

مسابقه پیامکی
زندگی سالم
همراه با جوایز ارزنده نقدی

نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
www.zendegisalem.com

سال هشتم | شماره مسلسل ۵۹ | دوره جدید شماره ۲۹
| آبان ۱۳۹۲ | ۲۰۰۰ تومان |

گفت و گوی زندگی سالم با مریم سعادت
بازیگر خوش روی سینما و تلویزیون
دوست دارم خاطره مردم
از من، شادی باشد

گفت و گو با
دیوید کاپر فیلد ایران
شعبده، سحر و
جادو نیست!

احساسات خوب یا بد بر پوست
تأثیر مستقیم دارند

سن ظاهری را با داشتن پوستی
شاداب کاهش دهیم

توصیه هایی برای
خرید کفش مناسب

کوچه پس کوچه های
آشپزی با

سلمان گلریز

چگونه شومینه ای
زیبا داشته
باشیم؟

زیبا برو فیه بازیگر سینما و تلویزیون
در گفت و گوی اختصاصی با زندگی سالم:

با نقش هایم
زندگی می کنم

دکتر شهریار لقمانی



فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی)

جراحی زیبایی بینی یکی از شایع ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی می باشد. این عمل چیزی بیشتر از مهارت جراحی بوده و در حقیقت تلفیقی از علم، مهارت و هنر است. عمل زیبایی بینی می تواند باعث کوچک یا بزرگ شدن قسمت هایی از بینی، تغییر شکل نوک بینی، سوراخ های بینی و پهنای آن و زاویه بین لب بالا و بینی شود. در ارزیابی شما برای جراحی زیبایی بینی، جراح پلاستیک یک معاینه معمول و بدون درد از ساختمان های داخلی بینی انجام می دهد. کیفیت پوست، اندازه و شکل بینی شما و تناسب آن با سایر 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 صلاح دید 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 الناء، جنب MRI، طبقه اول

تلفن های تماس: ۶۲۸۹۵۶۶-۶۲۸۹۵۶۵ (۰۳۱۱)

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



PROFESSIONAL HAIR COLOR

doobina

Produced as order of Mumycare Co. (Germany)

Be the first to experience



رنگ مو

- تنها رنگ موی حاوی دو روغن زیتون و نارگیل، حاوی ویتامین C و نرم کننده بوده که باعث جوان ماندن ساقه و ریشه مو می شود؛ همچنین به لطافت، نرمی و درخشش مو می افزاید.
- پوشش عالی برای موهای خاکستری و تارهای سفید
- موها بعد از رنگ شدن طبیعی به نظر می رسند

با محصولات آرایشی و رنگ موی دو بین تفاوت را حساسر کنید

لاک ناخن

- با استفاده از تکنولوژی پیشرفته نانو باعث پوشش کامل و یکپارچه محصول، همچنین شفافیت، براقیت و استحکام بالا می شود.
- محافظت از ناخن های شما.
- قابلیت خشک شدن سریع.
- غلیظ و بادوام.

رژ لب

- حاوی ویتامین E
- بادوام و ماندگاری بالا
- رنگ های خیره کننده و مد روز
- حفظ سلامتی لب های شما

سرم مو

- حالت دهنده،
- براق کننده و نرم کننده
- مغذی و ترمیم کننده مو
- حاوی روغن های گیاهی و روغن زیتون
- حفظ رطوبت و شادابی مو
- جلوگیری از موخوره و وز مو

پخش آرایشی ریوا

۰۹۱۳۶۴۷۴۶۲۴ - ۰۳۱۱-۲۲۴۱۹۲۵



مرکز خرید
و فروش
کنسول های
بازاری

خیابان میر. مجتمع تجاری پگاه
طبقه سوم. پلاک ۹۸۷۸
تلفن: ۶۶۳۱۹۷۶-۷
فکس: ۶۶۴۱۰۷۹
همراه: ۰۹۱۳۹۲۷۰۸۰۵

سام
سیستم
AM
SYSTEM



PS3



Wii



XBOX 360

زندگی سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سر دبیر: 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 مقصی

ویراستاران: عنزادیانی، مریم کاظمیان فرد

سرویس تحریریه: سحر مهندسی، ثنا روغنی، حمید مشکلائی،

زهره وفایی نیا، مسیب اقرلو، دامون رشیدزاده، نگار احمدی، سامان گلریز،

نجمه نیلی پور.

سرویس عکس: محمدرضا شریف

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

دکتر ذبیح اله شاهمادی، دکتر حمیدرضا پورصیرفی، دکتر مجید حقیقت،

شهرزاد صرغام، دکتر علیرضا پورصیرفی، دکتر پیام فاضل، دکتر محمدشاه

ابویی، دکتر مسعود فهامی، دکتر حمید فرزام، دکتر مریم طباطبائی، دکتر

حسین حاجیان، دکتر الهام فردین پور، دکتر مجتبی رفیعی، شهزاد محمدیان.

امور مشترکین: حسن دیده ور

لیتوگرافی و چاپ: آرمان

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

(رضاع)

تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۷۴۶۹۳-۲۲۷۴۷۹۳

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

کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

تحت نظارت موسسه مطبوعاتی نسل فردا

فهرست مطالب

- ۶ ازدواج من با حمید عاشقانه بود
- ۷ برنامه ریزی زندگی شاد و موفق
- ۸ گفت و گو با زیبا بروفه
- ۱۰ گفت و گو با مریم سعادت
- ۱۴ گفت و گو با دیوید کاپرفیلد ایران
- ۱۸ اخبار فناوری
- ۲۶ معرفی کتاب
- ۳۰ افزایش وزن در میانسالی
- ۳۱ طلاق، از دیدگاه زنان
- ۳۴ مصرف قند و محصولات شیرین و عوارض آن
- ۳۶ آشپزی با سامان گلریز
- ۳۸ زیر پوست سینما
- ۴۰ چگونه شومینه ای زیبا داشته باشیم؟
- ۴۶ جدول و مسابقه پیامکی

سخن سردبیر

سخن خود را با یاد و خاطره دل انگیز شهدای انقلاب اسلامی و جنگ تحمیلی آغاز می کنم که امروز مادران، همسران و فرزندان آنها در میان ما هستند و با انگیزه فراوان به زندگی پر افتخار خود ادامه می دهند. عزیزانی که دوست داشتنی ترین ثمره زندگی خود را فدای اسلام عزیز کردند و هر چند در طول سالیان متمادی مورد بی مهری های فراوان قرار گرفتند و آن طور که باید از آنها قدردانی نشد و نمی شود ولی این خانواده های شهدای عزیز بودند که با تمامی ناملایمات ساختند و خم به ابرو نیاوردند. امروز وظیفه ماست که قدردان این عزیزان باشیم که الگو و اسوه ما هستند و مجله زندگی سالم قصد دارد هر شماره، پای صحبت های یکی از این خانواده های عزیز بنشیند و از محضر آنها کسب فیض کند. در این شماره باید به مناسبت های مهمی اشاره کنیم ولی دور ویداد مهم در این ماه، یکی فرارسیدن عید سعید غدیر خم است که عید ولایت و عید علی ابن ابیطالب (ع) و به رسمیت پذیرفتن ولایت آن بزرگ مرد تاریخ اسلام و در واقع عید حقیقی تمامی شیعیان است. در عظمت این عید، همین بس که آیاتی از قرآن کریم در وصف آن نازل شده و خوشبختانه در ارتباط با وقایع آن، کتب فراوان و سخنان بسیاری وجود دارد که توصیه ما به شما عزیزان مطالعه آنهاست. دومین مناسبت، فرارسیدن ایام سوگواری سالار شهیدان و ایام تاسوعا و عاشورای حسینی است که آن هم فرزند رشید و شهید امام علی بن ابیطالب (ع) است. فرارسیدن محرم و صفر فرصت مناسب دیگری است که بار دیگر در رثای آن شهید همیشه زنده صحبت، مطالعه و عزاداری شود و ما فرارسیدن این ایام را به شما عزیزان تسلیت عرض می کنیم و امیدواریم بتوانیم بهره کافی از این ایام ببریم. از اینکه بار دیگر می توانیم مهمان دل های شما باشیم، خدا را شاکر و از انتخاب شما تشکر می کنیم.

۲
مرضیه ربیعی

هر که من مولای اویم زین پس علی مولای اوست

من گشت مولای خدا

سعید خرم

مسکین

روابط عمومی ماهنامه زندگی سالم



Innovation for health , Innovation for life
نوآوری برای سلامتی ، نوآوری برای زندگی

اصفهان

شیخ صدوق شمالی . شیخ مفید غربی

۶۶۳۳۷۲۸ . ۶۶۳۳۷۲۷ . ۶۶۳۳۶۲۲ . ۶۶۳۳۶۲۱



www.erythron-lab.com

از دواج من با حمید عاشقانه بود

بود که به حمید داشتم؛ چون من از شانزده سالگی به مدت ده سال و نیم در کنار غم و شادی حمید بودم؛ من عاشق او بودم و رفتنش برایم غیر قابل درک و تصور بود.

ده سال و نیم زندگی با کسی که حتی یک لحظه هم نمی تواند از خودش نفس داشته باشد، زمان کمی نیست؛ چطور توانستید در این مدت این شرایط را تحمل کنید؟

باز هم می گویم من در زندگی عاشق حمید بودم و کسی که عاشق باشد هیچ سختی را نمی فهمد. بسیاری از کسانی که اطرافم بودند از غریبه و خودی رو در روی حمید به من می گفتند تو چطور می توانی این شرایط را تحمل کنی و من چون عاشق بودم تمام سختی ها را به جان می خریدم و خود حمید هم می دانست و مطمئن بود که هر شرایط جدیدی برایش پیش بیاید حتی اگر نزدیک ترین کسانی نتوانند تحمل کنند و با شرایط او کنار بیایند من همیشه در کنارش هستم.

شخصیت بارز آقا حمید چه بود که توانسته بود شمارا با همه مشکلاتی که داشت عاشق خودش بکند؟

بیشتر محبت و مهربانی حمید بود که من را عاشق خودش کرده بود؛ البته کسانی که شیفته اخلاق حمید بودند خیلی زیاد بودند؛ چون او با همه راحت بود و به همه محبت می کرد. حمید در دو سال آخر زندگی اش خیلی سختی کشید، ولی باز هم در سخت ترین شرایط لیخنند از روی لبهایش برداشته نمی شد و یک بار ندیدم که ناشکری کند؛ چون همانطور که می دانید یک فرد شیمیایی دردش درونی است و هیچ کس نمی تواند دردش را احساس کند. او حتی یک لحظه هم نمی توانست بدون اکسیژن زندگی کند.

با توجه به این آیه مبارکه قرآن که می فرماید: «میدارید که شهیدان مرده اند؛ بلکه آنان زنده اند و... آیا تا به حال حضور معنوی آقا حمید را بعد از شهادت در کنار خود احساس کرده اید؟

شاید باورتان نشود ولی از همان روزی که حمید شهید شد من یک لحظه هم جای خالی او را احساس نکردم؛ چرا که همیشه حضور معنوی او را در کنار خود احساس می کردم. در این چند سال حمید هیچ وقت من را تنها نگذاشت؛ واقعیت این است که اگر ما بخواهیم، شهدا در زندگی مان لحظه لحظه جاری هستند و این خود ما هستیم که تعیین می کنیم آنها سهمی در زندگی مان داشته باشند یا نه؟

می خوانید حاصل گفت و گوی ما با همسر شهید است.

از دواج شما نسبت به سایر همسران شهدا شاید کمی متفاوت باشد؛ چرا که شما با شناخت کامل از کسی که از جنگ برگشته، دچار آسیب های متفاوت از جمله شیمیایی است روبرو بودید و با شناخت تمام مشکلات و مسائل که می دانستید در زندگی با آن هاروبرو هستید به ایشان جواب مثبت دادید؛ دلیل انتخاب شما چه بود؟

از دواج من با حمید عاشقانه بود؛ من عاشق حمید بودم؛ عاشق اخلاق و رفتارش؛ به علاوه اینکه حمید در اوایل مجروحیتش بسیار حال وخیمی داشت، ولی بعد از گذشت یک سری دوره های درمانی نمی گویم عادی بود، ولی واقعا آینده شیمیایی اش مشخص نبود؛ حتی خود بنیاد هم اطلاعات زیادی در این مورد نداشت. شاید باورش برای خیلی ها سخت باشد، ولی من تا آخرین لحظات عمر حمید حتی یک بار هم به شهادتش فکر نمی کردم؛ چون حمید بارها در بدترین شرایط قرار گرفته و دوباره برگشته بود؛ تا جایی که دکترش در آلمان می گفت: «حمید روحیه جنگندگی خوبی دارد» و همین امر به اضافه قدرت عشقی که به حمید داشتم باعث شده بود که هیچ گاه حتی برای لحظه ای به فکر شهادت او نباشم و زندگی با او را شروع کنم.

یعنی می خواهید بگویید که شهادت آقا حمید برایتان غیر قابل تصور بود؟

دقیقا همین طور است؛ من هیچ وقت فکرش را نمی کردم؛ برای همین با شهادت حمید شوک خیلی بزرگی به من وارد شد؛ چون خودم را برای این شرایط آماده نکرده بودم؛ با وجود اینکه همسران جانباز دیگر هم بودند، که با شهادت همسرانشان کنار آمده بودند؛ چون این موضوع را برای خودشان حل کرده بودند و می گفتند هر لحظه منتظر چنین موضوعی بودیم، اما من حتی شب آخری که حمید به شهادت رسید تا وقتی که بالای سرش رسیدم، باورم نمی شد و تا آخرین لحظه پذیرش چنین موضوعی برایم امکان پذیر نبود و الان که یازده سال از شهادتش می گذرد، اگر توانسته ام غم فراقش را تحمل کنم به خاطر همان عشقی

گفت و گو
با همسر
جانباز شهید
حمید کلانی

نجمه نیلی پور

قصه لیلی های سرزمین من که مجنون وار به مجنون های لیلی نشانشان عشقی ورزیدند و پا به پای آنان، لحظه به لحظه عاشقانه و صادقانه همه سختی ها را به جان شیرینشان پذیرفتند، پایانی ندارد؛ قصه هایی که هیچ گاه با هیچ کلمه ای نمی توان احساس و عشق واقعی آنان را بیان کرد؛ مگر آنکه تو خود نیز عاشقی باشی از همین جنس؛ قصه امروز ما قصه ای واقعی از زندگی زهرا و ارثی، همسر جانباز شهید حمید کلانی است؛ بانویی که شانزده سال بیشتر نداشت که در لباس سفید عاشقی با بزرگمرد بیست و دو ساله قصه ما پیمان زناشویی بست. حمید کلانی پانزده ساله بود که به جنگ رفت و تنها در دو عملیات کربلای ۴ و ۵ شرکت کرد و دچار جراحات شدید شیمیایی شد. آنچه



نویسنده: دکتر حسین علیان عطاآبادی بنیانگذار "سیستم مدیریت استعدادها در ایران"

در عنوان بحث گفته ایم "زندگی شاد و موفق" و گفتیم "زندگی موفق و شاد". حتما می پرسید مگر فرقی هم دارد؟ اتفاقا باید بگویم همه چیز از همین جا شروع می شود چرا که شادی مقدمه و دلیل موفق شدن است نه برعکس. خیلی ها می خواهند به موفقیت های زیادی نایل شوند تا بتوانند شاد باشند، در حالی که باید شاد باشیم تا به موفقیت ها دست یابیم.

حالا احتمالا سوال دوم مطرح می شود: مگر می توان در این شرایط تورم و مشکلات فراوان شاد بود؟ آری می شود. شادی به نگرش ما به دنیا بستگی دارد و اتفاقا به کمک شادی است که می توانیم از مشکلات عبور موفق داشته باشیم و گر نه مشکلات، ما را از پا در خواهند آورد.

آنچه با مشکلات کمرنگ می شود، خوشحالی است و نه شادی. معمولا ما این دو کلمه متفاوت را اشتباه می گیریم به جای هم به کار می بریم. خوشحالی دو بعد دارد: بعد پیشرو و بعد پسرو. بعد پیشرو زمانی حاصل می شود که انسان چیزی به دست آورده است، اما بعد پسرو که خیلی بد است موقعی ایجاد می شود که دیگران را ناراحت ببینیم و از ناراحتی آنها خوشحال شویم ولی شادی بر خلاف خوشحالی همیشه مثبت است و بالا روند.

شادی، زمانی حاصل می شود که اصل زندگی هدفمند باشد و انسان به دور از پراکنده کاری ها و سردرگمی ها باشد به همین سادگی اما این اصل ساده به سادگی به دست نمی آید. لازمه هدفمند زیستن و شاد بودن، داشتن برنامه کلان برای زندگی است، برنامه ای که بر اساس توانمندی ها و استعدادهای ذاتی انسان تدوین شده باشد و کلیه نیازها و ترجیحات او را لحاظ کرده باشد. چنین برنامه ای انرژی زاست و ما اسم این انرژی را می گذاریم شادی. پس شادی چیزی نیست جز شادی حاصل از حرکت هدفمند، هوشمند و روشمند.

اگر برای زندگیتان برنامه دقیقی دارید و به طور منظم به آن عمل می کنید به شما تبریک می گویم ولی اگر تاکنون موفق به برنامه ریزی برای زندگیتان نشده اید، از همین الان دست به کار شوید و به مدد علم و تجربه تان یا به کمک مشاوران و متخصصان برنامه ریزی چشم انداز، اهداف و برنامه های بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت خود را به رشته تحریر در آورید. اینکه تاکید می کنیم به نگارش برنامه، بی دلیل نیست. نگارش برنامه تاثیر گذاری آن را صدچندان می کند. باور ندارید، امتحان کنید.

یادمان باشد یک برنامه ریزی خوب برنامه ای است که موارد زیر در آن لحاظ شده باشد:

۱. پتانسیل های فردی ۲. محدودیت های خانوادگی ۳. محدودیت های اجتماعی ۴. واقع نگری ۵. هوش محیطی ۶. آینده نگری ۷. درس از گذشته.

خالی از لطف نیست که نکات کلیدی یک زندگی موفق را از زبان یکی از صاحب نظران این عرصه بشنویم و او کسی نیست جز کرایگ هایپر. کرایگ هایپر؛ نویسنده، محقق، مقاله نویس، مجری رادیو و تلویزیون و یک سخنران حرفه ای است. در ۲۵ سال گذشته، او با کارهایش به عنوان یک کارشناس حرفه ای موفقیت در حوزه های شخصی و اجتماعی، معرفی شده. هایپر یک سایت هم درباره سخنرانی موثر دارد که در آن نوشته:

«من خواسته ام بخش های مهم کتاب های کمکی که تا به حال خوانده ام و تجربه هایی که در زندگی ام داشته ام را به صورت نکته های کلیدی فشرده کنم و در اختیار دیگران بگذارم تا در هر زمان بتوانند آن را بخوانند. مطمئنا کتاب هایی که در سطح جهانی فروخته می شوند و درباره خودیاری هستند، ممکن است برای بعضی ها قابل استفاده باشند ولی من مایلم چیزی بنویسم که برای همه مفید واقع شود.» حالا این شما و این هم توصیه های کرایگ هایپر. بخوانید و قضاوت کنید.

افراد موفق:

۱) فرصت هایی را می بینند و پیدا می کنند که دیگران آنها را نمی بینند.

۲) از مشکلات درس می گیرند، در حالی که دیگران فقط مشکلات را می بینند.

۳) روی راه حل هاتمرکز می کنند.

۴) هوشیارانه و روشمندانه موفقیت شان را می سازند، در زمانی که دیگران آرزو می کنند موفقیت به سراغ شان آید.

۵) مثل بقیه ترس هایی دارند ولی اجازه نمی دهند ترس آنها را کنترل و محدود کند.

۶) سوالات درستی از خود می پرسند. سوال هایی که آنها را در مسیر مثبت ذهنی و روحی قرار می دهد.

۷) به ندرت از چیزی شکایت می کنند و انرژی شان را به خاطر آن از دست نمی دهند. همه چیزی که شکایت کردن باعث آن است فقط قرار دادن فرد در مسیر منفی بافی و بی ثمر بودن است.

۸) سرزنش نمی کنند (واقعا فایده اش چیست؟) آنها مسئولیت کارهایشان و نتایج کارهایشان را تماما به عهده می گیرند.

۹) وقتی ناچارند از ظرفیتی بیش از حد ظرفیت شان استفاده کنند، همیشه راهی برای بالا بردن ظرفیتشان پیدا می کنند و بیشتر از ظرفیتشان از خود توقع دارند. آنها از آنچه دارند به نحو کارآمدتری

استفاده می کنند.

۱۰) همیشه مشغول، فعال و سازنده هستند. هنگامی که اغلب افراد در حال استراحت هستند آنها برنامه ریزی می کنند و فکر می کنند تا وقتی که کارشان را انجام می دهند استرس کمتری داشته باشند.

۱۱) خودشان را با افرادی که با آنها هم فکر هستند، متحد می کنند.

آنها اهمیت و ارزش قسمتی از یک گروه بودن را می دانند.

۱۲) بلندپرواز هستند و دوست دارند حیرت انگیز باشند. آنها هوشیارانه انتخاب می کنند تا بهترین نوع زندگی را داشته باشند و نمی گذارند زندگی شان اتوماتیک وار سپری شود.

۱۳) به وضوح و دقتی می دانند که چه چیزی در زندگی می خواهند و چه نمی خواهند. آنها بهترین واقعیت را دقیقاً برای خودشان مجسم و طراحی می کنند به جای اینکه صرفاً تماشاگر زندگی باشند.

۱۴) بیشتر از آنکه تقلید کنند، نوآوری می کنند.

۱۵) در انجام کارهایشان امروز و فردا نمی کنند و زندگی شان را در انتظار رسیدن بهترین زمان برای انجام کاری از دست نمی دهند.

۱۶) آنها دانش آموزان مدرسه زندگی هستند و همواره برای یادگیری روی خودشان کار می کنند. آنها از راه های مختلفی مثل تحصیلات آموزشی، دیدن و شنیدن، پرسیدن، خواندن و تجربه کردن یاد می گیرند.

۱۷) همیشه نیمه پر لیوان را می بینند و توانایی پیدا کردن راه درست را دارند.

۱۸) دقتی می دانند که چه کاری باید انجام دهند و زندگی شان را با از شاخه ای به شاخه ای دیگر پرین، از دست نمی دهند.

۱۹) ریسک های حساب شده ای انجام می دهند؛ ریسک های مالی، احساسی و شغلی.

۲۰) با مشکلات و چالش هایی که برایشان پیش می آید سریع و تاثیر گذار روبه رو می شوند و هیچ وقت در مقابل مشکلات سرشان را زیر برف نمی کنند. با چالش ها روبه رو می شوند و از آنها برای پیشرفت خودشان بهره می برند.

۲۱) منتظر قسمت و سرنوشت و شانس نمی مانند تا آینده شان را رقم بزنند. آنها بر این باورند که با تعهد و تلاش و فعالیت، بهترین زندگی را برای خودشان می سازند.

۲۲) وقتی بیشتر مردم کاری نمی کنند آنها مشغول فعالیتند. آنها قبل از اینکه مجبور به کاری بشوند، عمل می کنند.

۲۳) بیشتر از افراد معمولی روی احساساتشان کنترل دارند. آنها همان احساساتی را دارند که ما داریم ولی هیچ گاه برده احساساتشان نمی شوند.

۲۴) ارتباطات گرهای خوبی هستند و روی رابطه ها کار می کنند.

برنامه ریزی
زندگی شاد
و موفق



زیبا بروفه بازیگر سینما و تلویزیون در گفت و گوی
اختصاصی با زندگی سالم:

بانقش هایم زندگی می کنم

حمید مشکاتی

L

زیبا بروفه، بازیگر سینما، تلویزیون و تئاتر کشور، هنرمندی فروتن و خوش خلق است. یکی از خصوصیات وی، دور بودن از چهره تجاری شدن در دنیای پیچیده و پر زرق و برق بازیگریست. وی به دنبال نقش های بهتر و عمیق تر بدون سرو صدا، در پی تلاشی مضاعف برای بیشتر آموختن و تجربه کردن در هنر هستیم است. بازی های روان و داشتن شخصیتی بدون تکلف از ویژگی های اوست. زیبا بروفه بسیار کم، تن به مصاحبه می دهد و آخرین مصاحبه ای که از او به چاپ رسیده به چند سال قبل باز می گردد. زمانی که با وی برای مصاحبه تماس گرفتیم بسیار گرم و خودمانی از گفت و گوبا مجله استقبال کرد و با مهربانی و صبر به تمامی سوال ها پاسخ گفت. برای این هنرمند خوب عرصه تصویر، آرزوی سلامتی و موفقیت همراه با تجربه های ناب بازیگری داریم.

- حاضر هستیید برای ایفای نقش خودتان را پایین بیاورید و به اصطلاح برای اجرای کاراکتری خود را بشکنید؟

اگر فیلمنامه خوب باشد، بله. من در سینما به هیچ عنوان برایم زیبا بروقه مطرح نیست و آن نقش مهم است؛ حتی برای سریال (طلسم شدگان) من با گریم متفاوت و لباس های کتیف و کهنه نقش یک معتاد تزریقی را بازی کردم و سال گذشته نقش یک مستخدم را با گریم کاملاً متفاوت بازی کردم. بازیگری یعنی آنکه خود را به هم بریزی و دیگری باشی تا بتوانی آن شخصیت را باور پذیری از کار در آوری.

- به کلاس های بازیگری امیدوار هستید؟ این گونه کلاس ها، بازیگر را هنرمندی تحویل سینما می دهد؟

اگر علاقه، تمرین و مطالعه با هم گرد آورده شوند، چرا که نه؟ حتی در دانشگاه های ما آنقدر تئوری به دانشجو آموزش می دهند که در کار عملی ضعیف واقع می شود؛ در حقیقت کار عملی و تئوری باید در کنار هم باشند. من تعدادی از هنر جوها را که با استعداد و علاقه مند بودند سر فیلم برداری بردم تا بیشتر و از نزدیک محیط سینما را لمس کنند.

- اوقات فراغت تان را چگونه می گذرانید؟ من عاشق سفر هستم و تا زمان خالی پیدا کنم به مسافرت می روم.

- حرف آخر؟

من معتقد هستم خداوند سر نوشت انسان ها را از پیش رقم زده است و ما با انتخاب های اشتباه فقط راه را طولانی تر می کنیم. برای همه خوانندگان زندگی سالم آرزوی موفقیت و سربلندی دارم.



- مگر در بازیگری چقدر درگیر نقش می شوید؟

من اصولاً وقتی نقشی را ایفا می کنم درگیر آن شخصیت می شوم و با تقسیم زندگی می کنم؛ به همین خاطر می گویم که از آغاز شهرت و پول برایم مهم نبود و این تجربه کردن زندگی های مختلف از همه چیز برایم مهم تر بود. شگفتی و شیرینی دنیای بازیگری هم همین است که انسان بازیگر با یک زندگی واحد، انواع زندگی ها را می تواند تجربه کند.

- زیبا بروقه چقدر در بازیگری قائم به چهره اش است؟

من فکر می کنم تجربه این سال ها به من نشان می دهد اگر بنای بازیگری را چهره ام قرار می دادم باید بسیار پر کار تر می بودم و بیشتر دیده می شدم. شده است که نقش هایی با دستمزد های بالا به من پیشنهاد شده که فقط برای دیده شدن چهره من است و نقش خوب و عمیقی نیست و باعث می شده که در تیب تجاری سینما بمانم، اما آن نقش را قبول نکردم و کلی با نفسم سر این مسئله به واسطه دست مزد بالایی که پرداخت می کردند چنگیده ام. حتی همکارانم به من خورده گرفتند که اشتباه می کنی، اگر واقع بین باشیم متوجه می شویم که بخش اعظم سینما، رابطه و ارتباط با افراد است و من چون رابطه زیادی با اشخاص از این نظر ندارم، کمتر دیده می شوم؛ البته هر نقشی را هم نمی پذیرم و بازیگرانی که هر نوع ژانری را به هر شکل ایفا می کنند بیشتر دیده می شوند و ظاهراً موفق هستند و آمار کاری شان هم بالاست.

- چقدر موافق هستید که سطح جامعه پایین آمده و مردم بیشتر به فکر قیمت آثار هنری هستند. نه ارزش آن ها و مردم سطح سلیقه شان افت کرده است؟

من معتقد هستم ما می توانیم ذائقه مردم را عوض کنیم و ارتقا بدهیم؛ البته مردم فرق کار خوب را از بد تشخیص می دهند و برایشان کار هنری ارزشمند است. حتی در برخورد ها من می پرسند چرا نیستی و آنقدر کم بازی می کنی؟ اگر هم انتخاب اشتباهی داشته باشم و نقشی را بد بازی کنم، همین مردم می گویند: خانم بروقه چرا فلان کار را بازی کردی؟! و این برای من بسیار خوشحال کننده است که مردم هنر را دنبال می کنند و می فهمند.

- فیلم ضعیف مثل (پر تقال خونی) از جنس همین انتخاب های اشتباه است؟

زمانی که این نقش به من پیشنهاد شد بعد از خواندن فیلمنامه آن را نپذیرفتم و محترمانه گفتم: حضور و عدم حضور این نقش در روند قصه تأثیری ندارد، ولی در نهایت به واسطه آشنایی و دوستی با تهیه کننده این نقش را پذیرفتم. در طول فیلمبرداری هم هیچ کدام از نظره های من اعمال نشد که اگر این اتفاق می افتاد آن نقش تأثیر گذار تر و بهتر از کار درمی آمد و چون من معرفت و رفاقت را از ج می گذارم، متأسفانه چوب رفاقت را در این کار خوردم.

- جمله (مردم بدون) برای زیبا بروقه شعار شده یا به آن معتقد است؟

قدیمی ها بی جهت حرفی را نمی زدند که: (درخت هر چه پر بار تر سرش پایین تر)؛ زمانی که وارد عالم سینما شدم از خداوند می خواستم قبل از هر چیزی همیشه ظرفیت آن را به من بدهد. هنرمندانی که خود را بالاتر از مردم می دانند، خودشان اولین ضربه را می خورند و اساساً هنرمند نیستند و زوداً با دها می روند. من جزئی از مردم هستم و اصلاً تفاوتی بین خودم و آن ها احساس نمی کنم. من بسیار راحت زندگی می کنم؛ برای لطف و ابراز علاقه مردم همیشه وقت می گذارم و از جان و دل این کار را می کنم و برای مردم نقش بازی نمی کنم؛ حتی استقبال هم می کنم. مردم کاملاً می فهمند که چه کسی واقعاً مردمی است و چه کسی برایشان نقش بازی می کند.

