مسابقه‌پیامکی
زندگی‌سالم
همراه‌با جوایز ارزنده‌نقدی

نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم
Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
www.zendegisalem.com
سال هشتم | شماره مسلسل ۶۰ | دوره جدید شماره ۳۰ | آذر ۱۳۹۲ | ۲۰۰۰ تومان

گفت و گوی نسل فردا با محبوبه بیات بازیگر تئاتر و سینما:

هنرمند باید الگوی جامعه خود باشد

نقش آباژور و لوستر در دکوراسیون

کوچه پس کوچه های آشپزی با

سامان گلریز

دانستنی های گوناگون از دنیای تغذیه

والدین بخوانند

ارگونومی از ضروریات زندگی روزمره

عجایب ترسناک ایران

یکتا ناصر در گفت‌وگوی اختصاصی با مجله زندگی سالم:

من مدل نیستم؛ بازیگرم

دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی زیبایی بینی(رینو پلاستی)

جراحی زیبایی بینی یکی از شایع ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی می باشد. این عمل چیزی بیشتر از مهارت جراحی بوده و در حقیقت تلفیقی از علم، مهارت و هنر است. عمل زیبایی بینی می تواند باعث کوچک یا بزرگ شدن قسمت هایی از بینی، تغییر شکل نوک بینی، سوراخ های بینی و پهنای آن و زاویه بین لب بالا و بینی شود. در ارزیابی شما برای جراحی زیبایی بینی، جراح پلاستیک یک معاینه معمول و بدون درد از ساختمان های داخلی بینی انجام می دهد. کیفیت پوست، اندازه و شکل بینی شما و تناسب آن با سایر اجزاء صورت مورد بررسی قرار می گیرد.هدف ما از انجام جراحی زیبایی بینی بهبود شکل ظاهری بینی و حفظ سلامت فرد می باشد و بهترین شکل بینی برای هر فرد حالتی است که در تناسب با سایر اجزای صورتش باشد. خوشبختانه عوارض عمده در عمل رینوپلاستی شایع نیست. عمل هایی که می توان با صلاحدید پزشک جراح همزمان با عمل جراحی زیبایی بینی(رینوپلاستی) در ناحیه صورت انجام داد، عبارتند از: پروتز گونه، پروتز چانه، بلفاروپلاستی(عمل زیبایی پلک)

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

تلفن های تماس: ۶۲۸۹۵۶۶-۶۲۸۹۵۶۵(۰۳۱۱)

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

Doobina
Cosmetic Collection
PROFESSIONAL HAIR COLOR
doobina
Produced as order of Mumycare Co.(Germany)
Be the first to experience
با محصولات آرایشی و رنگ موی دوبینا
تفاوت را احساس کنید
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
لاک ناخن
با استفاده از تکنولوژی پیشرفته نانو باعث پوشش کامل و یکنواخت 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
با دوام 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
Olive Oil Coconut Oil
EN ISO 9001 - 2000
HAIR SERUM
پخش آرایشی ریوا
۰۹۱۳۶۴۷۴۶۲۴ - ۰۳۱۱-۲۲۴۱۹۲۵

Scar Heal
روشی موثر و اثبات شده برای برطرف کردن
اثرات به جای مانده از زخم ها
ساخت و بسته بندی آمریکا
آسان و کم هزینه
متفاوت
با اسکار هیل از :
آثار به جای مانده از بخیه مانند زخم های جراحی
خطوط ایجاد شده بر روی پوست به علت چاقی و حاملگی
آسیب های پوستی ناشی از سوختگی ها
جای انواع جوش های پوستی
خداحافظی کنید.
قبل
بعد
RejuvaSil
رژوا سیل
Scar Fx
Scar Esthetique
اصفهان - چهارباغ بالا- روبروی زمزم -
مجتمع کاویان- واحد ۱۰۵
تلفن: ۶۰ الی ۶۲۸۷۳۵۹
دارای مجوز از اداره کل تجهیزات پزشکی (وزارت بهداشت و درمان)
دارای تائیدیه FDA آمریکا و CE اتحادیه اروپا
www.plasma-md.com

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی

زندگی سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه
سردبیر: مرضیه ربیعی
رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه
مدیر اجرایی: دامون رشیدزاده
طراح و صفحه آرا: نگین کلینی، بصیرت جعفری
امور بازرگانی: شکوه دهقان پور، شیما ترابی، مریم مقضی
ویراستاران: عذرا دیانی، مریم کاظمیان فرد، فرنوش اقبری
سرویس تحریریه: دکتر حسین علیان، سحر مهندسی، ثنا روغنی، حمید مشکلانی، زهرا وفایی نیا، مسیب اقرلو، دامون رشیدزاده، نگار احمدی، سامان گلریز، نجمه نیلی پور، شکوه دهقان پور، زهره شاه محمدی، فاطمه براتی.
سرویس عکس: محمدرضا شریف
همکاران: دکتر شهریار لقمانی، دکتر آزاده سجادیه، دکتر محمد علی نیلفروش زاده، دکتر حسین ابدالی، دکتر ذبیح اله شاهمرادی، دکتر حمیدرضا پورصیرفی، دکتر مجید حقیقت، دکتر پیام فاضل، دکتر حسین حاجیان، دکتر الهام فردین پور، دکتر زهرا ممتازپور، دکتر اصغر معمارزاده، دکتر عباس رحیمی، دکتر گیتا فقیهی، دکتر فرشته حقیقت.
امور مشترکین: حسن دیده ور
لیتوگرافی و چاپ: آرمان
دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۲۲۷۴۷۹۳-۲۲۷۴۶۹۳-۰۳۱۱
دفتر تهران: بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱
فکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱
تحت نظارت موسسه مطبوعاتی نسل فردا

فهرست مطالب

مدیریت عاشورایی ۴
تصمیمات ما و اثرات آن در زندگی ۵
اختلال رشد قد و وزن در کودکان ۷
گفت و گو با یکتا ناصر ۱۰
گفت و گو با محبوبه بیات ۱۲
درمصرف ضدآفتاب صرفه جویی نکنید ۱۶
تنوع وابتکار سلیقه را فراموش نکنیم ۱۷
دانستنی های گوناگون از دنیای تغذیه ۲۰
کاشت گوجه فرنگی گیلاسی در آپارتمان ۲۱
غذاهای سنتی با سامان گلریز ۲۲
۷ قانون طلایی در مورد رنگ کردن مو ۲۳
معرفی کتاب ۲۴
مسابقه پیامکی واعلام برندگان ۲۹
گفت و گو با خیر مدرسه ساز ۳۳
ترفندستان ۳۴
عجایب ترسناک ایران ۳۵
درآغوش آتش ۳۶
طلاق نقطه پایان نیست ۳۷
ارگونومی ازضروریات زندگی روزمره ۴۰

سخن سردبیر

محرم و صفر که از راه می رسد، شهر حال و هوای دیگری پیدا می کند. انگار آهسته آهسته دلمان هوس عزاداری برای امام حسین (ع) را می کند؛ عزاداران بار دیگر علم و پرچم و زنجیر را از انبارها بیرون می آورند و یاحسین یاحسین می گویند. به تاسوعا و عاشورا که می رسیم، غم غربت سراسر وجودمان را می گیرد و دیگر نای حرف زدن برایمان نمی گذارد؛ کربلا و شهادت در سلول های وجودمان خودنمایی می کند؛ تا اینکه به اربعین می رسیم... هر چه در مورد امام حسین (ع) بنویسیم باز هم کوتاهی کرده ایم. امام حسین(ع) نه تنها مظهر شجاعت، بلکه نماد کامل ایمان به خداوند است و این ایمان را با قربانی کردن عزیز ترین عزیزانش در راه رضایت معبود و معشوق حقیقی به اثبات می رساند؛ افرادی که در تمام طول عمر خود نشان داده اند که گام برداشتن در مسیر رضایت خداوند از ما انسان کامل می سازد. اما در طول تاریخ، واقعه عاشورا دچار تحریف های متعددی هم شده است؛ زنگ خطری که استاد شهید مطهری (ره) سال ها پیش آن را به صدا درآورد و به نخبگان جامعه برای جلوگیری از آن هشدارداد. اهل فن می گویند یکی از مهم ترین انگیزه ها برای ایجاد این انحراف ها که بعضاً توسط افراد نادان شکل گرفته، انتظارهای نادرست ما از واقعه عاشوراست. اگر فردی از ائمه شیعه انتظار داشته باشد که میل او به قهرمان سازی و پهلوان سازی را برآورده کند، حادثه عاشورا را در قالبی متفاوت و تحریف شده درخواهد یافت، اما اگر سعی کنیم با حداقل پیش فرض هایمان به این واقعه و به طور کلی به زندگی همه ائمه نگاه کنیم خواهیم دید که این اولیای خدا سعی داشته اند ما را با همین محدودیت های جسمانی مان به سمت مسیری هدایت کنند که سعادت دنیا و آخرت در آن نهفته است و امروز بیش از گذشته وظیفه ماست تا در مقابل تحریفات عاشورا بایستیم و یک بار دیگر از خودسوال کنیم؛ چرا هر سال عاشورا را زنده می کنیم و چرا مراسم خاصی را بجا می آوریم؟ این سوال ها را جدی بگیریم. شاید همین سوالات باعث شد به تحقیق و تدبیر بیشتری در باب واقعه عاشورا بپردازیم و از آبشخور معرفت، برای امام حسین (ع) و یاران باوفای او عزاداری کنیم. این آگاهی می تواند از هر یک از ما یک صحابی حسینی بسازد تا در زمان خودمان از آرمان زندگی آن امام راستین دفاع کنیم و مواظب باشیم تا مبادا در مسیری ناصواب گام برداریم. در این ماه، مناسبت های مختلفی وجود دارد که به دو مورد آن اشاره می کنیم؛ روز نوزدهم آذرماه ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) است که این روز را به شما تبریک می گوییم؛ روز سی آذر نیز شب یلدا را در پیش داریم. امیدواریم که همیشه در سلامتی کامل بسر ببرید و ایام به کامتان باشد.

مرضیه ربیعی

مدیریت عاشورایی

دکتر حسین علیان

واقعه کربلا، عالی ترین درخشش انسانیت است که در حجم هستی نمی گنجد و قلم و بیان، یارای ترسیم ابعاد آن را ندارد، و به گفته لسان الغیب:

مباحثی که در آن حلقه جنون می رفت / ورای مدرسه و قیل و قال مسئله بود

معارف انسان ساز و جامعه ساز عاشورا در زمینه مدیریت، که ما از آن به مدیریت عاشورایی یاد می کنیم؛ قطره ایست از اقیانوس بیکران معارف عاشورا، که کشف و استحصال آن به عهده ماست.

مدیریت دانایی محور (Knowledge Base Management):

در تمامی لایه های عاشورا، از خروج امام حسین (ع) از مکه و حرکت با اهل بیت به سمت عراق و سپس توقف در صحرای نینوا، تاریخ گواه است که تمامی گفته ها، کردار و برخوردهای امام (ع) همه برخاسته از دانایی، خرد و فرزانگی (Wisdom) ایشان بوده است. در چنین مدیریتی، داده های اولیه (Data) فرآوری شده به اطلاعات (Information) تبدیل می شود. اطلاعات پردازش می گردد و دانش (Knowledge) پدید می آید. دانش نیز در اثر امتزاجِ با آگاهی به بصیرت (insight) ختم می شود و اساساً حرکت بدون بصیرت در زندگی، نتیجه ای جز پشیمانی نخواهد داشت. امام صادق (ع) فرموده اند: «العامل علی غیر بصیرهٔ کاالسائر علی غیر الطریق فلا تزیدهٔ سرعهٔ السیر الا بعدا» «رونده بدون بصیرت، مانند شخصی است که در غیر طریق گام نهاده و سرعت او به جز دوری از مقصد، ثمره ای برایش نخواهد داشت.» در صحنه عاشورا هم وقتی نیک می نگریم، می بینیم که منشا تنها ماندن امام حسین (ع) در عاشورا این بود که مسلمین وقت، بر اساس عقل و اندیشه ورزی عمل نمی کردندو لذا عبادت عابدان، بدون تفکر و تعقل راه به جایی نبرد. اینجاست که به معنی واقعی حدیث «تفکر ساعهٔ افضل من عبادهٔ سبعین سنهٔ» «یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است.» پی می بریم. در حدیث گران بهای دیگری هم معرفت که میوه شیرین تفکر است، به عنوان معیار شناسایی شیعیان برتر معرفی شده است: «اعرف منازل الشیعه علی قدر معرفتهم»

شاعر چه نیکو سروده است: گر کیمیا خریدی بی معرفت گدایی / گر معرفت خریدی بفروش کیمیا را

در دین مبین اسلام هم بزرگان ما همواره خطر «قشری نگری» و «ظاهربینی» را که نتیجه فقدان معرفت صحیح است، به ما گوشزد کرده اند. شیخ اشراق، چه نغز گفته است: روز قیامت، از هر هزار نفر گنهکار نهصد و نود و نه نفرشان، کسانی بوده اند که گرفتار ظواهر و پوسته ها شده اند و نه محتویات و درونیات.

