نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم
Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی

سال هشتم | شماره مسلسل ۵۷ | دوره جدید شماره ۲۷
شهریور ۱۳۹۲ | ۴۰ صفحه | ۲۰۰۰ تومان

مهران امامیه در گفت و گوی اختصاصی با زندگی سالم:

به سق سیاه بودن اعتقادی ندارم

گپی با روشنک عجمیان بازیگر سینما و تلویزیون

پرخاطره ترین تجربه برای من سریال کوچه اقاقیاست

سیر تاریخی زنان نویسنده ایرانی

اصول درمانی جراحی پیوند مو

با دکتر فرهاد رجالی

گردشگری در آخرین ماه تابستان

با زندگی سالم

آشپزی رژیمی

در زندگی سالم

می توانیم جزء سه تیم اول دنیا باشیم

گپی با سپهر محمدی

دروازه بان تیم ملی فوتسال ایران

گفت و گوی زندگی سالم با حامد بهداد

هیچ وقت برای نگرفتن جایزه اعتراض نکرده ام

دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی زیبایی بینی (رینو پلاستی)

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 اجزاء 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 صلاحدید پزشک جراح همزمان با عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) در ناحیه صورت انجام داد، عبارتند از: پروتز گونه، پروتز چانه، بلفاروپلاستی (عمل زیبایی پلک)

آدرس: خیابان حکیم نظامی، خیابان محتشم کاشانی (دقیقی)، ساختمان النا، 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.

آزمایشگاه تخصصی و فوق تخصصی دکتر فــروتن

این مرکز موفق به اخذ گواهینامه های بین المللی ایزو۹۰۰۱:۲۰۰۸ در سیستم مدیریت کیفیت وایزو۱۰۰۰۲:۲۰۰۴ در رضایت مندی مشتری گردید.

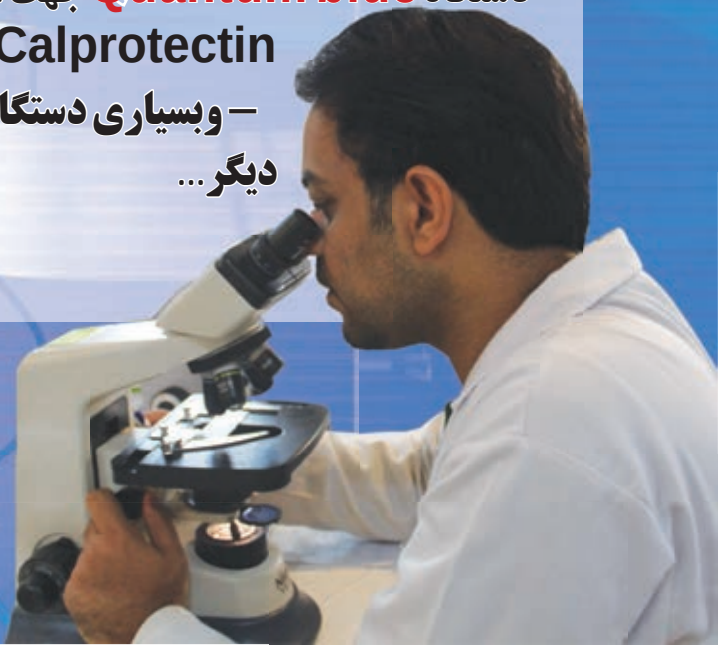
- تشخیص طبی، پاتولوژی، سیتولوژی، پاپ اسمیر
- اولین آزمایشــگاه خصوصی انجــام دهنده آزمایشات فلوســیتومتری در اصفهان
- انجام تســت های تخصصی و فوق تخصصی با تجهیزات پیشرفته شامل:

– دستگاه Elecsys به روش بسیار دقیق الکتروکمی لومینسانس

– دستگاه Hitachi 912 جهت انجام آزمایشات بیوشیمی در اسرع وقت

– دستگاه Quantum blue جهت اندازه گیری Calprotectin

– وبسیاری دستگاه های مجهز دیگر...



آدرس: خیابان آمادگاه، روبروی داروخانه اصفهان

تلفن: ۲۲۲۱۰۲۱–۲۲۰۷۶۵۵

ساعات کاری: ۲۳–۷ یکسره و روزهای تعطیل ۱۳–۸

انواع تبلت

با قیمت های باورنکردنی و گارانتی واقعی

ATOUCH A703 7" اینچ

ای تاچ

دارای شیار سیم کارت با قابلیت مکالمه و SMS
صفحه نمایش ۷ اینچ لمسی با ریزولوشن ۴۸۰ X ۸۰۰
پردازنده ۱.۲ گیگاهرتز و رم ۵۱۲ گیگابایت DDR3
اندروید ۴
حافظه داخلی ۴ گیگابایت
دوربین : جلو و پشت
تاچ اسکرین خازنی ۵ نقطه همزمان
پشتیبانی از ۳۲ گیگابایت حافظه خارجی
قابلیت اتصال به شبکه بی سیم (WiFi)
قابلیت اتصال به فلش مموری USB
دارای بلوتوث
یک ماه گارانتی تعویض
یک سال بیمه سامان

هدیه ویژه

کیف تبلت + کیبورد USB

399,000 تومان

قابل استفاده به عنوان تلفن همراه

کامپیوتر علی

اصفهان / خیابان بزرگمهر/چهارراه
هشت بهشت ابتدای هشت بهشت شرقی
۰۳۱۱ - ۲۶۴۷۵۰۰ (۸ خط)
داخلی ۱۰۶ و ۱۰۷ واحد تبلت

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی

زندگی سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه
سردبیر: مرضیه ربیعی
رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه
مدیر اجرایی: دامون رشیدزاده
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری، نگین کلینی
امور بازرگانی: شکوه دهقان پور، شیما ترابی، مریم مقضی
ویراستاران: عذرا دیانی، مریم کاظمیان فرد
سرویس تحریریه: عباس بهروان، حامد قصری، حسن اسماعیلی، سحر مهندسی، شکوه دهقان پور، یلدا توکلی، محبوبه محمدی، دامون رشیدزاده، آناهیتا جعفری، حمید مشکلانی.
سرویس عکس: محمدرضا شریف، احسان هاشمیان.
همکاران: دکتر آزاده سجادیه، دکتر حسین ابدالی، دکتر ذبیح اله شاهمرادی، دکتر مسعود جعفری پور، دکتر شهریار لقمانی، ، دکتر بهزاد خلیل پور، دکتر حمید فرزام، دکتر مهدی راستی اردکانی، دکتر الهام فردین پور ، دکتر مسعود فهامی، دکتر مهین فرخی، دکتر مهرداد برکتین، دکتر مسعود براتی، دکتر شهلا شفاهی، دکتر فرهاد رجالی، دکتر حمیدرضا پورصیرفی، دکتر حمیدرضا طغیانی، دکتر نارسیس افقری، دکتر حسین حاجیان فر.
امور مشترکین: حسن دیده ور
لیتوگرافی و چاپ: آرمان
دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۲۲۷۴۷۹۳-۲۲۷۴۶۹۳-۰۳۱۱
دفتر تهران: بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱
فکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱

فهرست مطالب

اهمیت تصمیم گیری و نتایج آن ۹
گفت و گو با حامد بهداد ۱۰
گفت و گو با روشنک عجمیان ۱۲
گفت و گو با مهران امامیه ۱۴
ساخت تراریوم در منزل ۱۶
دانستنی های مفید در باره مبلمان چرمی ۱۷
اخبار بانوان ۱۸
چگونه سالم و زیبا بمانیم ۲۱
نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان سینه ۲۲
زایمان در آب ۲۵
معرفی کتاب ۲۶
آشپزی رژیمی ۳۶
دل درد شیرخواری ۳۸

سخن سردبیر

سخن گفتن در مورد دولت آقای دکتر حسن روحانی شاید زود باشد و باید زمان به اندازه کافی بگذرد تا بتوانیم در مورد عملکرد و برنامه های دولت یازدهم قضاوت کنیم ولی در همین مدت کوتاه آنچه مشهود است، درایت و هوش ایشان در حرف زدن و عمل کردن است. آنچه باید به همین بهانه در این مقاله به آن پرداخت، اهتمام ایشان به حقوق زنان ایران اسلامی است که متأسفانه در شعارهای بی اساس مغفول مانده است. زنان ما در طول حیات انقلاب اسلامی در تمام عرصه ها حضوری پر رنگ داشته و نقش خود را به خوبی ایفا کرده اند. بنا نداریم تک تک این موفقیت ها را نام ببریم ولی آنچه به اعتقاد ما باید در دولت یازدهم بیشتر به آن اهمیت داده شود، منزلت واقعی زن است. ما نباید کاری کنیم که به بهانه حضور زنان در عرصه ها، رسالت خانم ها در شوهرداری بچه داری و خانه داری زیر سوال برود. اعتقاد خانواده باید شأن و منزلت زنان ما را به گونه ای اداره کند که بانوان ما مجبور نباشند برای حل مشکلات اقتصادی مشاغلی را قبول نمایند که در راستای ایفای نقش واقعی زنان نباشد. همه بانوان ایران اسلامی امیدوارند که در دولت یازدهم با حل مشکلات معیشتی مردم یک زنگ تفریح واقعی برای یار و همراه همیشگی خانواده ها رقم بخورد و زنان بتوانند رسالت خود را در خانواده به خوبی اجرا کنند از دیگر سو، دختران جوان باید بیش از گذشته به آینده امیدوار باشند. رفتن به دانشگاه و کسب تحصیلات عالی، آخرین هدف نیست. هدف غایی کسب درآمد از طریق گرفتن یک پست شغلی است تا این قشر عظیم و تأثیرگذار بتوانند در کنار مردان جامعه زندگی خود را ترسیم و برای آینده تصمیم بگیرند. نکته دیگر هم تصویب طرح ها و لایحه هایی است که مربوط به حقوق زنان می شود و باید از طریق دولت به مجلس شورای اسلامی ارائه شود تا آنها خلاءهای قانونی موجود در این رابطه را پر کنند و ما به امید خداوند گام های بهتری برای آینده برداریم.

در پایان اشاره ای به مناسبت های این ماه می شود: دوم شهریور ماه آغاز هفته دولت و هشتم شهریور شهادت مظلومانه رجایی و باهنر، یازدهم شهریور شهادت حضرت امام جعفر صادق (ع) و ۱۷ شهریور کشتار جمعی از مردم به دست مأموران ستم شاهی پهلوی، ۱۹ شهریور وفات آیت اله سید محمود طالقانی اولین امام جمعه تهران و ۲۶ شهریور ولادت امام رضا (ع) و بالاخره ۳۱ شهریور آغاز جنگ تحمیلی و آغاز هفته دفاع مقدس است.

مرضیه ربیعی

ف۴۲۲۵

دکتر مسعود نهامی

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

■ **خلاصه صفحه:** از مناسبت های مهم شهریور ماه وفات امام جعفر صادق (ع) و تولد امام رضا (ع) است به همین مناسبت نگاهی خواهیم داشت به زندگی و تاثیرات مهم این دو امام بزرگوار در رشد و شکوفایی مذهب شیعه.

به مناسبت وفات امام جعفر صادق (ع) ششمین اختر تابناک امامت و ولایت

امامت امام جعفر صادق (ع) ششمین امام شیعیان در زمانی واقع می شود که خلافت امویان رو به افول است و به لحاظ گستردگی زیاد سرزمین های اسلامی، امکان کنترل و نظارت و سختگیری بر علویان کاهش یافته و ائمه معصومین و یارانشان راحت تر می توانند به گسترش افکار و عقاید خود بپردازند و محفل بحث و گفت وگو به وجود آورند. امویان نمی توانند مانند گذشته محدودیت های زیادی را به وجود آورند، لذا شیعیان به راحتی با آن امام در ارتباط هستند و امام نیز برای نشر اسلام ناب، جلسات فراوانی در عرصه ها و رشته های مختلف برپا می کند به صورتی که بیشترین منابع و مباحث روایی و حدیثی ما مربوط به دو امام بزرگوار امام محمد باقر (ع) و امام جعفر صادق(ع) است. تعداد زیاد شاگردان امام در تمام رشته ها و برگزاری جلسات آزاداندیشی و بیان نظرات و دیدگاه های مختلف و نقد منطقی آنها از ویژگی های این دوران است. هشام متکلم معروف شیعی از شاگردان و دست پرورده های آن حضرت است که مباحث آن با دهریون بسیار مطرح و مشهور است همچنین بنیانگذاران فرقه های مختلف فقه اهل تسنن از شاگردان آن حضرت به شمار می آیند که بدون هیچگونه ممانعت و سختگیری می توانستند افکار و اندیشه های متفاوت با امام را طرح و تدوین کنند.

به مناسبت ولادت امام رضا (ع)، هشتمین اختر تابناک امامت و ولایت

امویان به لحاظ اوج گیری فساد و طغیان مردم سقوط می کنند ولی عباسیان که پیچیده تر و مکارتر از امویان بودند، روی کار می آیند. دوران امام هفتم و خصوصاً امام رضا (ع) مصادف با اوج قدرت و خلفای قدرتمند عباسی، هارون و مأمون است. مأمون از مادری ایرانی خطه خراسان را در زمان پدر فرمانروایی می کند. بعد از فوت هارون، مأمون در همین خطه و برادرش در بغداد به سلطنت می نشیند. ایرانیان نیز که سالیان زیادی در صدد رهایی از زیر یوغ اعراب بودند، مأمون را مورد حمایت قرار داده و با مدیریت وزرای کاردان ایرانی و سرداران شجاع بر برادرش امین فائق می آید و تنها خلیفه مسلط بر امپراطوری اسلام می شود. ایرانی بودن مأمون و پایتختی آن در ایران، اعراب نژاد پرست را تحریک می کند که طغیان هایی علیه خلیفه داشته باشند. در یک سیاست ورزی خاص برای خنثی نمودن این شورش ها، مأمون امام رضا(ع) را از مدینه وادار به هجرت به خراسان می کند و رسماً اعلام می کند که خلافت حق علی و اولاد اوست و من می خواهم خلافت را به اهلش، پسرعمویم حضرت رضا واگذار کنم. این طرح مأمون بسیاری از شورش ها و مخالفت ها علیه او را فرو می نشاند. زیرا اعراب و عباسیان ملاحظه می کنند کوتاه نیامدن از مخالفت با مأمون یعنی از دست رفتن همه چیز. امام رضا(ع) که واقف به طرح و نیت مکارانه و سیاست ورزانه اوست، از قبول خلافت امتناع می ورزد ولی با اصرار و به ناچار، ولایتعهدی را آن هم با شرط عدم دخالت در امور اجرایی می پذیرد.

چند سال اقامت امام رضا(ع) در خراسان باعث نشر و توسعه تشیع و افکار و اندیشه های اسلام ناب می شود. از یک طرف مأمون نیز قدرتمندتر می شود و با فروکش کردن آتش مخالفت ها، قصد جابجایی پایتخت به بغداد را دارد ولی هم حضور امام برای او مزاحمت دارد و هم اطرافیان و یاران امام، لذا بهترین کار برای رهایی از این واقعیت را خلاص نمودن حضرت و نابودی ایشان می بیند به همین جهت، ضمن دعوت ایشان به کاخ و وادار نمودن امام به خوردن طعام، ایشان را مسموم و شهید می نماید. دوران امامت آن حضرت، ضمن محدودیت های سخت و پیچیده عباسیان برای آن حضرت، دوران گسترش و ترویج اسلام ناب در ایران به خصوص در شهرهای شرقی است که در آینده این کشور را یکی از پایگاه های عمده تشیع در جهان می کند.

خلاصه صفحه: زنان در قاب زندگی سالم عنوان صفحه شات این هفته است. در این زمینه سعی کردیم تا با نگاهی متنوع نقش پر اهمیت زنان را در جامعه امروز به تصویر بکشیم

شات

عکس: احسان هاشمیان

دنیای کودکی

بدون شرح

برایت شعر می بافم ...

در خانه خالی و محقر خود خدا را میزبانم

زیر باران باید رفت ...

بدون شرح

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

عکس: محمد شریف

یادت تا ابد باقی است

بدون شرح

سرنوشتمان را خودمان رقم می زنیم

زنان از هر مانعی عبور می کنند

روزگار کهنسالی

زنان و تئاتر

آدرس : سه راه سیمین،شهرک ولیعصر ،خیابان جانبازان
۰۹۱۳۸۰۰۰۰۸۹-۷۷۸۱۲۳۸-۷۷۸۴۶۵۶
enginerbo1317@yahoo.com

■ **خلاصه صفحه:** اگر از نوع روابط خود رضایت ندارید هم اکنون تصمیم به تغییر آن بگیرید. اگر از شغل فعلی خود ناراضی هستید آن را عوض کنید اگر شادابی و سلامت بیشتری را طالب هستید هم اکنون اقدام کنید. در یک لحظه می توانید قدرتی را در خود به وجود آورید که تاریخ را دگرگون کرده است.

اهمیت تصمیم گیری و نتایج آن

مرضیه ربیعی
کارشناس روانشناسی

بسیاری از ما خود را به دست حوادث پیرامونی که هیچ کنترلی بر آن ها نداریم می سپاریم و سعی نمی کنیم که بر احساسات خود مسلط شویم و از عواطف سازنده ای که در اختیار داریم، بهره بگیریم، اما به جای آن از وسایل مخرب بی اثر دیگر، برای تغییر روحیه استفاده می کنیم. تعجب آور است که چه بسا هوش و استعداد خود را عمداً به کار می گیریم تا خود را در حالت تضعیف کننده روحی قرار دهیم و غافلیم که هر یک از ما دارای چه استعداد خارق العاده ای هستیم.

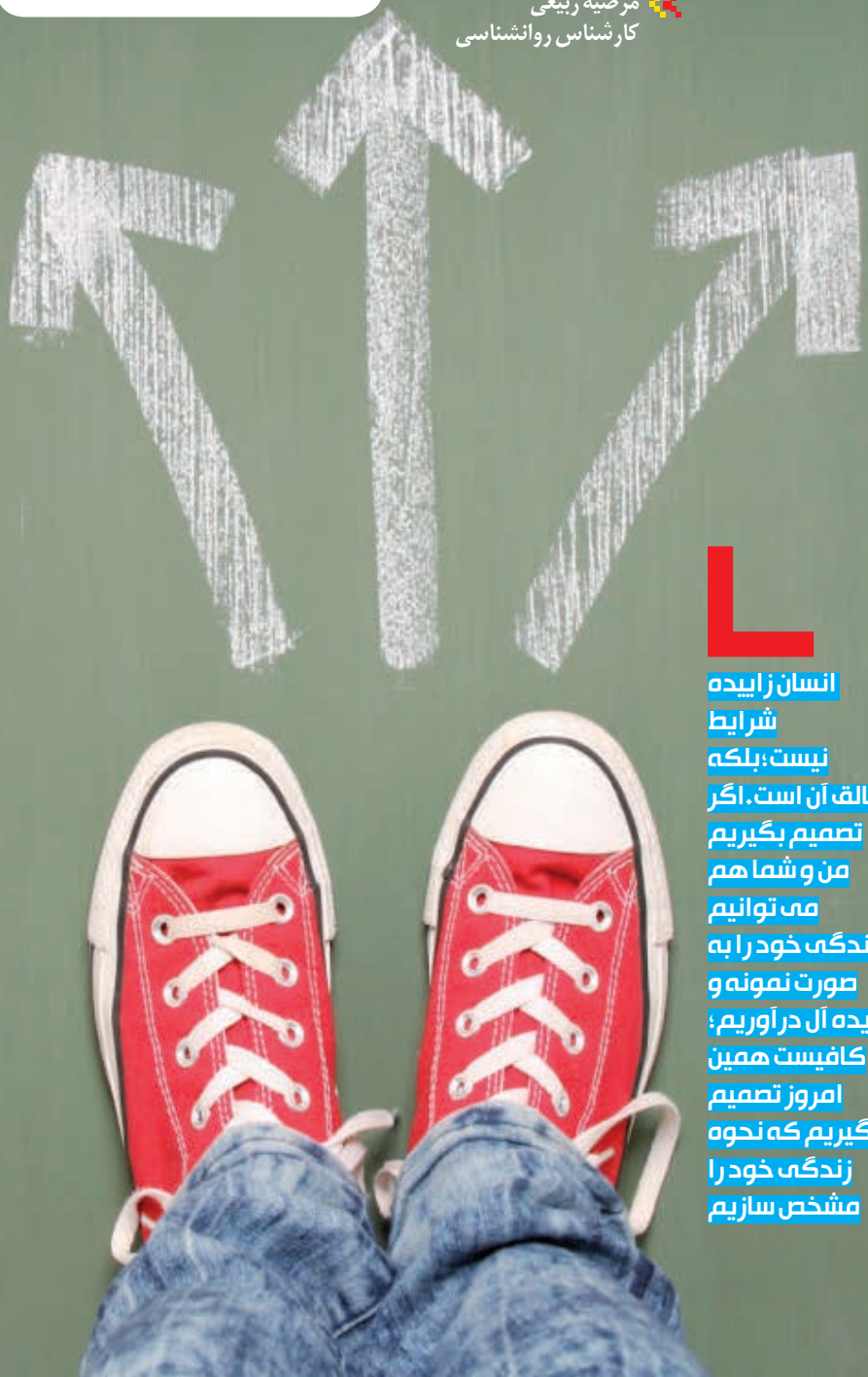
تنها با تغییر یک کلمه که تکیه کلام شما شده است الگوهای احساسی تان در زندگی تغییر خواهد کرد.با تغییر سوالاتی که آگاهانه یا ناآگاهانه مرتباً از خود می پرسید می توانید با تغییر نگرش،توجه خود را به زندگی و انجام فعالیت های روزمره و با کمال قدرت میزان خوشبختی خود را گسترش دهید.

اگر می خواهیم به زندگی خود جهت دهیم باید اختیار اعمال ثابت خود را در دست بگیریم. کارهایی که گه گاه انجام می دهیم سرنوشت ساز نیستند؛ بلکه اعمال ما سرنوشت ما را معین می کنند. اکنون مهم ترین و اساسی ترین پرسش را مطرح می کنیم؛چه عاملی مقدم بر اعمال ماست؟ به کجا می رویم؟ چه عاملی سرنوشت ما و مقصد نهایی زندگی ما را مشخص می سازد و مهم ترین و اصلی ترین امور زندگانی ما کدام است؟ همه امور زندگی ما با تصمیم گیری ما آغاز می شود. اگر به ده سال گذشته خود بنگرید،می بینید که گاه به کارهایی دست زده اید که زندگی شما را از ریشه دگرگون کرده است؛شاید شغلی تازه اختیار کرده اید؛ شاید هم تصمیم به خرید خانه ای گرفته یا شروع به ورزش کرده یا آن را کنار گذاشته اید، یا تصمیم به ترک سیگار گرفته و اندیشه مهاجرت به شهری دیگر داشته اید. چگونه این تصمیم ها شما را به مرحله کنونی زندگی رسانده است؟آیا در ده سال گذشته احساس غم، سرخوردگی، بی عدالتی و نومیدی کرده اید؟ اگر چنین است چه تصمیمی برای رفع آن ها گرفته اید؟آیا همه تلاش خود را به کار گرفته اید یا این که آن را به حال خود رها کرده اید؟ این تصمیم ها چگونه مسیر زندگی شما را شکل داده اند؟

انسان زاییده شرایط نیست؛بلکه خالق آن است.اگر تصمیم بگیریم من و شما هم می توانیم زندگی خود را به صورت نمونه و ایده آل درآوریم؛ کافیست همین امروز تصمیم بگیریم که نحوه زندگی خود را مشخص سازیم. اما اگر از نوع روابط خود رضایت ندارید هم اکنون تصمیم به تغییر آن بگیرید. اگر از شغل فعلی خود ناراضی هستید آن را عوض کنید. اگر شادابی و سلامت بیشتری را طالب هستید هم اکنون اقدام کنید. در یک لحظه می توانید قدرتی را در خود به وجود آورید که تاریخ را دگرگون کرده است.