- بازیگری شغل محسوب می شود؟

اگر به شکل شغل به آن نگاه کنی دچار تجارت سینما می شوی و دیگر به دنبال پول در سینما هستی؛ سینما و بازیگری عشق و علاقه است تا شغل.

- کدام یک از نقش های تان را شاهکار بازیگری خود می دانید؟

من هیچ کدام از نقش هایم را شاهکار بازیگری خود نمی دانم و هنوز

- بازیگری را از کجا و چگونه آغاز کردید؟

با آنکه در دانشگاه رشته من حقوق بود، ولی به خاطر عشق به سینما، از کلاس های آزاد بازیگری شروع کردم و به واسطه دوستانم که دانشجوی رشته بازیگری بودند سر کلاس های عملی بازیگری در دانشگاه هنر نیز حضور پیدا می کردم. اولین کارم اواخر سال ۱۳۷۴ سریال تلویزیونی (خانه شلوغ) به کارگردانی علی شوقیان بود و بعد از آن فیلم و سریال (شب رویاه) به کارگردانی همایون اسعدیان بود که نه ماه درگیر این کار بودم؛ سپس سریال (مجید دلبنده)، فیلم (مانی و ندا)، فیلم (پرواز) و ... را کار کردم.

- بازی در کدام سریال باعث معروفیت شما شد؟

از سال ۱۳۷۶ با سریال (مجید دلبنده) شناخته شدم و بعد در سینما هم فیلم (پرواز) باعث مطرح شدن من در دنیای بازیگری شد.

- سینما همان آرزو و رویای شیرینی است که مردم از بیرون می بینند؟

معمولاً همه چیزهای دست نیافتنی از دور جذاب تر هستند. زمانی که مردم فکر می کنند رسیدن به آرزوها و دل خواسته هایشان سخت است برایشان یک جذابیت خاص دارد تا اینکه داخل آن ماجرا و آرزو باشند؛ قطعاً سینما آن جذابیت و رویایی را که از بیرون نشان می دهد، زمانی که درگیر آن هستی و از نزدیک آن را لمس می کنی ندارد.

- پس درست است که اکثر هنرمندان قدیمی دلزده و سرخورده از حال و روز سینمای ایران هستند؛ یعنی اینقدر اوضاع هنر هفتم فاجعه است؟

به نظر من این گونه نیست؛ اساساً برای من سینما، تلویزیون و تئاتر خیلی دوست داشتنی است و همه آدم هایی که در این زمینه کار می کنند هنرمند بوده و با احساس شان درگیر و انسان های لطیفی هستند. من زمانی که سرم فیلمبرداری هستم از کار و در کنار این آدم ها بودن لذت می برم و همه آن ها را دوست دارم؛ هیچ دلخوری از همکارانم ندارم و در کل برای من تعریف سینما تعریف خوبیست.

- قبل از ورود به عالم هنر، رویاهای در سر داشتید و با عشق و آرزو وارد این حرفه شدید؛ آیا به آن رویاها رسیدید؟

برای من این گونه نبود؛ من صادقانه می گویم که دنبال معروفیت و ثروت در بازیگری نبودم و نیستم و قبل از ورودم به این حیطه، کاملاً واقع نگر بودم و فقط برای تجربه زندگی ها و نقش ها هنرپیشه شدم. می دانستم که در سینما هرگز آن رویاها و خیال ها به حقیقت نمی پیوندند؛ چون رویا هستند. من مدتی در یک آموزشگاه بازیگری تدریس بازیگری می کردم؛ یعنی در واقع فقط قصد داشتم تجربیات عملی خودم را در اختیار علاقه مندان بگذارم. در اولین جلسه از هنر جوها می پرسم: «برای چی می خواهید بازیگر شوید؟» و با جواب های جالبی روبه رومی شوم؛ به عنوان مثال یکی از جواب ها: «می خواهم هنرپیشه شوم تا پول در آورم و یک سفره خانه سنتی باز کنم!!» من نمی دانم چرا مردم به خصوص جوانان فکر می کنند افرادی که در کار سینما حضور دارند خیلی ثروتمند هستند؟!

- در آموزشگاه کدام مکتب بازیگری را تدریس می کنید؟

هم (برتولت برشت) و هم (استانیسلاوسکی)؛ در واقع تلفیقی از هر دو متد بازیگری؛ چون معتقد هستم هم تکنیک و هم حس باید هر دو در بازیگری وجود داشته باشد تا بازیگر بتواند یک هنر پیشه واقعی باشد.

- اکنون مشغول چه کاری هستید؟

فیلمی به نام (استخر) به کارگردانی اسماعیل فلاح پور را تمام کرده ام که در آن نقش کاملاً متفاوتی دارم و بسیار از کار با گروه فیلم (استخر) راضی هستم؛ به سختی توانستم نقشم را در این پروژه ایفا کنم؛ چون کاراکتری را که بازی می کردم شخصیتی پیچیده داشت و خودم به شخصه نمی توانستم با این شخصیت کنار بیایم و اجرای این نقش برایم بسیار پر زحمت بود. قبل از این کار هم برای اولین بار تجربه شیرینی در یک نمایشنامه خوانی به کارگردانی شایسته ایرانی در فرهنگسرای ارسباران برای خیریه برکت داشتم که با اینکه فقط یک روز و یک اجرا از نمایشنامه خوانی بود اما برایم جدی بود که به نقش هر چه زودتر و بهتر نزدیک شوم؛ چون حتی از یک اجرای ساده خوانش هم خیلی حرفه ای تر کار شده بود.

اولین حضور هنری شما در چه فیلمی بود؟
در فیلم تلویزیونی به کارگردانی حمید جبلی به نام «تک خوان» بود و بعد سریال آرایشگاه زیبا به کارگردانی مرضیه برومند؛ البته من سال ها قبل در تئاتر بازی می کردم؛ به خصوص در تئاتر عروسکی و بعد به تلویزیون و سینما رفتم.

از نظر محتوا و بازی، شما دو فیلم سینمایی متفاوت به کارگردانی علی رفیعی بازی کردید؛ این آشنایی و همکاری چگونه شکل گرفت؟
من پانزده سال در گروه تئاتر دکتر رفیعی و در نمایشنامه های «عروسی خون»، «رومئو و جولیت»، «سازده احتجاب» و... بودم؛ به همین دلیل زمانی که آقای رفیعی قصد ساخت فیلم داشتند به من پیشنهاد بازی در فیلمشان را دادند که با کمال میل پذیرفتم.

بازی در تئاتر را بیشتر دوست دارید یا بازی در سینما؟

بازی در تئاتر را بیشتر دوست دارم. اصولاً من با تئاتر بیشتر جور هستم و تقابل لحظه به لحظه احساس بین تماشاگر و بازیگر در تئاتر بسیار دلچسب است. هنگامی که مشغول بازی در تئاتر هستی و در همان لحظه، جواب کار را از تماشاگر دریافت می کنی، خودش بزرگ ترین لذت روی زمین است. در واقع از نفس بازیگر متوجه می شوی که کار تو خوب است یا نه و در کل، اثر مورد قبول واقع شده یا نه. در واقع تئاتر تجربه ای بسیار بدیع و لذت بخش است. در تئاتر، بازیگر بسیار موثر است؛ در حقیقت بخش اعظم هنر تئاتر در دست بازیگر است ولی در سینما، کارگردان و فیلمبردار نقش موثر را بر عهده دارند؛ حتی بیش از بازیگر، به همین دلیل بازیگری در تئاتر را بسیار دوست دارم.

شما، هم با خانم مرضیه برومند کارهای موفقی داشته اید و هم با دکتر علی رفیعی؛ این دو کارگردان چه خصوصیتی دارند که شما با آنها فیلم ها و سریال های بیاد ماندنی بازی کرده اید؟
در کارگردانی به نوعی آقای دکتر رفیعی و خانم مرضیه برومند مثل هم هستند؛ این دو کارگردان زمانی که به بازیگری اعتماد می کنند و کار او را قبول دارند، بازی آن بازیگر می تواند مقابل دوربین شکوفا شود و به اصطلاح دست بازیگر را در ایفای نقش بازی می گذارند و در عین حال هدایت و راهنمایی هم می کنند؛ در نتیجه زمینه برای شکوفایی بازی آن بازیگر فراهم می شود و کار به بهترین شکل رقم می خورد، اما بازیگری که توانش را نشاناسند یا هنوز به بازی او اعتماد نداشته باشند، دست او را کامل می بندند و در چهار چوب خواسته های خود و فیلمنامه از وی بازی می خواهند؛ این مسئله در مورد آقای دکتر رفیعی کمی بیشتر از خانم برومند است.

بازی در فیلم ضعیفی چون «کلاغ پر» در کارنامه بازیگری خانم مریم سعادت چه جایگاهی دارد؟
من از آن دسته بازیگرانی هستم که دوست دارم همه نوع کاری را تجربه کنم؛ سینمای تجاری، سینمای



گفت و گوی زندگی سالم با مریم سعادت

بازیگر خوش روی سینما و تلویزیون

دوست دارم خاطره مردم از من، شادی باشد

مریم سعادت متولد ۱۳۳۷ تهران و دانش آموزخته دانشگاه هنرهای دراماتیک در رشته لیسانس تئاتر عروسکی است که از سال ۱۳۶۴ تاکنون مشغول به فعالیت هنری است؛ بازی در تئاتر، تئاتر عروسکی، سریال های تلویزیونی و سینما زمینه های فعالیت هنری وی است. مریم سعادت، کارگردانی تئاتر عروسکی را نیز در کارنامه خود دارد. بازی های به یاد ماندنی وی در سریال های آرایشگاه زیبا، قصه های تابه تا، خوش رکاب، بدون شرح و فیلم های سینمایی چون: ماهی ها عاشق می شوند، آقا یوسف و... از یادها نخواهد رفت. با خبر شدیم که خانم سعادت به دعوت امید نیاز، مدیر آموزشگاه هنری اردیبهشت برای تدریس کلاس بازیگری تئاتر، به اصفهان می آید. در اولین تماس تلفنی با او، قبل از آمدن به اصفهان درخواست مصاحبه با ما را با خوشرویی تمام و فروتنی پذیرفت و به گفت و گو با نشریه پرداخت. برای این بانوی هنرمند آرزوی سلامتی، شادی و موفقیت داریم. وی را در آموزشگاه هنری اردیبهشت ملاقات کردیم و گپ کوتاهی با وی زدیم که در ادامه آن را می خوانید.

من خودم شاد هستم و دوست دارم این شادی را به مردم نیز منتقل کنم. شما ببینید در تاریخ سینما چقدر فیلم های غمگین و اندوه بار به خصوص در سینمای هالیوود وجود دارد که بعد از دیدن برخی از این فیلم ها مجبور می شوید با قرص آرام بخش، آرامش خود را بازیابید و حالتان جا بیاید. من اساسا این گونه فیلم ها را دوست ندارم.



من شادی باشد.

به نظر شما حال سینمای ایران خوب است یا بد؟ اصلا مگر اکنون سینما داریم که حالش خوب باشد یا بد! من واقعا ندیدم و نمی دانم! من درگیر کارهای خودم بودم و سینما را دنبال نمی کنم؛ چون چیزی هم برای دنبال کردن نیست و بررسی نکردم که فروش فیلم ها چگونه بوده یا استقبال مردم به چه شکلی است، تنها فیلمی که اکنون واقعا دلم می خواهد ببینم فیلم پوران درخشنده (هیس!... دختره فریاد نمی زند) است. سینما حالش خوب نیست؛ چند روز پیش با من برای مصاحبه درباره سینمای کودک تماس گرفتند و من در جواب گفتم: مگر سینمای بزرگسال داریم که سینمای کودک داشته باشیم؟!

اگر دوباره متولد شوید باز هم بازیگری را انتخاب کرده و همین راه را طی می کنید؟

بله، ولی به صورت سسته رفته تر به این مقوله می پردازم و بیشتر روی تئاتر عروسکی تمرکز می کنم.

در زمان تدریس به شاگردانتان چه توصیه ای می کنید؟ آن ها را ترغیب می کنید که راه درستی را در پیش گرفته اند یا نه؟ من اصلا هیچ توصیه ای نمی کنم؛ آنهایی که این راه را انتخاب می کنند، من با آنها کار می کنم و تجربه هایم را در اختیارشان می گذارم و کلا توصیه و نصیحت پرهیز می کنم؛ حتی به فرزندان خودم و به خصوص به جوانان؛ چون هیچ کس جای دیگری نیست و نمی تواند برای او تصمیم بگیرد.

هنری، حتی فیلم کوتاه برای جوانان دانشجوی رشته کارگردانی بازی کرده ام و اصولا این تجربه ها را دوست دارم. فیلم «کلاغ پر» هم تجربه حضور در سینمای تجاری و فقط تجربه همین نوع کار را به من داد؛ نه چیز دیگری.

خودتان را بازیگر طنز می دانید؟

من خودم را طناز نمی دانم؛ بلکه خود را فقط یک بازیگر شاد می دانم و دوست دارم کارهای شاد انجام دهم و از کار غمگین بدم می آید؛ به بیان روشن تر، داستان ها و فیلم های غمگین را دوست ندارم. بازی در پروژه ای را هم که می پذیرم حتی اگر مفهوم غم و تلخی داشته باشد، دوست دارم در یک بافت شیرین و ملموس ایفای نقش کنم؛ مزید بر آن که غم هم، همراه با لبخند باشد؛ مثل بازی من در فیلم «آقا یوسف» که داستان، مایه غم و تلخی دارد، ولی سکانس های من، شاد و شیرین است که البته در راستای محتوای فیلمنامه و خواست کارگردان نیز می باشد.

پس شما انسان شادی هستید؟

من خودم شاد هستم و دوست دارم این شادی را به مردم نیز منتقل کنم. شما ببینید در تاریخ سینما چقدر فیلم های غمگین و اندوه بار به خصوص در سینمای هالیوود وجود دارد که بعد از دیدن برخی از این فیلم ها مجبور می شوید با قرص آرام بخش، آرامش خود را بازیابید و حالتان جا بیاید. من اساسا این گونه فیلم ها را دوست ندارم. به نظر من مردم ما که در زندگی روزمره خود با مشکلات زیادی دست به گریبان هستند، درست نیست که غم و ناراحتی آنها با بازی های غمناک اضافه نشود؛ بر همین اساس من در بازی های خود سعی می کنم که شادی را به مردم انتقال دهم و خاطره آنها از



■ 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 سانتی متر و ۳۰۰ dpi در فرمت jpg به آدرس ایمیل info@zendegisalem.com ارسال نمایند. عکس های برتر شمایز از آن در صفحه شات مجله زندگی سالم به چاپ خواهد رسید.

* آبان ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و نهم *

زندگی سالم

۱۲

Healthy Life

LifeStyle Oct. &

شات

عکس: محمد شریف

هر چند اکنون شهر اصفهان از هیاهوی جشنواره فیلم کودک و نوجوان خالی شده است، اما همچنان در گوشه و کنار نصف جهان حال و هوای خوب جشنواره حس می شود. به همین بهانه شات این ماه را به عکس های کودکان اختصاص داده ایم.



دکتر الهام فردین نور

دارای بورس تخصصی

نظام پزشکی ۵۴۵۱۵

متخصص و جراح زنان، زایمان
و نازایی

عضو انجمن متخصصان زنان
و زایمان و نازایی ایران

انجام زایمان طبیعی و سزارین
جراحی های زنان و زیبایی
مشاوره قبل و بعد از ازدواج
و بارداری
مشاوره در امور جنسی و اختلالات
جنسی
و درمان 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

گفت‌وگوی اختصاصی زندگی سالم با دیوید کاپر فیلد ایران

شعبده، سحر و جادو نیست!

شعبده بازی که خودش را نصف کرد

زهرا وفایی نیا

وقتی نصف شد، این چهره متحیر و چشمان از حدقه درآمده تماشاچی‌ها بود که دیدنی تر از خود اجرا به نظر می‌رسید و شنیدن زمزمه عبارت چگونه اینگونه شد که در فضای سالن پیچیده بود و صدالینه پنهان ای برای تهیه گزارشی دیگر.

محمود حیدری با نام هنری (امید مجیک) با اجرای این برنامه، بیش از پیش باعث تعجب و شگفتی بینندگان شد و شاید یکی از دلایل گرفتن عنوان دیوید کاپر فیلد هم علاوه بر تشابه ظاهری، انجام شعبده‌هایی است که بعد از

کاپر فیلد واقعی توانسته برای اولین بار در ایران به نمایش درآورد. قبل از حضور در محل مصاحبه چند نفر از رفقا به مزاح گوشزد کردند که این یک مصاحبه معمولی نیست و مراقب باش برای گرفتن جواب سوالات، زیاد سماجت به خرج ندهی که باعث عصبانیت وی شود آن وقت کاری کند که برای همیشه از حرف زدن محروم شوی.

البته توصیه‌ها از آن جهت که شعبده‌بازها تمایلی به صحبت پیرامون نحوه انجام تردستی‌هایشان ندارند، آن چنان هم بی‌ربط نبود، اما باید گفت و گویی انجام می‌گرفت که برای خوانندگان جذابیت داشته باشد و بدون شک علاقه وافر مردم نیز به دانستن چگونگی هاست، موضوعی که به ویژه در حرفه شعبده بازی اساس کار قرار دارد و صد البته غیرقابل بیان، زیرا لطف این حرفه به ندانستن رموزش است. بالاخره روز مصاحبه فرارسید؛ اینجا جز از چند ابزار کار تردستی و یک میز و دو صندلی چوبی از وسایل عجیب غریب دیگری خبری نیست. حال و هوای اطاق هم کاملاً عادی و بدون انرژی‌های ماورایی است. شاید این احساس اولیه به خاطر زمینه‌های فکری بود که قبل از ورود به محل داشتیم، چهره اش کم سن و سال تر از آنچه بروی استیج دیده می‌شود، به نظر می‌رسد که البته به گفته خودش علاوه بر گریم شاید فشار تمرکز و تبادل انرژی باعث می‌شود کمی خشک و خشن جلوه نماید. پس از تعارفات متداول باروبی گشاده پاسخگوی پرسش‌هایمان شد طبق روال سایر مصاحبه‌های هنری، رشته کلام با ارائه بیوگرافی شروع و با طرح سوالات مورد علاقه شما ادامه و در انتها با اجرای چند شعبده کوتاه پرهیجان پایان یافت آن هم برای اینکه به خوبی متوجه شویم که در انجام شعبده

از ماهیتون همکاری ندارند.

از خودتان بگویید:

از کودکی به انجام کارهای خارق‌العاده علاقه داشتم. در نوجوانی انجام شعبده بازی را به صورت کلوز آپ و خیابانی و محافل دوستان شروع کردم. در ۲۲ سالگی به صورت حرفه‌ای این هنر را دنبال و به منظور پیشرفت در حوزه تردستی، راهی کشورهای متعددی شدم و در حال حاضر عضو انجمن بین‌المللی شعبده‌بازان جهان و عضو کانون هنرهای نمایشی ایران هستم.

نظر خانواده در رابطه با شغل‌تان چیست؟

به هر حال اگر حمایت و تشویق والدینم نبود، شاید دیرتر به موفقیت‌های امروز می‌رسیدم و به نوعی از ادامه راه باز می‌ماندم.

نظر تان در خصوص رابطه شعبده با جادو و کمک نیروهای ماورایی چیست؟

اتفاقاً سوال به جایی است، متأسفانه از آنجا که اکثر افراد تفاوت بین سحر و جادو و تردستی را نمی‌دانند، ارائه شعبده‌های پیچیده و پرهیجان تر را به حضور نیروهای مافوق بشری تعمیم می‌دهند در حالی که اصلاً چنین نیست، شعبده بازی تلفیقی است از فیزیک، شیمی، روانشناسی، ریاضی و البته در بیشتر موارد سرعت عمل و شعبده‌باز کسی است که همواره سعی می‌کند با عطف توجه تماشاگر به اعمال انحرافی و کارهای فرعی به نوعی حقایق را وارونه و غیر قابل باور نشان دهد و ادعا کند که می‌تواند قانون طبیعت را تغییر دهد که در واقع او علل حوادث را پوشیده نگه می‌دارد.

شعبده بازی حرفه سختی است؟

البته تردستی نیز پیچیدگی‌های خاص خودش را دارد و بدون پشتکار و تمرین‌های شبانه‌روزی برای دست‌یابی به هنرهای برتر، نمی‌توان اجرایی حیرت‌آور و قابل قبول داشت، کما اینکه داشتن علاقه به آنچه انجام می‌دهیم، سختی این حرفه را هم مانند بسیاری از هنرهای دیگر ناملموس می‌کند به ویژه اینکه با ارائه هر نمایش، شادمانی را حداقل برای دقایقی مهمان جسم و جان همنوعانمان می‌کنیم و اتفاقاً استرس و خستگی کار همان لحظه با دیدن چهره‌های متعجب که حاکی از لذت بردن است، از بین می‌رود.

هنر شعبده بازی در کشورمان چقدر مورد استقبال واقع شده است؟

بهبتر است بگویم استقبال از این هنر در ایران بستگی به چه سطحی از کار دارد. زیرا مردمی بسیار باهوش داریم که چنانچه کار فوق حرفه‌ای ارائه نشود، خودشان بسیاری از ترفندهای شعبده را متوجه شده و دیگر چنان علاقه‌ای نشان نمی‌دهند بنابراین انجام تردستی در کشور بسیار مشکل است و باید شعبده‌باز برای برانگیختن هیجان بیننده، همیشه کاری نو و البته فوق‌العاده حرفه‌ای در آستین داشته باشد.

وضعیت ساماندهی شعبده‌بازان در کشور چگونه است و چه تعداد در این عرصه مشغول فعالیتند؟

در حال حاضر انجمن شعبده‌بازان ایران با مدیریت پدر شعبده ایران، بهروز کریمی (پریستو) تحت نظارت کانون هنرهای نمایشی ایران وابسته به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی حدوداً با ۳۰ ستاره برتر شعبده



■ خلاصه صفحه: هر تردستی شدنی است، اما موضوع این است که چقدر به واقعیت نزدیک باشد. اتفاقا باید در این زمینه نیز فرهنگ سازی شود زیرا بعضا عدم اجابت در خواست ها و پاسخگویی برخی پرسش ها، منجر به دلخوری می شود، خوب است بدانیم هدف از تماشای شعبده فقط سرگرمی و تفریح نیست و تفنن است نه پی بردن به علل آن

به ویژه در حیطه شعبده های نوین همچنین تقاضاهایی برای انجام کارهای خارق العاده مانند تبدیل اسکناس کمتر به بیشتر یا غیب کردن افراد و چشم بندی هایی این چنینی، باعث سلب آسایش و ناراحتی می شود. در این فرصت جادار در نمایش به نمایندگی از سایر همکاران به این نکته اشاره کنم که همانگونه که از نام شعبده مشخص است، اینگونه نمایش های شگفت انگیز صرفا تردستی و فوت و فن های کوزه گری است نه بیشتر اینکه فکر کنیم می توان با استفاده از شعبده هر فردی را که موجب آزارمان است غیب کنیم یا تبدیل پول ها، بانک مرکزی تاسیس کنیم تنها برای مزاح جالب است.

به این ترتیب دلیل درون گرایی اکثر شعبده بازان موضوع درخواست های ناشدنی توسط اطرافیان است؟

هر تردستی شدنی است، اما موضوع این است که چقدر به واقعیت نزدیک باشد. اتفاقا باید در این زمینه نیز فرهنگ سازی شود زیرا بعضا عدم اجابت درخواست ها و پاسخگویی برخی پرسش ها، منجر به دلخوری می شود، خوب است بدانیم هدف از تماشای شعبده فقط سرگرمی و تفریح نیست نه پی بردن به علل آن. زیرا در آن صورت اجرای تردستی لطفی ندارد.

در مواقع بروز اختلاف ها این شما هستید که پیروز می شوید چون دارای قدرت های برتر هستید؟ (مثلا با ذهن خوانی)
خیر، البته این برداشتی عامیانه است و اجازه سوء استفاده از مهارت هایمان را نداریم. ضمن اینکه با انسانیت هم منافات دارد همچنین باید خاطر نشان کنم که هیچ فردی در جهان دارای نیروی متافیزیک فوق بشری نیست.

زندگی شعبده بازان با افراد عادی متفاوت است، تردست ها افرادی شگفت انگیزند؟

نه چندان. از آن جهت که یک شعبده باز موفق باید دائما در تلاش و تمرین های گوناگون برای ارائه کارهای جدید و جذاب باشد، شاید تردست به واسطه شگفت انگیزی هنرش متفاوت به نظر برسد.

بعد از کات بادی هیجان انگیز ترین شعبده شما چه خواهد بود؟

پرواز بر روی استیج ضمن اینکه در حال حاضر ساخت و طراحی شعبده فیزیکی دیگری را شروع کرده ام که امیدوارم تا پایان سال ۹۲ به اتمام و اجرا برسد.

برای شعبده باز بودن داشتن علاقه کافی است؟

بدون وجود استعداد متفاوت، علاقه، اعتماد به نفس، پشتکار، دانش و شهامت انجام کارهای بزرگ البته منطبق با اصول و قوانین خاص خودش، ماندگاری در هنر به ویژه شعبده بازی امکان پذیر نیست.

بنتوانم برای اولین بار در ایران به صورت زنده و بر روی استیج به اجرا در آورم، برای خوانندگان جالب است بدانند نصف شدن بدن شما آن هم بدون هیچ ابزار خاص شعبده بازی حتی جعبه، چگونه رخ می دهد؟

همانگونه که در صحنه اجرا مشاهده شد، این نمایش بدون هیچگونه وسیله شعبده بازی با نصف شدن بنده آن هم به صورت مجزا، به گونه ای که نیم تنه بالایی به حالت تفکیک شده نیم تنه پایین را در دست دارد پیش روی تماشاچیان به اجرا در آمده و شروع به راه رفتن می نماید. البته این حق را به خوانندگان ماهنامه وزین زندگی سالم می دهم که باور این شعبده برایشان غیر قابل قبول باشد زیرا تا از نزدیک شاهد اجرا نباشیم، پذیرفتن چنین شعبده ای برایمان محال خواهد بود.

از شعبده بازان معروف جهان کارهای کدامیک بیشتر مورد علاقه شماست؟

دیوید کاپرفیلد اسطوره چشم بندی های بزرگ دنیا.

به خاطر تشابه چهره؟

شاید این وجه تشابه ظاهری هم حکمتی داشته، اما جدا از شوخی و لطفی که مردم به بنده دارند، باید بگویم انصافا کاپرفیلد را می توان در مرز شعبده بازان حقیقی و بنام دنیا به حساب آورد، زیرا در کارنامه حرفه ای وی، شعبده بازی های بزرگی (ایلوژن) به صورت زنده بر روی استیج و پیش روی بینندگان به اجرا در آمده است.

از اینکه کاپرفیلد ایران نام گرفته اید، خوشحالید؟

باز هم می گویم هموطنانم به من لطف دارند و برای رسیدن به آن میزان هنر، راه طولانی در پیش دارم.

پرسیدن سوال های سخت شما را ناراحت می کند (پرسش های مورد علاقه مردم)؟

منظورتان دانستن چگونه اینگونه می شود که نیست؟

اتفاقا پرسش هایی در همین رابطه است.

تا جایی که باعث رمز گشایی نشود، حتما پاسخگو هستم.

متوجه هستم، اما شاید دانستن برخی از چگونگی ها که برای خوانندگان جالب است، لطمه ای به کارتان وارد نسازد مثلا اینکه آن بادکنک پراز باد چگونه بلعیده می شود و مجددا با همان حالت اولیه خارج می گردد یا همین نصف کردن خودتان ...

قرار شد وارد خط قرمزهای حرفه ای نشویم، اما باور داشته باشید جذابیت شعبده به دانستن چگونگی انجام آن است. در تماشای شعبده صرفا باید به ظاهر کار توجه شود و نه کنکاش در چگونگی آن.

دانستن جواب برخی سوالات کلیشه ایی همچنان

برای مردم جالب توجه است، بپرسیم؟

بفرمایید.

غذا و تفریح مورد علاقه تان؟

غذاهای سنتی مثل قرمه سبزی.

یعنی علاقه ای به خوردن فست فود ندارید؟

ترجیح می دهم غذاهای سالم تر مصرف کنم که برای گرفتن تمرکز حین انجام تردستی هایم موثر و مفید تر باشد.

و تفریح؟

تفریح من تفکر برای طراحی و ساختن ابزار جدید شعبده است.

از بودن در جمع دوستان و فامیل لذت می برید؟

به هر حال همراهی با این گروه افراد برای همه خوشایند است و من هم اگر فرصتی پیش آید حتما خوشحال می شوم، منتهی گاهی کنجکاوی ها و سوال های مکرر راجع به چگونگی انجام فلان تردستی



کشور مشغول فعالیت است که البته دو تن از اعضای این انجمن را زن تشکیل می دهند، هر چند این روزها، به وفور می بینیم که حتی فردی که توانسته مثلا دستمالی را غیب کند مدعی شعبده گری است، اما همانطور که گفته شد، فعالیت و ماندگاری در این عرصه نیز نیازمند تمرین، تفکر و دانش خاص خود است که آن هم یک شبه به دست نمی آید.

نظر شما در رابطه با برنامه های کریس انجل چیست؟

به هر حال تلاش هایی که برای سرگرمی بیننده انجام می دهد و تکنیک های سرعته وی، قابل تحسین است، اما به جرات می توان گفت ۸۰ درصد برنامه هایی که اتفاقا از نگاه دوربین بسیار پربیننده است حقه فیلم و دوربین هایی است که حرکات او را همراهی کرده و باعث شگفتی صدچندان نمایش هایش می شوند و مسلما تماشای چنین تردستی هایی فقط از پشت مانیتور های منازل جذاب است، البته ناگفته نماند بدون شک شعبده بازان ایرانی هم با داشتن چنین اسپانسرهای بزرگی، می توانند کارهای زیباتری ارائه دهند.