آینده نگری (Futurology):

در بحث آینده، با انواع آینده مواجهیم: آینده های محتمل، آینده های ممکن، آینده های مطلوب، آینده های نامطلوب و هدف استخراج آینده مطلوب از دل انواع آینده هاست. امام با استمداد از لطف الهی و بهره گیری از بالاترین درجه عقلانیت، آینده مطلوب را چنان شفاف تبیین و توصیف می کند که گویی آینده و حال در نظر مبارک ایشان یکسان است. در آینده نگری ما شیعیان هم زیباترین آینده، ظهور مولا یمان آقا امام زمان (عج) است که آن هم به گفته امام صادق (ع)، از عاشورا شروع می شود و لذا عاشورا برای ما شیعیان هم مبدا است و هم مقصد.

• مدیریت منابع انسانی (Human Resource Management: HRM):

در پارادایم های نوین مدیریت، سرمایه اصلی اجتماع را سرمایه نامشهود آن می دانند. سرمایه نا مشهود عبارت است از سرمایه انسانی، اعتبار، خوشنامی و ... و در این بین بیشترین سهم را سرمایه انسانی دارد، چرا که هر محصولی را می توان کپی برداری کرد به جز انسان. در واقعه عاشورا مدیریت سرمایه های انسانی، به زیبایی به منصه ظهور در آمده است، که در اینجا به چند مورد اشاره می کنیم:

۱- تکیه بر استعدادها، توانایی ها و شخصیت افراد، و آنچه در مجموع به آن عوامل موفقیت کلیدی (CSF) می گوییم.

۲- انتخاب بهترین افراد از لحاظ سخنوری و فنون ارتباطی در کسوت روابط عمومی لشکر.

۳- چیدمان شایسته سپاه.

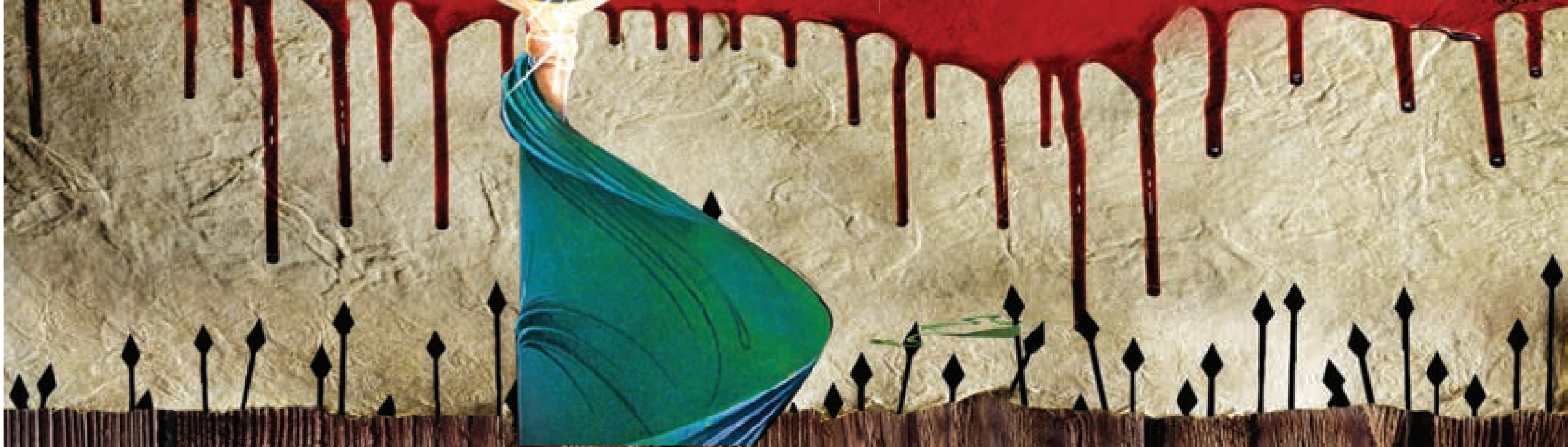
۴- جانشین پروری مدیران، فرماندهان و پیشتازان.

۵- اعمال تغییرات سریع و بهنگام در مدیریت حوادث انسانی (مدیریت اقتضایی).

در کنار موارد فوق، امام (ع) با وجود سختی ها و مشقات بسیار در حین جنگ، از هر موقعیتی برای توانمندسازی و و بهسازی نیروهای انسانی (Human Resource Empowering: HRE) استفاده میکردند، چرا که امام (ع) با روشن بینی خاصی که داشتند، همه قدرت را در شمشیر و نیزه و کمان نمی دانستند، بلکه دانایی را بالاترین قدرت می دانستند و لذا بر دانایی هرچه بیشتر یاران خود تاکید داشتند.

مدیریت فرهنگی (Cultural Management):

در واقعه عاشورا، حضور نوجوانان و جوانان و فعالیت های فرهنگی شان بسیار چشمگیر است. در این میان فعالیت هفت تن از فرزندان حضرت علی (ع) که همگی به شهادت رسیدند، از بقیه پر درخشش تر است. این شهدا که از آنها به عنوان شهدای علوی تبار هم یاد می شود و در زیارت ناحیه مقدسه هم از آنها یاد شده است، در کنار فعالیت ها و تلاش های رزمی با محوریت فرهنگ زیبایی که امام (ع) برای آنان ایجاد کرده بود با اشعار، رجزها و جملات روشنگرانه در برابر تهاجم فرهنگی دشمن و در راستای معرفی امام علی (ع) و زدودن غبار جهل و نادانی کوفیان، قد علم کردند. یزید با حرکات پوپولیستی و عوام گرایانه، خود را منصوب خدا و امام حسین (ع) را شورشی و مرتد می دانست. حقیقت کاملا وارونه انعکاس یافته بود و دل های بعضی برای بیداری به جرقه هایی نیاز داشت، که این امر از جوانان پرشور و شعور بهتر بر می آمد. امام خمینی (ره) معمار کبیر انقلاب اسلامی، نیز از ما خواسته اند که همزمان با قدرت نظامی، با فرهنگ مداری اسلامی در برابر ظالمان و یزیدان زمانه بایستیم: «با یک دست قرآن و با دستی دیگر سلاح برگیرید و از مملکت اسلامی خود آنچنان دفاع کنید که احدی جرات تعدی به آن را در سر نپروراند.»

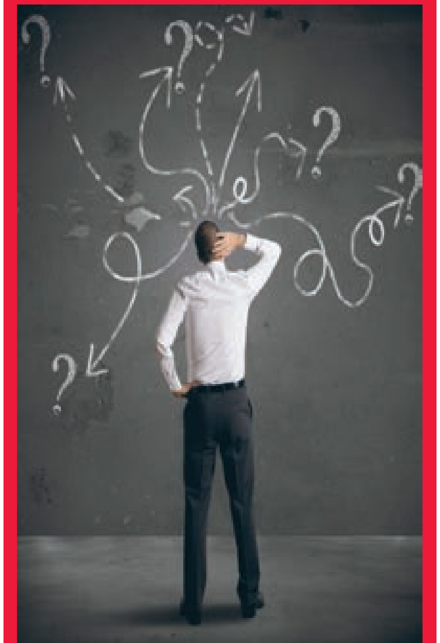


خلاصه صفحه: اگر تصمیم بگیرید که زندگی شما را نه شرایط محیطی، بلکه تصمیم شما شکل می دهد در آن لحظه است که زندگی شما برای همیشه دگرگون می شود و بر نیروهایی که زندگی شما را شکل می دهند،مسلط می شوید.

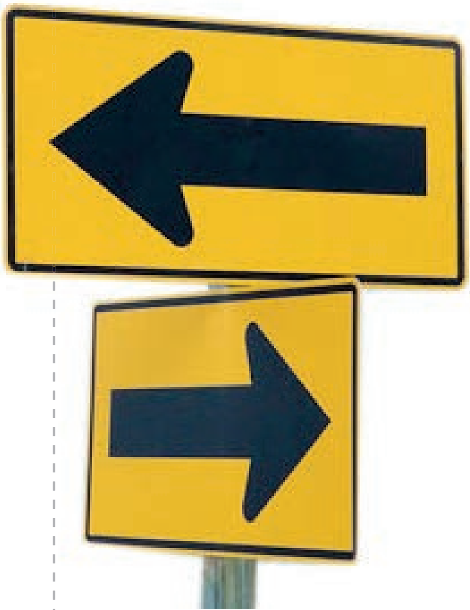
تصمیمات ما و اثرات آن در زندگی

مرضیه ربیعی

تصمیمات بشر از سه نوع خارج نیست. این تصمیم ها معرف توجه احساسی و اعمال ما هستند و در نهایت عملکرد و شخصیت ما را نشان می دهند. ناآگاهی نسبت به تصمیم ها زندگی ما را دگرگون می سازد و زمام اختیار را از ما می گیرد. این سه تصمیم سرنوشت ساز ما عبارتند از:
اینکه به چه اموری توجه می کنیم.
اینکه هر چیز را چگونه معنی کنیم.
اینکه چه کنیم تا به نتایج دلخواه برسیم.



