

زندگی سالم

نشریه خانم های ایرانی

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی

سال هشتم | شماره مسلسل ۵۵ | دوره جدید شماره ۲۵ | تیر ۱۳۹۲ | ۲۰۰۰ تومان

ایرانگردی بلز زندگی سالم
دیدار از آبشار
شالورا چرمهین

گفت و گوی اختصاصی
زندگی سالم با ویدا جوان
مطالعه تفریح جدی من است

گفت و گوی زندگی سالم
با آیلا تهرانی
عکس های اصفهان را
همیشه در آلبوم خانوادگی
می بینم

خانواده
برگ برنده انتخابات

فاجعه ۷ تیر

بیمه زنان خانه دار
از وعده تا عمل

باغ کوچک خانه من
با کاکتوس

راه های رسیدن به
آرامش
با زندگی سالم

دکتر شهریار 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 ظاهری 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 ملاحظه 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 محترم کاشانی (دقیقی)، ساختمان الناء، 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

سخن سردبیر

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه
سردبیر: 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: بصیرت جعفری، نگین کلینی، احسان هاشمیان
امور بازرگانی: شکوه دهقان پور، شیما ترابی، مریم مقصی
ویراستاران: عذرا دیانی، مریم کاظمیان فرد
سرویس تحریریه: غلامحسین کریمیان، بهاره یوسفی، محمدعلی پورجم، مینا عباسپور، شکوه دهقان پور، حامد قصری، اکرم خدادادی، ثناروغنی، احسان انصاری، مریم خدارحمی، زهرا وفایی نیا، فرزانه مستاجران، سعید صباغ پور.

سرویس عکس: محمدرضا شریف
همکاران: دکتر آزاده سجادی، دکتر حسین ابدالی، دکتر ذبیح اله شاهمرادی، دکتر مسعود جعفری پور، دکتر علیرضا واعظ شوشتری، دکتر شهریار لقمانی، دکتر بهزاد کیمیایی، دکتر نازیلا کریمی، دکتر مهین فرخی، دکتر مسعود فهاهی.

امور مشترکین: حسن دیده ور
لیتوگرافی و چاپ: آرمان
دفتر اصفهان: میدان احمد اباد، 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

- ۵ راه های رسیدن به آرامش
- ۶ اخبار بانوان
- ۱۰ گفت و گو با آیلان تهرانی و ویدا جوان
- ۱۲ بیمه زنان خانه دار از وعده تا عمل
- ۱۵ حجامت از مقدونیه تا ایران
- ۱۹ باغ کوچک خانه من با کاکتوس
- ۲۲ خانواده برگ برنده انتخابات
- ۲۴ سایه مدیریت اقتصادی بانوی خانه
- ۲۷ بیماری سلیاک یا عارضه عدم تحمل گلوتن
- ۲۹ ۵ نرم افزار اندرویدی ویژه خانم ها
- ۳۰ تکنیک های جوان سازی پوست
- ۳۴ آبشار سالورا «چرمهین»
- ۳۵ آشنایی با ۵ اشتباه دکوراسیونی
- ۳۷ جدول و سرگرمی

شعبان، ماه بزرگ شیعیان جهان بر همه شما عاشقان و دلسوختگان ولایت مبارک سوم شعبان، چهارم، پنجم و نیمه شعبان و مناسبت های دیگر این ماه کم نیستند تا ما انگیزه جشن گرفتن و شادی کردن را در خود صدچندان کنیم و شهر را آذین بندیم و برای ظهور در دانه عالم هستی، حضرت مهدی (عج) ثانیه شماری کنیم. شاید این جمعه بیاید، شاید.

بنابر این فرصت خوبی است که به همین مناسبت، به شناخت این امامان عزیز بپردازیم و با الگو گرفتن از زندگی آنها، راه صحیح را تشخیص و برای زندگی سالم تر، از آن بهره مند شویم. امامان معصوم علیهم السلام چراغ راه زندگی هستند و باید از شمع وجود آنها بهره مند شد تا بتوانیم در این غوغای زندگی مادی از معنویت بهره برد و با سلامت خود را برای مراحل بعدی زندگی آماده کنیم. شیعۀ ظهور را جزء افتخارات خود می داند و روزها، میلیون ها بار برای تعجیل در فرج آقا حضرت حجت ابن الحسن دعا می کند ولی سؤالی که در این جا مطرح است اینکه آیا ما آماده این ظهور هستیم؟

آیا اگر به خواست خداوند، این اتفاق لحظه ای دیگر رخ دهد، ما چگونه عمل می کنیم و چه برخوردی خواهیم کرد؟ چقدر فرمانبر آن عزیز زهرا (س) هستیم؟ به نظر می رسد اینها سوالاتی هستند که ما باید جواب های قانع کننده ای برای آنها داشته باشیم و بدانیم بدون آمادگی و صرفاً با شعار نمی توان به استقبال ظهور رفت. تیرماه مناسبت دیگری را هم به همراه دارد و آن شهادت مرحوم آیت ا... دکتر بهشتی (ره) و ۷۲ تن از یاران انقلاب اسلامی است که با خشم و نفرت دشمنان این مرز و بوم به شهادت رسیدند تا درخت انقلاب اسلامی را تنومند ساخته و برگ زرین دیگری را در کتاب شهادت فرزندان این مرز و بوم جاودان سازند. یاد و راه آنها را گرامی می داریم و برای رئیس جمهور منتخب نیز آرزوی موفقیت داریم. امید است رئیس جمهور منتخب بتواند با برنامه های دقیق و خوب خود، مشکلات موجود را حل و آرامش را به مردم برگرداند و دغدغه های زندگی را کاهش دهد. به امید دیدار شما در شماره های بعد

۲
مرضیه ربیعی

■ خلاصه صفحه: مجله زندگی سالم اقدام به برگزاری مسابقه عکاسی با موضوع آداب رای خوانندگان خود نموده است. علاقه مندان به عکاسی می توانند عکس های زیبای خود را در اندازه ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر و ۳۰۰ dpi در فرمت jpg به آدرس ایمیل info@zendegisalem.com ارسال نمایند. عکس های برتر شما عزیزان در صفحه شات مجله زندگی سالم به چاپ می رسد.

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

زندگی سالم

۲

Healthy
Life

LifeStyle Magazine

June & July 2013/ Vol.25

شات

عکس: محمد شریف



من به
تنهایی
باغ بعد از
یک خواب
زمستانی
می اندیشم
و به گل های
فرو خفته
به دامان
سکوت



رو به دری می ایستم، در اندیشه پشت در نیستم

بودن در سکوت مبهم طبیعت، موهبتی است که به ندرت تکرار می شود



مهربانی تزئین لحظه هاست. مادر برای مهربانیت جوابی جز دوست داشتن ندارم

نگذاریم هنر در پس یک قاب بماند و همین



■ خلاصه صفحه: مجله زندگی سالم اقدام به برگزاری مسابقه عکاسی با موضوع آرزوهای خوانندگان خود نموده است. علاقه مندان به عکاسی می توانند عکس های زیبای خود را در اندازه ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر و ۳۰۰ dpi در فرمت jpg به آدرس ایمیل info@zendegisalem.com ارسال نمایند. عکس های برتر شماعزیزان در صفحه شات مجله زندگی سالم به چاپ می رسد.

LifeStyle Magazine
June & July 2013 / Vol.25

Healthy
Life

۳

زندگی سالم

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

آخر
فراموش
می شوم از
خاطرات، از
عشق ها، از
روزها، از
شب ها دیگر
کسی حتی
سراغی از من
نخواهد گرفت



خوشا
دوران
کودکی که
در کوچه پس
کوچه های
آن، بهترین
خاطرات با
هم بودن را
به یادگار
گذاشتیم



خوشا پرنده که بی واژه شعر می گوید



بخشش را از آب بیاموز که خود را بی هیچ چشم داشتی وقف نجات دیگران می کند



پیرزن،
تنهایی
و هزار
حرف
ناگفته



پوسه
بر دست
پیرمرد
زحمت کش
روستایی
لیاقت
می خواهد
خدا یا به ما
لیاقت بده



حلول ماه مبارک رمضان بر تمامی مسلمین جهان مبارک باد



رمضان مبارک





آر میدگی
کارشناس روانشناسی

دست کم باید
یک بار در روز
گوشی تلفن را
بر ندارید و بدانید
که همیشه تماس
های ضروری تکرار
خواهند شد.

آر میدگی، یکی از روش های مقابله با واکنش های جسمی استرس است. هنگام استرس در ماهیچه های خود تنش ایجاد کنید. برای ایجاد این کار با تغییراتی در حرکات بدنی، لمیدن بر روی تخته خواب و رها کردن خویش و کشیدن نفس های عمیق و در عین حال شل و سفت کردن ماهیچه ها به مدت ۱۵ دقیقه بسیار آرامش

می یابید. آر میدگی، نوعی یادگیری است. همانطور که ورزش ظرفیت دستگاه تنفسی را افزایش می دهد، تمرین آر میدگی در دو نوبت در روز نیز ظرفیت آرام گرفتن را بیشتر می کند؛ بنابراین در موقعیت های استرس زانتها یک کلمه خواهد گفت: آرام آرام و بیشتر احساس آرامش خواهید کرد. آر میدگی واقعا نیروبخش است؛ تمرین کنید. روش دیگر مقابله با واکنش های جسمی استرس، ورزش است. اگر ورزش کنید و وضعیت جسمی خود را به حالت طبیعی و خوب نگهدارید نسبت به زمانی که از نظر جسمی وضعیت خوبی ندارید کمتری مضطرب و افسرده خواهید شد. ورزش جسمی آثار منفی استرس را به شیوه های مختلف کاهش می دهد. ورزش، قدرت بدن را افزایش می دهد. مقاومت دستگاه قلبی عروقی را زیادت می کند. ورزش هایی که در هوای آزاد انجام می گیرد موثرتر از ورزش های داخل سالن است. از جمله ورزش های مفید می توان به پیاده روی و دوچرخه سواری و شنا اشاره کرد. اضطراب ها و کسالت های خود را با اعضای خانواده و دوستان در میان بگذارید. گاهی دیگران مجبور می شوند درباره موقعیت شما پیشنهادهایی بدهند و مثلا راهنمایی کنند و راه حل هایی ارائه دهند که شما بیشتر به آن ها فکر نکرده بودید. وضعیت خود را ارزیابی کنید. علت استرس خود را به روشنی تعیین کنید. آیا علاقه دارید از راهبردهای سازگاری با حل مسئله کمک بگیرید؛ مثلا ساعات کار خود را کم کنید؟ هر بار یک کار انجام دهید؟ وقتی بر اثر کار با مطالعه خسته می شوید کارهای مهم خود را یادداشت کنید و در هر نوبت فقط یکی از آن ها را انجام دهید. فرصت زندگی کردن پیدا کنید. برای خود زمان آزاد در نظر بگیرید. شما باید حتما بین زمان کار و اوقات فراغت تعادل به وجود آورید؛ زیرا این کار به سلامت جسمی و روانی و مبارزه با بیماری شما کمک می کند. دسته کم هفته ای یک روز را به خود اختصاص دهید یا با یکی از دوستان صمیمی گردش کنید و از گذشته های خوب حرف بزنید. غذای سالم بخورید و استراحت کنید. وقتی انسان ها مواظب غذای خود هستند، خواب خود را نیز تنظیم می کنند و با اضطراب های کمتری روبرو می شوند. خود را مسئول بهداشت جسمی و روانی خود بدانید. استرس، آثار روانی و فیزیولوژیک دارد. از آثار روانی آن می توان اضطراب، عدم اعتماد به نفس و تمایل به دور شدن از موقعیت

های استرس را اشاره کرد و از آثار فیزیولوژیک می توان به بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان های قلب و اختلال در دستگاه گوارش اشاره کرد. استرس، دستگاه ایمنی بدن را تضعیف می کند و آن را برای ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان آماده می کند.

عوامل دیگری که می تواند استرس و خطر بیماری را افزایش دهد شتاب و تند خوئی و حسادت نسبت به دیگران است. نمی توان همه استرس ها را نامطوب دانست و همیشه آرامش به دنبال احساس گرما می آید. شنا کردن ماهی را تماشا کنید؛ آن ها آرام شنا می کنند؛ آرام تنفس می کنند و همین باعث ایجاد آرامش در آن ها می شود. تماشای ماهی مانند خیره شدن به دریاست. سعی کنید فکر هایتان مثبت باشد. موقع حرف زدن دقت

کنید که از کلمات مثبت استفاده کنید تا احساس مثبتی داشته باشید. وقتی در حال یادگیری چیزی هستید و می خواهید اطلاعاتتان را افزایش دهید کمتر احساس نگرانی می کنید. یک بار بعضی از عضلات خود همچون عضلات بازو و پاهایتان را منقبض کنید؛ سپس به سرعت آن ها را رها کنید. تفاوت میان انقباض و انبساط معنی آرامش است. گهگاهی تصمیم بگیرید که کاری انجام دهید که معمولا انجام نمی دادید. مثلا انتخاب راه های تازه برای رسیدن به خانه. با گذشت زمان از عوامل تغییر استقبال کنید. از انرژی عصبی که در انگشتان و دستهای تان جمع شده است برای حرکت دادن دانه های تسبیح استفاده کنید.

دست کم باید یکی دو بار در روز گوشی تلفن را بر ندارید و بدانید که همیشه تماس های ضروری تکرار خواهند شد. به این ترتیب یک فشار از فشارهای زندگی تان کم می شود. هر روز زمان به خصوصی را برای فکر کردن روی مسایل و مشکلات در نظر بگیرید و چند دقیقه به موضوع خاصی بپردازید. با گذشت آن چند دقیقه نگرانی ها را هم فراموش کنید و دیگر نگران نباشید. برای رهایی از فشار عصبی حوله گرم و مرطوبی را روی صورت خود بگذارید؛ به این ترتیب می توانید فشار عصبی را از چهره خود دور کنید. سرعت حرکت شما با احساس تان رابطه مستقیم دارد. آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید؛ طولی نمی کشد که آرام خواهید شد. برخی نقطه های رهایی از فشار عصبی در ناحیه گیجگاه قرار دارند؛ وقتی عمل بازدم را انجام می دهید شقیقه خود را کمی فشار دهید.

یک لیوان آب سرد می تواند بیش از هر نوشیدنی دیگری به شما آرامش بدهد. بهترین زمان برای آرامش بدن زمانی است که چشم ها در آرامش باشند؛ به خصوص زمانی که به مناظر طبیعی از دور نگاه می کنید. لیکن تمام عضلات اصلی صورت را آرام می کند. سعی کنید بخندید و با افراد مختلف کمک کنید. مهربان باشید و از دیگران تعریف کنید. به بزرگواری عادت کنید. در استخر شنا یا در جایی پر از آب مثل وان حمام شناور بمانید. احساس بی وزنی نگرانی ها را کاهش می دهد.

همانطور که رفتار و حالات جمع می تواند روی فرد اثر بگذارد، فرد مصمم و با اراده هم می تواند روی جمع تاثیر بگذارد. سعی کنید با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید. سعی کنید

آن کاری را انجام دهید که می خواهید؛ سپس مودبانه اما محکم هیچ یک از درخواست های دیگران را نپذیرید. چیزهایی را که موجب نگرانی شما می شوند یکی یکی روی کاغذ یادداشت کنید. حتما تعجب می کنید که می بینید با همین کار کوچک نگرانی های شما رفع می شود.

گاهی مخصوصا هنگام خستگی پاهای خود را بالاتر از سایر نقاط بدن قرار دهید. مثلا به پشت بخوابید و پاهایتان را روی میز کوچکی بگذارید؛ این کار گردش خون را بهبود می بخشد و در شما آرامش ایجاد می کند. لحظه های زیبای زندگی تان را بنویسید؛ از آن ها عکس بگیرید و درباره شان فکر کنید و به جای آرام و تاریکی بروید و به صدای نفس هایتان گوش کنید؛ کم کم احساس می کنید که آرام شده اید. باغبان ها زمانی که مشغول باغبانی هستند، آرام ترین فرد می باشند؛ شما نیز مانند آن ها بوته ای پرورش دهید تا به آرامش برسید؛ زن ضربه های آرام انگشت ها به پشت دست باعث آرامش می شود. هر فرد آرام در هر دقیقه پنج تا هشت بار نفس می کشد. با رساندن میزان تنفس خود به این حد به سرعت آرام خواهید شد. نوشیدن شیر به شما کمک می کند تا آرام و راحت باشید. شیر حاوی کلسیم و ماده ای است که به عنوان آرامبخش عضلات شناخته شده است؛ همچنین در شیر اسید آمینه ای به نام تریپتوفان وجود دارد که مسکنی قوی و طبیعی است.

لباس هایی با طرح های کودکانه بپوشید؛ این کار شما را از بسیاری قید و بندها آزاد می کند و شادی های زندگی کودکان را در شما ایجاد می نماید. وانمود کنید که آرام و راحت هستید؛ بدین ترتیب ضمیر ناخودآگاهتان فریب خواهد خورد و شما احساس راحتی می کنید.

خوردن مقدار کمی گیاه اسطوخودوس نه تنها درها را از بین می برد، بلکه در ایجاد حس آرامش معجزه می کند. سعی کنید گهگاهی به یک شیء آبی رنگ خیره شوید. این شیء می تواند سبز یا صورتی هم باشد؛ هر کدام از این رنگ ها قدرت ایجاد آرامش در ذهن شما را دارند.

دیگران را تحسین کنید و مطمئن باشید که بعد از آن احساس خوبی خواهید داشت؛ احساسی بهتر از آنچه که به مخاطب شما دست می دهد. انجام همه کارها را به عهده نگیرید. شوخ طبعی به آرامش شما کمک می کند. یکی از مؤثرترین روش های رسیدن به آرامش خاطر، دعا کردن است. از هنگام اذان تا قبل از طلوع آفتاب بازگو کردن مشکلات، بیشتر وقت ها باعث حل نیمی از آن هاست. کار کردن و تلاش فیزیکی باعث عرق کردن می شود و به شما کمک می کند تا احساس آرامش کنید. بیشتر میوه ها، سبزی های خام، ماست، شیر، تخم مرغ، جو پوست دار، لوبیا، خشکبار و دانه های گیاهی بخورید. فکر کنید تصوراتی که در ذهن شما تداعی می شوند هرگز به حقیقت نمی پیوندند. شکوفه ها را بو کنید. بعضی بوها موجب ترشح هورمون آرامبخش سروتونین در مغز می شود. صرف نظر از اعتقادات تان فضاهای مذهبی مثل: مساجد، کلیساها و مقابر مکان هایی هستند که احساس آرامش را در شما ایجاد می کنند. در چنین فضاهایی بروید و از آرامشی که به شما دست می دهد لذت ببرید. یکی از ورزش های لذت بخش نرمش بی وقفه است. این عمل بزرگترین نگرانی ها را نیز از بین می برد. نگرانی های خود را بنویسید و بعد از آن ها را بخوانید و وقتی آن ها را می خوانید می بینید آنها با چه سرعتی از بین می روند. تنها نگران مسائل بزرگ باشید و به مسائل کوچک اهمیت ندهید. با صدای آرام صحبت کنید. نگرشتان را نسبت به مسائل عوض کنید. معمولا جامعه افراد احساساتی را نمی پذیرد پس واقع بین باشید.

راه های
رسیدن به
آرامش



کانال‌های ماهواره‌ای از عوامل دخیل در بروز اعتیاد در زنان

ایسنا: عضو هیئت علمی دانشگاه ارومیه گفت: پیشگیری از اعتیاد به صورت علمی تر باید انجام شود. علی‌عیسی زادگان افزود: اقداماتی که در حال حاضر برای پیشگیری از اعتیاد در جامعه انجام می‌گیرد، مانند مسکن برای درد است و فقط می‌شود به صورت آبی و مقطعی از آن نتیجه گرفت. این روانشناس و کارشناس علوم تربیتی ادامه داد: بهترین زمان آموزش و آگاه‌سازی در مدارس است؛ زیرا اگر آگاه‌سازی در این برهه سنی انجام بگیرد، نتایج آن به صورت عمیق تر ملموس خواهد بود. وی با تأکید بر انجام اقدامات پیشگیرانه به صورت علمی، اضافه کرد: اول باید به دنبال متغیرهای واسطه مند دخیل در امر اعتیاد باشیم. عیسی زادگان تصریح کرد: اگر افرادی که در مرداب اعتیاد به دام می‌افتند، شخصیت‌شناسی شوند، می‌توان به عوامل روحی و شخصیتی دخیل در این امر پی برد. وی با اشاره به اینکه متأسفانه شاهد یک نوع غفلت اجتماعی نسبت به زنان هستیم، تصریح کرد: در جامعه ما پس از جاباز کردن پدیده‌ای و بروز مشکل، به فکر انجام چاره می‌افتیم. عیسی زادگان ماهواره را نیز یکی از عوامل دخیل در بروز اعتیاد در زنان عنوان کرد و گفت: بی‌بند و باری‌هایی که در برنامه‌های ماهواره‌ای پخش می‌شود، موجب افزایش ارتباطات غیرمجاز و در نهایت اعتیاد زنان می‌شود.

اخبار بانوان

در مد بودجه دستگاه‌های اجرایی به امور زنان

مهر: معاون سرمایه‌های اجتماعی مرکز زنان ریاست جمهوری از اختصاص یک درصد بودجه دستگاه‌های اجرایی به امور زنان خبر داد. پروین هدایتی گفت: نمایندگان در رسیدگی به لایحه بودجه سال ۹۲ همچنین موضوع تخصیص اعتبار به امور زنان را نیز بررسی کردند که این موضوع در کمیسیون تلفیق مورد بررسی قرار گرفت. وی اظهار داشت: نمایندگان مجلس شورای اسلامی در ادامه رسیدگی به بندهای هزینه‌ای لایحه بودجه به دستگاه‌های اجرایی این اجازه را دادند که یک درصد از اعتبارات خود را در امور مربوط به زنان، خانواده و جوانان دستگاه متبوع خود هزینه کنند. هدایتی ادامه داد: بر این اساس با توجه به پیگیری‌هایی که توسط مرکز زنان ریاست جمهوری در مجلس صورت گرفت، دستگاه‌ها مجاز شدند در بخش‌هایی از فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی خود که به امور زنان مربوط می‌شود، یک درصد از بودجه خود را صرف این امور کنند. وی تصریح کرد: با توجه به تصویب این بودجه در مجلس، برنامه‌های مربوط به زنان و خانواده‌ها در وزارتخانه‌های مختلف، اجرایی و به اهداف ماده ۲۳۰ برنامه پنجم دست یافته می‌شود. وی خاطر نشان کرد: با تخصیص این اعتبارات، برنامه‌های اجرایی ماده ۲۳۰ در موضوعات بازنگری قوانین و مقررات مربوط به خانواده، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، توسعه و ساماندهی امور اقتصادی معیشتی با اولویت ساماندهی مشاغل خانگی برای زنان سرپرست خانوار و زنان بدسرپرست، اوقات فراغت و گسترش فرهنگ عفاف و حجاب عملیاتی می‌شود.

ارتقای جایگاه اجتماعی زنان نباید به ارزش تبدیل شود

فارس: معاون امور خانواده مرکز زنان ریاست جمهوری گفت: ارتقای جایگاه اجتماعی زنان در جایگاه شغلی و اجتماعی شان نباید به ارزشی برای زنان جامعه تبدیل شود. زهرا سجادی گفت: در مورد ارتقای جایگاه اجتماعی زنان رهبر معظم انقلاب تأکید کردند که مخالف حضور زن در اجتماع نیستند و مخالف نیستند که مسئولیت‌هایی به خانم‌ها داده شود ولی اگر وزیر زن و نمایندگان زن در بخش‌های مختلف داشتیم این نباید افتخار برای زنان ما محسوب شود. معاون امور خانواده مرکز زنان ادامه داد: بسیاری از خانم‌ها به تعداد مسئولیت‌هایی که می‌گیرند، افتخار می‌کنند و این موضوع برای آنان به ارزش تبدیل می‌شود، در حالیکه ارزش زمانی است که خانم‌ها با هم از نظر گفتمان انقلاب بتوانند خودشان را در یابند و هم بتوانند اداره امور زنان را برای رشد و تکاملشان بر عهده بگیرند. سجادی افزود: نکته‌ای که در اسلام همواره به آن تأکید می‌شود این است که ارزش یک زن در این است که وظیفه مادری و همسری خود را به‌خوبی انجام دهد ضمن اینکه یک فعال اجتماعی نیز باشد. وی ادامه داد: هم اکنون دید بسیاری از مسئولان و خانم‌ها متفاوت است و باید این طرز تفکر اصلاح شود.

یک استاد دانشگاه: تاکی مردان باید برای حل مشکلات زنان گام بردارند؟

مهر: یک استاد دانشگاه گفت: چشم‌اندازی در عرصه زنان نداریم این در حالی است که حضور فعال زنان و چگونگی انجام این کار در قالب یک چشم‌انداز قابل تصویر شدن است. الهام‌امین زاده افزود: لازم است به سازمان همکاری‌های اسلامی (OIC) به عنوان یک فرصت توجه کنیم از سوی دیگر نهضت جنبش عدم تعهد نیز یک ظرفیت است که هر دو سال یکبار اجلاس ویژه زنان دارد، اما در زمینه فعالیت در این عرصه اقدامات لازم را انجام نداده‌ایم، تاکی مردان باید در جهت حل مشکلات زنان گام بردارند؟ وی با بیان اینکه OIC و نهضت جنبش عدم تعهد دو نهاد مهم هستند، اظهار کرد: تاکنون از این ظرفیت‌ها به خوبی استفاده نشده. لازم است در قالب OIC به دو نکته بپردازیم یکی احقاق حقوق زنان مسلمانی است که در کشورهای تحت شرایط جنگی به ویژه فلسطین قرار دارند علاوه بر آن، باید نگاه بین‌المللی نسبت به زنان اصلاح شود و نگاه معتدل اسلام در حوزه بین‌الملل ترویج داده شود. این نماینده پیشین مجلس شورای اسلامی نبود اعتماد به نفس در عرصه بین‌المللی را یکی از ضعف‌های موجود دانست و گفت: بر اساس تجربیات شخصی دریافتیم که یک زن چادری که بتواند در حوزه خود اظهار نظر کند، هیچ مشکلی در عرصه بین‌الملل ندارد این در حالی است که برخی از نماینده‌های کشور ما به علت بی‌اطلاعی از توانایی زنان اعتماد به نفس کافی ندارند. امین‌زاده با اشاره به اقدامات ایران در زمینه خشونت علیه زنان اظهار کرد: زمانی که در کمیسیون مقام زن اقدامات کشورمان را در زمینه کاهش خشونت علیه زنان ارائه دادیم به عنوان یکی از موفق‌ترین کشورها در این زمینه از جنبه‌های مختلف از جمله قانونگذاری و اجرا شناخته شدیم. امین‌زاده در پایان گفت: در حال حاضر زنها تمایل زیادی برای کار در بیرون از خانه دارند حتی اگر کارشان در شان آنها و متناسب با تخصص‌شان نباشد، این در حالی است که دولت جدید و رئیس‌جمهور باید التزام داشته باشد که زمینه را برای عرضه محصولات و توانایی‌های زنان در جامعه فراهم کند.

خانواده‌ها تابستان امسال از مزایای پورتال اوقات فراغت بهره‌مند می‌شوند

فردا: مدیر کل طرح‌های ملی وزارت ورزش و جوانان از انجام ۷۰ درصد از فعالیت‌های مربوط به راه‌اندازی پورتال اوقات فراغت جوانان خبر داد و گفت: امکانات پورتال اوقات فراغت در حال تکمیل شدن است. وحید موسی‌زاده با اشاره به اینکه قرار است دستگاه‌های مربوطه، برنامه‌های آینده خود را بر روی پورتال اوقات فراغت قرار دهند، افزود: امکانات پورتال اوقات فراغت در حال تکمیل شدن است و با توجه به اینکه متعلق به تمام فصول سال است، هر بخش از آن به مرور تکمیل و راه‌اندازی می‌شود. وی تصریح کرد: مشکلات سخت‌افزاری پورتال در حال بررسی است و پس از رفع آن، با سرعت مطلوبی در اختیار جوانان قرار می‌گیرد، ضمن آنکه پایگاه‌های اوقات فراغت نیز با سرعت بیشتری اطلاعات فراغتی خود را بر روی پورتال، ثبت خواهند کرد. مدیر کل طرح‌های ملی وزارت ورزش و جوانان با تأکید بر اینکه ۷۰ درصد از اقدامات لازم جهت راه‌اندازی پورتال اوقات فراغت صورت گرفته، گفت: پس از تکمیل این امکانات، ۳۰ درصد مابقی کار نیز انجام شده و در نهایت احتمال می‌رود تا در تابستان سال جاری خانواده‌ها از مزایای پورتال اوقات فراغت بهره‌مند شوند. موسی‌زاده ادامه داد: ۶۰ درصد از هزینه‌های فراغتی جوانان را خانواده‌ها پرداخت می‌کنند که از جمله مزایای پورتال اوقات فراغت آن است که خانواده‌ها با مراجعه به این پورتال، هزینه‌های خود را با امنیت خاطر بیشتری صرف می‌کنند، چرا که امکانات ارائه شده از سوی دستگاه‌ها و پایگاه‌های مربوطه قابل پیگیری است.

لذت خوردن
همراه با سلامت



محصولات بدون قند و رژیم کامور شیرین اما بدون قند

قند بدون شکر طبیعی

امروزه در جوامع پیشرفته بشری، برای حفظ سلامتی و ترویج فرهنگ تغذیه سالم توصیه بر مصرف مواد کم چرب، بدون شکر، کم نمک و کم کالری شده است. با توجه به اینکه بخش اعظم مواد انرژی زا، مواد قندی هستند، لذا فرآورده های غذایی بدون شکر و کم کالری در این خصوص مورد توجه قرار می گیرند. از جمله این محصولات، می توان به قند بدون شکر طبیعی اشاره کرد که به صورت قند حبه ای سنتی تهیه شده و برای افراد عادی و دیابتی و افراد مبتلا به فنیل کتونوری مناسب است. ترکیبات این قند، همه طبیعی است و عاری از همه مضرات قند و شکر است. از مواد تشکیل دهنده این قند می توان ایزومالت و استیوساید را نام برد.

ایزومالت به کار رفته در آن، از چغندر قند گرفته می شود که دارای خواص فیزیولوژیک ذیل است:

۱- کنترل چاقی: آنزیم های روده انسان، توانایی هیدرولیز پیوندهای پایدار ایزومالت را ندارند. بنابراین جذب ایزومالت در روده کوچک به کندی صورت می گیرد و نهایتاً بدن انسان تنها ۵۰ درصد انرژی ایزومالت را دریافت می کند. به عبارتی کالری ایزومالت نصف کالری شکر (۲Kcal/g) است. همچنین به علت اینکه ایزومالت از دسته مواد غذایی Low Glysemic (گلیسمیک پایین) به شمار می رود و در نتیجه جذب آن در بدن انسان کند بوده و باعث کنترل چاقی می شود. ۲- مقدار گلوکز و انسولین خون را چندان تغییر نمی دهد. بنابراین افراد دیابتی با اطمینان می توانند از محصولات حاوی ایزومالت استفاده کنند. ۳- بر طبق گزارش سلامت FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) در سال ۲۰۰۳، مصرف محصولات بدون شکر حاوی ایزومالت بر خلاف شکر موجب پوسیدگی دندان نمی شود.