لطفا بیشتر توضیح دهید:

ببینید کار استیج با دوربین متفاوت است، در واقع شعبده ای هنر محسوب می شود که به صورت زنده و نزد دیدگان تماشاچی اجرا شود. آن تجمع و ازدحام و شور و هیجانی که در میان تماشاچی های کریس انجل دیده می شود، تماما ساختگی است که برای حقیقی جلوه دادن نمایش تدوین شده است، این موضوع را با کمی دقت می توان متوجه شد. به عنوان مثال حضور اکثر تماشاچیان دقیقا با همان واکنش هیجانی در همه برنامه های اجرا شده در شهرهای متعدد به وضوح قابل تشخیص است یعنی سیاه لشکرهایی متشکل از خود گروه، زیرا حدود صدها دستیار این تردست را برای اجرای برنامه هایش همراهی می کنند، ضمن اینکه جادار به این نکته نیز اشاره شود که وجود اسپانسرهای بزرگ سهم عمده ای در شعبده بازی های انجل دارند. اطلاعات موجود حاکی از آن است که وی بیش از ۱۰ مرتبه هم کار زنده استیج انجام نداده است.

هر شعبده ای در جای خود جالب توجه است، اما شاخه های جدید این هنر راز جذابیت بیشتری بر خوردار است در این رابطه نیز صحبت کنید:

بله، زمانی در آوردن خرگوش از کلاه، ظاهر کردن کبوتر و تردستی هایی از این گروه، کاری حیرت آور به نظر می رسید، اما در سال های اخیر تکنیک ها و شعبده های مدرن و زیباتری متولد شده اند. ایلوژن - (ذهن خوانی) و کات بادی آن هم بر روی استیج از جمله شاخه هایی است که بسیار پرطرفدار است و البته نیازمند داشتن تخصص و مهارت کافی.

لطفا در خصوص شعبده اخیر نصف کردن بدن (کات بادی) نیز توضیح دهید:

در حقیقت این شعبده برگرفته از کار بزرگ و مدرن دهه اخیر کاپرفیلد است که بنده افتخار آن را داشته ام به لطف خدا پس از چندین ماه تلاش مداوم

کار استیج با دوربین متفاوت است، در واقع شعبده ای هنر محسوب می شود که به صورت زنده و نزد دیدگان تماشاچی اجرا شود. آن تجمع و ازدحام و شور و هیجانی که در میان تماشاچی های کریس انجل دیده می شود، تماما ساختگی است



گفت و گو با دکتر
مجتبی رفیعی

عادات و آداب غذا خوردن

کاکائو در کودکان مانع جذب کلسیم و باعث افزایش تولید خلط سودا در خون و در نتیجه مانع رشد آنان می گردد.

انگور، خربزه و هندوانه را به تنهایی میل کنید، همراه با غذا تولید کننده خون فاسد می شود. چنانچه فرزندان اشتباهی غذا خوردن دارد اما عملاً نمی تواند بیش از چند قاشق غذا بخورد، سودای او را درمان کنید. هله هوله، فراورده های ساندویچی، بادمجان سرخ کرده، عدس و کنجد فراوان، گوشت گاو و گوساله، چای شیرین و ماست فراوان از معادن تولید سودا هستند. خوردن برنج فراوان و مداوم، کبد را چرب و شکم را بزرگ تر از پیش می کند بنابراین بهتر است گاهی بچه ها را از خوردن دائمی آن محروم سازید. اگر کبد یا طحال فرزندان بزرگ است با یک فنجان عرق کاسنی و یک استکان عرق شاه طره به مدت ۴۰ شب متوالی او را درمان نموده و بیوست را هم رفع کنید. انجام تنقیه به صورت یک روز در میان با مصرف یک استکان دم کرده یک قاشق بلغور کامل جونیز بسیار موثر است. بیوست شدید فرزند شما را عصبانی، خواب آلوده و غیر منطقی می کند. بهترین داروها که خوردن طولانی مدت آن هم برای ضرر ندارد خوردن انجیر در شب ها و زیتون در وقت صبح است همچنین خوردن پودر بذر کتان یا اسفرزه به میزان یک قاشق مربا خوری به صورت روزانه مفید است، بیوست مزاج معمولاً از مظاهر وجود خلط سودا است. علاقه به شیرینی در فرزند شما مربوط به طبایع دم یا بلغم است و علاقه به ترشی در نزد آنان مربوط به غلبه صفرا و بالاخره تمایل به هر دو سه مورد در آن واحد به وجود طبع مختلط مرتبط است. علاقه زیاد به خوردن نان مربوط به کبد چرب است.

خوردن انواع آجیل فراوان، کبد را به شدت بیمار می سازد.

آبغوره یا آب لیمو است.

در بین غذاها غذاهای شل مانند آش و سوپ بهتر از غذاهای سفت هستند و بهتر است حداقل روزی یک بار آش جو، آلو، انار، زرشک، سمنق، گشنیز و... به مقدار کم مصرف شود. آب گوشت یا گوشت گوسفند یا شتر، سالم ترین و کامل ترین و معتدل ترین غذای ایرانی است که ترکیبات آن، موجب تولید خون پاک می شود البته منظور از آب گوشت، غذایی است که میزان حیوانات و سیب زمینی آن بسیار اندک باشد. نخود آب پز (با کمی ادویه مناسب) و متعاقب آن خوردن کمی عسل، یکی از بهترین غذاها خصوصاً برای درمان دردهای عصبی دست و پا ریزش موی سر و دفع بلغم از مغز سر (۴۰ شب متوالی) است.

خوردن غذاهای سستی مانند کوفته، شوربا، قورمه، فسنجان، نیمرو، امت، بادمجان، کدوی آب پز یا تئوری، کباب گوسفندی به شرطی که روغن زیادی نداشته باشد یا سرخ نشده باشد و همچنین همراه با آنها از مصلح سر که آگین استفاده شده باشد، به مراتب ارجح تر از فرآورده های جدید ساندویچی است.

ماست یا دوغ، خون را صاف می کند به شرطی که همراه آن از مصلح زینان استفاده شود همچنین خوردن توام ماست همراه با غذاهای گوشتی تولید کننده خون فاسد است.

تنقلات ناسالمی مانند پفک نمکی باعث نازی می شوند با پرهیز از خوردن آنها توسط فرزندان، از عقیم شدن نشان

جلوگیری کنید همچنین پفک نمکی می تواند

موجبات پوکی استخوان را نیز فراهم آورد.

زیاده روی در خوردن چیپس منجر به ابتلا به سرطان می شود.

خوردن انواع

آنچه از قدیم الایام در خصوص

آداب تغذیه رعایت و به نسل

های بعد نیز سفارش می شده، حقایقی انکار ناشدنی است که در دنیای امروز، لازمه به کارگیری این دستورات از ابعاد مختلف علمی به اثبات رسیده و بسیار مورد تأکید پزشکان و کارشناسان سلامت قرار گرفته است. در این شماره نیز مهمان شما هستیم با جمله نکات جالب توجه تغذیه ای که از زبان دکتر مجتبی رفیعی، متخصص طب سنتی آن را ارائه می دهیم. توصیه هایی که به زعم وی چنانچه به درستی مورد توجه قرار گیرد، شانس ابتلا به بسیاری از امراض جسمی و روحی را تا ۸۰ درصد کاهش می دهد.

– شروع غذا با نام اعظم خدا و خاتمه با سپاسگزاری از وی، تأثیر این موضوع حتی در کشورهای نیمه مسلمان هم به اثبات رسیده است.

– تاگرسنه نشده ایم، به هیچ وجه غذا نخوریم و قبل از سیر شدن تناول را به پایان برسانیم، اثرات بسیار مثبت جسمی آن ثابت شده است.

– ایده آل ترین نحوه غذا خوردن، نوع تک نوبتی یعنی فقط شام است، اما در صورت عدم توانایی و تحمل، روزی دو وعده غذا یکی صبحانه و دیگری عصرانه میل شود تا بین دو وعده مزبور فرصت کافی برای هضم غذا توسط کبد پیدا شود.

– چنانچه به کبد چرب مبتلا هستید این بیماری شما را به خوردن ساعت به ساعت غذا محروم کرده که متعاقباً کبد خراب و خراب تر خواهد شد.

– در ابتدا و اتمام هر غذا کمی نمک تناول کنید زیرا این اقدام اخلاط موجود در گلو را ضد عفونی و بی ضرر می نماید و از طرفی ترشحات هورمونی دستگاه گوارش را تحریک کرده و غذای خورده شده، بهتر گوارش می شود.

– هر شب یک فنجان سکنجبین میل کنید. (طرز تهیه: یک فنجان آب و دو قاشق غذا خوری عرق نعناع و یک قاشق غذا خوری سرکه و همین مقدار عسل را با هم مخلوط کرده قبل از خواب میل کنید، اضافه کردن دو قاشق رازیانه برای مصرف بانوان مفید است.

– در حین غذا خوردن آب، نوشابه و دوغ نخورید زیرا معده را بزرگ، در پیچه ورودی آن را گشاد و هضم و گوارش غذا را مختل و زمان نگهداری غذا را در معده کوتاه تر می کند.

– ایستاده غذا نخورید، آب خوردن و نوشیدنی ها را در روز به طور ایستاده و در شب به طور نشسته بنوشید.

– چای خوردن بلافاصله بعد از غذا ایجاد کم خونی و بیماری های گوارشی می کند و بهتر است با غذا خوردن فاصله داشته باشد همچنین چای معمولی مضر بوده و از چای های اصیل ایرانی استفاده شود.

– حتی المقدور در ساعتی از شبانه روز عسل میل کنید.

روغن حیوانی اگر با مصلحش خورده شود خواص بی شماری دارد اما بعد از ۴۰ سالگی خصوصاً در شب نباید مصرف شود مصلح چربی ها: سرکه

تاثیر لیزر در از بین بردن خال و کک و مک

از روش های مختلف به صورت هر سال و در جلسات مختلف توجیه می شود.

آیا لیزر می تواند کک و مک را درمان کند؟

کک و مک یکی از ضایعات شایع پوستی به خصوص در پوست صورت است که در بیشتر افراد با پوست سفید تر دیده می شود. همچنین در افرادی که بیشتر در معرض نور خورشید هستند، واضح تر دیده می شود.

از بین بردن کامل کک و مک شاید امکانپذیر نباشد ولی با استفاده از لیزر یا سایر روش های درمانی می توان شدت و میزان آن را کاهش داد. بهتر است قبل از انجام لیزر از پمادها یا کرم های سفید کننده پوست و ضد آفتاب استفاده شود. میزان اثر لیزر برای رفع کک و مک حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد است.

برای برداشتن و از بین بردن خال صورت می توان از لیزر استفاده کرد؟

خال پوستی یکی از ضایعات شایع پوستی است و تقریباً تمام افراد، تعدادی خال با اندازه های مختلف در پوست خود دارند. اکثر این خال ها خوش خیم بوده و نیازی به خارج کردن ندارند. اگر در مواردی مشکوک خالی بد خیم باشد، بهترین روش برداشتن کامل خال با جراحی است. در مواردی خال جهت زیبایی برداشته می شود که روش های مختلفی برای این کار وجود دارد که یکی از آنها لیزر است.

انواع لیزرهای مختلف برای این هدف به کار می روند. می توان تعداد جلسات لازم برای از بین بردن خال ها را مشخص کرد. در بعضی موارد، استفاده



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

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





چه وقت باتری لپ‌تاپ را عوض کنیم؟

هنگامی که عمر باتری به انتها رسید، کاربر متوجه می‌شود که ظرفیت باتری به اندازه گذشته نیست. برای مثال اگر ۳ ماه قبل می‌توانست ۴ ساعت با باتری کار کند، اکنون این میزان به ۳۰ دقیقه کاهش یافته است. اگر کنجکاوی داشته باشید که میزان ظرفیت باتری لپ‌تاپ‌تان تا چه اندازه کاهش یافته، می‌توانید از نرم‌افزار BatteryInfoView استفاده کنید. با استفاده از اطلاعات به دست آمده از

طریق این نرم‌افزار می‌توانید میزان کل ظرفیت باتری و ظرفیت فعلی آن را بررسی کنید. پیشنهاد می‌کنیم از خریدن باتری‌های غیر استاندارد و غیر رسمی تنها به دلیل ارزان بودن، اکیدا خودداری نمایید. بسیاری از این باتری‌های ارزان قیمت، به دلیل استاندارد نبودن، بسیار خطرناکند و حتی امکان منفجر شدن آنها مدتی پس از استفاده وجود دارد. قبل از خرید باتری، حتما نام، مدل و شماره سریال لپ‌تاپ خود را همراه داشته باشید تا باتری استاندارد مخصوص دستگاه خود را تهیه کنید.

02

کنید.



روش درست گردگیری لپ‌تاپ

لپ‌تاپ را خاموش کرده، آداپتورش را از برق درآورده، به پشت برگردانده و باتری آن را جدا کرده و بردارید. در انتهای گوشه‌های درپوش زیرین به دنبال دریچه مخصوص دسترسی به قطعات داخلی که پنجره‌های تبادل هوا دارد، بگردید. پیچ‌های این پنل را باز کرده و آن را بردارید. حال شما باید فن خنک‌کننده و برخی قطعات داخلی را ببینید. البته برخی لپ‌تاپ‌ها هم هستند که این پنل را ندارند و باید کل درپوش زیرین دستگاه را باز کنید. انواعی از نوت‌بوک‌ها هستند که باز کردن آنها برای افراد غیر حرفه‌ای ممکن نیست و تنها چاره این است که به نمایندگی یا تعمیرگاه معتبر لپ‌تاپ مراجعه کنید. حال زمان آن رسیده که توسط باد گرفتن، گرد و خاک‌های تجمع یافته را از بین ببرید. از زوایای مختلف فن خنک‌کننده را در معرض باد فشار قوی قرار داده، اطمینان حاصل کنید که جهت باد همیشه از سمت داخل رو به خارج دریچه تبادل هوای کیس لپ‌تاپ باشد تا گرد و خاک‌ها از لپ‌تاپ خارج شوند.

04



01 ناراحت‌کننده‌ترین سایت دنیا

آیا شما هم معتقدید افزایش آگاهی در مورد مرگ به انسان‌ها کمک می‌کند تا زندگی‌شان را بهتر بسازند؟ اگر به این جمله معتقدید پس سری به سایت Seeyourfolks.com بزنید. این سایت بعد از گرفتن نام کشور، تعداد روزهایی که پدر و مادر خود را در سال می‌بینید، سن پدر و مادر به صورت حدودی و تعداد روزهایی که آنها پیش شما خواهند بود را پیش‌بینی می‌کند و این پیش‌بینی براساس اطلاعات سازمان جهانی سلامت در اختیار کاربران قرار می‌گیرد. گذشته از غیر واقعی بودن و مستند نبودن این اطلاعات، شاید بد نباشد بدانید علت طراحی چنین سایتی چه بوده؟ در این سایت آمده ما معتقدیم که افزایش آگاهی در مورد مقوله مرگ به ما کمک می‌کند تا زندگی‌مان را بسازیم. بودن به یاد کسانی که مدیون آنها هستیم می‌تواند در تمرکز بر روی پارامترها و تبدیل شدن ما به انسان‌های بهتر کمک‌کننده باشد.

هنگام سرقت موبایل و تبلت چه باید کرد؟

گوشی‌های تلفن همراه، لپ‌تاپ و انواع تبلت از جمله دستگاه‌هایی هستند که می‌توانند اطلاعات مختلف کاری، خانوادگی و خصوصی شما را در برگیرند به همین دلیل در صورت مفقودی یا سرقت آنها جدا از بحث‌های مالی، ممکن است مشکلات دیگری هم در انتظار شما باشد. ابتدا به

نزدیک‌ترین مرکز خدمات ارتباطی مراجعه کرده

و درخواست کنید که ابتدا سیم کارت شما

سوزانده شود تا احتمال سوء استفاده‌های

احتمالی از بین برود. در مرحله بعد با

مراجعه به نزدیک‌ترین پاسگاه یا

دادسرای نیروی انتظامی مشخصات

وسیله مسروقه را اعلام کنید تا پس از

آن، نامه‌ای خطاب به تمامی اپراتورهای تلفن

همراه ابلاغ شود تا در صورتی که فرد سارق از

گوشی یا تبلت شما برای سیم‌کارت هر یک از

اپراتورها اقدام کرده، امکان پیگیری آن وجود

داشته باشد.



05 با اینترفندهایک وبگرد حرفه‌ای باشید

Ctrl+۱-۸: بین تب‌ها از شماره ۱ تا ۸ می‌توانید حرکت کنید.

Ctrl+۹: به آخرین تب منتقل می‌شود.

Ctrl+Tab: به تب کناری (حرکت به سمت راست) منتقل می‌شوید.

Ctrl+Page Up: هم همین کار را انجام می‌دهد ولی در اینترنت اکسپلورر

کار نمی‌کند.

Ctrl+Shift+Tab: به تب کناری (حرکت به سمت چپ) منتقل می‌شوید.

سنگ‌های سیستم ادراری

(سنگ کلیه، حالب، مثانه و مجرای ادراری)

قسمت دوم

آیا سنگ سیستم ادراری فقط از یک ملح و کریستال خاصی تشکیل می‌شود یا ترکیبی از کریستال‌ها نیز ممکن است باعث سنگ‌سازی شوند؟

گرچه ممکن است سنگ به صورت خالص از تجمع یک ملح و کریستال خاصی تشکیل گردد ولی معمولاً سنگ ادراری از ترکیب کریستال‌هایی با شکل مشابه و نزدیک به هم تشکیل می‌شود. به عنوان مثال کریستال اسید اوریک و اکسالات کلسیم قادرند به صورت ترکیبی، باعث تجمع کریستال‌ها و افزایش سایز سنگ به صورت ترکیبی گردند یا ترکیب املاح آمونیوم و فسفات و کلسیم در سنگ‌های عفونی.

سنگ سیستینی (cystein):

سیستین یکی از املاح ادراری است که معمولاً غلظت آن در ادرار بسیار کم است ولی در نوعی بیماری نادر مادرزادی، میزان این ملح در ادرار بسیار بالا می‌رود که منجر به رسوب آن در ادرار و ایجاد سنگ ادراری از سن کودکی می‌شود که مشخصه تشخیصی این بیماری، دیدن کریستال سیستین در آزمایش ادرار است.

بیمار با سنگ ادراری معمولاً با چه علائمی مراجعه می‌کند؟

همانگونه که گفته شد، ممکن است سنگ در سیستم ادراری هیچ گونه علامتی ایجاد نکند ولی در صورت حرکت سنگ و ایجاد انسداد یا تحریک کلیه و مجاری ادراری منجر به ایجاد علامت می‌گردد. بدین صورت تا زمانی که سنگ در کلیه و بدون ایجاد انسداد و تحریک است، به خصوص سنگ‌های کوچک، هیچ علامتی ندارد.

اگر سنگ بزرگ باشد و بر روی بافت کلیه فشار آورد یا در اثر حرکت سنگ از کلیه خارج گردد و با ورود به حالب (مسیر بین کلیه تا مثانه) ایجاد انسداد کند، منجر به دردهای شدید در پهلو، شکم، تهوع و استفراغ و دفع خون از ادرار می‌شود یا با حرکت سنگ و ایجاد انسداد در مجرای ادراری باعث احتباس ادراری گردد یا با تحریک مثانه باعث سوزش و تکرار ادرار شود.

روش تشخیص در این

بیماران چیست؟

اولین نکته تشخیصی در سنگ‌های ادراری علامت دار، شکل و فرم درد است که درد معمولاً ناگهانی شروع می‌شود و از پهلو یک طرف درد شروع شده به شکم و حتی

سنگ بررسی شود و در صورت گشاد شدن پیشرونده کلیه (هیدرونفروز) یا در صورتی که سنگ در محلی ثابت بماند و حرکت نکند، لازم است تصمیم به شکستن یا جراحی جهت خروج سنگ گرفته شود. چون گذشت زمان ممکن

آیا شدت درد ارتباطی با میزان آسیب کلیه یا سایز سنگ دارد؟

جواب خیر است.

شدت درد ارتباطی با وضعیت سلامت و یا آسیب کلیه ندارد و همچنین سایز سنگ ارتباط مستقیم با شدت درد ندارد و حتی معمولاً سنگ‌های بسیار کوچک چون مسیر سیستم ادراری را سریع‌تر طی می‌کنند، باعث درد بیشتر می‌گردد و همچنین مراحل پیشرفته آسیب کلیه معمولاً بدون درد است یا کاهش درد بیمار در حال دفع سنگ ممکن است خود نشانه شروع تخریب کلیه باشد که به اشتباه توسط بیمار یا تصور سیر بهبودی، منجر به آسیب بیشتر کلیه می‌گردد و به صورت بی‌سروصدا کلیه نارسا خواهد شد.

آیا می‌توان با دارو سنگ را حل کرد و از بین برد؟

بسته به نوع سنگ، ممکن است با دارو بتوان سنگ را حل کرد که به طور بارز این حالت، در سنگ‌های اسید اوریک قابل اجراست. در این نوع سنگ، با قلیایی کردن ادرار، می‌توان در صد حلالیت اسید اوریک را در ادرار افزایش داده و سنگ را حل کرد.

البته جهت این روش درمان، لازم است ابتدا جنس سنگ مشخص باشد چون قلیایی کردن ادرار در سنگ‌های عفونی باعث افزایش سایز سنگ می‌شود و نباید چنین اشتباهی صورت گیرد همچنین در سنگ‌های عفونی می‌توان در موارد بسیار محدودی، با شستشوی سنگ با مواد اسیدی به حل شدن سنگ کمک کرد.

اگر درمان دارویی جهت دفع سنگ کمک کننده نباشد، اقدام بعدی چیست؟

اگر با درمان دارویی سنگ دفع نشود یا پزشک در زمان تشخیص سنگ، بسته به محل و سایز سنگ تشخیص دهد که درمان دارویی جهت دفع سنگ، کافی نیست، قدم بعدی اقدام به سنگ شکنی یا پروسه مداخله گرانه دیگری جهت خارج کردن سنگ از بدن است.

ادامه مطلب در شماره بعدی

ناحیه تناسلی ممکن است انتشار یابد و همراه با تهوع و استفراغ و گاهی خونی شدن ادرار است. این علائم ممکن است همراه با تب نیز باشند که وجود تب نشانه عفونی بودن سنگ و اورژانسی بودن شرایط بیمار است.

اقدامات پاراکلینیکی چه کمکی در تشخیص می‌کند؟

در آزمایش ساده ادرار، خون و گلبول‌های قرمز در ادرار مشاهده می‌شود که اولین و ساده‌ترین روش تشخیص است. در سونوگرافی ممکن است در مراحل اولیه و حاد حرکت سنگ، هیچ نکته کمک کننده‌ای مشاهده نشود. چون سونوگرافی در ناحیه کلیه و مثانه دقت بالایی در تشخیص دارد و سنگی که از کلیه خارج شده و هنوز به مثانه نرسیده و در مسیر میانی حالب است، با وجود درد شدید، ممکن است در سونوگرافی هیچ نکته کمک کننده‌ای مشاهده نشود و سونوگرافی کاملاً نرمال گزارش شود یا ممکن است فقط مقداری هیدرونفروز (گشاد شدن کلیه در اثر انسداد در حالب به دلیل عبور و اثر انسداد سنگ) ایجاد کند.

در این گونه موارد استفاده از اشعه X و رادیوگرافی کمک کننده است. در ۹۰٪ موارد در یک عکس ساده از کلیه تا مثانه (KUB) اگر کیفیت گرافی خوب باشد، سنگ قابل مشاهده است. در صورتی که عکس ساده کمک نکنند، تزریق داروی حاجب و انجام IVP (به اصطلاح عکس رنگی کلیه) کمک کننده است، البته باید در نظر داشت که این پزشک است که تشخیص دهد بیمار است یا نه سونوگرافی و عکس، روش‌های پاراکلینیکی شامل آزمایش و عکس و سونوگرافی، به پزشک کمک می‌کند ولی تشخیص اصلی باید توسط پزشک داده شود، به طوری که گاهی سونوگرافی و حتی گاهی عکس رنگی و MRI نیز تشخیص دهنده نیستند و در نهایت تفسیر و تشخیص پزشک است که تشخیص قطعی و نهایی است.

اگر با وجود اقدامات فوق باز تشخیص قطعی و مسجل نشد، آیا روش دیگری جهت کمک به تشخیص وجود دارد؟

البته گاهی به ندرت سی تی اسکن یا MRI و در نهایت آندوسکوپی سیستم ادراری (سیستوسکوپی) ممکن است جهت تشخیص قطعی لازم باشد.

درمان دارویی جهت درمان سنگ ادراری چیست؟

اگر سنگ با ایجاد انسداد، موجب درد شده باشد، اولین اقدام، تسکین درد و علائم بیمار است که این اقدام با مسکن و داروهای ضد تهوع انجام می‌شود. سپس در صورتی که سنگ، در حال حرکت و قابل دفع باشد، با توصیه به مصرف مایعات فراوان و حرکت (راهپیمایی، دویدن، طناب زدن) همراه با داروهایی که مسیر عبور سنگ را باز کنند، به دفع سنگ کمک می‌کنند.

تا چه زمان می‌توان جهت دفع سنگ منتظر بود؟

تا زمانی که کلیه آسیب ندیده و علائم بیمار از حد تحمل خارج نباشد و سنگ در حال حرکت باشد، می‌توان صبر کرد. یعنی در صورتی که با وجود درمان دارویی، درد یا تهوع کنترل نشود، لازم است جهت شکستن یا خارج کردن سنگ، اقدامی انجام گیرد.

چگونه می‌توان مطمئن بود که طی دفع سنگ به کلیه آسیب نرسد و می‌توان صبر کرد؟

مهم‌ترین عاملی که هنگام دفع سنگ می‌تواند موجب تخریب سریع کلیه شود، عفونت است. اگر عفونت همراه با سنگ باشد، موجب بروز تب می‌گردد، دفع سنگ به تنهایی تب ایجاد نمی‌کند پس وجود تب نشان دهنده وجود عفونت است و باید به طور اورژانسی اقدامی جهت باز کردن مسیر و خروج سنگ صورت گیرد تا به کلیه آسیب نرسد.

در صورتی که تب و عفونت وجود نداشته باشد، تا چه زمانی می‌توان منتظر دفع سنگ شد؟

در صورتی که تب وجود نداشته باشد و درد نیز کنترل شده باشد، باید مکرراً هر دو هفته یکبار، با سونوگرافی و عکس، وضعیت کلیه و محل



دکتر مجید حقیقت
جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری، تناسلی
آدرس: خیابان شمس آبادی، مقابل بیمارستان عیسی بن مریم، ساختمان ۷۱
تلفن: ۲۲۰۵۴۹۷۰ فکس: ۲۲۱۵۸۷۳
www.drhaghighat.ir



■ خلاصه صفحه: فواید ورزش بر کلیه اعضای بدن به ویژه پوست که بزرگترین ارگان بدن است واضح است. ورزش منجر به بهبود خون رسانی و دفع توکسین ها از پوست می شود. همچنین بهبود خون رسانی اکسیژن و مواد مغذی پوست جهت تهیه بهتر کلاژن که منجر به بهبود چروک ها شده را باعث می شود

* آبان ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و نهم *

زندگی سالم

۲۰

Healthy
Life

LifeStyle Magazine

Oct. & Nov. 2013 / Vol.29



احساسات خوب یا بد بر پوست تاثیر مستقیم دارند

سن ظاهری را با داشتن پوستی شاداب کاهش دهیم

زهرا وفایی نیا

پوست محافظ بدن شماست ولی تنها این نیست، پوست آینه و بازتاب شما به روی دنیاست و وقتی سالم باشد، منبع زیبایی محسوب می شود. چیزی که می خورید، جایی که می روید، احساسی که دارید، همگی بر پوست شما مؤثر است. این توصیه های مقدماتی دکتر محمد علی نیلفروش زاده، متخصص پوست و زیبایی پیرامون تاثیر پذیری زندگی روزمره بر روند پیری پوست و بالعکس حفظ جوانی آن است که در این شماره از مجله زندگی سالم با هم می خوانیم:

برای داشتن پوستی شاداب و بدون چین و چروک مصرف ویتامین سی وای را فراموش نکنید

اگر می خواهید پوست خوبی داشته باشید، به تغذیه خود توجه کنید. قطعاً نوع غذایی که مصرف می کنید همانگونه که در بروز جلوه گیری از سایر امراض مؤثر است، در تسریع یا پیشگیری از ابتلا به بیماری های پوستی از جمله بروز چین و چروک نیز تاثیر گذار خواهد بود. مقادیر مصرف بیشتری از ویتامین C و مصرف کمتر کربوهیدرات با ایجاد ظاهری بهتر و جلوه گری سن کمتر همراه است. غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان مثل ماهی، میوه و سبزیجات در حفظ پوست مؤثر است و در صورت استفاده از کربوهیدرات از انواع کمپلکس آن مثل ماکارونی و پاستا و پروتئین مناسب استفاده کنید. - کرم های ضد چروک حاوی ویتامین C و E هستند برای اثربخشی آنتی اکسیدان، از غذاهای حاوی این ویتامین ها همچنین سلنیوم تناول کنید تا از آسیب های ناشی از نور خورشید در امان بمانید. این ویتامین ها همچنین اثرات مضری پیری، مثل چروک ها و تغییرات رنگ پوست را بهبود می بخشد.

تقریب ناشی از ورزش و فعالیت برای دفع مواد زائد پوستی مفید است با استفاده از هیدنه های محکم مانع تعریق پوست نشویم.

- فواید ورزش بر کلیه اعضای بدن به ویژه پوست که بزرگترین ارگان بدن است واضح است. ورزش منجر به بهبود خون رسانی و دفع توکسین ها از پوست می شود. همچنین بهبود خون رسانی اکسیژن و مواد مغذی پوست جهت تهیه بهتر کلاژن که منجر به بهبود چروک ها شده را باعث می شود.

ورزش به واسطه تعریق، مانع بسته شدن منافذ پوست می شود. بلافاصله پس از ورزش

پوست خود را بشوید و از هیدنه های محکم که مانع تعریق و تحریک پوست می شوند اجتناب کنید.

در دوران بارداری استفاده از مرطوب کننده ها جهت حفظ ظاهر پوست و جلوگیری از خطوط ناشی از کشیدگی پوست بسیار مؤثر است.

خواب نا کافی منجر به ایجاد حلقه های تیره اطراف چشم، پوست رنگ پریده و چشم های پف آلود می شود. ۸-۷ ساعت خواب کافی در طول شب باعث می شود پوست شما در بهترین حالت خود قرار گیرد. برای جلوگیری از تاثیر جاذبه بر پوست بهتر است به پشت بخوابید و صورت خود را با یک حالت مستمر بر بالش نگذارید.