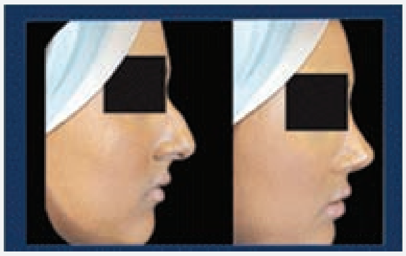
مشاهده می کنید واقعی که در گذشته برای شما اتفاق افتاده یا درحال حاضر اتفاق می افتد، تعیین کننده سرنوشت شما نیستند بلکه سرنوشت شما بستگی به تصمیمی دارد که بدان روی آورده اید و ابزاری که برای رسیدن به هدف خود برگزیده اید.
مقصود خود را پیشاپیش مشخص کنید و طرح و نقشه ای در دست داشته باشید که در مسیر زندگی بتوانید درست تصمیم بگیرید، ممکن است تاکنون به این فکر نیفتاده باشید، اما حقیقت آن است که در ساختمان مغز شما نظامی داخلی برای تصمیم گیری وجود دارد و این نظام همچون نیرویی نامرئی در هر لحظه از زندگی، افکار،اعمال و احساس های ما را هدایت می کند این نیرو که بیشتر در شعور ناخودآگاه، متمرکز است نحوه ارزیابی ما را در هر چیز کنترل می کند. استفاده از تجربه های دیگران نیز به اندازه تجربه شخصی اهمیت دارد.
اعتقاد به نیروهای ماوراءالطبیعه و معنوی، می تواند در زندگی نتایج مفیدی داشته باشد و موجب آرامش روح و روان گردد. اعتقاد به رحمت خداوند، بسیاری از مشکلات ما را مرتفع می کند و ما را از نومیدی می رهاند.زیر و بم های زندگی شبیه فصول چهارگانه است. هیچ فصلی همیشگی نیست در زندگی نیز دوره هایی برای کاشت، برداشت استراحت و تجدید حیات وجود دارد. زمستان تا ابد ادامه نمی یابد اگر امروز مشکلاتی دارید، بدانید بهاری هم درپیش است. اغلب اوقات اجرای تصمیم آسان تر از تصمیم گیری است. پس تصمیم های خود را هوشمندانه، اما سریع بگیرید مطالعات نشان داده اند افراد بسیار موفق، سریع تصمیم می گیرند. زیرا ارزش های وجودشان برای خودشان روشن است و می دانند که در زندگی چه می خواهند. از طرفی افرادی که شکست می خورند به کندی تصمیم می گیرند و به سرعت تغییر عقیده می دهند و مرتباً از این شاخه به آن شاخه می پرند مصمم باشید اگر تصمیم شما عملی به دنبال داشته باشد، تصمیم واقعی است. اغلب در اثر گرفتن یک تصمیم به هدف های بزرگتری دست می یابیم. هر چه بیشتر تصمیم بگیرید قدرت تصمیم گیری شما بهتر می شود. همانطور که عضلات انسان در اثر ورزش نیرومند می شوند، قدرت تصمیم گیری هم در اثر تمرین زیاد می شود هم اکنون با گرفتن چند تصمیم نیروی درونی خود را آزاد کنید تا ببینید این کار چه انرژی و هیجانی در زندگی شما ایجاد می کند.
از تصمیم های خود درس بگیرید این تنها راه موفقیت است. باید از خود شهامت نشان دهید و چنانچه اتفاقی که نباید بیفتد افتاد، به جای آنکه به خود لطمه بزنید، سعی کنید نکته تازه ای بیاموزید. به اصطلاح شکست، می تواند موهبتی الهی باشد. به شرط اینکه باعث شود در آینده تصمیم های بهتری بگیرید. به جای اینکه غم گذشته را بخورید درس بگیرید که پس از آن چگونه در وقت، پول و زندگی خود صرفه جویی کنید و توان خود را برای موفقیت های آینده بیشتر کنید در زمینه راه های رسیدن به هدف تعصب نشان ندهید و به یک راه معین نچسبید. به دنبال هدف نهایی باشید در عقاید خود خشک نباشید و قابلیت انعطاف داشته باشید. بدانید که این تصمیم های شماست و نه شرایط شما که سرنوشتتان را می سازد به یاد داشته باشید تصمیمی که به انجام آن مقید و پای بند باشید، نیرویی است که زندگی شما را دگرگون می سازد این نیرویی است که هر لحظه بخواهید در اختیار شماست به خودتان ثابت کنید که اهل تصمیم هستید. روح انسانی تسخیرناپذیر است، اما پیروزی اراده، تغییر مسیر زندگی و مسلط بودن به آن فقط هنگامی ایجاد می شود که شما تصمیم بگیرید و باور کنید که هیچ مشکل و مانعی نمی تواند سد راه شما شود. اگر تصمیم بگیرید که زندگی شما را نه شرایط محیطی، بلکه تصمیم شما شکل می دهد در آن لحظه است که زندگی شما برای همیشه دگرگون می شود و بر نیروهایی که زندگی شما را شکل می دهند، مسلط می شوید.



نگرشی نو به جراحی بینی (رینوپلاستی)

دکتر شهریار لقمانی، دارای مدرک بورد فوق تخصصی جراحی پلاستیک و زیبایی و فارغ التحصیل دانشگاه شهید بهشتی تهران با رتبه ممتاز می باشد. ایشان با سابقه ۱۹ سال عضویت در هیئت علمی دانشگاه، اکنون بخشی از زمان خود را صرف آموزش دستیاران فوق تخصصی می کنند. ایشان با تالیف و ترجمه کتب علمی و انتشار مقالات متعدد در مجلات معتبر داخلی و خارجی، 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 پرطرفدار ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) است. این عمل در زمره دشوارترین و پیچیده ترین اعمال جراحی می باشد لذا این عمل می بایست توسط فردی انجام گیرد که در بالاترین سطوح علمی و از پشتوانه تجربی کافی برخوردار باشد. از نظر دکتر لقمانی لازمه انجام روش های پیشرفته در عمل رینوپلاستی وجود تلفیقی از علم و مهارت و هنر می باشد.انجام هزاران مورد جراحی زیبایی بینی موفقیت آمیز که همواره با رضایت بیماران از وضعیت ظاهری و تنفسی بینی همراه بوده است ، موید این دیدگاه می باشد. روش ها و تکنیک های ابتدایی عمل زیبایی بینی که با بریدن و برداشتن بخشی از استخوان ها و غضروف های بینی برای فرم دهی و کوچک کردن آن همراه بود، گاهی بدون توجه کافی به اصول علمی و سلامت تنفسی فرد صورت می گرفت و همراه با نتایج نامطلوب و غیر قابل پیش بینی بود. هدف از انجام روش های جدید در رینو پلاستی شکل گیری طبیعی بینی و رفع مشکلات تنفسی، عدم تضعیف ساختار و استحکام بینی و رضایت کامل بیماران است. در اکثر روش های جدید که به آنها اصطلاحا روش های غیر مخرب می گویند، سعی بر آن است که کمترین آسیب به بینی وارد شود و از این رو جراح در برداشتن استخوان ها و غضروف ها بسیار محتاط عمل می کند. در این روش با تکنیک های خاص بخیه زدن در نقاط کلیدی غضروف ها تغییر شکل مطلوب در بینی ایجاد می شود بدین ترتیب ساختار داخلی بینی و استحکام آن و شیوه تنفسی فرد با مشکل مواجه نمی شود و از نظر سلامتی برای فرد هیچگونه آسیبی در پی نخواهد داشت. در رینو پلاستی مدرن برای دسترسی به بافت ها و ساختار داخلی بینی به جای برش مخاط داخلی با بلند کردن و جداسازی پوشش پوستی از روی اسکلت بینی تمامی مراحل انجام عمل با دید مستقیم انجام گرفته و عوارض ناشی از اشتباه ارزیابی در حین عمل کاهش می یابد. علاوه بر این چون مخاط بینی در حین عمل آسیب نمی بیند چسبندگی در داخل بینی بروز نمی کند. در این روش دست جراح برای انجام مانورهای تکنیکی در حین عمل باز است و جراحی بینی با نهایت دقت و اطمینان به صورت موفقیت آمیزی انجام می گیرد. زیبا سازی شکل ظاهری بینی در کنار حفظ عملکرد تنفسی آن، اهداف اصلی در این شیوه نوین جراحی است.



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

آدرس سایت : www.drloghmani.ir

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

تلفن: ۶-۰۳۱۱-۶۲۸۹۵۶۵

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

آدرس: بزرگمهر – هشت بهشت غربی
ساختمان سروش – طبقه اول – واحد ۸

تلفن: ۲۶۴۵۹۲۱

اختلال رشد قد و وزن در کودکان

واژه رشـــد، به تغییرات در اندازه بـــدن اشـــاره دارد ولی نمو، مجموعه ای از تغییرات در ســـاختار تفکـــر ورفتار کودک در طی زمان است.عوامل موثردر رشد شامل: صفات ارثی، افزایش سن که میزان رشد در ســـال اول زیاد بوده به هنگام بلوغ نیز افزایش می یابد، جنس که در دختران از ســـن ۱۰تا۱۱سالگی ودر پسران ۱۲تا۱۳سالگی جهش در رشد داریم، تغذیه که گهگاه باعث کاهش میزان رشد می شـــود وعوامل دیگر مانند بیماری ها و محیط نیز هستند.

بـــرای قضـــاوت در مـــورد رشـــد از معیارهـــای وزن، قـــد دورســـرونیز ترکیبی از اینها، استفاده می شـــود. این نکته بسیار مهم است که یک باراندازه گیری قد، وزن ودور سر، تنها وضعیت کودک را در همان لحظه مشـــخص می کند ونشانگر سیر رشد وی نیست.شاخص های رشد کودکان عبارتند از: وزن نسبت به سن– قد نسبت به سن– دور سر نسبت به سن– وزن نسبت به قد وشاخص توده بدن نسبت به ســـن توسط شاخص وزن نسبت به سن–میزان کم وزنی با قد نسبت به سن، کوتاه قدی یا بلند قدی وبا شاخص توده بدن نسبت به ســـن، لاغری یا چاقی مشخص می شود. قضاوت در مورد وضعیت کودک، توجه همزمان به سه شاخص است مثلا کم وزنی گاهی با لاغری(توده بدنی پایین)و یا چاقی(توده بدنی بالا) وگاه کوتاه قدی یا بلند قدی همراه است. با تعیین این سه شـــاخص وثبت آنها روی منحنی رشد، می توان اختلال رشد(قدی و وزنی) را در کودک نشان داد. اختلال رشد در کودک، اغلب درسن یک تا پنج سالگی اتفاق می افتد.

سه نوع اختلال در رشد وجود دارد:۱–قد ودور سر طبیعی، ولی وزن کاهش داردکه معمولا ناشی از تغذیه نامناسب یا یک بیماری خاص است.۲–دور ســـر طبیعی و وزن وقد کاهش یافته است که ممکن است ناشـــی از اختلالات هورمونی،کوچک بودن ارثی یا کوچک بودن سرشتی ویا دیستروفی استخوان باشد.۳–رشد قد و وزن و دور سر کمتر از طبیعی باشدکه این نوع در اثرتاخیر رشد داخل رحمی، نقص در سیستم عصبی، عفونت های داخل رحمی و... وتقریبا غیر قابل درمان است.

در اختلال رشد نوع دوم وسوم، باید به پزشک مراجعه کرد. در نوع دوم، علاوه برآزمایشات هورمونی وبیوشیمیایی خون، عکس رادیولوژی از مچ دســـت چپ گرفته می شـــود، تا سن استخوانی کودک مشخص شود. اگر سن اســـتخوانی کودک، کمتر از سن واقعی کودک باشد،کاهش رشد از نوع سرشتی بوده وامکان رشد کودک ورسیدن به اندازه های طبیعی در آینده وجود دارد، ولی اگر سن استخوانی کودک با ســـن واقعی یکسان باشد، از نوع ژنتیک وفامیلیال بوده، جثـــه کودک در نهایت کوچک مـــی ماند. برای کودکان مبتلا به سوء تغذیه مکمل مولتی ویتامین ومیترال(آهن وروی)توصیه می شـــود وبرای افزایش کالری غـــذا به هر وعده غذایی ۱–۲ قاشق مربا خوری روغن مایع یا کره اضافه می کنیم. استفاده از جوانه غلات(گندم وماش)عصاره استخوان قلم، پودر کنجد یا بادام نیز مغزی هســـتند، مصرف زیاد آبمیوه ونوشیدنی شیرین، باعث افزایش ســـوءتغذیه می شـــود وباید مصرف آنها به ۱۲۰–۱۸۰سی سی محدود شود.

تغذیه شیر خوار در زیر یک سال مخصوصا زیر شش ماه، بسیار مهم است چون در این زمان مغز بیشترین رشد خود را دارد.

چرا جوش های صورت نیاز به درمان دارند؟

شـــایع ترین بیماری مزمـــن دوران نوجوانی را جوش(آکنه)تشـــکیل می دهد.حدود۳۵٪پســـرها و۴۰٪دخترها درجاتی از جوش را تجربه می کنند که پس از بیست سالگی شدت آکنه کاهش می یابد، اما نکته اساسی این است که نبایستی باعدم درمان یا درمان ناکافی ســـبب باقی ماندن اسکار(جوشگاه) برای بقیه عمر شد.

با توجه به اینکه مجموع درمان اســـکارها شامل: میکرودرم،لایه برداری،لیزر،تزریق چربی و...هیچ گاه منجر به رفع کامل ضایعات نخواهد شد،لذا تمام توان و هنر پزشک و همکاری بیمار بایستی صرف درمان جوش های فعال شود.اطلاعات نادرستی مثل اینکه جوش غرور ،خود به خود بهبود می یابد،کاملا ناقص و خطرناک است.مهم این است که با درمان سریع و به موقع،مانع از ایجاد اسکار های فرو رفته یا همراه با گوشت اضافی شد.

چنانچه جوش هـــا ملایم و در حد جوش سر سیاه وسر سفید وسطحی باشند،عدم درمان مشـــکلی ایجاد نخواهد کرد، اما جـــوش های عمقی کـــه دارای التهـــاب وقرمزی وچرک واضح یا به فرم کیســـتیک باشند،به خصوص چنانچه با دســـتکاری کردن همراه باشـــند،نیاز به درمان دارند که گاهی تا ماه ها به طول می انجامد و ما طی چند هفته به آن ها خواهیم پرداخت.هرچند تعدادی از این درمان ها هزینه بر خواهد بود، اما مســـلما هزینه آن ها در مقایسه با چندین جلسه لیزر و...، که اغلب ناتوان از بهبودی کامل خواهد بود، کمتر است.به طور کلی بهبود جوش ها در هر ویزیـــت ۲۰–۳۰٪ خواهد بـــود؛ به همین جهت حداقل ۴–۶ماه درمان جهت رسیدن به حد اکثر بهبودی نیاز است.استفاده از صابون های آنتی باکتریال یا ضد جوش، به طوری که موجب مختصر خشکی پوست شود،سپس استفاده از محلول های تجویز شده ،حداقل درمان لازم برای بهبودی آکنه ها خواهد بود.