۴- باعث بهبود عملکرد روده ها می شود.

لازم به ذکر است که بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، مصرف ایزومالت هیچگونه محدودیتی ندارد. از طرفی در این محصول مذکور، از

شیرین کننده طبیعی دیگری به نام استیوساید استفاده شده که از گیاه استویا استخراج می شود. استویا گیاهی است از رده Asteraceae که در جنوب آمریکا، پاراگوئه و برزیل رشد می کند. این پودر در حدود ۳۰۰ مرتبه از ساکارز شیرین تر است و به عنوان یک شیرین کننده، هیچ یک از مضرات قند و شکر را ندارد. در سال ۱۹۹۹، کمیته JECFA به صراحت بیان کرد هیچ نشانی از سرطان زایی بالقوه در استیوساید دیده نشده است. مطالعات نشان داده جذب استیوساید خوراکی در بدن انسان بسیار کم است و هیچ یک از آنزیم های بدن انسان نمی تواند استیوساید را به استیول و آگلیکون تبدیل نماید، لذا ساختار آن در بدن شکسته نمی شود و دفع می گردد. مصرف استیوساید خالص تا ۷۵۰ میلی گرم در روز تا ۲۴ ماه، منجر به کاهش سطح گلوکز و فشار خون می شود، لذا این شیرین کننده برای افراد دچار فشار خون و دیابتی مفید است. حتی غلظت های بسیار بالای استیوساید هم باعث کاهش در رشد باکتری های دهان می شود، بنابراین یکی از برترین ویژگی های قند بدون شکر نسبت به قندهای رایج معمولی، این است که باعث پوسیدگی دندان ها نمی شود. همچنین کالری استیوساید صفر بوده و مصرف محصولات حاوی آن در کاهش کالری دریافتی روزانه افراد موثر است. قابل ذکر است مصرف این قند بدون شکر طبیعی به دلیل استفاده از شیرین کننده استیوساید، به دلیل اینکه شامل آمینواسیدهای آروماتیک نمی باشد، برای بیماران PKU (فنیل کتونوریا) محدودیتی ندارد. سازمان بهداشت جهانی، مصرف استیوساید را به میزان ۴-۰ mg/kgBW مورد تایید قرار داد، مثلاً یک شخص با وزن ۵۰ کیلوگرم در هر روز می تواند حداکثر تا ۴۲ حبه از این قند طبیعی مصرف نماید که این میزان بسیار بیشتر از مصرف معمول این محصول در روز است.

شرایط نگهداری: پس از باز کردن بسته، برای ثابت ماندن نرمی یا سفتی محصول مورد نظر، آن را در ظرف سر بسته نگهداری نمایید و در صورت تمایل به سفتی بیشتر، می توانید آن را در معرض هوا قرار داده و پس از مدت کوتاهی آن را در ظرف در دار بریزید.



پولکی بدون قند
حلوای بدون قند
آبنبات بدون قند
قند حبه ای بدون قند
کافی میکس بدون قند
بیسکویت گندم و جو بدون قند

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

تلفن: ۰۳۱۱-۲۳۳۱۰۰۰

سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۲۳۳۱۰۰۰

www.kamvar.co.ir

info@kamvar.co.ir

آن " خلیفه خدا در زمین " نبود، زیرا ظاهر بودن حجت حق و حضورش در بین مردم همان بود و قتلش همان، پس مشیت و حکمت الهی بر این تعلق گرفت که حضرتش را از نظرها پنهان نگهدارد، تا دست دشمنان از وی کوتاه گردد و واسطه فیوضات ربانی، بر اهل زمین سالم ماند. بدین صورت حجت خدا، هر چند آشکار نیست، اما انوار هدایتش از پس پرده

غیبت راهنمای موالیان و دوستانش است. ضمناً این کیفر کردار امت اسلامی است که نه تنها از مسیر ولایت و اطاعت امیر المؤمنین علی (ع) و فرزندان معصومش روی بر تافت، بلکه به آزار و قتل آنان نیز اقدام کرد و لزوم نهان زیستی آخرین امام را برای حفظ جانش سبب شد. در این باب سخن بسیار است و مجال تنگ، اما برای اینکه خوانندگان به اهمیت وجود امام غایب در جهان بینی تشیع پی برند، به نقل قول پروفیسور هانری کربن، مستشرق فرانسوی در ملاحظاتی که با علامه طباطبایی داشته، می پردازیم: " به عقیده من مذهب تشیع تنها مذهبی است که رابطه هدایت الهیه را میان خدا و خلق، برای همیشه، نگهداشته و به طور استمرار و پیوستگی ولایت را زنده و پابرجا می دارد. تنها مذهب تشیع است که نبوت را با حضرت محمد - صلی الله علیه و آله و سلم - ختم شده می داند، ولی ولایت را که همان رابطه هدایت و تکمیل است، بعد از آن حضرت و برای همیشه زنده می داند. رابطه ای که از اتصال عالم انسانی به عالم الوهی کشف نماید، به واسطه دعوت های دینی قبل از موسی و دعوت دینی موسی و عیسی و محمد - صلوات الله علیهم - و بعد از حضرت محمد، به واسطه ولایت جانشینان وی (به عقیده شیعه) زنده بوده و هست و خواهد بود، او حقیقتی است زنده که هرگز نظر علمی نمی تواند او را از خرافات شمرده از لیست حقایق حذف کند. آری تنها مذهب تشیع است که به زندگی این حقیقت، لباس دوام و استمرار پوشانیده و معتقد است که این حقیقت میان عالم انسانی و الوهی، برای همیشه، باقی و پابرجاست " یعنی با اعتقاد به امام حی غایب.



و از امام خواستند تا حجت و امام بعد از خود را به آنها بنمایند تا او را بشناسند و امام چنان کرد. آنان پسری را دیدند که بیرون آمد همچون پاره ماه، شبیه به پدر خویش. امام عسکری فرمود: پس از من، این پسر امام شماس است و خلیفه من است در میان شما، امر او را اطاعت کنید، از گرد رهبری او پراکنده نگردید که هلاک می شوید و دینتان تباه می گردد. این را هم بدانید که شما او

را پس از امروز نخواهید دید، تا اینکه زمانی دراز بگذرد. بنابراین از نایب او، عثمان بن سعید، اطاعت کنید و بدین گونه، امام یازدهم، ضمن تصریح به واقع شدن غیبت کبری، امام مهدی را به جماعت شیعیان معرفی فرمود و استمرار سلسله ولایت را اعلام داشت. یکی از متفکران و فیلسوفان قرن سوم هجری که به حضور امام رسیده، ابو سهل نوختی است. باری، حضرت مهدی (عج) پنهانی می زیست تا پدر بزرگوارش حضرت امام حسن عسکری در روز هشتم ماه ربیع الاول سال ۲۶۰ هجری دیده از جهان فرو بست. در این روز بنا به سنت اسلامی، باید حضرت مهدی بر پیکر مقدس پدر بزرگوار خود نماز گزارد، تا خلایق ستمگر عباسی جریان امامت را نتوانند تمام شده اعلام کنند یا بدخواهان آن را از مسیر اصلی منحرف کنند و وراثت معنوی و رسالت اسلامی و ولایت دینی را به دست دیگران سپارند. بدین سان، مردم دیدند کودکی همچون خورشید تابان با شکوه هر چه تمامتر از سرای امام بیرون آمد و جعفر کذاب عموی خود را که آماده نماز گزاردن بر پیکر امام بود به کناری زد و بر بدن مطهر پدر نماز گزارد.

ضرورت غیبت آخرین امام

بیرون آمدن حضرت مهدی (عج) و نماز گزاردن آن حضرت، همه جا منتشر شد. کارگزاران و ماموران معتمد عباسی به خانه امام حسن عسکری (ع) هجوم بردند، اما هر چه بیشتر جستند کمتر یافتند و در چنین شرایطی بود که برای بقای حجت حق تعالی، امر غیبت امام دوازدهم پیش آمد و جز این راهی برای حفظ جان

ولادت حضرت مهدی صاحب الزمان (عج) در شب جمعه، نیمه شعبان سال ۲۵۵ یا ۲۵۶ هجری بوده است. پس از اینکه دو قرن و اندی از هجرت پیامبر (ص) گذشت و امامت به امام دهم حضرت هادی (ع) و امام یازدهم حضرت عسکری (ع) رسید، کم کم در بین فرمانروایان و دستگاه حکومت جبار، نگرانی هایی پدید آمد. علت آن، اخبار و احادیثی بود که در آنها نقل شده بود: از امام حسن عسکری (ع) فرزند وی تولد خواهد یافت که تخت و کاخ جباران و ستمگران را و از گون خواهد کرد و عدل و داد را جانشین ظلم و ستم ستمگران خواهد نمود. در احادیثی که به خصوص از پیغمبر (ص) رسیده بود، این مطلب زیاد گفته شده و به گوش زمامداران رسیده بود. در این زمان یعنی هنگام تولد حضرت مهدی (عج)، معتمد عباسی، هشتمین خلیفه عباسی، که حکومتش از سال ۲۱۸ هجری آغاز شد، سامرا، شهر نوساخته را مرکز حکومت عباسی قرار داد. این اندیشه - که ظهور مصلحی پایه های حکومت ستمکاران را متزلزل می نماید و باید از تولد نوزادان جلوگیری کرد و حتی مادران بیگناه را کشت یا قایله هایی را پنهانی به خانه ها فرستاد تا از زنان باردار خبر دهند - در تاریخ نظایری دارد. در زمان حضرت ابراهیم (ع) نمرود چنین کرد. در زمان حضرت موسی (ع) فرعون نیز به همین روش عمل کرد ولی خدا نخواست. همواره ستمگران می خواهند مشعل حق را خاموش کنند، غافل از آنکه، خداوند نور خود را تمام و کامل می کند، اگر چه کافران و ستمگران نخواهند. در مورد نوزاد مبارک قدم حضرت امام حسن عسکری (ع) نیز داستان تاریخ به گونه ای شگفت انگیز و معجزه آسا تکرار شد. امام دهم بیست سال در شهر سامرا تحت نظر و مراقبت بود و سپس امام یازدهم (ع) نیز در آنجا زیر نظر و نگهداری حکومت به سر می برد. به هنگامی که ولادت، این اختر تابناک، حضرت مهدی (عج)، نزدیک شد و خطر او در نظر جباران قوت گرفت، در صدد بر آمدند تا از پدید آمدن این نوزاد جلوگیری کنند و اگر پدید آمد و بدین جهان پای نهاد، او را از میان بردارند. بدین علت بود که چگونگی احوال مهدی، دوران حمل و سپس تولد او، همه و همه، از مردم نهان داشته می شد، جز چند تن معدود از نزدیکان یا شاگردان و اصحاب خاص امام حسن عسکری (ع) کسی او را نمی دید. آنان نیز مهدی را گاه بگاه می دیدند، نه همیشه و به صورت عادی.

شیعیان خاص، مهدی (عج) را مشاهده کردند

در مدت ۵ یا ۴ سال آغاز عمر حضرت مهدی که پدر بزرگوارش حیات داشت، شیعیان خاص به حضور حضرت مهدی (عج) می رسیدند. از جمله چهل تن به محضر امام یازدهم رسیدند



یاد و خاطره شهید بهشتی و یاران با وفای حضرت امام (ره) گرامی باد

فاجعه ۷ تیر

نمایند. همه این عوامل دست در دست هم داد تا در همان ابتدای انقلاب، خود را در مقابل مردم و انقلاب قرار دهند. امکانات فراوان، اسلحه و مهمات که از غارت پادگان ها در دست آنها بود، باعث شد بلافاصله به جای بحث و گفت و گو در هر زمینه ای، برخورد خشونت بار و شیوه حذف طرف مقابل در دستور کار گروه ها قرار گیرد و آنچه که نباید پیش بیاید، پیش آمد. در ابتدا ترور شخصیت های تأثیرگذار نهضت و مدیران ارشد در دستور کار آنها قرار گرفت ولی این رفتار با موج عظیمی از نفرت و اعتراض عمومی و توده های مردم روبه رو شد و کمترین تأثیری در اراده و عزم مردم در حمایت از نهضت و رهبری در برداشت، لذا باعث شد تا این رفتارهای خشونت آمیز و حذف فیزیکی به مردم کوچه و بازار که هوادار و حامی واقعی نهضت و رهبری بودند، کشیده شود و موجی از ترورهای کور مردمی در دستور کار آنها قرار گیرد و هر روز جمع زیادی از مردم کوچه و بازار در خیابان ها و اتوبوس ها به خون و آتش کشیده می شدند این ترغیب نیز برای پیروزی و غلبه گروه ها کار ساز نیفتاد، در نتیجه، دست به جنایات وحشتناکی زدند و با عوامل نفوذی خاصی که در همه بخش ها به خاطر شرایط اول انقلاب داشتند، ترورهای جمعی و ددمشانه ای را در دستور کار قرار دادند، به خیال اینکه نظام و نهضت را به یکباره از همه نیروهای اصلی و زیر بنایی بی بهره کنند. انفجار سالن اجتماعات مسئولان نظام در هفتم تیر ماه ۱۳۶۰ و کشته و زخمی شدن جمع زیادی از شخصیت های طراز اول و تأثیرگذار نظام باعث شد که آخرین و شدیدترین شیوه های خشونت آمیز و غیر انسانی مخالفان و معاندان نظام به اجرا در آید ولی این ترغیب نیز بی نتیجه ماند ولی آنچه به جای ماند که باید از آن به عنوان یک نکته خاص یاد کرد، تداوم رفتارهای غیر مسالمت آمیز و حذفی است که هنوز هم بقایای آن در میان بعضی از گروه ها و جریانات داخل حکومت وجود دارد. اگر از همان ابتدای انقلاب تمام گروه ها و جریانات سیاسی، همان روش و منش امام را که در برخورد با حکومت شاه برای خود اتخاذ کردند، الگو می کردند و سرلوحه کار خود قرار می دادند، بدانیم که این همه هزینه ناشی از حذف و برکناری و نادیده گرفتن نیروهای قبا و توانمند در انقلاب را شاهد نبودیم و اکنون وضعیتی داشتیم به مراتب بهتر و خوشایند تر از وضعیت فعلی و اگر دیگر توانیم این مرام و روش را به تمام عیار در دستور رفتارها و عملکرد خود قرار دهیم بدانیم که سرانجام خوبی در انتظار نهضت مبتنی بر ایده ها و اندیشه های امام نخواهد ماند.

فاجعه ۷ تیر از زاویه های مختلفی قابل بررسی و تحلیل است. انگیزه به وجود آوردنندگان این فاجعه، زمینه ها، عوام ایجاد کننده، تأثیرات این جنایات در واکنش های بعدی نظام و گروه های سیاسی و ... از موضوعات قابل توجه و قابل بررسی است. انقلاب اسلامی ایران را می توان اولین نهضتی در جهان نامید که با کمترین خشونت از طرف انقلابیون به پیروزی رسید. در عصری که عصر انقلاب بود و عمده ترین تئوری های انقلابی گری با رویکرد مارکسیستی حکمفرمایی می کرد و برای ایجاد دگرگونی و تحولات اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی راهی به جز تخصص و درگیری و رویارویی مسلحانه را پیشنهاد نمی کردند، انقلاب اسلامی ایران توانست با نگاهی متفاوت به انسان و جامعه و تغییر و تحولات آن، مدل دیگری را عرضه کند. امام خمینی (ره) با تکیه بر توده مردم و آگاهی بخشی در میان آنها، مردم را به صحنه آورد و در طول مبارزه دایما، روح مسالمت آمیزی و آرامش را در میان مردم می دمید و در مقابل هر گونه برخورد خشونت آمیز نظام، مردم را وادار می کرد که با نظام و نیروهای قهریه آن که نیروهای نظامی و انتظامی بودند، برخورد محبت آمیز داشته باشند و همین رویکرد هم باعث شد که با کمترین هزینه و تخریب، نظام سرتا پا مسلح و دیکتاتور و وابسته شاهنشاهی فرو ریزد و یک نهضت بزرگ به پیروزی برسد. در آن زمان متأسفانه به خاطر غلبه بر فضای انقلابیگری با رویکرد خشونت آمیز که عمدتاً برگرفته از مکاتب مارکسیستی بود، گروه های سیاسی معتقد بودند، هیچ انقلابی شکل نمی گیرد و به پیروزی نمی رسد، مگر اینکه افرادی به عنوان پیشرو طی فرایند خاصی خود را آماده رویارویی مسلحانه با نظام دیکتاتور کنند، در غیر این صورت سایر روش های دیگر که چنین مقابله هایی را نداشته باشد، نوعی سازش و سازشکاری یا حاکمیت ضد مردمی است لذا پیروزی انقلاب اسلامی با چنین شیوه و رویکردی چندان به مزاج گروه های سیاسی و مبارزین قبل از انقلاب خوش نمی آمد. ولی انقلاب راه خود را می رفت و توانست با این روش به پیروزی برسد و درب زندان ها را به روی تمامی زندانیان و مبارزین در بند باز و آزادی واقعی را به آنها عرضه کند. در همان ابتدای انقلاب، به جای اینکه تمامی این گروه ها و جریانات سیاسی، شکرگزار خداوند و ممنون دار مردم و رهبری انقلاب باشند، جو تفکری و اندیشه های غیر اسلامی، آنها را وادار کرد که چنین شیوه ای را نپذیرند و تقریباً صف خود را از مردم جدا کنند. از سوی دیگر فضای اول انقلاب و فروپاشی تمام عیار نظام حاکم باعث شد که اسلحه و مهمات زیادی به راحتی در اختیار گروه ها و جریانات سیاسی قرار دهد و به راحتی کاملاً مسلح شوند علاوه بر اینها خود بر تر بیینی و نگاهی غرور آمیز به خود و تشکیلات سازمانی که در آن عضویت داشتند، باعث شد سهم خواهی های ویژه ای را از انقلاب مطالبه



■ خلاصه صفحه: آیلّا تهرانی: من هیچ وقت نخواستهم سوپر استار باشم. با تئاتر زندگی می‌کنم و همه انرژی خودم را از صحنه تئاتر می‌گیرم و اما با توجه به وضعیت بد اقتصادی، متأسفانه نمی‌توانم به طور کامل در خدمت تئاتر باشم.

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

زندگی سالم

۱۰ Healthy Life
LifeStyle Magazine
June & July 2013 / Vol.25

ادامه داشت و بعد از اجرای خوب ما، برنامه‌های آشپزی از آن حالت خشک خودش خارج شد.

پس همه زیر و بم هنر را آزموده‌اید؟

در تئاتر، تلویزیون، سینما، چه در پشت صحنه و چه در اجرا حضور داشته‌ام، اما از همه چیز مهمتر برای من آموزش، خواندن و یاد گرفتن است.

از بازی در سریال «همه خانواده من» بگوئید؟

این سریال به کارگردانی «داریوش فرهنگ»، در ایام نوروز امسال پخش شد و مورد استقبال خوب مردم قرار گرفت و نقش اسماعیل، داماد خانواده که نقش اصلی بود را ایفا کردم.

از هنر چه می‌خواهید؟

به عنوان آرتیست حرفه‌ای خودم را معرفی می‌کنم و می‌گویم یک آرتیست حرفه‌ای و یک بازیگر تئاتر هستم و این کاری است که باید انجام دهم.

یعنی تمام دغدغه‌های شما در تئاتر خلاصه می‌شود؟

من هیچ وقت نخواستهم سوپر استار باشم. با تئاتر زندگی می‌کنم و همه انرژی خودم را از صحنه تئاتر می‌گیرم و اما با توجه به وضعیت بد اقتصادی، متأسفانه نمی‌توانم به طور کامل در خدمت تئاتر باشم.

از زندگی مشترک خودتان بگوئید؟

من به خاطر حمایت‌های ویدا توانستم تئاتر را دوباره آغاز کنم. به عنوان زوج هنری من و ویدا اگر کنار هم باشیم، همانند دو آدم بیکار تمام ۲۴ ساعت را با هم حرف می‌زنیم و کشف و شهود می‌کنیم و تا با او نیستم، دلتنگش هستم، اما حضور او راحس می‌کنم.

زندگی سالم؟

یک زندگی سالم، زندگی سالم است.

از آخرین باری که اصفهان بودید، چند سال می‌گذرد؟

سه سال بود که اصفهان را دیدم و عکس‌های آن را همیشه در آلبوم خانوادگی می‌بینم.

آیا دوست دارید دوباره به اصفهان سفر کنید؟

سفر برای من خیلی مهم است و به شدت دوست دارم ایران را ببینم. مکان‌هایی را دیده‌ام که شاید یک ایرانی‌گرد آن را ندیده باشد.

دوست دارم دوباره به اصفهان بروم و دوستان اصفهانی‌هایم را ببینم و خونگرم هم دارم.

ادبیات به کلاسمان آمد و من با اینکه قدم کوتاه بود، رفته بودم آخر کلاس و ماهنامه فیلم و مقاله‌ای از «طهماسب صلح‌جو» را می‌خواندم تا اینکه معلم آمد و ماهنامه‌ای که زیر میز قایم کرده بودم را دید و... رفت پای تخته نوشت طهماسب صلح‌جو هستم و من ذوق زده، یکسال را با یکی از بهترین منتقدان سینمای ایران گذراندم و به نوعی زندگی هنری جدی من از همان زمان آغاز شد.

در همان دوران تنها هنر برای شما اهمیت داشت؟

هنر تنها نه، ورزش هم برایم جدی بود.

و بعد از ماهنامه فیلم و آن ماجراها، هنر برای شما به کجا کشیده شد؟

با زنده‌یاد بانو «مهین اسکویی» آشنا شدم و افتخارم این است که شاگرد یگانه بانوی تئاتر ایران بودم. همین امر سبب شد که به ادبیات روسیه و سینمای این کشور علاقه مند شوم.

از تئاتر چه می‌خواهید؟

مندهای ایران فراموش شده و من سعی می‌کنم به یک مدتی در این خصوص دست پیدا کنم.

از کارهای نمایشی که برای کودکان انجام داده‌اید بگوئید؟

۴، ۵ سالگی با کودکان در زمینه تئاتر (در دبستان گیو) مشغول بودم و به نظر من بهترین تماشاگران منتقدی که داشتم همین بچه‌ها بودند. بداهه‌سرایی را از نمایش بچه‌ها آموختم. بچه‌ها اگر از نمایشی خوششان بیاید گریه و خنده می‌کنند. از اینکه برای بچه‌ها در لحظه کار می‌کنم، به نوعی راه ورود به خلاقیت را برای خودم هموار می‌کنم.

انگار در یک برنامه آشپزی هم پیشرو بوده‌اید؟

سال ۱۳۸۶ در برنامه صبح آمد شبکه سوم یک برنامه طنز آشپزی (با اجرای یک نمایش کوتاه) حضور داشتم. برنامه ۷ ماه

انگار از همان دوران کودکی به فیلم علاقه مند بودید؟

پدرم عاشق فیلم و یک منتقد تجربه‌گرا در سینمای خانگی بود که به آرزوهایش نرسید (شاید اگر سماجت می‌کرد به صورت حرفه‌ای هم موفق می‌شد) من هنر را از سال اول راهنمایی شروع کردم. همان زمان که همراه پدرم فیلم می‌دیدم و همین شد که درگیر تحلیل فیلم هم شدم.

خاطره‌ای هم از آن دوران دارید؟

در یکی از اولین روزهای سال تحصیلی دوران راهنمایی، معلم

آیلّا تهرانی، همسر ویدا جوان، یکی از هنرمندان خلاق تئاتر، تلویزیون و سینمای کشورمان است. تهرانی به مطالعه و علم‌گرایی در هنر معتقد بوده و بسیار گزیده کار است. صداقت و مهربانی این زوج هنری، شاخصه اصلی گفت‌وگوی زوج هنری این شماره زندگی سالم برای شما خوانندگان همیشگی و عزیز شد؛

زندگی سالم

عکس: مهدی خدایاری
آتلیه امرتات

گفت‌وگوی زندگی سالم با آیلّا تهرانی

عکس‌های اصفهان را همیشه در آلبوم خانوادگی می‌بینم

گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم با ویدا جوان

مطالعه تفریح جدی من است

حامد قصری

برخورد مردم پس از پخش سریال با شما چگونه بود؟

زمانی سریال و کاراکتر «نگار» جا افتاد من هم شناخته شدم آنها شخصیت نگار را خوب درک کردند و او را خیلی دوست داشتند و توقع نداشتم که مردم تا این حد حمایت کنند.

سیر مطالعات شما چگونه است؟

من اولین زمانی که در دوران نوجوانی خواندم «نیبه توچکا» داستایوفسکی بود و از همان دوران مطالعه به یکی از تفریحات جدی من تبدیل شد و در این سال‌ها اگر در خانه باشم حتماً روزی ۵ تا ۶ ساعت کتاب می‌خوانم. در کیفم همیشه کتاب دارم و هر جا فرصت شود مطالعه می‌کنم. در کنار مطالعه دیدن فیلم و تئاتر را هم فراموش نمی‌کنم.

از حضورتان در اصفهان بگویید؟

یک بار که بچه بودم به اصفهان آمدم و یک بار هم در دوران دبیرستان و یک بار هم قبل از عید آمدم که ناراحت شدم که چرا زاینده رود جاری نیست. در ماه گذشته تاشنیدم که آب زاینده رود جاری شده، ذوق زده شدم. میدان نقش جهان، منار جنبان، پل خواجه و سی و سه پل برایم جذاب بود و البته افسوس خوردم که بر روی سی و سه پل یادگاری نوشته شده است.

نظرتان در مورد مردم اصفهانی چیست؟

مردم اصفهان خیلی مهربان هستند. با سروش صحت اصفهانی هم سریال پژمان را کار کردم.

نقش شما در این سریال چیست؟

من نقش نامزد پژمان را دارم. البته قرار نبود در سریال کمدی کار کنم، اما آنقدر فیلمنامه لذت بخش بود که بدم نیامد در این سریال حضور داشته باشم و تجربه خوبی هم از آب درآمد.

زندگی سالم به نظر شما چطور می‌تواند معنا شود؟

من زندگی سالم را یک زندگی بر مبنای طبیعت می‌دانم. انسان امروزه از اصل خودش دور شده و شاید با یک زندگی سالم، بتواند دوباره به اصل خود برسد.

از زندگی هنری و تاثیر آن بر زندگی خانوادگی‌تان بگویید؟

ما برای زندگی یک سری قوانین داریم تا حدی که از حاشیه‌ها دور باشیم. ما در ابتدا با هم دوست هستیم، بعد زن و شوهر و به صورت کامل، با هم تفاهم هنری داریم و تنها به دنبال آرامش هستیم و چون هر دو به هنر علاقه داریم، به شدت از یکدیگر حمایت می‌کنیم. همسر من تاثیر خیلی خوبی بر زندگی من گذاشته است.

«ویدا جوان»، در سینما، تئاتر و تلویزیون تجربه بازی دارد. نقش نگار در سریال «زمانه» هنوز هم در خاطره مردم باقی مانده است. با کارگردانی بزرگی چون حاتمی کیا، حسن فتحی و... همکاری داشته و به علم گرایم در بازیگری بسیار معتقد است. گفت و گوی خواندن این شماره مجله زندگی سالم را با این هنرمند و در ادامه با همسر هنرمند او می‌خوانیم؛

بازی در کدام مدیا (سینما، تئاتر، تلویزیون) برای شما مهمتر است؟

من بازیگری را خیلی دوست دارم چراکه پایه و اساس و مبانی هنر در آن است. بازیگری به انسان، رهایی می‌دهد و لایه‌های پنهان و درونی انسان را شکوفا می‌سازد. حتی من یک سری خصوصیت در زندگی خودم داشته‌ام، اما جرات بروز آنها را نداشته‌ام ولی در سینما، تئاتر و تلویزیون توانستم آنها را ارایه بدهم.

اما همیشه از حضور در تئاتر به نیک‌یاد می‌کنید؟

بله، تئاتر برای من جور دیگری است. انگار دستمزد خودم را همان موقع و به صورت زنده از مخاطب دریافت می‌کنم. در تلویزیون و سینما قضیه متفاوت‌تر است و معمولاً بعد از تصویربرداری و پخش، عیار بازی من توسط منتقدان و مردم مشخص می‌شود.

از کلاس‌های استاد سمندریان بگویید؟

با افتخار می‌گویم که این شانس را داشتم که در آخرین دوره تدریس استاد سمندریان حضور داشته باشم. حسین کیانی، محمد یعقوبی و پیام دهکردی از دیگر استاد‌های من در این دوره بودند. مجموعه کلاس‌های استاد، عالی بودند و من شخصاً نکاتی یاد گرفتم که واقعاً خیلی خوب بود و حتی هنوز هم به جزوه‌ها رجوع می‌کنم و در ذهنم برخی از تمرین‌های عملی آن زمان را مرور می‌کنم.

از شخصیت استاد چیزی در خاطرتان باقی مانده است؟

نحوه تدریس استاد، خیلی جذاب بود. ایشان خیلی رک و جدی بودند و هر کدام از بچه‌ها را با اسم‌های خاصی صدا می‌زدند و ایرادات ما را خیلی شفاف گوشزد می‌کردند. یکبار هم با خنده به من گفتند: «تو آخرش به چیزی می‌شی».

از نحوه انتخاب بازی‌هایتان بگویید؟

سعی می‌کنم سر هر کاری نروم. پیشنهادات خوبی هم داشته‌ام که آنها را رد کرده‌ام. هر کاری را قبول نمی‌کنم و محتوای کارها خیلی برایم مهم است. من همیشه دوست داشتم که بیشتر انتخاب کنم تا اینکه انتخاب شوم و گاهی شاید این انتخاب به قیمت کم کاری من تمام شده باشد و اصلاً مهم نیست. به دنبال فیلمنامه‌های قوی و البته کارگردان‌های خوب برای بازی هستم.

تا چه اندازه به روابط در سینما معتقدید؟

همیشه سرگرم کارهای خودم بوده‌ام و مطمئنم هر انسانی سرانجام با تلاش، سماجت و پیگیری به نتیجه خود می‌رسد. تا به امروز از مبنای تلاشم نتیجه گرفته‌ام و تا بدین لحظه باج نداده‌ام و هیچ پارتی نداشته‌ام. از نقش‌های کوچک آغاز کردم تا به نقش‌های بزرگ رسیدم و بازیگری و اصول اجرایی آن را پله پله طی کردم و همیشه تلاش کرده‌ام که به دنبال حاشیه نباشم. حتی در نمایش «جنایت و مکافات» که همسرم کارگردان آن هستند، در تمرین‌ها، ذره‌ای به من توجه نداشت و تازه به من سخت‌تر هم می‌گرفت.

سریال زمانه و کارگردانی آقای فتحی چگونه بود؟

از استاد فتحی بسیار آموختم. خیلی باسوادند. به جزئیات خیلی بهما می‌دهند و برای تمام نقش‌ها اهمیت قایلند و هنوز که هنوز است دلم برای این سریال تنگ می‌شود.