- ۹۰٪ خانم های باردار دچار خطوط کشش پوستی یا استریا می شوند. استفاده از مرطوب کننده می تواند ظاهر استریا را بهتر کند. همچنین کاربرد کرم ویتامین A یا لیزر درمانی نیز کمک کننده است. آگنه نیز از مشکلات شایع پوستی در دوران بارداری است که به واسطه افزایش هورمون در بدن رخ می دهد. بهتر است روزی ۲ بار صورت خود را شستشو داده و از مرطوب کننده های فاقد چربی استفاده کنید و جهت درمان آگنه با پزشک خود مشورت نمایید.

- استعمال کرم های حاوی ویتامین C مانع عمیق شدن چروک های ظریف پوست می شود.

جهت جلوگیری از بروز ملاسما یا لکه های تیره بر پوست در دوران بارداری یا مصرف قرص پیشگیری از بارداری، از ضد آفتاب و پرهیز از تماس با نور آفتاب کمک بگیرید. ملاسما همچنین با کمک پیلینگ شیمیایی، تجویز موضعی هیدروکینون بر تینوئیدها، لایک اسید کوئیک اسید یا هیدروکسی اسید بهتر می شود ولی پرهیز از تماس با نور آفتاب از ضروریات درمان است.

- حدود ۹۰٪ آسیب های پوستی ناشی از نور آفتاب است و حتی ریسک کانسر (سرطان) پوستی دارد. با محافظت از پوست با کمک ضد آفتاب های وسیع الطیف که شامل ترکیبات زینک اکسید، تیتانیوم دی اکساید یا avobenzon باشند، پوست را حفظ کنید و بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعداز ظهر که اشعه خورشید شدیدتر است، از قرار گرفتن در معرض آفتاب پرهیز کنید.

- مصرف بیش از حد الکل برای پوست مضر است. الکل نوعی دیورتیک (مدر) محسوب می شود و منجر به دفع آب از بدن می شود از طرفی عروق خونی را گشاد می کند که منجر به قرمزی و برافروختگی صورت می شود و به مرور این عروق به صورت ثابتی آسیب دیده می شوند و پوست و چشم قرمز به نظر می رسد. الکل به ویژه شراب قرمز می تواند منجر به تشدید روزاسه شود.

افراد سیگاری زودتر از سن نشان

دچار پیری پوستی می شوند

- مصرف سیگار دومین عامل

بروز پیری زودرس و خشکی

پوست پس از نور آفتاب است.

در حقیقت زیر میکروسکوپ

چروک های پوستی در یک

فرد ۲۰ ساله سیگاری قابل

تشخیص است.

سیگار منجر به کاهش جریان

خون و کاهش تولید کلاژن

می شود. کلاژن اندک، منجر

به چروک بیشتر و خصوصاً

چروک های اطراف لب ها شده و

شمانی توانید این آسیب ها را

جبران کنید.

- تمیز کردن پوست قبل از

خواب روند پیری را به تاخیر

می اندازد.

هر روز پوست شما در تماس با

آلودگی ها، هوای دود آلود یا دود

سیگار افراد سیگاری است. شما

باید پوست خود را تمیز کنید از

یک صابون ملایم یا اسکراب

شبانه یا از نوعی تونر که

سلول های مرده را از بین ببرد و

از کرم رتینوئید یا مرطوب کننده

و در مورد پوست های چرب از

انواع فاقد چربی استفاده کنید.

بدون شک رعایت نکات یاد

شده به ویژه پاکسازی مداوم

پوست از آلودگی ها، پیشرفت

پیری پوست را کاهش داده و

منجر به حفظ طراوت

سلول های پوستی می گردد.

و در پایان یادآوری این نکته

لازم است:

احساسات و هیجان های منفی

یا مثبت بر پوست تاثیر مستقیم

دارند و بدون شک داشتن

پوستی سالم و با طراوت باعث

کاهش سن ظاهری نسبت به

سن شناسنامه ای خواهد شد.



دکتر حمیدرضا پور صیبری
متخصص کودکان و نوزادان
شماره نظام پزشکی: ۵۴۶۸۶
آدرس: بزرگمهر - هشت بهشت غربی
ساختمان سروش - طبقه اول - واحد ۸
تلفن: ۲۶۴۵۹۲۱

سرفه



این عفونت ها، با سرفه خشک شروع شده و بعد از چند روز خلط دار می شوند. علائم همراه مانند: تب، درد قفسه سینه، احساس ناخوشی و سرفه خلط دار به رنگی غیر از سفید، به نفع عفونت است. سینوزیت یا عفونت سینوسی در اطفال نیز، به علت ایجاد ترشحات و خلط غلیظ پشت حلق، معمولاً سرفه های خلط دار شبانه ایجاد می کند و علامت آن، گرفتگی بینی و خلط صبحگاهی است. سرفه خروسی، نوعی سرفه در کودکان ۶ ماه تا سه سال است که کودک با علائم سرماخوردگی و گرفتگی بینی به خواب رفته و ناگهان با صدای شبیه خروس و سرفه خشک پر صدا، بیدار می شود. خروسک باعث نگرانی والدین می شود ولی به راحتی قابل درمان است. علت آن، التهاب بعد از سرماخوردگی در قسمت حلق حنجره و نای است. آسم و آلرژی و برگشت مری به معده، یا عفونت مزمن در سینوس ها، می توانند باعث سرفه های مزمن بیش از ۱۰ روز بشوند.

سرفه، واکنش دستگاه تنفس، به تحریک است. راه تشخیص، علت و درمان سرفه، بررسی نوع آن هاست. هر تحریکی در محیط، می تواند باعث سرفه خشک شود. در افراد مبتلا به آلرژی؛ دود، گرد و خاک، گرده گل، انواع بوها و فصولات حیوانات، ممکن است برونش ها و ریه ها را تحریک کرده و برای دفع آن ها، شخص را به سرفه وادار کند. آلرژی تنفسی در کودکان را RAD و در سنین بالاتر آسم می نامند. این آلرژی، شایعترین علت سرفه های ناشناخته است و در شب شدیدتر می شود. آسم می تواند، بدون خس خس سینه و فقط با سرفه شبانه باشد. از علل دیگر ایجاد کننده سرفه خشک که در شیر خواران زیر یک سال و بالاتر شایع است؛ اختلال گوارشی، به نام برگشت معده به مری است و باعث برگشتن کمی شیر اسیدی معده به مری می شود و ایجاد سرفه می کند. عفونت های باکتریایی و ویروسی نیز، می توانند راه های تنفسی را ملتهب کرده، ایجاد سرفه کنند. بیشتر اوقات



خال های صورت و بدن

اغلب کفایت می کند.

۲- خال های اکتسابی:

ابعاد این خال ها معمولاً یک یا چند میلیمتر بوده و از کودکی ایجاد و به مرور زمان به خصوص در دهه دوم زندگی بیشتر می شوند. هر فردی به طور طبیعی ۱۰-۲۰ خال در قسمت های مختلف بدن بخصوص روی صورت می تواند داشته باشد و احتمال بدخیمی در آن ها به حدی ناچیز است که برداشتن شان صرفاً برای زیبایی خواهد بود. سه عامل مهم در رشد یا تکثیر این خال ها عبارتند از: ۱- زمینه ارثی ۲- سن بلوغ: خال ها تحت اثر هورمون ها بخصوص در ۱۰-۲۵ سالگی ایجاد یا رشد پیدا می کنند. ۳- نور آفتاب: به دلیل نور آفتاب، روی صورت و پشت دست ها بیشترین تعداد خال را مشاهده می کنیم؛ لذا استفاده مرتب و پوشش هایی مثل کلاه و لباس های آستین دار در کودکی، در پیشگیری از ایجاد این خال ها بخصوص در کسانی که زمینه فامیلی مساعد دارند، بسیار موثر است.

یکی از عقاید نادرست که هیچ پایه علمی ندارد، وجود خال مادر یا خال زایست. همانطور که اشاره شد در بدو تولد تعداد خال ها بسیار کم بوده؛ در حالی که در سنین بلوغ ممکن است در همه افراد بیش از ده خال مشاهده شود و این مسئله به اقتضای سن و اثرات هورمون های بلوغ و آفتاب است. یکی دیگر از اعتقادات نادرست، ایجاد بدخیمی به دنبال برداشتن خال است. همانطور که اشاره شد یک درصد خال های مادرزادی در سال های بعد امکان

همه روزه تعدادی از مراجعین به مطب متخصصین پوست را کسانی تشکیل می دهند که از ایجاد یا افزایش خال ها به خصوص روی صورت شکی هستند. خال های بدن به دو دسته اصلی تقسیم می شوند:

۱- خال های مادرزادی:

حدود یک درصد نوزادان در بدو تولد یک یا چند خال مادرزادی دارند. متناسب با رشد بدن در سنین بالاتر، این خال ها هم بزرگ تر و پررنگ تر می شوند؛ به خصوص اگر قطر آن ها بیش از چند سانتی متر باشد. اغلب موهای ضخیم روی آن ها رشد می کند. کم تر از یک درصد این خال ها ممکن است در سنین بالاتر تبدیل به ملانوم (سرطان پوست) شوند؛ لذا چنانچه محل و اندازه ضایعه اجازه دهد، بهترین و تنها روش رفع خال هایی که عمیق هستند، جراحی خواهد بود؛ البته ذکر این نکته لازم است که گاهی گستردگی خال های مادرزادی به حدی است که عملاً امکان جراحی را نیز از بین می برد (مثل نصف... یا یک اندام و...)، در این موارد دادن آگاهی به بیماران در مورد علایم بدخیمی، پیگیری هر ۱۲-۶ ماه بیمار و نیز عکس گرفتن از ضایعات و مقایسه با ابعاد قبلی

بدخیمی دارند که بدون خال هاست و حتی اگر به بدخیمی مشکوک باشیم، بهترین روش برخورد با آن، جراحی خواهد بود. تغییراتی که به نفع بدخیمی در خال هاست، عبارتند از: رشد ناگهانی، تغییر رنگ واضح، نامنظمی در سطح خال یا کناره ها و خونریزی از خال. البته در مورد خال های اکتسابی، احتمال بدخیمی بسیار کم است و نگرانی چندانی وجود ندارد.

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





مجهز به اولین اتاق عمل تخصصی دامپزشکی در استان اصفهان

کلینیک تخصصی دامپزشکی آراد دکتر پیمان شاه زمانه متخصص جراحه دامپزشکی



اصفهان ، توحید میانه ، حد فاصل چهارراه پلیس و مهر داد
کوچه ۲۹، پلاک ۱۱۳ ۶۲۷۵۸۰۷ ۰۹۱۳۳۱۸۲۱۵۲

- ✧ واکسیناسیون
- ✧ صدور شناسنامه
- ✧ کاشت میکرو چیپ
- ✧ خدمات دندانپزشکی
- ✧ نوار قلب
- ✧ مشاوره
- ✧ ویزیت خانگی
- ✧ فیزیوتراپی و طب سوزنی
- ✧ ارائه دهنده کلیه اعمال جراحی تخصصی:
- (ارتوپدی، ستون مهره، چشم، دستگاه گوارش،
- دستگاه ادراری تناسلی، دستگاه تنفسی، جراحی های زیبایی)
- ✧ ارائه تجهیزات و لوازم جانبی





دکتر مهدی قدیری (دارای بورس تخصصی)
- جراح و متخصص گوش، حلق، بینی و حنجره
- فلوشیپ آندوسکپی سینوس
- جراح پلاستیک بینی

مرکز تشخیص و درمان اختلالات تنفسی و خر خر
شبهانه کودکان و بزرگسالان
آدرس: خیابان حکیم نظامی، ابتدای خیابان
محشم کاشانی، جنب MRI، ساختمان پردیس،
طبقه دوم تلفن: ۰۹۳۹۶۰۰۶۴۲۵-۶۲۶۸۹۷۸۰

بیشتر ما به خر خر چندان اهمیت نمی دهیم؛ مگر اینکه مزاحم خواب دیگری شویم، اما خر خر بلند و مداوم می تواند نشانه ای از توقف تنفسی در خواب باشد که یک اختلال شایع و کاملاً جدی بوده که در آن قطع نفس های پیای در زمان خواب اتفاق می افتد. خر خر وقتی اتفاق می افتد که جریان هوا در مجاری دهانی و بینی به علل مختلف انسداد می یابد؛ این علل با کاهش تن عضلات زبان و گلو و شل شدن و عقب افتادن آن ها تنگی یا انسداد راه هوایی ایجاد می شود. با مصرف الکل و داروهای خواب آور این مورد می تواند تشدید پیدا کند. پروسه پیری به صورت طبیعی باعث این امر می شود. گاهی آلرژی ها یا ابتلا به بعضی بیماری های سر و گردن مانند سینوزیت به علت احتقان می توانند باعث انسداد و در نتیجه خر خر شوند. انحراف بینی یا پولیپ ها نیز باعث انسداد بینی و در نتیجه خر خر می شوند. افزایش وزن می تواند به صورت طبیعی باعث افزایش حجم بافت های گلو و در نتیجه انسداد شوند. بزرگی آدنوئید (لوزه سوم) و لوزه ها خصوصاً در کودکان با افزایش حجم می تواند باعث انسداد و در نتیجه خر خر شود. کام نرم یا زبان کوچک بلند (که به صورت آویزان پشت حلق قرار دارد) می تواند باعث تنگی مجرای بینی به گلو شود. وقتی که این اعصاب هنگام خواب لرزش پیدا کرده و به هم برخورد می کنند باعث خر خر می شوند. در مردها، افراد سیگاری، خستگی زیاد، مصرف غذاهای سنگین هنگام شب یا بعضی داروها این امر شایع تر است. خر خر شدید و وقفه تنفسی باعث به خطر افتادن سلامتی و منجر به مشکلات عیدیه ای مانند: بیدار شدن های پیای، خواب سبک، ناکافی بودن خواب شب و فشار بر عضلات قلب در خواب می شود.

وقفه تنفسی در خواب چیست؟

وقفه تنفسی در خواب نوعی اختلال است که در آن تنفس شخص کاملاً سطحی شده یا قطع کامل تنفس در خواب اتفاق می افتد؛ این زمان حدوداً ۱۰ تا ۲۰ ثانیه و تا صدها بار در زمان خواب می تواند اتفاق بیفتد. توقف تنفسی الزاماً شخص را از خواب بیدار نمی کند. بیشتر اوقات شخص از خواب عمیق بیدار شده و خواب، سطحی می شود و این امر مانع خواب نرمال و موثر می گردد. خواب عمیق است که شخص برای هوشیاری و تمرکز ذهن و انرژی کافی و لازم جهت انجام فعالیت های روزانه لازم دارد. این کمبود خواب موجب خواب آلودگی روزانه، رفلکس های

کند، تمرکز ضعیف و افزایش ریسک تصادفات

می گردد. وقفه تنفسی

در خواب می تواند منجر به مشکلات

سلامتی مانند افزایش وزن، دیابت، افزایش فشار

خون، بیماری های قلبی (بزرگی قلب و احتقان قلبی) سکنه

قلبی و مرگ ناگهانی شود. بیشترین نوع وقفه تنفسی به علل انسدادی اتفاق می افتد که شل شدن (افتادگی) بافت های نرم در ته گلو و در نتیجه انسداد راه هوایی از علل عمده آن می باشد.

تشریح یک دوره از وقفه تنفسی در خواب

در پی انسداد (به علل مختلف) شخص در خواب، تلاش بیهوده برای نفس کشیدن دارد که با صدای بریده بریده شدن نفس به گوش اطرافیان می رسد. متعاقب این امر با توقف عبور هوا فشار اکسیژن خون افت پیدا کرده و در نتیجه مغز با ایجاد مزاحمت برای خواب، شخص را وادار به شروع نفس کشیدن می کند، که معمولاً با یک صدای خفگی همراه می شود. در وقفه تنفسی از نوع انسدادی معمولاً شخص این بیدار شدن های پیای را به یاد نمی آورد.

خر خر در کودکان

گرچه وقفه تنفسی در خواب در کودکان امری شایع است، اما تشخیص آن آسان نیست. وقوع آن تقریباً در دختران و پسران برابر است. کودکان علاوه بر خر خر بلند می توانند طرز خوابیدن های بسیار عجیبی داشته باشند (که سعی می کنند در آن وضعیت به نوعی تنفس بهتری داشته باشند) و با علایمی چون شب ادراری و تعریق زیاد در هنگام خواب و کابوس شبانه می توانند همراه باشند. از عوارض آن می توان به بیش فعالی، عدم تمرکز حواس، عدم رشد و تکامل کافی، افت سطح تحصیلی، رفتارهای خشونت آمیز، مشکلات قلبی و عروقی و مشکلات بالقوه ای که در آینده کودک تاثیر گذار خواهد بود اشاره کرد. این کودکان در روز معمولاً به جای استفاده از بینی جهت تنفس از دهان نفس می کشند. خر خر و وقفه تنفسی در خواب در کودکان عمدتاً به علت بزرگی آدنوئید (لوزه سوم) و لوزه ها می باشد. درمان های جراحی برای رفع این اختلالات در کودکان بسیار اثر بخش است.

تشخیص وقفه تنفسی در خواب

تشخیص دقیق، مشکل ساز است، ولی معمولاً با علایم زیر همراه می باشد: خر خر بلند و مداوم توقف طولانی در زمان تنفس که می تواند با احساس خفگی شدید فرد را بیدار کند. خواب ناراحت یا نا آرامی در هنگام خواب، بیدار شدن های مکرر، تکرار ادرار در هنگام شب، خستگی زیاد روزانه، عدم تمرکز و خواب آلودگی با وجود گذراندن زمان کافی در هنگام شب برای خواب. علایمی چون بیدار شدن با خشکی دهان و گلو، سردرد صبحگاهی و افسردگی و بدخلقی در هنگام روز نیز شایع است.

معاینات: در مرحله بعدی، معاینه توسط متخصص امری ضروری است که پزشک مربوطه با معاینه راه های هوایی فوقانی و کام نرم، بررسی چاقی (خصوصاً اندام فوقانی) بررسی سایز گردن به علاوه شرح حال می تواند در صورت لزوم جهت

انجام تست

های

لازم توصیه نماید (تست

پلی سومنوگرافی)

تشخیص وقفه تنفسی با دستگاه پلی سومنوگرام

در حال حاضر شایع ترین و دقیق ترین روش تشخیص برای وقفه تنفسی در خواب، استفاده از این دستگاه است. با انجام این تست، درصد اکسیژن خون، ضربان قلب، حرکات تنفسی قفسه سینه، جریان هوا، حرکات چشم و عضلات انداز گیری و ثبت می شود و بر اساس آن نوع وقفه تنفسی (انسدادی، مرکزی و ترکیبی) و شدت آن مشخص می شود. تا همین اواخر جهت انجام تست خواب، شخص لازم بود در یک مرکز درمانی به مدت یک شب بستری شود، اما اخیراً با تهیه دستگاه های متحرک می توان جهت راحتی افراد این تست را در منزل انجام داد که توسط تکنسین مربوطه شب هنگام در منزل نصب می شود و روز بعد نتایج این تست در کلینیک بررسی و آنالیز می شود. با آنالیز این داده ها و معاینات انجام شده و شرح حال، درمان لازم توسط پزشک مربوطه انجام می شود.

درمان

درمان های غیر جراحی مانند: کاهش وزن، ترک سیگار، اجتناب از مصرف الکل و آرام بخش قبل از خواب، ایجاد چرخه منظم خواب و بیداری، پرهیز از خوردن غذای سنگین و استفاده از نوشیدنی های مانند آب گرم و عسل قبل از خواب، تغییر بعضی عادات شخصی مانند خوابیدن به پهلو ها و به جای خوابیدن به پشت (خوابیدن به پشت به علت تاثیر جاذبه می تواند باعث افتادگی زبان و کام نرم به عقب و انسداد راه هوایی شود)، بالا بردن سر تخت به اندازه ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر (استفاده از بالش گردن مخصوص نیز می تواند کمک کننده باشد)، استفاده از بعضی درمان های دارویی مانند اسپری های مخصوص جهت درمان آلرژی های فصلی و ... استفاده از مرطوب کننده های هوادر محل خواب، درمان های جراحی مانند: جراحی زبان کوچک، کام، حلق و بینی، برداشتن لوزه ها یا آدنوئید (لوزه سوم)، استفاده از لیزر، استفاده از رادیو فرکوئنسی، CPAP در حال حاضر شایع ترین وسیله درمان جهت توقف تنفسی متوسط تا شدید می باشد. با استفاده از این دستگاه می توان به صورت کاملاً سریع از بسیاری از مشکلات خر خر و وقفه تنفسی رهایی یافته و مشکلات جسمی و روحی را التیام بخشید. CAPA دستگاه ماسک ماندنی است که با ایجاد یک فشار مثبت مداوم هوا در راه های هوایی فوقانی از باریک شدگی و انسداد راه هوایی جلوگیری می کند. دستگاه های جدیدی که اخیراً به بازار آمده کاملاً سبک، بی صدا و کوچک بوده و استفاده از آن ها آسان است. انواع هوشمند آن شدت لازم جهت بازماندن راه هوایی را به صورت خودکار تنظیم می کند.

اختلالات تنفسی، خر خر و وقفه تنفسی حین خواب





سینا سیرپان



در صورت 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: ۰۳۱۱-۲۱۲۶۷۱۲ و ۰۳۱۱-۲۱۲۶۶۹۰-۹۱

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 رجا در کلیه مسیرهای

داخلی و خارجی (ترکیه)



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

استئوپروز که در سنین پیری با پوکی استخوان ها و کاهش تدریجی جرم استخوان همراه است، یکی از مشکلات اساسی در این دوران محسوب می شود. استخوان ها چنان ضعیف می شوند که یک ضربه کوچک هم باعث شکستگی آنها می شود. افراد بالای ۶۰ سال خصوصا زنان بعد از یائسگی، به دلیل کاهش استروژن بیشتر در معرض خطر قرار دارند. با رژیم غذایی و ورزش مداوم، محدود کردن مصرف قهوه و الکل و افزایش مصرف کلسیم می توان تا حدودی از عوارض آن جلوگیری کرد.

Diverticulosis: این عارضه به علت ضعیف شدن ماهیچه های جدار روده کوچک ایجاد می شود که یک قسمت از روده فرورفتگی پیدا می کند. رژیم های کم فیبر طولانی مدت می توانند باعث ضعیف شدن ماهیچه های روده و ایجاد این عارضه شود.

بیوست: بیوست با کاهش حرکات روده بزرگ ایجاد می شود که مصرف مقدار کافی فیبر و مایعات و انجام ورزش های متداول می تواند این مشکل را برطرف کند. همچنین از مصرف روغن های معدنی به عنوان ملین باید خودداری کرد، زیرا باعث کاهش جذب ویتامین های محلول در چربی و کلسیم می شوند.

در روز و استفاده از رژیم ۱۸۰۰-۱۲۰۰ که بتواند نیازهای بیمار را تامین کند، می توان استفاده کرد. کاهش اعمال فیزیکی با افزایش سن دیده شده که تغییرات فیزیولوژیکی معمولا از زندگی غیر فعال ناشی می شود که در نتیجه فعالیت مداوم و ورزش می تواند از این کاستی ها بکاهد و جرم عضله را افزایش و چربی بدن را کاهش دهد و ظرفیت قلبی را بهبود بخشد. ۳۴-۲۸٪ افراد ۷۴-۶۵ ساله و ۴۴-۳۵٪ افراد بالای ۷۴ سال عدم فعالیت بدنی دارند.

سوء تغذیه: سوء تغذیه عارضه متداولی است که بر وضعیت سلامتی و امید به زندگی در سالمندان اثر گذار است. ۶۰-۴۰٪ افراد بستری، در معرض خطر سوء تغذیه هستند و ۸۵-۴۰٪ ساکن خانه سوء تغذیه دارند که علت اصلی آن، مصرف کالری کمتر از ۱۰۰۰ است. بعضی از علل آن شامل داروها، افسردگی، کاهش حس چشایی، نامناسب بودن بهداشت دهان، بیماری های مزمن و مواردی دیگر که بر خوردن اثر دارد، می شود.

PEU در کسانی که مشکل جویدن گوشت، کشیدن سیگار و دریافت کم مواد غذایی و همچنین فعالیت کمی دارند، ایجاد می شود که باید کالری را افزایش و از رژیم های نرم استفاده کرد تا جویدن راحت تر شود. کمبود تغذیه ای پروتئین - انرژی ممکن است به بروز زخم بستر، اختلال در عملکرد ایمنی، عفونت ها، شکستگی لگن، کم خونی، ضعف عضلانی، خستگی، ادم، تغییرات ذهنی و مرگ و میر کمک کند.

فشار خون: فشار خون معمولا با افزایش سن ایجاد می شود. دو ماده غذایی که در فشار خون بالا موثر است، چربی و نمک است که نقش مهمی را بازی می کنند. البته چاقی و کمبود کلسیم نیز می تواند در این رابطه موثر باشد.

آترواسکلروز (تصلب شرایین): یکی از مشکلات دوران پیری است که از دلایل مرگ و میر بیماری کرونر قلبی است و رژیم غذایی یکی از عوامل موثر در پیشرفت پلاکت ها در رگ های کوچک می باشد.

استئوپروز:

حسین حاجیان فر
فارغ التحصیل کارشناسی از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۸۷، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی تهران سال ۸۹، دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه دانشگاه اصفهان
آدرس: خیابان طبیب - مجتمع مهتاب ۸ طبقه - سوم - واحد ۱۱
تلفن: ۹۵۱۳۱۷۲-۰۹۵۱۱۰۲۲۳۶۱۱۰



سالمندی

پیر شدن یک مسئله ژنتیکی است و ژن ها در این کار دخالت دارند. ارگان های مختلف در سلول ها، عمر معینی داشته و بعد از آن، دچار تغییر می شوند که دیگر قابل برگشت نیست در نتیجه سالمندی شامل تغییرات پیشرونده فیزیولوژیک همراه با کاهش سلول و تحلیل ارگان ها است.

طبقه بندی دوره سالمندی

۷۴-۶۵ ساله : سالمند جوان، ۸۵-۷۴ ساله : سالمند بالایی ۸۵ سال : سالمند پیر

تغییر در وضعیت سلامتی:

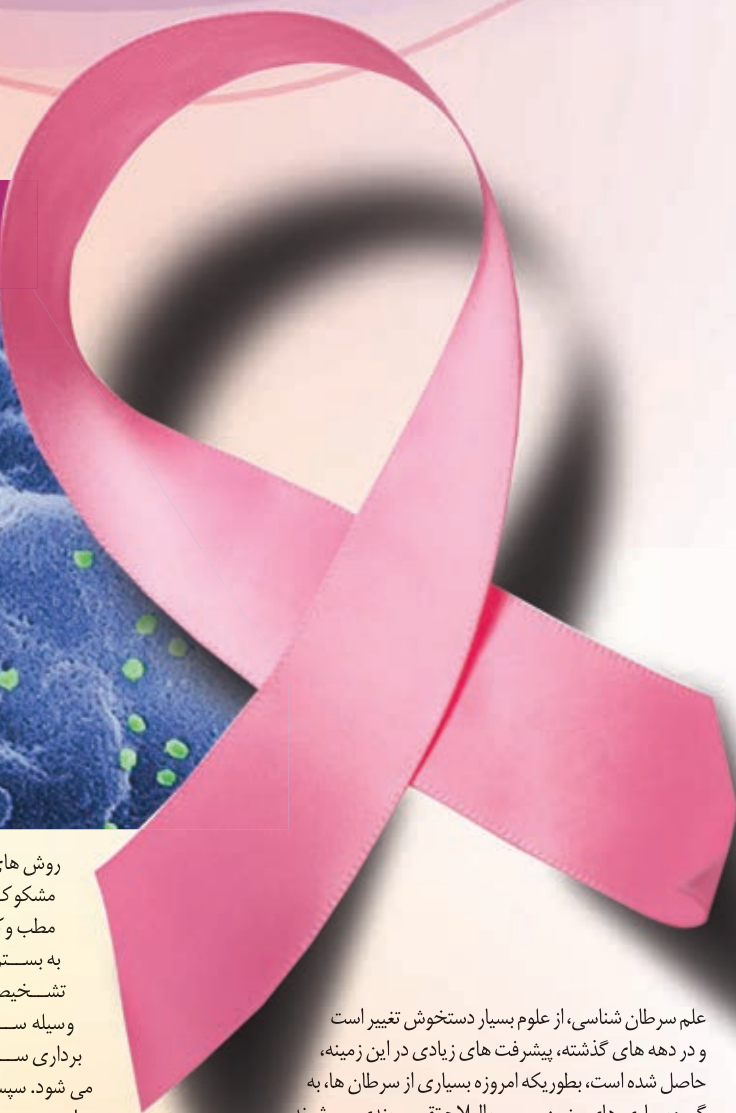
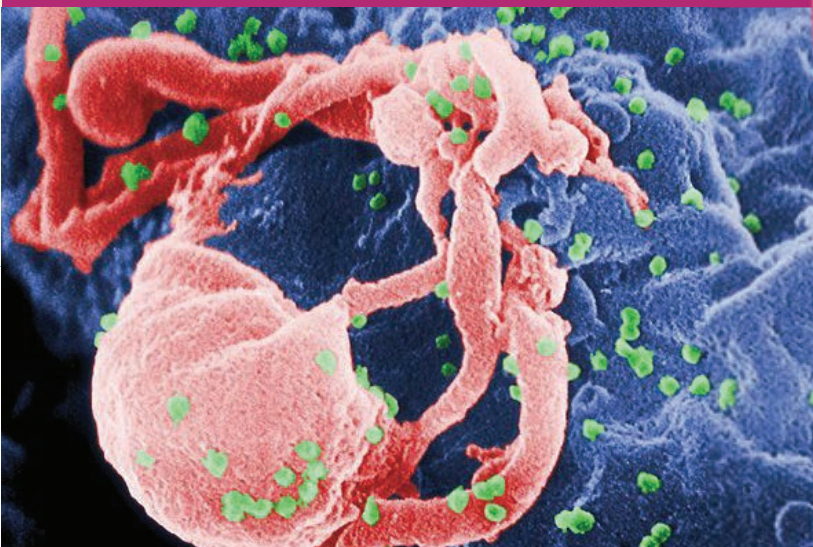
بیماری های مزمن: این بیماری ها از راه تداخل با اشتها، هضم، جذب و متابولیسم مواد مغذی و همچنین کاهش توانایی خرید و تهیه غذا بر روی وضعیت تغذیه ای اثر می گذارد.