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

«موفقیت چشمگیر یک مجموعه غذایی در زمانی کوتاه»

در خدمت آقای اخوان یکی از مدیران موفق در زمینه امور اقتصادی هستیم و قصد داریم در رابطه با فعالیت های ایشان، تجربیات و موفقیت هایشان در این عرصه اطلاعاتی کسب کنیم.

لطفاً خودتان را معرفی کنید:

با عرض سلام و ادب خدمت خوانندگان فهیم و خوش ذوق، مجله زندگی سالم اینجانب مهدی اخوان خرازیان مدیر عامل شرکت پاک رود تولید کننده شوینده های **راگا** از سال ۱۳۷۷ و همچنین مجموعه شخصی آرسس که از حدود ۴ سال پیش دایر گردیده، هستم.

ما در این مصاحبه قصد داریم بیشتر راجع به دلایل موفقیت شما صحبت کنیم تا شاید بتوانیم تجربیات شما را در اختیار همشهریان عزیز قرار دهیم.

آقای اخوان شما امروزه در شهر اصفهان جزو انگشت شماران موفق در مجموعه غذایی فست فود هستید؟ دلیل این موفقیت را توضیح دهید؟

من رمز موفقیت خود را در یک سال تحقیق و مشاوره و ذائقه سنجی مردم می دانم و البته لطف خداوند که همیشه شامل حال من بوده است. گفتنش ساده است ولی در عمل، کار دشوار است خصوصاً وقتی رقابت در میان باشد. اصولاً یا می بایست وارد کار جدید نشوید و یا اینکه حرف جدید برای گفتن داشته باشید. مورد بعدی ایجاد اعتماد بین مجموعه آرسس و مشتریان ماست. سعی کردم در این رقابت تنگاتنگ با ارائه بهترین کیفیت اعتماد نظر مشتریانم را جلب نمایم و امروز به عنوان یک امتیاز و سرمایه ثابت مجموعه، قدردان یک یک آن عزیزان هستم. مجموعه ما برای مشتریان ارزش زیادی قائل است تا جایی که برخی از همکاران به بنده خرده گرفتند ولی من معتقد هستم شما وقتی می خواهید رضایت مشتری را جلب نمایید باید تمرکز خود را معطوف به خواسته ی وی گردانید مخصوصاً در زمان فعلی که جو بازار اصفهان به دلیل کثرت همکاران در این شغل وعرضه بیش ازحد تقاضا جو را کمی مسموم کرده در چنین مواقعی چه کسی از شما حمایت خواهد کرد جواب یک کلمه است : مشتری مشتری مشتری.

عوامل دیگری که در موفقیت شما نقش داشته چیست؟

داشتن کادری مجرب، تقویت و تحکیم روابط آنها، گوش دادن به خواسته های پرسنل مجموعه و در عین حال مدیریت قاطع مخصوصاً در امر تهیه مواد غذایی درجه یک که با سلامت مستقیم مردم در ارتباط است، عامل مهم در ایجاد و حفظ موفقیت در هر مجموعه است. همچنین سامانه پیامک وتلفن مستقیم اینجانب نیز نظرات، پیشنهادات و انتقادات مشتریان را بدون واسطه به بنده می رساند. لازم به ذکر است حمایت و پشتیبانی همسر عزیزم که در این راه همراه و هم قدم من بوده است نیز از عوامل موفقیت من به شمار می آید.

نظرتان در مورد کیفیت چیست؟

در حرفه ما برخی افراد با استفاده از مواد درجه دو به همراه چاشنی نمودن کمی ادویه یا سس، سعی در بالا نشان دادن کیفیت محصول خود دارند. شاید در بعضی موارد این مسئله صدق کند اما همیشه کارگر نیست قطعاً مطمئن باشید استفاده از مواد درجه یک پس از مدتی گروهی از مردم که تخصص کافی در زمینه کیفیت مواد غذایی دارند را به سمت شما جذب و این عزیزان تبدیل به مشتریان وفادار شده و مبلّغ شما در هر کجا خواهند بود.

در نهایت امیدوارم پس از انجام این مصاحبه که هدف از انجام آن به آرامش رسیدن واقعی من در جهت روشن شدن بعضی از مسائل برای همشهریان گرانقدرم می باشد، توانسته باشم بیش از پیش در امر خدمت رسانی به مشتریان قدیم و دوستان جدید گامی موثر بردارم.

وجوه تمایز

- **تنها دارنده همزمان دو گواهینامه ۲۰۰۸ - ۹۰۰۱ ISO و HACCP در استان اصفهان**
- **مفتخر به داشتن حرفه ای ترین و متنوع ترین منوی فست فود در استان اصفهان**
- **انواع کنتاکی در این مجموعه انحصاراً خونابه گیری، سپس طعم دار و بعد به ادویه مخصوص آرسس آغشته و ابتدا بخارپز و در پایان با روغن ترانس پایین سوخاری می گردد.**
- **تولید انواع پیتزا به سبک ایتالیایی با خمیر انحصاری آرسس با ضخامت کمتر از ۳ میلی متر و بدون حاشیه کناری با حرفه ای ترین فر لینکولن.**
- **تنها تولید کننده انواع پیتزا با فرآورده های گوشتی، رباط ، میکائیلیان و سورن در استان اصفهان.**
- **پنیرهای انتخابی مخلوط شده از انواع کم چرب می باشد.**
- **استفاده از قارچ های تازه داخل و روی پیتزا همراه با زیتون اسلایس.**
- **انواع ساندویچ با نان اصل مک دونالد که با ادویه وسس مخصوص آرسس تهیه می گردد.**
- **عدم استفاده از رنگهای مجاز و غیر مجاز و جوش شیرین.**
- **استفاده از سبزیجات تازه در تهیه مواد مخصوصا سس ها.**
- **سرویس دهی سرمیز مشتری از دیگر خدمات انحصاری این مجموعه می باشد.**
- **دارای ۲ سالن پذیرایی مجزا جهت مراسم های خاص مانند جشن تولد و گردهمایی های کوچک.**

زمان پذیرایی ظهر و شب

نشانی: اصفهان، چهارباغ خواجو، مکینه خواجو   تلفن: ۲۲۱۴۷۰۰-۰۳۱۱ (۶ خط ویژه)

تاثیرات لیزر در لکه های تیره صورت

آیا لکه های تیره صورت با لیزر بهبود می یابند؟

لکه های تیره صورت علل مختلفی دارند که قبل از شروع به درمان، باید علت این لکه ها مشخص شود.از علل شایع این لکه ها می توان تغییرات هورمونی به خصوص در خانم ها، افزایش سن،ضایعات مادرزادی و حساسیت به نور آفتاب را نام برد که اصطلاحا بعضی از این لکه ها به لیزر جواب می دهند ولی قبل از شروع لیزر باید از داروهای از بین برنده لکه ها همچنین محافظت در مقابل نور خورشید استفاده کرد.

لکه های بعد از زایمان (پلاسما)با لیزر درمان می شوند

یکی از علل شایع لکه های قهوه ای رنگ روی صورت به خصوص در ناحیه گونه ها، لکه های بعد از زایمان است که اصطلاحا پلاسما خوانده می شود.این نوع لکه ها به علت تغییرات هورمونی در حین حاملگی و بعد از آن ایجاد می شوند که متاسفانه به درمان بسیار مقاوم بوده و در بعضی موارد می توان با درمان های مختلف آنها را ازبین برد. در این موارد به صورت آزمایشی قسمتی از سطح آنها را با لیزر می کنیم و در صورت جواب مناسب، برای همه آن استفاده می شود. مانند سایر لکه های صورت باید درمان های همراه برای محافظت از نور خورشید هم در نظر گرفته شود.

لکه های صورت قبل و بعد از لیزر

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

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

■ **خلاصه صفحه:** جای دیگری بودن، به من این بینش را داده است که خودم را همواره جای افراد قرار دهم و زود در مورد مردم قضاوت نکنم؛ در نتیجه دریافته ام که هیچ کس نه خیلی بد است و نه خیلی خوب.

یکتا ناصر در گفت و گوی اختصاصی با مجله زندگی سالم:

من مدل نیستم؛ بازیگرم

حمید مشکلانی

یکتا ناصر، بازیگر موفق سینما و تلویزیون، فارغ التحصیل رشته مهندسی محیط زیست است و از سال ۱۳۷۵ فعالیت هنری خود را در بازیگری آغاز کرد و برای نخستین بار مقابل دوربین تلویزیون رفت و در سریال (گل های کاغذی) بازی کرد. در ادامه حضور خود در رسانه ملی با بازی در سریال های(با من بمان ۱۳۷۹)،(لبه تاریکی ۱۳۸۳)،(اولین شب آرامش ۱۳۸۴) و (دختران حوا ۱۳۹۰) بسیار خوش درخشید. یکتا ناصر از آن دسته بازیگرانی است که هر چه به تجربه و سنش افزوده می شود، آثار و انتخاب هایش شایسته تر و هنری تر می شود. برخی از فیلم های سینمایی که وی به ایفای نقش در آن ها پرداخته است، عبارت اند از:(سرود تولد ۱۳۸۳)،(قتل آنلاین ۱۳۸۴)،(نسکافه داغ داغ ۱۳۸۴)،(قند تلخ ۱۳۸۷) و ... یکتا ناصر در تلویزیون آثار فاخرتری نسبت به سینما دارد، اما با درخشش در فیلم سینمایی(یکی می‌خواد باهات حرف بزنه ۱۳۹۰) ساخته (منوچهر هادی) شایستگی بسیار زیادی در فن بازیگری از خود نشان داد و با آنکه برای اولین بار بود که نامزد دریافت جایزه در جشنواره بین المللی فیلم فجر می شد، سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مکمل زن را به خود اختصاص داد و به حق هم شایسته این عنوان بود؛نقش (هنگامه) در فیلم یاد شده نقطه عطفی در کارنامه هنری اوست.

دور بودن از فضای پرحاشیه و مرسوم سینما، راحتی در برقراری ارتباط با مردم وسادگی، ازویژگی های شخصیتی یکتا ناصر است. وی در کل، کم صحبت است و بی میل برای مصاحبه با رسانه ها و معتقد است که باید حرف های مفید،آموزنده و جدیدی برای گفتن داشته باشد تا در گفت و گویی شرکت کند؛ همین خصلت پسندیده وی باعث شده که آمار مصاحبه هایش در رسانه ها بسیار اندک باشد. با این هنرمند خوب عرصه بازیگری به گپی دوستانه پرداختیم که در طول گفت و گو با صبر،متانت و خوشرویی به تمام سوال های چالشی مان پاسخ گفت. برای یکتا ناصرهمواره آرزوی سلامتی و موفقیت داریم.

بازیگری را چگونه و از کجا آغاز کردید؟

من به واسطه علاقه به بازیگری به یکی دو دفتر سینمایی رفتم و برای انتخاب بازیگر تست دادم و برای سریال «گل های کاغذی» انتخاب شدم که بازی در این سریال اتفاق عجیب و غریبی برایم به وجود نیاورد و صرفا تجربه ای برایم بود و بعد از آن در چند سریال دیگر هم بازی کردم؛ سپس وارد دانشگاه شدم و محیط زیست خواندم.

پس به صورت آکادمیک وارد این حرفه نشدید و فقط با استعداد ذاتی خود دنیای بازیگری را آغاز کردید؟

هر کس که فکر می کند مهارت یا استعدادی دارد باید به نحوی آن را پرورش دهد. من بیشتر مطالعه می کردم؛ کتاب های تخصصی سینما و بازیگری را مرور می کردم و فیلم دیدن و پیگیری کردن برایم بسیار جالب و راهگشا بود.

در مکاتب موجود در سینمای جهان،کدام مکتب را دنبال می کردید و به آن علاقه مند هستید؟

به نظر من، یک شخص برای هنرمند شدن باید در کارهای هنری و در زمینه های مختلف اطلاعات داشته باشد، ولی من تئوریسین نیستم که بخواهم موضوع خاص هنری را تدریس کنم.من باید سعی کنم و ببینم که از چه روشی می توانم برای بهتر شدن بازیگری ام ازآن استفاده کنم.