بیمه زنان خانه‌دار از وعده تا عمل

بهاره یوسفی

هر ساله با نزدیک شدن به مناسبت‌هایی مانند روز زن و روز خانواده، خبرگزاری‌ها و روزنامه‌ها پر می‌شوند از خبر وعده‌های تکراری مسئولان مبنی بر اجرای قانون بیمه زنان خانه‌دار؛ وعده‌هایی که تحقق آن‌ها برای زنان خانه‌دار و زنان سرپرست خانوار تقریباً به یک رویا تبدیل شده است. موضوع بیمه اجتماعی زنان سرپرست خانوار، توسط مقام معظم رهبری در سومین نشست اندیشه‌های راهبردی با موضوع زنان و خانواده مطرح شد و ایشان تأکید داشتند که خانه‌داری باید به عنوان شغل محسوب شود و زنان خانه‌دار باید حقوق دریافت کنند؛ چرا که برخی از زنان خانه‌دار دارای تحصیلات هستند و شرایط کار کردن را دارند اما به دلایل مختلف که یکی از آن‌ها تربیت نسل آینده است، به خانه‌داری پرداخته‌اند.

قانون بیمه زنان خانه‌دار از ابتدا تا امروز

قانون بیمه زنان خانه‌دار در سال ۱۳۸۱ در مجلس تصویب و مقرر شد سازمان بهزیستی سالانه حداقل یک میلیون زن خانه‌دار را بیمه کند، اما این طرح اجرا نشده، متوقف شد. دولت نهم در سال ۸۵ بیمه زنان خانه‌دار را لغو و سازمان بهزیستی اعلام کرد که زنان از این پس نمی‌توانند در انتظار مزایای این نوع بیمه باشند. از سال ۸۵ تاکنون نیز در دولت نهم و دهم بارها اعلام شده که طرح بیمه زنان خانه‌دار از سوی دولت در دست بررسی است؛ حال پس از ۱۰ سال انتظار، به تازگی کلیات طرح بیمه زنان خانه‌دار در جلسه ستاد ملی زن و خانواده تصویب شد؛ البته این خبر به این معنی نیست که این قانون اکنون قابل اجراست؛ چرا که مصوبه ستاد ملی زن و خانواده باید در هیئت دولت مصوب و پس از آن در قالب لایحه‌ای به مجلس ارائه شود تا پس از بررسی در کمیسیون‌های تخصصی به رای گذاشته شود و در صورت تصویب، به شورای نگهبان برود و مورد تأیید این شورا قرار گیرد. پس از طی تمامی این مراحل قانون قابل اجراست.

دی ماه سال ۸۷ رئیس گروه بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد و بیمه اختیاری سازمان تأمین اجتماعی، شرایط و خورده‌ای از این بیمه را اینگونه اعلام کرد: شرط سنی قانونی برای بیمه شدن زنان خانه‌دار که در هنگام درخواست نباید از ۴۵ سال تمام بیشتر باشد. در صورت بالاتر بودن سن زنان از شرط سنی یاد شده، برای استفاده از مزایای بیمه‌های اجتماعی همچون بازنشستگی، فوت و غیره باید دو برابر مازاد سنی خود سابقه پرداخت حق بیمه داشته باشند.

کمبود اعتبار، متهمل ردیف اول

قرار بود زنان خانه‌دار با پرداخت ماهانه ۱۰ هزار تومان خود را بیمه کنند؛ مبلغی که نیمی از آن را بهزیستی می‌پرداخت و نیم دیگرش



را زنان خانه‌دار و آن‌ها پس از ۲۰ سال از مزایای بیمه بهره‌مند می‌شدند. قرار بود هر ساله با افزایش بودجه، زنان بیشتری تحت پوشش بیمه قرار گیرند و تا طی مدت کوتاهی همه زنان ایرانی تحت پوشش بیمه قرار گیرند، اما سازمان بهزیستی در مدت ۳ سال از اجرا، تنها ۳۰ هزار زن خانه‌دار را تحت پوشش قرار داد. شاید به همین دلیل بود که اجرای طرح بیمه زنان خانه‌دار به وزارت رفاه محول شد و با وجود اصرار این وزارتخانه در اجرای طرح نیز به سرنوشتی مشابه با سایر طرح‌های مصوب حوزه زنان دچار شد و هیچ‌گاه عملیاتی نشد؛ تا جایی که وزارت رفاه اعلام کرد: بیمه این گروه، کار آسانی نیست و بهتر است «بیمه زنان خانه‌دار نیازمند» را جایگزین بیمه زنان خانه‌دار کنیم؛ این در حالیست که در آخرین اخبار رسیده میزان حق بیمه زنان تا ۲۵ هزار تومان در ماه افزایش یافته است.

موانع اجرای طرح از زبان عضو فراکسیون زنان

شهلا میرگلویی، عضو فراکسیون زنان در مجلس درباره موانع اجرای این طرح چنین می‌گوید: «بین حرف و عمل فاصله بسیار است. منابع مالی طرح باید مشخص شود. وقتی بودجه امسال انتقاضی در نظر گرفته شده است، دولت چگونه می‌خواهد این موضوع را عملی کند؟ این طرح برای دولت بار مالی دارد؛ به همین دلیل بعید است که به نتیجه برسد. شورای نگهبان هم با آن موافق نیست».

تنها ۵ درصد حق بیمه توسط زنان خانه‌دار پرداخت می‌شود

چندی پیش خبری منتشر شد مبنی بر اینکه عضو فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی اعلام کرده بود که مجلس نشینان سازمان تأمین اجتماعی را مکلف کردند در ازای دریافت ۵ درصد حق بیمه،

نسبت

به بیمه کردن

زنان خانه‌دار متاهل

به تعداد ۲۰۰ هزار نفر اقدام

کنند. شهلا میرگلویی گفت: با توجه

به اینکه این بند در لایحه بودجه نیامده بود با

تلاش فراکسیون زنان در صحن مطرح شد و طبق مصوبه

مجلس، سازمان تأمین اجتماعی مکلف شد نسبت به برقراری

مستمری برای دهک‌های پایین و زنان سرپرست خانواری که

ازدواج کرده‌اند و مستمری آنان قطع شده اقدام کنند و در این طرح

تنها ۵ درصد از حق بیمه توسط زنان خانه‌دار و مابقی توسط دولت

پرداخت می‌شود.

بیمه زنان خانه‌دار همانند مشاغل آزاد

دولت برای بیمه زنان خانه‌دار در شکل جدید تلاش کرد تا سازمان تأمین اجتماعی را در این معادله وارد کند، اما کارشناسان و مدیران این سازمان هم به گونه‌ای قوانینی در این زمینه وضع کردند تا هیچ مسئولیت مالی خاصی متوجه سازمان نشود و زنان خانه‌دار را به عنوان بیمه حرف و مشاغل آزاد تحت پوشش قرار داد و با گذاشتن شرط سنی ۴۵ سال، تمامی زنانی که سن‌شان بیشتر از ۴۵ سال است از شمول هر نوع بیمه حتی به صورت آزاد نمی‌توانستند استفاده کنند.

۳۰ سال بعد

تمام زنانی که ۳۰ سال حق بیمه پرداخت کنند، می‌توانند همانند صاحبان مشاغل و حرف آزاد از مزایای بازنشستگی این سازمان استفاده کنند. دولت عملاً هیچ دخالتی در این موضوع ندارد و از زنان خانه‌دار هیچ حمایتی نمی‌کند.

زنان کم‌توان

با این تصمیم دولت، زنان خانه‌داری که توانایی پرداخت حق بیمه تعیین شده از سوی سازمان بیمه‌گر را ندارند، همچنان از پتر بیمه بیرون می‌مانند و در برابر مصایب ناشی از بیکاری، کاهش درآمد و مشکلات ناشی از کهنسالی، ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند. بیمه زنان خانه‌دار دولت عملاً نه چتری حمایتی که ایجاد بازاری رقابتی، خصوصی و مالی در میان سازمان‌ها و شرکت‌های بیمه‌گر بود

■ خلاصه صفحه: حدود ۸۶ سایت غیر مجاز همسریابی در حال فعالیت اند که تمام اطلاعات آن ها در اختیار سازمان های نظارتی قرار گرفته است؛ بنابر این چنانچه این سایت ها تا پایان ماه اردیبهشت سال جاری در سامانه ثبت نام نکنند برخورد قانونی با این سایت ها صورت خواهد گرفت.

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

LifeStyle Magazine
June & July 2013 / Vol.25

Healthy
Life

۱۳

زندگی سالم

دیروز شمع تولد ۳۰ سالگی اش را فوت کرده است؛ با وجود آن که دانشجوی کارشناسی ارشد است و خانواده آبرومندی هم دارد هنوز فرصت مناسبی برای ازدواج برایش پیش نیامده و از تنهایی خسته شده است؛ دیدن دوستان متأهلش او را عذاب می دهد؛ بالاخره تصمیم خود را می گیرد؛ رایانه اش را روشن می کند و در گوگل واژه سایت همسریابی را سرچ می کند و عضویت اولین صفحه باز شده را می پذیرد. امروزه یکی پربازدیدترین سایت های اینترنتی در موتورهای جستجوگر، سایت های ازدواج و همسریابی اینترنتی است که این روزها مشتریان زیادی پیدا کرده اند و جوانان زیادی طالب عضویت در آن هستند. نکته جالب، تنوع زیاد این سایت ها است که بعضی، ازدواج اسلامی را ترویج می دهند و بعضی دیگر تبلیغ گراز ازدواج مدرن و غربی هستند؛ بعضی تاکیدشان بر ازدواج دائم است و بعضی دیگر رسانه اعلام می کنند که ازدواج موقت و صیغه را مدنظر دارند؛ بعضی از آنان کارنامه کاری خود را با ثبت تاریخ ازدواج های صورت گرفته به رخ قیابانشان می کشند و بعضی هم با دریافت حق عضویت به سایت خویش اعتبار می بخشند.



وصف حال سایت های همسریابی:

ما برای وصل کردن آمدیم

اما مسئله به همین سادگی که مسئول این سایت می گوید نیست

مهندسید مظلوم، کارشناس ارشد ارتباطات اجتماعی در همین باره می گوید: دنیای مجازی در کنار فوایدی که برای انسان دارد و اطلاعات باارزشی که منتشر می کند محلی برای بروز خود کتمان شده و پنهان و خودآرامی و دست نیافتنی برخی کاربران است؛ به همین دلیل شخصیت مجازی که افراد از خود در اینترنت تصویر می کنند خصوصاً در پست روم ها و سایت های دوست یابی قابل اعتماد نیست تا بتوان با اتکا به آن یک ارتباط روشن و شفاف و انسانی را شکل داد. از سوی دیگر، مهارت های ارتباط غیر کلامی که نقش موثری در ارتباطات بین فردی دارد و به صورت ناخودآگاه حقایق را آشکار می سازد در این نوع ارتباط در دسترس نیست؛ بنابر این امکان کتمان حقیقت در این محیط وجود دارد؛ برای مثال در محیط اینترنتی ممکن است کسی که معتاد به الکل و مواد مخدر است خود را ورزشکار و سالم معرفی کند؛ بنابر این یکی از مهمترین ویژگی های محیط مجازی گمنامی و عدم نیاز به بیان اطلاعات واقعی است و کاربر می تواند با هویت کاملاً جعلی در سایتی ثبت نام کند و اطلاعات جعلی در اختیار آن سایت قرار دهد. بدیهی است در چنین شرایطی یک با نام های مستعار گوناگون در چنین سایتی ثبت نام و از اطلاعات سایر افراد سوء استفاده کند و بعضاً به حريم خصوصی این افراد ورود یابد.



برخورد خانواده با همسر اینترنتی من

آمنه که یکی از مخالفین ازدواج های اینترنتی است در توجیه مخالفت خود می گوید:

به فرض که طرف مقابل اطلاعات صحیحی در اختیار من قرار بدهد و پس از گذشت چندین ماه با یکدیگر به تفاهم کامل برسیم، واقعاً خانواده سنتی ما قبول نمی کنند دخترشان با مردی ازدواج کند که در اینترنت او را پیدا کرده است؛ از سوی دیگر خانواده پسر هم شأن دختری را که در اینترنت پیدا شده، پایین می آورند و تنها نتیجه این رابطه، وابستگی بیهوده و شکست عاطفی برای دوطرف است، اما ایمان نظر مخالفی دارد. وی می گوید: در عصر ارتباطات ازدواج سنتی معنا ندارد و نتیجه ای جز شکست را نمی توان برایش در نظر گرفت. چطور می توانیم با دو جلسه خواستگاری کسی را بشناسیم و از نقاط ضعف و قوتش آگاهی یابیم. خود من به کرات افرادی را می شناسم که بدون شناخت کافی با هم ازدواج کرده اند و ازدواجشان به شکست منتج شده است؛ در حالی که در چنین محیط هایی می توان به مدت طولانی طرف مقابل را شناخت و سپس آگاهانه تصمیم گرفت.



فاطمه نعیمی، جامعه شناس در این باره می گوید: در جوامع سنتی هنوز هم خانواده ها نقش بسزایی در تصمیم گیری فرزندان شان در ازدواج دارند و به عبارتی در نظام تربیتی خانواده های ما، پدر و مادر انتخاب همسر را برای فرزندان شان حق خود می دانند و بر اساس آمار و ارقام موجود در کشور ازدواج هایی که بدون رضایت خانواده زوج و زوجه صورت می گیرد یا مشروعیت آن از نگاه خانواده کمتر است، شانس کمتری برای تدلوم دارد و بعضاً به شکست می انجامد؛ از سوی دیگر با گسترش جوامع و توسعه شهرنشینی و افزایش تحصیلات به تدریج از سهم ازدواج های سنتی کاسته شده و جامعه به طرف ازدواج های مدرن حرکت کرده است، ولی این تحول به یک باره بیانگر یک ازدواج مدرن نیست، ازدواج به هر طریقی صورت گیرد از ازدواج سنتی گرفته تا ازدواج مدرن، اینترنتی و... باید کاملاً آگاهانه و به دور از احساس گرایی صرف صورت پذیرد.

۸۶ سایت غیر مجاز همسریابی

اگرچه تعداد این سایت ها زیاد است، اما همه آن ها با مجوز و قانونی فعالیت نمی کنند. مدیر کل دفتر ازدواج و تعالی خانواده وزارت ورزش و جوانان در این باره می گوید: ۲۰۳ مرکز از سوی سازمان ملی جوانان سابق مجوز فعالیت داشتند که ۱۸۳ مرکز هم اکنون به فعالیت خودشان ادامه می دهند و باید تا پایان اردیبهشت در این سامانه ثبت نام کنند. مسعود امینی در مورد تعداد سایت های همسریابی غیر مجاز نیز می گوید: حدود ۸۶ سایت غیر مجاز همسریابی در حال فعالیت اند که تمام اطلاعات آن ها در اختیار سازمان های نظارتی قرار گرفته است؛ بنابر این چنانچه این سایت ها تا پایان ماه اردیبهشت سال جاری در سامانه ثبت نام نکنند برخورد قانونی با این سایت ها صورت خواهد گرفت. وی همچنین می افزاید: اسامی مراکز مشاوره های که ثبت نام قطعی کرده و صلاحیت آن ها تایید شود در پورتال وزارت ورزش و جوانان قرار خواهند گرفت و ادارات کل ورزش و جوانان استان ها، اسامی مراکز مشاوره مجاز را به رسانه ها و سازمان صدا و سیما استانی اعلام می کنند.

محیط مجازی و قوانین غیر مجازی

به رغم اینکه بعضی از این سایت های همسریابی به مکانی برای دوستیابی و هتاکی به اعضا تبدیل شده اما وضعیت در شماری از این سایت های دارای مجوز متفاوت است.

محمدعلی... ط، مسئول فنی یکی از همین سایت ها در این باره می گوید: ثبت نام در سایت و استفاده از خدمات آن به معنای پذیرش و موافقت با کلیه قوانین سایت است؛ برای مثال متاهلین و افراد زیر ۱۸ سال نمی توانند در سایت ما ثبت نام کنند؛ همچنین طلب ازدواج موقت، ارسال پیام های تبلیغاتی و سیاسی در سایت، توهین و تحقیر به اعضای سایت یا قومیت ها و ثبت اطلاعات نادرست اعم از نوشتاری و تصویری منجر به حذف فرد از سایت بدون تذکر قبلی می گردد.



■ خلاصه صفحه: آمار موجود مربوط به سراسر جهان است که بر اساس آن دوقلویی زایی ۵۰ در صد و چندقلوزایی ۴۰۴ در صد افزایش یافته و در حال حاضر ۳ درصد از کل باروری ها، چندقلویی هستند عوامل بسیاری در گسترش آن نقش دارند از دواج در سنین بالا، مشکلات نازایی و ... از مهمترین آنهاست.

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

زنگ سالم

۱۴

Healthy
Life

LifeStyle Magazine

June & July 2013/ Vol.25

ایران همگام با جهان در افزایش چندقلوزایی

هم کمتر است.

سن مادر چه ارتباطی با چندقلوزایی دارد؟

حداقل تعداد دوقلوزایی در سنین بلوغ اتفاق می افتد و حداکثر آن در سنین بالای ۳۵ سال که به خاطر تغییرات هورمونی ایجاد شده در مادر است. همچنین هرچه تعداد بارداری افزایش یابد، احتمال دوقلوزایی نیز افزایش خواهد یافت.

مصرف چه داروهایی احتمال حاملگی چندقلویی را افزایش می دهد؟

به طور کلی داروهایی که برای درمان نازایی استفاده می شوند، احتمال چندقلوزایی را افزایش می دهند. همچنین روش های کمک به باروری (ART)، مانند لقاح آزمایشگاهی، باعث افزایش میزان تولد چندقلوها می شوند. در لقاح آزمایشگاهی، هرچه تعداد جنین های انتقال داده شده به رحم افزایش یابد، احتمال بارداری چندقلویی هم افزایش می یابد.

بارداری چندقلویی چه زمانی قابل تشخیص است؟

بهترین زمان تشخیص آن سه ماهه نخست

چه عواملی در بروز چندقلوزایی موثرند؟

عواملی چون نژاد، وراثت، سن و تعداد بارداری های مادر، امکان بروز دوقلوزایی را در دوقلوهایی غیر همسان افزایش می دهد، اما در دوقلوهایی همسان عوامل فوق نمی تواند دخیل باشند.

آیا دوقلوهایی همسان همیشه با یکدیگر شباهت دارند؟

انتظار می رود که دوقلوهایی همسان به یکدیگر شباهت داشته باشند، اما در نتیجه عواملی مانند تقسیم نایکسان پلازما ممکن است دوقلوهایی همسان نیز شبیه یکدیگر نباشند، همچنین دوقلوهایی ناهمسان ممکن است در دو تخم جداگانه کاملاً به یکدیگر شباهت داشته باشند.

در کدام نژادها چندقلوزایی رایج تر است؟

در نژاد سیاه این امر بسیار شایع است به طوری که یک هشتادم تا یک بیستم کل بارداری ها را در بر می گیرد. در نژاد سفید این رقم نزدیک به یک در صد می باشد و در نژاد آسیایی این رقم از این

عبارت چندقلوزایی به شرایطی اطلاق می شود که در آن دو یا چند جنین در شکم مادر تشکیل می شود. اگرچه چندقلوزایی تنها در صد کمی از بارداری ها و در حدود سه درصد از آنها را شامل می شود اما امروزه این آمار رو به افزایش گذاشته است و از سال ۱۹۸۰، با ۵۹ درصد افزایش روبه رو شده است پیامدهای متعدد بهداشتی در رابطه با افزایش شیوع چندقلوزایی در رابطه با کودکان و مادران وجود دارد. چند قلوزایی تحت تاثیر عوامل مختلف محیطی و ژنتیکی قرار دارد و از بین عوامل محیطی، اسید فولیک به عنوان یک ماده مغذی موثر بر دوقلوزایی مطرح شده است.

✿ تئاروغنی

در سال های اخیر چندقلوزایی در سراسر جهان افزایش یافته که کشورمان نیز از این قاعده مستثنی نیست. در این زمینه با دکتر زهرا عابدی، جراح و متخصص زنان و زایمان مصاحبه ای را ترتیب داده ایم که در زیر می خوانید:

چرا در سال های اخیر چندقلوزایی افزایش یافته است؟

آمار و ارقام موجود مربوط به سراسر جهان است که براساس آن دوقلویی زایی ۵۰ درصد و چندقلوزایی ۴۰۴ درصد افزایش یافته است و در حال حاضر ۳ درصد از کل باروری ها، چندقلویی هستند. عوامل بسیاری در گسترش آن نقش دارند که بسیاری از آنها هنوز کاملاً مورد تایید علمی قرار نگرفته و در حد فرضیه اند، اما به طور قطع ازدواج در سنین بالا، مشکلات نازایی و درمان نازایی با دارو از مهمترین عوامل آن هستند.

آیا این نوع بارداری می تواند خطراتی را برای مادر و جنین به همراه داشته باشد؟

هرچند با پیشرفت علم پزشکی بسیاری از عوارض بارداری چندقلویی مهار شده، اما به طور کلی عوارض حاملگی چندقلویی به مراتب بیشتر از بارداری یکقلویی است.

به طور کلی احتمال مرگ جنین در این نوع حاملگی ۲۵ درصد، مرگ نوزاد ۱۸ درصد، وزن کم کودک ۱۲ درصد، بروز فشار خون بالا در مادر ۲۰ درصد و احتمال سزارین ۶۰ درصد است.

بارداری است که با سونوگرافی صورت می پذیرد ولی مواردی بوده که تا ماه های پایانی هم تشخیص داده نشده است. همچنین بارداری چندقلویی از صدای قلب جنین و همچنین ابعاد رحم مادر در مواردی قابل تشخیص است.

مشکلات مادر هنگام بارداری چندقلویی چه مواردی است؟

حالت تهوع، افزایش حجم رحم مادر، کم خونی، کمبود آهن و تحت فشار قرار گرفتن ریه از مشکلات متداول در این زمینه هستند.

رژیم غذایی مادران در هنگام بارداری چندقلویی باید چگونه باشد؟

این مادران به ۳۰۰ کالری بیشتر در طول روز نیاز دارند همچنین میزان آهن و اسید فولیک مورد نیازشان بیشتر است. در مواقعی ممکن است وزن مادر تا ۲۲،۵ کیلوگرم نیز افزایش یابد که این امر طبیعی است. از سوی دیگر در این نوع بارداری بررسی فشار خون مادر به صورت مداوم، انجام سونوگرافی های سریالی برای نظارت بر رشد جنین و تجویز داروهای بلوغ ریه در صورت لزوم از مهمترین وظایف پزشک متخصص است.



حجامت با اطلاع و هماهنگی پزشک حجامت کننده و طبق برنامه ریزی او (نه سر خود) برای مدتی از داروهای شیمیایی، پماد، کرم و قرص و آمپول استفاده نکنید تا تأثیر حجامت به تنهایی روشن شود و پزشک درباره نوع ادامه روش درمان، بتواند دقیق تر تصمیم گیری کند. بعضی افراد در مرتبه اول دچار کاهش فشار خون، سرگیجه و حالت تهوع می شوند باید بدانند که در دفعات بعدی حجامت این حالت را نخواهند داشت.

آثار حجامت در اطفال و نوجوانان چیست؟

حجامت کودک و نوجوان دارای آثار متنوعی است که اثرات عمومی و مشترک آن، از این قرار است:

- ۱- جهش در رشد (افزایش چشمگیر قد و وزن).
- ۲- افزایش اشتها.
- ۳- کاهش اختلالات رفتاری از قبیل پرخاشگری و تندخویی و عصبانیت.
- ۴- افزایش مقاومت بدن نسبت به بیماریهای عفونی (ویروسی و باکتریایی)

آثار دیگری که با عمومیت کمتری مشاهده شده است شامل:

- ۱- افزایش قوای ذهنی و قدرت یادگیری کودک،
- ۲- افزایش تمرکز حواس و دقت کودک،
- ۳- تنظیم خواب کودک و نوجوان،
- ۴- تغییر ذائقه کودک (میل کودک نسبت به غذای و اقسام مصنوعی و شیمیایی مضر مانند نوشابه، پفک و... کمتر شده و در عوض نسبت به مواد طبیعی مانند گردو، خرما، سیب و... بیشتر می شود).
- ۵- منطقی تر شدن کودک و هماهنگی بیشتر با والدین و سایر اعضای خانواده،
- ۶- تنظیم و تعدیل بحران های بلوغ جنسی و امیال سرکش و گاه مخرب جنسی در دختران و پسران،
- ۷- شادابی و رشد بیشتر پوست، مو و افزایش زیبایی،
- ۸- تقویت بینایی چشم: برخی از کودکان دارای عیوب انکساری چشم، پس از حجامت نیازی به عینک ندارند و ضعف دید آنان اصلاح می شود.

تأثیرات حجامت:

۱. تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن.
۲. تنظیم ترشحات غدد هورمونی بدن.
۳. تنظیم دستگاه اعصاب خودکار، اتونوم (سمپاتیک و پاراسمپاتیک).
۴. سم زدایی بدن.
۵. کاهش کلسترول و چربی خون و قند خون.
۶. کاهش آوره واسید اوریک خون و سرعت رسوب گلبول های قرمز (ESR).
۷. افزایش ترشحات میانجی های هورمونی و مغز و افزایش کارکرد حافظه و مغز.
۸. باز شدن کانال های انرژی بدن.
۹. افزایش اکسیژن رسانی به بافت ها و عضلات.
۱۰. افزایش ظرفیت ریه.
۱۱. کاهش غلظت خون.
۱۲. تنظیم ضریب انعقادی خون (پیشگیری از تشکیل لخته خون در عروق).
۱۳. کاهش التهاب در بافت ها و سلول ها.
۱۴. افزایش جذب مواد لازم و افزایش دفع سموم بدن از طریق کلیه ها و روده ها.
۱۵. افزایش آستانه تحمل درد به وسیله افزایش ترشح مخدرهای طبیعی بدن.
۱۶. افزایش سطح آنتی اکسیدان های طبیعی بدن.
- تمام نتایج فوق یا کاملاً به طور علمی تحقیق و اثبات شده اند یا در مراحل آزمایشگاهی و پژوهشی در حال بررسی و اثبات اند.
- در عین حال به طور تجربی و عملی در بیماران صدر صد اثبات شده و قابل مشاهده اند.

۵- چربی و قند و آوره خون،

۶- جوش ها و لکه های صورت،

۷- بیماری های پوستی و خارش بدن،

۸- سکنه قلبی و مغزی

۹- ریزش مو و شوره سر،

۱۰- افزایش قدرت ایمنی بدن،

۱۱- آرتروز و رماتیسم،

۱۲- خواب رفتگی دست و پا

۱۳- کوتاهی قد اطفال و نوجوانان،

۱۴- آسم و سرفه و تنگی نفس،

۱۵- آلرژی و حساسیت ها،

۱۶- سرماخوردگی مزمن و آنفلوآنزا،

۱۷- نازایی و بیماری های تناسلی،

۱۸- افزایش هوش و حافظه اطفال و بزرگسالان و...

با وجود بیماری های جدی و مزمن مانند دیابت، بیماری های قلب، سرطان و... آیا می توان حجامت کرد؟

بله. در بیماران دیابتی، زخم حجامت به راحتی ترمیم می شود. شاید بیشترین رضایت درمانی از حجامت را بیماران قلبی گزارش می کنند و حتی بیمارانی هستند که با حجامت و پاره ای درمان های طب سنتی، گرفتگی عروق کرونر قلب آنان باز شده است (با تأیید آنژیوگرافی). در سرطان ها گزارش های خوبی مبنی بر بهبودی نسبی و حتی بهبودی کامل بیمار به وسیله حجامت و درمان های طبیعی دیگر مطرح است.

مزیت حجامت بر داروهای شیمیایی و روش های جراحی مرسوم چیست؟

- ۱- حجامت غالباً هیچ گونه عوارض جانبی ندارد،
- ۲- حجامت وابستگی علمی و فنی و فرهنگی به خارج ندارد،
- ۳- بسیار کم هزینه است
- ۴- اثرات معنوی و روحی مثبت در فرد دارد،
- چون سنت ائمه (ع) و پیامبر (ص) است.
- ۵- حجامت در تمامی سنین قابل اجراء است
- ۶- حجامت نیاز به بستری بیمارستانی ندارد.

با ترس ناشی از حجامت چه باید کرد؟

ترس، زاییده عدم شناخت است. پدیده ترس و اضطراب نسبت به اقدامات پزشکی، پدیده ای شایع و عادی است. داوطلبان حجامت اگر با سایر بیماران حجامت شده، گفت و گو کنند، بهتر متوجه سهولت، سادگی، بی خطر بودن و حتی بدون درد بودن حجامت می شوند.

آیا پس از حجامت اقدام خاصی لازم است؟

تا ۱۲ ساعت سیگار نکشید، تا ۲۴ ساعت ورزش و کار سنگین نکنید، تا ۲۴ ساعت ماهی و لبنیات و غذای شور و غذاهای سرد و تند و تیز نخورید، برای اینکه جای زخم حجامت باقی نماند، سه شب متوالی قبل از خواب (به مدت ۳ دقیقه) قطعه ای پنبه را به شیر آغشته کرده و روی زخم ها بمالید یا روزی ۲ مرتبه با لایه ای از عسل موضع را آغشته نمایید. ۱۲- ساعت پس از حجامت می توانید استحمام کنید. (اما موضع حجامت را فقط با آب خالی بشویید و لیف و صابون نزنید). -نماز خواندن پس از حجامت (طبق فتوای مراجع تقلید) بلامانع است و نیاز به شستشو یا حمام نیست. -پس از



گفت و گوی زندگی سالم با دکتر مجتبی رفیعی
متخصص طب سنتی و عضو انجمن حجامت ایران

حجامت از مقدونیه تا ایران

حجامت یکی از روش های درمانی با ریشه تاریخی عمیق است که مستندات تاریخی - علمی نشان از هفت هزار سال قبل می دهد. طبق قدیمی ترین سند معتبر موجود که مربوط به ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح است، حجامت در مقدونیه انجام می شده و بعدها از مقدونیه به یونان باستان رخنه کرده و در آن زمان شاخص پزشکی بودن، حجامت کردن و داشتن ابزار آن بوده است، اما در کشور ما نیز قدمتی دیرینه دارد و امروزه نیز استقبال از این شیوه های درمانی روبه گسترش است. در این میان، حجامت از پرکاربردترین شیوه های طب سنتی است که در این شماره با حضور مجتبی رفیعی، متخصص طب سنتی و عضو انجمن حجامت ایران به بررسی برخی سوالات مطرح شده پیرامون آن می پردازیم:

حجامت بیشتر در چه بیماری هایی تأثیرگذار است؟

تقریباً در تمامی بیماری های جسمی و روحی انسان، حجامت یا درمان را کامل خواهد کرد یا به طور نسبی درمان می کند یا لاقط کمک به اثر گذاری بیشتر سایر درمان ها خواهد کرد. طی پژوهش های انجام گرفته در شعب مؤسسه تحقیقات حجامت ایران، طی بیست سال اخیر و حجم نمونه آماری پانصد هزار مورد حجامت، تأثیر درمان نسبی تا کامل آن بر روی حدود دویست بیماری به اثبات رسیده که فهرست برخی از آنها بدین شرح است:

- ۱- سردردهای عصبی
- و میگرن،
- ۲- ترک اعتیاد و
- ترک سیگار،
- ۳- تقویت بینایی
- چشم،
- ۴- فشار خون و رفع غلظت خون



کاربرد لیزرها در درمان بیماری های پوست

باز صورت در دهه دوم زندگی ایجاد می شوند. ممکن است که تعدادی از ضایعات ۲ یا حتی ۳ جلسه برای رفع کامل، نیاز به لیزر داشته باشند. طول موج های ۵۳۲ و ۶۹۴ نانومتر بیشترین تاثیر را در رفع این ضایعات دارند که خوشبختانه در مراکز لیزر درمانی در اختیار ما و شما قرار دارند.