دیابت: معمولا دیابت غیر وابسته به انسولین ایجاد می شود. ۷۵٪ بیماران دیابتی چاق یا دچار اضافه وزن هستند که بیشتر این بیماران می توانند با رژیم غذایی مناسب بیماری و وزن خود را کنترل کنند.

چاقی و فعالیت فیزیکی: چاقی تحرک را کم و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. البته بعد از ۷۰ سالگی توده عضلانی کم می شود. چاقی وضعیتی است که ریسک دیگر بیماری ها مثل قلب و عروق، دیابت، فشار خون، افزایش چربی خون و سرطان را افزایش می دهد. به منظور حفظ وزن مناسب با کم کردن ۱۰٪ وزن در یک دوره شش ماهه با کاهش مصرف انرژی ۱۰۰۰-۵۰۰ کیلو کالری



جراحی سرطان سینه



-انجام غربالگری سرطان سینه، از طریق معاینه سالیانه که در مراکز بهداشتی کل استان انجام می‌شود؛ از سن ۳۰ سالگی شروع و مادران از سن ۴۰ سالگی و نه زودتر
-در صورت توصیه جراح سینه، مبنی بر انجام نمونه برداری؛ انجام سریع و به موقع نمونه برداری، به منظور تشخیص بموقع و اجتناب از عوارض ناشی از تأخیر تشخیص
-پرسش از جراح سینه، در مورد بهترین متد جراحی حفظ سینه یا بدون جراحی زیبایی همزمان.
-استفاده از روش های نمونه برداری محدود زیر بغل، در صورت امکان

-عدم مراجعه مکرر به متخصصین متعدد؛ چون این کار معمولاً منجر به تأخیر در تشخیص شده و نتیجه مناسبی برای بیمار نخواهد داشت.

در حال حاضر کلیه مراکز بهداشتی استان، امکانات معاینه فیزیکی و پرکردن فرم های مربوط به ارزیابی خطر سرطان سینه را دارند و در صورت شک به بدخیمی، فرد را به جراح مربوطه ارجاع می دهند. این سرویس ها اکثراً با هزینه بسیار کم، قابل دسترس هستند.

امروزه با روش های جدید نمونه برداری از غدد لنفاوی زیر بغل، نیاز به تخلیه کامل غدد لنفاوی زیر بغل، به شرط تشخیص به موقع سرطان مرتفع شده و استفاده از این روش، منجر به کاهش عوارض کدرم دست، در مراحل پس از درمان می شود.

روش های نمونه برداری توده های مشکوک سینه، به نمونه برداری در مطب و کلینیک محدود شده و نیاز به بستری و برش جراحی ندارد و تشخیص بلاقی، با نمونه برداری به وسیله سوزن های مخصوص نمونه برداری سینه، به صورت سرپایی انجام می شود. سپس جراح روش های مختلف جراحی سینه، اعم از حفظ سینه، برداشتن کامل سینه را برای بیمار تشریح کرده و امکان انجام هر یک را برای بیمار شرح می دهد و با کمک خود بیمار، روش جراحی انتخاب می شود.

جراح سینه، امروزه به بهره وری از روش های جراحی زیبایی سینه، به جراحی انکو پلاستیک سینه، اقدام می کند که طی این عمل که با شیوه ها و تکنیک های مختلفی انجام می شود؛ زیبایی ظاهری سینه هم حفظ می شود و حتی نتیجه عمل، از وضعیت ظاهری پیش از عمل بهتر است. بعلاوه در مواردی که نیاز به برداشتن کامل سینه باشد، جراح سینه، با استفاده از تکنیک های بازسازی می تواند، در همان مرحله اول یا به صورت تأخیری، بازسازی سینه را انجام دهد. روش های بازسازی سینه هم در دو دهه اخیر، تفاوت های زیادی با روش های قدیمی تر داشته و مسئله حفظ زیبایی سینه، بیشتر مورد توجه جراح قرار می گیرد.

توصیه های نهایی شما به عنوان جراح سرطان سینه به بانوان چیست؟

علم سرطان شناسی، از علوم بسیار دستخوش تغییر است و در دهه های گذشته، پیشرفت های زیادی در این زمینه، حاصل شده است، بطوریکه امروزه بسیاری از سرطان ها، به گروه بیماری های مزمن و صعب العلاج تقسیم بندی می شوند، تا بیماری لا علاج.

بیماری سرطان سینه، گروهی از سرطان هاست که به شرط تشخیص به موقع، امکان درمان کامل داشته و روش های درمان این بیماری، نسبت به چند دهه قبل، کاملاً متفاوت شده است. شاخه جراحی سینه، یکی از شاخه های اصلی درمانی، در سرطان سینه است که محور اصلی درمان این بیماری، پس از تشخیص است و شاخه های سیستمی درمانی، رادیو تراپی، هورمون تراپی و درمان های تسکینی، معمولاً پس از جراحی به منظور افزایش امکان بقا و به حداقل رساندن عدد و ارتقاء کیفیت زندگی، به کمک بیمار می آیند.

به این دلیل امروزه جراحی سرطان سینه، به عنوان یک رشته مستقل از سایر روش های جراحی عمومی عمل می کند و جراح سینه، علاوه بر اطلاع از اصول و مبانی جراحی عمومی، باید دوره های خاصی را در زمینه تشخیص و روش های جدید جراحی سینه طی کند.

دکتر مریم طباطبائیان
بورده تخصصی جراحی عمومی

آدرس: میدان آزادی-جنب بانک
اقتصاد نوین-مجمع آزادی-بلوک b
طبقه سوم

■ خلاصه صفحه: کتاب «تاج طلا: راهنمای بلوغ دختران» به موضوعاتی مانند: نقش جنسی، هویت جنسی، صفت‌های اولیه و ثانویه جنسی، رشد جهشی عزت نفس و هویت اختلال‌های عاطفی پرداخته و نتیجه تحقیق، تدریس، مشاوره و دستاوردهای همایش‌های مختلف برای دختران نوجوان است.

۲۶

Healthy
Life

LifeStyle Magazine

Oct. & Nov. 2013/ Vol.29

زنگ سالم

آبان ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست

سحر مهندسی

معرفی
کتاب

آتش در گلستان

نویسنده: سارا جلوداریان / انتشارات: سوره مهر

مجموعه شعر «آتش در گلستان» از سروده‌های سارا جلوداریان است که این اثر از مجموعه شعر «حلقه اتفاق» توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است. مجموعه «آتش در گلستان» از ۳۵ غزل تشکیل شده که شعرها عموماً با تم مذهبی و آیینی سروده شده‌اند.



معتادان فیس بوک

نویسنده: علی محمد زمانی / انتشارات: درس/ قیمت: ۴۵۰۰ تومان

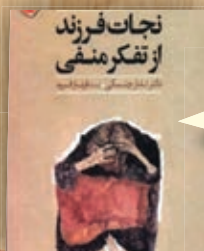
به نظر می‌رسد این کتاب به عنوان یک راهنمای فوری بتواند کاربران مبتدی تا حرفه‌ای را از چالش‌های بالقوه‌ای که در فضای دیجیتالی شبکه فیس بوک با آن مواجه می‌شوند، آگاه کند. در واقع نویسنده این کتاب موضوع روان‌شناسی و تهدیدهای سایبری را با نثری ساده در موضوع پرتال فیس بوک به خوانندگان ایرانی معرفی کرده و می‌کوشد کاربران ایرانی این شبکه را با موضوعات نوآورانه مختلف آشنا کند.



تاج طلا: راهنمای بلوغ دختران

نویسنده: سمیه سادات لوح موسوی / انتشارات: شهر / قیمت: ۳۰۰۰ تومان

سمیه سادات لوح موسوی در کتاب «تاج طلا: راهنمای بلوغ دختران» می‌کوشد ضمن بیان ویژگی‌های احساسی مرحله گذر از کودکی و رسیدن به بزرگسالی در دختران، سوال‌های متداول این حوزه را پاسخ گوید. کتاب «تاج طلا: راهنمای بلوغ دختران» به موضوعاتی مانند: نقش جنسی، هویت جنسی، صفت‌های اولیه و ثانویه جنسی، رشد جهشی عزت نفس و هویت اختلال‌های عاطفی پرداخته و نتیجه تحقیق، تدریس، مشاوره و دستاوردهای همایش‌های مختلف برای دختران نوجوان است؛ در واقع نویسنده با نگارش این اثر در پی شناخت صحیح و واقع‌بینانه دختران از تحولات این دوران و شناخت خود بوده است.



نجات فرزند از تفکر منفی

نویسنده: تامار چنسکی

مترجم: فرناز فرود

انتشارات: صابرین

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

«نجات فرزند از تفکر منفی» عنوان کتابی از تامار چنسکی با ترجمه فرناز فرود است که راهبردهایی را برای کمک به مادران، پدران و فرزندان به منظور مدیریت افکار منفی و تثبیت انعطاف‌پذیری عاطفی ارائه می‌کند. تامار چنسکی در کتاب «نجات فرزند از تفکر منفی» ضمن بررسی دلایل زیربنایی نگرش‌های منفی کودکان، راهبردهایی را برای کمک به مادران، پدران و فرزندان به منظور مدیریت افکار منفی، ایجاد خوش‌بینی و تثبیت انعطاف‌پذیری عاطفی ارائه می‌کند.



راهنمای اختلالات خواب در زنان

نویسنده: عزیزه افخم ابراهیمی، زهرا

طاهری فر و سیده حامده انفرادی

انتشارات: دانشگاه علوم پزشکی تهران

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

این کتاب چهار فصلی به موضوعات شایع دخیل در اختلالات خواب شبانه در زنان پرداخته است. «یک شب خواب خوب» چه چیزی طبیعی است؟ چه چیزی غیرطبیعی است؟ عنوان بخش اول این کتاب است. خواب چیست و چگونه سیکل‌های قاعدگی بر روی خواب اثر می‌گذارد؟ موضوعات این بخش را تشکیل می‌دهد. به نظر نویسندگان کتاب «راهنمای اختلالات خواب در زنان» از شروع دوران بلوغ، تغییرات هورمونی و سایر تغییرات زیست‌شناختی عظیمی در زنان اتفاق می‌افتد که می‌تواند اثرات چشمگیری در خواب آن‌ها داشته باشد.

نیمه ناتمام

نویسنده: نسرين قرباني / انتشارات: آمون

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

چهارمین رمان نسرين قرباني با عنوان «نیمه ناتمام» حول شخصیتی به نام مهناز روایت می‌شود. وی در طبقه متوسط جامعه زمان زندگی خود قرار می‌گیرد و پدری نیز با وجود کاسب بودن از نظر طرز تفکر بالاتر از هم‌نسلان زمان خودش قرار گرفته که این موضوع در ادامه منجر به ایجاد فاصله میان وی و همسر و خانواده‌اش نیز می‌شود. این رمان در طول داستان خود به روایت‌هایی مختلف از سرنوشت اعضای این خانواده می‌پردازد و پیروزی انقلاب اسلامی به عنوان نقطه عطف این اثر، منجر به ایجاد تحولات زیادی در شخصیت‌های داستان می‌شود؛ پس از این رویداد است که برخی از آن‌ها از پوستین‌روایی صرف‌راوی داستان بیرون آمده و جبهه‌بندی‌هایی تازه را پیش روی خود و مخاطبان خلق می‌کنند.



از مطب من بدون لبخند خارج نشوید!

اردیبهشت ۱۳۵۰ در تهران
متولد شدم ولی اصفهانی
هستم و به اصفهانی بودنم هم
افتخار می کنم. از نوجوانی،
عاشق دندانپزشکی بودم و
عاقبت هم سال ۱۳۶۹ وارد
دانشکده دندانپزشکی شدم،

هنوز هم عاشق این حرفه هستم
و دلیل موفقیتیم را هم در همین عشق خلاصه
می کنم. به موسیقی علاقه خاصی دارم، در
مطبم همیشه نوای موسیقی طنین انداز است
و گمانم در آرامش بیمارانم هم تاثیر بسزایی
داشته است. ساز شخصی ام گیتار است
و سبک مورد علاقه ام کلاسیک، گهگاهی
اگر زندگی مجالی
دهد شعری

هم بر روی
کاغذ می آورم.

بر روی مدرک دندانپزشکی نوشته شده
است.

((ART AND SCIENCE))

که معنی علم و هنر می دهد. به این
معنی که دندانپزشک موفق کسی است
که علم و هنرش با هم تلفیق شده باشد،
به خصوص در این زمان که زیبایی در
درمان های دندانپزشکی حرف اول
را می زند. تکنولوژی مواد در

دندانپزشکی

بسیار پیشرفته شده است

و یک دندانپزشک باید بتواند از این
تکنولوژی جهت برقراری استحکام و
زیبایی دندان ها استفاده کند، با رنگ و شکل
و زاویه بازی کند، طراحی کند و لبخند بیمار
را معماری نماید. باید سلیقه داشته باشد.
زمان خنده های کج و معوج و دندان های زرد
و زشت گذشت. زمان زیبایی است. زمان
لذت بردن است. زمان بی دغدغه لبخند
زدن، رسیده است.



دکتر حمید فرزام
دندان پزشک نمونه سال
۱۳۹۲
عضو آکادمی دندان
پزشکان زیبایی آمریکا



آدرس: خیابان بزرگمهر
روبه روی مسجد الکریم
ساختمان بهشت طبقه اول
شماره تماس: ۰۷۵ ۲۶۷۷۰

آدرس سایت: www.drfarzam.com

■ خلاصه صفحه: قسمت جلویی و عقبی کفش را با دو دست خود بگیرید و در دو جهت مخالف مقداری بچرخانید. در صورتی که کفش جنس مناسبی داشته باشد حالت اولیه خود را حفظ می کند.

آبان ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و نهم *

۲۸

Healthy
Life

LifeStyle Magazine
Oct. & Nov. 2013/ Vol.29

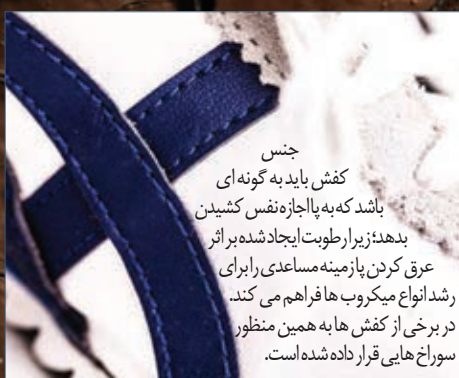
زنگ سارا



توصیه هایی برای خرید کفش مناسب

کفش های شما سلامت پا، زانو و کمر شما را تحت تاثیر قرار می دهند؛ از این جهت برای خرید کفش هایی که روزانه و به صورت مداوم می پوشید، باید نکاتی را مد نظر قرار دهید.

مهریمن حسینی، باشگاه خوانندگان



جنس
کفش باید به گونه ای
باشد که به پا اجازه نفس کشیدن
بدهد؛ زیرا طوبت ایجاد شده بر اثر
عرق کردن پا زمینه مساعدی را برای
رشد انواع میکروب ها فراهم می کند.
در برخی از کفش ها به همین منظور
سوراخ هایی قرار داده شده است.



کفش هایی که در قسمت میانی
خارجی باریک می شوند مناسب
نیستند. به عبارت دیگر، رد کفش
بر روی زمین نباید شبیه رد پا باشد.



کفش هایی که میج پا را پوشش نمی دهند مناسب ترند؛
زیرا استفاده از نیم چکمه ها و کفش های بسکتبال در
طولانی مدت و به صورت روزانه باعث ضعف میج پا
می شود.



محل قرار گیری
پاشنه پا را با دست خود
لمس کنید. این قسمت
باید از استحکام زیادی
برخوردار باشد.



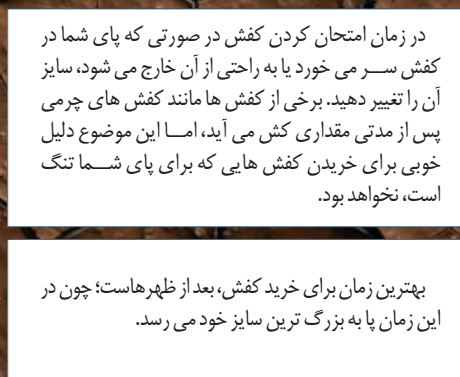
قسمت جلویی و عقبی کفش را با دو دست خود بگیرید و
در دو جهت مخالف مقداری بچرخانید. در صورتی که کفش
جنس مناسبی داشته باشد حالت اولیه خود را حفظ می کند.



قسمت قدامی کفش را خم کنید. بهتر است
یک سوم قدامی کفش به راحتی خم شود، اما
دو سوم خلفی آن سفت و محکم باشد.



زمان امتحان کردن کفش به مقدار صدای تولید شده در زمان راه
رفتن توجه کنید. کفش مناسب نباید در زمان راه رفتن سر و صدای
زیادی ایجاد کند؛ همچنین این نکته را نیز مد نظر داشته باشید که
جنس کف کفش نباید لیز باشد.



در زمان امتحان کردن کفش در صورتی که پای شما در
کفش سر می خورد یا به راحتی از آن خارج می شود، ساینز
آن را تغییر دهید. برخی از کفش ها مانند کفش های چرمی
پس از مدتی مقداری کش می آید، اما این موضوع دلیل
خوبی برای خریدن کفش هایی که برای پای شما تنگ
است، نخواهد بود.

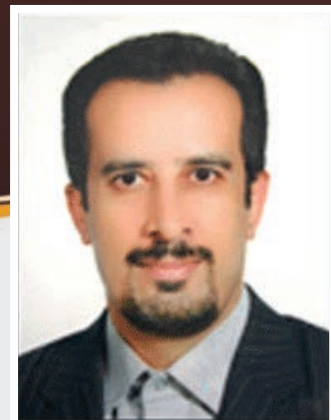


کفی کفش را خارج کرده و ساینز آن را با ساینز پای خود مقایسه
کنید. کفی کفش باید از پای شما بلندتر باشد. اگر ساینز یکی از
پاهای شما بزرگتر است این کار را برای پای بزرگتر انجام دهید.



بهترین زمان برای خرید کفش، بعد از ظهر هاست؛ چون در
این زمان پا به بزرگ ترین ساینز خود می رسد.

نگرشی نوبه جراحی بینی (رینوپلاستی)



دکتر شهریار لقمانی، دارای مدرک مورد 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، سخنرانی 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

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 رینوپلاستی 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.



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، مویذ 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 رینوپلاستی 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 اصطلاحاً 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

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 الناز جنب (MRI)

تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۸۹۵۶۵-۶

افزایش وزن در میانسالی



دکتر صدیقه آذری - متخصص زنان و زایمان

حتماً شما متوجه شده اید که با افزایش سن، حفظ وزن مناسب برایتان مشکل تر شده است؛ در واقع بسیاری از خانم ها در سنین نزدیک یائسگی دچار اضافه وزن می شوند؛ البته این موضوع اجتناب ناپذیر نمی باشد.

علل افزایش وزن در میانسالی:

تغییرات هورمونی حوالی یائسگی ممکن است باعث تجمع چربی بیشتر در ناحیه شکم و سپس در لگن و رانها شود. علل مهم دیگر شامل: افزایش سن، سبک زندگی و فاکتورهای ژنتیک هستند؛ برای مثال توده عضلانی بطور مشخص با افزایش سن کاهش می یابد؛ در حالیکه چربی افزایش می یابد. کاهش توده عضلانی میزان مصرف کالری را کاهش داده و تنظیم و حفظ وزن مناسب را مشکل تر می کند. اگر شما مانند همیشه غذا بخورید و فعالیت فیزیکی خود را افزایش ندهید، دچار چاقی خواهید شد؛ همچنین فاکتورهای ژنتیک در افزایش وزن دوران یائسگی نقش دارد. اگر والدین یا بستگان نزدیک دیگر شما در محدوده شکمی چاقی داشته باشند، شما هم احتمالاً دچار همین مشکل خواهید شد. گاهی اوقات فاکتورهایی مانند: استرس ترک فرزندان، طلاق، مرگ همسر یا تغییرات و اتفاقات مهم زندگی ممکن است تغییراتی در برنامه غذایی یا ورزشی شما ایجاد کند و منجر به چاقی در دوران یائسگی شود.

خطرات افزایش وزن بعد از یائسگی:

این خطرات شامل: افزایش خطرات بیماری قلبی، تیپ دو دیابت و انواع مختلف سرطان مانند: سرطان روده بزرگ و رکتوم و سرطان پستان است؛ همچنین چاقی شکمی با افزایش مرگ زودرس و... همراه است. اندازه دور کمر درباره سلامتی شما چه می گوید؟ چرا چربی ناحیه شکم در زمان یائسگی افزایش می یابد؟ خطرات ناشی از آن چیست و شما در مورد آن چه می توانید بکنید؟

با افزایش سن، معمولاً اندازه دور کمر زیاد می شود که این موضوع در مورد خانم ها به خصوص بعد از یائسگی اتفاق می افتد؛ یعنی زمانی که چربی ها به سمت شکم شیفت می شود. تحقیقات نشان داده است که چربی ناحیه شکمی خطرات سلامتی را افزایش می دهد؛ البته با حذف این چربی ها، این خطرات کاهش می یابد. خطرات مربوط به چربی ناحیه شکم فقط محدود به لایه زیرجلدی نیست؛ همچنین شامل چربی احشایی در داخل شکم

است و اطراف ارگان های داخلی را می گیرد. دور کمر بیش از ۸۹ سانتی متر در خانم ها هشدار برای چاقی شکمی است که با عوارض مذکور در ارتباط است؛ مانند بیماری قلبی و فشار خون بالا و دیابت تیپ ۲. برای مردان دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر هشدار دهنده است.

روش کاهش چاقی شکمی:

برای کاهش چربی های زیرجلدی، بهترین روش، ورزش های محدود به ناحیه شکم یا روش ماساژ موضعی است. همانگونه که در مباحث قبلی ذکر شد، دستگاه Nemesis با استفاده از گرمای ناشی از امواج رادیوفرکانس مولکول های چربی ناحیه را لیز می کند و واکيوم موجود این چربی های لیز شده را به داخل عروق لنفاوی هدایت می کند تا بدین ترتیب دفع شود؛ البته معمولاً نیاز به رعایت رژیم غذایی خاص نیست؛ فقط نباید پر خوری کرد.

اما در افراد با اندکس توده بدنی بالای ۳۵، چاقی احشایی هم وجود دارد که حتماً به ورزش همراه پیاده روی با دور تند حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته و هر بار حدود بیست دقیقه نیاز است؛ بعلاوه رعایت رژیم شامل: سبزیجات و میوه جات و غلات کامل، مصرف پروتئین بدون چربی و لبنیات کم چرب سفارش می شود. این افراد باید مصرف چربی های اشباع شده مانند: پنیر پرچرب و کره را محدود کنند؛ همچنین چربی های غیراشباع و کم اشباع مانند چربی های موجود در ماهی، روغن گیاهی، مغزها و آجیل را در حد متوسط استفاده کنند. در هر صورت باید میزان کاهش وزن به یک کیلوگرم در هفته محدود باشد.

تغییرات پوستی با افزایش سن:

تغییرات پوستی جزو مشخص ترین علائم ناشی از افزایش سن است که شامل چین و چروک و شلی و افتادگی پوست می باشد. تغییرات پوستی مربوط به فاکتورهای محیطی، ساخت ژنتیکی، تغذیه و فاکتورهای دیگر است که مهمترین فاکتور تماس با نور خورشید است.

تغییرات پوستی ناشی از افزایش سن:

با افزایش سن، لایه خارجی پوست بدون تغییر باقی می ماند؛ لایه سلول های حاوی رنگدانه کاهش می یابد و فقط سایزش زیاد می شود؛ بنابراین پوست به نظر نازک تر، رنگ پریده تر و شفاف تر می شود؛ در ضمن نقاط رنگدانه ای در نواحی تماس با نور خورشید بزرگ تر می شود.

تغییرات در بافت همبندی و کلاژن باعث کاهش قدرت و کشش پوستی شده و پوست به نظر چرمی می شود؛ همچنین عروق خونی

ناحیه درم شکننده تر و منجر به خونریزی زیر پوستی و آنژیوم آلبایی می شود. غدد سباسه در خانم های یائسه روغن کمتری می سازد که باعث رطوبت کمتر پوست و خشکی و خارش پوست می شود؛ چربی زیرجلد نازک شده و باعث افزایش استعداد پوست به جراحات و کاهش توانایی تنظیم درجه حرارت پوست می شود؛ همچنین غدد عرق، عرق کمتری می سازد که این مسئله حفظ سرما را سخت و خانم ها را دچار افزایش تولید حرارت می کند.

پیشگیری:

- از تماس مستقیم با نور خورشید جلوگیری شود؛ در این زمینه استفاده از کرم ضد آفتاب توصیه می شود.

- تغذیه خوب و مصرف مایعات کافی

- مرطوب کردن پوست با لوسیون و مرطوب کننده مناسب - صابون با عطرز یاد استفاده نشود.

اما قسمت مهمی از چین و چروک پوستی را که به علت کاهش بافت همبند از جمله کلاژن است، می توان با تحریک کلاژن سازی به راحتی بر آن فائق شد.

یکی از امن ترین و موثرترین روش ها، استفاده از دستگاه Nemesis است که همانگونه که قبلاً ذکر شد رادیوفرکانسی آن با تحریک فیبروبلاست ها باعث تولید کلاژن و منجر به درمان عالی چین و چروک ها به صورت طولانی می شود و در درمان جوانسازی پوست و لیفتینگ مورد استفاده قرار می گیرد؛ حتی قبل و بعد از تزریق بوتوکس باعث تاثیر سریع تر و ماندگاری بیشتر آن می شود.

در کشورهای جنوب شرقی آسیا، خانم ها از سنین جوانی (حدود ۳۰ سال) برای پیشگیری از چین و چروک پوستی به استفاده از این وسیله رو می آورند، اما کاربرد این وسیله از اوایل سنین ۴۰ ساله چین و چروک های پوستی صورت شروع می شود درمان پذیری بسیار سریع و کامل دارد؛ البته در غیر این صورت نیز می توان برای درمان چین و چروک کامل در زمان یائسگی مراجعه کرد.

طلاق، از دیدگاه زنان

نگار احمدی - کارشناس ارشد جامعه‌شناسی

در این شماره ماهنامه مجله زندگی سالم، قصد داریم به معضل طلاق از دیدگاه زنان بپردازیم. معضلی که از یک سو عوامل اجتماعی متعدد سبب ایجاد آن می‌شود و از سوی دیگر زنان را با مشکلات اجتماعی فراوانی روبه‌رو می‌سازد. این بررسی نه از چشم انداز کارشناسان امور خانواده، روانشناسان یا جامعه‌شناسان، بلکه از دیدگاه و چشم انداز زنان معمولی مطرح شده است، زانی که گهگاه طعم این معضل را با تمام وجود چشیده‌اند و آن را زیسته‌اند؛ یا صدای زانی را در اطراف خود شنیده‌اند که از مشکلاتشان پس از طلاق با صدایی نه چندان بلند، برای آنان گفته‌اند. در این بخش، چند دیدگاه از دیدگاه‌های زنان اصفهانی در رابطه با مسئله "طلاق" و پیامدهای آن مطرح شده که هر کدام در جای خود قابل تأمل است.

سعیده-۲۶ ساله: من طلاق را به عنوان یک راه حل اجتماعی قانونی و شرعی برای زندگی‌های کاملاً از هم گسیخته و پراشوب پیشنهاد می‌کنم. به نظر من طلاق گرفتن خیلی بهتر از تحمل ناسازگاری است. وقتی در خانه دائماً مشاجره وجود داشته باشد کسانی که بیشترین آسیب متوجه آنان خواهد بود، فرزندان هستند و حتی امکان بدآموزی برای آنان به دلیل اعتیاد یا خشونت‌های خانگی حتماً وجود دارد.

زهرا-۴۴ ساله: من زن و مرد مطلقه را افرادی شکست خورده می‌بینم. حالا به هر دلیل که به خاطر آن از هم جدا شده باشند.

فاطمه-۲۹ ساله: معمولاً زنان بعد از طلاق بیشتر از مردان متضرر خواهند شد به خاطر دیدگاه خاصی که جامعه و اطرافیان نسبت به زن مطلقه دارند. بنابراین خانواده باید به حمایت بیشتری از آنان بپردازد.

محبوبه-۵۶ ساله: من فکر می‌کنم دیدگاه‌های منفی نسبت به زن مطلقه دیگر وجود ندارد. دلایل هم این است که موضوع طلاق آنقدر افزایش پیدا کرده و آنقدر این موضوع از رسانه‌ها پخش شده و در بین اطرافیانمان دیده شده که قبلاً آن را بین رفته است.

بحری-۶۹ ساله: گاهی خانواده‌هایی هستند که بیشترین آسیب مادی و معنوی را از شکست فرزندان در ازدواج متحمل می‌شوند. خصوصاً اگر خانواده از نوع سنتی باشد.

حمیده-۴۴ ساله: ما نباید شکست خوردن در ازدواج را با مجرم بودن یکی بگیریم. طلاق یک اتفاق است که ممکن است ناخواسته یا به دلیل عدم شناخت برای هر کسی اتفاق بیفتد؛ مثل تصادف اتومبیل. مطمئن باشید هیچ دختر و پسری به خاطر طلاق، ازدواج نمی‌کنند و مبنای هر ازدواجی امید به سعادت و خوشبختی است.

شهناز-۴۸ ساله: به نظر من زنان پس از طلاق بیشتر زجر می‌کشند. هم از لحاظ اقتصادی و هم به لحاظ عاطفی و... مردها به سبب موقعیت شغلی خود و اینکه در جامعه مشغول هستند و آزادی اجتماعی بیشتری دارند خیلی زودتر با این مشکل کنار می‌آیند.

میینا-۳۰ ساله: من می‌خواهم به جوان‌ها بگویم زندگی زناشویی صحبت یک روز یا دو روز نیست. به قول قدیمی‌ها از دواج، لباس تن نیست که اگر دوستش نداشتی خیلی راحت آن را دور بیندازی.

نوع آشنایی در موفق بودن یا نبودن در ازدواج بسیار مهم است. دوستی‌های خیابانی که منجر به ازدواج می‌شوند به خاطر عدم شناخت و آگاهی درست افراد از یکدیگر است. افراد از یکدیگر کمتر

ناموفق‌اند.