به نظر شما چرا همه مردم جامعه،به خصوص جوان ها،دوست دارند بازیگر شوند؛ در حالی که حدود ۲۶ صنف در سینما وجود دارد و کمتر کسی را می یابیم که مثلا دوست داشته باشد تدوینگر شود؟

یکی به خاطر عدم آگاهی و نبود میل به یافتن اطلاعات در سینماست و دیگری به خاطر دیده شدن و دوست داشته شدن است؛چون بازیگر است که در سینما دیده می شود و همواره دوست داشته می شود؛ درنتیجه شهرت هم به وجود می آورد و مسلما خوشایند است. مورد توجه قرار گرفتن در ذات هر آدمی هست و یک مسئله اجتناب ناپذیر است.

مفهوم بازیگری برای شما چیست؟

بعد از سال ها، بازیگری دیگر شغل من است و به آن علاقمند هستم.من از سن کم، کار سینما را شروع کردم و نصف بیشتر عمرو بهترین سال های زندگی ام را بازی کردم؛ در غالب شخصیت های مختلف و تجربه دیگری بودن، برایم بسیار جذاب است و البته شهرت،که زود عادی می شود و دردسرهای خاص خودش را هم دارد و بعد از مدتی می بینید که مسئله عجیب وغریبی نیست. جای دیگری بودن، به من این بینش را داده است که خودم را همواره جای افراد قرار دهم و زود در مورد مردم قضاوت نکنم؛ در نتیجه دریافته ام که هیچ کس نه خیلی بد است و نه خیلی خوب.

آنطور که دیده می شود شما با آنکه مطرح هستید بسیار بی حاشیه و بی سرو صدا زندگی می کنید و

این بی حاشیه بودن بـرای خانـم های جـوان و معروف سـینما بسـیار سـخت به دسـت می آید؛ شـما چگونه به این مهم دست یافتیـد؟ من هدف های دیگری دارم و این مسـئله به شـخصیت ذاتی خودم برمی گـردد. مـن مطـرح شـدن را به مـرور بـه دسـت آوردم و حاشـیه برایم دغدغه نیسـت، بازیگـری آنقدر برایم جذاب اسـت که دیگـر دنبال آن نیسـتم کـه اسـم و عکسـم همـه جـا باشـد. در کل در ایـران بازیگران، زندگی های عجیب و غریبی ندارند و اکثریت زندگی ساده و معمولی دارند.

محیط امروز سـینمای ایران چگونه است، آیا برای آفرینش هنر هفتم خوب و خوشایند هست؟

متاسفانه نه، باید سـینما رو به سالم شـدن برود، مدیریت و گردانندگان کلان سینمای کشور باید بیشتر دغدغه هنر سینما را داشته باشند و به جای سخت گیری در مورد فیلمنامه ها و ورودجوانان تازه وارد به سینما به خصوص کارگردانان، درمورد ورود افراد نابلد و ناوارد به سینما حساس باشند و نگذارند هر کسی وارد این حیطه شود. به عنوان مثال برخی از تهیه کنندگان سینما، فقط پول هنگفت دارند و هیچ شناخت،مطالعه و یا عشقی به سینما ندارند و ضربه های بسیار بزرگی به پیکره سینما زده اند. در گذشته برای تهیه کننده شدن باید مراحلی از جمله، مدیر تولیدی، مدیر برنامه ریزی و ... را طی می کردند و یا حداقل شناختی از پروسه تولید در سینما می دانستند، اما امروز می بینیم شخصی به واسـطه پول، همه کاره یک فیلم است و کارگردان را هم تحت اختیار خود قرار داده است و این تاسف بار است.

گله به حق دیگر شما، در کدام زمینه سینماست؟

نشریات در بزرگ کردن افراد نقش به سزائی دارند و نباید آنان که لیاقت بزرگ شدن و مطرح شدن را ندارند این گونه که می بینیم به شهرتشان دامن زنند، بازیگری شغلی است که در ارتباط تنگاتنگ با رسانه هاست.رسانه ها باید دقت و هنر بیشتری به خرج دهند و بدانند که چرا و چگونه باید به سراغ کسی در سینما روند و کارنامه کاری و خصوصیات اخلاقی و حرفه ای آن فرد برایشان مهم و در اولویت باشد.

شما در کارنامه بازیگری خودتان سیر صعودی را طی می کنید و هر سـال بازی بهتری از خود ارائه می دهید، از چه زمانی در خود حس ایجاد این تحول را دیدید؟

من از اول این نگرش و تجربه را نداشتم ولی در پی بازی خوب بودم و همانطور که می دانید از سال ۱۳۷۵ تا کنون تعداد بازی های من بسیار کم است. موقعیت ها و پیشنهادها است که سرنوشت یک بازیگر را تعیین می کند. صد در صد اگر کارهای خوب به من پیشنهاد شود، من دیگر در کارهای ضعیف ظاهر نخواهم شد.

منظورتان فیلم هایی مثل (نسکافه داغ داغ) و (سرود تولد) است؟

من همیشه برایم کارم جدی اسـت و برای کارم انرژی و ارزش می گذارم، ولی سینما کاری گروهی است و اگر همه چیز سر جایش نباشد، شما خودتان را هم بکشید و بهترین بازی را از خو ارائه دهید، باز آن فیلم نمی تواند فیلم خوبی شود. در دو فیلمی که نام بردید من همان انرژی و تلاش فیلم (یکی می خواد باهات حرف بزنه) را از خود به خرج دادم ولی چون عوامل، قصه، بازیگر روبه رو و .... آنطور که باید و شاید نبودند، شما که منتقد هم هستید آن بازی های من را در کارنامه ام بد می دانید!

پس چرا بازی در این فیلم ها را قبول کردید؟

من مدتی را در خانه منتظر پیشنهاد های خوب ماندم و چون شغل دیگری هم ندارم، با این خرج و مخارج چگونه باید زندگی کرد؟! چقدر یک بازیگر منتظر پیشنهاد خوب از سوی افراد هنرمند در سینما بماند؟! آنقدر فضای سینما بسته است که افراد ترجیح می دهند با اطرافیانشان فیلم بسازند و به دیگران در سینما اعتماد نمی کنند! برای بازی کردن در پروژه های هنری و خوب من بسیار صبر کردم و خیلی ازپیشنهاد ها را رد کرده ام، و لی این روند چقدر می تواند ادامه داشته باشد؟

یعنی بعد از دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مکمل زن در سی امین جشنواره فیلم فجر، خیل کارهای هنری و پیشنهاد های تهیه کنندگان و کارگردانان به شما ارائه نشد؟

من در طول دو سال فقط در دو کار سینمایی شرکت کردم و متاسفانه بر خلاف انتظار، بعد از دریافت جایزه سیمرغ اتفاق خاصی برایم نیفتاد البته پیشنهادات زیادی داشتم ولی به دلیل پایین بودن کیفیت همه را رد کردم.

اکنون مشغول چه کاری هستید؟

بازی در فیلم (زندگی جای دیگریست) را به کارگردانی(منوچهر هادی) دو ماهی است که به پایان بردم، نقش اصلی کار را داشـتم و به نظر اثر بسیار پخته و خوبی است. اولین نمایش این فیلم در بهمن ماه امسال در جشنواره فیلم فجر است و امید وارم به موفقیت برسد.

به نظر شما مناسبات در سـینمای ایران چگونه است که جوانی نه سال است وارد سینما شده است و چهل فیلم سینمایی دارد، در صورتی که استاد عزت اله انتظامی با شصت و پنج سال سابقه بازیگری، پنجاه فیلم سینمایی بازی کرده است؟

به نظرم اصلا تقصیر آن جوانان و بازیگران جوان و تازه وارد نیست که اینقدر پر کارند، جو سینما، مسئولان سینمای کشور، تهیه کنندگان و کارگردانان هستند که مقصرند و تا حدودی هم جو و حس و حال جامعه که باعث جوگیر شدن این افراد می شوند. این مسائل به آنها این توهم را می دهند که سوپر استارند و فقط تجارت سینما برایشان مهم است نه چیز دیگری. اگر حال سینما رو به خوبی رود و اعتمادها به افراد هنرمند و کار بلد بیشتر شود، در سینما مسلما اتفاق های بهتری خواهد افتاد.

یکتا ناصر قبل و بعد از دریافت جایزه سـیمرغ بلورین چقدر با هم متفاوت است؟

هیچ فرقی نکرده ام و اتفاق بهتر از دریافت جایزه جشـنواره فجر، همان نقش بود و مطرح شـدن در بین منتقدین و اهالی فهیم و مخاطبان نکته سـنج سینما. این موقعیت هم حتی باعث نشد که در سـینما به من اعتماد بیشتری شود و خیل پیشـنهاد ها به سـمت چهره هایی می رود کـه برند تجاری بهتری هسـتند. مقصر در ایـن زمینه برخـی تهیه کنندگان سـینما هسـتند که ایـن اعتماد را بـه کارگردانـان نمی کنند و سـطح دانـش و اطلاعـات سـینمایی خود را بالا نمـی برنـد تا کمـی از ایـن توهم هایشـان کم شـود و هنـری تر بـه این مقولـه بپردازنـد .مدیریت سـینما اگـر نگذارد هر کسـی کـه از راه می رسد تهیه کننده شود و یا دستی در سینما داشته باشد، حال سینما بهتر خواهد شد و صنوف سینمایی به سر و سامان خواهند رسید.

مـردم چـه تاثیری بـر ایـن روند مخـرب مـی توانند داشـته باشـند و مثـلا بـا ندیـدن فیلـم هـای سـطحی، آن فیلـم و دست اندر کارانش را حمایت نکنند؟

فکر نمی کنم که مردم مقصر باشند و تاثیر گذار، چون ما به عنوان اهالی سینما پول می گیریم که خوراک فرهنگی خوبی به مردم بدهیم ومردم اساسا نمی دانند که در پشت پرده سینما چه خبر است. مردم شـناختی روی افراد سینما ندارند و از بیرون آنها را می شناسـند و وقتی (ناصر تقوایی) سال هاست که فیلم نمی سازد، خوب مردم باید فیلم های سطح پایین را ببینند!

چگونه شد که شما راضی شـدید چهره تان را به هم بریزند و با گریم کاملا متفاوت فیلم (یکی می خواد باهات حرف بزنه) را بازی کنید، در صورتی که جوانان سـینما اصولا زیر بـار این مقوله کم ترمی روند؟

من مدل نیستم، بازیگرم. همیشه آن نقشی که بازی می کنم برایم مهم است نه چهره ظاهری خودم و دوست دارم گریمی روی صورت باشد که من و مخاطب را درگیر نقش و فضای فیلم کند. در سـینما خیل عظیمی از بازیگران به واسطه مدل بودن و چهره شان وارد این حیطه شدند و به قول شما نمی خواهند چهره شان به هم بریزد!

دوست داشتنی ترین نقشی که بـازی کردید کدام نقش است؟

آخرین کارم (زندگی جای دیگریست) را بسیار دوست دارم.چون همه عوامل کارشـان را در ایـن فیلم به شکل خوبی انجام داده اند.

حـرف آخر و حـرف دل یکتا ناصر چیست؟

به قول مادر بزرگ هایمان، خدا آخر و عاقبت همه را به خیر کند و امیدوارم حال جامعه و سینما بهتر شود. برای خوانندگان و دست اندرکاران مجله زندگی سالم آرزوی موفقیت و روزهای خوب دارم.

خلاصه صفحه: محبوبه بیات، از بازیگران پیشکسوت تئاتر سینما و تلوویزیون، شروع کار هنریش از تئاتر بوده است و در سال ۱۳۵۳ با فیلم(گوزنها)ساخته مسعود کیمیایی، پا به عرصه سینما می گذارد و تاکنون در بیش از پنجاه فیلم، ایفای نقش کرده است.بازی تحسین بر انگیزش در فیلم های(مسافران)،(آوار) و (مادر)هرگز فراموش شدنی نیست.