تصمیم، نیرویی است که ناممکن را ممکن و رویاها را به واقعیت تبدیل می کند. بگذارید امروز روزی باشد که یکبار و برای همیشه زندگی خود را با تغییر فکری تان دگرگون کرده اید؛سپس به خود اعلام کنید که این است آنچه من هستم؛این است راه زندگی من؛ این است کاری که می خواهم انجام دهم که هیچ عاملی نمی تواند مانع رسیدن من به مقصودم شود و مرا از خواستم منصرف گرداند.در مورد همه نوآوری ها و خلاقیت ها، یک حقیقت آشکار وجود دارد؛ از لحظه ای که شخص به طور قاطع مصمم به انجام کاری می شود، امدادهای غیبی به کمک او می آیند.یوهان ولفگانگ فون گوته می گوید: راه تصمیم گیری بهتر، تصمیم گیری بیشتر است. تکرار، ایجاد مهارت می کند. اکنون فرمول موفقیت نهایی را که راه گشای شما به سوی پیروزی تان است، بیان می کنیم تا با به کار گرفتن آن، به پیروزی های بزرگ رهنمون شوید.

– تصمیم بگیرید که چه می خواهید.
– دست به عمل بزنید.
– فکر کنید اعمالتان شما را در رسیدن به هدف یاری می دهد یا خیر؟
– طرز فکر و راهکار خود را عوض کنید تا به نتیجه برسید.



انسان زاییده شرایط نیست؛بلکه خالق آن است. اگر تصمیم بگیریم من و شما هم می توانیم زندگی خود را به صورت نمونه و ایده آل درآوریم؛ کافیست همین امروز تصمیم بگیریم که نحوه زندگی خود را مشخص سازیم

گفت و گوی زندگی سالم با حامد بهداد

هیچ‌وقت برای نگرفتن جایزه اعتراض نکرده‌ام

عباس بهروان

حامد بهداد، سوپر استار یاغی سینما، زاده ۲۶ آبان ۱۳۵۲ در مشهد است . او در سال ۸۹ با نقش‌آفرینی در فیلم جرم به کارگردانی مسعود کیمیایی، سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مکمل را از بیست و نهمین جشنواره فیلم فجر دریافت کرد. او در طول فعالیت هنری اش امکان همکاری با بسیاری از کارگردانان بنام سینمای ایران از جمله ناصر تقوایی، عباس کیارستمی، مسعود کیمیایی، داریوش مهرجویی و... را داشته است که متاسفانه برخی از این همکاری ها به دلایل مختلف هیچ گاه به اکران نرسیده اند. آنچه می خوانید حاصل گفت و گو با این بازیگر توانمند و البته پرحاشیه است.

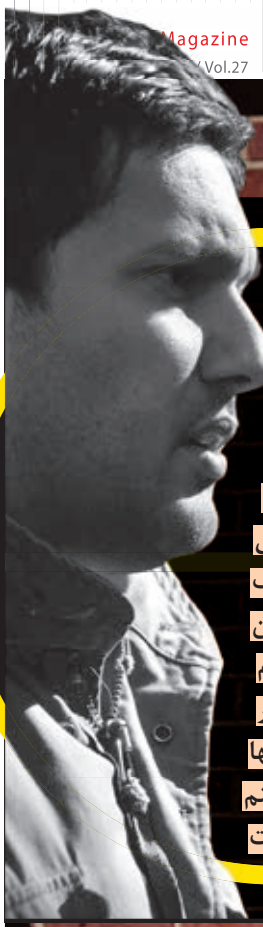
نوزده سالم بود که عاشق دختری شدم و دلم می خواست به او ابراز عشق کنم. اما نمی‌توانستم. هیچ‌وقت اعتماد به نفس انجام کاری را نداشتم؛ چون مادرم باعث شده بود از همه چیز و همه کس بترسم.

الان هم زیارت امام رضا(ع) در برنامه هایتان هست؟

بله، این اتفاق شخصی است. وقتی فکر می کنم که چطور محمد علی کلی در صدر مجلس دنیا مشت می خورد و مشت می زد و چه زیبا نام اله را به زبان می آورد، چرا من پیرو او نباشم. او آبروی همه سیاه پوستان را خرید و نظر جهانیان را به خود جلب کرد.من از رفتار او لذت می برم. چند وقت پیش،عکسی از برد پیت و همسرش دیدم که چطور او را بغل کرده اند یا دیگر هنرمندان که کلی را بسیار دوست دارند یا اینکه رییس جمهور آمریکا به گردن او مدال قهرمانی انداخت؛ او کسی است که وقتی به او گفتند علیه ویتنام بجنگ، نجنگید؛ به همین خاطر ۵ سال زندانی شد و زمانی که به ویتنام سفر کرد نمی دانید مردم برای او چه کار کردند و چقدر هیجان داشتند. او نشان داد یک قهرمان ورزشی است و آدم کش نیست. همیشه فکر می کردم او آدم بسیار بزرگی است. برگردم به صحبت‌های اولم، خیلی زیارت امام رضا(ع) را دوست داشتم؛ می رفتم و می نشستم یک گوشه و ساعت ها به گنبد طلا خیره می شدم؛ سر مزار حاج آقا نخودکی یا شیخ بهایی قرآن می خواندم. دلم می خواست کسی پیدا شود که راهم بیندازد وتوی دلم شور و شوق به وجود آورد، اما آن روزها اوضاع زندگی ام خیلی بد بود؛ با پدر و مادرم قهر بودم.

چه اتفاقی افتاده بود که با پدر و مادرتان قهر کرده بودید؟

نوزده سالم بود که عاشق دختری شدم و دلم می خواست به او ابراز عشق کنم، اما نمی‌توانستم. هیچ وقت اعتماد به نفس انجام کاری را نداشتم؛چون مادرم باعث شده بود از همه چیز و همه کس بترسم. وقتی داستان عشقم را شنید، چیزی به من گفت که تا ته قلبم را شکست. حرفش باعث شد مدام با خودم فکر کنم که عجب آدم بد و زشتی ام و حق عاشق شدن را ندارم وهیچ دختری از من خوشش نمی آید. چرا؟ چون شهرستانی ام ، لباس های خوبی تنم نمی کنم و هزار تا چیز دیگر. تمام عناوین پست و زشت دنیا را به خودم نسبت می دادم. مادرم نمی دانست چه بدی بزرگی در حقم کرده بود. برای همین مسائل بود که مدت‌ها با خانواده ام قهر بودم.



من هیچ وقت برای نگرفتن جایزه اعتراض نکرده‌ام. شاید اوایل از این اتفاق غمگین می‌شدم، ولی بعد از مدتی دیگر هیچ اتفاقی نمی‌افتاد. آقای کیارستمی حرف خیلی قشنگی به من زدند؛ ایشان گفتند: «حامد جان، به نظرم جایزه نگرفتن قشنگ‌تر است». الان من به تنها چیزی که فکر می‌کنم این است

بالاخره با آن ا آشتی کردید؟

قبل از اینکه برای کنکور به تهران بیایم، پدر بزرگ و مادر بزرگم به همراه چند نفر از اعضای فامیل، آمدند تا من و مادرم را با هم آشتی دهند. یادم می آید مادر و مادربزرگم در آشپزخانه نشسته بودند. مادربزرگم گفت:« مادرت را ببوس»! خیلی بی صدا زدم زیر گریه. مادرم بلند شد، مرا بوسید و گفت:« تقصیر من بود. حرف زشتی زدم» و واقعا هم حرف زشتی بود. شاید اگر یک روز با چوب توی سر یکی بزنی، آنقدر بد نباشد، اما وقتی ضعف کسی را به رخش می کشی، برایش نهادینه می شود و توی وجودش می رود؛ آن وقت دیگر حتی نمی تواند حرکت کند.

درباره سینمای آقای کیمیایی صحبت کنیم.

آشنایی من با مسعود کیمیایی به فیلم بوتیک برمی گردد. حمید نعمت اله که قبلا دستیار آقای کیمیایی بود از ایشان و مرتضی شایسته دعوت کرده بود که سر صحنه بیایند. من آن زمان صحنه‌ای را بازی می کردم که میز را می‌شکستم و به جهان می گفتم: «نگفته بودم خوب تار می‌زنی»! آقای کیمیایی بعد از دیدن این صحنه از حمید نعمت‌اله می‌پرسد:« این پسره کیه؟» و نعمت‌اله که از علاقه من به آقای کیمیایی با خبر بود، کلی به قول معروف از من تعریف می کند و به من هم گفت که آقای کیمیایی از تو خوشش آمده است.

شما در همه این سال ها بیننده کارهای آقای کیمیایی بودید. در سال های قبل از انقلاب و بعد از انقلاب که ایشان را دیدید و با هم کار کردید. معتقد بودید که این کارگردان همان کارگردانی است که آن سال ها طرفدارش بودید؟

معلوم است که بودم، اما میزان خستگی آقای کیمیایی را می فهمیدم. برای من آقای کیمیایی مثل یک اثر تاریخی است که غبار رویش نشسته باشد؛ اصلا گرد پیری رویش نشسته است . می دانید چه قدر هر سال فیلم ساختن سخت است؟ می دانید یک هنرمند سانسور می شود؟ می دانید چقدر به او می گویند این را بگو این را نه! این را ننویس! اگر فکر می کنید سینمای کیمیایی خیلی نسبت به قبل از انقلاب تغییر کرده است می دانید برای چیست؟ برای همین مسائل و خود سانسوری های کارگردان است؛ به خاطر تغییر الگوهاست؛ به دلیل یک دگردیسی بنابر شرایط روز است، اما کیمیایی باز هم خاصیت خودش را حفظ می کند.

همه می گویند در فیلم های آقای کیمیایی یک بخشی از بازی بازیگر ها بیرون کشیده می شود که هیچ کسی نمی تواند این کار را به جز ایشان انجام دهد. شما هم همین احساس را داشتید؟

چون بازیگر دارد الگوی بازیگری کیمیایی را پیاده می کند؛ او می داند چه می خواهد. قهرمان ها و ضد قهرمان هایش، سیاه ها و سفیدهایش مشخص اند. آقای کیمیایی خودش می‌داند چه می‌خواهد. قهرمان‌ها و ضد قهرمان‌ها، سیاه‌ها و سفیدهایش مشخص اند. رفتار تک تکشان را بلد است. خودش با جزئیات، رفتار قهرمان‌هایش را می‌شناسد. اگر در طول کار اشکالی وجود داشته باشد که باعث شود کارتو زشت به نظر بیاید، خودش جلویت را می گیرد. بیشتر وقت‌ها همه چیز را از قبل می‌داند و حتی اگر نداند سر صحنه یادش می‌آید؛ به او الهام می‌شود. او هنرمند بسیار بزرگی است که تاریخ سینما تا حالا به خودش ندیده است.

گویا با رامبد جوان مدتی همخانه بوده اید ؟

من قبل از «آخر بازی» یک پیشنهاد تلویزیونی از مرحوم مسعود رسام داشتم. مسعود رسام هم به سفارش رامبد جوان من را شناخت؛ او به جدیت دنبال این بود تا من را به کسی معرفی کند. من صمیمانه از او سپاسگزارم و همیشه دعای خیرم پشت سر او و خانواده اش است. سال هایی که من خانه نداشتم، مهمان خانه رامبد بودم؛ مهمان هما و بهمن، مادر و پدرش. او از برادری برای من کم نگذاشته است؛ همینطور عطا هاشمی وعلی فانی که دوره هایی با هم بودیم یا علیرضا ثانی فر که پدرش عباس ثانی فر از فیلمبرداران قدیم سینما و از فنی های سینما بودند و بعدا فیلمبردار شدند. من با همه این ها زندگی کردم. تا دلتان بخواهد فلک مرا چرخانده است. رامبد جوان من را به مسعود رسام معرفی کرد، اما پیشنهادات آقای رسام را دوست نداشتم.

فکر نمی‌کنید موضع‌گیری صریح شما در مورد یادداشت آقای گلمکانی و حرف‌هایی که بعد از آن در مورد بازیگری خودتان زدید باعث ایجاد موضع‌گیری‌های منفی در مورد شما شد؟ شاید هم تفکری ایجاد شد که با جایزه ندادن به شما جلوی این حرف های تان را بگیرند تا بیشتر از این مسئله ادامه دار نشود؟

خب جایزه ندهند. مگر تا الان که ندادند اتفاقی برای بازیگری من افتاده است؟ مگر آنها حامد بهداد هستند؟ نه. من حامد بهدادم. اصلا جایزه چیست؟ من بهترین جایزه را در خانه خودم دارم. من برای فیلم «چه کسی از گربه‌های ایرانی خبر دارد؟» بهمن قبادی در جشنواره ابوظبی با داوری عباس کیارستمی جایزه گرفته‌ام. داور جشنواره را جناب کیارستمی می گذارند؛ کسی که به اندازه خارجی‌ها در ایران قدرش را ندانسته‌اند. حالا ادعا می کنم که بهترین جایزه را هم دارم. در آن سال فقط چهار نفر جایزه گرفتند که یکی از آنها من بودم. این سوال به نظرم خیلی احمقانه است که اگر جایزه به من ندهند چه اتفاقی برای من خواهد افتاد. خب ندهند تا ببینم چه اتفاقی برای من خواهد افتاد. اصلا جواب این سوال از طرف من هم احمقانه است.

در حال حاضر بحث جایزه خیلی مهم نیست؛ بلکه مهم تاثیر حرف‌های شما بر آینده کاری تان است. اگر واقعا برای شما مهم نیست پس چرا این صحبت‌ها از طرف شما گفته شد؟

مسئله اینجاست که من هیچ‌وقت برای نگرفتن جایزه اعتراض نکرده‌ام. شاید اوایل از این اتفاق غمگین می‌شدم ولی بعد از مدتی دیگر هیچ اتفاقی نمی‌افتاد. آقای کیارستمی حرف خیلی قشنگی به من زدند؛ ایشان گفتند: «حامد جان، به نظرم جایزه نگرفتن قشنگ‌تر است». الان من به تنها چیزی که فکر می کنم این است که وقتی حقیقت و واقعیت درون من عمدا نادیده گرفته می شود باید تذکر بدهم و این تذکر باید کمی تند داده شود. اصولا اساطیر مملکت ما سهراب کش هستند. به ابوعلی‌سینا می‌گفتند کافر و او در جوابشان می گفت: «کفر چو منی گزاف و آسان نبود، محکم‌تر از ایمان من ایمان نبود/ در دهر چو من یکی و آن هم کافر، پس در همه دهر یک مسلمان نبود» من کشته مرده بهترین سینماگران و بازیگران قبل و بعد از خودم هستم؛ از جمله مهدی‌هاشمی، گلاب آدینه، پرویز پرستویی، رضا کیانیان وخسرو شکیبایی.

به همه خواسته هایتان رسیدید؟

نه، اگر نرسیدم به وقتش به آن ها می رسم و اگر هرگز نرسیدم حتما صلاح نبوده است. همه چیز آهسته و به وقت خودش اتفاق می افتد؛ شاید خداوند این رشد را اندازه جنبه من در نظر گرفته و همین کافی است.

خیلی زیارت امام رضا(ع) را دوست داشتم؛ می رفتم و می نشستم یک گوشه و ساعت ها به گنبد طلا خیره می شدم؛ سر مزار حاج آقا نخودکی یا شیخ بهایی قرآن می خواندم

■ **خلاصه صفحه:** سینما با جذابیت و شگردهایش از نقش آفرینان خود برای ما چهره هایی خاص، تاثیرگذار و مورد احترام و علاقه ساخته است تا آنجا که بسیاری از ما می خواهیم از سرگذشت، زندگی و علایق چهره مورد علاقه خود بیشتر بدانیم. برای همین این بار به سراغ روشنک عجمیان رفتیم

گفت و گو با روشنک عجمیان بازیگر سینما و تلویزیون

پرخاطره ترین تجربه برای من سریال کوچه اقاقیاست

سینما، یکی از محبوب ترین و تاثیرگذارترین هنرهای عصر ماست. به کمک سینما و تلویزیون توانستیم به آن سوی مرزها و حتی فراتر از آن به عالم مجسم شده خیال قدم بگذاریم. سینما با جذابیت و شگردهایش از نقش آفرینان خود برای ما چهره هایی خاص، تاثیرگذار و مورد احترام و علاقه ساخته است تا آنجا که بسیاری از ما می خواهیم از سرگذشت، زندگی و علایق چهره مورد علاقه خود بیشتر بدانیم. برای همین این بار به سراغ روشنک عجمیان رفتیم؛ صدایش گرم و دلنشین است و برخورد دوستانه اش ما را به شک می اندازد که نکند او هم از دریچه تلویزیون یا پرده سینما ما را می دیده که این چنین گرم و صمیمی برخورد می کند؟

سحر مهندسی

ازدواج من در ماه آخر بازی در مجموعه کوچه اقاقیا صورت گرفت. من و همسرم آن زمان قادر به تصمیم گیری قطعی برای ازدواج نبودیم. آقای نوذری با کمک های فکری که به من و همسرم کردند باعث شدند که پیوند ما زودتر انجام شود. در پایان هم با عکس هایی که از مراسم کوچک ازدواج ما گرفته بود، فیلمی تهیه کردند و ما را

ـ سلام خانم عجمیان؛ حالتان خوب است؟

سلام . ممنون. خسته نباشید . شما خوب هستید؛ اهالی اصفهان خوب هستند؟

ـ ممنون. با اجازه تان می خواهیم کمی وارد زندگی شخصی شما شویم.

خواهش می کنم، بفرمایید.

ـ (با کمی خجالت می گویم): خانم عجمیان شما چقدر صدایتان گرم و صمیمی است.

(با خنده) لطف دارید.

ـ اگر جسارت نباشد بگویید چند سالتان است؟

با کمال میل. من متولد ۲۰ بهمن ماه ۵۵ هستم.

ـ از چند سالگی وارد حرفه بازیگری شدید؟

۲۲ سالگی.

ـ چطور شد که قدم به این عرصه گذاشتید؟

خیلی اتفاقی.

ـ چه اتفاقی؟

پدرم تشویقم کرد که برای کلاس های دوره بازیگری ارشاد در تابستان ثبت نام کنم. او خواست که با شرکت در این کلاس ها خودم را محک بزنم، اما بعد از ثبت نام و شرکت در کلاس ها من غرق در آن شدم. دوره کلاس های بازیگری سه ماه بود، اما من به دلیل علاقه ام دو سال آن ها را ادامه دادم.

ـ دلیل اشتیاق و تشویق پدرتان برای ورود شما به این حرفه چه بود؟ ایشان کار هنری می کند؟

نه. پدرم پزشک است،اما به شدت به هنر علاقه دارد. به واسطه دلبستگی که به فرهنگ و هنر دارد به جرات می توانم بگویم که اطلاعات هنری و فرهنگی اش کمتر از یک مدرس دانشگاه در این حوزه نیست. او یکی از افراد موثر در زندگی من است؛منتقد خوبی است و یکی از بهترین راهنماها و مشاورین زندگی ام بوده است.

ـ در کلاس ها، زیر نظر کدام استاد بازیگری را آموختید؟

در دوره اول، خانم رویا افشار استاد من بود که بعدها برای بازی در سریال «گوهر کمال» مرا به عباس رنجبر کارگردان مجموعه معرفی کرد و من بعد از تست های لازم برای بازی در آن پذیرفته شدم.

ـ پس گوهرکمال اولین تجربه کاری تان بود؟

بله. درسال ۷۶ در آن بازی کردم. در همان سال هم در رشته بازیگری تئاتر پذیرفته شدم و ادامه تحصیل دادم.

ـ حالا که در کارنامه کاری خود لیست بلندی از بازی درفیلم های سینمایی و سریال های تلویزیونی و حتی مجری گری دارید، اگر بخواهید از بهترین تجربه کاری خود بگویید، کدام را انتخاب می کنید؟

بگذارید این طور بگویم؛پرخاطره ترین تجربه برای من سریال کوچه اقاقیاست و تجربه ای که بیشتر از همه آن را دوست دارم کتاب قانون به کارگردانی مازیار میری و تله فیلم بی خوابی شیرین به کارگردانی حامد حامدی خواه است.

ـ ما را کمی در خاطرات کوچه اقاقیا شریک می کنید؟

اول از همه بگویم که حضور مرحوم منوچهر نوذری در این مجموعه در زندگی هنری و شخصی من بسیار موثر بود. شاید عده کمی به اشتباه تصور می کنند که ایشان فردی جدی به معنای غیرصمیمی بودند، اما در کنار اطلاعات وسیعی که داشتند بسیار مهربان،صمیمی و خوش قلب بودند.

ـ چگونه مرحوم نوذری در زندگی شخصی شما تاثیر گذاشتند؟

خب ازدواج من در ماه آخر بازی در مجموعه کوچه اقاقیا صورت گرفت. من و همسرم آن زمان قادر به تصمیم گیری قطعی برای ازدواج نبودیم. آقای نوذری با کمک های فکری که به من و همسرم کردند باعث شدند که پیوند ما زودتر انجام شود. در پایان هم با عکس هایی که از مراسم کوچک ازدواج ما گرفته بودند،فیلمی تهیه کردند و ما را سوپرایز کردند.

ـ پس به نوعی ازدواج تان را بازی در سریال کوچه اقاقیا و همکاری با آقای نوذری رقم زد؟

بگذارید در ادامه اضافه کنم که پیوند ما بسیار ساده صورت گرفت. راستش من اهل تجمل و ظاهر نیستم؛ بنابراین ازدواج ما بدون مراسم و رسومات معمول انجام شد. الان بعد از گذشت قریب به یازده سال از ازدواجم نه تنها از این که پیوند ما ساده و بدون تشریفات معمول صورت گرفت ناراضی نیستم، بلکه با هر بار رفتن به جشن های عروسی بیش تر خوشحال می شوم که در سادگی ازدواج کردم.

خانواده تان هم با شما هم عقیده بودند؟

بله.پدرم معتقد به داستان های حاشیه ای نبود و انتخاب درست و منطقی برایش مهم بود.

ـ همسر شما هم بازیگر است؟

نه خوشبختانه؛ او کار مهندسی می کند.

ـ چرا نه خوشبختانه؟

برای اینکه بازیگری مانند سایر حرفه ها زمان کاری مشخصی ندارد. اگر همسرم هم در این حرفه فعالیت می کرد در آن صورت هماهنگ شدن هر دوی ما سخت می شد؛به خصوص که ما بچه هم داریم و برای من زندگی نسبت به کار در اولویت قرار دارد.

ـ اگر روزی فرزندتان بخواهد راه شما را پیش بگیرد و وارد عرصه بازیگری شود، مانع او نمی شوید؟

ما یک دختر به نام آروشا داریم. اگر روزی آروشا به این حرفه علاقه مند شود، حرفی را به او خواهم زد که پدرم به من گفت. از او می خواهم که با تحقیق و بینش و اطمینان از انتخاب خویش پا به این عرصه بگذارد.

ـ درپایان به ما بگویید اولین باری که به اصفهان آمدید، چند ساله بودید؟

۲ یا ۳ سال داشتم.