پیشانی و چانه را تیره می کنند. علاوه بر حاملگی، زمینه ارثی، پرکاری تیروئید، مصرف داروهایی مثل قرص جلوگیری، داروهای ضد تشنج و ادرار آور نیز در ایجاد آن دخیلند. لذا در خانم های مجرد و حتی آقایان دیده می شوند. در رفع ضایعات مذکور، تمام تلاش پزشک باید معطوف به رفع علل ایجاد کننده و نیز رفع توسط داروهای روشن کننده باشد. در مواردی که طی چند ماه درمان های معمول، ضایعات بهبود نیابند، نشانگر عمق بیشتر ضایعات بوده و لزوم به لیزر را بیشتر می کند. استفاده مرتب از ضد آفتاب از دوران کودکی، بیشترین تاثیر را در جلوگیری از ایجاد ضایعات فوق در سنین بالاتر خواهد داشت کما اینکه پس از لیزر نیز همچنان باید با استفاده از ضد آفتاب در جلوگیری از عود ضایعات تلاش کرد. خال های مسطح که تیره تر بوده و ابعاد چند میلیمتری دارند نیز توسط لیزر قابل رفع هستند. این خال ها نیز زمینه ارثی داشته و در پوست های روشن به خصوص در نواحی

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



یکی دیگر از مشکلاتی که خوشبختانه تا حد زیادی توسط لیزرها قابل رفع خواهند بود، خال ها و ضایعات رنگدانه دار مثل کک و مک و ملاسما (ماسک حاملگی) است. کک و مک به صورت لکه های قهوه ای روشن به ابعاد چند میلیمتر بوده که به خصوص در پوست های روشن، موی بور و چشمان رنگی به طور ارثی بیشتر دیده می شوند. لازم به ذکر است که پوست این افراد به طور ارثی به نور آفتاب حساس تر بوده و لذا از کودکی به مرور، این لکه ها در نواحی باز بدن (صورت و در سنین بالاتر پشت دست ها) ایجاد و افزایش می یابد. در ملاسما که یکی از علل آن حاملگی است، لکه های تیره به ابعاد چند سانتیمتر رسیده و روی گونه ها و بینی و در موارد شدیدتر



زندگی بدون عشق طلاق عاطفی به همراه دارد

خانواده رکن اصلی جامعه است، روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده شکل می گیرد و هر اندازه روابط درون خانواده مناسب تر باشد، خانواده و به تبع آن جامعه، از ثبات و استحکام بیشتری برخوردار است. هیچ جامعه ای بدون داشتن خانواده سالم نمی تواند ادعای سلامت کند و هیچ یک از آسیب های اجتماعی بی تاثیر از خانواده پدید نیامده اند

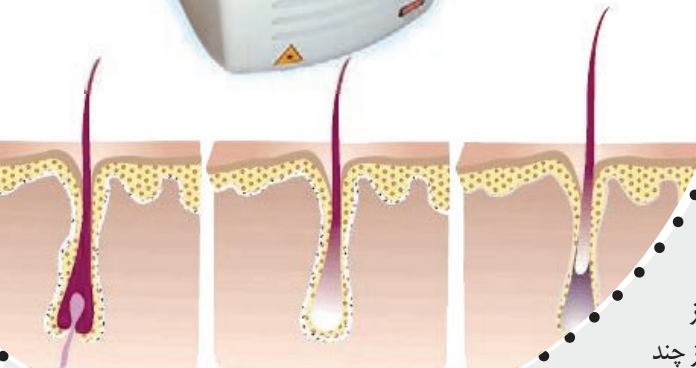
اکرم خدادادی

سوق داده می شود. پس بررسی مسئله طلاق عاطفی از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که سلامت خانواده و جامعه را مختل می سازد. اولین پیامدهای طلاق عاطفی برای خانواده و شخص زن و شوهر است از جمله پیامدهایی که تا کنون برای زنان وجود داشته، عبارت است از: ۱- مواجهه زن با فشارها و مشکلات روحی مختلف از جمله بی انگیزگی، بی حوصلگی و افسردگی، ۲- بیماری های عصبی و گاه بستری شدن که در نتیجه مشکل اول پدید می آید ۳- ضعیف شدن رابطه فرزندان با پدر و مادر و مخصوصا مادران که این به افت تحصیلی فرزندان و مواجهه شدن فرزندان با مشکلات روحی و رفتاری منجر می شود و ... در مقابله با طلاق عاطفی راهکارهایی پیشنهاد می شود که می تواند از بروز اختلافات بزرگ و گاه طلاق قانونی جلوگیری کند از جمله: عدم طرح مسائل اختلاف ز با مرد برای جلوگیری از مشاجره، و تلاش زن برای همراه کردن مرد با خانواده، گذشت زن و شوهر نسبت به بعضی از خواسته های خود و تلاش برای همانند سازی با یکدیگر، تلاش برای جبران کمبودهای عاطفی و فرزندان و همسر، تلاش برای پر انرژی نگه داشتن خود جهت نیرو بخشی به فرزندان و محیط خانه و مهمتر از همه مراجعه به مشاور.

یکی از مهم ترین آسیب های خانوادگی طلاق است. کارشناسان معتقدند که فرایند طلاق معمولاً این سیر را طی می کند: اختلافات جزئی، تکرار اختلافات جزئی و جدی شدن آن، جدایی یا بی میلی یکی از زوجین به طرف مقابل، قهرهای طولانی و تکرار آن، خستگی زوجین از قهرها، طلاق عاطفی، طلاق قانونی. آمار طلاق به تنهایی نشان دهنده ناکامی زوجین در زندگی زناشویی نیست، زیرا در کنار آن، آماری بزرگ تر و اما کشف نشده وجود دارد، شاید دو برابر آمار طلاق های قانونی را بتوانیم به طلاق های عاطفی اختصاص دهیم. طلاق عاطفی، یعنی زندگی های خاموش و خانواده های تو خالی که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می کنند ولی هیچ گاه تقاضای طلاق نمی کنند. این زندگی ها فاقد عشق، مصاحبت و دوستی هستند و همسران فقط با جریان زندگی خانوادگی به پیش می روند و زمان را سپری می کنند و نقش یک هم خانه را برای هم دارند. کیفیت روابط درون خانواده نقش بسزایی در شکل گیری نگرش ها و بازخوردهای اجتماعی دارد. طلاق عاطفی نماد وجود مشکل در ارتباط سالم و صحیح بین زن و شوهر است. این مشکل ارتباطی در سطح کوچک می تواند در بعد وسیع تر یعنی جامعه گسترش یابد و ارتباط انسانی را مختل سازد. وقتی بنیان نهاد خانواده متزلزل شود، بنیان های اخلاقی و اجتماعی کل نظام اجتماعی متزلزل شده و جامعه به سوی مشکلات گوناگون



لیزر، کم عارضه ترین راه جهت درمان موهای زائد



در موقع استفاده از لیزر باید چه نکاتی را رعایت کرد؟

لیزر یک وسیله پزشکی بوده و باید از آن در مراکز پزشکی مجهز استفاده کرد همچنین باید اپراتور لیزر آموزش کافی در زمینه لیزر داشته باشد. لیزر یک نور تقویت شده نامرئی است که علاوه بر اثرات مفید آن در پزشکی، می تواند در مواردی خطرناک باشد اگر نور آن مستقیماً به چشم برخورد کند، می تواند خطرناک باشد و مانند هر نور دیگری اگر به اجسام شفاف و صیقلی برخورد نماید، می تواند انعکاس داشته باشد. همچنین به علت انرژی زیاد آن در حین استفاده، گرما ایجاد می کند و اگر این گرما زیاد باشد و کنترل نشود، می تواند باعث سوختگی شود. همچنین به علت اثرات مختلف آن بر روی سلول ها نباید از لیزر در موقع حاملگی استفاده کرد.

آیا لیزر می تواند عوارض داشته باشد؟

لیزر مانند انواع اقدامات پزشکی می تواند سبب عوارضی شود و باید از آن در مواردی استفاده کرد که واقعاً نیاز باشد. عوارضی که به دنبال لیزر می تواند ایجاد شود، شامل: سوختگی، اسکار یا جای زخم، کم رنگ یا پررنگ شدن پوست، قرمزی و در مواردی ضخیم شدن یا نازک شدن پوست است که این عوارض، بستگی به نوع لیزر استفاده شده، نوع پوست و فواصل استفاده از پوست و همچنین مراقبت های روزانه انجام لیزر دارد.

بعد از انجام لیزر، چه مراقبت هایی باید صورت بگیرد؟

با توجه به نوع لیزر انجام شده، مراقبت هامتفاوت است و بعد از استفاده از هر نوع لیزری به بیمار گوشزد می شود ولی به طور کلی بعد از لیزر پوست، محل آن باید بلافاصله

خنک شود و سپس از پمادهای چرب کننده و مرطوب کننده استفاده نمود همچنین برای جلوگیری از تغییرات رنگ پوست بعد از لیزر باید از آفتاب و نور مستقیم خورشید پرهیز کند که برای این کار از پوشش های محافظتی و کرم های ضد آفتاب استفاده می شود. شستشو با آب و حمام کردن بعد از انجام لیزر، منعی ندارد. با توجه به نوع لیزر از چند ساعت یا ۲۴ ساعت بعد از آن می توان شستشو را انجام داد.

استفاده از لیزر دردناک است یا نه؟

در بعضی از انواع لیزر و در خصوص لیزرهای قدیمی تر و با قدرت تخریب بیشتر، این عمل دردناک بود ولی در انواع جدید تر لیزر میزان درد بسیار کم بوده و در بسیاری از موارد بدون هیچ نگرانی، بیمار می تواند آن را تحمل کند. در موارد خاصی نیز می توان از پمادهای ضد درد به صورت موضعی قبل از انجام لیزر استفاده کرد.

فواصل استفاده از لیزر چه میزان است؟

با توجه به انرژی که لیزر به پوست و سلول های پوستی وارد می کند و با توجه به انرژی آزاد شده از لیزر در نسوج، بدن در مقابل این انرژی آزاد شده پاسخ می دهد که پاسخ آن، به عنوان پروسه ترمیم بوده و بهتر است فواصل جلسات لیزر طوری انتخاب شود که این پاسخ بدن کامل شود و بهترین زمان برای کامل شدن این پاسخ، حدود ۴ هفته است بنابراین بهترین زمان برای فواصل لیزرها، حدود یک ماه است.

آیا لیزر در درمان موهای زائد صورت اثر دارد؟

در مورد موهای زائد صورت، قبل از درمان یا لیزر باید علت ایجاد آن بررسی شود که شایع ترین عامل شناخته آن، تغییرات هورمونی و مشکلات تخمدان است که در بیماران با انواع متعدد تخمدان و تغییرات سیکل ماهانه رشد مو در صورت نیز دیده می شود که قبل از انجام لیزر یا سایر روش های درمانی باید این مشکلات در صورت اشکال اصلاح شود. به هر حال نقش لیزر در درمان موهای زائد صورت و گردن در خانم ها از سال ها قبل به اثبات رسیده و شاید بهترین و کم عارضه ترین راه جهت درمان موهای

زائد باشد. لیزرهای جدید بدون درد بوده و بدون هیچ مشکلی قابل استفاده است. در مورد استفاده از لیزر در درمان موهای زائد باید به چند نکته توجه کرد. لیزر در موهای ضخیم و کلفت اثربیشتری نسبت به موهای نازک و کرکی شکل دارد. همچنین لیزر در موهای مشکی و رنگی اثر دارد و در مورد موهای سفید اثرات خیلی کمی دارد. لیزر باید به صورت مرتب تکرار شده و برای رسیدن به نتیجه عالی باید تعداد جلسات لیزر بین ۱۰-۶ جلسه با فواصل یک ماه، تکرار شود.



دکتر حسین ابدالی

دانشیار دانشگاه،

فوق تخصص جراحی پلاستیک،

زیبایی فک و صورت، لیزر و لیبو لیزر

عضو انجمن جراحان پلاستیک

آمریکا و ایران

ابتدای چهار باغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم

طبقه ۴ واحد ۱۷۶

۶۲۰۵۰۵۰-۶۲۰۴۰۴۰

زنان افتخار آفرین ووشوی اصفهان

محدودیت‌ها در خیلی مواقع، دلیل اصلی پیشرفت بسیاری از چهره‌های موفق بوده‌اند. تا بوده همین بوده و تا هست، همین باشد. مزه موفقیت‌های ورزش بانوان پس از رویداد گوانگ جو به فریادی تبدیل شد و از قابلیت‌های نادیده گرفته شده و همیشه مهجور بانوان پرده برداشت و این روزها مدال آوری و افتخار آفرینی در عرصه بانوان بیش از پیش مورد انتظار عموم و مسئولان واقع شده است. اگرچه امکانات و رسیدگی همچنان اندک و نابرابر بوده و در این بخش توجهی که شایان ورزش بانوان باشد، نیست. خواهران منصوریان اعجوبه‌های ووشو کار اصفهانی هستند که شاید علی‌رغم افتخارات ملی که کسب کرده‌اند، آنطور که باید و شاید در تصور عموم به تصویر کشیده نشده‌اند لیکن در شهرستان پدری خود در سمیرم، مورد احترام مردم همشهری خود هستند. هر دو خواهر که خود را ابتدای کار با محدودیت‌های بسیار مواجه بودند، اکنون باشگاه‌هایی تأسیس کرده و در تمام سنین به آموزش ووشو و تربیت ووشوکاران بانو و کشف استعدادهایی نظیر خودشان مشغولند.

عمل نپوشیده‌اند. خواهران منصوریان و بسیاری از ورزشکاران بانو اصفهانی و ایرانی هستند که علی‌رغم توانمندی‌هایشان، توجهی که باید و در خورشان است، نمی‌بینند. جواهراتی که مرواریدوار در دل صدفی از جنس "محدودیت" اسیرند و تعداد کمی از آنها شاید به دست صیاد کشف و رونمایی شوند.



مینا عباس پور

داشته و دارد اما شهربانو

که خواهر بزرگ ترولی با شیطنت بسیار است؛ از آن دسته ورزشکارانی است که به قول معروف "پوست از سر حریف می‌کند". وای به حال رقیبی که بخواهد گردن کلفتی کرده و در روی این دختر قد علم کند. مبارزه هایش دیدنی و هیجان انگیز است. هنگام کار چه تمرین باشد، چه تعلیم، جدی است و محکم. در بقیه مواقع نمی‌توان مرزی بین شوخی هایش قائل شد. روی زمین و در یک جای ثابت، بند نمی‌شود و دائم در حال شیطنت است. شهربانو از توجه و حمایت ماهانی‌ها در عرصه ورزش بانوان و ووشو قدر دان است و این حرکت مسئولان فولاد ماهان را در ارتقای ووشو، بسیار تاثیر گذار می‌داند. حمایت‌های فدراسیون را نیز از ووشوی بانوان ایران، یکی از دلایل اصلی موفقیت این رشته ورزشی عنوان می‌کند. البته کمی گله‌مند نیز هست از وعده‌های مسئولان شهرستان سمیرم که هنوز محقق نشده و علی‌رغم پیگیری‌های مداوم وی از فرمانداری و... هیچ کدام جامه

شهربانو و الهه منصوریان دو خواهر ووشو کار اصفهانی که سال ۹۱ نیز در تیم فولاد ماهان سپاهان به خدمت گرفته شده و قهرمانی را با این تیم کسب کردند، هر دو از چهره‌های موفق و تاثیر گذار ووشوی ایران در سطوح ملی و جهانی بوده‌اند.

الهه که خواهر کوچک‌تر و البته مربی تیم ساندای ووشو فولاد ماهان است، خواهر بی‌سر و صدا و مظلوم‌تر است که با وجود سن و سال کم، توانسته موفقیتی فراتر از تجربه به دست آورده و نظر مثبت مسئولان باشگاه فولاد ماهان را برای اعزامی که در انتخاب وی داشته، جلب کند. متانت و عدالتش حتی در زمین مسابقه و مقابل حریف قابل‌رویت و ستودنی است و با اقتدار مبارزه می‌کند. الهه از تاثیر مثبت مربیان چینی در اردوهای ملی سخن می‌گوید و اینکه حضور مداوم این مربیان به پیشرفت ووشو که خاستگاه اصلی اش کشور چین است، کمک بزرگی می‌کند. وی همچنین نظر مساعدی در خصوص برگزاری اردوهای مشترک و برگزاری مسابقات پی‌درپی با تیم ملی چین دارد که در راستای پیشرفت ووشوی ایران تاثیر بسزایی

چه قدر به سلامت پاهایمان اهمیت می‌دهید؟

فرزانه مستاجران

خشکی بیش از حد پوست و پینه بستن سطح پوست اطراف پاشنه‌ها که اغلب به خاطر فعالیت بیش از حد پاهاست. - ایستادن بیش از حد و خشک بودن سطحی که پاهایمان با آن در تماس است. - وزن بیش از حد نیز باعث می‌شود تمام فشار بدن روی پاشنه‌ها قرار گیرد که در این صورت اگر پوست کف پا انعطاف‌پذیری لازم را نداشته باشد، ترک می‌خورد. پوشیدن صندل و کفش‌های پشت‌باز، عامل دیگر بروز ترک پاشنه است. - بیماری‌های مختلفی مانند پسوریازیس، انواع حساسیت‌های پوستی و آگزما، دیابت و برخی بیماری‌های پوستی دیگر هم می‌توانند منجر به ترک خوردن پاشنه‌ها شود. - از بین رفتن انعطاف‌پذیری پوست و نازک شدن سطح آن (به خصوص با بالا رفتن سن) یکی دیگر از عوامل ترک خوردن پاشنه‌هاست. - استفاده از کفش‌های غیر استاندارد و نامناسب و شرایط سخت آب‌وهوایی و خشکی بیش از حد هوا می‌تواند باعث ترک پا شوند. یائسگی از مهم‌ترین عوامل ایجاد ترک پا در زنان است که به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد می‌شود.

پیشگیری از ایجاد ترک پا و درمان آن

برای جلوگیری از ترک خوردگی کف پا باید در پیاده روی‌های طولانی، از کفش‌های پشت و جلو بسته استفاده شود. از اصطکاک کف پا با فرش و موکت و از پوشیدن دمپایی خودداری شود. پوشیدن جوراب‌های با جنس نخی و چرب‌نگه داشتن پوست با توصیه می‌شود. استفاده از اسید سالیسیک، اوره، گلیسرین، اوسرین و حتی وازلین در درمان ترک پا موثر است. - یکی از روش‌های درمانی، گذاشتن پاها به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در آب گرم و سپس خشک کردن پاها و سپس چرب کردن کف پا با ترکیبات ذکر شده است. - استفاده از ترکیبات کراتولیتیک و ترکیباتی که باعث ترمیم سریع پوست و زخم می‌شوند (تحت نظر پزشک) نیز از راه‌های درمان ترک پا است. زمانی که ترک‌های با عمیق می‌شوند یا عفونت ثانویه به آنها اضافه می‌شود باید از آنتی‌بیوتیک‌های موضعی استفاده شود.

پاشنه‌های ترک خورده پا، نشان دهنده مشکلاتی در سلامت‌مانند. اگر فکر کرده‌اید این ترک‌ها عادی هستند و نیازی به رفع و درمان ندارند، به خاطر این است که ما در اطلاع‌رسانی کوتاهی کرده‌ایم. یکی از مهم‌ترین اعضای بدن پوست، چه قدر به سلامت پاهایمان اهمیت می‌دهد؟ قطعاً شنیده‌اید که قلب دوم انسان در پاهای اوست. ترک در پاشنه‌ها، نشانه این است که توجه لازم و کافی نسبت به سلامت پاهایمان ندارید. برای اطلاع‌رسانی بیشتر با دکتر گیتی صادقیان، متخصص پوست به گفت و گو نشستیم. وی در این خصوص گفت: وجود پاشنه‌های ترک خورده، نشان دهنده کمبود آهن و اسیدهای چرب امگا ۳ است. ترک‌هایی که در کف پا ایجاد می‌شود، پوست شکاف خورده‌ای است که سطح خارجی پوست (اپیدرمیس) را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برخی اوقات این ترک خوردگی به عمق پوست و بخش درمیس نیز نفوذ می‌کند و در این حالت پاشنه پاره‌ناک می‌شود. از آن جایی که پوست ناحیه پاشنه پا حساس و خشک است، در بسیاری از مواقع، این ترک‌ها عمقی می‌شوند. هم‌چنین وجود پاشنه‌های ترک خورده نشان دهنده کمبود آهن و اسیدهای چرب امگا ۳ است. ترک خوردن پوست در بسیاری از نقاط بدن دیده می‌شود اما معمولاً پاشنه و کنار کف پا نقاطی هستند که بیشتر مستعد ترک خوردگی‌اند.

علائم رایج دیگر به دنبال ترک پا

یکی از مهم‌ترین اعضای بدن پوست، ترک پا در نتیجه تماس زیاد پوست کف پا با محیط ایجاد می‌شود. ترک در پاشنه‌ها، نشانه این است که توجه لازم و کافی نسبت به سلامت پاهایمان ندارید. علائم رایج دیگر به دنبال ترک پا شامل موارد زیر مثل وجود لکه‌های قرمز و پوسته پوسته و لایه لایه شدن و ترک خوردن و خارش و حساس شدن پوست و خون‌ریزی پاشنه پاهاست.

علت‌های ترک خوردن پاشنه‌ها

قطعاً هر علامتی که ظاهر می‌شود، حاکی از یک نقص است. ترک خوردن پاشنه‌ها نیز می‌تواند علت‌های متفاوتی داشته باشد که این جا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:



باغ کوچک خانه من با کاکتوس

شکوه دهقان پور

کاکتوس از واژه یونانی آن kaktos به معنای گیاه خاردار یا سوزش دار گرفته شده است. کاکتوس ها از گروه گیاهان گوشتی و از رده دولیه ای های جدا برگ بوده که سر دسته تیره ویژه ای به نام Cactaceae هستند و با تیره های دیگر دولیه ای ها، تفاوت های کلی دارند. زیرا ساقه این گیاهان بسیار ضخیم و از حالت استوانه خارج شده و برگ ها نیز شکل اصلی خود را از دست داده اند و به صورت خارها و تیغ های کوچکی در نقاط گوناگون در آمده اند. زادگاه و رویشگاه اصلی آنها، قاره آمریکاست و پس از رده ارکیده ها، بزرگترین تیره گیاهان را پدید آورده اند. تفاوت بزرگ و پایه ای کاکتوس ها از سایر گیاهان، توانایی و استواری شگفت انگیز آنها در برابر دگرگونی ها و شرایط سخت و نامساعد طبیعی است. کاکتوس ها حتی از اندکی رطوبت، بیشترین استفاده را برده و زمان زیادی با کمترین مقدار آب و مواد غذایی زنده می مانند. گل های کاکتوس بسیار چشمگیر بوده و عموماً درخشان و بزرگ هستند اما عمری بسیار کوتاه دارند. گل ها عموماً منفرد، منظم و کاملند. شمار کاسبرگ ها، گلبرگ ها و پرچم های آنها زیاد و روی هم رفته روی یک خط مارپیچی جای دارند و در بیشتر موارد همگی مراحل تبدیل کاسبرگ ها به گلبرگ ها در آنها به خوبی مشهود است. گل ها در رنگ های گوناگون چون سرخ، صورتی، ارغوانی، زرد طلایی، زرد مایل به سبز بوده و بیشتر در بهار و تابستان و برخی در پاییز و زمستان نیز نمایان می شوند. در برخی گونه ها گلها تنها در شب شکفته می شوند. زیبایی و عطر گل سبب جلب زنبور و سایر حشرات گرده افشان شده و باعث لقاح شده و پس از آن دانه های بزرگ تشکیل می شود. کپسول تخم بزرگ بوده و در برخی خوراکی می باشد و نکتار گل کم و بیش شیرین و شفاف است. ریشه کاکتوس ها سطحی ولی تا اندازه ای نیرومند و گسترده اند. پاره ای ریشه ها غده ای و برخی دارای ریشه عمیق هستند. پزها و کرک های سطحی کاکتوس در جلوگیری از تابش آفتاب و جذب پرتوهای فرابنفش، احتمال سوختگی را از بین برده و در نگهداری رطوبت بسیار کار ساز هستند. کاکتوس ها گیاهانی نور پسند بوده و بیشتر آنها در آفتاب کامل رشد خوبی خواهند داشت و به سبب انباشت آب در ساقه و تنه های خود، نسبت به خشکی و گرما پایداری نشان داده و از همین رو گیاهانی مناسب برای نگهداری و پرورش درون پاسیوهای کم و بیش خشک و پنجره های رو به جنوب و آفتابی منازل اند.

خاک و کود مناسب:

کاکتوس ها خاک هایی با خلل و فرج و زهکشی مناسب را می پسندند. pH مناسب برای آنها کمتر از ۷ تا نزدیک ۷ است. در بیشتر کتاب ها و مقالات علمی ترکیب خاک کاکتوس ها در دو فرمول زیر سفارش شده است: ۱) قسمت خاک باغچه + ۱ قسمت ماسه + ۱ قسمت کمپوست «یا» ۲/۱ خاک پیت + ۱ قسمت

ماسه + ۱ قسمت کمپوست» کود مورد استفاده برای تقویت کاکتوس ها باید به گونه ای باشد که نسبت ازت کمتر و پتاسیم بیشتر باشد.

آبیاری مناسب کاکتوس ها:

نیاز آبی کاکتوس ها نسبت به سایر گیاهان کمتر بوده و با توجه به فصل هرچه آفتابی تر، دمای هوا و شدت بادی بیشتر و رطوبت کمتر باشد، نیاز آبی بیشتر می شود. باید این قانون کلی را در نظر داشت که کاکتوس ها در راستای مخالف گیاهان از نظر نیاز آبی قرار داشته و به تاخیر افتادن زمان آبیاری، دشواری چندانی پدید نمی آورد ولی آبیاری بیش از اندازه پوسیدگی گیاه را در پی خواهد داشت.

نیاز کاکتوس ها به نور:

اندازه تابش نور و روشنایی در شکل ظاهری کاکتوس ها، رنگ گل، ساقه ها و شکل غنچه های گل اهمیتی بسزا دارد. بیشتر کاکتوس ها نور پسند هستند. در آفتاب گل های فراوان با رنگ تند تولید می کنند و با کاهش نور، شمار گل ها کم و پراکنده و بی رنگ شده، ساقه ها و شاخه ها باریک و گیاه ضعیف شده و می میرد. در برخی از گونه های کاکتوس با دریافت نور، گیاه نور را به تدریج از قسمت های بالایی گیاه به عمق برگ ها می رسانند. در انتهای برگ ها کلروفیل و کریستال های اکسالات کلسیم وجود دارد. نور خورشید هنگام عبور از این کریستال ها تجزیه شده و کاهش یافته و آنگاه به کلروفیل برگ می رسد.

کاهش نور به این طریق برای جذب و دفع گیاهی و فتوسنتز کافی است. استفاده از نور مصنوعی با پخش یکنواخت تا اندازه ای می تواند کمبود نور را در فصل های با نور کم جبران کند.

هوای مناسب:

کاکتوس ها همانند سایر گیاهان هنگام جذب مواد کانی یا آلی از خاک، نیاز بسیار پایه ای به دخالت دی اکسید کربن و اکسیژن هوا دارند. آنها تنفس و جذب اکسیژن را در شب انجام داده و CO_2 را در هواها می سازند. همچنین در روز در اثر کربن گیری، مقدار فراوانی اکسیژن در هوا پراکنده می سازند. مواد جذب شده از ریشه در مجاورت CO_2 جذب شده از هوا ترکیب شده و مواد آلی حاوی قند و اسیدهای آلی که باعث ساخته شدن جدار یاخته ها و مواد ذخیره گیاهی می شود، تولید می کند. همچنین مقداری ازت هوا را مستقیماً جذب و به مصرف تشکیل اسیدهای آمینه و مواد آلی بافت های خود می رساند.

تکثیر و ازدیاد:

تکثیر کاکتوس ها به روش های قلمه، پاجوش، بذر و پیوند زدن انجام می گیرد. قلمه بیشتر در بهار و تابستان انجام می شود و رایج ترین نوع تکثیر است. قلمه بیشتر از سر ساقه یا قسمتی از ساقه انتخاب می شود. همچنین با تقسیم بوته کاکتوس ها، از دیاد آنها امکان پذیر خواهد بود. بهترین مکان قلمه از قسمتی است که پهنای اتصال

آن با گیاه بسیار کم باشد. با جدا کردن پاجوش که خود گیاه کوچکی در کنار شاخه اصلی است، نیز می توان کاکتوس ها را تکثیر کرد. کاکتوس ها همانند سایر گیاهان با شیوه پیوند زدن نیز تکثیر می شوند. مناسب ترین زمان پیوند زدن اواخر بهار تا پایان تابستان است. در این زمان گیاهان قوی تر و دارای شیریه کافی برای انجام پیوند و اتصال در همه قسمت ها هستند. کاکتوس ها را می توان در هر سنی پیوند زد ولی بهتر است پیوند گیاه جوان یک تا دو ساله باشد.

گلدان مناسب برای کاکتوس ها:

گلدان های پلاستیکی یا سفالی، جعبه های چوبی، باکس پرورش گل و سایر ظروف مشابه برای رشد کاکتوس ها و گیاهان گوشتی مناسبند، به شرط اینکه خوب زهکش شده و تهویه مناسب برای ریشه کاکتوس ها را فراهم آورند. گلدان های پلاستیکی به دلیل تمیز، ارزان، رنگارنگ و سبک وزن بودن بیشتر مورد استفاده هستند، به شرط اینکه متناسب با اندازه گیاه انتخاب شوند. گلدان باید ۲ تا ۵ سانتی متر پهن تر از قطر گیاه برای کاکتوس های گرد، توبی، بشکه ای شکل و گیاهان گوشتی خوشه ای شکل و گلدان به عرض نصف قد کاکتوس های راست و استوانه ای باشد.

مراقبت و نگهداری کاکتوس ها

در ماه های مختلف سال:

فضای باز: بیشتر کاکتوس ها دمای نزدیک به صفر را تحمل می کنند.

فضای بسته: پنجره ای که نور آن باعث سوختن سطوح بیرونی کاکتوس نشود، محل مناسبی است به شرطی که هر از گاهی گلدان آن را بچرخانیم تا نا موزون رشد نکند.

فروردین ماه:

خروج از دوره استراحت و آغاز رشد جدید، تعویض گلدان، شروع بذر کاری کاکتوس ها و گیاهان گوشتی، ذخیره شدن آب در بافت کاکتوس ها و نیاز به آبیاری هر چند روز یکبار.

اردیبهشت ماه: گرفتن قلمه برای رشد بهتر کاکتوس های انبوه و پر پشت، تهویه کامل اطراف گیاه و درون گلدان ها، ایجاد کمی آفتاب جهت جلوگیری از سوختن و پاره شدن پوسته بیرونی گیاه در اثر آفتاب زیاد، کاشت بذر برخی ارقام، افزایش آبیاری کمتر کردن دور آبیاری.

خرداد ماه: بیرون آوردن کاکتوس ها از گلخانه و قرار دادن در فضای باز، آغاز کود دهی برای تقویت کاکتوس ها، آبیاری بیشتر.

تیر ماه: بهترین زمان کوددهی، جدا کردن بخش های پژمرده و خشک شده، شروع کار پیوند زدن.