نگار-۲۳ ساله: وجود اشتراک و تفاهم در زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بین خانواده‌ها بسیار مهم است. وقتی زن و مرد در فضاهای متفاوتی تربیت شده‌اند، اندیشه‌های متفاوتی دارند و حرف‌های متفاوتی بین آنها رد و بدل می‌شود پس احساسات متفاوتی هم خواهند داشت که ممکن است بین آنها جدایی بیندازد.

رقیه-۴۹ ساله: در جامعه ما حرف و حدیث در مورد زن مطلقه بسیار زیاد است. شاید اگر این حرف و حدیث‌ها و سنگینی بار آن نبود، من تا به حال طلاق گرفته بودم.

ندا-۳۸ ساله: تصویری که از زن، در خانواده‌های ایرانی وجود دارد، تصویری محکوم به سازش و کنار آمدن با تمام مشکلات است. گویا زن خوب، زنی است که باید از تمام علایق و خواسته‌هایش بگذرد و تحت هر شرایطی به خاطر فرزندانش سازش کند. بنابراین در این فضا، زن مطلقه، زنی محکوم به خودسری و خودخواهی تصور می‌شود و به خاطر باز خورد این تصویر، مدام احساس نقص و خلاء می‌کند؛ حتی اگر مشکلات اقتصادی و مادی هم نداشته باشد.

زهرا-۲۷ ساله: شکست خوردن، همیشه دردناک بوده و هست. حتی اگر این شکست مربوط به تجدید شدن در یک درس باشد. چه برسد به شکست عاطفی در زندگی زناشویی. شکست در زندگی مشترک هدر رفتن بخش مهمی از جوانی و عمر است. جوانی‌ای که هرگز باز نخواهد گشت و این دردناک بودن قضیه را شدیدتر می‌کند. **لیلا-۲۴ ساله:** باورهای غلط اجتماعی، درگیری‌ها و ناراحتی‌های زیادی را برای زن مطلقه ایجاد می‌کند. ولی همه چیز بستگی به خودباوری زن دارد که در زندگی مشترک خود شکست خورده و اینکه تا چه حد می‌خواهد از این وضعیت خارج شود و دوباره سر پا بایستد.

فهمیه-۲۰ ساله: خیلی از خانواده‌ها پس از طلاق با احساس ترحم به فرزند خود نگاه می‌کنند و این همان ضربه روحی دیگری است که از جانب خانواده‌ها بر فرد شکست خورده در ازدواج وارد می‌آید.

نگار-۳۱ ساله: همه می‌گویند باید با دید باز و شناخت کامل ازدواج کرد ولی مشکل اینجاست که نمی‌شود لایه‌های درونی و نهفته شخصیت افراد را به طور صد صد شناخت و شناخت کامل، زمان زیادی را می‌طلبد که گاهی این نوع شناخت هزینه‌های زیادی می‌برد؛ چرا که افراد به هنگام آشنایی سعی در نشان دادن بهترین ویژگی‌های خود دارند و حتی در این راستا نقش هم‌بازی می‌کنند. در ضمن این راه‌ها باید در نظر داشت که انسان‌ها و شخصیت آنان تحت تأثیر محیط، مدام در حال تغییر است و همین، شناخت را دشوار می‌سازد.

مرضیه-۵۵ ساله: به نظر من زندگی‌ای که دائماً در آن ناسازگاری و مشاجره وجود داشته باشد، مانند جهنم در بسته‌ای است که تمام اعضای آن در حال سوختن هستند و طلاق راه حل قانونی و دینی بسیار خوبی برای خارج شدن از این جهنم است. ادامه دادن این نوع زندگی اتلاف عمر و جوانی است.

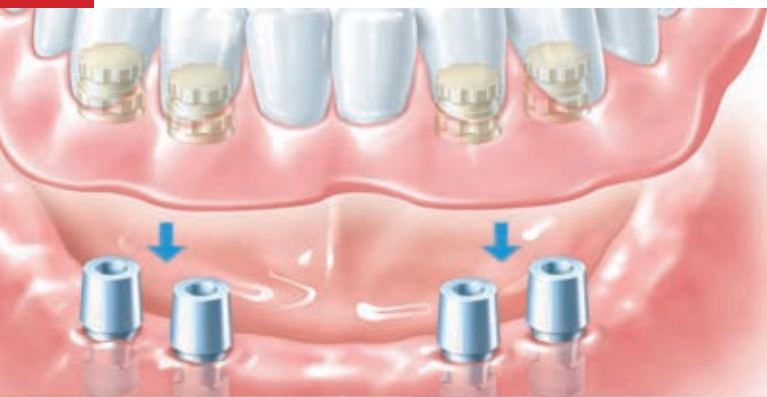
سارا-۲۱ ساله: زنی که طلاق می‌گیرد همانقدر حق حیات و زندگی دارد که دیگران.

فاطمه-۲۷ ساله: طلاق برای مردان هم سخت است. گاهی برای کنار آمدن با بحران جدایی، مردان هم آسیب جدی‌ای به خود وارد می‌آورند مانند اعتیاد و...

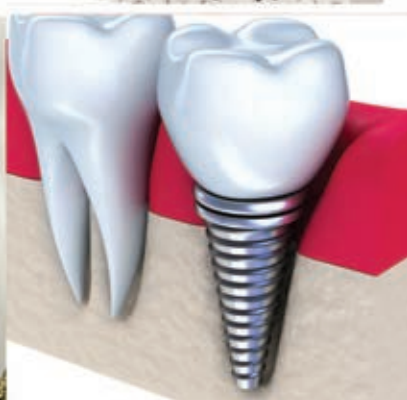
رفعت-۴۹ ساله: جدایی راه حل خوبی نیست. راه حل در پیدا کردن مشکلات و رفع درست آنهاست. جدایی و طلاق اگر چه راه حل قانونی و شرعی است ولی افراد را با پیامدهای جدی زیادی مواجه می‌سازد. راه حل را باید قبل از طلاق پیدا کرد.

فریبا-۴۰ ساله: طلاق گرفتن، امضاء کردن یک طلاق‌نامه است؛ کاری که تنها چند ثانیه طول می‌کشد. باید قبل از طلاق گرفتن به پیامدهای این امضاء خوب فکر کرد. به دردهای زیادی که یکی پس از دیگری خود را نشان خواهند داد.

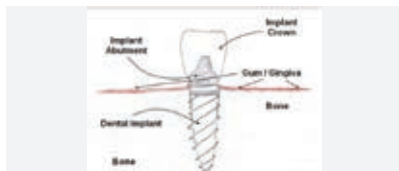




آشنایی با ایمپلنت دندانی (کاشت دندان)



ج- گرفتن مجوز تولید و استفاده در انسان



ایمپلنت دندانی از چه جنسی است؟

ایمپلنت دندانی، پیچ های مخصوص از جنس فلز تیتانیوم هستند که برای جایگزینی دندان از دست رفته در استخوان فک، کاشته می شود. امروزه تقریباً اکثر ایمپلنت های دندانی، به شکل ریشه دندان ساخته می شوند. پایه ایمپلنت (فیکسچر) که از جنس فلز تیتانیوم است، به عنوان سازگارترین فلز با بدن شناخته شده و لذا پس از مدتی به صورت کاملاً موفقیت آمیز، ایمپلنت با استخوان، پیوند برقرار می کند (فک جوش می شود) و در جای خود محکم می گردد و آن ایمپلنت به صورت یک ریشه فلزی در فک شخص، ایفای نقش می کند. پس از اتصال ایمپلنت و استخوان، قسمت پروتزی که شبیه تاج طبیعی دندان است، به آن اضافه می شود و لذا ایمپلنت دندانی از دو جز اصلی ساخته شده است: ۱) فیکسچر (معادل ریشه دندان) و ۲) اباتمنت (معادل محور تاج دندان) که بر روی اباتمنت، روکش تاج ساخته شده و قرار می گیرد.



ایمپلنت دندانی، یک پروتز دندانی مدرن است که پیشرفت علم و تکنولوژی، به دنیای دندانپزشکی امروز، هدیه داده است و خوشبختانه، ایمپلنت دندانی، می تواند مفهوم بی دندانی را بی معنی کند. وقتی که یک دندان و یا تعدادی از دندان ها و حتی زمانی که تمام دندان های خود را به هر علتی، از دست داده ایم، ایمپلنت، بهترین روش جهت جایگزینی دندان هاست. قرار دادن ایمپلنت در فک، ساده است و ناراحتی خاصی در بردارد و تا پایان عمر می تواند نقش دندان واقعی را ایفا کند.



از آنجایی که صحبت کردن در مورد ایمپلنت های دندانی، بسیار زیاد است، لذا سعی می شود، حداقل به چندین سوال متداول و رایج در این موضوع پاسخی مختصر ارائه گردد.

آیا ایمپلنت دندانی با بدن سازگار است؟

ایمپلنت دندانی، همانند هر عضو مصنوعی (پروتز) که در بدن مورد استفاده قرار می گیرد؛ سه مرحله علمی، عملی خود را طی کرده است:

الف- بررسی آزمایشگاهی، از دیدگاه های مختلف؛ مانند سازگاری با بدن، نداشتن سمیت، عدم ایجاد عفونت، مقاومت کافی، عدم ایجاد بیماری های بدخیم و ...

ب- بررسی حیوانی؛ بر روی حیوانات مختلف در کوتاه مدت و همچنین دراز مدت، تست گردیده است.

مقدمه

دکتر محمد شاه ابویی
جراح و متخصص بیماری های لثه - ایمپلنت
(کاشت دندان)
عضو هیئت علمی دانشگاه
Email: Shahabooui@dnt.mui.ac.ir



علم، روز به روز در حال پیشرفت است و زندگی انسان را دستخوش تغییرات فراوان می کند. بکارگیری دانش و فنون در عمل، علاوه بر آگاهی متخصصین هر رشته، نیاز به اطلاع رسانی عمومی و بالا بردن دانش عموم دارد. شاید برای بسیاری از ما، حتی تصور عارضه ای به نام بی دندانی، سخت باشد و متأسفانه به دلایل زیادی این احتمال وجود دارد که یک یا چند دندان خود را از دست بدهیم. اگر دندان شما از دست برود، باید جایگزین شود، در غیر این صورت مشکلات فراوانی به وجود می آید، از جمله: اختلال در صحبت کردن، غذا خوردن و ایجاد سوء هاضمه، خندیدن، کاهش اعتماد به نفس و آرامش، احساس پیری زودرس و... باید در حفظ و نگهداری دندان های طبیعی خود تا حد امکان، کوشش کنیم و بدانیم که هیچ چیزی نمی تواند به طور کامل، جایگزین دندان های طبیعی گردد و لذا پیشگیری مقدم بر درمان است. هر عضوی از بدن که از دست می رود به هر علتی، باید حتی الامکان، با استفاده از مواد مصنوعی (طی شرایط و موارد خاص)، جایگزین گردد که به این عمل پروتز گذاری می گویند، از جمله پروتز دندانی. از قرن ها پیش، بشر در فکر جایگزینی دندان های از دست رفته اش بوده و برای حل این معضل، روش های گوناگونی را امتحان کرده است. حاصل و نتیجه این تلاش ها را سرانجام، پزشکی سوئدی به نام برانی مارک، در نیمه دوم قرن بیستم میلادی به ثمر رساند. او موفق به ساخت ایمپلنتی از جنس تیتانیوم گردید که می توان از آن به عنوان، پایه جایگزین ریشه دندان، استفاده کرد.

آیا ایمپلنت گذاری (کاشت دندان) در هر فردی، امکان پذیر است؟

- حداقل از دو جنبه می بایستی به این موضوع توجه گردد:
الف - به وسیله دندانپزشک مجرب و دوره دیده و یا متخصصین مربوطه (به عنوان عمل کننده) می بایستی وضعیت سلامت جسمی و روانی فرد، قبل از درمان مورد ارزیابی قرار گیرد.
همچنین، بالینی با استفاده از وسایل و ابزار لازم، لثه، دندان ها، استخوان فکین، بهداشت فرد و ... بررسی گردد و هم با استفاده از رادیوگرافی های مختلف (عکس دندان ها)، تا حد امکان کمیت و کیفیت استخوان فکین، پهنای و ارتفاع استخوان تا محدودیت های آناتومیک، محل قرار گرفتن کف سینوس در فک بالا، محل عبور تنه عصب و محل خروج عصب چانه ای در فک پایین و ... مورد ارزیابی قرار گیرد.

ب- تاریخچه پزشکی فرد، باید بررسی گردد، به عنوان مثال کسانی که بیماری های کنترل نشده ای نظیر دیابت، پوکی استخوان، فشار خون و ... داشته باشند، تا قبل از یک درمان پایدار، کاندید مناسبی برای ایمپلنت نیستند. در عین حال، انجام ایمپلنت دندان، در افراد سیگاری شدید، دارای پروتز در بدن، (مثلا در پیچه مصنوعی قلب)، بیماری کلیه پیشرفته، الکلیسم مزمن یا شدید، فردی که در حال انجام رادیوتراپی (پرتو درمانی) است، معنادین به مواد مخدر، افراد پیوند اعضا (مثلا پیوند کلیه) و ... با ریسک بالایی همراه است.

میزان موفقیت ایمپلنت دندان چقدر است؟

- مطالعات بلند مدت و تحقیقات علمی فراوان نشان داده اند، در صورتی که انساج حمایت کننده دندان و (یا ایمپلنت دندان) که شاخص ترین آن کیفیت و کمیت استخوان فکین و مخصوصا لثه اطراف آن است، کافی و مناسب بوده و یا در صورت عدم کفایت، بازسازی و ترمیم گردد. همچنین جراحی و پروتز توسط دندانپزشک مجرب و دوره دیده و یا متخصصین مربوطه با تیم مجرب و آزموده، به درستی انجام شود و مهمترین اصل اینکه، فردی که ایمپلنت دندان گذاشته است، دستورات بهداشت دهان و دندان و مراقبت های دوره ای را رعایت کند و بیماری های سیستمیک او کنترل گردد، دوام ایمپلنت را تا آخر عمر، می توان برای آن ها در نظر گرفت.

آیا امکان کشیدن دندان و یا ریشه باقیمانده غیر قابل استفاده و گذاشتن همزمان ایمپلنت وجود دارد؟

- بله، روش های جدید، در زمینه ایمپلنت، انجام این کار را میسر کرده است.

در مواردی که در محل کشیدن دندان یا ریشه، عفونت وجود نداشته باشد و همچنین شرایط حمایتی نسوج سخت و نرم مناسب باشد و یا فراهم گردد، گذاشتن همزمان ایمپلنت، امکان پذیر است.



در چه سنی و تا چه سنی ایمپلنت گذاری دندان، امکان پذیر است؟

- سن کاشت ایمپلنت در خانم ها بعد از ۱۵ سالگی و در آقایان پس از ۱۸ سالگی است، ولی سقف سنی برای ایمپلنت گذاری دندان وجود ندارد، مشروط بر اینکه شرایط سلامت روحی، جسمی و همچنین وضعیت آناتومیک فکی و تاریخچه پزشکی فرد، اجازه ارائه این خدمات را به ما بدهد.

آیا در هنگام قرار دادن ایمپلنت دندان، درد و جود خواهد داشت؟

- جراحی ایمپلنت دندان، به طور معمول در مطب و با بی حس موضعی انجام می شود و مانند سایر عمل های دندانپزشکی، پس از بی حس شدن هیچ درغ متعارفی ندارد.

چه افرادی می توانند عمل ایمپلنت گذاری (کاشت دندان) را انجام دهند؟

- در برخی از موارد کار ایمپلنت، به صورت تیمی انجام می شود. بدین معنی که جراحی ایمپلنت توسط جراح لثه و یا جراح فک و صورت و یا حتی به صورت مشترک و همیاری یکدیگر و مراحل پروتزی توسط

دندانپزشک مجرب و یا متخصصین پروتزهای دندان انجام می گردد. در مواردی نیز دندانپزشکی که دوره جراحی و پروتز ایمپلنت، هر دو را گذرانده به تنهایی به قرار دادن ایمپلنت ها و پروتز آن ها اقدام می کند. در هر حال، برای انتخاب دندانپزشک معالج، به میزان تجربه های قبلی وی با ایمپلنت ها، دقت کافی مبذول نمایید.



آیا پس از عمل جراحی ایمپلنت دندان، درد و یا مشکلی وجود خواهد داشت؟

- مشابه هر عمل جراحی دهان، پس از عمل، ممکن است در جاتی از ناخوشی، درد و وجود خونابه وجود داشته باشد. با استفاده از داروهای تجویزی و رعایت دقیق توصیه های دستورالعمل بعد از جراحی (که یا شفاهی توضیح داده شده و یا مکتوب در اختیار شما قرار گرفته) مشکل خاصی وجود نخواهد داشت.

تعدادی از مزایای ایمپلنت های دندان را نام ببرید.

همان طور که قبلا هم گفته شد، هیچ چیز، جبران عدم وجود دندان های طبیعی را به طور کامل نمی کند، ولی در حال حاضر، کاشت دندان (ایمپلنت گذاری) بهترین انتخاب برای جایگزینی دندان های از دست رفته است که دارای مزایایی نسبی است، از جمله:

■ ایمپلنت های دندان بر خلاف دندان مصنوعی، هیچگونه حرکتی نداشته و دچار پوسیدگی هم نمی شود.

■ پایه ایمپلنت، همانند ریشه دندان طبیعی، داخل استخوان قرار می گیرد و بنابراین تحلیل استخوان در طولانی مدت، دیده نمی شود.

■ حفظ استخوان باقیمانده فکین چون پس از کشیدن دندان ها، استخوان نگهدارنده آن ها به تدریج از بین می رود.

ایمپلنت ها، با وارد کردن نیرو به استخوان مانع از تحلیل استخوان می شوند. در بسیاری از بیماران بی دندان، کاشت دندان، عمری دوباره به آن ها داده و از پیری زودرس در صورت، جلوگیری می کند.

■ هیچگونه فشار اضافی به لثه وارد نمی کند.

■ حفظ دندان های باقیمانده: با به کارگیری ایمپلنت دندان، نیاز به تراش دندان های باقیمانده نیست و این دندان ها عمر طولانی تری خواهند داشت.

■ در صورت رعایت کامل بهداشت و شرایط سیستمیک مناسب، ایمپلنت دندان، دندان های دائمی خواهند بود.

■ ایمپلنت در مقایسه با پروتزهای متداول، علاوه بر مطالبی که گفته شد، دارای سنگینی کمتر، حذف فشار گیره ها به دندان های پایه، جلوگیری از لق شدن دندان های مجاور، جلوگیری از مستعد شدن دندان ها جهت پوسیدگی و ... را شامل می شود که می توان به عنوان تعدادی از مزایای ایمپلنت های دندان، یاد کرد.

■ باز گرداندن توانایی جویدن طبیعی، صحبت کردن مطلوب، زیبایی فوق العاده، مقاومت بالا، راحتی و آرامش، لبخندی زیبا، افزایش اعتماد به نفس و ... تعدادی دیگر از مزایای ایمپلنت های دندان است.



لطفا اشاره ای به مراحل کاشت دندان (ایمپلنت گذاری) و همچنین نکاتی در مورد نگهداری از ایمپلنت های دندان، داشته باشید.

هر دو پرسش مطرح شده، شامل مقدار بسیار زیادی مطالب، نکات و توصیه هایی است که در این مقوله نمی گنجد، ولی با این وجود، اشاره مختصری خواهیم داشت.

الف - مراحل کاشت دندان (ایمپلنت گذاری)، حداقل دارای چهار مرحله است که فهرست وار عبارتند از:

۱. مرحله معاینه، تشخیص و طرح درمان

۲. مرحله جراحی و کاشت پایه ایمپلنت

۳. مرحله قرار دادن ایاتمنت (محور تاج دندان) و مراحل پروتز بر روی

ایمپلنت (اصطلاحا بارگذاری).

۴. رعایت بهداشت دقیق و مراجعات بعدی و ادواری فرد به دندانپزشک معالج و اجرای دقیق توصیه های داده شده.

(به طور معمول، فاصله معاینات دوره ای ۳ تا ۶ ماهه است و هر سال یکبار، انجام رادیوگرافی از ایمپلنت ها، لازم است).

رعایت بهداشت دهان و دندان و مراقبت صحیح در حفظ و نگهداری دندان هایی که با ایمپلنت بازسازی شده اند، کمتر از حفظ و نگهداری دندان های طبیعی نیست.

برای مراقبت از ایمپلنت های دندان، سه مرحله زیر، باید انجام گردد:

۱. فراگیری روش های صحیح بهداشت دهان و دندان.

۲. مراجعه منظم و با برنامه به دندانپزشک جهت برداشتن جرم ها و کنترل ایمپلنت های دندان.

۳. برقراری بهداشت دهانی عالی بین جلسات معاینه



علت گرانی ایمپلنت های دندان در مقایسه با سایر درمان های دندانپزشکی چیست؟

- در نهایت به هزینه تمام شده ایمپلنت باید توجه کرد که بخش عمده آن مربوط به قطعات ایمپلنت و مواد مصرفی است. البته به عواملی دیگر هم باید توجه خاص مبذول گردد، از جمله:

- عمل جراحی ایمپلنت، عملی بسیار حرفه ای و با مسئولیت بالاست.

- مراحل پروتزی ایمپلنت نیز، بسیار تخصصی و وقت گیر است.

- مراحل لابراتواری ایمپلنت، چندین برابر کارهای معمولی هزینه بر می دارد.

- دندانپزشکی که در زمینه ایمپلنت فعالیت دارد، برای به روز نگهداشتن اطلاعاتش نیاز به شرکت در دوره های مختلف داخلی و خارجی دارد که هزینه زیادی را می طلبد و ...

لذا با وجود تمام این مسائل، این گرانی مختص ایران نیست بلکه جهانی است. با این وجود به دلایل مختلف از جمله، پایین بودن دستمزد ارائه خدمات دندانپزشکی در ایران، نسبت به کشورهای دیگر، قیمت تمام شده ایمپلنت در ایران، کمتر از خارج کشور است، در حدی که نه تنها ایرانیان مقیم خارج از کشور، بلکه تعدادی از دوستان و آشنایان ایشان که اصالتا ایرانی نیستند، ترجیح می دهند، خدمات دندانپزشکی خود را به دلیل کیفیت خوب و قیمت نسبتا مناسب، در ایران انجام دهند.

در پایان لازم می دانم که این مژده را اعلام کنم که اکثریت شرکت های عظیم و معتبر جهانی که در امر تولید و ارائه ایمپلنت دندان دخیل هستند، طی یک رقابت سازنده در جهت حفظ کیفیت محصولات خود، به مواردی همچون آسان تر کردن کارگذاری ایمپلنت، ساختن پروتز آن توسط اکثر همکاران دندانپزشک، کاهش قیمت آن، به حداقل رساندن مدت بی دندان و ... توجه خاصی مبذول داشته اند.

* با سپاس از وقتی که برای مطالعه این مطالب گذاشتید، امیدوارم شمر ثمر واقع شده باشد. شاد و سلامت باشید.

آدرس: اصفهان، پل فردوسی، ابتدای خیابان فردوسی، جنب بانک صادرات، ساختمان دانا، طبقه اول، پلاک ۲

تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۲۹۷۴۰

تلفکس: ۰۳۱۱-۲۲۲۲۰۹۰



■ خلاصه صفحه: در بسیاری موارد حتی در متون علمی از شکر و نمک به عنوان دو سم سفید نام برده می شود، پس دقت کنید، این سم به ظاهر خوش طعم را بیهوده وارد بدن خود نکنید.

* آبان ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و نهم *

زندگی سالم

۳۴ Healthy Life LifeStyle Magazine
ص. ۲

۰۱ قندها را کاملاً از رژیم غذایی خود حذف نکنید:

از آن جایی که در تهیه اغلب مواد غذایی، شکر به کار رفته است، بنابراین حذف کامل قند از برنامه غذایی امکان پذیر نیست، زیرا در طولانی مدت، قادر به تبعیت از آن نخواهیم بود. کافی است مصرف قندهای خالص را برای خود محدود کنیم، به عبارتی کاهش مصرف قند، شکر، شیرینی، شربت، آب نبات را به تدریج در رژیم روزانه خود اعمال کنید.

۰۲ در مطالعه برچسب های غذایی

بسیار دقیق باشید: مقدار قندی که بروی برچسب های غذایی درج شده است معمولاً مجموع قند طبیعی و شکر افزوده شده در مراحل تهیه محصول را نشان می دهد. در این جدول، شما به راحتی هر کلمه ای که به حرف "وز" ختم می شود نظیر ساکارز، فروکتوز، لاکتوز و... را می توانید معادل قند محاسبه کنید. از محصولاتی هم که حاوی قند فراوانی هستند می توان به عسل، شربت، عصاره آب میوه ها و قند اینورت اشاره کرد.

۰۳ خوردن دسر را برای زمان های خاص در نظر بگیرید:

دسر را به عنوان جزئی از برنامه روزانه خود قرار ندهید، اما در آخر هفته یا در مهمانی ها می توانید از خوردن آن لذت ببرید.

۰۴ در هنگام پخت و تهیه غذای شیرینی ها مقدار شکر را کاهش

دهید: بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسر ها و کیک ها، می توان حتی تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد؛ بدون اینکه در طعم و مزه محصول نهایی تغییر چندانی حاصل شود.

۰۵ مصرف غذاهای جایگزین را فراموش نکنید: شما

می توانید به جای مصرف کیک های قهوه و کیک های خیلی شیرین از کیک های تهیه شده از غلات کامل یا نان شیرینی هایی که قند بسیار کمتری در آنها به کار رفته، استفاده کنید.

۰۶ مصرف میوه های تازه را فراموش نکنید: بسیاری از

میوه های تازه، طعم شیرین طبیعی دارند که هم خود به تنهایی برای ذائقه شیرین شما مناسب هستند و هم با استفاده از آنها در تهیه کیک و شیرینی طعم شیرین و طبیعی را حس می کنید.

۰۷ از میوه های تازه برای شیرین کردن و طعم دادن به

ماست استفاده کنید: به طور مثال می توانید انواع توت ها، کیوی،



موز و... را به همراه مقدار جزئی شکر آسیاب کرده و با ماست مخلوط کنید و به این ترتیب میان وعده های بسیار خوشمزه و شیرین را برای بعد از ظهر خود فراهم سازید.

۰۸ مصرف میان وعده های آماده را به حداقل برسانید:

به عنوان مثال ژله یا آب میوه ای که از بازار تهیه می کنید، حاوی شکر زیادی هستند؛ در صورتی که اگر آنها را در منزل بدون استفاده از شکر یا با حداقل میزان شکر تهیه کنید، باز هم خوش طعم بوده ولی در عوض، ارزش غذایی بیشتری دارند.

۰۹ خرید مواد قندی را به حداقل برسانید: سعی کنید خرید

انواع شیرینی، کلوچه، شکلات، کیک و مواد قندی را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه جدا بپرهیزید.

۱۰ به اظهار نظر های افراد غیر متخصص توجه نکنید:

بسیاری بر این عقیده اند که مصرف شیرینی بعد از صرف غذاها (به ویژه غذای چرب) باعث هضم آن می شود؛ در حالی که مصرف شیرینی در این مواقع، کار معده را سنگین کرده و از طرفی باعث جذب کامل مواد غذایی شده و عارضه چاقی را به دنبال خواهد داشت.

۱۱ از تلقین به خود بپرهیزید: بسیاری از افراد اظهار می کنند

تازمانی که شیرینی و مواد قندی نخورند، قدرت انجام کاری را ندارند و افت قند خون پیدا می کنند؛ در حالی که بدن، خود قند خون را تنظیم می کند و با مصرف مواد قندی (به خصوص محصولات طبیعی حاوی قند) به مقدار متعادل و اندازه مورد نیاز برای تنظیم قند خون، با مشکل جدی مواجه نخواهد شد.

۱۲ به یاد داشته باشیم: در بسیاری موارد حتی در متون علمی از

شکر و نمک به عنوان دو سم سفید نام برده می شود، پس دقت کنید، این سم به ظاهر خوش طعم را بیهوده وارد بدن خود نکنید.



مصرف قند و محصولات شیرین و عوارض آن

شهزاد محمدیان
کارشناس ارشد تغذیه

امروزه شاهد افزایش روزافزون مصرف قند و محصولات شیرین هستیم. به تدریج که ذائقه مردم به غذاهای شیرین عادت می کند کارخانجات مواد غذایی نیز روز به روز محصولات شیرین تری به بازار روانه می کنند و این سیکل معیوب پیوسته در حال چرخش است. عادت کردن ذائقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، دیابت، بیماری قند و آرتروز را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.

قند و ترکیبات حاوی قند، کالری زیادی برای بدن تامین می کنند، اما متأسفانه فاقد مواد مغذی لازم برای ما هستند. بنابراین باید سهم ناچیزی از انرژی دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند. این توصیه ها اگر چه به نظر ساده هستند، ولی با به کار بردن آنها می توانید گام های مهم و موثری در جهت متعادل کردن دریافت مواد قندی بردارید.





بیسفنول آ (BPA) دشمن سلامتی نوزادان و کودکان



شهرزاد ضرغام
کارشناس بیولوژی
جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست (شاخه اصفهان)
آدرس: اصفهان - خیابان عباس آباد - شماره ۱۷۳
shahrzadzargham@hotmail.com

به دنیا آمدن نوزاد می تواند خوشایندترین اتفاق زندگی هر خانواده ای باشد. در طول دوران بارداری و هم چنین سال های پس از آن، کلیه افراد خانواده تلاش می کنند تا بهترین لوازم را برای فرزندشان تهیه کنند، اما متأسفانه آنقدر که به شکل، رنگ، مدل و قیمت وسایل فکر می کنند به تاثیرات مواد به کار رفته در تولید این محصولات و علائم مندرج روی بسته بندی آن ها دقت نمی کنند. تحقیقات دانشمندان در سال های اخیر حاکی از آن است که میزان شیوع بیماری هایی نظیر: آسم، آلرژی، چاقی، بلوغ زودرس، ناباروری و اختلالات سیستم عصبی در کودکان هر ساله افزایش یافته است؛ همچنین نتایج حاصله نشان داده اند عوامل محیطی مانند: سموم و آلاینده های محیط زیست هم به میزان عوامل ژنتیکی در بروز این اختلالات نقش دارند. به زبان دیگر، قبلاً انتظار می رفت اغلب کودکانی که این اختلالات دچار شوند که سابقه ارثی دارند، اما امروزه دانشمندان دریافته اند کودکانی هم که سابقه ژنتیکی ندارند در اثر عوامل محیطی به همان اندازه در خطر ابتلا قرار دارند. بنابراین بجاست هنگام تهیه لوازم کودک دلبندمان به ترکیبات و مواد به کار رفته در آن ها توجه ویژه شود. یکی از این ترکیبات سمی بیسفنول آ (Bisphenol A) یا BPA است.