و بعد؟

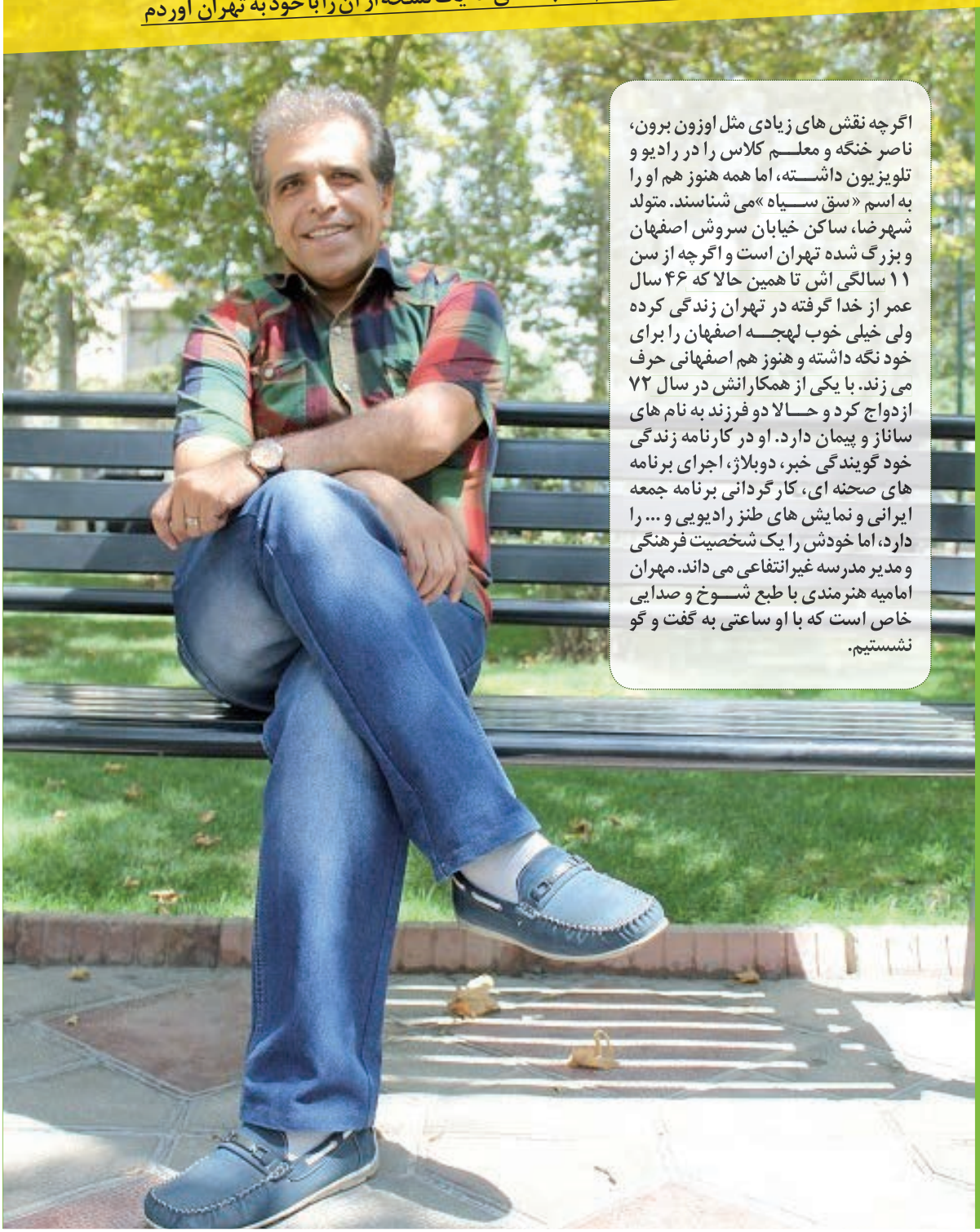
از ۹ سال پیش سفرهای من به اصفهان دوباره آغاز شده است تا حالا ۷ بار به اصفهان آمده ام. اصفهان را بسیار دوست دارم و سفر آخر که همراه با خانواده ام بودم، برایم بسیار خاطره انگیزبود.

■ **خلاصه صفحه:** مهران امامیه اگرچه نقش های را در رادیو و تلویزیون داشته، اما همه هنوز هم او را به اسم سق سیاه می شناسند. متولد شهرضا و بزرگ شده تهران است و اگرچه از سن ۱۱ سالگی اش در تهران زندگی کرده ،اما خیلی خوب لهجه اصفهانی را برای خود نگه داشته است

مهران امامیه در گفت و گوی اختصاصی با زندگی سالم:

به سق سیاه بودن اعتقادی ندارم

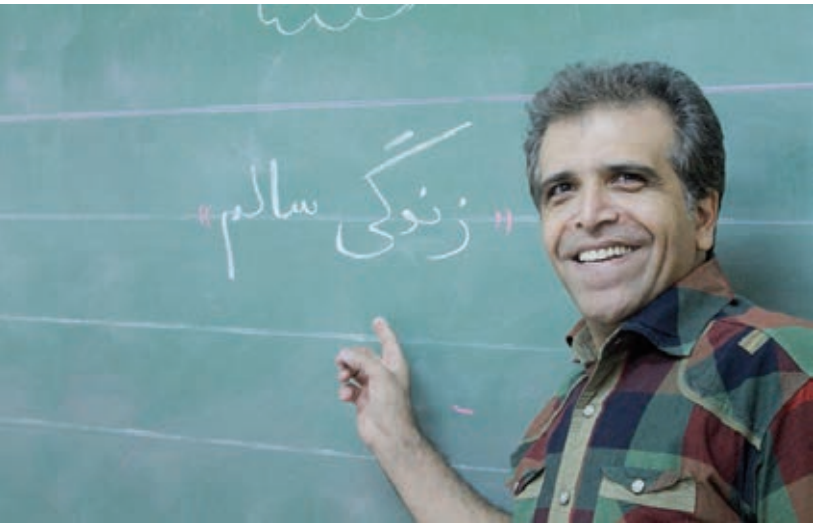
کیفیت مطالب شما احترام به سلیقه خوانندگانتان است، از مجله شما خوشم آمد به حدی که یک نسخه از آن را با خود به تهران آوردم



اگرچه نقش های زیادی مثل اوزون برون، ناصر خنگه و معلـــم کلاس را در رادیو و تلویزیون داشـــته، اما همه هنوز هم او را به اسم «سق ســـیاه »می شناسند. متولد شهرضا، ساکن خیابان سروش اصفهان و بزرگ شده تهران است و اگرچه از سن ۱۱ سالگی اش تا همین حالا که ۴۶ سال عمر از خدا گرفته در تهران زندگی کرده ولی خیلی خوب لهجـــه اصفهان را برای خود نگه داشته و هنوز هم اصفهانی حرف می زند. با یکی از همکارانش در سال ۷۲ ازدواج کرد و حـــالا دو فرزند به نام های ساناز و پیمان دارد. او در کارنامه زندگی خود گویندگی خبر، دوبلاژ، اجرای برنامه های صحنه ای، کارگردانی برنامه جمعه ایرانی و نمایش های طنز رادیویی و ... را دارد، اما خودش را یک شخصیت فرهنگی و مدیر مدرسه غیرانتفاعی می داند. مهران امامیه هنرمندی با طبع شـــوخ و صدایی خاص است که با او ساعتی به گفت و گو نشستیم.

حسن اسماعیلی

اهل اصفهان و مدیر مدرسه ای غیرانتفاعی است اما عشق و علاقه به رادیو و ایجاد تیپ های مختلف او را به رادیو کشاند و اکنون بیش از ۲ دهه است که با برنامه طنز پرمخاطب و موفق «جمعه ایرانی» همکاری می کند. البته او ابتدا فعالیت خود را با برنامه «صبح جمعه با شما» بعد از دادن تست نزد زنده یاد «منوچهر نوذری» و «سعید توکل» آغاز کرد و سپس در ادامه در برنامه «قند و نمک» به همکاری خود با این گروه ادامه داد و اکنون نیز در «جمعه ایرانی» مشغول فعالیت است.«مهران امامیه» ایجاد کننده تیپ های جذاب و با نمکی هم چون «سق سیاه»، «اوزون برون»، «آقا برات»، «آقا کمال»، ، «معلم کلاس»، «دکتر» و «آقای زن ذلیل» برنامه پرطرفدار «جمعه ایرانی» است که برای درست شدن این تیپ ها در دل اجتماع گشت و گذار کرده و زحمت بسیار کشیده است تا بتواند با صدای خوبش این تیپ های رادیویی را عرضه کند.



از جمعه ایرانی چه خبر؟ چرا محتوا و حتی اسم آن با سبک و سیاق قبلی اش فرق کرد؟

جمعه ایرانی در حال حاضر روزهای دوشنبه در حضور مردم ضبط می شود و روزهای جمعه به صورت مستقیم اجرا می شود. فضای این برنامه طنز انتقادی است و با صبح جمعه با شما که در سال های قبل پخش می شد، متفاوت است. در آن سال ها رادیو تنها رسانه ای بود که برنامه پخش می کرد و تلویزیون بیشتر متعلق به سریال ها بود به همین دلیل فضای آن موقع می طلبید که صبح جمعه با شما به آن شکل ضبط و پخش شود، اما در این سال ها تمامی رسانه ها رشد کرده اند و نمی توانیم دست روی دست بگذاریم که برنامه ما همان برنامه قبلی باشد. مردم انتظار برنامه ای شاد با مضمون مسائل روز دارند و همین مسئله باعث شد تا رویکرد آن تغییر کند و به اسم جمعه ایرانی و با محتوای جدید پخش شود.

استفاده از بازیگرانی که به تازگی وارد جمعه ایرانی شده اند مثل احسان کرمی، امیر سهیلی و... تداخلی در روند برنامه ایجاد نکرده؟

استفاده از بازیگران جدید و قدیم نه تنها به جذابیت برنامه کمک کرده بلکه باعث شده تا تنوع در اجرای برنامه ها بیشتر شود. خدا را شکر هیچکدام از بازیگران ما تکبر و غرور ندارند و همه با همدلی با هم رفتار می کنند و کسی به کسی فخر نمی فروشد. جمعه ایرانی باعث شده تا بازیگران جدید از قدیمی ها کار یاد بگیرند و در محضر آنها شاگردی کنند همانطور که خود من هم شاگردی کرده ام و اگر چیزی هستم به خاطر این است که شاگرد استادان بزرگ بوده ام.

حالا که از استادان قدیمی گفتید از مرحوم منوچهر نوذری برایمان بگویید

استاد نوذری واقعا اسطوره ای در دنیای طنز و برنامه بودند که من از ایشان خیلی چیزها یاد گرفتم. ایشان آنچه را بلد بودند به من یاد دادند و واقعا هنرمند بزرگی بودند. بارها گفته ام که مردم آنچه دیده اند، تنها ۴۰ درصد از توانایی و استعداد استاد نوذری بود، همیشه برای کاری که می کرد ارزش قائل بود. شخصیت محترمی داشتند و ممکن نبود کسی از دست استاد نوذری ناراحت شود. اطلاعات عمومیشان فوق العاده بود و همیشه آرزو داشته ام که مثل استاد منوچهر نوذری باشم و به شاگردی ایشان افتخار می کنم.

از سق سیاه چه خبر؟ این نقش از کجا آمد؟

یک روز سر ضبط برنامه جدی نگیرید با عباس محبی(جانعلی) آیتم ملات آباد را در یکی از روستاهای کرج بازی می کردیم که در یکی از لوکیشن ها به منطقه ای رسیدیم که دو درخت با فصله یک متر از هم قرار داشتند که یکی سرسبز و خرم و دیگری خشک و موریانه خورده بود. سعید توکل پیشنهاد داد که تصویری از درخت سرسبز گرفته و بعد سریع درخت خشک شده وارد تصویر شود تا بعدها با آن آیتمی با عنوان سق سیاه و چشم زخم زدن تهیه شود. چون صدای من کلفت بود و این شخصیت باید ترسناک اجرا می شد، این نقش به من پیشنهاد شد که بعد از تمرین و پیگیری های زیاد به اینجا رسید که در برنامه به عنوان نقش ثابت به همه معرفی شود.

شما خودتان اصلا به سق سیاه بودن اعتقاد دارید؟

من در این مورد تحقیق های زیادی کرده ام و معتقدم سق سیاه بودن یک شایعه است. در زمان های قدیم می گفتند به فلان افراد دختر ندهید و دور آنها حصار می کشیدند و می گفتند که چشمشان شور است ولی من اعتقاد دارم که همه اینها بهانه ای برای قطع رابطه با بعضی از افراد و کینه های شخصی است و واقعیت ندارد.

تا به حال با فردی برخورد داشته اید که شما را چشم زده باشد؟

نه، اتفاق نیفتاده البته بعضی ها سرماخوردن من را هم به دلیل چشم زخم زدن دیگران می دانند ولی خودم تا به حال به چنین فردی برخورد نکرده ام که باورم شود که سق سیاه دارد.

چرا این نقش دیگر اجرا نشد؟

همیشه دنبال آن هستم کاری انجام بدهم که بهتر از قبل باشد نه اینکه خاطرات نقش های قبلی را زنده کند و همه بگویند که نقش قبلی ات بهتر بود. سق سیاه نقشی بود که در دوران خودش طرفدار داشت و شاید حالا مثل قبل نتواند بین مردم جا پیدا کند. یکی از کارگردان های کشور قصد داشت فیلم سینمایی این نقش را بسازد و می گفت باید برج آزادی را در فیلم چشم بزنی و خراب شود، من از این موضوع استقبال کردم ولی چون برای انجام آن به ترفندهای هالیوودی نیاز بود، خود او ظاهرا نتوانست این کار را اجرایی کند و از خیر آن گذشت.

مردم شما را در خیابان به چه اسمی می شناسند؟

با اینکه نقش های زیادی را در صحنه و رادیو داشته ام و هنوز هم دارم، اما مردم من را به سق سیاه می شناسند و به همین اسم صدا می زنند. همه مردم بعد از گذشت ۱۴ سال هنوز به من محبت دارند و مدیون همه آنها هستم که من را به خاطر سپرده اند.

راست می گویند که خنداندن مردم سخت است؟

سخت است و روز به روز سخت تر هم می شود. خنداندن مردم در هر موقعیتی شرایط خاص خودش را دارد. یکی از سخت ترین اجراها مربوط به برنامه های اصفهان است چرا که اصفهانی ها خود بذله گو و طناز هستند و ارحام صدر و بزرگان دیگری را داشته اند که نمی توان به راحتی و سادگی آنها را خنداند و برای خنداندن آنها واقعا باید تمرین کرد.

نظرتان راجع به اصفهان چیست؟

من هرسال یکی، دوبار به اصفهان سفر می کنم و هنوز خیلی از فامیل های ما در اصفهان هستند. اصفهان شهر من است و به آن افتخار می کنم. من هنوز با برادرم اصفهانی حرف می زنم و هیچ وقت اصلیت خود را فراموش نمی کنم.

زندگی سالم؟

در سفری که به اصفهان داشتم در هتل با مجله زندگی سالم آشنا شدم. کیفیت کاغذ و مطالب شما احترام به سلیقه خوانندگانتان است و از مجله شما خوشم آمد به حدی که یک نسخه از آن را با خود به تهران آوردم. برای همه پرسنل این مجله آرزوی موفقیت دارم و اگر به اصفهان آمدم، حتما به دفتر مجله سری می زنم.

استاد نوذری واقعا اسطوره ای در دنیای طنز و برنامه بودند که من از ایشان خیلی چیزها یاد گرفتم. ایشان آنچه را بلد بودند به من یاد دادند و واقعا هنرمند بزرگی بودند. بارها گفته ام که مردم آنچه دیده اند تنها ۴۰ درصد از توانایی و استعداد استاد نوذری بود

■ **خلاصه صفحه:** اگر می‌خواهید گلخانه‌ای مینیاتوری داشته باشید، به جای چند گلدان کوچک با گل‌های متفاوت، از تراریوم یا باغ شیشه‌ای که این روزها مد شده است، استفاده کنید. تراریوم محیط مرطوب و مناسبی برای انواع گیاهان فراهم و زیبایی محیط را دو چندان می‌کند.

ساخت تراریوم در منزل

شکوه دهقانپور

وسایل مورد نیاز برای ساخت تراریوم:

- ظرف شیشه‌ای
- صابون
- شن
- خاک

01 یک ظرف شیشه‌ای مثلا تنگ ماهی، آکواریوم، پارچ بزرگ بلور یا حتی شیشه مربا را برای این کار انتخاب کنید.

02 هرچه دهانه ظرف تنگ‌تر باشد، کار سخت‌تر است. کاشت گیاه داخل این ظرف‌ها را با انبر سیمی نازکی که خود می‌سازید، انجام دهید.

03 ظرف را با آب گرم و صابون شسته و خشک کنید. ظرف‌های نشسته باکتری‌های مضر را وارد محیط تراریوم می‌کنند.

04 یک لایه یکنواخت به قطر ۲,۵-۱,۵ سانتی‌متر شن ته ظرف بریزید. شن به زهکشی کمک می‌کند.

05 ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری زغال چوب فعال را روی شن بپاشید. زغال هوا را تازه نگه می‌دارد و به خصوص زمانی که محیط تراریوم را بسته نگه می‌دارید، دارای اهمیت است.

06 به ظرف، خاک گلکاری اضافه کنید تا روی شن و زغال چوب را بپوشاند. مقدار این خاک سبک باید ¼ عمق ظرف باشد.

07 گیاهان را قبل از درآوردن از گلدان اولیه به دقت بررسی کنید تا کاملا سالم باشند. گیاه را آرام تکان دهید تا خاک اضافی بدون صدمه دیدن ریشه‌ها از آن جدا شود. گیاه بیمار یا آفت زده را وارد تراریوم نکنید.

08 خاک را کمی گود کنید. گیاه را بکارید. دور ریشه‌ها را کاملا بپوشانید. این مراحل را در مورد بقیه گیاهان هم تکرار کنید.

09 گیاهان و داخل ظرف را با اسپری آب تمیز کنید. خاک را با اسپری خوب مرطوب نمایید.

10 تراریوم را با اشیاء سرامیکی تزیین کنید.

تراریوم محیط مرطوب و مناسبی برای انواع گیاهان فراهم و زیبایی محیط را دو چندان می‌کند. اگر می‌خواهید گلخانه‌ای مینیاتوری داشته باشید، به جای چند گلدان کوچک با گل‌های متفاوت، از تراریوم یا باغ شیشه‌ای که این روزها مد شده است، استفاده کنید. برای درست کردن تراریوم از نهال کوچک استفاده کنید. درست کردن تراریوم با کاشت نهال داخل گلدان متفاوت است. اصلی ترین تفاوت آن، این است که تراریوم محیط بسته یا نیمه بسته شیشه‌ای یا پلاستیکی است. معمولا دبیران از این روش برای آموزش چرخه آب استفاده می‌کنند. اکثر گیاهان کوچک آپارتمانی به خصوص آنهایی که در محیط مرطوب خوب رشد می‌کنند، مناسب تراریوم هستند. تعداد گیاهان تراریوم به اندازه ظرف بستگی دارد. تراریوم را خیلی شلوغ نکنید و جا برای رشد گیاهان بگذارید.

■ **خلاصه صفحه:** اگر اگر دوست دارید سالنی زیبا و دنج داشته باشید، هیچ چیز بهتر از مبلمان چرم، مناسب شما نیست. آنچه می خوانید نکاتی درباره نحوه نگهداری و کاربردهای متفاوت مبلمان چرمی و نحوه خریداری آن.

دانستنی های مفید درباره مبلمان چرمی

زندگی سالم

نکته اول: برای اینکه مبلمان چرمی تان تمیز و نرم بماند، مرتب آن را گردگیری کنید و گاه به گاه سطح آن را به وسیله واکس مخصوص چرم آغشته کنید.

نکته دوم: مبلمان و کاناپه های چرمی را از منابع گرمازا مانند رادیاتور و آتش روباز شومینه دور نگه دارید چرا که گرمای زیاد موجب خشک و شکننده شدن چرم می‌شود.

نکته سوم: پیش از خرید، بهتر است از نوع مرغوبیت چرم و درجه بندی چرم ها آگاهی داشته باشید تا بتوانید کالای مناسبی را خریداری کنید. چرم هایی که دارای رنگ تیره هستند و رنگ هایی یک دست و یک نواخت دارند، از نوع مرغوب هستند و همچنین این نوع چرم لطافت و نرمی خاصی هم دارد. آن دسته از چرم هایی که رنگی یکنواخت ندارند و به صورت دانه دانه، لکه های ریز و روشن روی آنها وجود دارد، چرم مرغوبی نیستند و دوام زیادی هم ندارند. اغلب این دسته از چرم ها ممکن است به سرعت پاره شوند.

نکته چهارم: پیش از خرید ابتدا مقیاس و اندازه خانه و فضایی را که قرار است مبلمان در آن جای بگیرد، در نظر داشته باشید. اگر فضای بزرگی برای چیدمان مبلمان چرم دارید، بهتر است که کاناپه های بزرگ را انتخاب کنید و بالعکس اگر فضای کوچکی دارید، توصیه می‌شود که از تک‌مبل های کوچک استفاده کنید چرا که مبلمان کوچک فضای کوچک را بزرگ تر نمایان می کنند.

اگر دوست دارید سالنی زیبا و دنج داشته باشید، هیچ چیز بهتر از مبلمان چرم، مناسب شما نیست. مبل چرمی با گذشت سال ها کیفیت خود را به خوبی حفظ می کنند. همراه با کاناپه های بزرگ چرمی می توانید از مبلمان چوبی بزرگی که با رنگ چرم هماهنگ باشد، استفاده کنید. آنچه می خوانید نکاتی درباره نحوه نگهداری و کاربردهای متفاوت مبلمان چرمی و نحوه خریداری آن است.

نکته پنجم: پیش از خرید کاناپه و مبلمان چرمی، رنگ زمینه و دکوراسیون خانه را به یاد داشته باشید تا بتوانید مبلمانی با رنگی هماهنگ و یا مکمل برای فضای مورد نظر خریداری کنید. اغلب چرم های بلوطی فضایی بسیار زیبا و گرمی را به وجود می‌آورند و همچنین موجب می‌شوند که فضا بزرگ تر از آنچه هست، نمایان شود. معمولا چرم‌های بلوطی به راحتی با هر دکوری هماهنگی پیدا می کنند.

نکته ششم: اگر قصد دارید برای اتاق نشیمن مبلمان بخرید، بهتر است کاناپه های بزرگ چرمی را انتخاب کنید، چرا که لمیدن و استراحت کردن روی این سبک مبلمان به مراتب بسیار راحت تر از دیگر انواع مبلمان است. اتاق نشیمن فضایی است که اعضای خانواده بیشترین زمان خود را در آن سپری می کنند و به دلیل پرتردد بودن این فضا، کاناپه ای را انتخاب کنید که دارای چرم با کیفیت و بادوامی باشد تا دیرتر دچار فرسودگی و پارگی شود.

پیشنهاد زندگی‌سالم

مبل جولی دارای طراحی کانادایی است. این مبل به دلیل داشتن دو خصیصه از مبل های دیگر متمایز است. خصیصه اول: استفاده از فنر طبی لول: این موضوع سبب می شود در هنگام نشستن بر روی یکی از کاناپه‌های ۲ یا ۳ نفره هیچ تغییر شکلی در جایگاه نشیمن نفرات کناری ایجاد نشود. خصیصه دوم: شکل ظاهری: چروک های روی روکش آن و دسته های رومی شکل این مدل، زیبایی منحصر به فردی را به این نوع مبل داده است و استفاده از نوار مغزی هایی که بر روی مبل مشاهده می شود، مقاومت و زیبایی آن را دو چندان کرده است. ست کامل این مبل ۷ نفره است که به دلخواه مشتری می تواند تغییر کند. این محصول قیمتی در حدود **۴،۳۰۰،۰۰۰ تومان** دارد.

پیشنهاد زندگی‌سالم

مبلمان مدل ال-وینر با طرح ساده و ال شکل خود می تواند در اتاق های کوچک و بزرگ مورد استفاده قرار گیرد. این مبلمان زیبا با قیمتی در حدود **۳،۳۰۰،۰۰۰ تومان** قابل تهیه در بازار است. این مبلمان شامل دو مبل تک نفره، یک مبل دو نفره و یک مبل سه نفره است.