مرداد ماه: کاربرد سایه بان جهت جلوگیری از سوختن با نور مستقیم آفتاب (اما نور فراوان به آنها برسد)، جمع آوری بذرهای رسیده و کاشت آنها، جدا کردن پاجوش ها و گرفتن قلمه جهت ازدیاد، استفاده از کنه کش برای مقابله با حمله احتمالی کنه قرمز به دلیل خشکی و گرمی هوا.

شهریور ماه: ایجاد جریان هوای مناسب، انتقال بذرهای رشد کرده که قبلاً کاشته شده اند به بستر کاشت، سمپاشی برای جلوگیری از حمله آفات، آماده سازی گیاه در شرایط سخت و نامساعد برای مقاوم شدن برای فصل استراحت، کم کردن آبیاری و درجه حرارت، انتقال کاکتوس های ضعیف تر به درون گلخانه.

مهر ماه: ایجاد آفتاب مستقیم، کاهش آبیاری، برقرار کردن جریان هوای مناسب در روز و شب.

آبان ماه: آغاز خواب زمستانی، کاهش قابل ملاحظه آب آبیاری به دوهفته یکبار (اما به یکباره انجام نشود)، کم کردن کار تغذیه گیاه، نور کافی و خشک بودن محیط الزامی است.

آذر ماه: ورود به دوره استراحت و کاهش قابل ملاحظه رشد رویشی فیزیولوژیک، آبیاری قطع شود (هر بیست روز آبیاری مختصر کافیت)، نور کافی جهت جلوگیری از ضعیف شدن جوانه هایی که در این دوره تشکیل می شوند، قطع کوددهی.

دی ماه: قطع کامل آبیاری، آب به صورت مه پاش به اطراف گیاه برای حفظ شادابی، باز و بسته کردن پنجره در ساعات میانی روز و ایجاد هوای تازه و سالم.

بهمن و اسفند ماه: عدم آبیاری به جز کاکتوس های جوان که احتمال خشکی آنها وجود دارد (اگر خشکی گلدانها زیاد بود آبیاری مختصر ضروری است).



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

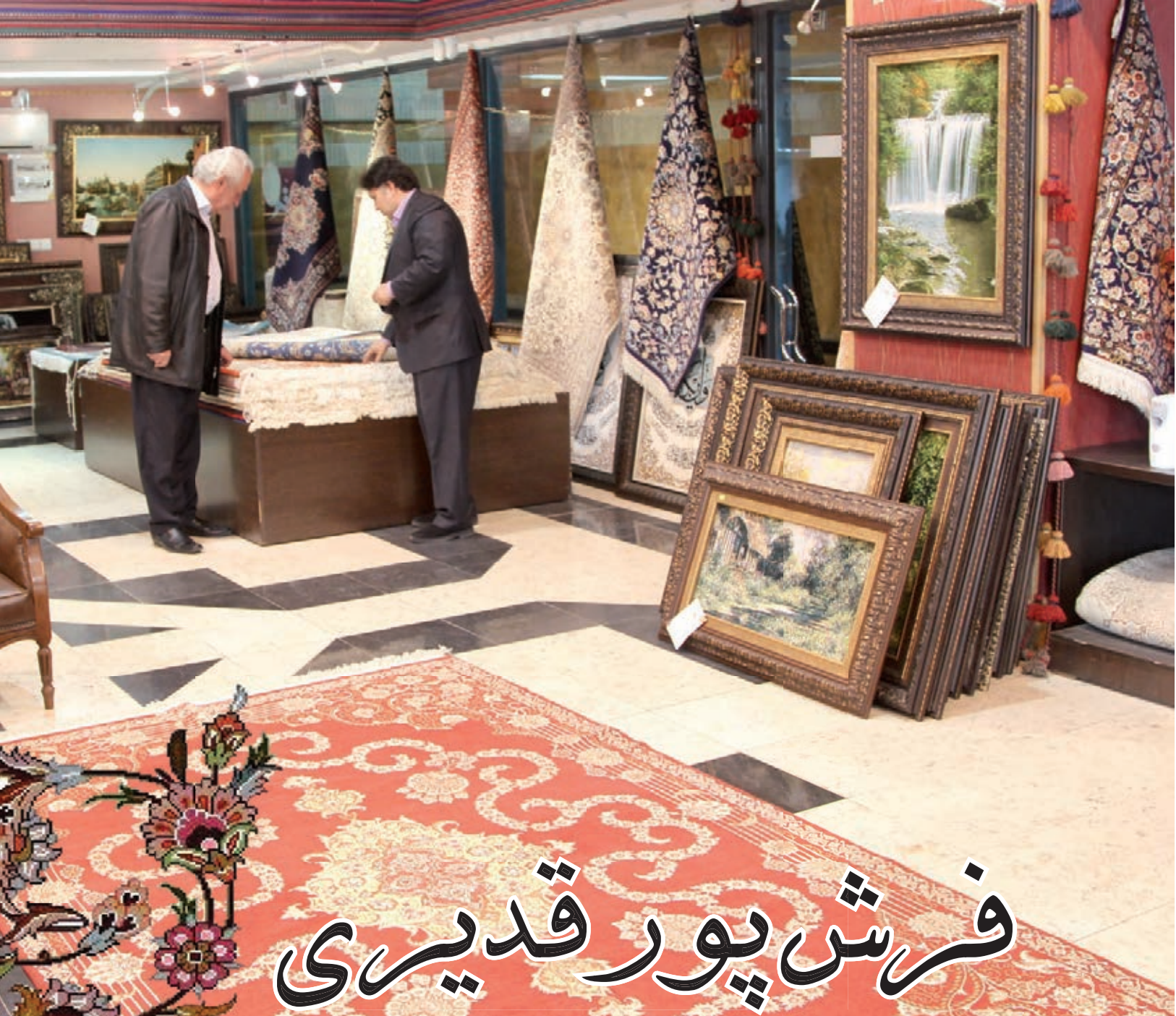
کلیه آثار باستانی و خیابان چهارباغ عباسی جهت عقد

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



فرش پورقدیری

✓ برترین فروشنده فرش دستبافت اصفهان در سال ۱۳۸۸

✓ اولین گالری فرش دستبافت دارای گواهینامه ایزو در اصفهان ۲۰۰۸:۹۰۰۱:۱ Iso

✓ بزرگترین مجموعه فرش های دستبافت تمام ابریشم قم، کرک و ابریشم اصفهان و نایین

تابلو فرش های نفیس را هم اکنون از فروشگاه فرش پورقدیری بخواهید

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان حکیم، بازار بزرگ حکیم، نبش ورودی پارکینگ

تلفن: ۰۹۱۳۱۱۸۶۵۷۴ و ۰۹۱۳۱۱۸۰۶۹۶ و ۰۳۱۱-۲۲۲۱۰۹۳

فروشگاه شماره ۱: اصفهان، خیابان حکیم، بازار بزرگ حکیم، شماره ۱۲۵

تلفن: ۰۳۱۱-۲۱۲۰۱۴۷

فروشگاه شماره ۲: روسیه، مسکو

فروشگاه شماره ۳: لبنان، بیروت

خدمات: ۰۹۱۳۳۱۱۸۷۷۸



خانواده برگ برنده انتخابات

احسان انصاری

دست به انتخاب سیاسی می زنند. مردان با توجه به گرایشات روانی، اجتماعی و سیاسی خود می توانند پیرو احزاب محافظه کار (راست) یا رفرمیستی (خواهان تغییرات تدریجی در ساختار و کارکردهای سیاسی) باشند. هر کدام از این خط مشی ها، زمانی که در بین اعضای خانواده حلاجی می شود، در نمای بیرونی اش همچون عرصه های انتخاباتی این قابلیت را دارد که در مقام تصمیم گیر برای جامعه خود را نشان دهد. چرا که مدیریت سیاسی خانواده که در دست یک نفر است، چند رأی تولید می کند که به سود حزب مطبوعه و مورد نظر خواهد بود. این قضیه، اما قابلیت تعمیم وسرایت به دیگر خانواده های وابسته را نیز دارد. این نکته در جوامعی مانند ایران که خانواده های گوناگون مسائل سیاسی را جز اولویت های مهم خود تلقی نمی کنند، صادق تر است. در چنین جوامعی خانواده ها بیشتر تحت تاثیر افکار سیاسی نزدیکانی که در تصمیمات سیاسی قاطع ترند و زمان بیشتری را برای فکر کردن به مسائل سیاسی صرف می کنند، قرار می گیرند. البته این وصف حال خانواده های سنتی و کلاسیک است. در خانواده های مدرن امروزی، شرایط تصمیم گیری سیاسی متفاوت و البته پیچیده تر شده است. ورود فضای مجازی و امکان تبادل اطلاعات در کمترین زمان، شرایط مناسب تری برای آشنایی با مکاتب، مرام ها و شخصیت های سیاسی فراهم آورده است. به شکلی که دیگر مانند گذشته اطلاعات سیاسی تنها از طریق پدر خانواده به شریان های خانواده تزریق نمی شود و هر کدام از اعضای خانواده فرصت تأمل و تصمیم گیری بالاتری نسبت به گذشته پیدا کرده اند. در این بین، نباید این نکته را از نظر دور داشت که امروزه و در بسیاری از خانواده ها، دختران تحصیل کرده و دانشگاه رفته ای وجود دارند که حداقل کار سیاسی را در فضای دانشگاه تجربه کرده اند و اینان نقش پررنگ تری نسبت به گذشته در تصمیمات سیاسی خانواده بازی می کنند. تاثیر تحصیلکردگان زن البته بیشتر بر روی مادر خانواده و خواهر و برادران کوچکتر از خود است تا پسران بزرگتر و پدر خانواده. زنان خانواده در بیشتر اوقات به دلیل روحیه حساس و عاطفی از احزاب رادیکال و تندرو پرهیز می کنند. اینان همچنین با توجه به روحیه تجددخواهی خود اقبالی به احزاب مترجع یا بنیادگرا نشان نمی دهند. زنان بیشتر به دنبال احزاب رفاهی و متعادل هستند که کمترین آثار گرانی و تورم و در کنار آن تظاهرات خیابانی را به دنبال داشته باشند. چرا که اقتصاد خانواده و امنیت اجتماعی از مهم ترین دغدغه های زنان در برنامه ها و پدیده های سیاسی - اجتماعی هر جامعه ای است. با این وجود در بسیاری از مقاطع حساس سیاسی مانند انتخابات، سیاستمداران آنچنان که به بازی های سیاسی و تصمیمات هیجانی می اندیشند، کمتر توجه و جایگاهی برای خانواده در

در نظریه بسیاری از دانشمندان علوم اجتماعی خانواده به همراه جامعه و دولت سه ضلع تربیتی فرد در طی فرایند جامعه پذیری محسوب می شوند. دولت ها علاوه بر تأمین امکانات پیشرفت جمعی و فراهم ساختن زیرساخت های تربیتی فرزندان تا سن خاصی که همانا بلوغ است، کودک را همراهی کرده و سپس آن را برای تصمیم گیری و زندگی در اجتماع رها می کنند. مدیریت جامعه نسبت به دولت بر فرد در سطح خردتری است که این قضیه بیشتر به جنبه سلبی و تمرکززدایی جامعه نسبت به جنبه های ایجابی و متمرکز دولت باز می گردد. جامعه به فرد راه ارائه نمی کند، اما با توجه به پتانسیل های فرهنگی، سیاسی و اقتصادی، فضای حرکت و مانور اجتماعی را برای تأمین خواسته های اجتماعی فرد به صورت غیر مستقیم ارائه می کند. با این وجود، خانواده تنها مأمنی است که فرد از ابتدای خلقت تا پایان زندگی خود به آن وابسته است و هیچ گاه به طور کامل از آن جدا و رها نمی شود. در اهمیت خانواده در جامعه ما سخن ها و نوشته های بسیاری گفته و نوشته شده است ولی در کمتر جایی ساختار سیاسی و تاثیر آن بر جریان ها و پدیده های اجتماعی چون انتخابات مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. بسیاری از اندیشمندان سیاسی ریشه های حکومت را در جوامع قبیله ای بدوی مردسالار یا زن سالار جستجو کرده اند که تا حدودی در مورد نقش خانواده های امروزی نیز صادق است. در جوامع بدوی که عمدتاً به صورت قبیله ای اداره می شدند، مسن ترین فرد قبیله بر حسب سن رئیس قبیله می شد که در شرایطی که مسن ترین فرد قبیله زن می بود، ریاست قبیله به زنان می رسید. برخی متفکران همین نوع حکومت را پایه بسیاری از حکومت ها و شیوه نقش آفرینی اعضای خانواده در بخش های مختلف دستگاه سیاسی را الگویی برای حکومت های امروزی تلقی کرده اند. خانواده های امروزی، با توجه به اینکه تفاوت های ماهوی بسیاری با خانواده های بدوی دارند، در عین حال می توان برای آنها نیز ساختار سیاسی متصور شد. مدیریت خانواده در جوامعی مانند ایران به دلیل تفاوت های مزاجی و قوه تدبیر منزل عمدتاً بر عهده مردان است. این در حالی است که از طرف دیگر مدیریت عاطفه مردان به شکل فشرده ای به نقش زنان در هم تنیده شده است. این در هم تنیدگی و روابط متقابل و تکمیل کننده در زمان هایی سبب پررنگ تر شدن نقش زنان نسبت به مردان در تصمیمات کلی خانواده نیز می شود. با این وجود، مردان سیاسی ترند و به مسائل سیاسی توجه بیشتری از خود نشان می دهند. در یک خانواده ایده آل و در یک فضای صمیمی و بی واسطه، این مردان هستند که در اغلب اوقات خط مش سیاسی و موضع گیری افراد خانواده را مشخص می کنند و به تبع آن اعضای خانواده هر کدام با توجه به ظرفیت های ذهنی و هیجانی خود

بر نامه های حزبی خود در نظر می گیرند؛ در صورتی که توجه به خانواده در انتخابات می تواند بدون شک برگ برنده آن انتخابات باشد. میتینگ های سیاسی، تظاهرات

خیابانی و همچنین تبلیغات شهری هر کدام از جمله راه هایی است که سیاستمداران در برنامه های خود برای کسب آرای بیشتر در نظر می گیرند. در کنار این، رسانه ها هستند که عمده بار انتخابات را به دوش می کشند. راه هایی که در نگاه اول می تواند تاثیر زیادی در انتخابات داشته باشد، اما به جرات می توان گفت اقداماتی روبنایی و سطحی خواهد بود. چرا که اگر همین هزینه ها که گاهها مبالغ هنگفتی نیز می شود در جهت آگاه سازی و اعتلای تفکر سیاسی - اجتماعی خانوارها در نظر گرفته می شد، به مراتب نتیجه بهتری به دست می آمد و در دراز مدت فرهنگ سیاسی مناسب تری بر فضای کلی جامعه حاکم و نهادینه می شد. رسانه ها نیز در کشورهایی مانند ایران هنوز نتوانسته اند، یک خط مستند جریان سازی سیاسی را در بین سه ضلع مهم حیات بشری که همانا خانواده، جامعه و دولت است به وجود بیاورند. خانواده به عنوان جریان خاموش انتخابات و آتش زیر خاکستر نقش تعیین کننده و بازی در تعیین سر نوشت سیاسی یک جامعه ایفا می کند. تاثیری که بدون شک قابل قیاس با هیچ کدام از بخش های دیگر جامعه نیست.



مصاحبه با دکتر عبدالرضا محمدی دکترای مهندسی علوم و صنایع غذایی

غذاهای ارگانیک به چه غذاهایی اطلاق می شود؟

غذاهای ارگانیک چه غذاهایی هستند؟

غذاهای ارگانیک، به غذاهایی اطلاق می شود که بدون استفاده از آفت کش ها و علف کش های مصنوعی ارگانیکسم های اصلاح شده ژنتیک تولید شده باشند.

معیار سبزیجات، میوه ها و حبوبات ارگانیک چیست؟

حداقل از ۳ سال قبل از برداشت محصول، زمین زراعی نباید با آب فاضلاب آبیاری شده باشد. خاک نیز باید عاری از املاح سرب و کلراید پتاسیم باشد. محصولات ارگانیک باید از محصولات غیر ارگانیک تفکیک شده و به طور جداگانه نگهداری شوند. عدم استفاده از ترکیبات شیمیایی مصنوعی نظیر کودهای شیمیایی، آفت کش ها، حشره کش ها و علف کش ها از ۳ سال قبل از برداشت محصول، همچنین هیچ گونه مواد افزودنی مثل شیرین کننده ها و رنگ دهنده های مصنوعی، پرتو دهی با پرتوهای یونیزه کننده و اصلاح ژنتیک نباید در روند تولید محصول به کار رفته باشد.

معیار گوشت، شیر، تخم مرغ و دیگر فرآورده های حیوانی ارگانیک چیست؟

حیوانات باید حداکثر از روز دوم

می تواند موجب مشکلات عدیده ای گردد از جمله: بروز نقص های مادرزادی، تولد نوزاد با وزن کم، سقط جنین، بلوغ زودرس یا دیررس، کاهش باروری یا ناباروری، تغییر در سرعت متابولیسم، اختلال در سیستم غدد داخلی، ضعف عضلانی، کاهش حافظه، آسیب به سیستم عصبی و مغز، کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن و سرطان زایی. یافته ها حاکی از آن است که ۶۰ درصد سموم دفع آفات، ۹۰ درصد قارچ کش ها و ۳۰ درصد حشره کش ها، سرطانزا هستند. استفاده بی رویه از کودهای شیمیایی و آفت کش ها موجب می شوند تا آفت ها نسبت به سموم مقاوم شده و آفت های جدیدی نیز ظاهر گردند. استفاده از کودهای شیمیایی و آفت کش ها سبب آلودگی آب، خاک و هوا می گردند. پرتو دهی محصولات یعنی آنکه محصولات را در معرض میزان کنترل شده پرتوهای یونیزه کننده قرار می دهند تا اینکه باکتری هایی نظیر E. COLI و سالمونلا نابود شده و در واقع محصولات را به این طریق ضد عفونی می کنند. کنترل حشرات و انگل ها، افزایش ماندگاری و جلوگیری از جوانه زدن از دیگر علل پرتو دهی محصولات غذایی است، اما این پرتو دهی موجب از دست رفتن میزان اندکی از مواد مغذی محصولات می شود. هنگامی که مواد غذایی پرتو دهی می شوند، مواد شیمیایی سرطانزایی به نام (CYCLOBUTANONES) تشکیل می گردد. مهندسی ژنتیک یا اصلاح ژنتیک محصولات به جداسازی، دستکاری و انتقال ژن ها اطلاق می شود. در این روش، ژن های با خاصیت مطلوب از یک گونه جدا شده و به گونه هدف انتقال داده می شود. بهبود کیفیت، افزایش تولید، ایجاد یک صفت مطلوب و مقاوم ساختن محصولات در برابر آفت ها و تنش های محیطی از کاربردهای مهندسی ژنتیک است. مضررات محصولات اصلاح شده ژنتیکی شامل: بروز نقص های مادرزادی، کاهش طول عمر، افزایش حساسیت زایی مواد غذایی به علت تغییر در زنجیره پروتئین ها، فقر مواد مغذی و مقاومت آنتی بیوتیکی است. احتمال دارد ژن های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها به باکتری های بیمارزا در بدن منتقل و یک بیماری جدید و مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها ایجاد شود. استفاده از هورمون ها در دام و طیور رشد آنها را تسریع کرده و فربه شدن آنها را سرعت می بخشد، اما از ارزش غذایی آنها می کاهد. آنتی بیوتیک ها هم که برای جلوگیری از بیمار شدن دام و طیور مورد استفاده قرار می گیرند، می توانند در انسان مقاومت آنتی بیوتیکی

ایجاد کنند.

از میان مواد غذایی که به روش سنتی عرضه می شوند، سیب، هلو، گلابی، سیب زمینی، زردآلو، اسفناج، توت فرنگی، شلیل، انگور، کرفس، تمشک و گیلاس، بیشترین و کیوی، انبه، پیاز، موز، بروکلی، گل کلم، آناناس، ذرت، نخود فرنگی، آووکادو، هندوانه، آلو و بادنجان کمترین آلودگی را به باقیمانده آفت کش ها دارند.

فواید و معایب مصرف مواد غذایی ارگانیک چیست؟

ارزش غذایی بالاتری دارند. میزان ویتامین C، کلسیم، منیزیم، آهن و فسفر در مواد غذایی ارگانیک بیشتر است و حاوی آنتی اکسیدان بیشتری هستند. در مواد غذایی ارگانیک، آنتی اکسیدان PHENOLIC بیشتر یافت می شود. (۵۰ درصد بیشتر از محصولات غیر ارگانیک) چون آفت کش های مصنوعی تولید این مواد را در گیاهان کاهش داده اما، کودهای حیوانی و آلی به کار رفته در کشاورزی ارگانیک تولید آنها را افزایش می دهد. خوشمزه و خوش طعم تر هستند. یکی از دلایل آن، این است که محصولات ارگانیک پس از برداشت در مدت زمان کمتری به دست مصرف کننده رسیده و تازه تر است. همچنین در محصولات تهیه شده به روش سنتی، با فرآوری ها و دستکاری هایی که بر روی آنها صورت می گیرد، تنها به ظاهر، رنگ، بالا بردن ماندگاری، افزایش تولید و مقاوم کردن آنها در برابر صدمات ناشی از حمل و انبارداری توجه می شود و نه کیفیت و ارزش تغذیه ای آن. محصولات ارگانیک سالم تر بوده و به بقایای آفت کش های آلی کمتر آلوده اند. همچنین این محصولات فاقد افزودنی های غذایی بوده و طبعاً سالم تر هستند.

معایب محصولات ارگانیک:

۱- گرانقیمت هستند.

۲- تولید و عرضه آنها بسیار محدود است.

از فواید زراعت ارگانیک بگوئید؟

در کشاورزی ارگانیک، آب توسط مواد شیمیایی آلاینده مانند کودهای مصنوعی، آلوده نمی شود. تنوع زیستی در زمین های زراعی ارگانیک ۵۷ درصد بیشتر است. به علت عدم استفاده از سموم آفتکش و علفکش، کشاورزان در معرض سموم و آلاینده های کمتری قرار می گیرند. در کشاورزی ارگانیک تعادل اکوسیستم و حاصلخیزی خاک حفظ می شود. فرسایش خاک نیز تا ۵۰ درصد کاهش می یابد.



تهیه و تنظیم: مریم خدارحمی
کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی

عشق، انسجام خانواده،
خاطرات خوش و... را
بی دغدغه تجربه کنید

سایه مدیریت اقتصادی بانوی خانه

غلامحسین کریمیان

بی شک خانواده سالم زمانی می تواند لذت آرامش و آسایش را بچشد که بتواند از پس امور اقتصادی و معیشتی و نیازهای مادی خود بر آید یا حداقل به صورت کنترل شده ای پیش برود. بدیهی است در شرایط تورمی امروزی مدیریت اقتصاد خانواده بدون راهکار و راه حل با مشکل مواجه خواهد شد و این مشکل تنها مختص گروه ها و اقشار ضعیف یا متوسط نیست؛ بلکه در هر خانواده ای با هر ساختار و توان درآمدی بی توجهی به مدیریت اقتصادی می تواند برای همه اعضا دردسرساز شود.

زنان مدیرانی دقیق تر از مردان

تجربه نشان داده است، خانواده هایی که زنان همپای مردان در مدیریت اقتصادی خانواده نقش داشته اند به مراتب زندگی مادی بهتری داشته اند. واضح است که قدرت توجه به جزئیات در زنان از مردان بیشتر است؛ چون هم صبر و حوصله بیشتری در امور اقتصادی به خرج می دهند و هم بهتر مدیریت می کنند؛ از این رو بسیاری از هزینه های خانواده را زنان مدیریت می کنند... واژه های همانند عشق، انسجام خانواده، خاطرات خوش و... زمانی در خانواده دیده می شوند که خانم خانه با اطلاعات و تجربیات مفید در مخارج خانه نقش ایفا کند.

نگاهی به زندگی گذشته؛ چقدر موفق بوده اید؟!

برنامه ریزی مالی قبل از هر کاری شما را در رسیدن به اهدافتان یک قدم جلوتر می برد. بسیاری از خانواده ها عادت ندارند برنامه ریزی کنند و همیشه به صورت تصادفی و سر در گم زندگی می کنند تا اینکه در موقعیت هایی ناگوار یا در مقایسه با زندگی های موفق دیگران به یک دفعه تلنگری به آن ها زده می شود و به فکر فرو می روند که تا الان چقدر ضرر کرده اند و افسوس می

همه ما باید از دوران کودکی به فرزندان بدانند که چگونه و کجا باید پول خود را خرج کنند. برای این کار و درک بهتر زمانی که برای خرج کردن پول، خوب است رانیز با خود همراه کنیم. در این شرایط آنها شیوه هزینه کردن ما را خواهند دید و یاد خواهند گرفت که چگونه خرج کنند.

فیش، خیلی طولی است، اما هنوز امیدوار است به این که این ماه یک شیف کامل اضافه کار کرده و چند ماموریت هم داشته است، بی هیچ درنگی سراغ «مبلغ قابل پرداخت» می رود. باورش نمی شود، چند بار چشم هایش را باز بسته می کند، همه حساب و کتاب ها درست است. کسی اشتباه نکرده که او اعتراض کند. فقط تمام حقوق این برج مثل چند برج قبل بابت اقساط وام هایی که دریافت کرده یا اجناسی که از فروشگاه اداره به صورت قسطی برای منزل خریداری کرده، کسر شده است. گام های خسته اش را توان رفتن به منزل نیست. چاره ای ندارد جز این که پشت دیوار آکنده از سکوت زانو بزند. در را که باز می کند، چشم هایش از حیرت گرد می شوند. داخل خانه با فرش های نو و زیبا، یک تلویزیون جدید با میزی شکیل و چند لوستر طلایی که از سقف آویزان شده تزیین گردیده است. مرد ها و واج نگاه می کند و تنها یک جمله از همسرش می شنود: «قشنگه؟ نه؟» همه این ها رو قسطی خریدم؛ می خواستم «سورپرایز» کنم. یک چک ضمانت از شوهر خواهرم گرفتم و دادم. فقط باید ماه به ماه قسطشون رو بدیم... بدون حساب خرج می کند. فکر این را نمی کند که من هم آدم هستم! می گوید: فقط پول بیاور؛ مهم نیست که چقدر خودت خسته می شوی یا حتی چه کار می کنی!

به فرزندانمان بیاموزید...

همه ما باید از دوران کودکی به فرزندانمان بیاموزیم که قدر پول را بدانند و بدانند که چگونه و کجا باید پول خود را خرج کنند. برای این کار و درک بهتر بچه ها از خرج کردن پول، خوب است زمانی که برای خرید می رویم کودکان را نیز با خود همراه کنیم. در این شرایط آنها شیوه هزینه کردن ما را خواهند دید و یاد خواهند گرفت که چگونه خرج کنند. اگر آن ها به سنی رسیده اند که می توانند خودشان مبلغی را خرج

خورند. خوب است نگاهی به زندگی گذشته تا امروزتان بیندازید و با دقت ببینید چقدر موفق بوده اید؟ همه ما اهداف مالی خوبی را در زندگیمان دنبال می کنیم که گاه و بیگاه

در نظرمان می آیند و در خیال خوش آن ها فرو می رویم یا به امید آن ها چشم روی هم می گذاریم و راحت می خوابیم. رسیدن به همه آن ها غیر ممکن نیست اما دشوار است. تنها چیزی که مهم است انتخاب مسیر صحیح و پیمودن راه درست است. به همین انتخاب مسیر و تعیین آن و همچنین حساب کردن چگونگی طی مسیر، برنامه ریزی می گویند که اگر آن را ساده بگیریم، مسلماً نباید انتظار داشته باشیم راحت و بی دردسر به مقصد برسیم. از فواید داشتن برنامه، استفاده از حداقل فرصت ها و امکانات است. یعنی زمانی که شرایط برای ما ایده آل نیست و موقعیت مناسبی برای انجام کار نداریم، با پیروی از یک برنامه دقیق می توانیم به بهترین شکل ممکن کارهای مهم را به پایان برسانیم.

حساب جیب شوهرتان را بکنید

از همسرش گله مند است؛ می گوید هیچ وقت حساب جیب من را نمی کند. بدون حساب خرج می کند. وقتی هم کم می آوریم می گوید تو مرد خانه ای، تو باید حساب و کتاب می کردی. وارد اداره که می شود، فیش حقوقی اش را روی میز می بیند؛ این بار ستون اقساط و کسورات

هیچ گونه حمایت اقتصادی نمی شوند و در تهیه مسکن، مخارج زندگی و حتی مخارج عقد و عروسی با مشکل جدی مواجه هستند اگر هر دو (زن و مرد) بتوانند شاغل باشند طبیعی است که بهتر می توانند بحران اقتصادی خانواده را کنترل کنند و اگر بتوانند در انجام وظایف تقسیم کار مناسبی داشته باشند و از طرفی در کار بیرون خانه افراط نکنند (به گونه ای که بیشتر ساعات شبانه روز از خانه بیرون باشند و همدیگر را به ندرت ملاقات کنند آن هم با تنی خسته و بی رمق) قهرادر چنین خانواده ای اشتغال برای زن مفید و ضررهایی آن کمتر است. در هر حال ملاک برای اشتغال خانم ها وضعیت خانواده آن هاست؛ باید خانواده و تربیت فرزندان را اصل قرار دهند و برنامه های خود را به گونه ای تنظیم کنند که هیچ گونه آسیبی به خانواده و اعضای آن نرسد و در صورت ناچار بودن برای اشتغال حداقل کمترین ضرر را برای خانواده داشته باشد.

خلاصه آنچه گفتیم؛ چند مهارت که همیشه لازم است:

در هر حال چه در خانواده های فقیر و چه ثروتمند امکان این که بین زن و شوهر بر سر مسائل مالی اختلاف ایجاد شود وجود دارد. گاهی ممکن است این اختلاف بر یکدلی و صمیمیت آن ها لطمه وارد آورده، حتی منجر به جدایی گردد. برای جلوگیری از اختلاف و مجادله در این باره مهارت های زیر می تواند مفید واقع شود.

■ وقتی اختلاف پیش می آید به طور صریح و دوستانه درباره آن با همسر خود صحبت کنید؛ زیرا توضیحات طرفین می تواند اشتباه یا سوء تفاهم را برطرف سازد؛ در حالی که مسکوت گذاشتن آن ممکن است اثرات نامطلوب داشته باشد.

■ در تنظیم برنامه ای مناسب در مورد مخارج، با شوهرتان همکاری داشته و با احساس مسئولیت آن را رعایت کنید.

■ چنانچه حساب بانکی مشترک یا حساب های جداگانه دارید درباره این که مخارج چگونه پرداخت شود، قرار لازم را بگذارید تا منظم و روشن باشد.

■ همواره حساب در آمد و مخارج را در نظر داشته، خریدهای خود را بر حسب آن تنظیم کنید.

■ اگر همسر شما در برخی موارد خریدی بر خلاف نظر شما کرد سخت گیر نباشید و استقلال او را تا حد لازم و مقتضی رعایت کنید؛ گرچه تفاهم و مشورت لازم است.

■ در مورد خریدهای عمده و تهیه لوازم گرانبه، مشورت و توافق کنید.

■ در حضور دیگران درباره پول و مخارج بحث نکرده از انتقاد یکدیگر خودداری کنید.