بیسفنول آ چیست؟

بیسفنول آ که با نام اختصاری بی بی ای نیز شناخته می شود و در ساخت بسیاری از محصولات پلاستیکی به کار می رود، در لوازم متداول ساخته شده برای نوزادان و کودکان مثل بطری های پلاستیکی شیر، پستونک و دندانگیر، ظرف غذا و قاشق چنگال کودکان، اسباب بازی ها و... نیز یافت شده است؛ این در حالیست که مطالعات بسیار دقیق نشان می دهد مقادیر بسیار کم این ماده بر روی بدن تاثیرات مہلکی می گذارد؛ تا جایی که در بسیاری از کشورها استفاده از آن برای محصولات کودکان ممنوع شده است؛ در ضمن باید به این نکته توجه داشت که کودکان بیشتر از همه رده های سنی در معرض خطرند؛ چون به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن بیشتر

در مواجهه قرار می گیرند و از نظر فیزیولوژیک هم آسیب پذیرتر هستند.

نگرانی در مورد مواجهه با این ماده در کودکان وقتی بیشتر می شود که بدانیم این ماده از جفت هم عبور کرده و می تواند بر روی تکامل جنین تاثیر بگذارد؛ حتی بعد از تولد هم به دلیل نابالغ بودن سیستم سم زدایی بدن کودکان، امکان دفع مطلوب دارو و آلاینده ها از بدن او بسیار مشکل و گاهی غیر ممکن است. مغز کودکان نیز در حال تکامل بوده و نسبت به آسیب حساس است و بیسفنول آ می تواند با تاثیر بر آن بر روی توانایی ذهنی، رفتارهای اجتماعی، باروری و ابتلا به بیماری هایی که سال های بعد بروز می کند، تاثیر بگذارد.

برخی اختلالات ناشی از بی بی ای

مواجهه با بیسفنول آ باعث تغییر در بروز ژنی شده که بسته به نوع بافت و مدت مواجهه، با تغییرات متفاوتی همراه است.

تغییرات رفتاری

بیش فعالی، افزایش خشونت، تغییر در پاسخ به محرکات دردناک و ترسناک، اختلال در یادگیری، تغییر در رفتارهای جنسی، کاهش رفتارهای مادرانه و افزایش احتمال اعتیاد.

دیابت و چاقی

افزایش قندخون، افزایش فشارخون و بیماری های قلبی عروقی است. در مطالعه ای که اخیراً انجام شده است حتی دوز واحد این ماده در سطوحی از بدن انسان باعث تغییر سطح گلوکز خون و انسولین می شود.

بلوغ زودرس

دوز اندک این ماده بر روی زمان شروع بلوغ تاثیر می گذارد.

سندرم داون (منگولیسم)

مواجهه با بیسفنول آ با ایجاد خطا در تقسیم سلولی مرتبط است و علت ۱۰ تا ۲۰ درصد نقص نوزادان است که سندرم داون را هم شامل می شود.

کاهش شمارش اسپرم

مطالعات متعدد نشان می دهد مواجهه با دوز کم این ماده در دوران رشد و نمو و بزرگسالی با کاهش شمارش اسپرم ها (سلول های جنسی مردانه) و تغییر ساختار بیضه ها همراه است؛ در ضمن سطوح هورمون تستوسترون (هورمون جنسی مردانه) در مردان کم می شود.

سرطان پستان

این ماده باعث افزایش تکامل غدد پستان شده و در نتیجه افزایش بافت پستان یک عامل خطر ابتلا به سرطان است.

بیماری ها و سرطان پروستات

بیسفنول آ حتی در مقادیر اندک باعث افزایش اندازه پروستات می شود. به علاوه مواجهه با دوز بسیار کم آن چند روز بعد از تولد، موش های نر را مستعد ابتلا به سرطان پروستات در بزرگسالی کرده است.

* به هم خوردن عملکرد سیستم ایمنی

* کاهش سطح آنزیم های آنتی اکسیدان

آسیب مغزی

این ماده تاثیرات مهم استروژن بر روی تکامل مغز را بر هم می زند و باعث آسیب مغزی می شود. بیشتر از همه، نگرانی از اختلال یادگیری و حافظه وجود دارد.

سقوط و تخمدان های حاوی کیست های متعدد در زنان

در یک مطالعه میزان سقط در زنانی که مقدار بیسفنول آ در آن ها سه برابر سایرین بوده بیشتر است.

در این بین از خطراتی که این ماده بر محیط زیست می گذارد نباید غافل شد. بیسفنول آ یک آلاینده محیطی است و با تثبیت نیتروژن در ریشه بعضی گیاهان تداخل کرده و بر روی چرخه محیط زیست تاثیر می گذارد. نیمه عمر آن در خاک حدود ۱-۱۰ روز است و وجود گسترده آن باعث شده که به یک آلاینده مهم تبدیل شود. بررسی ها نشان می دهد بیسفنول آ در غلظت کم نیز به مایه و سایر موجودات زنده در طولانی مدت آسیب می رساند. متأسفانه این ماده در فاضلاب های شهری نیز وجود دارد.

با این توضیحات نکاتی را برای کاهش ورود آن به بدن باید رعایت کرد:

- هنگام خرید لوازم پلاستیکی کودکان مانند: بطری شیر، پستونک، دندانگیر، قاشق، ظروف غذا و اسباب بازی و... توجه کنید که پلاستیک آن فاقد بیسفنول آ بوده و حتی المقدور از اسباب بازی های غیر پلاستیکی استفاده کنید. به بیان دیگر لوازم پلاستیکی نوزاد را فقط از مارک هایی بخرید که بر روی بسته بندی آن ها علامت BPA free یا بدون بیسفنول آ درج شده است. معمولاً این علائم به رنگ سبز نوشته می شوند.

- ظروف پلاستیکی حاوی پلی کربنات بی بی ای را که برای نگهداری مواد خوراکی تدارک دیده شده اند در مایکرو ویو نگذارید.

- مصرف غذا و نوشیدنی هایی را که در قوطی های کنسروی به فروش می رسند کاهش داده یا کلاً قطع کنید.

- از مصرف غذا و نوشیدنی گرم در ظروف پلاستیکی خودداری کرده و تا حد امکان برای نگهداری غذا و نوشیدنی از ظروف شیشه ای، چینی و استیل استفاده کنید؛ بخصوص اگر گرم باشند.

■ خلاصه صفحه: برای اینکه حلوا ی خوبی داشته باشیم، آرد حتما باید خوب سرخ شود. شاید کمی سخت باشد؛ چون آرد وقتی در روغن ریخته می شود و هم زدن آن مشکل می گردد و چون باید با حرارت ملایم سرخ شود (در حرارت تند آرد می سوزد و تلخ می شود)، برای همین وقت و حوصله زیادی می برد.

* آبان ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و نهم *

زنگ سالم

۳۶

Healthy Life

LifeStyle Magazine
Oct. & Nov. 2013 / Vol.29

حلوا ی موز

پیش غذا

مواد لازم

آرد گندم سفید سه لیوان - شکر دو لیوان - روغن یک لیوان - زعفران ساییده حل شده پنج قاشق غذا خوری - آب سه لیوان - گلاب یک فنجان - موز ۲ عدد

طرز تهیه: روغن را در ظرفی می ریزیم (ظرف نباید تفلون باشد). آرد را به روغن اضافه کرده و در حرارت ملایم مرتب هم می زنیم تا آرد کاملاً سرخ شود. وقتی آرد خوب سرخ و رنگ آن طلایی شد و بوی آرد سرخ شده بلند شد، موقع اضافه کردن شربت حلواست که از قبل آماده کرده ایم. شربت را به آرامی به آرد اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم تا شربت به خورد آرد برود و آرد گلوله گلوله نشود. برای تهیه حلوا ی موز، همین حلوا را در سینی پهن می کنیم؛ بعد از اینکه کمی سرد شد، موز را در وسط حلوا قرار داده و آن را مثل رولت می پیچیم و در یخچال به مدت یک ساعت می گذاریم تا کاملاً خودش را بگیرد؛ سپس با چاقو آن را مثل رولت برش می دهیم.

طرز تهیه شربت حلوا:

شکر را با آب مخلوط کرده و می گذاریم بجوشد؛ سپس زعفران و گلاب را به آن اضافه می کنیم. شربت حلوا نباید غلیظ شود؛ چون حلوا سفت می شود. اگر خیلی هم رقیق باشد، حلوا خمیر می شود؛ پس در درست کردن شربت دقت کنید.

نکته: برای اینکه حلوا ی خوبی داشته باشیم، آرد حتما باید خوب سرخ شود. شاید کمی سخت باشد؛ چون آرد وقتی در روغن ریخته می شود، سنگین می شود و هم زدن آن مشکل می گردد و چون باید با حرارت ملایم سرخ شود (در حرارت تند آرد می سوزد و تلخ می شود)، برای همین وقت و حوصله زیادی می برد. بعضی ها برای این که آرد سبک شود و راحت تر هم بخورد، ابتدا آرد را بدون روغن کمی تفت می دهند که این کار باعث تیرگی و بد طعمی حلوا می شود. اگر حلوا ی خوشمزه می خواهید کمی زحمت را تحمل کنید، ولی مطمئناً از خوردن این حلوا لذت می برید.



کوچه پس کوچه های آشپزی با سامان گلریز

مواد لازم:

آرد ۲۰۰ گرم - شکر ۲۵۰ گرم - تخم مرغ ۵ عدد - گردو ۱۰۰ گرم - روغن مایع یک لیوان - دارچین ۱ قاشق چایخوری - جوز هندی نصف قاشق چایخوری - میخک نصف قاشق چایخوری - نمک نصف قاشق چایخوری - هویج رنده شده ۱ لیوان (می توانید از ۱ لیوان سیب و هویج رنده شده استفاده کنید) - شیر ۳ قاشق سوپخوری - بیکنینگ پودر ۳ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

تخم مرغ ها را با شکر، روغن و نمک مخلوط کرده و با سرعت زیاد خوب می زنیم؛ شیر را در این مخلوط ریخته به هم می زنیم، آرد و بیکنینگ پودر و جوز هندی و میخک و دارچین را کم کم در مایع یک یک ریخته مخلوط می کنیم و در آخر کار هویج و گردو را اضافه می کنیم (این مایع را می توانید یکجا در قالب بزرگ یا در دو قالب بریزیم) ته قالب مورد نظر را چرب کرده و کمی آرد می پاشیم؛ سپس مایع کیک را در قالب ریخته و در حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی گراد) ۳۵ الی ۴۵ دقیقه در قسمت پایین فر قرار می دهیم تا کیک بپزد؛ سپس بعد از پختن، کیک را از فر خارج کرده و پس از سرد شدن از قالب بیرون می آوریم. روی کیک را می توان با کریم، خامه یا گردو تزئین کرد.



کباب تابه ای با رویه سبزیجات

غذای اصلی

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده گوسفند و گوساله ۵۰۰ گرم - پیاز متوسط ۱ عدد - سماق ۱/۲ قاشق سوپخوری - زعفران آب کرده ۱/۲ قاشق سوپخوری - قارچ ۳۰۰ گرم - فلفل دلمه ای زرد و نارنجی از هر کدام ۱/۲ عدد - کره ۱ قاشق سوپخوری - گوجه فرنگی متوسط ۴ عدد - جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری - نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

قارچ را به صورت حلقه ای خرد کرده، با یک قاشق سوپخوری کره، ۳ تا ۴ دقیقه تفت دهید تا آب قارچ کشیده شود و در انتها به آن نمک و فلفل و جعفری خرد شده بیفزایید. گوشت را دوبار چرخ کنید و با پیاز رنده شده، نمک، فلفل، سماق و زعفران آب کرده مخلوط کرده، در تابه ریخته و به شکل کباب برش دهید؛ سپس گوجه فرنگی را نصف کرده و فلفل دلمه ای را بصورت نوارهای باریک خرد کنید. قارچ را روی سطح کباب ریخته و روی قارچ، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای بریزید و با حرارت متوسط پخته تا آب آن کشیده شود.

کیک هویج

دسر

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

عمل‌های زیبایی نیکول کیدمن

باور کردن این حقیقت که بازیگری با زیبایی طبیعی عمل‌های زیبایی مثل پروتز لب و مقدار زیادی بوتاکس انجام داده باشد سخت است، اما نیکول کیدمن ستاره پرآوازه دنیای سینما تا کنون چند عمل پروتز لب و تزریق بوتاکس انجام داده است. یک بار که چهره یخ زده نیکول کیدمن سوژه عکاسان شد و او اعتراف کرد که بوتاکس انجام داده، گفت: به متاسفانه من بوتاکس کردم، اکنون پس از یک هفته بالاخره توانسته‌ام صورتم را حرکت بدهم.



نام کوچک ویشکا آسایش را چه کسی انتخاب کرد؟

در پاسخ به این سوال، ویشکا آسایش، بازیگر سرشناس کشورمان می‌گوید: پدر بزرگ من نویسنده بودند. دکترای ادبیات فارسی داشتند و بسیار هم اهل کتاب و شعر بودند. دکتر علی شین پرتو، رسم بود فامیل برای انتخاب اسم فرزندانمان سراغ ایشان می‌آمدند. او انتخاب کرد و معنای نام نعمت الهی است. من همیشه اعتقاد دارم انتخاب اسم، خیلی مهم است و روی زندگی تاثیر می‌گذارد و به همین دلیل در انتخاب اسم پسرم خیلی جستجو کردم تا معنای خوبی داشته باشد و در نهایت گیو را انتخاب کردیم یعنی قهرمان.



ازت متنفرم الناز شاکر دوست!

شهرت و مشکلاتش هم حکایتی دارد. حکایتی که به نظر می‌رسد جا دارد بیشتر برای عاشقان شهرت و دیده شدن روایت شود تا شاید از شدت علاقه جوانان و نوجوانان به شهرت کاسته شود. الناز شاکر دوست یک عکس جالب از خودش به اشتراک گذاشت، عکسی که با توضیحاتی که شاکر دوست برایش نوشته نشان می‌دهد الناز از روزگار آمیخته با شهرت خسته است و می‌خواهد خود بودن را تجربه کند. او در توضیح این عکس نوشته: «همیشه یکی به اسم من با من زندگی می‌کنه زندگی که نه می‌چکنه... هنوز خودم رو نشناخته بودم که اسم این من اومد روبرو می‌چورایی همه چیزمو از من گرفت. آرامشم رو، دوستای واقعی رو، حتی آزادی رو... دیگه هیچ وقت من نتونستم با خودم تنها باشم چون سنگینی اسم اون من ساختگی واسه بچه‌ای که هنوز بزرگ نشده بود پر از هیجی و در نهایت پوچی... فقط می‌تونم به وقتایی با لبهای بسته فریاد بزنم ازت متنفرم الناز شاکر دوست!»

سحر قریشی در تلویزیون ممنوع تصویر است؟

سحر قریشی متولد ۱۳۶۶ در تهران، بازیگر زن سینما و تلویزیون ایران است. سحر قریشی بعد از ایفای نقش یلدا در سریال دلنوازان به شهرت رسید. اولین کار بازیگری سحر قریشی بازی در فیلم لاج و لاج بازی به کارگردانی سید مهدی برقی بود. سحر قریشی همسر سابق مهران اخوان ذاکری است. سحر قریشی می‌گوید: در حال حاضر فقط در سینما کار می‌کنم و ۴ سال است که در تلویزیون ممنوع الکار هستم و نمی‌گذارند کار کنم و چرایی اش را بعد از ۴ سال نفهمیدم. وی افزود: انشاء اله دولت جدید آقای «روحانی» نگاهی به وضعیت ممنوع الکارها داشته باشد و مشکل ما را حل کند.



مسلمان شدن مستر بین

رسانه‌های عربی مدعی شدند روآن اتکینسون، بازیگر نقش مستر بین به دین مبین اسلام گرویده است. به نقل از روزنامه اماراتی الیابان؛ روآن اتکینسون علت گرویدن به دین مبین اسلام را توهینی دانست که به پیامبر اسلام شده است. این کم‌دین سرشناس انگلیسی در توضیح مسلمان شدن خود گفته است: زمانی که کارگردان آمریکایی فیلمی در توهین به پیامبر اسلام ساخت، با مشاهده آن با معلم این دین الهی آشنا شده و به آن علاقه مند شدم. در همین حال منابع رسانه‌ای از پیام تبریک راشد الغنوشی، رئیس حزب النهضة تونس به مستر بین به دلیل این اقدام خبر داده و افزودند: الغنوشی در این پیام از مستر بین خواسته در راهی که انتخاب کرده، ثابت قدم باشد.

«اسکارلت جوهانسون» بازیگر جوان و ثروتمند نه تنها از زیبایی برخوردار است بلکه همیشه در فیلم هایش مخاطب را متعجب می‌کند. او برادری دوقلو به نام «هانتز» دارد که در فیلم «مانی و لو» او را همراهی کرده است. در سال ۲۰۰۳ برای ادامه تحصیل در دانشگاه نیویورک درخواست داد ولی قبول نشد. در سال ۲۰۰۷ اولین آلبوم موسیقی خود را به همراه «تام ویتس» وارد بازار کرد. پس از بازی در فیلم «گمشده» در ترجمه «اعلام کرد که به مردان زیر ۳۰ سال علاقه‌ای ندارد. مادر جوهانسون مدیر برنامه هایش بود و در سال ۲۰۰۹ مادرش را اخراج کرد. عکس او روی کتاب «زیبایی برای سلطان مغز» چاپ شده است. به نقش اول فیلم «دختری با خالکوبی اژدها» خیلی علاقه داشت ولی «دیوید فینچر» او را بی‌اندازه زیبا برای این نقش عنوان کرد.



چند واقعیت درباره «اسکارلت جوهانسون»

ستارگان باسواد سینما را بشناسید

برخی از بازیگران زیبایی دارند، عده‌ای خلاقیت و استعداد و تعدادی هم با تحصیلات عالی دانشگاهی به این مرحله از شهرت رسیده‌اند. ناتالی پورتمن: تعجبی هم ندارد که چرا ستاره قوی سیاه در فیلم هایش موفق عمل می‌کند. ستاره برگزیده اسکار، مدرک کارشناسی روانشناسی از دانشگاه هاروارد دارد. او به زبان‌های فرانسه و ژاپنی هم مسلط است. هیو جکمن: در کنار جذابیت و خلاقیت بازیگری، مدرک کارشناسی ارتباطات از دانشگاه صنعتی سیدنی را دارد. کوین کاستنر: «کاستنر» قبل از ورود به هالیوود هم معروف بود. او کارشناسی مطالعات اقتصادی از دانشگاه ایالتی کالیفرنیا را دارد. جودی فاستر: ملکه بازیگران و بازیگر برگزیده اسکار در سال ۱۹۸۵ در رشته ادبیات انگلیسی از دانشگاه «یل» فارغ التحصیل شد. دکترای افتخاری این دانشگاه را ۱۲ سال بعد دریافت کرد.



زیر پوست
سینما





دکتر پیام فاضل

نظام پزشکی ۶۶۰۸۵

بور د تخصصی جراحی
متخصص جراحی زیبایی
لاپاروسکوپی پیشرفته
لیزر لیپولیز و لاغری

دارای گواهینامه لیزر لیپولیز و لاغری از انجمن جراحان

۱- لیزر لیپولیز و لاغری موضعی جهت از بین بردن چربیهای شکم،

پهلوی، کمر، بازو، ران، غبغب و... بدون بازگشت، بدون بیهوشی

۲- تزریق چربی و prp جهت رفع چین و چروک صورت و

جوانسازی پوست و کبودی زیر چشم

۳- ultraPRP جهت جلوگیری از طاسی زودرس و ریزش مو و ابرو

۴- تزریق ژل و بوتاکس و لیفتینگ صورت

نشانی: اصفهان دروازه شیراز، مجتمع سپهر، طبقه اول، واحد یک

تلفن: ۶۶۹۸۸۶۲

آدرس سایت: www.drpayamfazel.com

■ خلاصه صفحه: استفاده از قطعاتی به رنگ‌های گرم و قوی در دکوراسیون، می‌تواند به تعریف فضا و جاری ساختن انرژی در فضا منجر شود. رنگ‌های گرم برای دکوراسیون یک اتاق نشیمن دوستانه و صمیمی، اتاق کودک، آشپزخانه‌ای نشاط‌آور و همچنین اتاق غذاخوری، می‌تواند ایده‌آل و مناسب باشد

* آبان ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و نهم *

زندگی سالم

۴۰

Healthy Life

LifeStyle Magazine

Oct. & Nov. 2013 / Vol.29

چگونه شومینه‌ای زیبا داشته باشیم؟

زندگی سالم

در حالی که این روزها هسته‌آهسته به سرمای زمستان نزدیک می‌شویم، خانواده‌ها در حال آماده کردن وسایل گرمایشی خانه خود هستند. شومینه در خانه‌ها از قدیم‌الایام به جز گرم کردن خانه، محلی برای دور هم نشستن خانواده‌ها بوده است. در این مقاله، ایده‌هایی برای زیبا و جذاب کردن شومینه شما ارائه می‌کنیم. این ایده‌ها می‌توانند الهام بخش شما برای خلق دکوراسیون شومینه با سلیقه شخصی‌تان باشد. برای زیبا تر ساختن شومینه، بهتر است ایده‌هایی برای طاقچه آن بدهیم، زیرا تغییر در کلیت آن، مستلزم صرف هزینه زیاد است. برای تزیین طاقچه شومینه، می‌توان از اجزا و عناصر متنوع و متفاوتی که در منزل یافت می‌شود، استفاده کرد که در متنوع ساختن دکوراسیون منزل بسیار تأثیر گذار است.

اگر شما علاقه خاصی به شاخه و برگ درختان دارید، می‌توانید از آنها برای دکوراسیون استفاده کنید و همین‌طور با قرار دادن شمع و عناصر تزئینی دیگر در لایه لای شاخه و برگ‌ها آن را تزیین کنید. همین‌طور می‌توانید شمع‌ها را از طرح‌ها و رنگ‌های متنوع مطابق با رنگ سایر اجزای دکوراسیون استفاده کنید و از نشستن در کنار شومینه‌خانه در فصل سرد لذت ببرید، اما چرا از اشیای قیمتی موجود در خانه برای تزیین منزل استفاده نمی‌کنید؟ می‌توان به واسطه قرار دادن اشیای قیمتی و قدیمی خانه روی طاقچه شومینه تنوعی را در دکوراسیون منزل ایجاد کرد. از اشیایی مانند کتاب‌های قدیمی، ظروف آنتیک و... می‌شود استفاده کرد. همین‌طور تابلوهای قدیمی را می‌توان بر دیوار بالای شومینه نصب کرد تا با اشیای روی طاقچه هماهنگی داشته باشند. یک پارچه ابریشمی قرمز یا یک پارچه پشمی با رنگ دلخواه برای پس زمینه دکوراسیون اشیایی که روی طاقچه شومینه قرار می‌دهید، استفاده کنید. چین خوردن و جمع شدن پارچه مورد نظر باعث زیبایی و جذابیت بیشتری برای دکوراسیون تزئینات و در کل شومینه می‌شود. روی پارچه شمع‌های استوانه‌ای، کتاب‌های قدیمی، ظروف قدیمی، میوه‌های خشک، گل‌ها، شاخه، برگ و... می‌توان قرار داد ولی ایده دیگر استفاده کردن از کدوهای است که می‌توان داخل آنها را خالی کرد و درون آنها مشع روشن کرد که ایده‌ای جالب و کم هزینه است. اگر اطراف کدو را با خزه مصنوعی بپوشانید، جذابیت بیشتری خواهد داشت. همین‌طور می‌توانید برای زیر آن از گلدان‌هایی که در منزل دارید بدون استفاده اند، بهره ببرید، اما راه‌های دیگری نیز وجود دارد، می‌توانید از میوه‌ها و سبزیجات برای زیبا ساختن شومینه و از سیب، پرتقال، لیمو و... استفاده کنید. البته این میوه‌ها

می‌توانند طبیعی یا مصنوعی (سرامیک، چینی، پلاستیکی و...) باشند و می‌توانید در کنار آنها از سبزیجات و برگ‌های سبز استفاده کنید، به گونه‌ای که آمدن فصل سرد سال مشهود باشد. در نهایت می‌توان ایده‌هایی را به کار برد که ترکیبی از ایده‌های متنوع باشند، دکوراسیونی ترکیبی از کتاب‌های قدیمی، اشیای قدیمی، شاخه‌ها، برگ‌ها و... می‌تواند تزیینی جذاب و متنوع برای شومینه منازل باشد، اما ایده‌های بسیاری وجود دارند که می‌توانند در زیبا و جذاب کردن شومینه منزل تأثیر گذار باشند که می‌توان با توجه به سلیقه هر شخص از آنها استفاده کرد. ضمن اینکه همراه با استفاده گرمایشی، از دکوراسیون آن لذت برد.

رنگ دیوار اطراف شومینه

استفاده از رنگ‌های قوی و روشن، خانه را درخشان و پرتالو می‌سازد. این جلوه وحشی و خاص برای همه افراد نمی‌تواند کارآمد و صحیح باشد و باید با احتیاط و دقت از رنگ‌های گرم و قوی در دکوراسیون خانه استفاده شود تا این رنگ‌ها به دکوراسیون شما جذابیت و زیبایی ببخشند. اکثر افراد نگران این هستند که ممکن است رنگ‌های گرم، خانه را شعله‌ور و خفه کنند، در حالی که این نگرانی، بی‌مورد است. رنگ‌های تند و قوی از قبیل رنگ گل‌ها، رنگ آسمان در هنگام ظهر یا رنگ برگ‌های نوشکفته و تازه و بسیاری از رنگ‌های زنده و قوی دیگر که در طبیعت وجود دارند، مولد نشاط و طراوت در خانه هستند نه خفگی و گرفتگی. از به کار بردن این نوع رنگ‌ها در دکوراسیون خانه خود نهراسید و شجاعانه این راه را بپیمایید. استفاده از قطعاتی به رنگ‌های گرم و قوی در دکوراسیون، می‌تواند به تعریف فضا و جاری ساختن انرژی در فضا منجر شود. رنگ‌های گرم برای دکوراسیون یک اتاق نشیمن دوستانه و صمیمی، اتاق کودک، آشپزخانه‌ای نشاط‌آور و همچنین اتاق غذاخوری، می‌تواند ایده‌آل و مناسب باشد.

به طور کلی رنگ‌های گرم و قوی برای فضاهای پر رفت و آمد و بویا که فعالیت و جنب و جوش زیادی در آنجا رخ می‌دهد، گزینه‌های بسیار خوبی هستند؛ به خصوص اگر این فضاها از نظر معماری رویه شمال یا رویه شرق و از نور طبیعی کمی بهره‌مند باشند. اگر تمایل دارید که از تند و زنده شدن بیش از اندازه دکوراسیون فضا به دلیل وجود رنگ‌های گرم و قوی پیشگیری کنید، از مخلوط کردن رنگ‌های گرم با رنگ سفید و ملایم کردن آنها بهره‌برید؛ به جای این کار، رنگ‌های گرم را با همان تندی و قدرتی که دارند، در دکوراسیون استفاده کنید و برای تلطیف فضا رنگ سفید (یا رنگ‌های ملایم به سفید) یا مقداری رنگ طبیعی را کنار رنگ‌های گرم قرار دهید و با یکدیگر همنشین سازید؛ در این صورت تأثیر رنگ‌های گرم مختل نخواهد شد و در عین حال از آزار دهنده بودن این رنگ‌ها جلوگیری شده و احساس حاکم بر فضا تلطیف می‌شود. در اتاقی که از رنگ‌های گرم و قوی برای دکوراسیون آن استفاده می‌شود، سقف، ابزارها و وسایل چوبی را با رنگ سفید رنگ‌آمیزی کنید تا چشم افراد مجالی برای استراحت داشته باشد. استفاده از مبلمان و کاناپه‌ای با رنگ گرم نیز می‌تواند همین تأثیر را داشته باشد. رنگ‌های گرم مکمل خوبی برای اشیاء و قسمت‌های چوبی با رنگ طبیعی چوب هستند. با اضافه کردن بافت‌های تأثیر گذار و بافتات مانند یک قالیچه به فضا و هم‌چنین با قرار دادن متربال طبیعی از قبیل بامبو و سنگ‌ها در دکوراسیون آن، تعادل ایجاد کنید و اگر تمایل دارید سبک دکوراسیون به سمت بالبوود سوق داده شود، از پارچه‌های حریر و سیلک در رنگ‌های تند و گرم، بیشتر استفاده کنید.



■ خلاصه صفحه: حاشیه چه روی لبه پارچه کار شود چه به صورت کادری داخلی در نظر گرفته شود، می تواند تاکید بر روی طرح اصلی پارچه باشد. اضافه کردن حاشیه به یک پارچه کار آسانی نیست، اما اگر این کار با مهارت انجام شود می تواند یک پارچه بدون جذابیت را به پارچه ای بسیار شیک و چشم گیر تبدیل کند.

* آبان ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره بیست و نهم *

LifeStyle Magazine
Oct. & Nov. 2013 / Vol.29

Healthy
Life

۴۱

زندگی سالم

حاشیه در حقیقت مانند یک قاب عمل کرده و می تواند محیطی جداگانه را تعریف کند. ابعاد آن نیز مانند قاب ها قابل تغییر و افزایش است. حاشیه چه روی لبه پارچه کار شود چه به صورت کادری داخلی در نظر گرفته شود، می تواند تاکید بر روی طرح اصلی پارچه باشد. اضافه کردن حاشیه به یک پارچه کار آسانی نیست، اما اگر این کار با مهارت انجام شود می تواند یک پارچه بدون جذابیت را به پارچه ای بسیار شیک و چشم گیر تبدیل کند. هماهنگی طرح و رنگ پارچه حاشیه با پارچه اصلی از اهمیت زیادی برخوردار است و هر چه این هماهنگی بیشتر باشد نتیجه کار شکیل تر می شود.

مانند مرزها، حاشیه ها نیز به جداسازی و تفکیک قسمت های متناقض می پردازند.