پیشنهاد زندگی‌سالم

مبلمان مدل کالیستا دارای دو مبل تک نفره، یک مبل دو نفره و یک مبل سه نفره است. با قیمتی در حدود **۴،۰۰۰،۰۰۰ تومان** می توانید با این مبلمان زیبا در اتاق نشیمن خود میزبان مهمانانتان باشید.

اخبار بانوان

سقط جنین در کمین زنان شاغل در شیفت‌های متغیر

ایسنا : پژوهشی جدید نشان داد: زنان شاغلی که در شیفت‌های متغیر کار می‌کنند در معرض خطر بالایی برای وقوع سقط جنین، اختلالات قاعدگی و باروری قرار دارند. نتایج این پژوهش بر اساس مطالعه‌ای متا آنالیز از تمام تحقیقات منتشر شده در این زمینه از سال ۱۹۶۹ تا ژانویه ۲۰۱۳ حاصل شده است.طی این پژوهش تاثیر برنامه‌های غیر استاندارد کاری زنان شاغل (شامل شیفت‌های شب و متغیر) با زنان غیر شاغل مورد مقایسه قرار گرفت.این پژوهش که داده‌های مربوط به ۱۱۹ هزار و ۳۴۵ زن را دربرداشت نشان می‌دهد، زنان کارمند با شیفت‌های متغیر در مقایسه با سایر زنانی که شیفت‌های منظم کاری دارند در خطر ۳۳ درصدی ابتلا به اختلالات قاعدگی و ۸۰ درصدی اختلال بارداری قرار دارند.زنانی که فقط در شیفت‌های شب کار می‌کردند خطر قابل توجهی از اختلال قاعدگی و مشکلات باردار شدن را نشان ندادند، اما میزان بالایی از سقط جنین را داشتند و البته این در حالی است که این امر در زنانی که گاهی شیفت‌های شب کار می‌کردند گزارش نشد.به گفته دکتر "Stocker" رابطه بین شیفت‌های کاری و پیامدهای منفی بارداری امری اثبات شده است، اما هنوز رابطه علت و معلولی مورد تایید قرار نگرفته؛ به عنوان یک شاخص می‌توان اختلال خواب ناشی از شیفت‌های کاری را با وقوع اختلالات بیولوژیک کوتاه و بلندمدت مرتبط دانست.

۵۹ درصد دختران با خانواده احساس راحتی نمی‌کنند

مهر : طبق تحقیقات وزارت بهداشت فاصله گرفتن بین نوجوان و والدین می‌تواند زمینه ساز رفتارهای پرخطر باشد و آمارها نشان می‌دهد ۵۹ درصد دخترهای جامعه ما و ۴۰ درصد پسرها با خانواده احساس راحتی نمی‌کنند. گلایل اردلان، رییس اداره سلامت نوجوانان و جوانان وزارت بهداشت، فاصله افتادن بین نوجوان و جوان با والدین را یکی از مشکلاتی عنوان کرد که در جامعه ممکن است زمینه رفتارهای پرخطر را ایجاد کند. وی گفت: در تحقیقاتی که انجام داده‌ایم ۳۹,۴ درصد پسرها ابراز کرده‌اند که در صحبت کردن با پدرهایشان احساس راحتی نمی‌کنند و این مقوله در دخترها به بالای ۵۹ درصد رسیده است.به گفته اردلان محکم‌ترین حامی برای نوجوان و جوان، خانواده است و پدر نقش پررنگ‌تر و مهمتری را در این میان ایفا می‌کند. اردلان با تأکید بر اینکه این آمارها ما را بر آن می‌دارد که نه تنها باید روی نوجوان و جوان کار کنیم بلکه باید آموزش والدین را هم در این زمینه بر عهده بگیریم، اذعان داشت: وزارت بهداشت به تنهایی نمی‌تواند وارد این مسئله شود بلکه دستگاه‌های دیگر نیز باید ما را در این زمینه یاری کنند.

پیش‌بینی زمان باروری زنان با نرم‌افزار جدید

زنان نیوز: یک کارآفرین هلندی مدعی ساخت برنامه جدیدی شده که می‌تواند در آینده جای قرص‌های ضد بارداری را گرفته و حتی به زنان در مورد زمان تنش پیش از قاعدگی هشدار دهد.آیدا تین ۳۴ ساله با هدف تغییر صنعت برنامه‌ریزی خانواده و همچنین اینکه از زمان ابداع قرص‌های ضدبارداری در ۶۰ سال گذشته هیچ فناوری جدیدی در این زمینه معرفی نشده، این طراحی موسوم به Clue را ابداع کرده است.برنامه رایگان Clue برای تلفن‌های همراه آیفون به پیگیری چرخه قاعدگی کاربر پرداخته و می‌تواند زمان تخمک‌گذاری را پیش‌بینی کند.این برنامه همچنین می‌تواند زمانی را که کاربر در بالاترین حد باروری قرار داشته، برای شانس بالاتر بارداری اطلاع‌رسانی کند.

افزایش سهم دختران دانش‌آموز در المپیادها

ایرنا : رییس مرکز ملی استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان گفت: در المپیاد امسال، سهم دختران ۳ درصد و سهم شهرستان‌ها ۱۰ درصد افزایش داشته است. مهری سویزی در سومین روز از سی‌امین اجلاس روسای آموزش و پرورش مناطق سراسر کشور که در سالن همایش‌های رازی دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد، با اشاره به فعالیت‌ها و عملکرد مرکز ملی استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان، گفت: در جهت برقراری عدالت آموزشی و پیشرفت کشور در زمینه های گوناگون، به صورت ویژه باید به نخبگان واستعدادهای درخشان کشور پرداخته شود.

بررسی برنامه «ازدواج آسان» در شورای فرهنگ عمومی

خبر فارسی: مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی ازدواج و تعالی خانواده وزارت ورزش و جوانان گفت: برنامه ازدواج آسان در دفتر پژوهش شورای فرهنگ عمومی بررسی می‌شود.مسعود امینی با اشاره به اینکه سفارش دهنده تهیه برنامه ازدواج آسان به وزارت ورزش و جوانان شورای فرهنگ عمومی بوده، افزود: قرار بود بررسی برنامه ازدواج آسان از سوی وزارت ورزش و جوانان و با همکاری حوزه علمیه قم صورت گیرد.امینی ادامه داد: با توجه به اینکه تهیه این طرح فراتر از انتظار شورا بود و تبدیل به تهیه پیش‌نویس ازدواج آسان شد، بنابراین جهت اجرایی شدن، نیاز به تصویب در هیئت دولت هم دارد که این طرح توسط وزیر ورزش و جوانان به هیئت دولت ارائه شده است. مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی ازدواج و تعالی خانواده وزارت ورزش و جوانان یادآور شد: برنامه ازدواج آسان همزمان در دفتر پژوهش شورای فرهنگ عمومی و دولت در دست بررسی است و پس از تصویب نهایی اجرایی خواهد شد.

ضرورت فرهنگ‌سازی برای افزایش فرزندآوری

مهر: مدیر کل امور بانوان استانداری تهران گفت: لازم است در زمینه افزایش فرزندآوری به عنوان یکی از مولفه‌های سبک زندگی اسلامی – ایرانی فرهنگ‌سازی کنیم، به گونه‌ای که خانواده‌ها متوجه شوند با ورود فرزند به زندگی‌شان نشاط و محبت در خانواده به وجود می‌آید و موجب افزایش صمیمیت بین زوجین می‌شود. آذر نظری، با اشاره به تاثیر عوامل اقتصادی بر فرزندآوری، اظهار کرد: این مولفه در فرزندآوری تاثیر قطعی ندارد، چرا که بسیاری از خانواده‌های مرفه نیز علاقه‌ای به فرزندآوری ندارند، چون تحت تاثیر فرهنگ غرب قرار گرفته‌اند و به دنبال لذات شخصی و تجمل گرایی هستند؛ این در حالیست که وجود یک فرزند موجب لذت معنوی می‌شود.

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی
آموزش خوش خطی و خوشنویسی
آموزشگاه هنری زارع زاده
آموزش خوشنویسی با قلم نی شیره مناسب، ساعت‌های متنوع
آموزش طراحی، نقاشی، کودکان، تذهیب و مینیاتور
به صورت نیمه خصوصی و تک تک
با خودکارتان خوش بنویسید.
تلفن: ۲۱۲۱۰۷۰ ۲۲۰۷۰۲۰ (حتی جمعه‌ها)
باروش سمعی و بصری
آموزش خوشنویسی خط لاتین
با ۱۱ سال سابقه
www.aazz.ir
آدرس: دروازه دولت، برج جهان نما، طبقه اول جنب پله برقی، واحد(۵)

مرکز تخصصی اپیلاسیون و ماساژ

زیباکده

در محیطی کاملا بهداشتی و آرام

با داشتن کادری مجرب و ۸ سال سابقه کار مفید در زمینه:

- انجام اپیلاسیون دائم برای رفع موهای زائد بدن با استفاده از مواد ۱۰۰٪ گیاهی بدون هیچگونه عوارض پوستی
- از بین بردن ضخامت و تیرگی موهای بدن، کاهش رشد موها و جلوگیری از رشد مجدد موهای زائد بدن، بدون ایجاد هیچ گونه کششی در پوست
- لایه برداری کامل از سلولهای مرده سطح پوست با استفاده از مواد کاملا بهداشتی و لوازم یکبار مصرف

انواع ماساژهای:

- آروما (ریلکسیشن)
- لاغری
- صورت با متد تایلندی و سوئدی

آدرس: آپادانا دوم

تلفن تماس: ۶-۰۹۱۳۰۸۴۴۰۰۵

تلفن ثابت: ۶۴۱۳۳۳۲

با مشاوره رایگان

کاشت - ترمیم و زیباترین طراحی ناخن زیر نظر پزشک بیتا ۰۹۳۶۰۹۹۷۲۲۵

سایناسیر سپاهان

درصورت تمایل به اعلام تورهای لحظه آخر عدد شماره ۲ را به شماره ۲۰۰۰۰۶۶۵۰۲۲۴ ارسال فرمایید

شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

آدرس: اصفهان، چهارباغ خواجو، جنب بانک ملی، ساختمان اندیشه

تلفن: ۱۵-۲۱۲۶۷۱۲ و ۹۱-۲۱۲۶۶۹۰ - ۰۳۱۱

فاکس: ۰۳۱۱-۲۲۳۲۴۷۸

مدیریت: رضا امینی

- 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 بین المللی
- فروش بلیت پروازهای عراق کلیه روزهای هفته (بغداد، نجف)
- اخذ ویزا کشورهای خارجی در کمترین زمان ممکن
- فروش بلیت قطارهای مسافرتی رجاء درکلیه مسیرهای داخلی و خارجی (ترکیه)

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

Airlines هواپیمایی آتا — کاسپین CASPIAN — Mahan Air — IranAir

مشکلات شایع دوران بارداری و نقش تغذیه در آنها

حسین حاجیان فر
(مشاور تغذیه و رژیم درمانی)
عضو انجمن تغذیه ایران و
عضو هیئت مدیره و دبیر
انجمن تغذیه اصفهان

آدرس: خیابان طیب-مجتمع مهتاب ۸ طبقه سوم-
واحد ۱۱ تلفن: ۹۵۱۳۱۷۲-۲۲۳۶۱۱۰

بسیاری از مشکلات دوران بارداری با تغذیه خوب قابل پیشگیری یا کاهش می باشند؛ نمونه های آن به شرح زیر است:

تهوع و استفراغ

-پرهیز ازمواد غذایی چرب، سرخ کرده، نفاخ، پر ادویه وچاشنی دار و دارای بوهای قوی،خوردن مواد غذایی خشک(مثل بیسکویت و نان سوخاری) قبل از برخاستن از خواب - مصرف مایعات بین غذا، نه همراه آن به صورت جرعه جرعه - خوردن غذا در حجم کم و وعده های مکرر همراه با مصرف میان وعده - مصرف ویتامین ها همراه باغذا - آهسته خوردن غذا - برطرف کردن سوء تغذیه - مصرف غذاهای دارای خاصیت هضم سریع - تامین آرامش روحی

سوزش معده (ترش کردن)

این حالت بیشتر در اواخر بارداری در اثر بزرگ شدن رحم و فشار آن به معده رخ می دهد.برای حل این مشکل موارد زیر باید مورد توجه قرار گیرد:

-مصرف مواد غذایی به میزان کم ودفعات زیاد -نوشیدن مایعات بعد از غذا و حذف مایعات به همراه غذا - آرام خوردن و خوب جویدن غذا - استفاده از لباس های گشاد بدون کمر بند - خوردن غذا در حال نشسته و خود داری از حرکت یا خوابیدن نیم تا یک ساعت بعد از غذا - پرهیز از خوردن غذاهای پر ادویه، تند، چرب ونفاخ - پر هیز از کافئین و جویدن آدامس - مصرف آنتی اسید

یبوست و بواسیر

علت یبوست،سستی و بی حرکتی عضلات معدی- روده ای در اثر تغییرات هورمونی، کاهش فعالیت فیزیکی و فشار رحم بزرگ روی روده است و علت بواسیر هم وزن جنین و وارد آمدن فشار روی وریدهاست که موجب اتساع و بزرگ شدن عروق ناحیه رکتوم می شود؛برای بهبود یا پیشگیری از این حالت باید:

-مصرف مایعات زیاد شود -استفاده از فیبرهای طبیعی (سبزی، میوه) آب میوه به صورت منظم - استفاده از مواد غذایی ملین(روغن زیتون، میوه جات به خصوص آلو و انجیر) -ورزش

ادم وانقباض عضله پا

این عارضه بیشتر در ۳ ماهه آخر بارداری دیده می شود که نباید با ورم ناشی از افزایش فشار خون اشتباه شود و این حالت نیازی به رژیم غذایی خاص و قطع مصرف نمک ندارد.

درمان: کاهش مصرف شیر (آشامیدنی غنی از Ca،P) و مصرف مکمل نمک های بدون فسفات و کلسیم.

دیابت بارداری

معمولا از هفته ۲۰ به بعد اتفاق می افتد.

در هفته ۲۴ تا ۲۸ حاملگی آزمایش معمول گلوکز به مقدار ۵۰ گرم خوراکی صورت می گیرد.اگر جواب رضایت بخش نباشد آزمایش تحمل گلوکز (GTT) ۱۰۰ گرم خوراکی برای تشخیص آن انجام می شود.

درمان: تغییر رژیم غذایی، ورزش مناسب برای کنترل وزن و کاهش مصرف کالری.

فشار خون ناشی از بارداری (اکلامپسی و پره اکلامپسی)

علایم: بالا بودن BP ،ادم دست وپا و دفع پروتئین در ادرار، کاهش آلبومین خون، کاهش حجم خون، افزایش غلظت خون و ادامه علایم: سر گیجه، سر درد، اختلال بینایی، تورم صورت، بی اشتهایی، تهوع و استفراغ و با ادامه علایم در مراحل آخر تشنج اتفاق می افتد.

درمان: مصرف مکمل کلسیم به تنهایی از پره اکلامپسی پیشگیری نمی کند. مصرف مکمل منیزیم به عنوان پیشگیری کننده و درمان پره اکلامپسی و اکلامپسی پیشنهاد شده است.

عوارض آهن تکمیلی: عوارض آهن به صورت مد فوع تیره، تهوع، یبوست یا اسهال خود را نشان می دهد. مصرف آهن یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا با آب میوه به تخفیف این علایم کمک می کند.

نفخ: مصرف غذاهای کم حجم به صورت مکرر - عدم مصرف حبوبات به صورت معمولی - عدم مصرف مایعات سرد

عدم افزایش وزن کافی: مصرف مکرر غذاهای مقوی (گوشت، لبنیات و خشکبار) -اضافه کردن کمی روغن زیتون، کره یا خامه به رژیم غذایی- پرهیز از مصرف الکل، سیگار و کافئین - عدم فعالیت فیزیکی بیش از حد -ارزیابی مکرر

افزایش وزن بیش از حد: محدودیت مصرف شیرینی، غذاهای چرب و نوشیدنی های شیرین- افزایش فعالیت - کاهش حجم غذا در هر پرس- مصرف میان وعده های سالم (میوه، لبنیات کم چرب و...)-ارزیابی مکرر

در برخی شرایط خاص نیز فرد باردار نیاز به مشاوره ویژه تغذیه ای دارد که عبارتند از:

۱) آنمی ۲) PIH ۳) فشار خون مزمن ۴) دیابت ۵) فنیل کتونوری ۶) HIV ۷) حاملگی زیر ۱۸ سال

خلاصه ای از مراقبت های غذایی زن باردار

-مصرف غذا با انرژی کافی و افزایش وزن ۴۰۰ گرم در هفته در ۳۰ هفته آخر دوران بارداری- مصرف پروتئین لازم در غذا (افزایش ۱۵-۱۰ گرم در روز) -محدود کردن مصرف نمک در غذا (کمتر از دو گرم در روز نباشد) - مصرف مواد معدنی و ویتامین ها(آهن واسید فولیک مکمل نیازدارند) -حذف الکل از رژیم غذایی- مصرف متعادل کافئین (حداکثر دو فنجان در روز)

چگونه سالم وزیبا بمانیم

A سردرد

سردرد، یکی ازشـــایع ترین شـــکایت های بیماران است.سردرد به دردهای ناحیه های سر وگردن اطلاق می شـــود که می تواند علامتی از وضعیت ها وبیماری های مختلف باشد.نســـوج مغز به خودی خود درد ندارند؛ زیرا هیچ گیرنده دردی ندارند،اما نسوج مختلف اطراف مغز وسر وگردن همگی گیرنده درد دارند ودرد را احساس می کنند که این اجزاءاز استخوان ها،عروق ،عضلات،بافت زیرجلد وغیره است.

جهت تعیین علت سردرد نیاز به بررســـی کامل ودقیق همراه باشرح حال کامل است.دودســـته از علل سردردشامل سردرد میگرنی وسردرد تنشی(عصبی)از شایع ترین علل سردرد هستند که با شرح حال دقیق و بررسی علایم قابل تشخیص هستند.

در طب سوزنی روش های موثری جهت هر دوی این سردردها وجود دارد که طی جلساتی قابل انجام ودرمان است.

B:مراقبت های پوست ولاغری

در کلینیک ما ضمن کارهای درمانی ، کارهای زیبایی پوســـت نیز انجام می شود که شامل:

۱ برطرف کردن چین وچروک صورت که برای این مشکل از تزریق ژل و بوتاکس و متدهای مختلف جوان سازی استفاده می شود.

۲ درمان افتادگی پوســـت وسفت شـــدن وجوان ســـازی پوست با استفاده از دستگاه های پیشرفته.

۳ روشن شدن و بر طرف کردن لک وتیرگی های پوست.

۴ درمان موهای زاید با استفاده از دستگاه های پیشرفته IPL.

۵ درمان چاقی به صورت کلی و موضعی بااستفاده از دستگاه های مدرن وپیشرفته.

۶ اســـتفاده از طب ســـوزنی جهت درمان چاقی ،لاغـــری ،دردهای حادومزمن (شامل: سردردوکمردرد و دردهای مفصلی).

۷ همچنین از طب سوزنی جهت رشد قد بدون هیچ گونه عارضه ای استفاده می شود.

آدرس:خیابان شمس آبادی ،چهارراه قصر، ابتدای شیخ بهایی، روبروی همبرگر نارانی، مجتمع آرام، واحد ۱۰

۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۲۳۵۳۰۶۰-۲۳۵۳۰۱۰

ساعت کار: ۴ الی ۸ بعدازظهر

دکتر بهزاد خلیل پور

نقش تغذیه در پیشگیری و بهبود سرطان سینه

برگرفته از کتاب تغذیه و سرطان سینه تالیف Natalie Ledesma
ترجمه : نارسیس افقری – حمیدرضا طغیانی
(کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

سرطان چیست؟

رشد بی رویه سلولی است که منجر به بروز بیماری به نام سرطان شده و محققان بر این باورند که هزاران سلول سرطانی هر لحظه در بدن ما ساخته می شود. ولی شرایط فیزیولوژیکی بدن ما قادر است با سدهای دفاعی خود آنها را نابود کند. لذا هرگونه اختلال در شرایط طبیعی بدن که منجربه سست شدن این سدهای دفاعی گردد، می تواند باعث بروز سرطان شود. نتایج تحقیقات جدید حاکی از تاثیر مواد غذایی بر بروز یا تسریع پیشرفت سرطان و نیز کاهش بروز یا ممانعت از پیشرفت تومورها به ویژه سرطان های مرتبط با دستگاه گوارش، سینه و پروستات است.به طور تقریبی در حال حاضر بالغ بر ۲۵میلیون نفر در جهان مبتلا به سرطان هستند که انتظار می رود این رقم در سال های آینده با پیروی از یک روند تصاعدی افزایش یابد.براساس آمار موجود سالانه ۷میلیون نفر بر اثر ابتلا به سرطان فوت می کنند.

نقش عوامل غذایی در بروز سرطان

به طور کلی عوامل غذایی علت بروز حدود ۳۰درصد از موارد سرطان در کشورهای پیشرفته و ۲۰ درصد در کشورهای در حال توسعه هستند.دانشمندان بر این باورند که با اصلاح الگوهای غذایی ملل و بهره وری از تکنولوژی های جدید، دست کم موارد سرطان قابل پیشگیری است. اصلاح رژیم غذایی و انجام منظم فعالیت بدنی و دوری از عوامل محیطی همانند استرس، دخانیات و مشروبات الکلی در کاهش بروز سرطان موثرند.پایش سلامت اعم از کنترل وزن ، نمایه توده بدن و اندازه دور شکم به عنوان عوامل باز دارنده در بروز سرطان شناخته می شوند.در جامعه کنونی باوجود آلاینده های صنعتی ، صوتی ،روحی، استرس ،شرایط شغلی و زندگی های انفرادی، یک تغذیه مناسب به عنوان سد دفاعی محکمی در پیشگیری از سرطان خواهد بود.

راهنمای رژیم غذایی در سرطان سینه:

۱ – رژیم غذایی بر پایه گیاهان
افزایش دریافت میوه ها و سبزیجات
افزایش دریافت فیبر ، غلات کامل و حبوبات
۲ – رژیم غذایی کم چرب با تاکید بر چربی های غیر اشباع
۳ – محدود کردن مصرف غلات تصفیه شده ،آرد سفید ، شکرو غذاهای فرآوری شده
۴ – مصرف نوشیدنی های سالم
۵ – افزایش فعالیت فیزیکی و رسیدن به وزن مناسب
۶ – کاهش اضطراب ، استرس و دوری از فشارهای روحی –روانی

نقش مصرف قندهای ساده در ابتلا به سرطان سینه:

غذاهای شیرین شده و کربوهیدرات های تصفیه شده، فیبر و مواد مغذی کمتری دارند و باعث تحریک ترشح انسولین و افزایش سطح IGF–۱سرمی می شوند. مطالعات انجام شده نشان می دهند که افزایش سطح انسولین و IGF–۱باعث تحریک رشد و افزایش تعداد سلول های سرطانی می شود.

تاثیر دریافت کالری بر ابتلا به سرطان سینه:

خطر سرطان سینه در کشورهای صنعتی بیشتر از کشورهای در حال توسعه است. همان گونه که می دانید در کشورهای صنعتی میزان انرژی دریافتی، بالا تر از میزان انرژی مصرف شده است .تحقیقات نشان داده اند که محدودیت دریافت انرژی منجر به کاهش رشد تومور شده و از طرفی با کاهش آسیب های اکسیداتیو DNAهمراه است . این احتمال وجود دارد که تاثیر مفید پیروی از یک رژیم محدود از کالری به دلیل کاهش سطح IGF–۱سرمی باشد.