■ این موضوع، لازم به توضیح نیست که تشریک مساعی و همکاری زن و شوهر در مورد مسائل مالی در ایجاد صمیمیت و محبت در خانه اثرات فراوانی دارد. کسانی که در این باره با توافق به پیش می روند می توانند سال های متمادی در کنار هم از زندگی توأم با آرامش و آسایش برخوردار باشند.

در واقع انتخاب، کلید موفقیت در اقتصاد خانواده است. اعضای خانواده دوست دارند بهترین نوع غذا را مصرف کنند؛ زیباترین لباس ها را تهیه کنند؛ در بهترین نقطه شهر و در بهترین منزل زندگی کنند و بهترین وسایل و امکانات را در اختیار داشته باشند؛ به طور مکرر سفر بروند؛ بهترین آموزش ها را برای خود فراهم کنند و ...

انتخاب ها

را آنقدر با هم عوض کنید که به بهترین انتخاب با توجه به در آمدتان دست پیدا کنید. پیداست که در آمد خانواده تنها می تواند درصدی از نیازهای افراد خانواده را تأمین کند. از این رو باید از میان خواسته ها بهترین و لازم ترین انتخاب به عمل آید. نیاز به انتخاب در تمام طول زندگی وجود دارد. انتخاب کالاهای مختلف بستگی به در آمد خانواده و تشخیص آن ها دارد. هر چه در آمد محدودتر باشد انتخاب ها هم محدود می شود و در نتیجه باید انتخاب ها درست و بهینه باشد. برای رسیدن به این سطح، همکاری پدر و مادر لازم و ضروری است، ولی نقش مادر با توجه به مسئولیت مادری و همسری از پدر مهم تر است. بریز و بپاش ها و مخارج فرعی و غیر ضروری یا گاهی زیان آور نه تنها سطح بهره وری خانواده را کاهش می دهد، بلکه به صورت فرهنگ و عادت نامطلوب به نسل های آینده منتقل می شود.

خانم شاغل یا خانه دار؛ کدام موفق تر هستند؟

موفقیت یا عدم موفقیت خانواده را نمی توان در پاسخ به این سوال جستجو کرد. خانواده هایی هستند که بر خلاف مشکلاتی که دارند اگر زن شاغل نباشد اقتصاد خانواده با بحران مواجه شده، خانواده به شدت آسیب می بیند. مثلاً دو جوانی که با هم ازدواج می کنند و از ناحیه خانواده

کنند می توانند پولی به آن ها بدهید تا خودشان خرید کنند و با این کار متوجه اشتباه های خود هم می شوند. اگر پولی در اختیارشان می گذارید، اهمیت پول را هم به آن ها تفهیم کنید. می توانید به آن ها یاد بدهید که پول خود را جمع کنند تا بتوانند وسایل بهتر و بزرگ تری مانند بازی های کامپیوتری، دوچرخه و ... بخرند. کودکان زیاد نمی توانند حساب خرج های خود را داشته باشند. پس به آن ها کمک کرده و پول و حساب خرج هایشان را به جای ماهانه، روزانه یا هفتگی کنید تا برای آن ها نیز راحت تر باشد. یکی از شیوه های خوب این است که پول را داخل پاکتی گذاشته و به آن ها بدهید و از بچه ها بخواهید هر مبلغی از پول را که خرج می کنند روی همان پاکت بنویسند؛ در ضمن می توانید برای خوب خرج کردن آن ها نیز هدیه ای در نظر بگیرید. با این شیوه آن ها هم می توانند متوجه لزوم داشتن الگوی برای خرج کردن خود بشوند. مخصوصاً ایام نزدیک سال نو فرصت خوبی خواهد بود تا کودکان را متوجه اهمیت پول کرده و شیوه های صحیح خرج کردن و پس انداز را به آن ها بیاموزیم.

ای کاش خانه بزرگ تری داشتیم؛ ای کاش پول بیشتری داشتیم و صدهای کاش دیگر را حتماً شنیده اید. با وجود اینکه در خانواده به غیر از مادیات، عناصر دیگری چون عشق، خاطرات و لحظه های شاد دیده می شود، ولی منابع مادی در زندگی بسیار مهم است و مسائل اقتصادی خانواده از وجوه مهم در زندگی مشترک محسوب می شود. در خانواده باید طوری برنامه ریزی شود که علاوه بر تمام هزینه های جاری ماهیانه، مقداری از در آمد را - هر چند ناچیز - پس انداز کرد. این پس اندازهای ناچیز ماهیانه، روزی منبع خوبی برای هزینه های پیش بینی نشده خانواده خواهند بود. از طرف دیگر، نقش زنان را در مدیریت و برنامه ریزی برای مصرف در خانواده نمی توان نادیده گرفت؛ زیرا قناعت و مصرف اصولی زنان در خانواده می تواند این نهاد مقدس را در جهت تعالی سوق دهد. برای برنامه ریزی و تنظیم بودجه خانواده در طول ماه، در ابتدا باید لیستی از نیازهای افراد خانواده تهیه و به ترتیب ضرورت اولویت بندی شود. مخارج ثابت (اقساط، اجاره خانه و ...) و مخارج متغیر (قبض های آب، گاز، برق، تلفن، هزینه های درمانی و ...) و همچنین مبلغی را برای هزینه های پیش بینی نشده کنار بگذارید. این چنین است که هر ماه می توانید علاوه بر رفع نیازهای خود مبلغی را هر چند ناچیز به عنوان پس انداز خانواده کنار بگذارید.

انتخاب صحیح، کلید موفقیت است

در واقع انتخاب، کلید موفقیت در اقتصاد خانواده است. اعضای خانواده دوست دارند بهترین نوع غذا را مصرف کنند؛ زیباترین لباس ها را تهیه کنند؛ در بهترین نقطه شهر و در بهترین منزل زندگی کنند و بهترین وسایل و امکانات را در اختیار داشته باشند؛ به طور مکرر سفر بروند؛ بهترین آموزش ها را برای خود فراهم کنند و ... واقعیت این است که اگر چه این درخواست ها به وسیله همه خانواده ها مطرح می شود، اما واضح است که فقط در صد کمی از خانواده ها قادر به تأمین این خواسته ها هستند. در آمد هر خانواده می تواند مقدار محدودی از این خواسته ها را بر آورده کند؛ از این رو خانواده باید از میان خواسته های خود انتخاب کند. بهترین و اقتصادی ترین انتخاب برای خانواده، انتخابی است که بیشترین رضایت خاطر و خشنودی را برای اعضای خانواده به بار آورد. در اینجا یک راه حل طلایی برای توزیع مناسب در آمد خانواده پیشنهاد می کنیم؛ فهرستی از خواسته ها و انتخاب های ممکن را بنویسید.

■ خلاصه صفحه: دارو، چه با نسخه پزشک تجویز شود، چه بدون نسخه پزشک قابل دریافت از داروخانه باشد، هرگز بی‌خطر نیست. همواره این احتمال وجود دارد که داروها در کنار اثرات مثبت و درمانی، عوارض جانبی، واکنشهای حساسیتی و تداخل با غذاها، نوشیدنیها و یا سایر داروها را ایجاد کنند.

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

زنگ سالم

۲۶

Healthy
Life

LifeStyle Magazine

June & July 2013 / Vol.25

گفت و گوئی اختصاصی با دکتر جهانگیر الیاسی

حقایق در باره داروهای شایع

سوالات متنوع
دارویی شما

اما اینکه قدرت جادویی صد درصد ترمیمی داشته باشد، توقع نادرستی است؛ به عنوان مثال داروهای آرتروز (گلوکزامین) که در آرتروزهای شدید آنچنان موثر نیست و تنها در شرایط خاصی از بیماری آن هم طی یک الی دو سال تاثیر گذار است، ضمن اینکه همزمان با مصرف این دارو بایستی ورزش مناسب، کاهش وزن ایده آل و رژیم غذایی نیز رعایت شود می توان گفت که پس از این زمان بین ۲۰ تا ۳۰ درصد در غضروف سازی موثر است.

در مقایسه کرم های ضد آفتاب ساختنی با محصولات آماده کدام یک تاثیر گذارترند؟

پیشنهاد بنده به عنوان دارو ساز، فرآورده های آماده است؛ چرا که در ساخت صنعتی یک دارو قطعا آزمایشات دقیق میکروبی و سایر موارد سلامت محصول رعایت می شود؛ هر اندازه داروخانه در ساخت ترکیب مورد نظر دقت کند باز هم نمی توان تست های فیزیکی و شیمیایی مطلوبی روی آن انجام دهد؛ بنابراین اگر چه داروی ساختنی ضد آفتاب ارزان تر است، اما فرآوری شده صنعتی این کرم از هر جهت قابل اطمینان تر است.

آیا در خصوص کرم های ساختنی ضد آکنه نیز این موضوع صدق می کند؟

معمولا این نوع کرم های ساختنی مشکل خاصی ایجاد نمی کنند؛ منتهی به دلیل ایجاد خشکی ناشی از الکل موجود در آن مقداری از چربی پوست از دست می رود که آن هم با استعمال مرطوب کننده های ضعیف برطرف می شود؛ در مجموع با توجه به تفاوت ترکیبات موجود در کرم ها، نوع ساخت و حساسیت آن ها نیز متفاوت است.

و در پایان در خصوص کرم های ضد چروک موجود در بازار صحبت بفرمایید؛ اینکه چه میزان در جوان سازی پوست موثرند؟

بد نیست بدانیم محصولی که بتواند صددرد چین و چروک پوست را برطرف کند، وجود ندارد و چنین ادعاهایی دروغ کذب است، استعمال کرم های ضد چروک صرفا از پیشرفت خطوط صورت جلوگیری می کند که با توجه به کیفیت محصول و تاثیر پذیری پوست میزان اثر بخشی آن نیز متفاوت است. نکته مورد اهمیت آن که جوان سازی و شادابی پوست صرفا با تغذیه مناسب و اصولی امکان پذیر است و کرم ها تنها نقش مکمل داشته و حتی گران ترین فرآورده ها نیز نمی توانند چروک پوست را صد درصد و همیشگی برطرف کنند؛ همچنین تحقیقات آزمایشگاهی و محیطی نشان می دهد کرم های موجود، فرآیند پیری را به تاخیر می اندازد و طبیعی است در مقایسه افرادی که مراقبت های لازم را انجام می دهند پوستی شاداب تر دارند.

پروتئین در کلیه ها و ایجاد خون در ادرار از علایم وخامت بیماری در بیماران کلیوی است.

چه داروهایی باعث کم خونی می شود؟

کورتون ها، متفورمین و داروهای ضد تشنج و داروهای بیماران رماتیسمی از جمله داروهایی است که در طولانی مدت منجر به کم خونی می شود؛ البته معمولا پزشک معالج خود در جریان این موضوع بوده و همزمان با این داروها مکمل تجویز می کند تا مشکل کم خونی ایجاد نشود.

از بین داروهای آهن ایرانی و خارجی کدام یک موثرترند؟

مبلغ و ارزانی قرص آهن ایرانی دلیل بی کیفیت بودن آن نیست. خوشبختانه دارو در ایران ارزان تر از سایر کشورها است و از آنجا که سوبسید این دارو نیز پرداخت می شود طبیعی است که نسبت به مشابه خارجی خود بسیار ارزان باشد، و به طور حتم تاثیر گذاری آن بیش تر است.

علت احساس تهوع و دل پیچه ای که پس از مصرف قرص آهن ایرانی به وجود می آید چیست؟

طبیعتا به مواد اولیه و فن آوری ساخت بستگی دارد. اغلب تلاش می شود طبق آخرین تکنیک ها به گونه ای طراحی شود که عوارض گوارشی آن کاهش یابد، البته نباید انکار کرد که آهن های ایرانی عوارض گوارشی را به دنبال دارند.

آیا مصرف طولانی مدت داروی آهن با ترکیب فولیک اسید سرطان زاست؟

این گفته ها مرجع علمی نداشته و ممکن است به صورت مقالات جسته گریخته ارائه شود؛ ضمن اینکه مصرف این ترکیب بهتر از آهن تنهاست و در کم خونی ها نیز توصیه می شود مخلوط این دو دارو مصرف شود. در اینجا تذکر یک نکته بسیار حائز اهمیت است و آن اینکه هر کم خونی نیاز به مصرف قرص آهن ندارد و آزمایشات است که نشان می دهد کم خونی وی نیازمند تجویز آهن است یا خیر؛ بنابراین زردی چهره و از دست دادن قرمزی قسمت تحتانی پلک ها صرفا نشان دهنده کم خونی نیست.

برای جذب بهتر آهن چه باید کرد؟

مصرف همزمان پر تغال و اسید فولیک با این دارو، موثرترین روش در جذب است؛ ضمن اینکه توصیه می شود از مصرف انواع لبنیات نیم ساعت قبل و بعد از خوردن داروی آهن خودداری شود.

داروهای غضروف ساز واقعا موثرند؟

ببینید؛ گروهی از داروهای مکمل درمانی ساخته می شود که شاید بتواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند،

گفته می شود تزریق آمپول ۱۲ به رشد و پریشانی موها کمک می کند این موضوع تا چه اندازه صحت دارد؟

به طور کلی ترکیبات گروه ویتامین ب که به عنوان مثال در مایعاتی چون ماءالشعیر هم وجود دارد تاثیر بسزایی در رشد و استحکام موها دارد، اما این بدین معنی نیست که در تزریق این آمپول یا هر ماده خوراکی حاوی ویتامین ب افراط شود؛ زیرا مانند سایر داروها و مواد خوراکی منجر به مسمومیت می شود؛

به ویژه نوع غیر خوراکی آن.

داروهای هورمونی که برای تنظیم دوره ماهیانه خصوصا در دختران مصرف می شود چه عوارضی را به دنبال دارد؟

طبیعتا مصرف هر دارویی خالی از عارضه نیست و داروهایی از این دست نیز طی دوره مصرف باعث ایجاد ورم و افزایش وزن، پرمویی و اختلال در خلق و خو، کم اشتها یا به ندرت پر اشتها می شود که البته تمام این موارد به محض قطع دارو برطرف می شود؛ یعنی ماندگار نیست؛ لذا نباید بنا به این دلایل از تکمیل دوره درمان خودداری کرد.

بد نیست بدانیم محصولی که بتواند صددرد چین و چروک پوست را برطرف کند، وجود ندارد و چنین ادعاهایی دروغ کذب است، استعمال کرم های ضد چروک صرفا از پیشرفت خطوط صورت جلوگیری می کند که با توجه به کیفیت محصول و تاثیر پذیری پوست میزان اثر بخشی آن نیز متفاوت است. نکته مورد اهمیت آن که جوان سازی و شادابی پوست صرفا با تغذیه مناسب و اصولی امکان پذیر است و کرم ها تنها نقش مکمل داشته و حتی گران ترین فرآورده ها نیز نمی توانند چروک پوست را صد درصد و همیشگی برطرف کنند؛ همچنین تحقیقات آزمایشگاهی و محیطی نشان می دهد کرم های موجود، فرآیند پیری را به تاخیر می اندازد و طبیعی است در مقایسه افرادی که مراقبت های لازم را انجام می دهند پوستی شاداب تر دارند.

گفته می شود مصرف قرص ژلوفن و پروفن در زنان پس از مدتی باعث ایجاد کیست می شود؛ این موضوع تا چه اندازه صحت دارد؟

خیر؛ چنین ادعایی اساس علمی ندارد و بیشترین مشکل ناشی از آن، بروز عوارض گوارشی، کلیوی و کبدی است که به ویژه در بیماران کلیوی بایستی با احتیاط و کم ترین مقدار، مصرف شود و چنانچه مصرف طولانی مدت این مسکن ها ادامه یابد، منجر به تشدید اختلالات شده و بعضا به از دست رفتن عضو کمک می کند؛ بنابراین مصرف مسکن ها تا حد امکان به افراد مسن تر که از دردهای مزمن رنج می برند و البته به بیماری های یاد شده نیز مبتلا نیستند، توصیه می شود.

دفع

گفت‌وگوی زندگی سالم با دکتر لیلا نوری، دکترای علوم و صنایع غذایی از دانشگاه USM مالزی

بیماری سلایک یا عارضه عدم تحمل گلوتن

رابطه بیماری سلایک و گلوتن:

سلایک نوعی بیماری آلرژیک گوارشی است که سبب آسیب به پرزهای روده کوچک و اختلال در جذب مواد مغذی می‌شود. افرادی که به این بیماری مبتلا هستند، پروتئینی به نام گلوتن را نمی‌توانند تحمل کنند. گلوتن، پروتئینی است که در گندم، جو و چاودار یافت می‌شود. این ماده باعث کش آمدن خمیر و ترد شدن بافت فرآورده نهایی می‌شود. در نقاط مختلف جهان گلوتن به عنوان یک منبع پروتئینی هم در غذاهایی که به طور مستقیم از منابع حاوی آن تهیه می‌شود و هم به عنوان افزودنی به غذاهایی کم پروتئین، در نظر گرفته می‌شود. بهترین راه تشخیص بیماری سلایک، آزمایش خون است. افرادی که آزمایش آنان مثبت باشد، باید دستگاه گوارششان با دستگاه آندوسکوپي مورد بررسی قرار گیرد. اساس درمان بیماری سلایک، رژیم غذایی فاقد گلوتن است که در آن کلیه مواد غذایی حاوی گلوتن حذف می‌شوند. در بیشتر افراد، رعایت رژیم ذکر شده در ادامه گفت‌وگو سبب توقف علائم می‌شود. به دنبال رعایت رژیم بدون گلوتن، آسیب‌های ایجاد شده در روده کوچک ترمیم و از ایجاد آسیب‌های بیشتر پیشگیری می‌شود. محققان علوم صنایع غذایی در تلاشند تا تولید محصولات متنوع فاقد گلوتن برای این دسته از بیماران را توسعه دهند. برای این منظور در محصولات سعی بر جایگزین کردن مواد غذایی فاقد گلوتن ضمن حفظ طعم و کیفیت محصول در امر تولید شده است. به عنوان مثال ارزن یکی از مناسب‌ترین جایگزین بدون گلوتن برای گندم است. دانشمندان علوم تغذیه در تلاشند تا آینده نزدیک بدون نیاز به حذف گلوتن و به وسیله آنزیم‌هایی که موجب شکسته شدن گلوتن می‌شوند بتوانند آن را کنترل کنند. برای نمونه آنزیمی به نام (N-PEP) که از آسپرینیلوس نایجر، یک قارچ شناخته شده، گرفته می‌شود، ابتدا برای فرآیندسازی مواد غذایی ایجاد شد، قادر به شکستن گلوتن در معده و قبل از رسیدن آن به روده کوچک است. این یافته حائز اهمیت است زیرا روده کوچک محل آغاز سلایک است. استفاده از این آنزیم برای درمان سلایک شانس بزرگی است که در دست تحقیق است. با توجه به اینکه افراد مبتلا به این بیماری در جذب برخی از ویتامین‌ها مانند آهن و فولات و ویتامین‌های گروه B مشکل دارند، با کم خونی ناشی از فقر آهن مواجه می‌شوند.

رژیم غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به سلایک

غذاهای حاوی گلوتن که نباید مصرف شوند: مبتلایان به سلایک لازم است بدانند که با رعایت برنامه غذایی و حذف کامل غلات غیر مجاز ذکر شده به طور کامل بهبود می‌یابند ولیکن باید تا پایان عمر در رژیم کامل از چنین غلاتی بوده و برنامه غذایی مناسب خویش را رعایت

کنند. مقادیر بسیار جزئی گلوتن (حتی یک مولکول) به اندازه مقادیر فراوان آن مضر است.

سوپهای آماده و سس‌هایی که در رستوران‌ها عرضه می‌شوند و حتی سبزیجات پخته شده در رستوران‌ها ممنوع است.

- تمام غذاهایی که معمولاً حاوی گندم و جو، جو دوسر و گندم سیاه یا چاودار بوده و آرد آنها.

- انواع نان‌های معمولی، نان خشک، بیسکویت، باگت، نان سفید و سیاه.

- کلیه گوشت‌های کنسرو شده، سوسیس، کالباس، کتلت، کباب کوبیده رستوران‌ها، شنیسل گوشت و مرغ، ماکارونی، رشته فرنگی، غذاهای حاوی جو، شورپا، فرنی، با آردهای فوق.

- سس سفید و سس گوجه فرنگی و نشاسته گندم.

- قهوه فوری، نسکافه، شیر شکلات، نشاسته و گندم.

- کلیه شیرینی‌های تهیه شده با آرد گندم، گز، سوهان، حلوا، ترحلوا، شکلات و بعضی از انواع آب نبات، کمپوت و انواع مواد غذایی کنسرو شده و کلیه غذاهایی که با آرد غیر مجاز تهیه شوند.

- چپس سبب زمینی، کشک، مارگارین، سرکه، سفید، سس‌های آماده، شکر قهوه‌ای، آجیل بوداده و دارچین.

- و فیرها و انواع بیسکویت.

* بهتر است در ماه‌های ابتدایی رعایت رژیم فاقد گلوتن، از مصرف شیر و فرآورده‌های حاوی شیر جلوگیری کرد.

* هرگاه به غذایی مشکوک بودید، بهتر است آن را مصرف نکنید.

* در صورتی که فرد مبتلا دچار اسهال است، مصرف شیر برای دو ماه اول درمان ممنوع است و به جای استفاده از شیر، فرد می‌تواند از ماست جهت تأمین نیازهای مواد معدنی و پروتئینی خود استفاده کند و پس از رفع و بهبود اسهال، می‌توان از شیر به تدریج در برنامه غذایی خود استفاده کند.

نمونه‌ای از رژیم فاقد گلوتن که بیمار مبتلا به سلایک می‌تواند از آنها استفاده نماید:

آشامیدنی‌ها:

چای، آب، شیر بدون چربی یا کم چربی، نوشابه‌های غیر الکلی.

نان‌ها، غلات و حبوبات:

گل همیشه بهار، نشاسته‌ای که از ریشه گیاه اوروت گرفته می‌شود، ارزن، ذرت، کتان، آرد تهیه شده از گردو و دانه‌ها، نشاسته سیب زمینی، آرد

سیب زمینی، دانه‌های چسبنده گیاهان آمریکای جنوبی، برنج، سیبوس برنج، ذرت خوشه‌ای، سویا، نان ذرت یا تهیه شده با آرد ذرت، بلال، عدس، لوبیای قرمز و در حالت بهبود انواع حبوبات به صورت کامل (افراد مبتلا به

سلایک می‌توانند از ذرت و آرد برنج، انواع شیرینی‌ها و رشته را تهیه نموده و مصرف کنند).

پنیر و تخم مرغ:

پنیر کم چرب و پاستوریزه، تخم مرغ به هر شکل

دسرها:

میوه، بستنی خانگی، ژلاتین ساده یا با میوه، دسرهای تهیه شده با آرد ذرت

میوه و سبزی:

میوه به صورت پخته و تازه در صورت تحمل و طبق توصیه مشاور تغذیه و نیز سبزی‌های پخته یا کنسرو شده (آلو، گوجه، عصاره آنها و میوه‌ها با پوست و هسته در ابتدا توصیه نمی‌شوند).

گوشت‌ها:

انواع گوشت‌های بی چربی، کم چربی به صورت کباب شده یا بخارپز، ماهی و مرغ.

سوپ‌ها:

انواع سوپ‌های تهیه شده با آرد ذرت یا برنج و فرنی با آرد برنج.

شیرینی‌ها:

انواع شیرینی‌های تهیه شده از سبب زمینی، آرد برنج و ذرت، عسل، مربا، مارمالاد، شکر و شربت‌ها.

آجیل‌جات:

بادام، پسته، گردو، فندق، آفتاب گردان و به طور کلی تمام آنها در صورت عدم بروز اسهال و تحت نظر مشاور تغذیه.

روغن:

روغن ذرت، روغن زیتون، آفتاب گردان، روغن بادام زمینی، روغن مایع * در میان انواع تنقلاتی که از غلات تهیه شده‌اند، به شکر به دلیل اینکه از ذرت تهیه شده، مجاز است و چپس در صورتی که از آرد غلات ممنوعه عاری باشد، نیز مجاز می‌باشد.

* چون در مبتلایان به سلایک کمبود اسید فولیک، آهن، ویتامین B12 و نیز کلسیم شایع بوده، رژیم غذایی این افراد باید از نظر دارا بودن چنین مواد معدنی و ویتامین‌هایی غنی باشد و در صورت لزوم از قرص آهن، اسید

فولیک و مولتی ویتامین استفاده شود.

غذاهای بدون گلوتن غنی از مواد مغذی:

کلسیم: شیر، ماست، پنیر، بستنی، ماهی ساردین، ماهی آزاد (قلز آلا)، کلم بروکلی، اسفناج، بادام‌ها، انجیر، کلسیم غنی شده با شیر سویا و آب

پرتقال.

آهن: گوشت، ماهی، ماکیان، آجیل، حبوبات، میوه‌جات خشک شده، تخم مرغ‌ها، گل تاج خروس (همیشه بهار)

فولات: بروکلی، مارچوبه، آب پرتقال، جگر، آرد حبوبات، کتان، بادام زمینی، گردو، کنجد و تخم آفتاب گردان.

B12: جگر، تخم مرغ، شیر، گوشت، ماکیان، ماهی و غذاهای دریایی

سلایک نوعی بیماری آلرژیک گوارشی است که سبب آسیب به پرزهای روده کوچک و اختلال در جذب مواد مغذی می‌شود. افرادی که به این بیماری مبتلا هستند، پروتئینی به نام گلوتن را نمی‌توانند تحمل کنند. گلوتن، پروتئینی است که در گندم، جو و چاودار یافت می‌شود.

■ خلاصه صفحه: عوارض شناخته و ناشناخته بسیاری از داروهای شیمیایی جوامع پزشکی را به سوی استفاده از مواد غذایی سالم به جای دارو هدایت نموده است. توصیه اکید تمامی متخصصان علوم تغذیه و حتی پزشکان معالج در ابتدا، تکیه بر استفاده از مواد غذایی سالم و اصلاح رژیم غذایی بیمار آن است.

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

زندگی سالم

۲۸

Healthy Life

LifeStyle Magazine

June & July 2013/ Vol.25

غذا به جای دارو

گفت و گوئی زندگی سالم
با دکتر حسین جلالی
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
از دانشگاه وین اتریش
عضو هیئت علمی دانشگاه

ضد سرطان به وفور در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند؛ زیرا ویتامین ها به خصوص ویتامین ث از عوامل ضد سرطان هستند. نمونه خوراکی های دارای عملکرد ضد سرطانی: سیر، کلم، شیرین بیان، لوبیای سبز، زنجبیل، سبزیجات (به خصوص انواع دارای برگ سبز که حاوی کاروتنوئید هستند؛ مثل: کرفس، هویج، گوجه فرنگی و...)، نعنای ترخان، بریجان، بادمجان، خیار، پیازچه، گرمک، جوتوت ها، غذاهای دریایی، روغن زیتون، لوبیای سویا، مرکبات، انگور.

ضد انعقادها

آسپرین، داروی معروف رقیق کننده خون است که برای اولین بار از پوست یک نوع درخت بید به دست آمد. بعد از مدت ها وقتی موادی به نام پروستاگلندین ها کشف شد، دانشمندان متوجه نحوه اثر آسپرین شدند که چگونه تولید این مواد را مهار کرده و به این ترتیب مانع تجمع پلاکت ها می شود. با این کشف به این نتیجه رسیدند که برخی از گیاهان و خوراکی های دیگر نیز می توانند دارای اثرات ضد انعقادی باشند. به این ترتیب گروهی از این مواد و اثرات آن ها شناخته شد؛ از جمله: دارچین، زیره، روغن ماهی، سیر، زنجبیل، انگور، صیفی جات، قارچ های خوراکی، پیاز، چای.

ضد افسردگی

همان طور که تغییرات سروتونین مغز اثراتی روی خلق و خوی می گذارد، مواد خوراکی نیز در صورتی که سروتونین دستگاه عصبی بدن را کاهش دهند فرد را افسرده و مضطرب می کنند؛ بنابراین مواد غذایی که سطح سروتونین مغز را در محدوده طبیعی نگه می دارند موجب شادی و نشاط می شوند؛ به همین ترتیب داروهای شیمیایی که سروتونین را فعال می کنند در درمان افسردگی استفاده می شوند. البته مکانیسم های دیگری نیز مطرح هستند از جمله: مولکول هایی که از دستگاه گوارش در پاسخ به خوردن رها می شوند و می توانند روی مغز و سیستم عصبی اثر بگذارند که نمونه بارز آن اثر کربوهیدرات ها در ایجاد حس نشاط است (به همین دلیل مصرف کربوهیدرات ها در زمان قاعدگی احساس افسردگی را کاهش می دهند). نمونه مواد غذایی که

دارای اثرات ضد افسردگی هستند: کربوهیدرات ها (شکر، برنج، نان، بیسکویت، کیک، شیرینی و...)، کافئین (قهوه، چای، شکلات)، اسید فولیک (سبزیجات دارای برگ سبز، حبوبات) سلنیوم (غذاهای دریایی، دانه ها و مغزها)

ضد دردها

برخی مواد خوراکی می توانند درد را مهار کنند؛ یکی از این مواد، کافئین است (به خصوص اگر همراه داروهای ضد درد استفاده شود)؛ دیگری کیسایسین موجود در فلفل قرمز است که امروزه به طور گسترده به صورت پمادهای موضعی نیز استفاده می شود. مولکول کافئین با نشستن روی جایگاه مولکول های مشابه خود به نام «آدنوزین» که وظیفه انتقال پیام درد را دارند و مهار عملکرد گیرنده های آن ها، موجب قطع پیام رسانی درد می شود؛ البته این اثر قهوه وقتی سردرد خفیفی داریم دلیلی بر این است؛ لیکن در صورت داشتن یک درد قلبی چندان هم خوب نیست؛ چرا که در قلبی یک علامت هشدار دهنده است تا هر چه زودتر به خون رسانی ضعیف قلب پی برده و با درمان به موقع مانع مرگ عضله قلب شویم. سال ها است که مردم از افزودن فلفل برای دندان درد استفاده می کنند. امروزه ثابت شده که ماده موثر آن کیسایسین یک بی حس کننده موضعی و یک ضد درد امید بخش است. این ماده، سلول های عصبی را از ماده خاصی که پیام درد را می باشد تخلیه کرده و حس درد را مهار می کند. نمونه خوراکی های دارای خاصیت ضد درد: قهوه، فلفل قرمز، سیر، زنجبیل، شیرین بیان، پیاز، نعنای ترخان.

گروهی از خوراکی ها دارای ماده ای به نام سالیسیلات هستند که مانند آسپرین خاصیت ضد درد دارند؛ به همین دلیل بعضی افراد که به آسپرین حساسیت دارند باید از این مواد غذایی نیز اجتناب کنند که نمونه آن ها شامل: زغال اخته، گیلاس، میوه و کشمش، ادویه کاری، خرما، شیرین بیان، آلو و تمشک است.



هر غذای سالمی که ادعای داشتن خاصیت ارتقای سلامتی یا خاصیت جلوگیری از بیماری را داشته باشد، غذای شفا بخش (دارویی) نامیده می شود که عملکرد اصلی مواد مغذی مکمل ها را دارد. توصیه اکید تمامی متخصصان علوم تغذیه و حتی پزشکان معالج در ابتدا، تکیه بر استفاده از مواد غذایی سالم و اصلاح رژیم غذایی بیمار آن است. عوارض شناخته و ناشناخته بسیاری از داروهای شیمیایی جوامع پزشکی را به سوی استفاده از مواد غذایی سالم به جای دارو هدایت نموده است. این موضوع از هزاره های قبل نیز مورد توجه بسیاری از حکیمان بوده است؛ چنانچه بقرط به خوبی به این مطلب پرداخته است که «بگذار غذا دارو باشد و دارو، غذا».