در آوردن طرح های یک پارچه و کنار هم قرار دادن آن ها دور تادور پارچه اصلی به عنوان حاشیه، می تواند نتیجه ای بسیار زیبا به وجود آورد و این کار یک ایده برای حاشیه دار کردن پارچه است. یکی دیگر از ایده ها برای حاشیه دار کردن پارچه های طرح دار به خصوص

پارچه های پرده ای این است که پارچه ای ساده برای حاشیه به رنگ یکی از طرح های سنگین پارچه اصلی انتخاب کنید و به وسیله آن، پارچه طرح دار را حاشیه دار کنید؛ این کار به جلب نظر ها به سمت شکل و نحوه پوشش پنجره کمک می کند و بسیار

زیباست. شما همچنین می توانید برای حاشیه پرده ها و کوسن ها، به جای اینکه برای دور تادور پارچه حاشیه در نظر بگیرید، تنها برای یک سمت آن حاشیه ای با رنگ و طرح متضاد در نظر بگیرید. همیشه عدم وجود تقارن در پارچه های حاشیه دار می تواند چشم گیر باشد. حاشیه ها همیشه یک توجیه قوی برای نگه داشتن مجموعه ای از تکه پارچه های زیبا کنار هم محسوب می شوند. قیطان ها، منگوله ها و دیگر عناصر دکوراتیو مربوط به پارچه ها را می توانید به عنوان حاشیه یک پارچه کنار هم قرار دهید و همچنین از هنر استنسیل و نقاشی روی پارچه نیز برای این کار استفاده کنید.

پارچه های جادویی در خانه شما

زندگی سالم

انجام پروژه به صورت جدی، باید ایده خود را در قالب نمونه ای کوچک به صورت آزمایشی انجام دهید تا از نتیجه کار مطمئن شده و در صورت لزوم تغییرات لازم را اعمال کنید؛ سپس کار خود را به صورت جدی انجام دهید. گاهی ویژگی های اصلی یک پارچه، زمانی که با پارچه های دیگر ترکیب می شود یا درزی و کوکی از روی سطح آن عبور می کند ملزم به تغییر کردن است. اتفاقات احتمالی از قبیل پارگی و ساییدگی را نادیده نگیرید. قرار دادن پارچه ها روی هم و دوختن آن ها به یکدیگر بر سفتی و وزن آن ها می افزاید؛ در حقیقت پارچه جدید با استحکام بیشتر و متفاوت تر از هر یک از پارچه های استفاده شده در پروژه عمل خواهد کرد.

حاشیه

گاهی پارچه های ترکیبی، در قالب یک پارچه حاشیه دار نمود می یابند که تضاد بین پارچه اصلی و حاشیه آن بسیار تند و تاثیر گذار می شود.

حاشیه دار کردن پارچه ها به چند حالت صورت می گیرد:

– حاشیه ای طرح دار برای یک پارچه ساده.

– حاشیه ای طرح دار با طرحی متفاوت برای یک پارچه طرح دار.

– حاشیه ای ساده با رنگی متضاد برای یک پارچه رنگی ساده.

– حاشیه ای با بافت متفاوت از پارچه اصلی.

این حالت آخر را می توانید به هر سه حالت اول انجام دهید. شما باید تصمیم بگیرید که حاشیه انتخابی شما چگونه چشم ها را به خود جلب می کند. آیا تمایل دارید حاشیه ای که به کار می گیرید تنها جنبه دکوراتیو داشته باشد یا دارای کاربردی مشخص باشد؟ هر تصمیمی که در مورد حاشیه پارچه می گیرید باید بداند که: حاشیه باید به جزئی درونی از پارچه اصلی تبدیل شود و جدا از آن نباشد.

تاکنون به اهمیت پارچه در طراحی داخلی منزل خود اندیشیده اید؟ نقش، بافت و رنگ پارچه های داخل منزلتان اهمیت بسزایی در زیبایی فضای داخلی شما دارند. رنگ ها می توانند نور را به زیبایی منتشر کنند یا پارچه ای که به تنهایی دارای رنگ و جلوه ناب و کسل کننده است، می تواند با قرار گرفتن کنار یک پارچه با رنگی متضاد، جانی دوباره بگیرد و جلوه ای چشمگیر پیدا کند. اگر تمایل دارید پارچه ای کاربردی و اصیل به وجود آورید، توصیه می کنیم ویژگی های اصلی هر یک از پارچه های مورد استفاده در کارتان را نادیده نگیرید؛ برای مثال، هر چند که یک پارچه جلوار، حریر یا چیت سفید را رنگ کنید یا با ظرافت زیگزاک بزنید، باز هم جلوه پارچه همان جلوار و حریر است و ویژگی های اصلی آنها تغییر نخواهد کرد.

ترکیب پارچه ها

چرا پارچه ها را ترکیب کنیم؟ دلایل متعددی برای این کار وجود دارد. یکی از دلایل مهم، این است که بتوانید از پارچه های معمولی و ساده، پارچه ای جذاب و خاص به وجود آورید و به خلق بافت ها و طرح های جدید بپردازید. برای اینکه بتوانید پارچه ای با بافت جدید به وجود آورید، باید پارچه هایی با وزن های متفاوت را طوری به هم متصل کنید که بر جستگی آنها سایه ایجاد کند. برای تهیه پارچه ای با یک طرح ادغامی و خاص نیز باید نوارهایی با طرح های مختلف از پارچه هایی با وزن یکسان را با هم ترکیب کنید. یکی دیگر از کارهایی که باید انجام دهید، این است که با قرار دادن لایه هایی از پارچه هایی که دو یا سه رنگ مایل دارند بر روی یکدیگر، جلوه ای خاص و جدید برای پارچه پدید آورید. نکته دیگر در زمینه ترکیب پارچه ها این است که افراد اغلب سعی می کنند درزها و قسمت هایی را که دو پارچه مختلف به هم دوخته می شوند از دید پنهان کنند، اما آیفکر نمی کنید که می توانید از همین درزها به نحو مبتکرانه ای برای زیبایی کار و به عنوان قسمتی از پروژه استفاده کنید؟ گاهی با کمک درزها و محل اتصال پارچه ها می توانید طرح جدیدی برای پارچه خلق کنید. در عین حال که باید به هماهنگی بودن بافت ها و طرح های پارچه ها برای ترکیب با هم توجه کنید، این موضوع را مدنظر داشته باشید که از تفاوت موجود میان پارچه ها طوری استفاده کنید که منجر به نتیجه ای جذاب و خیره کننده شود، اما بداند که همیشه قبل از

دردهای شکمی را جدی بگیریم

زندگی سالم

علاج دردهای شکمی، همیشه نبات داغ و خاکشیر یا انواع مسکن نیست؛ گاهی عوارض از بین بردن درد، شدیدتر از تحمل خود بیماری می‌گردد، شاید یک درد خفیف علامت عارضه‌ای پنهان باشد، بنابراین بنا به تاکید پزشکان هیچ‌گاه نباید درد را سرکوب کرد.

در حال حاضر ۵ تا ۱۰ درصد مردم دنیا، مبتلا به سنگ‌های کیسه صفرا هستند. این بیماری، در کشور ما نیز از شیوع روبه‌رشدی برخوردار است و متأسفانه به دلیل ناشناخته ماندن در میان عموم، هنگامی مورد پیگیری و تشخیص قرار می‌گیرد که فرصت طلایی درمان به پایان رسیده است.

در همین رابطه دکتر غلامرضا کفیلی، متخصص بیماری‌های داخلی، مهمان گفت‌وگوی پزشکی زندگی سالم و پاسخگوی سوالات مطرح شده است.

نقش کیسه صفرا در دستگاه گوارش چیست؟

در ابتدا بد نیست یادآور شویم همانگونه که عموم جامعه، نسبت به برخی بیماری‌ها از دانش اولیه‌ای بر خور دارند، در خصوص امراض کیسه صفرا نیز باید به همین میزان، اطلاعاتی کسب کنند تا تعلل در درمان، منجر به شدت عارضه نشود، اما فرایند کلی فعالیت کیسه صفرا؛ این کیسه در زیر کبد نزدیک اثنی عشر قرار دارد، یک مجرای کبدی از داخل کبد مایع صفرا را وارد کیسه صفرا کرده و در آنجا ذخیره می‌سازد، در هنگام نیاز این کیسه با انقباض خود، محلول صفرا را که مایع زرد رنگ مایل به سبز بوده و حاوی مواد و آنزیم‌های هضم‌کننده چربی است از طریق مجرای مشترک صفراوی به داخل اثنی عشر می‌ریزد. بعد هنگامی که فرد غذای چرب مصرف می‌کند، بلافاصله در تماس با چربی، هورمونی ترشح می‌شود که باعث شکسته شدن مولکول‌های چربی و در نتیجه قابل هضم شدن آن می‌گردد.

با این توضیح، آیا اصطلاح شایع بالا آوردن زرد آب موضوع نگران‌کننده‌ای نیست؟

ببینید وجود خود زرد آب، یک فرایند طبیعی است، اما اینکه این مایع در اثر عواملی چون استرس و تهوع به بالا برگشت داده و خارج شود جای بررسی دارد. توضیح آنکه وقتی فرد دچار حالت تهوع و استفراغ است، سیستم گوارشی وی درگیر می‌شود؛ یعنی حرکات دودی شکلی که باید ابتدا از مری تا به معده و روده‌ها برسد دچار اختلال شده، به جای اینکه حرکت به سمت پایین و روبه جلو باشد به عقب پس زده می‌شود و از مجرای بالا خارج می‌شود و در اثر تکرار، جدار معده نیز دچار التهاب می‌گردد. بنابراین اینکه اکثر بیماران از بالا آوردن زرد آب شکایت دارند، در حقیقت موضوع

قابل توجه اختلال پس زدن صفرا، در اثر فشار ناشی از استرس یا مصرف بیش از حد غذای چرب است نه وجود خود محلول صفرا.

دفعات استفراغ صفرا در چه صورت خطرناک می‌شود؟

در این رابطه عامل استفراغ‌ها مهم است؛ گاهی علت انسداد روده است، گاه استرس‌های عصبی، افسردگی بارداری و غیره. بنابراین چنانچه استفراغ بیش از ۲۴ ساعت تا ۴۸ ساعت طول بکشد، حتماً نیاز به بررسی طبی دارد منتهی باید توجه داشت نشانه‌های جانبی دیگر آن کدام است؛ داشتن سوءهاضمه، نفخ، دردهای شدید زیر دنده راست گاه همراه با ادامه درد تا نوک شانه راست، تب لرز از علائم ابتلا به بیماری کیسه صفرا است.

چه وقت خارج ساختن کیسه صفرا ضروری می‌شود؟ آیا پس از این جراحی، عارضه دیگری سلامت فرد را تهدید خواهد کرد؟

همانگونه که قبلاً اشاره شد، صفرا در کبد ساخته شده و از مجرا به سمت کیسه صفرا رفته و در آنجا ذخیره می‌گردد. هنگامی که کیسه برداشته شود این محلول به داخل روده می‌ریزد؛ بنابراین از آنجا که دیگر محلی برای ذخیره صفرا وجود ندارد، بیمار باید مصرف چربی و شیرینی جات را کاهش دهد، تا دچار مشکلات گوارشی نشود و گرنه عدم کیسه صفرا در بدن، موجب بروز هیچ اختلال دیگری در بدن نمی‌شود.

گاهی به دلیل اشتباه در تشخیص درد، مدت زمان مراجعه به پزشک و در مان، ماه‌ها به تاخیر می‌افتد؛ این موضوع چه آسیب دیگری را به همراه دارد؟

با توجه به علائم یاد شده، چنانچه کیسه صفرا دچار التهاب شد؛ معمولاً بهترین زمان درمان، از هنگام تشخیص تا ۷۲ ساعت پس از آن است. چنانچه این فرصت گذشت، اکثر مواقع التهاب خود به خود کاهش یافته و درد فروکش می‌کند. منتهی این التهاب به مرور باعث چسبندگی شده و اگر فرد به هرگونه جراحی دستگاه گوارشی نیاز پیدا کرد، جراح با مشکل مواجه شده و احتمال سوراخ شدن کیسه و بالطبع تب‌ات خاص خود وجود دارد. بنابراین توصیه می‌شود در همان ۷۲ ساعت اولیه و تشخیص التهاب، حتماً کیسه صفرا خارج شود. لازم به توضیح است، چنانچه فرد، مبتلا به هریک از بیماری‌های دیابت یا بیماری تضعیف‌کننده سیستم ایمنی باشد و دچار التهاب کیسه صفرا گردد؛ در آوردن کیسه صفرا الزامی است، چرا که عدم انجام این جراحی، باعث ورود عفونت به سیستم خون شده و فرد دچار شک عفونی و نهایتاً فوت می‌شود. بیماران زیر ۵۰ سال در مان طبی برایشان کارساز نیست و باید حتماً جراحی شده و سنگ خارج گردد. افراد بالای ۵۰ سال، در صورت داشتن یک سنگ با قطر کمتر از ۲ سانتیمتر، نیازی به جراحی نداشته و جهت کنترل، هر شش ماه یک بار باید سونوگرافی انجام دهند.

در خصوص نشانه‌های

انسداد صفرا نیز

توضیح بفرمایید.

گاهی کیسه صفرا، حاوی ده‌ها هزار شن و سنگ

ریزه است که باعث دردهای متناوب می‌شود. زرد شدن چشم‌ها، زردی پوست، مدفوع بارنگ روشن وادرار تیره از نشانه‌های انسداد صفراست و باید گفت مرحله خطرناکی است. خارج کردن سنگ‌های کیسه صفرا، به دو روش باز و بسته امکان پذیر است که با توجه به تشخیص پزشک و نوع و اندازه سنگ انتخاب می‌شود.

از انواع سنگ‌های کیسه صفرا کدام نوع شایع تر بوده و علل آن چیست؟

ابتلا به سنگ‌های کلستریولی شایع تر است؛ آن‌هم به دلیل عوامل زمینه‌ای مانند چاقی، کاهش وزن سریع در مدت کوتاه، استفاده از داروهای هورمونی نظیر قرص‌های ضد بارداری، بیماری‌های روده باریک، افزایش وزن، تغذیه وریدی، بیماری سیروز صفراوی اولیه، رژیم‌های غذایی پر چرب، افراد ضایعه نخاعی و افرادی که مبتلا به بیماری‌های ارثی خونی هستند، سیروز الکلی و سنین بالا مستعد ابتلا به سنگ‌های رنگدانه‌ای هستند.

بدون شک تغذیه در اکثر بیماری‌ها موثر است، بفرمایید برای عدم ابتلا به امراض کیسه صفرا چه باید کرد و پس از تشخیص چه نوع رژیم غذایی باید رعایت کرد؟

به طور کلی رژیم‌های غذایی کم چرب، کاهش مصرف شیرینی جات و غذاهای حیوانی، مصرف غلات، حبوبات و سبزیجات جهت جلوگیری از ابتلا به این بیماری و همچنین در طول درمان، بسیار موثر است.

و توصیه پایانی شما:

اگر دچار سوءهاضمه، همچنین احساس نفخ مداوم (۳ الی ۴ ماهه شدید؛ حتماً باید از طریق سونوگرافی، سلامت کیسه صفرا، مورد بررسی قرار گیرد؛ چرا که اکثر مواقع این علائم با دردهای معده اشتباه گرفته شده و در نتیجه، زمان درمان مناسب به تاخیر می‌افتد. بنابراین توصیه می‌شود هر نوع درد شکمی، جدی گرفته شود.



Ali R. Pourseirafi MD

Board certified Otorhinolaryngologist
Member of European Academy of Facial Plastic Surgery
(UAFPS)



Beauty is Truth

دکتر علیرضا پور صیرفی

دارای بورد تخصصی جراحی گوش، گلو و بینی
عضو آکادمی جراحان پلاستیک بینی و صورت اروپا
- جراحی پلاستیک بینی، اصلاح افتادگی پلک
آندوسکوپی سینوس

چهار باغ بالا / مجتمع ماکان ۲ / طبقه اول / واحد ۳

تلفن تماس: ۰۲۸۶۷۴۰

تماس روزهای زوج (۱۷:۳۰ الی ۲۰:۳۰)

alirezapourseirafi@yahoo.com

گفت و گو با مظفر فتحی، خیر مدرسه ساز

سعادت دنیا و آخرت در مدرسه سازی است

زندگی سالم



خانواده مظفر فتحی، خیر مدرسه ساز

به قدری صمیمی و مهربان است که از ساعت هاضبیت و همنشینی با او خسته نمی شویم. در کلامش از آیات قرآن استفاده می کند، از عشق و محبت و نیکوکاری حرف می زند. مظفر فتحی، خیر مدرسه سازی است که در باغ بهادران دو مدرسه حاج نصر اله فتحی را به یاد پدرش و حاجیه خانم حمیده بهادرانی را به یاد مادرش ساخته است. او همچنین یک مسجد بسیار زیبا و بزرگ هم به مردم باغ بهادران اهدا کرده است. با او گفت و گویی داشتیم که در زیر می خوانید:

انگیزه شما از مدرسه سازی چه بود؟

به عقیده خودم اگر آموزش و پرورش مادرست شود، همه چیز درست می شود، لذا با خداوند خود عهد کردم که هر آنچه خداوند مال به من داده است را در راه آموزش و پرورش مصرف کنم. چون این اعتقاد را دارم که این ثروت متعلق به خودم نیست و از آن خداوند سبحان است. امروزه حدود ۷۰۰ دانش آموز زیر سقف مدرسی که ساخته ام، تحصیل می کنند و این مرا هر روز بیشتر و بیشتر مصمم می کند که آنچه خداوند به من داده است را در این مسیر هزینه کنم. ما در این مدت که از عمر انقلاب اسلامی می گذرد، مورد تهاجم اکثر کشورهای دنیا قرار گرفتیم که مسلمانان باید استقامت، حرکت و ریشه یابی کرد.

چرا مدرسه سازی؟

چون هر مجتهدی و هر دکتری از مدرسه تعلیم و تربیت می بیند. من هم مدرسه را انتخاب کردم. مدرسه الگوی تمام خوبی هاست و خداوند را شاکرم که این توفیق را به من داده تا پا در مسیری بگذارم که جای پای پیامبران است.

چه صحبتی با مردم دارید؟

صحبت من با کسانی است که خداوند به آنها مال و ثروت اعطا کرده، اول به فکر مملکت و خون شهدا باشید و بعد، در راه مدرسه سازی حرکت نمایید که خداوند سبحان این مال ها را به عنوان امانت پیش شما به ودیعه گذاشته است و روزی آنها را خواهد گرفت. صحبت دیگرم با ثروتمندان، این است که مبادا گاو صندوق دیگران شوند که بعد از چند صباحی این گاو صندوق شکسته شود و به پای آن دعا و بدرفتاری ایجاد شود.

از مسئولان چه انتظاری دارید؟

به مسئولان آموزش و پرورش هم می گویم که بدانند این میزها و صندلی هایی که استفاده می کنند، هیچکدام پایدار نیست و یک روزی باید آنها را به دیگران بسپارند و چه خوب است که از آنها برای رضای خدا استفاده کنند و از مسئولانی که در راس امور هستند، تقاضا دارم که پاسدار خون شهدا

باشند که هر چه آنچه می کنند خداوند می بیند و عمل بد و خوب ما به خدا بر می گردد و ما را به سزای اعمال نیک و بدمان می رساند.

چه آرزوهایی دارید؟

اولین آرزویم این است مملکت ما که متعلق به حضرت صاحب الزمان (عج) است از این آزمایش الهی سربلند بیرون بیاید که جهان چشم به ایران ما دارد. دومین آرزوی من، این است که کسانی که خداوند به آنها ثروتی اعطا کرده، از خواب غفلت بیدار شوند و به مدرسه سازی روی بیاورند که سعادت دنیا و آخرت در آن است.

حرف آخر؟

حمد و سپاس خدایی که زورق ماه و خورشید را به دست یاری و حکمت بر روی دریای اخضر روان گرداند و باز هم شکر خدایی که میان خوب و بد را حد و اندازه نهاده است. نیکوکاران را اجر و ثواب و بدکاران را ظلم و عذاب می دهد. درود آخر بر آن کسانی که خدمتگزار مردم شده اند و در این راه از هیچ کوششی خسته نشده اند تا به فلاح رسیده اند. در پایان باید از جناب مهندس سجاد سجاد، ریاست اداره نوسازی و تجهیز مدارس و پرسنل آن که واقعا همکاری زیادی با من در این امر داشته اند، تشکر نمایم.

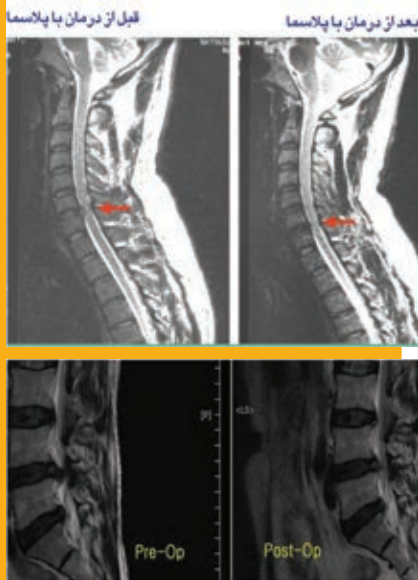
در نهایت هم بگویم که من نمی دانم با چه زبانی از خانواده خودم که منشأ خیر و برکت بوده اند، تشکر کنم. خانواده من هر آنچه که در توان داشتند با اخلاص سر راهم قرار دادند و مرا تشویق کردند که رستگار شوم.

صحبت های خانواده مظفر فتحی

پری شریفی، همسر این خیر مدرسه ساز بیان می دارد: شاکر خداوند هستم که با ایشان از دواج کردم. از زندگیم و حاج آقا مظفر فتحی راضی ام و ایشان در دنیا همتا ندارند.

آمنه فتحی، یکی از دختران مظفر فتحی می گوید: پشت هر مرد موفق، همیشه زنی وجود دارد. مادرم با صبوری، کاری کردند که پدرم بتواند به این موفقیت ها برسند. اگر مادرم زنی بودند که مخالفت می کردند، پدرم هرگز نمی توانست این کارهای خیر را انجام دهند. باید بگویم من و برادر و خواهرانم هم با این کارهای خیر پدر موافق بودیم و از این کار بسیار خوشحال می شدیم. اگر کسی در خانواده مخالفت می کرد مسلما پدرم هم این کارهای خیر را نمی توانست انجام دهد. من هم خودم بسیار دوست دارم که یک مدرسه به نام پدر بسازم و ان شاء الله خداوند این توفیق را به من بدهد که بتوانم گوشه ای از زحمات ایشان را جبران کنم. البته باید بگویم که شاید مثل پدرم اراده ساخت مدرسه نداشته باشم.

محمدرضا فتحی، فرزند این خیر مدرسه ساز اظهار می دارد: من اصلا با مدرسه سازی و کارهای خیر دیگر پدرم مخالفت نداشتم. اگر اسم ما در این شهر پر آوازه است، فقط به خاطر بزرگی و خوبی پدرم است. من خودم به شخصه به پدر بزرگواری مثل حاج مظفر فتحی و مدرسه سازی های او افتخار می کنم.



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

علائم

بسته به محل بیرون زدگی یا پارگی دیسک، علائم متفاوت خواهد بود. شایع ترین محل این عارضه در مهره های کمری است و در این صورت علائم زیر بروز خواهد کرد. کمردرد، درد باسن که سمت ران یا هر دو ساق پا تیر می کشد، دردی که در ضمن فعالیت بدتر و با استراحت بهتر می شود و دردی که با سرفه، عطسه، نشستن، رانندگی کردن یا به جلو خم شدن، بدتر می شود.

عمل پلاسما PDCT چیست؟

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

از دیگر مزیت های این عمل

زمان کوتاه تر درمان بیمار
سرپایی انجام شدن آن
عدم بستری شدن بیمار و ترخیص سریع بیمار
جلوگیری از بیرون زدگی مجدد دیسک به دلیل سفت شدن قسمت خارجی دیسک بین مهره ای پس از عمل



پلاسما.

عدم نیاز به بیهوشی و بی حسی موضعی

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

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

مراحل و نحوه انجام عمل پلاسما به صورت خلاصه:

در این عمل که حدود ۳۰ دقیقه به طول می انجامد یک کانولا در مرکز هسته دیسک بین مهره ای وارد می شود که فیبرنوری پلاسما از آن عبور می کند. نور قوی پلاسما حفره ای را بدون آسیب به بافت اطراف ایجاد می کند و باعث کاهش فشار درون دیسک بین مهره ای و اعصاب می شود. تاثیر عمل ممکن است تا حدود چند ماه بعد از عمل نمایانگر شود. لازم به ذکر است این عمل حتماً باید در بیمارستان های مجهز انجام شود.

این دستگاه دارای مجوز از وزارت بهداشت، بزرگترین سازمان تایید دارو و تجهیزات پزشکی آمریکا،

استاندارد اروپا، استاندارد کره جنوبی ISO9001. ISO13485 و... می باشد



۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

پس از حل کامل جدول با قرار دادن حروف خانه های مورد نظر در سطر روبه رو به رمز مورد نظر ما دست می یابید .
رمز جدول شماره ۱۴ : شیر برنج

جدول بانوان
 شماره ۱۵

طراح : مسیب اقرلو

غذای سریع از ظروف آشپزخانه	خرده بادام نام تصویر شماره دو	بی سواد آبرو ریز	
حد کمال گردن آویز ورزشکار			
	علم هماهنگی و برنامه ریزی		
کلام زیادی	به اندازه توانگر		
قوم حضرت (ع) موسی		حرف دهن کجی	
مادر لری پوشیده	وسيله پذيرایی نام تصویر شماره یک	خواب بچه سایر	
کار بر جسته کار آزار خانه پشت به آفتاب	۵		
	دسیسه شرم و آذر	۴	
جادوگر غذایی برای کودکان	اسب چاپار روزه	آخر چیزی وسيله بازی آقا پسرها	
چاشنی هندی در قلبه ماهی	پیامبر شوش تمرین	مخترع ماشین بخار	
تمام شده	علامت مفعولی کلاه شاه	از هنرهای بانوان	
	برکت سفره ایرانیان		
زادگاه سهراب سپهری مشقت	زندگی کن!		
	به دنیا آوردن		
رشتک از غذاهای ایرانی			

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آموزش خوش خطی و خوشنویسی
آموزشگاه هنری زارع زاده آموزش خوشنویسی با قلم نی شیر مناسب، ساعت های متوع
 آموزش طراحی، نقاشی، کودکان، ترمیم و مینیا تور
با خودکار تان خوش بنویسید.
 تلفن: ۲۲۰۷۰۲۰ (حتی جمعه ها)
 ۲۱۲۱۰۷۰
 باروش سمعی و بصری
 با ۱۱ سال سابقه آموزش خوشنویسی خط لاتین
www.aazz.ir
 آدرس: دروازه دولت، برج جهان نما، طبقه اول جنب پله برقی، واحد (۵)

مسابقه پیامکی شماره ۱ همراه با جوایز ارزنده نقدی

نویسنده رمان «بربادرفته» کیست؟
 ۱- الکساندر اریپلی ۲- مارگرت میچل ۳- جین آستین.
 خوانندگان گرامی ماهنامه زندگی سالم تا ساعت ۲۴
 روز ۳۰ آبان ماه ۱۳۹۲ فرصت دارند گزینه درست را
 به شماره ۷۲۳۲۰۰۳۰ ارسال نمایند.
 گروه مسابقه و سرگرمی زندگی سالم



حضور در نمایشگاه مدیریت شهری

بام سبز نقش جهان

مطراح و سازنده فلاور باکس

گل آذین

چرا نرده؟

با نصب باکسهای گل آذین به جای نرده تراسها، نمای ساختمان خود را گلباران نمائید
اجرای روف گاردن (باغ بر روی بام) خود را به ما بسپارید.



آدرس نمایشگاه: اصفهان - خیابان بزرگمهر - خیابان ۲۲ بهمن - خیابان حمزه شمالی
جنب کوچه ۳۱ - جنب دفتر فنی گام اول

www.golazinflowerbox.ir

همراه: ۰۹۱۳۰۱۱۶۱۹۰ تلفکس: ۰۳۱۱-۲۶۵۵۵۷۱

دکتر مسعود دهنامی

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: ۰۶۶۱۱۹۱۰-۶۶۳۰۲۴۲ همراه: ۰۹۱۳۷۹۵۰۵۸۱

قبل از کار



بعد از کار





آشپزی ماهنو

mahe no Iranian Kitchen

استاندارد بین المللی ایمنی و بهداشت و مواد غذایی ISO 22000

استاندارد بین المللی مدیریت کیفیت ISO 9001 و ISO 2008

خیابان پروین، حد فاصل حکیم شفاپی اول و آل خجند
۰۳۱۱-۲۲۵۳۹۶۰



Design by: www.ekhtesa30.com



کلینیک پیوند مو و لیزر آوا

دکتر آزاده سجادیه متخصص پوست و مو

عضو انجمن بین المللی پیوند موی آمریکا (ISHRS) و اروپا (ESHRS)

عضو انجمن تخصصی پوست آمریکا (ASDS) و اروپا (EADV)

دارای گواهینامه پیوند موی طبیعی از فرانسه



پیوند موی طبیعی

موی سر، ابرو، مژه، ریش و سبیل (قابل رشد و دائمی)

در خانم ها و آقایان با استفاده از جدیدترین

متدهای پیوند مو FUT و FIT (بدون جراحی و بدون برش)



لیپولیزر

لاغری موضعی در یک جلسه توسط لیزر شکم، باسن،

پهلوها، ران، بازو، غیغپ بدون بیهوشی-بدون

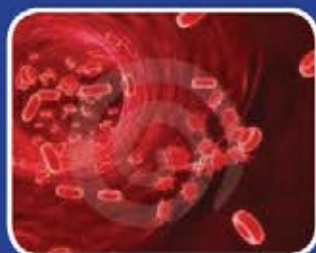
بستری شدن فقط در یک جلسه



تزریق چربی

جهت گونه گذاری و حجیم کردن صورت

افزایش حجم لب و رفع سایر عیوب صورت و دست



PRP

جهت رفع ریزش مو تقویت و رشد مو جهت

جوانسازی پوست صورت

تلفن تماس و مشاوره رایگان: ۰۹۱۳۹۰۰۰۳۰۰

۶۶۷۴۷۲۵-۶

۶۲۹۰۸۶۱

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

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

WWW.DRSAJADIEH.COM