ارتباط توده بدن و سرطان سینه :

تحقیقات انجام شده بیانگر ارتباط مثبت میان توده بدن و خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان یائسه است . افزایش BMIبا افزایش ۴۰ درصدی خطر مرگ و میر ناشی از سرطان سینه در زنان یائسه همراه بوده است . زنان با توده بدنی بیشتر و برابر ۲۵، پنجاه و هشت درصد بیشتر از زنان با توده بدنی نرمال خطر ابتلا به سرطان سینه را داشته اند.
زنان چاق ۳/۲۶ برابر بیشتر از زنان با وزن در محدوده سلامتی با خطر ابتلا به سرطان سینه مواجه بوده اند . نتایج یک تحقیق نشان داد که در زنان با کاهش وزن خطر ابتلا به سرطان سینه کاهش می یابد.

ارتباط سطح فعالیت بدنی و ابتلا به سرطان سینه:

پایین بودن سطح فعالیت فیزیکی در زنان با افزایش خطر سرطان سینه مرتبط است . تعدادی از مطالعات نشان داده اند که پیروی از الگوی فعالیت فیزیکی منظم تاثیر زیادی در کاهش خطر ابتلا به این سرطان دارد.نتایج یک تحقیق نشان داد که در زنان با تشخیص سرطان سینه به شرط انجام ۳ تا ۵ ساعت ورزش باسرعت متوسط در هفته ، خطر مرگ و میر به میزان قابل توجهی کاهش می یابد .

دندان‌پزشکی زیبایی

زیبایی لبخند از مواهب خداوند و بهترین عطیه ای است که می توانیم به اطرافیان خود هدیه کنیم . دندانپزشکی زیبایی می تواند با طراحی لبخند مناسب (Smile Design) به بهبود عملکرد و ظاهر دندان‌های فرد بپردازد وبا آمیزه‌ای از هنر و علم باعث ایجاد دندان هایی زیبا گردد؛ بنابراین در لفظ کلمه، این رشته از دندان پزشکی در تلاش است تا ظاهر افراد را زیبا سازد. دو تخصص وجود دارد که رابطه تنگاتنگی با دندانپزشکی زیبایی دارد و توسط انجمن دندانپزشکان آمریکا(ADA) به رسمیت شناخته شده و آن هم دوره های تخصصی ارتودنسی و دندان پزشکی ترمیمی است که تحصیل در هر کدام از این رشته‌ها نیاز به مدرک دندانپزشکی عمومی دارد؛ یعنی تنها فرد صاحب صلاحیت در این زمینه، دندان پزشک متخصص در دو رشته فوق است. از دیدگاه دندان پزشکی ترمیمی می توان درمان های زیر را به عنوان سرفصل های دندانپزشکی زیبایی بر شمرد:

اصلاح رنگ دندان ها و سفید کردن آن ها (بلیچینگ):

واقعاً چه کسی آرزوی داشتن دندان‌هایی زیبا و درخشان را ندارد؟ دندان‌های ما طبیعتاً سفید نیستند و با گذشت زمان یا پس ازدرمان هایی چون ارتودنسی، تیره یا کم و بیش زرد-خاکستری می‌شوند.در عمل سفید کردن دندان ها، از مواد اکسید کننده مثل پر اکسید هیدروژن برای روشن تر کردن دندان ها استفاده می‌شود.مواد اکسید کننده به داخل ساختار کریستالی میله مانند مینا نفوذ کرده و رنگیزه‌های رسوب کرده در بین هرم‌های مینائی را اکسید می کنند. دو روش اصلی برای سفید کردن دندان ها وجود دارد؛ روش اول سفید کردن در مطب نامیده می‌شود و روش دیگر بلیچینگ؛ سفید کردن در منزل است. هر کدام از این روش ها دارای مزایا وموارد تجویزی بوده که به وسیله دندانپزشک متخصص به فرد پیشنهاد می شود.

اصلاح بد شکلی و ناقرینگی دندان ها:

ایجاد تقارن و تناسب در دندان ها، اصلاح

نابجایی ها، بدشکلی ها و ترمیم شکستگی و ساییدگی لبه دندان ها همگی از جمله نازیبایی هایی هستند که فرد می تواند با کمک دندانپزشک زیبایی آن ها را ایجاد کند.تنوع مواد همرنگ دندان و بهبود کیفیت و دوام آن ها این امکان را برای درمان هایی محافظه کارانه و با حداقل تراش دندان فراهم کرده است.

پوشش دادن دندان ها به منظور اصلاح رنگ و بدشکلی دندان ها (لامینیت):

کاربرد مواد همرنگ دندان جهت پوشش دادن دندان ها به منظور اصلاح رنگ و بد شکلی آن ها، ونیر کردن یا لامینیت نامیده می شود.این درمان با دو دسته از مواد یعنی کامپوزیت ها و پرسلن ها (چینی دندان) انجام می شود که هر یک مزایا و موارد تجویز مخصوص خود را دارد.

تثبیت دندان ها پس از درمان های ارتودنسی (ریتینر ثابت):

تمایل دندان ها به برگشت به حالت نامنظم اولیه پس از اتمام درمان های ارتودنسی، ریلاپس نامیده می شود. برای ممانعت از این امر، راهکارهایی وجود دارد.استفاده از پلاک های متحرک یکی از روش های قدیمی در این رابطه است.بهترین وسیله برای حفظ حالت ردیف شده دندان ها قرار دادن یک نگهدارنده ثابت در سمت داخلی دندان هاست که ناپیدا بوده وبا صحبت کردن و غذا خوردن فرد تداخلی ندارد.

دکتر مهرداد برکتین
دندان پزشک متخصص
ترمیمی و زیبایی – عضو هیئت
علمی و مدیرگروه ترمیمی
دانشکده دندان پزشکی
دانشگاه آزاد اصفهان

آدرس : اصفهان -خیابان شیخ صدوق شمالی - حد فاصل خیابان های
نیکبخت و شیخ مفید - مقابل بانک تجارت - مجتمع سرو
تلفن ۶۶۴۱۴۱۰

آشنایی با درمان ریشه دندان

دکتر مسعود براتی
جراح و متخصص درمان ریشه دندان

با عرض سلام حضور بیماران گرامی، هدف این نوشتار آشنایی با رشـــته تخصصی درمان ریشه دندان و ارتقای سطح آگاهی عموم در این خصوص است .مقدمه: رشته تخصصی درمان ریشه دندان با هدف نجات و نگهداری دندان هایی که درمعرض خطر از دست رفتن قرار گرفته اند پایـــه گذاری و تکامل یافته اســـت. با ایـــن درمان، درد جانکاه و تورم آزار دهنده معالجه خواهد شد و دندان به وظایف زیبایی و عملکرد خود ادامه خواهد داد.امروزه با بکارگیری روش های درمانی تعداد بسیاری از دندان ها نجات یافته، در دهان باقی مانده و بـــه وظیفه خود عمل می کنند. درمان ریشه روشی مطمئن و بی خطر برای حفظ دندانی است که در معرض از دست رفتن قرار گرفته است.

نام شناسی: اســـامی متفاوتی برای این رشته از دیرباز به کار رفته است. عصب کشـــی (با ضمه ک)، عصب کشی (با کسره ک)، معالجه ریشه دندان، اندو، روت کانال تراپی ...

برخی از این اسامی غلط بوده و بیانگر درمان واقعی انجام شده نیستند.

* عصب کشی(با ضمه ک) روشی قدیمی است که در آن با کاربردمواد سمی، بافت موجود در مغز(پالپ) دندان منهدم می شد، اشکال این روش این بود که پس از مدتی مجددا دندان علامت دار می شد یا آبسه می کرد.

*عصب کشی(با کسره ک) روش دیگری بود که طی آن توسط وسایلی عصب دندان به بیرون کشیده و مدتی دندان بدون علامت و درد می شد، اما مشکل این بود که بافت عاجی احاطه کننده عصب که نرم و قابل فساد است پس از مدتی با آلودگی مجدد باعث شکست درمان می شد.

درمان مدرن امروزی، «درمان ریشـــه دندان» یا «معالجه ریشـــه» (Root Canal Therapy) است که به اختصار به آن RCT گفته می شود.واژه دیگر «اندو» (مخفف اندودنتیکس) است .اندودنتیکس در واقع شاخه ای از دندانپزشکی است که در ارتباط با پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری هـــای پالپ (بافت داخلی دنـــدان) بحث می کند.اگر می خواهید اصطلاح رایج و صحیح این عمل را بـــکار برید از اصطلاح «درمان ریشه دندان» استفاده کنید.

مباحث رایج: بهتر اســـت این بخش را در قالب چند سوال رایج که توسط بیماران پرسش می شود، مطرح کنیم.

آیا دندان من بعد از درمان ریشه، سیاه خواهد شد؟

خیر.سیاه شدن دندان که در مورد دندان های جلو مطرح است، در اثر حذف ناکامل بافت نرم درون تاج دندان ایجاد می شـــود و اگر درمان به صورت آکادمیک انجام شود احتمال وقوع آن بسیار ضعیف است. این پدیده عارضه محتمل در موارد دندان های ضربه دیده است که به مرور ممکن است بیشتر شود؛البته جای نگرانی نیست؛ زیرا این حالت با درمانی تحت عنوان «سفید کردن» یا بلیچینگ قابل معالجه است.

آیا دنـــدان من کـــه قبلا درمان ریشه و الآن مجددا علامتدار شده، کشیدنی است؟

خیر.احتمالا موردی در درمان قبلی وجود داشته که منجر به شکست درمان شده است. با شناسایی عامل و انجام مجدد درمان که ما به آن «درمان مجدد ریشه دندان» می گوییم دندان قابل نجات و حفظ خواهد بود؛البته در برخی موارد ممکن است دندانپزشک شما لزوم جراحی ریشه را هم گوشزد کند.

آیا بهتر نیســـت به جـــای درمان ریشـــه، دندان را خارج کنم و ایمپلنت بگذارم؟

خیر.هیچ روش جایگزین بـــرای دندان از دســـت رفته،به اندازه نگهداری دندان طبیعی مطلوب نخواهد بود.تا جایی که مقدور باشد، باید دندان طبیعی خود را حفظ کنیم؛ البته در مواردی این امر ممکن نیست که دندانپزشک می گوید دندان شما قابل درمان و نگهداری نیست. در چنین مواردی بهترین درمان جایگزین «ایمپلنت» است.

بهتر است قبل از اقدام به کشیدن دندان حتما با یک متخصص درمان ریشه دندان مشورت کرد.

دندان من که تازه درمان ریشه شده، درد دارد؛ آیا این موضوع طبیعی است؟

آری. درمان ریشه دندان در واقع یک عمل جراحی مینیاتوری بر روی اعصاب دندان است و مشـــابه هر عمل جراحی دیگر چند روزی با درد یا تورم همراه است. این علایم گذرا بوده و طی سه روز تا یک هفته بهبود خواهند یافت؛البته این گونه دردها حداکثر تا یک ماه بایستی بهبودی کامل پیدا کنند؛ در غیر این صورت بایستی مجددا توسط دندانپزشک معاینه و علت شناسایی و درمان گردد.

آیا دندان من پس از درمان ریشه نیاز به روکش هم دارد؟

قضاوت در این خصوص به عهده دندانپزشک شماست و بستگی به میزان تاج باقی مانده دندان و فاکتورهای دیگر دارد. معمولا دندان های آسیاب پس از درمان ریشه باید روکش دریافت کنند تا مانع از شکستن تاج آن ها در زمان های آتی شود.

می شـــود اطلاعاتی کلـــی در باره مراحـــل کار درمان ریشه در اختیار ما بگذارید؟

بله. درمان ریشه دندان به اختصار عبارتســـت از خارج کردن عروق و اعصاب درون کانال یا کانال های ریشه و همچنین حذف تمامی بافت هایی که فساد پذیر بوده و در آینده ممکن است منجر به شکست درمان شوند.

علاوه بر این برای حفظ تمیز بودن و جلوگیری از نفوذ بعدی میکروب ها، فضای کانال ها توســـط مواد خاصی به صورت ســـه بعـــدی مهر و موم می شوند.این درمان را می توان به هفت مرحله تقسیم کرد که بر اساس صلاحدید درمان کننده در یک یا چند جلسه انجام می شود:

مرحله اول) تشـــخیص: در این مرحله با ارزیابی پرسش و پاسخ، آزمون های کلینیکی، تفسیر رادیوگرافیک و شکایت اصلی بیمار، دندان عامل درد شناسایی شده و تعیین می گردد که آیا دندان درگیری عصب دارد یا خیرو بسته به این موضوع، دندان کاندید درمان ریشه یا ترمیم می شود.

مرحله دوم) کسب بی حسی موضعی: در این مرحله برای انجام یک درمان خوب و ایده آل نیاز به کسب بی حسی موضعی داریم.

مرحله ســـوم) تهیه حفره دسترســـی: در این مرحله توسط دستگاه های چرخشی پوسیدگی ها حذف شده و سقف اتاقک عصب که در مرکز تاج دندان قرار دارد به نحوی برداشته می شود که مسیر کانال های دندان در دسترس قرار گیرد.

مرحله چهارم) تعیین طول کانال/ کانال ها: در این مرحله با قرار دادن ابزارهای خاص درون کانال ریشه و کاربرد دستگاه دیژیتال یا رادیو گرافی طول کانال ریشه تعیین می شود.

مرحله پنجم) آماده سازی کانال ریشه: در این مرحله کانال ریشه توســـط ابزارهای بســـیار ظریف و دقیق و با کاربرد وسایل دستی، چرخشی و الکترونیک هوشمند تمیز شده و شکل داده می شود.

مرحله ششم) انسداد فضای کانال ها: این مرحله در واقع مسدود یا پر کردن کانال یا کانال های ریشه است. در این قسمت،فضای آماده شده کانال توسط مواد خاصی مهر و موم و کاملا مسدود می شود و راه را برای نفوذ مجدد میکروب ها می بندند.

مرحله هفتم) پانسمان: در نهایت حفره تاج دندان پانسمان می شود و بیمار جهت ترمیم نهایی وقت داده یا ارجاع می شود.

نکات و توصیه های لازم برای راحتی بیشتر پس از انجام درمان ریشه دندان:

) پس از درمان ریشه ،التهابی در بافت نگه دارنده دندان بوجود می آید که این امر کاملا طبیعی است و نگرانی ندارد. در اثر فشار و ضربه سه روز تا یک هفته، دندان درد خواهید داشت. در برخی اوقات ممکن است هیچ گونه دردی ایجاد نشود یا درد خیلی اندک باشد؛ حتی ممکن است دندان های مختلف در یک بیمار، یکی بدون درد و دیگری دردناک باشد. این موضوع مربوط به تفاوت های افراد و تفاوت در شرایط هر دندان است.) داروهای خود را سر ساعت مصرف کنید. *) دهان خود را با محلول آب نمک گرم روزی چند بار هر بار چند دقیقه شستشو دهید. *) روی پانسمان تا دو ساعت فشـــار ندهید و تا ترمیم کامل تاج از سمت دیگر دهان خود استفاده کنید. *) فراموش نکنید دندان شما که درمان ریشه شده برای دوام و استحکام کافی به روکش نیاز دارد. در مورد آن از دندانپزشک خود سوال کنید. عدم نیاز به روکش به صلاحدید پزشک شماست.*) مسواک زدن بر روی دندان درمان شده پس از ۴ ساعت بلامانع است. توجه کنید برای اجتناب از خارج شـــدن پانسمان در مجاورت دندان مزبور از نخ دندان استفاده نکنید

با ســـپاس از وقتی که برای مطالعـــه ایـــن مطالـــب گذاشـــتید. شـــاد و سلامت باشید.

اصفهان، ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع تجاری اداری کوثر، طبقه دوم، واحد ۴۲۳
تلفن تماس: ۶۲۰۴۸۳۸

تجربه زایمان در آب می تواند یک خاطره خوب در زندگی مادران باشد

یلدا توکلی

شاید نام زایمان در آب را تاکنون شنیده باشید و بدانید که در کشورهای پیشرفته دنیا از این روش برای زایمان استفاده می کنند. روشی که به گفته پزشکان با استفاده از آن، دردهای موقع زایمان کمتر بوده و نوزاد در شرایطی کاملا راحت به دنیا می آید. پس از تجربه موفق این زایمان در کشورهای پیشرفته، چند سالی است که این روش از زایمان در ایران و در تعدادی از بیمارستان های پیشرفته تهران انجام می شود، اما کمتر از پنج ماه است که در شهر اصفهان نیز با روش زایمان در آب، نوزادان به دنیا می آیند. در حال حاضر تنها مرکزی که در شهر اصفهان این روش زایمان را اجرا می کند، بیمارستان امین است. در بخشی از این بیمارستان با استفاده از پیشرفته ترین تجهیزات پزشکی کشورهای اروپایی و آمریکا و شرایطی کاملا ویژه، این زایمان اجرا می شود. شاید باور کردنش کمی سخت باشد که در یک بیمارستان دولتی چنین امکاناتی با قیمتی که چندان هم گران نیست، ارائه می شود، اما واقعیت دارد. دکتر شهلا شفاهی که بیش از ده سال است در شهر اصفهان به عنوان پزشک متخصص زنان و زایمان فعالیت می کند، پزشکی است که بیماران خود را تشویق به استفاده از این روش کرده و با استفاده از روش زایمان در آب در شهر اصفهان کودکانی را به دنیا آورده است. برای آشنایی بیشتر با این روش زایمان به سراغ ایشان رفتیم. آنچه می خوانید ماحصل گفت وگوی صمیمانه ما با این دکتر نام اشناست.

آب در این روش از زایمان چه تاثیری را ایجاد می کند که دنیا به سمت اجرای آن رفته است؟

با توجه به پیشرفت علم طب و بنا بر اصل انسان محوری و بها دادن به رفاه حال انسان ها، امروزه تلاش می شود تا با تحمل کمترین درد و ناراحتی زایمان صورت گیرد. از طرفی شفا بخشی آب قرن هاست که ثابت شده و اثر بی وزنی آب باعث خلق فشار یکسان بر تمامی اعضای بدن می شود، در زایمان در آب نیز این روش به خوبی نتیجه داده و افرادی که از این روش برای زایمان خود استفاده کرده اند، کاملا راضی هستند.

آیا خانم هایی که عمل سزارین انجام داده اند، می توانند در زایمان های بعدی خود این روش را تجربه کنند؟

زایمان در آب، یک زایمان طبیعی است وبرای افرادی که قبلا به صورت سزارین نوزاد خود را به دنیا آورده اند، بسیار خطرناک است و ما این ریسک را انجام نمی دهیم و تنها خانم هایی را تشویق به این کار می کنیم که یا زایمان اولشان است یا به صورت طبیعی در گذشته زایمان کرده اند.

کمی هم از محیط و شرایط زایمان در آب بگویید؟

بسیاری از خانم ها به خاطر ترس از زایمان طبیعی و دردهای آن و همچنین محیط زایشگاه سعی می کنند به سزارین روی آورند در حالیکه می توانند زایمان در آب را تجربه کنند.

در این روش خانم ها درهنگام زایمان وارد یک جکوزی آب با دمای ۳۷ درجه می شوند، در حقیقت آب با فشار از بخش های مختلف وارد جکوزی می شود و این فشار یک حالت ریلکس به آنها می دهد و در حقیقت یک حالت ضد درد در آنها ایجاد شده و احساس می کنند درد کمتری دارند، کم کم دهانه رحم باز شده و از طرفی استفاده از این روش طول مدت زایمان را نیز کاهش می دهد به طوری که تقریبا دو ساعت کمتر از زایمان طبیعی است.

نوزاد بعد از به دنیا آمدن در این شرایط چگونه است؟

نوزاد در شکم مادر در مایع آمونیاک است و در این روش نیز پس از به دنیا آمدن هنوز هم همان شرایط شکم مادر را دارد و محیط کاملا برایش آشناست چرا که دما نیز کاملا با دمای شکم مادر یکی است.

پس از به دنیا آمدن نوزاد در آب، مادر نوزاد خود را در آغوش می گیرد و ما بند ناف را می چینیم.

مردم تا چه اندازه با این روش زایمان در اصفهان آشنا هستند؟

متاسفانه زیاد آشنایی ندارند و نمی دانند که با استفاده از آن، مادران می توانند یکی از بهترین خاطرات زندگی خود را به ثبت برسانند ولی در تلاشیم تا بتوانیم آن را بیشتر به مردم معرفی نمائیم.

هزینه زایمان در آب چقدر است؟

تقریبا به اندازه عمل سزارین است با این تفاوت که یک هزینه جزیی برای پرستار خصوصی و ماساژ قسمت هایی از بدن گرفته می شود.

صبر و حوصله پزشک در انجام این زایمان چقدر موثر است؟

شاید دلیلی که برخی از پزشکان زنان به این روش از زایمان رو نمی آورند همین باشد چرا که پزشک باید صبر و حوصله زیادی به خرج دهد و با بیمار خود در این روش کاملا همراهی کند.

■ **خلاصه صفحه:** شرط بقا در دنیای پر شتاب کنونی، استفاده از همه منابع موجود و توان کلیه ظرفیت های در اختیار است . در این میان شناخت توانمندی های زنان و هدایت استعدادهای خلاق آنان در بهره برداری از ظرفیت های این قشر عظیم موثر واقع می شود . آنچه می خوانی معرفی کتاب هایی در همین زمینه است.

معرفی کتاب

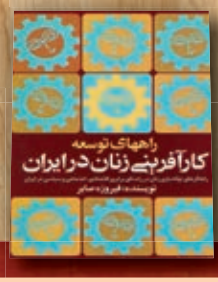
محبوبه محمدی

من
او را دوست داشتم / نویسنده: آنا گاوالدا / مترجم: الهام دارچینیان / انتشارات: قطره / قیمت: ۵۰۰۰ تومان

در گوشه ای از این کتاب عاشقانه می خوانیم؛ باید یک بار به خاطر همه چیز گریه کرد. آن قدر که اشک ها خشک شوند، باید این تن اندوهگین را چلاند و بعد دفتر زندگی را ورق زد. به چیز دیگری فکر کرد. باید پاها را حرکت داد و همه چیز را از نو شروع کرد. عادت ندارم گذشته را مرور کنم... آدمی همیشه از غم و اندوه کسانی می گوید که می مانند، اما تا به حال درباره آنان که می روند فکر کرده ای؟

مثل آب برای شکلات / نویسنده: لورا اسکوئیول / مترجم: مریم بیات
انتشارات: روشنگران و مطالعات زنان / قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

این اثر، رمانی ممتاز، مفرح، جذاب و رویایی و بی اندازه احساساتی است. مثل آب برای شکلات از عشقی سخن می گوید که در گرداب پر قدرت سنت های پوسیده افتاده و قهرمان داستان را قربانی خود کرده است؛ گردابی که اگر در برابر آن مقاوم نبود و ایستادگی نکرد سراسر زندگی را در هم می شکند و نابود می کند و «تینا» قهرمان داستان می خواهد خود و زندگی خود را از این گرداب هولناک دور نگاه دارد.

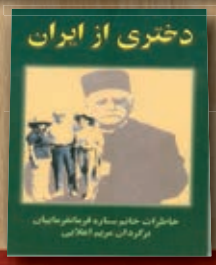


راههای توسعه کار آفرینی زنان در ایران / نویسنده: فیروزه صابر / انتشارات: روشنگران و مطالعات زنان / قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شرط بقا در دنیای پر شتاب کنونی، استفاده از همه منابع موجود و توان کلیه ظرفیت های در اختیار است . در این میان شناخت توانمندی های زنان و هدایت استعدادهای خلاق آنان در بهره برداری از ظرفیت های این قشر عظیم موثر واقع می شود . کتاب حاضر ضمن بررسی امکاناتی که در سایر کشور ها برای توسعه کار آفرینی زنان به وجود آمده است، امکانات توسعه کار آفرینی زنان ایران را با نگاهی نقادانه به چالش گرفته، از فقدان یا کمبود این امکانات سخن می گوید.