گفت و گوی زندگی سالم با محبوبه بیات بازیگر تئاتر و سینما:

هنرمند باید الگوی جامعه خود باشد

زندگی سالم

محبوبه بیات، از بازیگران پیشکسوت تئاتر سینما و تلوویزیون، شروع کار هنریش از تئاتر بوده است و در سال ۱۳۵۳ با فیلم(گوزنها)ساخته مسعود کیمیایی، پا به عرصه سینما می گذارد و تاکنون در بیش از پنجاه فیلم، ایفای نقش کرده است.بازی تحسین بر انگیزش در فیلم های(مسافران)،(آوار) و (مادر)هرگز فراموش شدنی نیست.هر بار با وی تماس برقرار می کنی، محال است که روی خوش نشان ندهد. خبرنگار را همکار خود می داند و همواره مهربان و صبور به گفت و گو می پردازد.وی که اکنون در دهه چهلم فعالیت هنری خود است، بیشتر با ما درد دل کرد تا مصاحبه ای خشک و رسمی و از ناگفته های عالم سینما گفت.

از چگونگی ورود به عرصه بازیگری بگویید.

من تئاتر را از شهرستان آغاز کردم و پله پله، با پشتکار و مطالعه بازیگری را ادامه دادم. من در دانشگاه هنرهای دراماتیک تهران، درس خواندم و تئاتر کار می کردم تا سال ۱۳۵۳، با فیلم(گوزنها) ساخته مسعود کیمیایی وارد سینما شدم.

شما نسل سوم بازیگران زن در تئاتر و سینما هستید، از بانوان بازیگر پیش از خود چه آموختید؟

بازیگران نسل اول زن مانند: ایران دفتری، رقیه چهره آزاد، فرخ لقا هوشمند، عصمت صفوی و ... در ایران، کار بزرگی انجام دادند و راه را برای نسل قبل من مانند: مهین شهابی، جمیله شیخی، پری امیرحمزه، آزیتا لاچینی و... وهمچنین برای ما هم باز کردند، چون در آن زمان، بازیگری برای زنان بسیار سخت بوده و اصلا بد می دانستند که زن بازیگر شود و راهی برای حضور زنان وجود نداشته و از نظر اخلاقی و فرهنگی این کار تقریبا غیر ممکن بود، نسل اولی ها که نام بردم، سنگ بنای حضور بازیگران زن را در ایران گذاشتند که ما همگی مدیون این بزرگان هستیم بعد از حضور جسورانه آنها، موقعیت برای بازیگری زنان در عرصه نمایش و سینما باز شد.

در زمان ورود شما به سینما مانعی بر سر راه شما وجود نداشت؟

در آن زمان زنان راحت تر به این حرفه می پرداختند و حتی از سینما و تئاتر استقبال می کردند، دانشگاه های بازیگری به وجود آمده بود و هنر نمایش، حالت آکادمیک به خود گرفته بود و مشکل های فرهنگی و اجتماعی از دوره های قبل کمتر بود.

خانواده شما با بازیگر شدنتان مشکلی نداشتند؟

چرا داشتند، نه از نظر اخلاقی و فرهنگی بلکه از نظر مالی و آینده کاری بیمناک بودند و عقیده داشتند که کار هنر در ایران، عاقبت مالی اش نامشخص است و تا جوان هستی و توان و قدرت کار داری، کار هست و زمانی که پا به سن گذاشتی، دیگر تو را نمی خواهند. من اکنون بعد از گذشت بیش از چهل سال که در این حرفه هستم؛ می بینم که دنیای نمایش در ایران چه سینما چه تئاتر و تلویزیون، هیچ آینده شغلی و تضمین مالی ندارد.

هنوز هم این عقیده را دارید؟

بله، با آنکه بیان حرف های اجتماع در هر جای جهان با اشکالاتی روبه روست و مختص ایران نیست و در دموکرات ترین کشورهای دنیا هم نمی توان، به راحتی رسالت هنر را پیاده کرد، ولی در آخر همواره هنر و هنرمند راهشان را به سوی تعالی و مردم باز می کنند.

امور مالی و رقم ها در ورزش، اقتصاد و اجتماع بالا و گاهی نجومی است. آیا در هنر نیز رقم ها و دستمزد ها این گونه است، اکثر مردم دوست دارند بازیگر شوند که مطرح و ثروتمند باشند. به واقع هنرمندان راحت و راضی هستند؟

برای هنرمند واقعی، خیرچنین نیست و به زحمت زندگی می کند، ولی برای شبهه هنرمند، بله دستمزدها بالا و نجومی است. شبهه هنرمند، آنهایی هستند که پوشالی هستند، هیچ هنری ندارند، با رابطه و یا پول وارد این عرصه می شوند، دارای تاریخ مصرفند و زود از سردر سینماها، نشریه ها و صدا و سیما محو می شوند؛ فقط جای هنرمند واقعی را تنگ می کنند و سطح دیداری و شنیداری مردم را پایین می آورند و جامعه را سطحی پسند می کنند، که متاسفانه جامعه دچار این بیماری سطحی نگری و سطحی پسندی شده است.

علت محو شدن این که شبهه هنرمندان در برهه ای کوتاه مطرح و پرکار می شوند و زود هم از اوج به پایین می آیند چیست؟

چونکه خود را به سینما به زور چسبانده اند، هنری از خود ندارند، این ها اصلا برای کار بازیگری مناسب نیستند و بعد از تبلیغات و هزینه و رابطه هم که مطرح می شوند و از نظر مالی به جایی هم می رسند، مردم را از خودشان نمی دانند و بی ارتباط با جامعه هستند؛ به اصطلاح خود را تافته جدا بافته از مردم می دانند،اما هنرمند واقعی مثل استاد عزت اله انتظامی، استاد جمشید مشایخی و... بعد از گذشت این همه سال، محبوب مردم هستند و در قلب هر ایرانی جای دارند،چون با مردم و از مردم هستند و هنر در خونشان است. برخی از این جوانان هم که چهره شدند، اگر بخواهند کار بهتری ارائه دهند، نمی توانند چون درگیر تجارت سینما و چهره بودن خود هستند.

کدام بخش از سینما بیش تر دچار آسیب شده؟

ادبیات فارسی بسیار مهجور شده و کم کم از بین می رود، در تئاتر و تلویزیون هم این اتفاق افتاده است. نسل جوان دیگر کتاب نمی خواند و سواد شفاهی و اینترنتی است.اکثر سینما گران ادبیات و شعر را نمی شناسند و آسیب جدی به هنر نمایش وارد شده است، یک کارگردان باید در حیطه هنر صاحب نظر باشد و مطالعه بی وقفه و روز افزون داشته باشد.حتی در دانشگاه ها هم دیگر مطالعه و فرهنگ کتاب خوانی کم رنگ است چه رسد به درون جامعه!

چه چیز هنرمند را از دیگر افراد جامعه متمایز می کند؟

زندگی ایده آل داشتن هنرمند، بدان معناست که باید الگوی جامعه خود باشد و به دور از شعار و تعارف از لباس پوشیدنش تا حرکات و حرف زدنش باید صحیح باشد، چون همواره از سوی مردم مورد دید وبررسی قرار می گیرد و به واقع خوب که نگاه کنیم، آنگاه هنرمند بسیار اندک می بینیم.

کدام کارهایتان را دوست دارید؟

فیلم (مسافران) با بهرام بیضایی، فیلم (مادر) با علی حاتمی و فیلم (آوار) با سیروس الوند.

در بازیگری آرزویی داشته اید که به آن نرسیده باشید؟

بله،آرزو دارم با ناصر تقوایی همکاری داشته باشم تا در کنارش از او یاد بگیرم، تقوایی کم کار بوده ولی همه کارهایش بی نظیراست و مصداق : کم گوی و گزیده گوی بوده است.

حرف آخر؟

همیشه از مردم به خاطر لطف و محبتشان سپاس گذارم و ای کاش می توانستم برایشان کارهای بیشتر و بهتری انجام دهم. امیدوارم مردم جدی تر به مسائل اجتماعی و فرهنگی نگاه کنند، برای بچه ها و نسل های بعدی باید توشه ای داشته باشند و با عزت نفس بیشتر، عمیق تر و با مطالعه به مسائل پیرامون خود نگاه کنند.

جدول بانوان
شماره ۱۶

طراح : مسیب اقرلو

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

رمز جدول شماره ۱۵ : چلوگوشت

۱	۲	۳	٤	٥	٦

نوعی غذا

قسمتی از چرخ خیاطی

شاهد

نام بازیگر شماره یک

نوعی شانه

پرده در

علم کشورداری

گوی گریبان

تجزیه و تحلیل

صدمه

آیین

آش

از خواهران پروتئه

نام بازیگر شماره دو

نت منفی

تغییر متناوب

خرمای هندی

سرزمین بلقیس

از گازها

برکت برنج

هوشیار

ادب

کالبد

از گلهای معطر

زمانه

مسابقه اتومبیل رانی

چروک پوست

سنجش

پنداشت

خدمتکار

کوبیدنی مطبخ

سبزی خوشبو

گوسفند ماده

چوبدست کلفت

یار مرد

کشور عجایب

قله کوه

دایه حضرت موسی (ع)

ورزش پایه

نوعی سوره قرآنی

پیشوایی

مادر اسفندیار

قلیل

پسوند شباهت

جاده فلزی

اجیر

آمپول زدن

میوه کمپوت

هامون

سال آذری

سیما

فرمان هنری

مادر همه

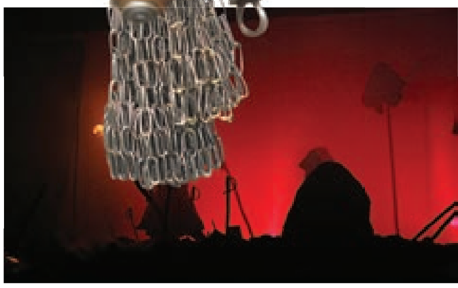
خوش خلق

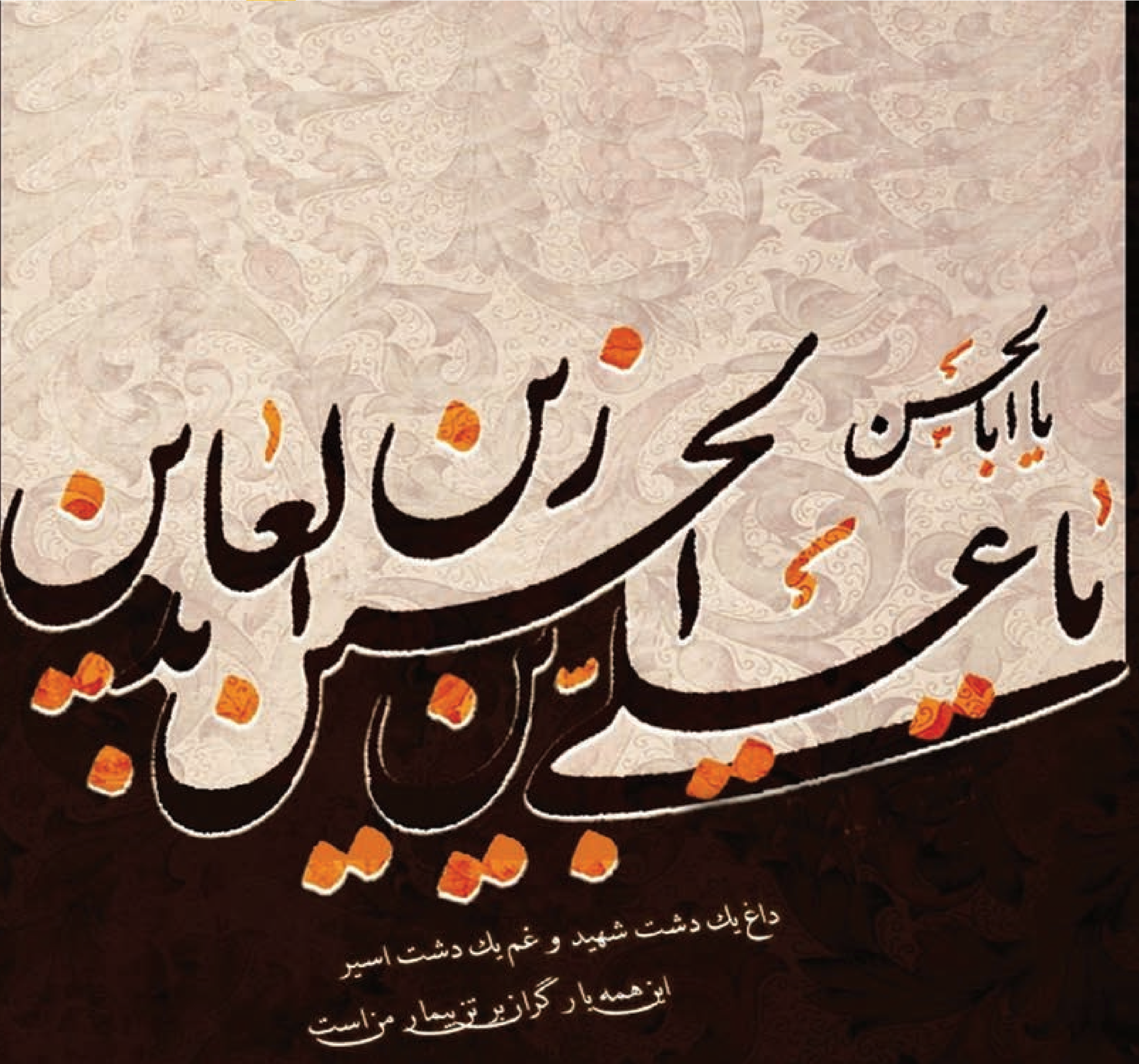
خلاصه صفحه: مجله زندگی سالم اقدام به برگزاری مسابقه عکاسی با موضوع آزاد برای خوانندگان خود نموده است. علاقه مندان به عکاسی می توانند عکس های زیبای خود را در اندازه ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر و ۳۰۰dpi در فرمت jpg به آدرس ایمیل info@zendegisalem.com ارسال نمایند. عکس های برتر شما عزیزان در صفحه شات مجله زندگی سالم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