خوراکی های که اثر آنتی بیوتیکی دارند:

آنتی بیوتیک ها (پایه یست ها) موادی هستند که مانع رشد و تکثیر باکتری ها در بدن می شوند. در برخی خوراکی ها مواد موثری وجود دارد که با مهار سنتز پروتئین ها، فولات و غیره در باکتری ها مانع رشد و تکثیر آن ها می شوند؛ پنی سیلین نیز اولین بار از یک نان به دست آمد. «لوئی پاستور» سال ها قبل متوجه مرگ باکتری ها در مواجهه با سیر بود. سیر یکی از پیچیده ترین و قوی ترین عوامل ضد میکروبی در طبیعت است. سیر می تواند ۷۲ نوع باکتری عفونی مولد اسهال، بوتولیسم، سل و غیره را از بین ببرد. پیاز، یک آنتی بیوتیک و ضد عفونی کننده قوی و استثنایی است که در جنگ جهانی دوم برای درمان زخم ها استفاده می شد. این گیاهان نه تنها باکتری ها را مهار می کنند بلکه مانع اتصال آن ها به سلول های انسانی می شوند و به این ترتیب در درمان عفونت های ادراری کاربرد دارند. خوراکی هایی که عملکرد آنتی بیوتیکی دارند: آلو، پیاز، پیازچه، ترب چای، خچندر، خردل سیاه، بریجان، زیتون، زیره سبز، زنجبیل، سیر، سیب، شیرین بیان، عسل، فلفل قرمز، کلم، کرفس، ماست، مغز، هندوانه و هویج.

خوراکی های ضد سرطان

سرطان، از یک سلول شروع می شود و آرام آرام رشد می کند. ترکیبات غذایی می توانند رشد بدخیمی را در مرحله مختلف متوقف و مانع ایجاد سرطان شوند؛ به عنوان مثال می توانند مانع فعال شدن عوامل سرطان را شوند یا آنزیم های تجزیه کننده مواد سرطانی را تحریک کنند یا مواد سمی سرطان را به طور مستقیم خنثی کنند. ترکیبات

■ خلاصه صفحه: در صورتی که گوشی اندرویدی خریده‌اید، بهتر است به فکر نصب برنامه‌هایی باشید که بر زندگی روزمره شما تاثیر گذاشته و انجام کارها را برای شما ساده می‌کنند.

۵ نرم افزار اندرویدی ویژه خانم‌ها

سعید صباغ پور

امروزه سیستم عامل اندروید که مبتنی بر هسته لینوکس است، از محبوبیت زیادی بین کاربران برخوردار شده و در بسیاری از گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها به کار رفته است. این سیستم عامل از نوع متن باز است بدین معنی که قابلیت نوشتن برنامه‌های بسیار متنوعی را برای توسعه دهندگان فراهم می‌کند. در برخی از موارد، ایده‌های این برنامه‌ها از یک کنترلر کودک ساده گرفته تا برنامه‌هایی برای مد لباس، به اندازه‌ای مفید و کارا هستند که می‌توانند برای کاربران خاص یا اهداف مشخصی به کار بروند و زندگی شما را آسان تر کنند. از این رو در صورتی که هزینه‌ای متقبل شده و گوشی اندرویدی خریده‌اید، بهتر است به فکر نصب برنامه‌هایی باشید که بر زندگی روزمره شما تاثیر گذاشته و انجام کارها را برای شما ساده می‌کنند.

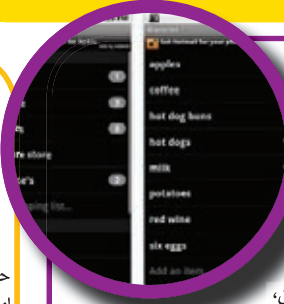


Our Groceries

01

لینک دانلود: bit.ly/۱۶JADVi

بهترین ویژگی این برنامه، این است که می‌توانید لیست خرید خود را به راحتی با فرد دیگری همگام کنید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. Our Groceries به ویژه به درد زوج‌های جوان می‌خورد چرا که با نصب یک نسخه از آن، می‌توانید لیست خرید خود را با همسران همگام کرده و فرآیندهای خرید منزل را با کارایی بیشتری انجام دهید. نحوه کار برنامه بدین شکل است که پس از خرید هر محصول، آن را تیک می‌زنید و لیست اشتراکی در گوشی همسر شما دیگر این محصول خریداری شده را نخواهد داشت. افزون بر این، برنامه دارای قسمتی است که توسط آن می‌توانید غذای خاصی را انتخاب کنید تا لیست مواد مورد نیاز به شکل خودکار برایتان تهیه شود.



Kid Mode

لینک دانلود: bit.ly/HPsAKU

کنجکاوی کودکان همواره آنها را به در دست گرفتن گوشی ترغیب می‌کند و در صورتی که برای جلوگیری از شیطنت‌هایشان تمهیدی نیندیشید، احتمالاً باید قید گوشی خود را بزنید. Kid Mode یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های آموزشی برای کودکان به شمار می‌رود که علاوه بر سرگرمی، مولفه‌های آموزشی زیادی دارد. این برنامه مجموعه‌ای است از کلیه نرم‌افزارهایی که یک کودک زیر ۸ سال به آنها نیاز دارد. مهم‌تر از همه با فعال کردن امکان Child Lock، گوشی در وضعیتی قرار می‌گیرد که فرزند شما نمی‌تواند فراتر از سرگرمی‌های این برنامه برود و در واقع به هیچ قسمت گوشی دسترسی نخواهد داشت. استودیوی نقاشی و رنگ آمیزی، داستان‌های مصور و قسمت‌های کنترل والدین از دیگر قابلیت‌های Kid Mode هستند. از این پس هر زمان فرزندتان درخواست گوشی کرد Kid Mode را اجرا کنید.



Fashion TrendTracker

لینک دانلود: bit.ly/۱۲AOrxL

این برنامه را طراحان وب سایت محبوب trendstop.com نوشته‌اند و در واقع مسیری است برای دسترسی به کلیه ایده‌های روز در زمینه مد لباس، کفش و ... توسط این برنامه می‌توانید به اخبار مد، گالری، تصاویر و ایده‌های بیش از ۵۰۰ طراح مطرح جهان دسترسی پیدا کنید. توسط بخش کاربری برنامه حتی می‌توانید طرح‌های پیشنهادی خود را به این سایت معرفی کنید تا طراحان خبره نیز آنها را بازبینی کنند. طرح‌هایتان را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید یا اینکه آنها را توسط ایمیل به دوستانانتان ارسال کنید.



همچنین می‌توانید با ورود به بخش ویدئوها به نمایش‌هایی از صحنه‌های مدل‌ن، نیویورک، پاریس و موارد دیگر دسترسی پیدا کنید. علاوه بر این، در بخش تصاویر بیش از ۳۵۰۰ تصویر با رزولوشن بالا قرار داده شده است. در مجموع می‌توان گفت Trendtracker یکی از برنامه‌های واجب برای کسانی است که به مد روز در سطح جهانی علاقه دارند.

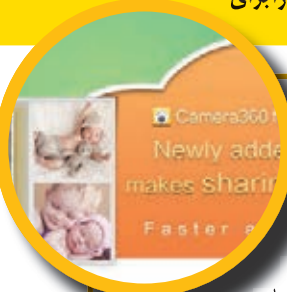
05

۳۶۰ Camera

لینک دانلود: bit.ly/y۸v۴۰۱

یک Camera ۳۶۰ یک برنامه مربوط

به دوربین گوشی شماست که جلوه‌های ویژه دوست‌داشتنی بسیاری دارد و در حال حاضر بیش از ۱۰۰ میلیون کاربر در سطح جهان از آن استفاده می‌کنند. این ابزار ساده و جمع و جور امکان ارتقای کیفیت عکس و صحنه‌ها را به کاربر داده و قابلیت تزئین فضا هنگام عکسبرداری را دارد. یکی از امکاناتی که آن را از دیگر برنامه‌ها مجزای می‌کند این است که می‌توانید در صورت عدم رضایت از یک جلوه ویژه آن را با نمونه دیگری تعویض کرده یا از چندین جلوه ویژه یکجا استفاده کنید، اما نسخه آخر این برنامه از این هم فراتر رفته و توسط آن می‌توانید از عکس‌ها پازل درست کرده و مواقع بیکاری سرگرم شوید.



FightBack

لینک دانلود: bit.ly/۱۲oVVBN

جرم و جنایت علیه زنان روز به روز در حال افزایش است و در اغلب موارد قربانیان قادر به اطلاع‌رسانی سریع به مقامات نیستند. FightBack یک راه حل منحصر به فرد اندرویدی است که با به کارگیری فناوری تشخیص محل کاربر را قادر می‌کند تا در مواقع اضطراری درخواست کمک کند. توسط این ابزار شما می‌توانید در موارد مورد نیاز دوستان یا خانواده خود را از طریق رسانه‌هایی مثل پیامک یا ایمیل مطلع کنید و محل حضور خود را به دیگران انتقال دهید. FightBack مسیر شما را با استفاده از GPS ردیابی کرده و اطلاعات مکانی را به سرور توسعه دهنده منتقل می‌کند و همچنین موقعیت فعلی‌تان را به سرویس نقشه‌های گوگل منتقل خواهد کرد. در نتیجه کافی است در مواقعی که با مشکلی مواجه می‌شوید، با فشردن دکمه Panic اطلاعاتی را به دیگران ارسال کنید.



04



■ خلاصه صفحه: یکی از عللی که باعث می شود چهره تازگی خود را از دست بدهد، تحلیل رفتن حجم صورت است. اساساً صورت در یک فرد جوان به شکل مثلی است که قاعده آن بالا و راس در پایین قرار دارد، اما در اثر فرآیند جاذبه و افتادگی، این حالت برعکس می شود.

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

زندگی سالم

۳۰ Healthy Life LifeStyle Magazine June & July 2013 / Vol.25

تکنیک های جوان سازی پوست

در میزگرد زندگی سالم
با متخصص پوست و زیبایی
مطرح شد:

زهرا وفايي نيا

صحبتهای دکتر علیرضا واعظ شوشتری، عضو انجمن متخصصین پوست اروپا در صفحه علمی این شماره پیرامون تکنیک های جوان سازی پوست:

1 | قبل از هر اقدامی علل افتادگی پوست یا سایر عوامل که باعث نازیبایی شده قابل بررسی است.

2 | چنانچه از کرم های ضد چروک و ضد لک البته از برندهای معتبر استفاده می شود، حوصله و صبر در حاصل شدن نتیجه بسیار مهم است. باید دانست که این محصولات به تدریج و در طولانی مدت اثر بخش هستند؛ بدین معنی که پروسه کلاژن سازی و رطوبت رسانی اندک اندک انجام می شود تا تغییرات و جوان سازی پوست رخ دهد.

اما نحوه جوان سازی پوست با استفاده از سایر روش های نوین

3 | لیزر فرکشنال که معروف ترین لیزر در این زمینه است، با ایجاد زخم های فوق العاده کوچک در حد میکرونی با تعداد فراوان باعث می شود پوست به طور طبیعی برای ترمیم زخم های به وجود آمده تولید کلاژن را افزایش دهد و بدین ترتیب جوان سازی رخ دهد؛ این روش مهم ترین راه برگرداندن شادابی پوست است.

4 | از دیگر عللی که باعث می شود چهره تازگی خود را از دست بدهد، تحلیل رفتن حجم صورت است. اساساً صورت در یک فرد جوان به شکل مثلی است که قاعده آن بالا و راس در پایین قرار دارد، اما در اثر فرآیند جاذبه و افتادگی، این حالت برعکس می شود؛ در این نوع پیری، با سفت کردن توسط لیزر یا روش هایی مانند آراف مثلث به فرم اولیه خود برمی گردد.

5 | ایجاد خطوط زیر چشم و خنده و پیشانی، همچنین افتادگی گونه ها نیز از سایر

فاکتورهای فرسودگی چهره است که تمامی این موارد با پر کردن، برطرف می شود، اما باید بدانیم که یک روش را نمی توان برای همه این موارد به کار گرفت. استفاده از ژل - چربی و بوتاکس هر کدام برای پر کردن موضعی خاص مناسب است. برای ترمیم خطوط خنده و زیر چشم، ژل مناسب تر از تزریق چربی است؛ زیرا قوام بخشی ژل برای این خطوط طراحی شده است و تزریق چربی جهت برگرداندن گونه ها به حالت اولیه خود نتیجه بخش تر است؛ همچنین استفاده از بوتاکس برای از بین بردن خطوط زیر چشم، اخم و پیشانی بسیار مناسب است؛ البته باید در نظر داشت که هر یک از این اقدامات در زمان مناسب و توسط پزشک مجرب انجام شود. بهترین سن برای انجام این اقدامات سال های ۳۵ تا ۴۰ سالگی است؛ البته با توجه به شرایط ژنتیکی و نیاز فرد، شروع متفاوت است.

6 | نکته قابل توجه اینکه، بهتر است از تزریق های دائمی جوان سازی خودداری شود؛ زیرا احتمال بروز عوارض و ایجاد واکنش در این نوع بیشتر است؛ بنابراین توصیه می شود اولاً از مرغوب ترین مارک ها استفاده شود؛ سپس تزریق ژل هر ۳ الی ۵ سال یک بار و بوتاکس هر ۶ ماه یک بار؛ البته بازمی یادآور می شوم که تکرار روش ها علاوه بر میزان فوریت و نیاز، به بودجه اقتصادی فرد نیز بستگی دارد؛ ضمن اینکه از تزریق بوتاکس یا ژل در سالن های آرایش یا مراکز غیر پزشکی باید حتی الامکان خودداری شود؛ چراکه اکثر عوارض بوتاکس چنانچه از مرغوبیت کافی برخوردار باشد، تکنیکال است؛ یعنی به تکنیک فرد تزریق کننده بستگی دارد؛ اینکه نقاط تزریق را به خوبی بشناسد.

7 | استعمال ضد آفتاب های مرغوب به صورت مداوم و تکرار هر دو ساعت یک بار بدون شستشو، حتی در روزهای ابری، در صورت عادت استفاده از مواد آرایشی با کیفیت، مصرف مواد غذایی، سبزیجات و میوه های حاوی ویتامین ای و سی، پرهیز جدی از خوردن انواع فست قود و تنقلات ناسالم (تغذیه مهم ترین عامل جوانی یا پیری زودرس پوست است)؛ پیاده روی های صبحگاهی و शामگاهی، شنا، کوهنوردی، تقویت آرامش و پرهیز از استرس، داشتن خواب کافی از مهمترین عوامل حفظ

طراوت پوست و جلوگیری از انتشار رادیکال های آزادی است که در اثر تغییرات هورمونی در بدن ایجاد می شود. بدون شک، در این رابطه با رعایت نکات به نظر ساده و صرف هزینه های اندک پس از مدتی نتایج رضایت بخشی به دست می آید؛ ضمن اینکه از پیری زودرس نیز جلوگیری شده است.

8 | انجام ماساژ صورت نیز به نوبه خود در پروسه جوان سازی پوست و کمک به استحکام بافت پوست موثر است. علاقه مندان به مقوله زیبایی و جوان سازی پوست مراقب جیب هایشان باشند. یک عضو انجمن متخصصین پوست اروپا هشدار داد: فعلاً چیزی به نام کاربرد پی آرپی و سلول های بنیادی در پوست و موجود ندارد و ادعاها پیرامون آن شایعه ای بیش نیست؛ ضمن اینکه این دو موضوع کاملاً از هم جداست. علیرضا واعظ شوشتری با اذعان به اینکه در هیچ نقطه ای از دنیا هنوز این دوروش در نوع انسانی آزمایش نشده و در مرحله تحقیقات قرار دارد گفت: متأسفانه با فشار تبلیغاتی که کنترل نشده در حال پیشروی است؛ هزینه های هنگفتی بابت روش های کاذب جوان سازی پرداخت می شود؛ و در خصوص کرم های چندین کاربردی نیز خاطرنشان کرد: عملاً یک ترکیب با بیش از دو یاسه نوع اثر بخشی وجود ندارد و باید هوشیار بود که به عنوان مثال فلان محصول با همان ترکیبات یا تغییرات بسیار جزیی پس از مواجهه با عدم استقبال یا بنا به نوع درخواست متقاضی، به نام و کاربرد دیگر به تبلیغ و فروش می رسد و این رمز و راز کلاهبرداری های تبلیغاتی ماهواره ها است که باید مورد توجه عموم قرار گیرد. این عضو انجمن متخصصین پوست اروپا در ادامه به این نکته نیز اشاره کرد که، در سراسر دنیا تنها ۶ لا بر اتوار مورد تایید وجود دارد و هنگام خرید باید مطمئن بود که محصول متعلق به کدام یک است؛ ضمن اینکه گاه به نام برندهای معتبر نیز کلاهبرداری های متعددی انجام می شود. این متخصص پوست و زیبایی خواستار اطلاع رسانی صحیح و هر چه بیشتر رسانه های ارتباط جمعی پیرامون چنین معضلاتی شد.

در پایان یادآوری مجدد این نکته ضروریست که همیشه در ارتباط با همه بخش های سلامت، پیشگیری بهتر از درمان بوده است؛ چراکه برخی از درمان ها نیز خود عوارضی را به همراه دارند. توجه داشته باشیم از آن جا که این روزها بازار انواع تبلیغات زیبایی رونق یافته است، فریب سودجویان را نخوریم و سلامتی مان را به دست هر ناکارآمدی نسپاریم.



ساینسیرپاوان



در صورت تمایل به اعلام
تورهای اعظم آخر
عدد شماره ۲ را به شماره
۲۰۰۰۰۶۶۵۰۲۲۳
ارسال فرمایید

شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

آدرس: اصفهان، چهارباغ خواجو، جنب بانک ملی، ساختمان اندیشه
تلفن: ۰۳۱۱-۲۱۲۶۶۹۰ و ۰۳۱۱-۲۱۲۶۷۱۲
فاکس: ۰۳۱۱-۲۲۳۲۴۷۸
مدیریت: رضا امینی



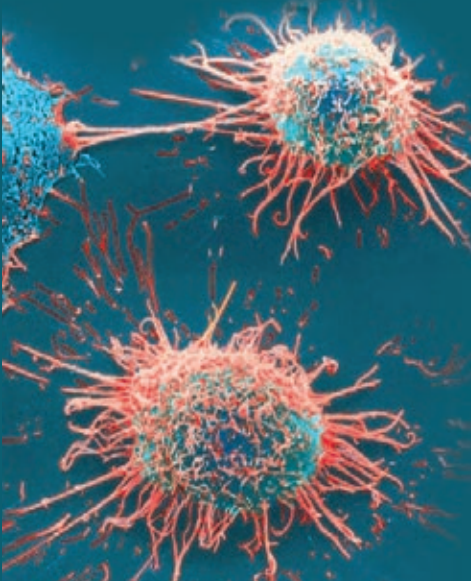
www.SAINASEIR.com
email: SAINASEIR@yahoo.com

نمایندگی فروش بلیت‌های شرکت‌های هواپیمایی
ایران ایر، آسمان، ماهان، ایران ایر تور، آتا
فروش بلیت و تورهای داخلی (چارت‌ر) در
مسیرهای مشهد، تهران، کیش و قشم
فروش بلیت شرکت‌های هواپیمایی خارجی جهت کلیه
مسیرهای بین‌المللی
فروش بلیت پروازهای عراق کلیه
روزهای هفته (بغداد، نجف)
اخذ ویزا کشورهای خارجی در کمترین زمان ممکن
فروش بلیت قطارهای مسافرتی رجا، در کلیه مسیرهای
داخلی و خارجی (ترکیه)



سرطان دهانه رحم قاتل خاموش

حسین محمدی
دانشجوی پزشکی



آزمایش پاپ اسمیر چیست؟

آزمایش پاپ یا پاپ اسمیر (Pap Smear)، آزمایش نمونه‌های سلولی برداشته شده از قسمت گردن رحم در خانم‌هاست. این آزمایش برای کشف سرطان یا عوارضی است که به سرطان تبدیل می‌شوند. پاپ اسمیر بهترین وسیله برای شناسایی عوارض پیش‌سرطانی و مخفی تومورهای کوچکی است که به سرطان گردن رحم منتهی می‌شوند. اگر سرطان گردن رحم زود شناسایی شود، می‌توان آن را درمان کرد.

پاپ اسمیر چگونه انجام می‌شود؟

پاپ اسمیر هنگام معاینه لگنی انجام می‌شود. دکتر با وسیله‌ای به نام اسپکولوم، دهانه دستگاه تناسلی را باز می‌کند تا بتواند گردن رحم را ببیند. بعد با یک نمونه‌گیر (اسپچولا) و یک برس کوچک، سلول‌های گردن رحم را جمع‌آوری می‌کند. این نمونه برای بررسی به آزمایشگاه فرستاده می‌شود. این آزمایش دردناک نیست، اما معاینه لگنی ممکن است اندکی ناراحت‌کننده باشد.

هر چند وقت یک بار پاپ اسمیر لازم است؟

قبلاً توصیه می‌شد آزمایش پاپ اسمیر پس از اولین آمیزش جنسی، یا تا سن ۲۱ سالگی (بسته به این که کدام زودتر اتفاق افتاده باشد)، هر سال باید انجام شود. همچنین در خانم‌های زیر ۳۰ سال، انجام سالانه پاپ اسمیر توصیه می‌شد و در خانم‌های بالای ۳۰ سال، با سه آزمایش طبیعی پاپ در سه سال متوالی و آزمایش منفی از لحاظ ویروس پاپیلومای انسانی (که با سرطان گردن رحم ارتباط دارد)، انجام هر دو تا سه سال آن تجویز می‌شد. اما جدیداً توصیه می‌کنند در خانم‌های زیر ۳۰ سال هر دو سال یک بار و در خانم‌های ۳۰ سال به بالا، هر سه سال یکبار، پاپ اسمیر انجام شود.

خلاصه

پاپ اسمیر، روشی بسیار مهم برای تشخیص سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه است. این روش بسیار آسان، بدون درد و قابل دسترس بوده و انجام منظم آن سلامتی و زندگی شما را حفظ می‌کند. انجام منظم سالیانه پاپ اسمیر را فراموش نکنید. این کار قیمتی ندارد، ولی سلامتی شما را تضمین می‌کند.

سرطان دهانه رحم، سالانه جان دست‌کم ۲۹۰ هزار زن را در سراسر جهان می‌گیرد. در کشورهای توسعه‌یافته این سرطان در رده هفتمین سرطان زنان قرار می‌گیرد. این سرطان دومین سرطان مرگبار بین زنان است. اهمیت سرطان دهانه رحم در این است که در صورت تشخیص در مراحل ابتدایی کاملاً قابل درمان است.

علت سرطان دهانه رحم چیست؟

این سرطان یکی از سرطان‌هایی است که علت آن نسبتاً شناخته شده و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) از علل اساسی آن است. این ویروس امروزه به عنوان یک عامل قطعی سرطان شناخته شده است. سرطان دهانه رحم در طبقات پایین اجتماعی - اقتصادی بیشتر دیده می‌شود؛ همچنین پایین بودن سن اولین آمیزش جنسی (این سرطان بدون مقاربت جنسی دیده نمی‌شود) نیز بی‌تأثیر نیست. سایر علل مؤثر عبارتند از: سیگار کشیدن، تعدد بارداری، سابقه فامیلی، عفونت‌ها و رفتارهای پرخطر.

علائم این بیماری چیست؟

متأسفانه بیماری در مراحل اولیه هیچ علامت خاصی ندارد و فقط با تست‌های پاپ اسمیر قابل تشخیص است، ولی در مراحل پیشرفته به صورت خونریزی، ترشحات متعفن و گاهی در مراحل پیشرفته‌تر به صورت توده‌هایی که به احشاء مقابل فشار وارد می‌کند و باعث درد لگنی، اختلالات ادراری و اختلالات دفع گوارشی منجر می‌شود، تظاهر می‌کند. معمولاً خونریزی به صورت لکه‌بینی حین اعمال زناشویی خودش را نشان می‌دهد. حتی ممکن است در حین نمونه‌گیری و معاینه این خونریزی ایجاد شود؛ بنابراین خانم‌ها با دیدن لکه‌های غیر طبیعی و ترشحات مداوم باید برای انجام آزمایش مراجعه کنند.

غریبالگری و اهمیت آن:

همانگونه که گفتیم این سرطان تا مراحل پیشرفته علامتی ایجاد نمی‌کند؛ برای همین باید برنامه‌های غربالگری اجرا کرد؛ یعنی برنامه‌هایی که بتوان با آن‌ها در میان همه آدم‌های ظاهر سالم، کسانی را که در معرض خطرند یا در مراحل اولیه بیماری هستند، تشخیص داد که بهترین آزمون غربالگری آن تست پاپ اسمیر است.



دکتر نازیلا کرمی
جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی
دارای بورس تخصصی

سرطان های شایع زنان را جدی بگیرید

زن مقام والا و پرارزشی در جامعه دارد و سلامت او، یکی از مهمترین عوامل موثر بر بهره وری خانواده و جامعه محسوب می شود. سرطان یکی از علل عمده مرگ و میر در جوامع بشری بوده و در بعضی از کشورها پس از بیماری های قلبی - عروقی، مهمترین علت مرگ را تشکیل می دهد. شیوه زندگی کنونی، افزایش مصرف دخانیات و برخورد با عوامل سرطانزای محیطی در افزایش ابتلا به سرطان سهم عمده ای دارند. سرطان سینه و دهانه رحم، در بسیاری از کشورها جزء شایع ترین بدخیمی ها در زنان است.

سرطان های شایع زنان شامل:

الف - سرطان سینه

ب - سرطان دهانه رحم

الف: سرطان سینه

سرطان سینه، یکی از شایع ترین سرطان ها در بین زنان است و تعداد مبتلایان به این سرطان در دنیا و ایران رو به افزایش است. به طور کلی از ایجاد سرطان سینه نمی توان جلوگیری کرد، اما در صورت تشخیص زودرس آن، یعنی در مرحله اولیه و انجام درمان مناسب، طول عمر بیش از ۹۰ درصد افراد مبتلا افزایش خواهد یافت و در صورت عدم

تشخیص و درمان، بدون استثناء، فرد را به کام مرگ می کشاند از این رو:

تشخیص زودرس آن، از مهمترین اولویت های بهداشتی است.

ارتقاء سطح آگاهی زنان و توجه آنها نسبت به خطر جدی سرطان سینه،

مهمترین عامل کنترل این بیماری است. هر توده ای که توسط بیمار یا پزشک

در معاینه مورد توجه قرار گیرد، به عنوان توده سینه مورد ارزیابی قرار می گیرد. این توده

می تواند بدون تغییر در ظاهر سینه باشد. تشخیص توده سینه در مراحل اولیه آن، در نتیجه درمان بسیار موثر است.

در صورت مشاهده علائم ذیل در سینه باید به پزشک متخصص زنان یا جراح مراجعه کرد:

- وجود توده قابل لمس در سینه
- سفتی یک طرفه سینه
- تو کشیدگی و خارش نوک سینه
- ترشح خودبه خود از نوک سینه به خصوص ترشح خونی
- بزرگی غدد زیر بغل
- تغییر در اندازه سینه

• هر گونه تغییر رنگ سینه

چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند؟

شروع سرطان سینه در سنین پایین (قبل از یائسگی) در خانواده

وجود خویشاوندان مبتلا به سرطان سینه و تخمدان

تعداد ۳ نفر یا بیشتر از خویشاوندان مبتلا به سرطان سینه

برخی از بیماری های خوش خیم سینه

سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه

سن اولین زایمان بیش از ۳۰ سال

اولین قاعدگی قبل از سن ۱۲ سالگی و یائسگی بعد از سن ۵۵ سالگی

عدم شیردهی به فرزند

چاقی بعد از یائسگی

نازایی

توجه:

وجود هریک از عوامل خطر ذکر شده، دلیل این نیست که این افراد حتما به سرطان سینه مبتلا می شوند بلکه به این معناست که آنها بیشتر از جمعیت عادی در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. در صورت دارا بودن هریک از عوامل خطر ذکر شده، بهتر است تحت نظر پزشک از برنامه های تشخیص زودرس استفاده شود.

روش های تشخیص سرطان سینه:

معاینه بالینی یا دودستی توسط پزشک متخصص زنان یا جراح

ماموگرافی

سونوگرافی

نمونه برداری

معاینه بالینی توسط پزشک، اولین اقدام جهت تشخیص است. در افراد

کمتر از ۳۰ سال، بدون علامت نیاز به معاینه سالیانه وجود ندارد. فقط در صورت وجود

ریسک بالا اندیکاسیون، معاینه مطرح است. در افراد بالای ۳۰ سال، نیاز به معاینه

سالیانه دارند. **تبصره ۵:** در زنان بالای ۲۵ سال که جزء افراد در معرض

خطر محسوب می شوند، اولین اقدام بعد از معاینه



۴- کاهش شدید وزن و بی اشتهاپی. (علائم سرطان دهانه رحم اختصاصی نیستند و به همین جهت ممکن است با علائم سایر بیماری ها اشتباه شود.)

تشخیص سرطان دهانه رحم از راه های زیر امکان پذیر است:

- ۱- پاپ اسمیر
- ۲- کورتاژ دهانه رحم
- ۳- کولپوسکوپی
- ۴- بیوپسی

پاپ اسمیر:

این آزمایش ساده، به تشخیص سریع و درمان به موقع سرطان دهانه رحم قبل از آنکه پیشرفت کند، بسیار کمک می کند. در آزمایش پاپ اسمیر، نمونه برداری از سلول های دهانه رحم جهت بررسی تغییرات خوش خیم یا بد خیم انجام می شود.

چه کسانی و در چه زمانی واجد شرایط تست پاپ اسمیر هستند؟

- کلیه زنان از دواج کرده، باید تا ۳ سال متوالی هر سال یک بار، پاپ اسمیر را انجام دهند و در صورت طبیعی بودن نتیجه آزمایش ها، پاپ اسمیر هر سه سال یکبار، تکرار شود.
- بعد از ۵۰ سالگی آزمایش پاپ اسمیر، سالی یک بار انجام شود.
- در صورت غیر طبیعی بودن آزمایش پاپ اسمیر قبلی، این آزمایش باید بر طبق نظر پزشک یا ماما در فواصل کمتر تکرار شود و در صورت نیاز، آزمایشات کامل تر انجام گیرد.
- برای زنانی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم هستند، فواصل انجام آزمایش پاپ اسمیر، بر اساس نظر پزشک یا ماما خواهد بود.

بهترین زمان جهت انجام پاپ اسمیر:

بعد از اتمام قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی، می توان نمونه پاپ اسمیر را تهیه کرد، اما بهترین زمان نمونه حدود ۲ هفته پس از اولین روز آخرین قاعدگی (روز دهم تا هجدهم سیکل) است.