سیره رسول خدا (ص) با همسران
نویسنده: زهرا عبداللهی
انتشارات: معارف
قیمت: ۳۹۰۰ تومان

سیره رسول خدا (ص) در ابعاد مختلف، اسوه و الگو برای همه است. سیره فردی، اجتماعی و اخلاقی آن حضرت، می تواند ما را در زندگی روزمره کنونی رهنمون به سوی خیر باشد. از طرفی بسیاری از مشکلات و ناهنجاری های امروز جامعه ما دوری از آموزه های واقعی و سیره اصیل نبوی است. هر چه ما به سیره رسول خدا (ص) رجوع کنیم، بسیاری از مشکلات ما رفع خواهد شد. بخشی از سیره نبوی رفتار ایشان با زنان و به ویژه همسرانشان است. آشنایی با رفتار خانوادگی و سیره آن حضرت، می تواند بهترین الگو برای علاقمندان و خانواده ها باشد تا به وسیله پیروی از آن، بتوانند خانواده ای سالم داشته باشند و با آرامش کامل، برای رسیدن به کمال انسانی تلاش کنند.



دختری از ایران / نویسنده: ستاره فرمانفرماییان / انتشارات: کارنگ / قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

ستاره فرمانفرماییان، مادر مددکاری اجتماعی ایران (درگذشته ۳ خرداد ۱۳۹۱)، فرزند عبدالحسین میرزا فرمانفرما از شاهزادگان و شخصیت های بانفوذ قاجار بود. او در سن ۹۱ سالگی در خانه اش در لس آنجلس درگذشت. او اولین دانشجوی ایرانی دانشگاه کالیفرنیای جنوبی بود که در آنجا لیسانس جامعه شناسی گرفت و برای گرفتن فوق لیسانس در مددکاری اجتماعی به دانشگاه شیکاگو رفت. او در سال ۱۳۳۷ مدرسه عالی مددکاری اجتماعی تهران را تاسیس کرد. دانشگاه هاروارد نام ستاره فرمانفرماییان را به عنوان یکی از زنان پیشرو در علم مددکاری در لیست زنان تاثیر گذار تاریخ آمریکا قرار داده است. او خاطرات زندگی و کار حرفه ای خود را در کتابی با عنوان دختری از ایران منتشر کرد که این کتاب در ایران بارها تجدید چاپ شد.

روزنگار مادر
نویسنده: پارسوا باشی
انتشارات: دامون
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

ثبت خاطرات مربوط به اولین سال عمر فرزند نورسیده تان برای شما یک خزانه یادگاری است. یادآوری اولین لحظه ورود این کوچولو به کانون زندگی تان، اولین کلمات و اولین قدم هایش، پیش از آنکه برای شما خاطره انگیز باشد، برای خود او در آینده جذاب خواهد بود. روزنگار مادر به شما یادآوری می کند که واکسن های کودک تان را سر وقت بزنید و از دیر و زود شدن بعضی فعالیت هایش نگران نشوید. روزنگار مادر حاوی اطلاعات به روز پزشکی و بهداشتی است. روزنگار مادر تنها روزنگاری است که در پایان سال کنار گذاشته نمی شود؛ بلکه سال های سال ارزش خود را حفظ می کند.

■ **خلاصه صفحه:** متاسفانه از نظر تاریخی به علت محدودیت هایی که در دوره های مختلف برای زنان ایجاد شد، زنان از نعمت خواندن و نوشتن محروم بودند و همین امر، سبب شد تا نویسندگان زن ایرانی بیشتر شنیداری و قصه‌گو باشند

سیر تاریخی زنان نویسنده ایرانی

حامد قصری

اگر بخواهیم به ادبیات اصیل ایرانی و زنان نویسنده آن نگاهی هر چند کوتاه بیندازیم، به نخستین زن نویسنده و نام «شهرزاد» برمی خوریم.شهرزاد، زنی که برای شهریار آنقدر قصه گفت تا جان خود و دیگر زنان شهر را از خشم پادشاه نجات داد را می توان نویسنده اصلی کتاب «داستان‌های هزار و یک شب» نامید.

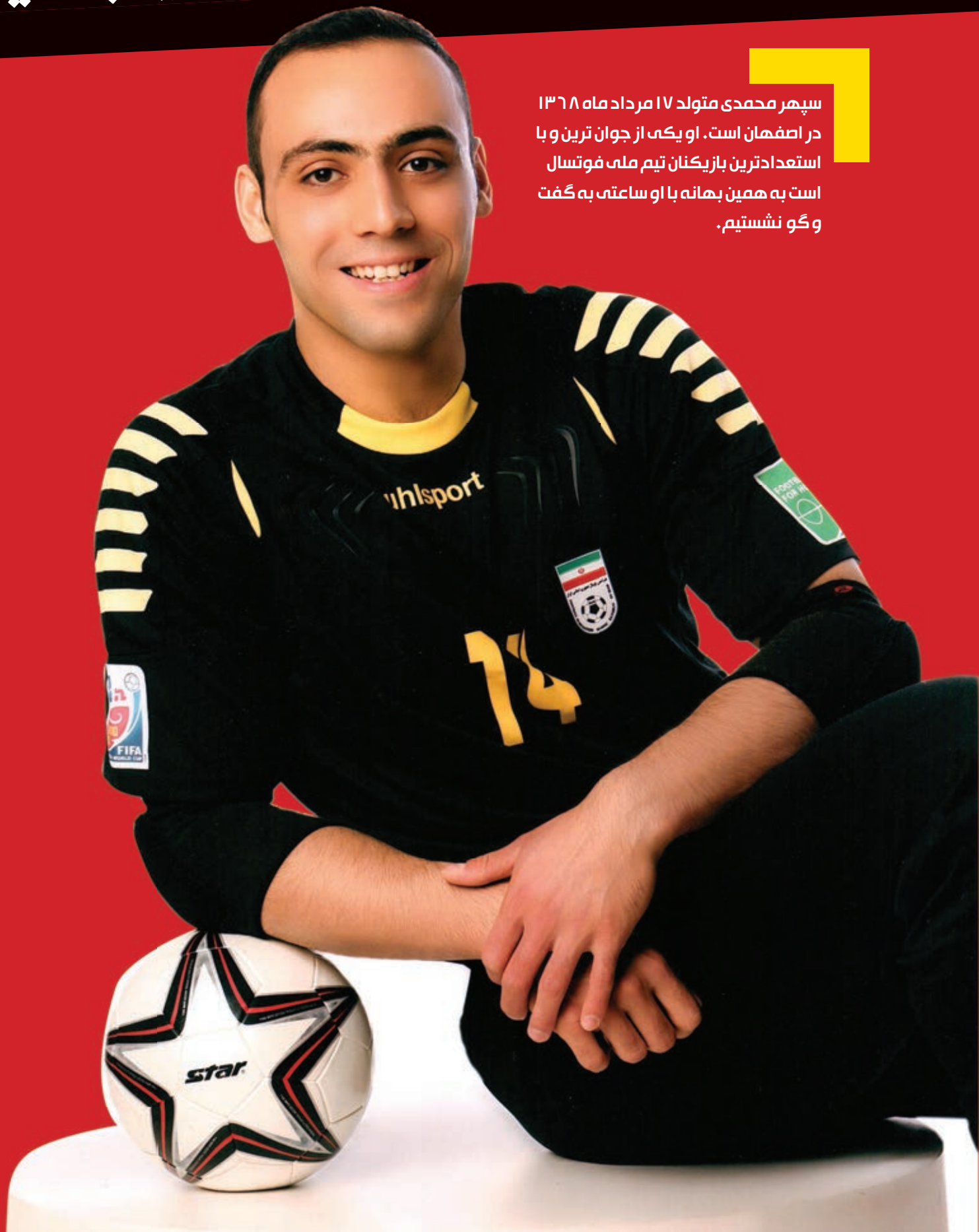
متاسفانه از نظر تاریخی به علت محدودیت هایی که در دوره های مختلف برای زنان ایجاد شد، زنان از نعمت خواندن و نوشتن محروم بودند و همین امر، سبب شد تا نویسندگان زن ایرانی بیشتر شنیداری و قصه گو باشند تا نوشتاری و مکتوب. حتی اگر قدری به اطراف خودمان هم نظری داشته باشیم، به قصه های مادربزرگ برمی خوریم تا جایی که سخن از قصه‌های پدربزرگ نیست که این امر نشان از دقت و عمل گرایی بیشتر زنان در عرصه داستان و قصه نویسی در طول تاریخ دارد.گفته می شود نخستین داستانی که به قلم یک زن نوشته شده است، کتاب امیر ارسلان نامدار است . در واقع نقیب‌الممالک برای اینکه ناصرالدین شاه در بستر به راحتی به خواب برود، داستان امیر ارسلان را به صورت شفاهی برایش نقل می کرده، اما این داستان یک شنونده دیگر هم داشته که هرشب در پس پرده، بدان گوش فرا می‌داده و روایت نقیب‌الممالک را به صورت مکتوب درمی‌آورده و آنچه امروز به عنوان امیر ارسلان در دست ماست، حاصل روایت نقیب‌الممالک و قلم فخر الدوله ،دختر ناصرالدین شاه است و هیچ بعید نیست که او در مکتوب کردن این روایت از ذوق و تخیل خود نیز بهره گرفته و تغییراتی در آن به وجود آورده باشد.شهرناز دولت آبادی،زهرا خانلری،دلشاد خانم چنگیزی و...از دیگر زنان مطرح نویسنده هستند که در هشتاد سال گذشته برای خودشان نامی دست و پا کردند.تا اینکه با وجود نویسنده ای به نام «محمد علی جمالزاده» و نوشتن داستان های کوتاه و رمان به شیوه داستان نویسی نوین دنیا و با بالا رفتن فرهنگ خانواده‌ها و بها دادن به سواد زنان و دختران ، زنان نویسنده هم یکی یکی از راه رسیدند و از آن حالت اسم‌های مستعار و پاورقی نویس خارج شدند.«سیمین دانشور»،یکی از این نویسندگان است که از نظر داستان‌نویسی تا نسل های پس از خود نیز تاثیرگذار بوده است.دانشور در ۱۳۲۷ مجموعه داستان کوتاه آتش خاموش را منتشر کرد که نخستین مجموعه داستان کوتاهی است که به قلم زنی ایرانی چاپ شده‌است. او در همین سال، در حالی که در اتوبوس از تهران راهی شیراز بود،با جلال آل‌احمد نویسنده آشنا شدو دو سال بعد با او ازدواج کرد و در ۱۳۲۸ با مدرک دکتری ادبیات فارسی از دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل شد. دانشور در ۱۳۳۱ با دریافت بورس تحصیلی به دانشگاه استنفورد آمریکا رفت و در آنجا دو سال در رشته زیبایی‌شناسی تحصیل کرد. وی در این دانشگاه نزد والاس استنگر داستان‌نویسی و نزد فیل پریک نمایش‌نامه‌نویسی آموخت. پس از برگشتن به ایران، در هنرستان هنرهای زیبا به تدریس پرداخت تا اینکه در سال ۱۳۳۸ استاد دانشگاه تهران در رشته باستان‌شناسی و تاریخ هنر شد.

اندکی پیش از مرگ آل‌احمد در ۱۳۴۸، رمان سَووشون را منتشر کردکه از جمله پرفروش‌ترین رمان‌های معاصر است. در ۱۳۵۸ از دانشگاه تهران بازنشسته شد. وی نخستین زن ایرانی است که به صورتی حرفه‌ای در زبان فارسی داستان نوشت. مهم‌ترین اثر او رمان سووشون است که به ۱۷ زبان ترجمه شده است.امروزه داستان نویسان زن بسیاری همچون:فریبا وفی،مهسا محب علی،ناهید طباطبایی و ...در عرصه داستان نویسی ایران فعال هستند و پا به پای مردان می نویسند و آثار آنها نیز به زبان‌های زنده دنیا ترجمه می شود.

جوان ترین بازیکن تیم ملی فوتسال ایران در گفت و گو با زندگی سالم :

می توانیم جزء سه تیم اول دنیا باشیم

سپهر محمدی متولد ۱۷ مرداد ماه ۱۳۶۸ در اصفهان است. او یکی از جوان ترین و با استعدادترین بازیکنان تیم ملی فوتسال است به همین بهانه با او ساعتی به گفت و گو نشستیم.



مختصری از سابقه ورزشی و تیم هایی که در آن فعالیت داشته اید، بگویید؟

فوتسال حرفه ای را از فصل ۸۵-۸۶ با تیم تازه تاسیس فولاد ماهان سپاهان شروع کردم. سه سال در این تیم مشغول به کار و تمرین فراوان بودم، حاصل کارمان در تیم فولاد ماهان سپاهان ،دو مقام قهرمانی و یک مقام سومی در لیگ برتر و یک مقام قهرمانی در جام باشگاه های آسیا در سال ۲۰۱۰ بود. اواخر سال ۸۷ دچار مصدومیت شدیدی شدم و دچار پارگی رباط صلیبی، رباط جانبی و مینیسک داخلی زانوی راست شدم. پس از عمل جراحی حدوداً هشت ماه از میادین دور بودم، پس از آنکه به لطف خدا مجدداً شروع به تمرین کردم به تیم فیروز صفه سپاهان پیوستم وپس از درخشش در آن تیم مجدداً به تیم سابقم یعنی فولاد ماهان پیوستم و عنوانی بهتر از کسب مقام سوم را نتوانستیم در آن سال به دست بیاوریم.سرانجام در سال ۱۳۹۱ به درخواست باشگاه گیتی پسند به این تیم پیوستم. روزهای اوج من در این تیم بود که توانستیم با کمترین گل خورده قهرمان لیگ برتر فوتسال ایران شویم و جواز حضور در جام باشگاه های آسیا که در شهریور ماه ۱۳۹۲ در کشور ژاپن برگزار می شود را به دست آوریم. در سالی که پیراهن تیم گیتی پسند را به تن کردم موفق شدم، جوان ترین بازیکن تیم ملی فوتسال ایران در جام جهانی ۲۰۱۲ تایلند باشم. همچنین توانستیم مقام قهرمانی بازی های المپیک آسیایی کره جنوبی را به دست آوریم.اکنون هم در تیم فوتسال گیتی پسند فعالیت می کنم و امیدوارم با همت و تلاش بچه ها و لطف پروردگار بتوانیم قهرمان جام باشگاه های آسیا شویم و افتخاری دیگر برای باشگاه گیتی پسند و کشور عزیزمان کسب کنیم.

شرایط تیم ملی در بازی های المپیک آسیایی کره جنوبی چگونه بود؟

خدا را شکر پس از ناکامی های تیم ملی در سال قبل موفق شدیم امسال بازی های آسیایی کره جنوبی را با قهرمانی پشت سر بگذاریم و قهرمان آسیا شویم و کشور عزیزمان ایران را به جایگاه اصلی اش در فوتسال آسیا باز گردانیم.

آینده فوتسال ایران را چگونه ارزیابی می کنید؟

فوتسال ایران پتانسیل بالایی دارد و ما می توانیم در فینال جام جهانی بازی کنیم.ایران از تیم های بزرگ دنیا یعنی برزیل و اسپانیا چیزی کم ندارد و با سرمایه گذاری و برنامه ریزی صحیح و همچنین توجه بیشتر مسئولان می توانیم جزو دو، سه تیم اول دنیا باشیم.

از مسابقات لیگ برتر فوتسال فصل گذشته برایمان بگویید؟

فصل گذشته سال بسیار سختی برای تیم گیتی پسند بود و ما در حالی که بیشتر فصل را دوم جدول بودیم تا آخرین بازی لیگ برتر با امید به تلاشمان ادامه دادیم و با توجه به رقابت تنگاتنگی که با صبای قم داشت توانستیم به لطف خدا قهرمانی لیگ برتر را از آن کنیم.

بهترین خاطره ورزشی شما؟

قهرمانی با تیم گیتی پسند در لیگ برتر و قهرمانی بازی های آسیایی کره جنوبی

آرزوی شما ؟

آرزوی من گرفتن دستکش طلا در جام جهانی است و برای این آرزوی بزرگ تمام تلاش خود را انجام می دهم تا به این افتخار به لطف خدا دست یابم.

روزهای اوج من در باشگاه گیتی پسند بود که توانستیم با کمترین گل خورده قهرمان لیگ برتر فوتسال ایران شویم و جواز حضور در جام باشگاه های آسیا که در شهریور ماه ۱۳۹۲ در کشور ژاپن برگزار می شود را به دست آوریم. در سالی که پیراهن تیم گیتی پسند را به تن کردم موفق شدم، جوان ترین بازیکن تیم ملی فوتسال ایران در جام جهانی ۲۰۱۲ تایلند باشم. همچنین توانستیم مقام قهرمانی بازی های المپیک آسیایی کره جنوبی را به دست آوریم

بیست جواب کوتاه از سپهر محمدی:

۱- چهل دقیقه در فوتسال: تمرکز
۲- پدر و مادر: عشق
۳- اصفهان: شهر زیبای خدا
۴- گیتی پسند: همیشه قهرمان
۵- تیم ملی: غرور
۶- گل زدن: شگفتی
۷- احمد رضا عابدزاده: اسطوره
۸- ماشین: راحتی
۹- فوتسال در اروپا: رقابت
۱۰- محله قدیمی: خاطرات کودکی
۱۱- زندگی: خاطره
۱۲- باخت: تجربه
۱۳- بهترین میوه: سیب
۱۴- بهترین غذا: فسنجان
۱۵- به غیر از فوتسال: شنا
۱۶- بهترین شهر ایران: اصفهان
۱۷- آرزوی شما: دستکش طلا
۱۸- دوستان قدیمی: سرمایه
۱۹- بهترین رنگ: آسمان
۲۰- همسر و فرزند: شریک و سرمایه

کلام آخر؟

در آخر تشکر می کنم از پدر و مادر عزیزم که تا آخر عمر مدیون آنها خواهم بود و همه کسانی که به نحوی بنده را در این راه یاری کرده اند.

بهترین محلی که لیزر می تواند باعث کاهش چین و چروک پوست شود کجاست؟

چین و چروک های ظریف و سطحی اطراف چشم و گونه، اطراف دهان و در پشت دست ها به وسیله لیزر قابل بهبودی هستند

آیا لیزر می تواند باعث سفت شدن پوست های شل و افتاده شود؟

لیزر بامکانیسم اثر روی کلاژن و الاستیل می تواند باعث سفت و کشیده شدن پوست شود؛ شرط مهم از ایجاد نتیجه خوب این است که افتادگی و شل شدن پوست بسیار مختصر و در مراحل اولیه باشد. در صورتی که شلی پوست زیاد و مدت طولانی باقی مانده باشد، لیزر اثری در اصلاح آن نداشته، باید از سایر روش های درمانی مانند جراحی استفاده نمود.

آیا لیزر در درمان اسکارهای جوش یا آکنه اثر دارد؟

در بیمارانی که قبلا دچار آکنه های متعدد روی پوست صورت بوده و متاسفانه اثر آن ها بصورت جوشگاه یا اسکار باقی مانده است، می توانند از لیزر جهت رفع این مشکل پوستی استفاده کنند. در موقع استفاده از لیزر در رفع اسکار جای جوش بایستی فرد، جوش یا آکنه های فعال نداشته باشد؛همچنین باید درمان با لیزر حداقل ۱۰-۸ جلسه به فواصل یک ماه تکرار شود.لازم به ذکر است؛نتیجه درمان حدود ۵۰-۶۰ درصد است و هیچ موقع بیمار نباید دنبال نتیجه ۱۰۰درصد باشد؛ البته در کنار لیزر از سایر روش های درمانی مانند تراشیدن پوست نیز می توان استفاده کرد.

آیا از لیزر می توان برای درمان اسکارناشی از سالک استفاده کرد؟

اسکار ناشی از سالک می تواند در اندازه ها و عمق های مختلف ایجاد شده باشد. در مواردی که بتوان آن ها را با جراحی برداشت،بهترین درمان است، ولی در مواردی که اسکار سالک زیاد و بسیار سطحی باشد از لیزر می توان جهت اصلاح نسبی آن استفاده کرد.

لیزر در بهبودی سایر جوشگاه ها یا اسکار ناشی از سایر ضایعات پوستی اثر دارد؟

لیزر را می توان برای بهبودی اسکار یا جوشگاه بدنبال خط عمل جراحی و بریدگی و آسیب های پوستی به همچون تصادفات یا تروماها استفاده کرد که میزان اثر بخشی آن بستگی به وضعیت پوست، نوع آسیب و سایر عوامل جانبی دارد.

دکتر حسین ابدالی
دانشیار دانشگاه،فوق تخصص جراحی پلاستیک ، زیبایی فک و صورت ، لیزرو لیپو لیزر
عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا وایران

ابتدای چهار باغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم طبقه ۴ واحد ۶۱۷
۶۲۰۴۰۴۰-۶۲۰۵۰۵۰

نگرشی نو به جراحی بینی (رینوپلاستی)

دکتر شهریار لقمانی، دارای مدرک بورد فوق تخصصی جراحی پلاستیک و زیبایی و فارغ التحصیل دانشگاه شهید بهشتی تهران با رتبه ممتاز می باشد. ایشان با سابقه ۱۹ سال عضویت در هیئت علمی دانشگاه، اکنون بخشی از زمان خود را صرف آموزش دستیاران فوق تخصصی می کنند. ایشان با تالیف و ترجمه کتب علمی و انتشار مقالات متعدد در مجلات معتبر داخلی و خارجی، سخرانی و حضور در کنفرانس های بین المللی، اندوخته ها و تجارب علمی خود را به همکاران و دستیاران فوق تخصصی منتقل می کنند.