زندگی سالم
* آذر ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره سی ام *

شات

عکس: محمد شریف





سالروز شهادت حضرت امام سجاد (ع) بر همه شیعیان
جهان تسلیت باد

روابط عمومی ماهنامه زندگی سالم

■ خلاصه صفحه: استفاده از یک ضد آفتاب مناسب، میزان تأثیر اشعه ماوراء بنفش را بر روی پوست کاهش می دهد و علاوه بر جلوگیری از آثار دیررس آفتاب مثل سرطان، از آثار زودرس آن مثل آفتاب سوختگی، قرمزی و تیره شدن پوست نیز می کاهد.

در مصرف ضد آفتاب صرفه جویی نکنید

زندگی سالم

در این شماره نیز میزبان دکتر محمد علی نیلفروش زاده،متخصص پوست مو و زیبایی، همچنین رییس مرکز سلول های بنیادی کشور هستیم، تا این بار نیز درخصوص کرم های ضد آفتاب توصیه های لازم را ارائه کنند. وی با تاکید براینکه استعمال ضد آفتاب، زمستان و تابستان نمی شناسد اظهار داشت:

■ استفاده از کرم های ضد آفتاب هردو تا سه ساعت، با غلظت کافی و مناسب می تواند پوشش محافظتی خوبی در برابر آفتاب به شمار رود.

■ با توجه به اینکه تمام قسمت های بدن به اشعه آفتاب حساس است، لازم است صورت، دست ها، پاها و مناطقی از بازوها که در آفتاب باز هستند، با غلظت مناسبی از کرم یا لوسیون ضد آفتاب پوشیده شوند. مقدار مناسب کرم برای صورت، معادل نصف قاشق چای خوری و درنهایت یک بند انگشت است.

■ حملات آفتاب سوختگی در دوران کودکی، به خصوص آنهایی که پوستی روشن دارند، می تواند زمینه ساز بدترین نوع سرطان پوست یا ملانوم بدخیم در بزرگسالی باشد؛ کمااینکه شیوع این بیماری نیز درایران فراوان است، بنابراین محافظت دربرابر آفتاب درتمام فصول سال الزامیست.

■ فعالیت هورمونی بدن انسان آنچنان منظم است که قرار گرفتن دقایقی کوتاه آن هم تنها صورت و پشت دست ها برای تولید ویتامین «دی» در بدن کفایت می کند و در صورت تامین غذای کافی و مناسب، جای نگرانی نیست.

■ کرم های ضد آفتابی که در ورزش اسکی و همچنین در کودکان استفاده می شود، متفاوت است و توصیه می شود، کرم های ضد آفتاب با توجه به جنس، سن و نوع پوست تجویز شود و به همین دلیل افرادی که از این کرم ها استفاده می کنند، آن را به دیگران معرفی نکنند، زیرا برخی افراد به دلیل پوست حساس، به کرم های فاقد مواد معطر یا رنگی نیاز دارند.

هر روز به طور مرتب از فرآورده های ضد آفتاب استفاده کنید. به نوشته های روی جعبه این فرآورده ها دقت شود و عدد مربوط به عیار حفاظتی یا SPF را بخوانید؛ این عدد باید حداقل برابر ۱۵ باشد. حتی در فصل زمستان و در هوای ابری و حتی در مواقعی که در منزل هستید نیز، از ضد آفتاب استفاده کنید.

■ از برنزه کردن پوست بپرهیزید و کمتر حمام آفتاب بگیرید. از رفتن به سالن های مخصوص برنزه کردن پوست که از اشعه مصنوعی فرابنفش A برای این کار استفاده می کنند، خودداری کنید. در صورتی که تمایل دارید که رنگ پوستتان برنزه باشد، از کرم های مخصوص برنزه کردن استفاده کنید، تا ضمن در امان ماندن از اشعه آفتاب، رنگ دلخواهتان را نیز به دست آورید؛ البته استفاده از این کرم ها نیز بی ضرر نیست.

■ از آموزش به دیگران غافل نباشید، به خصوص به کودکانتان یاد بدهید که از آفتاب دوری کنند. دوران کودکی، مهم ترین سن از نظر دریافت اشعه مضر آفتاب است و بسیاری از عوارض آفتاب که در سنین میانسالی و پیری ظاهر می شود، به ویژه یکی از سرطان های بسیار خطرناک پوست به نام ملانوم بدخیم، حاصل تماس با آفتاب در سنین کودکی است. استفاده از ضد آفتاب، برای جلوگیری از سرطان پوست و پیری زودرس و دیگر آثار مخرب آفتاب ضروری است. در حقیقت، استفاده از یک ضد آفتاب مناسب، میزان تأثیر اشعه ماوراء بنفش را بر روی پوست کاهش می دهد و علاوه بر جلوگیری از آثار دیررس آفتاب مثل سرطان، از آثار زودرس آن مثل آفتاب سوختگی، قرمزی و تیره شدن پوست نیز می کاهد. در صورتی که به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید، احتمال ایجاد لکه های پوستی به ویژه روی صورت بسیار کمتر می شود. همچنین، ضد آفتاب به دلیل جلوگیری از تخریب الیاف پروتئینی پوست، یعنی کلاژن و الاستین، از پیر شدن پوست و افتادگی آن، پیشگیری می کند. به طور کلی، دو نوع ضد آفتاب وجود دارد: ضد آفتاب های فیزیکی و ضد آفتاب های شیمیایی. در ساختمان ضد آفتاب های شیمیایی، از موادی مانند PABA، سالیسیلات ها و سینامات ها که جلوی اشعه UVB را می گیرند و بنزوفنون ها و دی بنزوئیل متان ها که جلوی اشعه UVA را می گیرند، استفاده می شود. البته گاهی پیش می آید که افراد به یکی از این مواد، حساسیت دارند و استفاده از این مواد، موجب قرمزی و خارش پوست صورت آنها می شود. در ساختمان ضد آفتاب های فیزیکی، از موادی مانند اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم استفاده می شود که احتمال حساسیت به آنها بسیار اندک است. توصیه ما این است که برای کودکان و نیز در افراد مبتلا به بیماری های پوستی خاص که پوست آنها تحریک پذیر است، از ضد آفتاب های فیزیکی استفاده شود. به چند نکته بر روی برچسب ضد آفتاب دقت کنید: شماره SPF آن باید حداقل ۱۵ یا بالاتر باشد، مقاوم و یا عایق در برابر آب باشد، ضد تعریق و شست شو باشد. جلوی اشعه های UVA و UVB را بگیرد. تاریخ مصرف آن نگذشته باشد. ساخت یک شرکت معتبر بوده و تقلبی نباشد. توصیه می کنیم انتخاب ضد آفتاب مناسب برای پوست خود را به یک متخصص پوست واگذار کنید؛ چون هر نوع ضد آفتابی برای هر پوستی مناسب نیست. به عنوان مثال، برای پوست های مستعد به آکنه (جوش غرور جوانی) و چرب، باید از ضد آفتاب هایی استفاده کرد که حداقل چربی را داشته باشند یا به اصطلاح oil free باشند. کیفیت برخی محصولات خارجی بسیار خوب است (البته نه همه آنها) و البته قیمت بالایی هم دارند، با توجه به اینکه ضد آفتاب را باید به طور مداوم استفاده کرد و با توجه به اینکه شرکت های مختلفی در کشورمان ضد آفتاب های متنوع و بعضاً با کیفیت های قابل مقایسه با انواع خارجی تولید کرده اند؛ برای اکثر خانواده ها استفاده از ضد آفتاب های ایرانی تایید شده توسط متخصصان پوست، اقدامی مقرون به صرفه و مناسب است. تجربه خود شما در انتخاب ضد آفتاب هم بسیار مهم است. ضد آفتابی که مثلاً برای دوست شما بسیار مناسب است، می تواند برای شما مضر باشد. ممکن است شما یک ضد آفتاب خوب و با قیمت بالا تهیه کنید، اما هنگام استفاده احساس راحتی نکنید، مثلاً احساس گرمی و خفگی یا به آن حساسیت داشته باشید و پوستتان قرمز شود یا خارش پیدا کند. از همه مهم تر اینکه ممکن است صورت شما هنگام مصرف آن جوش بزند. همه اینها، علل خوبی برای تعویض ضد آفتاب است. آنقدر تجربه کنید تا نوع مناسب را برای پوست خود بیابید. استفاده از ضد آفتاب در دوران کودکی، مهم تر از جوانی است؛ بنابراین کودکانتان را به مصرف آن عادت دهید. هر روز باید از ضد آفتاب استفاده کنید و حتی در فصل زمستان و در هوای ابری نیز آن را ترک نکنید. در صورتی که در فصل زمستان یا در هوای ابری هستید و کارتان در خانه و محلی است که نور مستقیم آفتاب وجود ندارد، مصرف یک بار در روز ضد آفتاب کافی است، اما در صورتی که در بیرون خانه و در هوای آفتابی قرار دارید؛ هر ۳ تا ۴ ساعت ضد آفتاب مصرف کنید. در مصرف ضد آفتاب صرفه جویی نکنید. به دلیل گرانی قیمت، بعضی از مصرف کنندگان فقط پوست خود را کمی چرب می کنند که این کافی نیست برای صورت باید حدود نصف قاشق چای خوری، معادل یک بند انگشت ضد آفتاب استفاده کرد. ضد آفتاب فقط مخصوص صورت نیست و باید به هر قسمت از پوست که روباز باشد مانند گردن، گوش ها و پشت دست ها مالیده شود. ضد آفتاب را مستقیماً روی پوست بمالید و کرم دیگری مثل لوازم آرایش را زیر آن مصرف نکنید. توصیه می شود ضد آفتاب حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از بیرون آمدن از خانه و تماس با آفتاب مصرف شود. بهتر است ضد آفتاب نزدیک چشم مالیده نشود به ویژه اگر ورزش یا فعالیت زیادی می کنید، زیرا مواد شیمیایی ضد آفتاب می توانند موجب تحریک چشم شود. برای محافظت از پوست دور چشم خود (برای پیش گیری از آب مروارید) بهترین راه، استفاده از عینک مقاوم در برابر اشعه ماوراء بنفش (UV) است. نکته آخر و مهم تر از همه آن که مصرف ضد آفتاب به این معنی نیست که می توانید بدون هیچ اشکالی مقابل آفتاب بروید. چنین فکری باعث می شود که ضرر ضد آفتاب بیش از نفع آن شود؛ بنا بر این باید ضمن استفاده مرتب از ضد آفتاب، از نور مستقیم آفتاب نیز دور بود و سایر روش های مقابله با آفتاب مانند لباس پوشیدن و استفاده از کلاه و سایه بان و غیره را نیز فراموش نکرد. البته اثرات مفید نور آفتاب برای ساختن ویتامین D نیز نباید دور از نظر بماند، اما لازم به ذکر است که مقدار ویتامین D لازم، با رژیم غذایی مناسب قابل دستیابی است و اگر از رژیم غذایی مناسب استفاده شود، کمبود آن مشخص نخواهد شد.