نکات قابل توجه قبل از انجام تست پاپ اسمیر:

- از ۲۴ ساعت قبل از انجام پاپ اسمیر، نزدیکی نداشته باشید
- از ۲۴ ساعت قبل از انجام پاپ اسمیر، لکه بینی و خونریزی وجود نداشته باشد
- از ۴۸ ساعت قبل از انجام پاپ اسمیر، شستشوی داخل واژن نداشته باشید
- از ۴۸ ساعت قبل از انجام پاپ اسمیر، از کرم های واژینال جهت درمان استفاده نکرده باشید

توجه: برای انجام آزمایش پاپ اسمیر و معاینات بالینی سینه می توان به مراکز بهداشتی درمانی، مطب های مامایی، پزشکان عمومی یا متخصص زنان و زایمان مراجعه کرد.

کلینیکی ماموگرافی است.

در بیماران بالای ۳۵ سال، اولین

اقدام تشخیصی، بعد از معاینه کلینیکی

ماموگرافی است و در صورت عدم وجود علائم

بدخیمی در ماموگرافی اولیه، سونوگرافی کنترل انجام

می شود.

ب) سرطان دهانه رحم:

سرطان دهانه رحم، یکی از شایع ترین سرطان های زنان در جهان بوده و از مهمترین علل مرگ و میر زنان در دنیا و در کشورهای در حال توسعه است. سرطان دهانه رحم به راحتی در مراحل اولیه تشخیص داده می شود و در این مرحله، کاملاً قابل درمان است.

تاخیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، فرصت طلایی درمان را از بین می برد. انجام پاپ اسمیر به شیوه صحیح و در فواصل زمانی مناسب، می تواند نقش مهمی در شناسایی زودرس بدخیمی های سرویکس مرگ و میر ناشی از این بدخیمی داشته باشد.

ابتلا به سرطان دهانه رحم در رده های مختلف سنی زنان وجود دارد به خصوص در سنین ۳۵-۵۵ سالگی، شایع تر است.

عوامل مساعد کننده سرطان دهانه رحم: (چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سرویکس هستند)

- زنانی که: در سنین پائین ازدواج کرده اند.
- زنانی که: شوهر آنها قبلاً، همسر مبتلا به سرطان دهانه رحم داشته است.
- زنانی که: چندین بار ازدواج کرده اند.
- زنانی که: شوهر شان تعداد زوجهات دارند.
- زنانی که: در رابطه جنسی پایبند به اصول اخلاقی نیستند.
- زنانی که: دچار کمبود ویتامین ث، آ و اسید فولیک هستند.
- زنانی که: به طور مکرر به عفونت های تناسلی به ویژه زگیل تناسلی مبتلا می شوند.
- زنانی که: آلوده به ویروس ایدز هستند.
- زنانی که: زایمان های متعدد داشته اند.

در صورت مشاهده هر یک از علائم ذیل، فرد باید به پزشک مراجعه کند

- ۱- هر گونه خونریزی غیر طبیعی
- ۲- هر گونه ترشح غیر طبیعی
- ۳- درد شدید لگنی

طرح چکاپ سرطان های شایع بانوان (پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان های بانوان)

قسمتی از هزینه های این طرح توسط بنیاد پردیس تامین می شود.

www.pardisfoundation.ir

جهت تعیین وقت با شماره های

۶۲۸۳۰۰۹ و ۶۲۶۰۰۶۷ تماس حاصل فرمایید.

جراح و متخصص
زنان و زایمان و نازایی
دارای بورس تخصصی

www.doctorkaramy.ir

خیابان حکیم نظامی، خیابان محتشم کاشانی،
جنب MRI سپاهان، ساختمان زهره، طبقه ۳

۶۲۸۳۰۰۹



دکتر
نازیلا کرمی

عضو پانل پزشکی استرالیا در ایران

نظام پزشکی ۷۵۷۲۹

■ خلاصه صفحه: یکی از آثار کمتر شناخته شده موجود، ارگ خارون نجف آباد است. این ارگ که از آثار قدیمی است و گفته می شود از دوره قاجاریه باقی مانده، تقریباً در آستانه تخریب بوده که به همت شهرداری و برخی از افراد، کاملاً بازسازی و تبدیل به مکانی برای بازدید گردشگران شده است

* تیر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و پنجم *

زندگی سالم

۳۴

Healthy
Life

LifeStyle Magazine

June & July 2013/ Vol.25

آبشار شالورا «چرمهین»



محمد علی پورجم - ایران گرد

نزدیکترین آبشار طبیعی به اصفهان، آبشار شاه لولاک است که در ۶۵ کیلومتری غرب اصفهان و در کوهی به همین نام قرار دارد. این آبشار که در زیان محلی به آن شالورا می گویند، حدود ۷۰ متر ارتفاع داشته و از دل یک حفره در دیواری ۴۰۰ متری به پایین سرازیر می شود و در تمام طول سال می توان از آن بازدید کرد. آبشار شالورا دائمی بوده و در فصل بهار به دلیل ذوب شدن برف های منطقه، ظرفیت آبدهی آن چند برابر شده و در همین زمان آبشار فصلی دیگری با ارتفاع ۹۰ متر که اهالی به آن هولوکی می گویند نیز شروع به فعالیت می کند و چون از ارتفاع نسبتاً بلندی برخوردار است، هنگام سرازیر شدن پودر شده و فضایی بسیار رویایی را فراهم می سازد. اگر کمی هم باد بوزد، آبشار دائماً تغییر مسیر می دهد و این یکی از زیباترین جلوه های طبیعت است که آبشار با موسیقی باد حرکاتی موزون را به نمایش می گذارد. مانند بسیاری از آبشارهای طبیعی، در زیر این آبشار سنگ ها با خزه های همیشه سبز، چشم هر بیننده ای را نوازش می دهند. در گذشته اهالی از آن به عنوان یک مکان مقدس یاد کرده و به

همت

یکی از اهالی حوض زیبایی احداث شده بوده که در حال حاضر از آن فقط یک کتیبه سنگی باقیمانده که روی آن نوشته شده این حوض را برای آسایش زواران محترم احداث نمودم خواهشمندم که نگهداری نمایند. در فصل زمستان در حالی که تمام ارتفاعات پوشیده از برف است، آبشار شالورا کاملاً یخ بسته و جلوه ای دیگر از طبیعت زیبا را نمایان می کند که خواستگاه بسیاری از کوهنوردان است. از کنار آبشار چشم اندازی زیبا از شهر چرمهین و

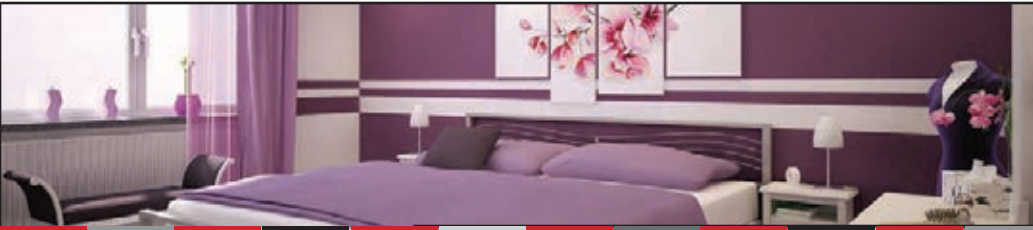
مجتمع عظیم ذوب آهن قابل مشاهده است. راه دسترسی به این آبشار از طریق اتوبان ذوب آهن به زرین شهر و از آنجا به باغچه‌آوران و سپس چرمهین است. این آبشار در ۵ کیلومتری غرب چرمهین قرار دارد که به همت شهرداری جاده آن آسفالت و پارکینگ مناسبی نیز احداث شده است. تقریباً نیمی از مسیر هم به طرز زیبایی با پلکان های سنگی و احداث سکوها و آلاچیق هایی در دو طرف برای استفاده بازدید کنندگان بازسازی شده و حدود ۲۰۰ متر آخر را که شیب ملایمی دارد، باید از روی سنگ های دامنه کوه بالا رفت که در زمان پر آبی کمی لغزنده بوده و دقت و احتیاط بیشتری را طلب می کند. در پایین دست آبشار نیز مکان های وسیعی برای اطراق و گذراندن یک روز خوب وجود دارد. بازدید از این آبشار و استفاده از هوای پاک و مفرح آن را به شما توصیه می کنم. به دلیل فاصله کم آبشار با شهر چرمهین و نیز وجود دهک های متعدد، مشکل چندانی برای تهیه مواد مورد نیاز نخواهید داشت. فراموش نکنید از کفش های مناسب استفاده کرده و طبیعت را پاکیزه و تمیز نگهداری کنید. به امید بازدید از این آبشار زیبا.

ارگ خارون نجف آباد

باغ حدود ۳۰۰۰ متر و دارای ۷ عدد برج با ارتفاع ۱۳ متر و قطر بیرونی ۶/۵ و قطر داخلی ۴ متر است که توسط دیواری به قطر ۱ متر و ارتفاع ۵ متر به هم متصل و در قدیم از روبروی درب ورودی آن جوی پر آبی به نام جوق خارون عبور می کرده است. به این بنا، ارگ شیخ بهایی نیز گفته می شود. در داخل ورودی آن که یک هشتی با معماری خاص و نورگیری بزرگ قرار دارد، تابلوی زیبایی جلب نظر می کند که روی آن نوشته شده دیار نون - شهرت شهر نجف آباد و در ادامه و چنین شد که باغ نجف، آباد شد. در حال حاضر در داخل این ارگ زیبا سفره خانه سنتی برای پذیرایی از گردشگران ساخته شده و در گوشه هایی از آن نیز ماکت هایی از نجف آباد قدیم به طرز استادانه ای در ابعاد کوچک ساخته شده که دیدن آن خالی از لطف نیست. این ارگ در بهارستان محله جوی خارون نجف آباد واقع بوده و دسترسی به آن، بسیار آسان است.

یکی از آثار کمتر شناخته شده موجود، ارگ خارون نجف آباد است. این ارگ که از آثار قدیمی است و گفته می شود از دوره قاجاریه باقی مانده، تقریباً در آستانه تخریب بوده که به همت شهرداری و برخی از افراد، کاملاً بازسازی و تبدیل به مکانی برای بازدید گردشگران شده است. فضای سبز داخلی این ارگ به صورت زیبایی طراحی شده که بازدید کننده را در حلقه اول به یک فضای طبیعی دعوت می کند که اطراف آن را برج و باروهای زیبا و با عظمتی فرا گرفته است. این ارگ که به باغ برج خارون (هواهران) معروف است، در قدیم محل تفریح افراد سرشناس بوده و در دام آن، بنای شاه نشین گویای این مطلب است. گفته می شود یکی دیگر از موارد استفاده این ارگ با توجه به نوع ساخت برج ها به منظور تهیه کود برای مزارع بوده، اما در برخی منابع آمده که با توجه به شباهت برج و باروهای آن با موارد مشابه در آذربایجان، کاربرد این ارگ دفاعی بوده است. مساحت این





۱

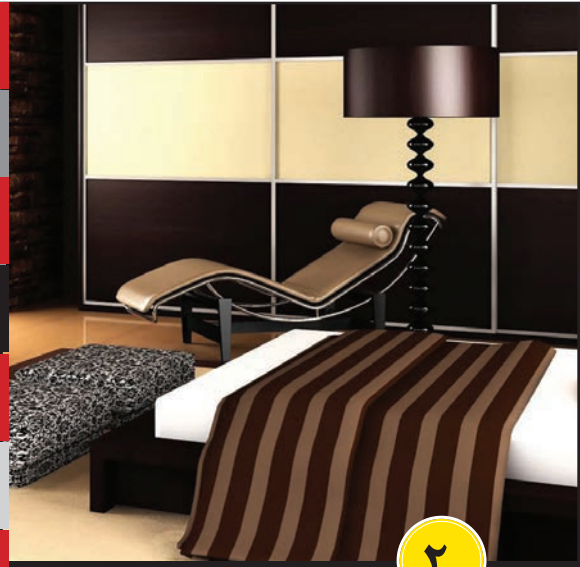
تناسب نادرست

مبلان خیلی بزرگ در یک اتاق، آن را سنگین و قدیمی نشان می‌دهد. رعایت تناسب بین اندازه اتاق و مبل‌ها ضروری است. قبل از خرید مبل، نقشه‌ای از اتاق تهیه کنید تا از مناسب بودن آن با فضای موجود مطمئن شوید. همین قانون در مورد سایر وسایل از فرش گرفته تا کارهای هنری صادق است. یک تابلوی کوچک می‌تواند دیوار را خالی و غریب نشان دهد.

آشنایی با ۵ اشتباه دکوراسیونی

زندگی سالم

درست است که نتیجه کار دکوراتورهای حرفه‌ای با افراد معمولی فرق می‌کند، اما با یادگیری قواعد دکوراسیون و اجتناب از اشتباهات می‌توان به نتایج خوبی رسید. برای رسیدن به دکوراسیونی شیک و متعادل، عدم اشتباه و آگاهی از مراحل زیر، در بازسازی و تغییر دکوراسیون نقش مهمی دارد.



۲

دکوراسیون بیش از حد

تعدد رنگ‌ها، طرح‌ها و جزئیات بیش از حد، فضا را خیلی شلوغ و به هم ریخته نشان می‌دهد. سعی کنید رنگ‌ها را به ۲ یا ۳ مورد که یکی حتماً خنثی باشد، محدود کنید. همین قضیه را در مورد طرح‌ها هم انجام دهید. با ادغام دو طرح ساده‌تر شروع کنید. طرح سوم را در صورت شلوغ نشدن اضافه کنید. ببینید چطور به نظر می‌رسد. از نمایش تابلو و وسایل دکوری بیش از حد که فضا را شلوغ نشان می‌دهند، خودداری کنید. با توجه به وسعت دیوار از دو یا سه وسیله تزیینی استفاده کنید.



۳

دکوراسیون کم

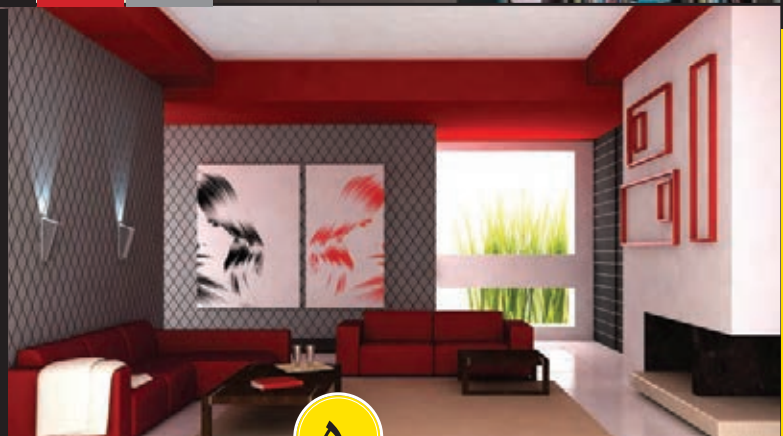
کمی دکوراسیون نیز خانه را ساده نشان می‌دهد؛ این شامل جزئیات و وسایل جانبی هم می‌شود. کارهای هنری، قاب عکس‌ها، گلدان‌ها، ظرف‌ها، پرده‌ها، کوسن‌ها، گل‌ها و گیاهان آن را پرتر و شادتر نشان می‌دهند. یک جفت تابلو به اتاق نشیمن اضافه کنید یا یک آینه برای ورودی در نظر بگیرید. گلدان‌ها را به صورت سه تایی کنار هم بگذارید و داخل آن‌ها گیاهانی با ارتفاع‌های مختلف قرار دهید یا آن‌ها را در جاهای مختلف پخش کنید.



سبک را به آسایش ترجیح دادن

اشتباه در دکوراسیون زمانیست که وسایل شیک را به راحتی خود ترجیح دهید؛ البته این به معنی عدم استفاده از وسایل مدرن نیست. به دنبال وسایل شیک و در عین حال راحت باشید و خود را معذب نکنید. همین طور در مورد کیفیت و کمیت، دوام و مد بودن. بهتر است به جای خرید وسایل ارزان به خصوص در مورد مبلمان به دنبال تعداد کم ولی با کیفیت باشید. مدها تغییر می‌کنند؛ بنابراین هماهنگی بی‌وقفه با آخرین دکوراسیون و مبلمان، پرهزینه و بی‌فایده است.

۴

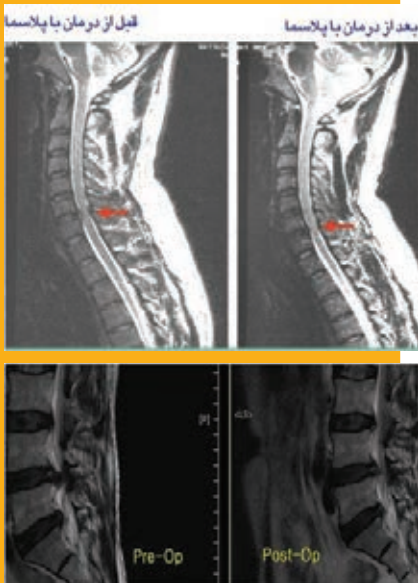


۵

ترکیب بیش از حد سبک‌ها

ترکیب سبک‌ها (که همان سبک اکلیتیک یا انتقاطی است) قانون خاصی ندارد، اما سبک‌ها را بیش از حد ترکیب نکنید. مواردی را انتخاب کنید که هماهنگی و تناسب ایجاد کند؛ گلچین کنید سبک‌های متعدد و اجزای مختلف، خانه را در هم برهم نشان می‌دهد. دو یا سه سبک دلخواه و در راستای آن وسایل مورد علاقه را انتخاب کنید؛ آن‌ها را کنار هم قرار دهید و ببینید چطور به نظر می‌رسند. هر چیز ناهماهنگ را حذف کنید. چیدمان را طوری انجام دهید که متعادل‌تر نشان داده شود. با دقت انتخاب کنید.





درمان بیرون زدگی دیسک ستون فقرات کمر و گردن 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 پائین 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 برخلاف 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.



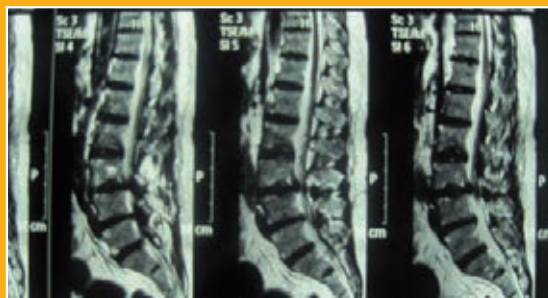
در چه صورت می توانم عمل پلاسما دیسک را انجام دهم؟

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 یک کانولا در مرکز هسته دیسک بین مهره ای وارد می شود که فیبرنوری 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.



مسیب اقرلو



طراح

سودو کو یک جدول ۹×۳ بوده که شامل ۳ باکس ۳×۳ کوچکتر می باشد. موضوع جدول این است که همه اعداد از یک تا ۹ در هر یک از باکس های ۳×۳ و همچنین در هر ردیف و ستون قرار گیرد. از آنجائی که هر باکس و همچنین هر ردیف و ستون شامل ۹ خانه می باشند، شما باید اعداد ۱ تا ۹ را بد گونه ای در جدول بگنجانید که در هیچ ردیف و ستون و باکس عدد تکراری قرار نگیرد. شروع کار را با اعدادی آغاز کنید که پیشتر از همه تکرار شده باشند. جدول سودو کو در جهان به عنوان بهترین ورزش فکری یاد می شود.

3				9	0			1
		9	1	7				
	1			3			8	5
	7		5			0		
5	3	1			7	8		
9				1		5		7
			7	5	1		3	
		3				7		8
2		0			3		5	

1	7		8	2	0		
0		7					
	2			0		3	
2							3
			9	1	7		
8							3
	7			9		2	
					3		7
		8	3	7		9	1

پنج قلو

		1		Υ			9	ε
9			ε		3			7
Υ	0			9		2		

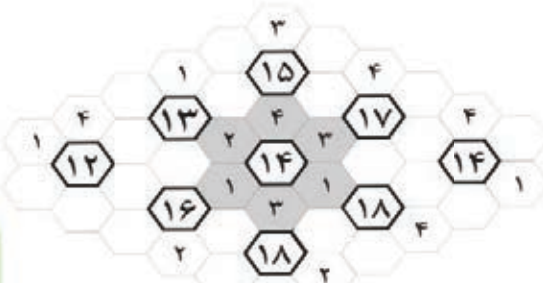
سو دو کو

	Υ	ο			Ϛ	ε		
ε	λ							
Ϛ			ϛ	ε			η	
		Υ			ι			η
	η			ο		Ϛ		
ο			ϛ			ι		
Υ		Ϛ			ϛ			ο
	ο			Ϛ			ε	ι
		ε	ο			ϛ	Ϛ	

	۲		۱			۰		۷
۳		۷			۹			
	۱			۷		۳		۹
۱			۸				۷	
		۳		۲		۸		
	۸				۷			۶
۲		۶		۸			۹	
			۷			۶		۲
۷		۸			۲		۳	

جدول کندوی اعداد

روش حل این جدول ابتکاری به این صورت است که شما باید با قرار دادن اعداد ۱ و ۲ و ۳ و ۴ جدول را کامل کنید به طوری که مجموع خانه های دور، برابر عدد مشخص شده شود. به یاد داشته باشید که در هر دور باید همه چهار عدد نوشته شوند، همچنین تکرار در هر دور جایز است و نیایید اعداد تکراری در خانه های کنار هم قرار گیرد. به عنوان مثال عدد ۱۸ را دور نظر بگیرید، چون در این کتدو اعداد ۱ و ۲ یا ۳ یا ۴ استفاده شوند پس جمع این اعداد ۱۰ می شود و اگر ۱۸ کم کنیم حاصل عدد ۸ عدد دیگر به دست می آید و این عدد نیز باید ۴ و ۴ باشند، پس تنها حالت ممکن برای ساختن عدد ۱۸ اعداد ۲ و ۲ و ۴ و ۴ است. بنابراین شما باید اعداد چهار را کنار هم ننویسید یا به عبارت دیگر سه عدد ۴ را یکی در میان بنویسید. برای شروع کار ما کتدوی وسط را کامل حل کرده ایم، چند عدد به عنوان راهنما درج شده است. همیشه به یاد داشته باشید که این بازی بهتر این راه حل برای شما حاصل دهد اعداد را کم کردن از آن عدد اصلی است.



انستیتو آرایش
و پیرایش

سنگین سبز

negin sabz

تلفن ۲۲۶۱۱۷۲ همراه ۰۹۱۳۳۸۶۳۹۸۵

با مجوز اداره گل فرهنگ و ارشاد اسلامی آموزش خوش خطی و خوشنویسی

آموزشگاه هنری زارع زاده آموزش خوشنویسی با قلم نی
آموزش طراحی نقاشی کودکان، تدریس و مسابقات

٢٢١٠٧٠٠
٢٢٠٧٠٠٠
(٢٢٠٧٠٠٠)

www.aazz.ir آموزش خوشنویسی خط لائین

هالوکس والگوس

(Hallux Valgus)

یا انحراف (قوز) شست پا

هالوکس والگوس یا قوز شست پا، یک تغییر فرم پیشرونده در ظاهر شست پاست که معمولاً همراه با بیرون زدگی کنار شست پا (bunion) و درد است. در موارد شدید، شست، انگشت کناری را به بالا می راند و در زیر آن، قرار می گیرد. در حالت طبیعی، زاویه بین انگشت شست و اولین استخوان کف پای (متاتارس اول) نباید از ۱۵ تا ۲۰ درجه بیشتر باشد و اگر از این حد بیشتر باشد به آن هالوکس والگوس گفته می شود. در این حالت زاویه بین اولین و دومین استخوان کف پای (متاتارس اول و دوم) نیز معمولاً از ۹ درجه بیشتر می شود که تشخیص این زوایا با انجام رادیوگرافی از استخوان های پا است.

علت بروز این عارضه مشخص نیست ولی به نظر می رسد با پوشیدن کفش نامناسب مخصوصاً در جوامع شهری، ارتباط داشته باشد. علاوه بر آن، زمینه های فامیلی و ژنتیکی نیز در ایجاد آن می توانند موثر باشند و مخصوصاً مواردی که در سنین نوجوانی بروز و پیشرفت می کنند با عوامل ژنتیکی در ارتباط هستند. درمان در مرحله اول شامل استفاده از کفش مناسب و نیز استفاده از

وسائلی است که در بین انگشتان قرار گرفته و شست را در وضعیت صحیح قرار می دهند ولی مواردی که علیرغم درمان های اولیه، پیشرفت کنند یا شدت زیادی داشته باشند نیاز به جراحی پیدا می کنند. روش های جراحی متعددی برای اصلاح هالوکس والگوس وجود دارد که ممکن است شامل جراحی نسج نرم یا جراحی استخوان باشند. هر نوع روش جراحی که انتخاب شود اگر به صورت صحیح انجام شود عارضه فوق عود نخواهد کرد و قابل درمان کامل است.



دکتر بهزاد کیمیایی 

جراح استخوان و مفاصل

آدرس: خ شمس آبادی، مقابل بانک انصار

ساختمان هزاره، طبقه ۲، واحد ۲۱

۲۲۴۱۰۴۷



گفت و گو با بانوی نیکو کار

حاجیه خانم کاردانیپور

باید نام نیکی از خود برجای گذاشت



حاجیه خانم کاردانیپور خیر مدرسه ساز

عباس بهروان

نیکوکاری به اعمالی می گویند که در راه اهداف بشر دوستانه و برای مقاصد نیکوکاری انجام شده باشد. گاهی نیت عمل خیر، بسی بالاتر از خود عمل است، اما در برخی از خیرین، این نیت و عمل با یکدیگر همگام می شوند تا بار معنوی کار را چند برابر کند. یکی از این خیرین، بانوی نیکوکار حاجیه خانم کاردانیپور است. گفت و گوی ما را با این خیر بی ریا و با مناعت طبع بخوانید:

از کجا و چه زمانی این جرعه در شما زده شد که به کارهای خیر و انسانی از جمله مدرسه سازی و کارهای انسانی روی بیاورید؟

در یک خانواده فقیر و مذهبی به دنیا آمدم. به مدرسه کالمی رفتم که وضعیت خوبی نداشت و دانش آموزان آن اکثر از طبقه بی بضاعت بودند. همیشه در این فکر بودم که آیا می شود روزی برسد که من بتوانم به مردم و جامعه ام کمک کنم. در زندگی، مادرم را می دیدم که با توجه به فقر، چگونه آبرو داری می کرد و همیشه

بدهید؟

تا آنجا که خداوند توفیق دهد و ما قابل باشیم. توجه داشته باشید که ما از این دنیا با یک کفن می رویم پس باید خدمت کرد و نام نیکی از خود به جای گذاشت و این را هم تاکید می کنم که طبق سفارشات ائمه و رهبران مذهبی، اول باید از فامیل، دوستان و آشنایان و خودی ها شروع کرد. نکته دیگری که باید یادآوری کنم، این است که داشتن اولاد صالح غنیمتی بسیار بزرگ است که البته با تربیت صحیح هم باید همراه باشد و خدا را شکر می کنم که از این نظر، بی بهره نیستیم. این را هم بگویم که ما باید به این مسائل توجه داشته باشیم و آنها را انجام بدهیم و البته از اعتقادات قلبی هم استفاده کنیم، آن وقت کمتر آدم در مانده و مستمندی را پیدا می کنیم. ما شیعه علی ولی اله و مسلمان هستیم به روش و منش حضرت رسول اکرم و امیر مومنان نگاه کنیم و پیرو آنان باشیم.

به همسایگانمان کمک می کرد. در کلاس دوم دبیرستان با شوهرم، حاج آقا منزوی که از یک خانواده مذهبی و نسبتاً پایینی از نظر مالی بود، از دواج کردم و خداوند سبحان به ما لطف کرد و وضعیت ما بهبود پیدا کرد. قضیه از توزیع طاقه های چادری و کمک های خیلی کوچک آغاز شد تا رسید به کمک به بیمارستان عسگریه، همکاری با استاد جهیزیه مدرسه سازی و ... و خداوند را شکر می کنم که تا به حال توانستیم حدود چهارده مدرسه بسازیم و در ایجاد بیمارستان ها و خیریه ها شریک باشیم. ما کلاً به این نتیجه رسیده ایم که به فرزندان هم باید تا یک حد معقول رسیدگی کنیم. به آنها فهمانده ایم که ثروت و امکانات را خداوند به ما ارزانی داشته و پس از مرگ ما همه اینها باید به موسسات خیریه واگذار شود و خوشبختانه جای شکر دارد که آنها هم علی رغم سن جوانی به این راه روی آورده اند.

دوست دارید این کارهای خیر را تا کجا ادامه

دکتر مسعود همامی

دکتر مهین فرخی

جراح دهان و دندان - ایمپلنت
ارتودنسی و دندانپزشکی اطفال

بستن دیاستم (فاصله بین دندان ها) با مواد
همرنگ دندان انواع پرتزهای متحرک با نسل جدید
مواد (لثه نرم) تعویض پرکردگی های سیاه و قدیمی
با مواد هم رنگ دندان ایمپلنت (کاشت دندان)
ارتودنسی ثابت

اصفهان، دروازه شیراز، خیابان سعادت آباد،
جنب موسسه مالی و اعتباری ثامن الحجج،
اول کوچه شهید نورائیان، پلاک ۱، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۱۱۹۱۰-۶۶۳۰۲۴۲ همراه: ۰۹۱۳۷۹۵۰۵۸۱

قبل از کار



بعد از کار

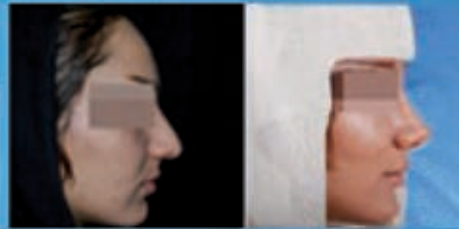


دکتر مسعود جعفری پور

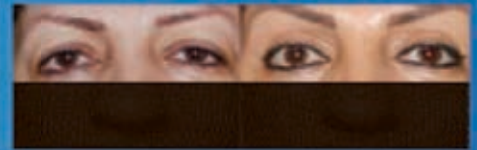
فلوی فوق تخصص جراحی پلاستیک
بینی و صورت از دانشگاه هاروارد آمریکا
جراح و متخصص گوش و حلق و بینی

زیبایی بینی

ژل لب

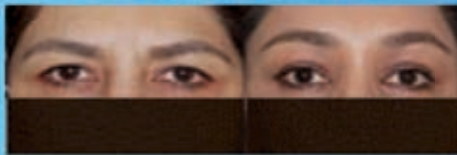


جراحی پلک



زیبایی گوش

بالا کشیدن ابروها



افتادگی پلک

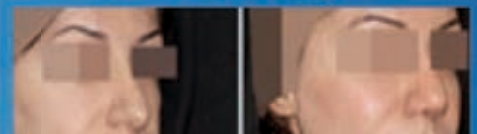


جای زخم

بوتاکس



پروتز گونه



با تجربه بیش از دو هزار جراحی موفق زیبایی و پلاستیک
قیمت مناسب - مشاوره رایگان - قبول بیمه در موارد انحراف بینی و درمانی

آدرس: خیابان توحید - چهار راه پلیس - ساختمان ماکان ۳ - طبقه ۴ - تلفن: ۶۲۶۶۸۵۱

www.drjafaripour.com

کلینیک پیوند مو و لیزر آوا

دکتر آزاده سجادیه متخصص پوست و مو

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



• پیوند مو طبیعی

مو 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 - ☎ ۶۶۷۴۷۲۵-۶

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

WWW.DRSAJADIEH.COM