امروزه یکی از شایع ترین و پرطرفدارترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) است. این عمل در زمره دشوارترین و پیچیده ترین اعمال جراحی می باشد لذا این عمل می بایست توسط فردی انجام گیرد که در بالاترین سطوح علمی و از پشتوانه تجربی کافی برخوردار باشد. از نظر دکتر لقمانی لازمه انجام روش های پیشرفته در عمل رینوپلاستی وجود تلفیقی از علم و مهارت و هنر می باشد.انجام هزاران مورد جراحی زیبایی بینی موفقیت آمیز که همواره با رضایت بیماران از وضعیت ظاهری و تنفسی بینی همراه بوده است، موید این دیدگاه می باشد. روش ها و تکنیک های ابتدایی عمل زیبایی بینی که با بریدن و برداشتن بخشی از استخوان ها و غضروف های بینی برای فرم دهی و کوچک کردن آن همراه بود، گاهی بدون توجه کافی به اصول علمی و سلامت تنفسی فرد صورت می گرفت و همراه با نتایج نامطلوب و غیر قابل پیش بینی بود. هدف از انجام روش های جدید در رینو پلاستی شکل گیری طبیعی بینی و رفع مشکلات تنفسی، عدم تضعیف ساختار و استحکام بینی و رضایت کامل بیماران است. در اکثر روش های جدید که به آنها اصطلاحا روش های غیر مخرب می گویند، سعی بر آن است که کمترین آسیب به بینی وارد شود و از این رو جراح در برداشتن استخوان ها و غضروف ها بسیار محتاط عمل می کند. در این روش با تکنیک های خاص بخیه زدن در نقاط کلیدی غضروف ها تغییر شکل مطلوب در بینی ایجاد می شود بدین ترتیب ساختار داخلی بینی و استحکام آن و شیوه تنفسی فرد با مشکل مواجه نمی شود و از نظر سلامتی برای فرد هیچگونه آسیبی در پی نخواهد داشت. در رینو پلاستی مدرن برای دسترسی به بافت ها و ساختار داخلی بینی به جای برش مخاط داخلی با بلند کردن و جداسازی پوشش پوستی از روی اسکلت بینی تمامی مراحل انجام عمل با دید مستقیم انجام گرفته و عوارض ناشی از اشتباه ارزیابی در حین عمل کاهش می یابد. علاوه بر این چون مخاط بینی در حین عمل آسیب نمی بیند چسبندگی در داخل بینی بروز نمی کند. در این روش دست جراح برای انجام مانورهای تکنیکی در حین عمل باز است و جراحی بینی با نهایت دقت و اطمینان به صورت موفقیت آمیزی انجام می گیرد. زیبا سازی شکل ظاهری بینی در کنار حفظ عملکرد تنفسی آن، اهداف اصلی در این شیوه نوین جراحی است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر راجع به عمل رینوپلاستی و سایر اعمال جراحی زیبایی می توانید به آدرس سایت شخصی جناب آقای دکتر شهریار لقمانی مراجعه فرمائید

آدرس سایت : www.drloghmani.ir

نشانی: اصفهان – خیابان حکیم نظامی – ابتدای خیابان محتشم کاشانی (دقیقی) ساختمان النا جنب (MRI)

تلفن: ۶-۶۲۸۹۵۶۵-۰۳۱۱

دکتر الهام فردین پور

دارای بورد تخصصی

نظام پزشکی ۵۴۵۱۵

متخصص وجراح زنان، زایمان ونازایی

عضو انجمن متخصصان زنان وزایمان ونازایی ایران

انجام زایمان طبیعی وسزارین
جراحی های زنان وزیبایی
مشاوره قبل و بعد از ازدواج و بارداری
مشاوره در امور جنسی و اختلالات جنسی
ودرمان نازایی
انجام IUI

لیزر لیپولیز
از بین بردن چربی های اضافی بدن در نواحی
شکم/پهلو/ران/غبغب/
سینه و ...
(توسط تیم جراحی)

آدرس مطب: خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور، طبقه سوم، واحد ۳۰۱ ۲۲۴۱۷۵۲
۰۹۳۹۸۴۱۵۸۵۶

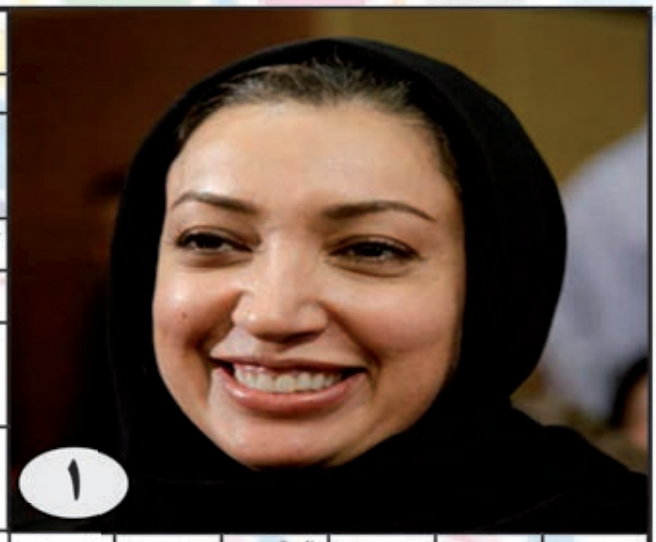
جدول بانوان شماره ۱۳

طراح: مسیب اقرلو

پس از حل کامل جدول با قرار دادن حروف خانه های مورد نظر در سطر روبرو به رمز مورد نظر ما دست می یابید .

رمز جدول شماره ۱۲ : هفت سین

۷	٦	٥	٤	۳	۲	۱



۱

گیاهی دارویی / ستون بدن
ظرف سرخ کردنی
ترش و شیرین / به جا مانده
ابزار / نام تصویر شماره یک
کوچه بسته / ناگهان
شعرخوانی رویاروی
ابر نزدیک / فدراسیون فوتبال
دو یار هم قد
از غلات / بچه گاو
نام تصویر شماره دو / سفید ترکی
کشتی بان / کلام سکوت
بیرق
ملک رازی
سنجش / دگرگون
فراموشی
سال نامه / ستاره ای کوچک
ماری خطرناک / نخ کلفت
عظمت طلبی / سپرده
شتری بی کوهان
قرینه / استاد
مزمن / قوم بنی اسرائیل
دانه خوشبو / شهر بی قانون
روزانه / از صیفی جات
پول آسیایی
لیست غذا
آدم دو رنگ / سمبلیک
چرک جامه
قمر مشتری / از حبوب
توجه
دیدارگاه
سدی جنوبی / کلام پرسش
اجاره خانه
مکان / ابزاری برای درو
مرتجع لاستیکی
رود ناشنوا
بدبوی پرخاصیت / شنونده

۲

■ **خلاصه صفحه:** در این شماره ماهنامه زندگی سالم قصد داریم شما را با بهترین و در حد امکان نزدیک ترین محل های گردشگری آشنا کنیم تا با یک برنامه ریزی صحیح بتوانید بهترین بهره را از آخرین ماه تابستان ببرید.

گردشگری در آخرین ماه تابستان

دامون رشیدزاده

با پایان ماه مبارک رمضان، مسافرت های تابستانی دوباره رونق می گیرند و از آنجا که بسیاری از خانواده ها باید هفته آخر شهریور ماه را صرف خرید پوشاک و وسایل مدرسه کنند، عملا فرصت چندانی برای مسافرت های طولانی باقی نمی ماند به همین دلیل در این شماره ماهنامه زندگی سالم قصد داریم شما را با بهترین و در حد امکان نزدیک ترین محل های گردشگری آشنا کنیم تا با یک برنامه ریزی صحیح بتوانید بهترین بهره را از آخرین ماه تابستان ببرید.

منطقه گردشگری کشه نطنز

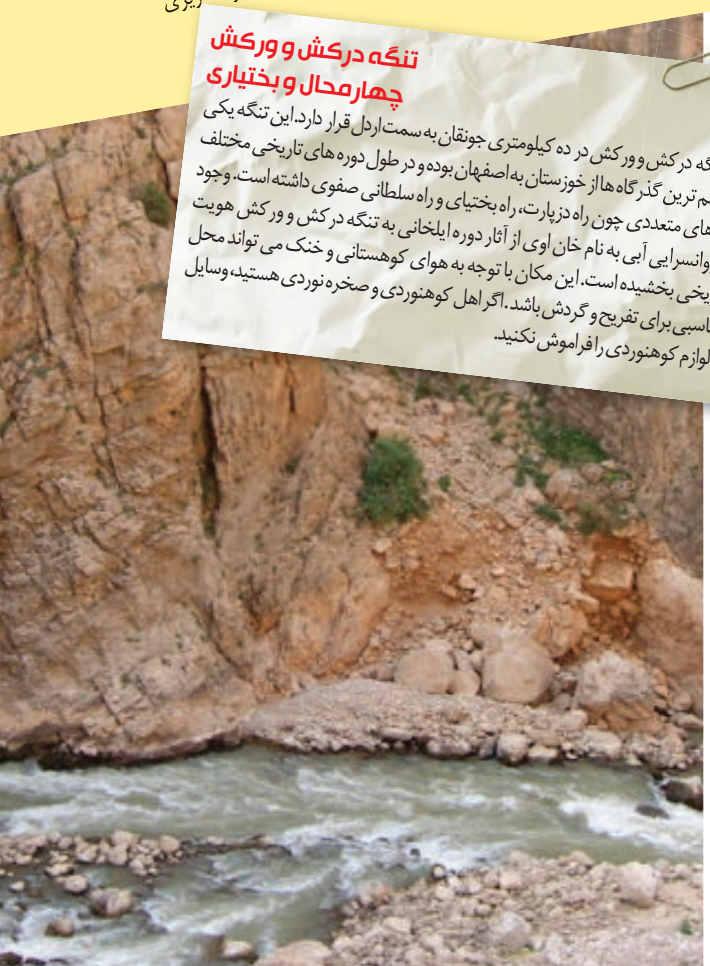
منطقه نمونه گردشگری کشه در شهرستان نطنز در فاصله ۳۰ کیلومتری شهر نطنز و ۹۰ کیلومتری مرکز استان اصفهان در دامنه کوه های سر به فلک کشیده کرکس قرار گرفته که چشم اندازهای بی بدیل روستای کشه و مناظر طبیعی جذاب منطقه، این نقطه را به یکی از زیباترین مکان های شهرستان نطنز تبدیل کرده است. از امکانات این منطقه می توان به پیست اسکی، کمپ کوهنوردی، دریاچه مصنوعی، پل متحرک و زیپ لاین اشاره کرد. زیپ لاین وسیله ای است که با استفاده از آن، فاصله بین دو نقطه را با سرعت و به صورت آویزان از کابل های مخصوص طی می کنند این وسیله تفریحی و پرهیجان، علاقه مندان بسیاری دارد که اگر اهل هیجان هستید، حتما سری به کشه و زیپ لاین مهیجش بزنید.

تنگ گنجه ای کهگیلویه و بویراحمد

تنگ گنجه ای در ۱۳ کیلومتری شهر یاسوج، در مسیر محور یاسوج به سی سخت قرار گرفته است. این تنگه یکی از مراکز مهم گردشگری و تفریحی در استان کهگیلویه و بویراحمد به شمار می رود و دارای مسیر آسفالته اصلی است. شهرت اصلی تنگ گنجه ای به درختان کهنسال و تنومند چنار و بلوط آن است که چهره ای پرابهت به این تنگه بخشیده است. سالانه در فصل تابستان گردشگران بسیاری از استان های مجاور به این منطقه سفر کرده و مدتی را در آن اطراق می کنند. به همین دلیل امکانات بهداشتی و تفریحی چون آب لوله کشی و اقامتگاه در آن متمرکز شده است. وجود چند چشمه آب بر طراوت تنگ گنجه ای افزوده است.

تنگه درکش و ورکش چهارمحال و بختیاری

تنگه درکش و ورکش در ده کیلومتری جونقان به سمت اردل قرار دارد. این تنگه یکی از مهم ترین گذرگاه ها از خوزستان به اصفهان بوده و در طول دوره های تاریخی مختلف نام های متعددی چون راه دزپارت، راه بختیای و راه سلطانی صفوی داشته است. وجود کاروانسرایی آبی به نام خان اوی از آثار دوره ایلخانی به تنگه درکش و ورکش هویت تاریخی بخشیده است. این مکان با توجه به هوای کوهستانی و خنک می تواند محل مناسبی برای تفریح و گردش باشد. اگر اهل کوهنوردی و صخره نوردی هستید، وسایل و لوازم کوهنوردی را فراموش نکنید.



خلاصه صفحه: پیش بینی می شود تا ۴۰ سال آینده حدود ۲۰ درصد از جمعیت کشور سالمند شوند یعنی یک نفر از هر چهار نفر جمعیت بالای ۶۵ سال. اکنون ایران از لحاظ جمعیت رتبه بیست و هفتم را در دنیا دارا است که براساس آمارهای بین المللی، کشورمان از نظر سرعت پیر شدن جمعیت رتبه سوم را در آینده ای نزدیک به خود اختصاص می دهد.

پیر شدن جمعیت ایران و معضلات آن

حمید مشکلانی

پیر شدن جمعیت یکی از معضلاتی است که برخی از کشورهای جهان از جمله سوئد با آن دست و پنجه نرم می کنند. پیر شدن جمعیت نه تنها بر رشد و توسعه اقتصادی کشورها تاثیر گذار است بلکه با تحمیل هزینه هایی چون بهداشت و درمان، فشار مضاعف اقتصادی را بر دولت ها تحمیل می کند.بر اساس آمارهای سازمان ثبت احوال کشور، بیش از ۷۶ میلیون نفر در کشور زندگی می کنند و اکنون ۲۳.۵ درصد جمعیت کشور زیر ۱۵ سال، ۳۱.۵ درصد ۱۵ تا ۲۹ سال، ۳۹.۵ درصد ۳۰ تا ۶۴ سال و ۵.۵ درصد نیز ۶۵ سال به بالا هستند.اکنون ۴.۲ میلیون نفر از ۷۵ میلیون جمعیت کشور سالمند هستند که حدود ۵.۷ درصد جمعیت کشور را شامل می شوند. پیش بینی می شود تا ۴۰ سال آینده حدود ۲۰ درصد از جمعیت کشور سالمند شوند یعنی یک نفر از هر چهار نفر جمعیت بالای ۶۵ سال. اکنون ایران از لحاظ جمعیت رتبه بیست و هفتم را در دنیا داراست که براساس آمارهای بین المللی، کشورمان از نظر سرعت پیر شدن جمعیت رتبه سوم را در آینده ای نزدیک به خود اختصاص می دهد.

> پیر شدن کشور، کم شدن نسل جوان در چندین سال بعد، از همان چیزهایی است که اثرش بعداً ظاهر خواهد شد، وقتی هم اثرش ظاهر شد، آن روز دیگر قابل علاج نیست، اما امروز چرا، امروز قابل علاج است.
> (رهبر معظم انقلاب اسلامی)

برهم خوردن ساختارجمعیتی

مدیر کل دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور با تاکید بر اینکه برهم خوردن ساختار جمعیتی، چالش اصلی پیامد کاهش جمعیت است، گفت: این امر موجب سالمند شدن جمعیت جهان می‌شود چرا که میزان زاد و ولد از حالت تعادل خارج شده و به زیر سطح استاندارد می‌رسد.علی اکبر محزون با بیان اینکه سطح استاندارد و سطح باروری یعنی باید هر خانواده با ۲ فرزند جایگزین شود، افزود: در کشور نیز به سطح زیر استاندارد جانشینی رسیده‌ایم و در حال حاضر این میزان در کشور ما ۱,۷ در هر خانواده است. وی با اشاره به سیاست های افزایش جمعیتی دولت تاکید کرد: درصورتی که افزایش جمعیت به صورت منطقی صورت گیرد، هیچ جای نگرانی وجود نخواهد داشت چرا که امروزه در کشورهای دنیا به جمعیت به عنوان سرمایه نگاه می‌شود، متناسب با رشد جمعیت، بشر نیز راهکارهای مناسبی برای تامین و بهره‌وری هرچه بیشتر از منابع موجود را پیدا خواهد کرد.

رفع محدودیت های تنظیم خانواده

علی اکبر محزون، رفع محدودیت های تنظیم خانواده را اولین راهکار دانست و افزود: تدوین سیاست های تشویقی برای فرزند چهارم به بعد و همچنین جایگزین کردن مفاد دیگر به سیاست های تنظیم خانواده قبلی، از جمله اقداماتی است که می توان برای حفظ تعادل جمعیتی کشور انجام داد. وی حمایت از زنان بعد از ازدواج، اجرای سیاست های تشویقی و ایجاد تسهیلات برای ازدواج در سنین پایین را از دیگر اقدامات لازم در این زمینه ذکر کرد.

پیری زودرس

رییس دانشکده تغذیه و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به اینکه جمعیت ایران گرفتار پیری زودرس شده، گفت: با توجه به اینکه امروزه جمعیت سالمند در سطح دنیا و از جمله ایران در حال افزایش است، پیری فیزیولوژیکی هم همپای پیری شناسنامه‌ای، روند رو به رشدی به خود گرفته است. محمد حسن انتظاری اظهار داشت: سن پیری و کهنسالی علاوه بر مشخصات ظاهری که سفید شدن موی سر و چروک شدن پوست صورت است با بخشی از بیماری‌ها ازجمله افزایش چربی خون، فشار خون و قند خون همراه است که اگر این علائم در سن جوانی بروز کند، به نوعی شاهد پیری زودرس در این افراد هستیم.

افزایش هدف دار تولید نسل

احمد سالک، نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی نیز با بیان اینکه طرح جمعیت و خانواده در دستور کار کمیسیون فرهنگی قرار گرفته، به ایرنا گفت: مقابله با تهدید نسل و افزایش هدف دار تولید نسل، نیازمند عزم ملی است. وی افزود: مولفه مهم در اقتصاد مقاومتی رشد تولید ملی است که می تواند با فقر و بیکاری مبارزه کرده و بستر تولید نسل و افزایش جمعیت را فراهم کند.سالک با تاکید بر اینکه صدا و سیما می تواند نقش بسزایی در افزایش هدفمند جمعیت کشور داشته باشد، تصریح کرد: دولت باید در این زمینه سیاستگذاری کرده و مردم نیز با دولت در این امر همکاری کنند.

■ **خلاصه صفحه:** آشپزی رژیمی عنوان این صفحه آشپزی زندگی سالم است ، در این شماره ماهنامه زندگی سالم قصد داریم شما را با برخی از غذاهای خوشمزه و در عین حال رژیمی و سالم آشنا کنیم.

آشپزی رژیمی

آناهیتا جعفری

سالاد مرغ گریل

پیش غذا

کاهو: یک عدد
گوجه: دو عدد **هویج:** یک عدد درشت
(شما از هر نوع سبزیجات اعم از کلم بنفش و سفید قارچ، فلفل دلمه، نخود فرنگی یا برگ اسفناج یا برگ شاهی و دیگر سبزیجات می توانید استفاده کنید)
مرغ: یک دوم سینه مرغ کوچک
برای سس سالاد:
ماست: دو سوم لیوان **آبلیمو:** نصف استکان
شوید تازه خرد شده: دو قاشق غذاخوری
نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا مرغ را به تکه های باریک و بلند خرد می کنیم و در ادامه مرغ را با سیر، آبلیمو، روغن زیتون و پودر ارگانو مزه دار کرده و گریل می کنیم و در ظرف بزرگی می ریزیم؛ سپس خیار، پیاز قرمز و دانه های زیتون، قارچ، نخود فرنگی و هویج را اضافه کرده، با هم مخلوط می کنیم. در پایان، مواد سس را کاملا یکدست مخلوط می کنیم و روی سالاد می ریزیم.

استیک ماهی با سس شوید

غذای اصلی

فیله ماهی (قزل آلا یا سفید): نیم کیلو
شوید تازه: سه قاشق غذاخوری خرد شده
آب لیمو: ۵ قاشق غذاخوری **نمک و فلفل:** به مقدار لازم **پیاز:** یک عدد بزرگ **زعفران:** به مقدار لازم
مواد لازم برای سس سفید: آرد: دو قاشق سرخالی **کره:** ۵۰ گرم **شیر کم چرب:** به میزان لازم. جوز هندی، نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه: فیله ماهی را با زعفران، نمک، فلفل، پیاز رنده یا خلال شده و دو قاشق آبلیمو مزه دار کرده و برای یک تا دو ساعت در یخچال قرار می دهیم. در این فاصله آرد را با کره تفت می دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود و کم کم به آن شیر اضافه می کنیم تا به غلظت مناسب سس برسد؛ سپس جوز هندی و نمک و فلفل را به آن اضافه و شوید و مابقی آبلیمو را با آن مخلوط می کنیم و کنار می گذاریم و در ادامه ماهی را داخل توری های آماده گذاشته و روی باربیکیو یا منقل کباب کرده یا آن را داخل فر گریل می کنیم. در پایان ماهی کباب شده را در ظرف مورد نظر گذاشته با لیمو، شوید یا جعفری تزیین کرده، با سس لیمو و شوید سرو می کنیم.

کیک شکلاتی

دسر

تخم مرغ کامل: یک عدد **سفیده تخم مرغ:** یک عدد **وانیل:** ۲/۱ قاشق سوپخوری **پودر قند (یا شکر رژیمی):** دو قاشق سرخالی (می توان دو قاشق عسل جایگزین کرد) **آرد سبوس دار:** ۲۰ گرم **پودر کاکائو:** یک قاشق سوپخوری **شیر کم چرب:** دو قاشق سوپخوری **گردوی خرد شده:** ۱۵ گرم **خرمای پوست و هسته گرفته:** ۲۵ گرم

طرز تهیه: زرده و سفیده تخم مرغ را جدا کرده و سفیده ها را با همزن برقی بقدری می زنیم تا کاملا سفید شده و از ظرف نریزد. زرده را هم به صورت جدا با وانیل و پودر قند با همزن می زنیم تا کرم رنگ شود؛ آنگاه مواد خشک را سه بار الک کرده و به مایع می افزاییم و با قاشق به آرامی هم می زنیم تا پف مواد نخوابد. شیر را هم به مخلوط اضافه کرده و در آخر سفیده را به آرامی به آن اضافه می کنیم؛ سپس قالب مورد نظر را چرب می کنیم؛ البته بهتر است کف آن را با کاغذ روغنی بپوشانیم. در ادامه خرما و گردو های خرد شده را به صورت مخلوط درآورده و کف قالب پهن می کنیم؛ سپس مایه کیک را به آرامی روی آن می ریزیم و در فری که از قبل به مدت ۴۰ دقیقه گرم شده است می گذاریم تا بپزد.

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 (٤ ستاره)

دارای سوئیت و امکانات کامل از قبیل

پارکینگ اختصاصی، رستوران سنتی ،

کافی شاپ، استخر، سونا وجکوزی نزدیک به

کلیه آثار باستانی و خیابان چهارباغ عباسی جهت عقد

قرارداد باکلیه ادارات و آژانس ها آماده می باشد.

آدرس:خیابان چهارباغ عباسی،خیابان آمادگاه

تلفن:۲۲۲۸۷۲۱ فاکس:۲۲۲۷۳۵۰ www.venushotel.org

گروه هتل های ونوس و سپاهان

کاربرد لیزرها در درمان بیماری های پوست

دکتر ذبیح اله شاهمرادی
استاد یار دانشکده پزشکی، متخصص بیماری های پوستی، مو و لیزر تراپی

یکی دیگر از کاربردهای محکم لیزرها رفع انواع خال های اکتسابی، خال های عروقی (همانژیوم) و خال های مادرزادی است. خال های کوچک به ابعاد ۲-۱ میلیمتر که از سطح پوست برجستگی ندارند و فاقد موی ضخیم هستند، به راحتی توسط لیزر قابل حذف خواهند بود. این قبیل خال ها تقریباً در تمام افراد وجود داشته و به تعداد ۲۰-۱۰ عدد به خصوص روی سر و صورت در سن بلوغ ایجاد می شوند؛ به همین جهت اغلب بیماران در دهه دوم یا سوم زندگی برای رفع آن ها اقدام می کنند. بدیهی است که گاهی تکرار لیزر جهت رفع این خال ها نیاز خواهد بود. خال های عروقی نیز معمولاً از بدو تولد به خصوص در صورت و گردن وجود دارند و به صورت قرمزی بیش از حد پوست به علت اتساع رنگ های خونی می باشند. تعدادی از همانژیوم ها نیز به صورت برجسته بوده که رفع آن ها مشکل تر است. به هر حال معاینه پزشک متخصص در خصوص میزان اثربخشی و تعداد جلسات لیزر لازم است. این لیزرها با طول موج ۵۸۵ نانومتر، موجب جذب هموگلوبین موجود در رگ ها و انسداد عروق سطحی و رفع قرمزی از سطح پوست می شوند. گاهی نیز استفاده طولانی مدت از کورتن های موضعی به خصوص روی صورت موجب اتساع عروق و ایجاد بیماری روزانه می شود که به راحتی قابل رفع با لیزرهای مذکور خواهد بود. میزان نفوذ این لیزرها حدود ۱/۵ میلیمتر است؛ لذا در ضایعات مسطح، بیشترین اثر را دارند. امروزه حتی از دوران نوزادی یا شیرخوارگی می توان جهت لیزرتراپی همانژیوم تحت بیهوشی استفاده کرد. هر چه همانژیوم ها سطحی تر، قرمزتر و در کناره های صورت باشند، اثربخشی لیزرها بیشتر خواهد بود. معمولاً چندین جلسه لیزر با فواصل ۱/۵-۱ ماه مؤثر بوده و خوشبختانه امکان استفاده از انواع لیزرها برای بیماران گرامی وجود دارد.

در پایان ذکر این نکته لازم است که به هر حال انجام لیزردرمانی ها نیاز به صرف وقت، هزینه های بالا و مراجعات مکرر دارد و گاهی رفع ضایعات در حد ۷۰-۶۰ درصد نیز بایستی مطلوب قلمداد شود. گاهی نیز انجام تست برای نشان دادن میزان اثربخشی لیزر توسط پزشک معالج توصیه می شود تا در صورت عدم جوابدهی، هزینه کمتری برای بیمار داشته باشد.

آدرس: خیابان شمس آبادی، چهار راه قصر، ساختمان قمر الدوله، طبقه دوم، واحد ۲۱۳
۲۲۳۰۶۹۸-۲۲۰۴۹۸۷

دل درد شیرخواری یا کولیک شیرخواری

دکتر حمیدرضا پور صیرفی
متخصص کودکان و نوزادان
شماره نظام پزشکی: ۵۴۶۸۶

آدرس: بزرگمهر - هشت بهشت غربی - ساختمان سروش - طبقه اول - واحد ۸
تلفن: ۲۶۴۵۹۲۱

کولیک شیرخواری یا دل درد شیرخواری اصطلاحی کلی است برای گریه های غیرقابل کنترل در شیرخواری که از همه جهات سالم است. شیرخوار مبتلا به کولیک بیش از سه ساعت در روز و برای بیش از سه روز در هفته گریه و بیقراری می کند. شروع کولیک در بین کودکان و نیز در دخترها و پسرها در خانواده یکسان است.

در واقع همه شیرخواران به طور متوسط حدود دو ساعت و نیم در روز گریه می کنند ولی در کولیک، شیرخوار علاوه بر گریه های ممتد در بقیه روز نیز ناآرام و بیقرار و ناراحت است و به طور متناوب پاهایش را جمع و دراز کرده، دفع گاز فراوان دارد. این دل دردها بین ساعت شش عصر تا نیمه شب رخ می دهد. سن شروع کولیک در شیرخوار حدود دو تا چهار هفتگی تا حدود سه ماهگی است ولی ممکن است تا نه ماهگی نیز ادامه یابد. چندین فرضیه برای علت ایجاد کولیک وجود دارد. یکی ارتباط کولیک با دستگاه نابالغ گوارش شیرخوار که مقادیر بسیار کم آنزیم ها و شیره های گوارشی را داراست. دیگری حساس بودن سیستم عصبی در حال تکامل شیرخوار است که به آسانی دچار هیجان می شود و ایجاد کولیک می نماید. گاهی نیز عوامل محیطی مثل دود سیگار را در ایجاد آن مؤثر می دانند.

کارهایی که موجب بهتر شدن یا درمان کولیک می شوند:

- طریقه صحیح شیر دادن به شیرخوار به طوری که هنگام شیر خوردن هوا وارد معده نشود و بعد از شیر خوردن کودک طوری بغل شود که هوای داخل معده تخلیه شود.
- کم کردن اضطراب مادر و صبر و حوصله هنگام شیر دادن کودک،
- رژیم مادر یا نوع شیر خشک که در بعضی از شیرخواران به دلیل حساسیت خاص آنها با قطع کردن مصرف شیر گاو یا تمام محصولات لبنی توسط مادر برای چند روز یا تعویض نوع شیر خشک یا تجویز پزشک کولیک شیرخوار بهتر یا قطع می شود. این کارها باید تا زمان از بین رفتن حساسیت که حدود سه ماهگی است، رعایت گردد.
- تاب دادن شیرخوار در گهواره
- قرار دادن شیرخوار از روی شکم بر روی زانو، باز یا شانه مادر و نوازش پشت شیرخوار
- در آغوش گرفتن شیرخوار و راه رفتن با سرعت یا گردش دادن کودک در اتومبیل
- بردن شیرخوار به حمام و گذاشتن در وان و ماساژ وی و بعد از حمام نیز با روغن طبیعی زیتون یا روغن بچه ماساژ دادن
- مصرف داروهای خاص برای کاهش کولیک مانند گریپ میکسچر - کولیک یاز - کاراوی میکسچر - کولیک اید و یا دیفن هیدرامین به مقدار کم
- گذاشتن حوله گرم روی شکم شیرخوار

در آخر باید گفت کولیک شیرخوار هیچ خطری نداشته رشد و وزن گیری وی کاملاً طبیعی است. گریه ها نیز آسیبی به کودک نمی زنند ولی بزرگترین عارضه متوجه مادر است که باعث اضطراب و خستگی وی و تأثیر منفی بر روابط خانوادگی وی می شود.

گفت و گوی زندگی سالم با یک خانواده خیر مدرسه ساز؛

عاقبت به خیری در اطاعت از دستور پدر و مادر و معلم است

بانو سعیده بشیر اعظمی و پروفسور محمدعلی فانیان زوجی خیر هستند که به امر شریف مدرسه سازی مشغولند و تمام زندگی خود را وقف فرزندان ایـــن آب و خاک کرده اند. انسان های بزرگی، به برکت حضور این دو معلم فداکار به جامعه معرفی شده اند. در این گفت و گو پای صحبت های این زوج خیر مدرسه ساز نشستیم تا بیشتر با زندگی و فعالیت هایشان آشنا شویم.

خانم بشـــیر اعظمی لطفا یک معرفی اجمالی از خودتان داشته باشید.

من سعیده بشیر اعظمی متولد ۱۳۲۳ شیراز هستم؛درخیابان وصال شیراز زندگی می کردم و از دوران کودکی خاطرات خیلی خوبی به یاد دارم . چون قبل از به دنیا آمدنم یکی از خواهرانم فوت کرده بود و من هم لکنت زبان داشـــتم مورد توجه ویژه ای بودم. در خانواده ای با ۷ دختر و ۳ پسر بزرگ شدم که من فرزند پنجم این خانواده هستم .وقتی که در کلاس ۶ ابتدایی درس می خواندم به خاطر شغل برادرم که مهندس کشاورزی بود، خانوادگی به اصفهان مهاجرت کردیم.

در مورد ســـابقه کاری و تحصیـــلات خود هم مختصری توضیح بفرمایید.

قبل از انقـــلاب و در دوران دبیرســـتان من در گـــروه های مختلف خیرخواهانه عضویت داشتم که از آن جمله نماینده هلال احمر معلمین بودم.از مدرسه بهشت آیین دیپلم گرفتم و چون دوره دبیرستانم تمام شد در آموزش و پرورش استخدام شدم و ۳۰ ســـال و ۷ ماه به عنوان معلم خدمت کردم.در سال ۱۳۷۵ مدرسه گل های بهشت را در خیابان مطهری جنب سینما قدس افتتاح کردم و در آنجا به عنوان مدیر مشغول فعالیت شدم.در سال ۸۵ وقتی که نزدیک بازنشستگی بودم از دارالقران مدرک لیسانس گرفتم و این روزها هم با خیریه امام محمد باقر(ع) ،دارالقران و مساجد همکاری دارم؛ همچنین اکنون در دارالقران قسمت سرپرستی آموزش معلمان را بر عهده دارم.

انگیزه و هدف شما برای انجام این فعالیت های خیر خواهانه چیست؟

از دوران کودکی آرزوی معلم شدن و عشق و علاقه زیادی به فرهنگ داشتم و روزی که در تربیت معلم قبول شدم با خدا پیمان بستم که به همه بچه ها کمک کنم. همیشه خدمت به مردم و کمک به بچه ها را دوست داشتم.از بچگی آرزو داشتم یک مدرسه بســـازم؛ به خاطر همین تمام سرمایه ام از قبیل: باغ ،زمین و خانه را برای این کار صرف کردم.

به نظر شما وقف کردن در کدام زمینه در اولویت است؛مدرسه،بیمارستان یا مسجد؟

به نظر من مدرسه اولویت بیشتری دارد؛البته بیمارستان هم مهم است. از مدرسه است که انسان های خوب و مفید برای جامعه بیرون می آیند؛ اول فرهنگ جامعه باید درست شـــود و بعد مسائل دیگر در اولویت قرار گیرند.

برای ترویج فرهنگ وقف چه فعالیت هایی انجام داده اید؟

در این زمینه برای خانم ها کلاس مشاوره برگزار کردیم .در آنجا بعضی از خانم ها فکر می کنند چون پول ندارند باید دست روی دست بگذارند و هیچ کاری نکنند.در این کلاس ها به این خانم ها گفتیم که وقف حتما مالی نیست؛وقف در علم و در کمک کردن نیز است؛حتی دست نوازش کشیدن بر ســـر یک بچه نیازمند هم نوعی وقف محسوب می شود.این کلاس ها باعث شده است زندگی خیلی از این خانم ها عوض شود.

در آخر اگر نکته یا مطلبی دارید بفرمایید؟

این روزها مسئولین زحمت می کشند و به مدرسه ها رسیدگی می کنند؛ همچنین خیرین بسیاری وجود دارند که کمک های فراوانی به ساخت مدرسه می کنند که از آن ها تشکر می کنم؛ در ضمن آرزوی سلامتی برای شما و همکارانتان دارم.

جنـــاب آقـــای فانیان چه شـــد که بـــه امر مدرسه سازی رو آوردید؟

من در سال ۱۳۳۶ به استخدام آموزش و پرورش درآمدم و بلافاصله به عنوان مدیر مدرسه روستای ورنامخواست انتخاب شدم. این مدرسه خیلی عجیب بود؛ به طوری که با وجود داشتن ۴ کلاس تنها ۱ معلم داشت و من مجبور بودم به کمک آن معلم هر ۴ کلاس را اداره کنم. در همان موقع خبر آوردند که بچه های کلاس پنجم و ششـــم که مجبور بودند برای درس خواندن به زرین شهر بروند، دچار حمله گرگ ها شده و به شدت آسیب دیده اند. در آن موقع تصمیم گرفتم با کمک پدرم و اهالی روستا ۲ کلاس به این مدرسه اضافه کنم و به این صورت برای اولین بار روحیه مدرسه سازی در من شعله ور شـــد و از آن موقع به مدرسه سازی علاقه زیادی پیدا کردم.

بعد از آن در این زمینه چه فعالیت هایی انجام دادید؟

پس از این موضوع،موسسه مشعل تربیت را در سال ۱۳۴۰ در چهارراه فلسطین کنونی تاســـیس کردم. این موسســـه اولین گام من در باسواد کردن افراد بی سواد بود که این کار را به صورت رایگان انجام می دادم. از بین این ســـواد آموزان ده ها نفر به دانشگاه ها راه یافتند که تعدادی از پزشکان، مدیران و پلیس های شهر ما از جمله آنان هستند.آرام آرام تعداد آموزشگاه ها را زیاد و تعدادی موسسه دیگر در اصفهان، یزد و شهرکرد دایر کردم؛ سپس اولین آموزشگاه زبان شهر اصفهان به نام آکادمی زبان های خارجی را تاسیس و با آن کلاس ها باعث شدم خیلی از دانشجویان، زبان خارجی مورد نظر خود را فرا گرفته و بعد از آن برای ادامه تحصیل به خارج از کشور سفر کنند.

این روزها مشغول چه کاری هستید؟

پس از ۳۰ ســـال خدمت در آموزش و پرورش به بازنشســـتگی نائل شـــدم و خداوند به من توفیق داده که با خیریه های مختلف اصفهان از جمله ابابصیر، کرولال ها، انجمن ایتـــام و انجمن خیریه ابوالفضل(ع) و امام محمدباقر(ع)همکاری های نزدیک داشته باشم.در نهایت خداوند لطف و کرمش را به من عنایت فرمود و به فکرم رسید که یک هنرستان شبانه روزی برای مردم شهرم و مخصوصا افراد بی بضاعت در ملک شهر اصفهان بسازم.

با مردم شهر اصفهان چه سخنی دارید؟

درود و ســـلام به همه همشـــهریان عزیز که آموزش و پرورش را در بازسازی مدارس کمک و یاری می کنند. برای کسانی که اهل تحقیق هستند، مدرسه سازی جایگاه ویژه ای دارد و می تواند اثرات خوبی داشته باشد. مدرسه سازی به سرمایه عظیم احتیاج ندارد و می توان با مبالغ بسیار کم مثل ۵۰ هزار تومان و ۱۰۰ هزار تومان در راه این امر خیر کمک کرد. من به عنوان عضو هیئت مدیره مجمع خیرین مدرسه ساز از همه مردم شهر اصفهان و آن هایی که نیت خیر دارند، دعوت می کنم به هر مقدار که امکان دارد، در این زمینه کمک کنند. بحمدالله امروزه اداره نوسازی و تجهیزات مدارس با مشارکت و یکپارچگی مجمع خیرین مدرسه ساز اکثر مشکلات از قبیل کمبود مدرســـه و امکانات را حل کرده است؛به طوری که معجزه ای بـــزرگ اتفاق افتاده و همه مـــدارس تک نوبتی شده اند.

در پایان اگر نکته یا صحبتی دارید، بفرمایید.

آخرین صحبت من خطاب به جوانان است. بر اساس تجربه تقریبا ۶۰ ساله فعالیتم در زمینه آموزش و پرورش به شما جوان ها توصیه می کنم که از عمرتان نهایت استفاده را ببرید و قدر تک تک لحظات آن را بدانید. تمام دقت تان به فرامین معلمتان باشد و آنان را با درس خواندن خود یاری کنید. دلخوشی معلم ها آینده دانش آموزانشان است و بدانید که عاقبت به خیری شما در اطاعت از دستور پدر و مادر و معلم است. همه را به خدا می سپارم و امیدوارم به زودی شاهد ترقی کشورمان باشیم.

پیوند مو

اصول درمانی جراحی

درمان های جراحی پیوند مو اکنون کاملاً شناخته شده است. به خاطر آنکه نتایج آنها دائم می باشد، اگر جراحی به خوبی انجام گردد و همه چیز بهبود یابد، دیگر هیچ نیازی به کلاه گیس یا استفاده از لوسیون ها یا قرص ها وجود ندارد ولی هنوز درک درستی از جراحی پیوند مو در بسیاری موارد وجود ندارد. این فصل به سه پایه اساسی جراحی پیوند مو می پردازد. تمام تکنیک های پیوند مو از رویش قدیمی پانچ گرفته تا روش امروزی فولیکولاریونیت میکروگرافت از اصول پزشکی و زیبایی یکسانی بهره می برند و هدف نهایی تمام آنها نمای طبیعی و پر پشت مو می باشد. هر کسی که به فکر انجام این جراحی است از دانستن این اصول اولیه پزشکی و زیبایی سود می برد.

اولین اصل در جراحی پیوند مو به نام: اتوگرافت می باشد. معنی این کلمه آن است که منبع فولیکول های مو برای پیوند مو خود شخص است. کسی که تحت عمل جراحی قرار می گیرد ناحیه دهنده خود را دارد که معنی آن، این است که به جای دریافت فولیکول های مو از شخص دیگر، آنها همیشه از منطقه اهداکننده خود شخص که تحت عمل قرار می گیرد، برداشته می شود.

اهداء بافت به خود فرد تمام مشکلاتی که در زمینه پیوند اعضاء از شخص دیگر را دارد از بین می برد. همانند هزینه اهدا، بانک اعضاء، رد پیوند و نیاز به تضعیف سیستم ایمنی فرد پیوند گیرنده.

دومین اصل مهم اصل «برتری ناحیه دهنده» یا Donor Dominace می باشد که معنی آن، این است که برنامه ژنتیکی رشد مو در فولیکول های موی ناحیه دهنده نسبت به شرایط منطقه ای که موها به آن منتقل می شوند غالب است. یا به عبارت ساده تر فولیکول های موی ناحیه دهنده رشد موهای جدید راحتی در ناحیه ای که فولیکول های موی آن کاملاً خاموش شده اند ادامه می دهند فولیکول های مویی که جهت اهداء استفاده می شوند، آنهایی هستند که از نظر ژنتیکی به رشد خود در تمام دوران حیات ادامه می دهند، زیرا آنها از نظر ژنتیکی نسبت به پیام DHT جهت توقف رشد موها مقاومت می کنند و تعداد این فولیکولها در قسمت پشت سر محدود می باشد.

سومین اصل جهت جراحی پیوند مو یک اصل هنری است و از دو پایه تشکیل می گردد: اول استفاده از فولیکول های خودی و دوم استفاده از فولیکول های مویی که دیگر هرگز ریزش پیدا نمی کنند. اغلب میزان فولیکول های قسمت دهنده مو محدود است. لذا اصل سوم جراحی پیوند مو یک اصل هنری است و آن، این است که جراح پیوند مو منبع محدود فولیکول های مو را به گونه ای بر روی پوست توزیع نماید که سر پرتر به نظر برسد. درست است که فولیکول های مو جابجا می شوند ولی موی جدیدی به سر اضافه نمی شود. هنر یک جراح پیوند مو آن است که فولیکول ها را به گونه ای کاشت نماید که با تعداد محدودی فولیکول های ناحیه دهنده، سر پرموتر به نظر برسد. این اصل از آنچه که به نظر می رسد سخت تر است زیرا جراح دهه های آینده شخص را هم باید مورد نظر داشته باشد تا بتواند برای ریزش موی آینده وی برنامه ریزی نماید. در یک شخص جوان با خط رویش، موی بالا رفته یا نقطه طاس کوچک، ممکن است این ذهنیت را در یک جراح بدون تجربه ایجاد نماید که موی زیادی جهت جبران موهای از دست رفته وجود دارد ولی یک جراح باتجربه می داند که معمولاً میزان محدودی از موی منطقه دهنده وجود دارد که بتوان با آن کار کرد. ریزش موی ارثی یک حالت پیشرونده است.

به این معنی که ریزش مو با افزایش سن بیشتر می شود. ریزش مو ممکن است به آهستگی یا به سرعت پیشرفت کند ولی بدون استفاده از دارو، ریزش مو با افزایش سن بیشتر می گردد. عمر بشر کنونی بیشتر شده است اگر فرد به اندازه کافی عمر نماید، ممکن است فقط یک نوار باریکی از فولیکول های موی دائمی در پشت سر یا کنارها باقی بماند. بنابراین ضروری است که فولیکول های منطقه پشت سر به دقت از ناحیه با «موهای دائمی» به صورت موثری انتخاب شود و این امر اضافه بر مهارت جراحی، درک هنری نیز می طلبد. جنبه هنری جراحی پیوند مو اغلب شرح داده نمی شود. ولی یکی از مهم ترین جنبه های لازم برای نتایج با نمای طبیعی است. خصوصاً چندین سال پس از انجام پیوند مو این مسئله آشکارتر می گردد. یک جراح پیوند مو از عوارض پزشکی مانند عفونت، اسکاروسیع و کم شدن فولیکول های موی ناحیه دهنده پیشگیری می نماید ولی یک جراح مجرب همه این موارد را رعایت نموده و چنان هنرمندانه عمل می نماید که این ریشه موهای جابجا شده نمایی بسیار طبیعی پیدا نماید. به علاوه موی پیوند شده سالها بعد و حتی با ریزش بیشتر موهای خود فرد نیز حالت کاملاً طبیعی دارد. باید دانست که قلم یا برس نیست که یک نقاشی را خلق کند بلکه هنرمند چنین عملی را انجام می دهد.

دکتر فرهاد رجالی

دیپلمای بورد بین المللی پیوند موی طبیعی زنده و قابل رشد از آمریکا

۶۲۸۹۴۷۱ - ۰۹۱۳۳۶۹۱۲۸۹

خیابان توحید - چهارراه پلیس

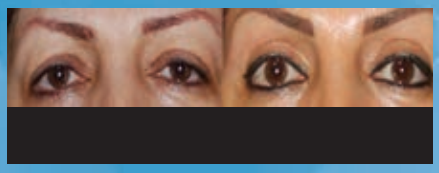
مجتمع ماکان ۳ - طبقه چهارم واحد ۱۶

دکتر مسعود جعفری پور

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

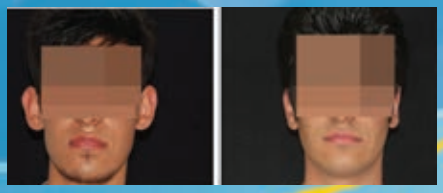
زیبایی بینی

جراحی پلک

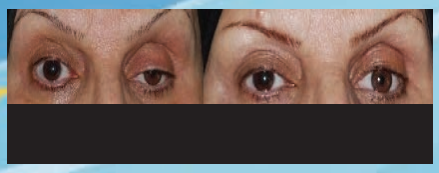


ژل لب

زیبایی گوش



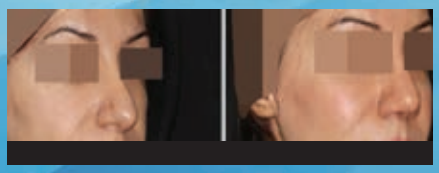
افتادگی پلک



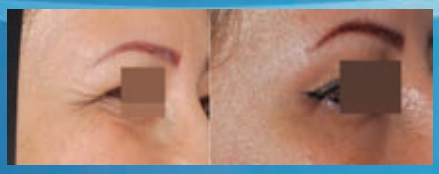
بالا کشیدن ابروها

جای زخم

پروتز گونه



بوتاکس



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

آدرس: خیابان توحید – چهارراه پلیس – ساختمان ماکان ۳ – طبقه ۴ تلفن: ۶۲۶۶۸۵۱

www.drjafaripour.com

کلینیک پیوند مو و لیزر آوا

دکتر آزاده سجادیه متخصص پوست و مو

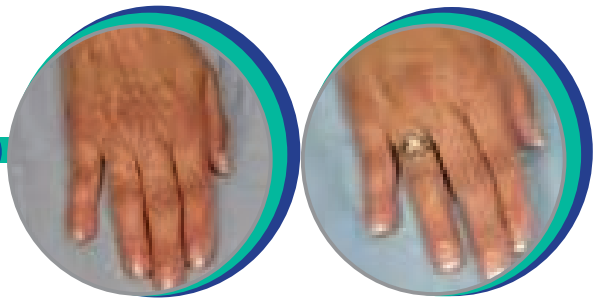
عضو انجمن بین المللی پیوند موی آمریکا (ISHRS)واروپا(ESHRS)
عضو انجمن تخصصی پوست آمریکا (ASDS)واروپا(EADV)
دارای گواهینامه پیوند موی طبیعی از فرانسه

پیوند موی طبیعی

موی سر، ابرو، مژه، ریش و سبیل(قابل رشد ودائمی)
در خانم ها وآقایان با استفاده از جدید ترین
متد های پیوند موFUTوFIT
(بدون جراحی و بدون برش)

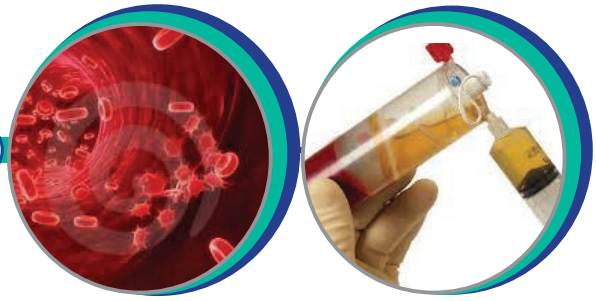
لیپولیزر

لاغری موضعی در یك جلسه توسط لیزر
شکم، باسن، پهلوها، ران، بازو، غبغب
بدون بیهوشی_بدون بستری شدن
فقط در یك جلسه



تزریق چربی

جهت گونه گذاری و حجیم کردن صورت
افزایش حجم لب ورفع سایر عیوب صورت و دست



PRP

جهت رفع ریزش مو تقویت و رشد مو
جهت جوانسازی پوست صورت

تلفن تماس ومشاوره رایگان:

۰۹۱۳۹۰۰۰۳۰۰

مرکز شماره ۱ : چهار راه 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