برای داشتن فضایی دلچسب؛

تنوع وابتکار سلیقه را فراموش نکنیم

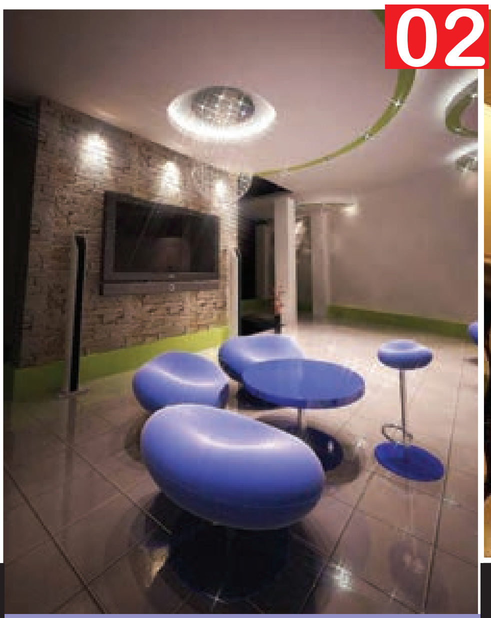
چگونه می توان فضای کوچک منزل را به محیطی آرامش بخش تبدیل کرد؟ یک دیزاین زیبا چقدر درافزایش نشاط موثر است و البته بهترین دکوراسیون های داخلی کدامند؟ و بسیاری از پرسش های مطرح شده دیگر که دراین شماره از زندگی سالم اززبان محمد دره شویی، مهندس طراح ساختمان ارائه می شود ،نکات کلیدی است که شاید کمتر مورد توجه قرار می گیرد. وی می گوید: در طراحی داخلی، رنگ ها نقش مهمی ایفا می کنند که می تواند بر اساس روحیات افراد متفاوت باشد. معمولا رنگ ها دارای خواص متفاوت هستند:

01

رنگ های فعال

رنگ هایی هستند که باعث تحرک،شادابی و اعتماد به نفس می شوند؛ مانند: قرمز(هیجانی)،زرد(شادی آور) و نارنجی(اعتماد به نفس)

02



رنگ های غیر فعال

رنگ هایی هستند که باعث ایجاد آرامش می شوند؛ مانند رنگ سبز که قالب طبیعت است و استفاده از آن باعث افزایش وسعت اتاق می شود. رنگ آبی، آرامش بخش است، اما استفاده بیش از حد آن باعث سردی و بی تفاوتی می شود؛ رنگ بنفش نیز خیال انگیزی را پرورش می دهد.

03

رنگ های خنثی

رنگ های سیاه،سفیدوخاکی جزورنگ های خنثی هستند که باید به میزان متناسبی استفاده شود؛ مثلا رنگ سفید برای هارمونی در کنار رنگ های دیگر مناسب است.

رنگ سیاه، رنگ جذابی است؛ در صورتی که به میزان مناسب استفاده شود؛ وگرنه در طولانی مدت باعث خستگی می شود.معمولا برای اتاق های خواب، رنگ های آرامش بخش استفاده می شود، اما برای به وجود نیامدن حس بی تفاوتی، معمولا ترکیب رنگ اصلی و مکمل آن تاثیر گذار است؛ برای مثال مکمل رنگ بنفش، رنگ زرد است یاقرمزوسبز و...برای اتاق های کار اغلب رنگ های کرم آرام توصیه می شود(ترکیب رنگ های فعال و خنثی). برای غذاخوری معمولا از رنگ های مکمل وکرم استفاده می شود؛ این رنگ ها حس خونگرمی باهم بودن خانواده را افزایش می دهد؛ زیرا شاید امروزه و در نسل جدید، این مکان تنها مکانی باشد که خانواده ها بتوانند در کنار هم جمع شوند و از زندگی لذت ببرند.معمولا رنگ قهوه ای، رنگی است که صمیمیت بیشتری ایجاد می کند و به همراه رنگ کرم، مناسب این مکان است. برای به وجود آوردن یک ترکیب رنگ مناسب، می توان علاوه بر رنگ دیوارها، رنگ دکوراسیون،مبل ها و تجهیزات خانه را نیز متناسب با یکدیگر انتخاب کرد که معمولا سعی می شود از رنگ های متضاد استفاده شود تا تاثیر بیشتری داشته باشد.در دکوراسیون ،رنگ دیوارها بیشترین تاثیر را دارند و پس از آن مبلمان و سپس تجهیزات. آشپزخانه، فضایی است که معمولا خانم ها از آن بیشتر استفاده می کنند و به عنوان قلب تپنده خانه محسوب می شود.ترکیب رنگ در این مکان در روحیه افراد خانواده تاثیر گذار است.کاربرد رنگ های متضاد در این مکان بهترین گزینه اســت، رنگ های خنثی به عنوان اصل کار(کابینت، ســنگ فرش)و رنگ های دیگر در کنار آن به کار برده شــود؛ مانند تجهیزات آشپزخانه.رنگ سفید، رنگ مناسبی است که رنگ های دیگر به راحتی با آن جفت می شوند.یکی دیگر از فضاهای خانه، نشیمن است؛ محوطه ای که اغلب، افراد خانواده در مواقعی که کنار یکدیگر هستند، ازآن استفاده می شود؛ بنابراین گرم بودن این فضا مهم است.رنگ های تند برای این فضا جالب نیست و باید از ترکیب رنگ های خنثی و مکمل در کنار یکدیگر استفاده شود؛همچنین از رنگ های سرد وکسل کننده نیز نباید استفاده کرد.معمولا نوع کف پوش، دیوار، سقف،نوع لوستر وتجهیزات مبل ... بر این فضا تاثیر گذارند؛برای مثال، کاربرد کف پوش تیره با بدنه و سقف روشن باعث بزرگ تر نشــان داده شدن فضا می شود؛ همچنین نوع گلی که درمحیط قرار می گیرد بهتراست از نوع گل هایی با ظاهر نرم باشد و از گل های خاردار مثل کاکتوس استفاده نشود. در نشیمن خانه می توان از تجهیزاتی مانند آکواریوم استفاده کرد؛ زیرا ماهی خود حامل انرژی های مثبت است. رنگ بدنه ها را می توان از رنگ کرم استفاده کرد و روی آن ها قاب های قهوه ای با عکس های جذاب نصب کرد و سقف نیز می تواند با لوسترهای زیبا و کریستال به این فضا حس خوبی بدهد.اگر کف تیره باشد، حس امنیت بیشتری ایجاد می کند. مبلمان روشن روی کف تیره مناسب است.طراحی داخلی و دکوراسیون با سبک های متفاوت کار می شود که بعضی از افراد با سبک های سنتی بیشتر سازگارند و حس گرمی و وحدت وباهم بودن را در آن ها بر انگیخته می کند.در قدیم زیباترین دکوراسیون ها و بهترین سبک ها متعلق به ایران زمین بوده و نسبت به عملکرد و زندگی و روحیات افراد، خانه ها طراحی می شدند و ترکیب رنگ های زیبا و متناسب با روحیه افراد استفاده می شد؛ همچنین طراحی ها نسبت به شهرها و مناطق متفاوت بود؛ برای مثال طراحی انجام شده در اصفهان با شمال کشور متفاوت بود. در اصفهان از رنگ های گرم استفاده می شد؛ در حالی که در شمال رنگ های قالب طبیعت مورد استفاده بود، اما به مرور با آمدن سبک های جدید خارجی، نوع دکوراسیون خانه های ما نیز متفاوت و از سبک های آنان بیشتر پیروی شد.شاید بتوان گفت اکثر افراد جامعه در عین اینکه ذاتا سبک های سنتی را می پسندیدند به سبک های مدرن رو آورده اند. در سبک های مدرن بیشتر از ترکیب رنگ های خنثی مانند: سفید،مشکی،خاکستری و...استفاده می شود.این رنگ ها اگر به طور مناسب و با ترکیب به اندازه استفاده شوند، آرامش دهنده هستند و در زمان حاضر بیشتر به این سمت گرایش پیدا شده است.طراحان می توانند در عین حال که به روز پیش می روند، از عناصر و عوامل سنتی نیز در تکنیک هایشان استفاده کرده و باعث افزایش صمیمیت درمحیط های خانوادگی شوند .سبک طراحی و نوع رنگ ودکوراسیون در نوع زندگی مردم بسیار تاثیر گذار است.

■ **خلاصه صفحه:** اگر قصد خرید لوستر را دارید، ابتدا باید به چیدمان منزل و اندازه لوستر مورد نیاز در هر فضا توجه کنید. چنانچه فضای مورد نظرتان وسیع باشد، لازم است لوستر چند شاخه وبزرگ تهیه کنید، تا نور کافی را به دست آورید، اما در اتاق های کوچک می توانید لوستری ساده تر نصب کنید

دکوراتور خود باشید

نقش آباژور ولوستر در دکوراسیون

زندگی سالم

همه شما با انواع لوستر و آباژور آشنا هستید و در طراحی داخلی منزل یا محل کارتان از آنها استفاده می کنید، تا به محیط زندگی تان جلوه ای بیش از پیش بیفزایید. به طور کلی باید گفت ، نور تاب ها یکی از عناصر تزیینی مهم در فضای داخلی به شمار می روند که به راحتی زینت بخش اتاق های نشیمن ، پذیرایی و خواب می شوند. تنوع لوسترها و آباژورهایی که در فروشگاه ها موجودند بسیار زیاد است ، به طوری که گاه خریداران برای انتخاب طرح و مدل مناسب دچار تردید می شوند. ما سعی می کنیم در این مقاله راهکارهایی را برای خرید مناسب به شما ارائه کنیم.

خرید لوستر

اگر قصد خرید لوستر را دارید، ابتدا باید به چیدمان منزل و اندازه لوستر مورد نیاز در هر فضا توجه کنید. چنانچه فضای مورد نظرتان وسیع باشد، لازم است لوستر چند شاخه وبزرگ تهیه کنید، تا نور کافی را به دست آورید، اما در اتاق های کوچک می توانید لوستری ساده تر نصب کنید. از سویی، نوع لامپی که به لوستر متصل می شود نیز بسیار مهم است و باید به آن توجه کرد. مسلما، این که لامپ ها روبه بالا باشند یا رو به پایین قرار گیرند، در انتخاب شما تاثیر گذار خواهد بود.

لوستر مناسب

اگر بخواهید نور زیادی در فضای اتاقتان داشته باشید،بهتر است از لوستری استفاده کنید که لامپ های آن رو به پایین باشد. با این همه، ممکن است از لامپ های هالوژن برای نورپردازی موضعی بهره بگیرید و لوستر در اتاق شما فقط جنبه تزیینی داشته باشد؛ در این صورت لوستری ظریف با چند لامپ شمعی کفایت خواهد کرد. لوستر های کریستال یا برنزی با شیوه چیدمان کلاسیک همخوانی دارند و در اتاق هایی که با مبلمان سنتی آراسته شده اند، به خوبی می توان از آنها استفاده کرد. لوسترهای برنجین یا طلایی که اصطلاحا آب طلا داده شده اند، نمایی با شکوه دارند و به لوازم اتاق، جلوه ای چند برابر می دهند. به همین دلیل ،در اتاق های پذیرایی کاربرد می یابند. لوستر های پارچه ای، حصیری و بلورین به شکل گوی، برای اتاق های خواب مناسب اند و اگر رنگ های گوناگون داشته باشند، نور رنگین را در اتاق پخش کرده و محیطی شاعرانه به وجود می آورند.

آباژورها

به طور کلی باید گفت که لوسترها، نور عمومی اتاق را فراهم می آورند، و فضا را بدون کنتراست و یکدست جلوه می دهند که در نتیجه ، همه لوازم و اثاث اتاق، بی روح وخشک به نظر می رسد. این در حالی است که آباژورها با ایجاد تضاد و سایه روشن در نور، فضا را از یکنواختی و کسالت خارج می کنند. به همین دلیل ترکیب کردن این دو نوع نور، یعنی نور عمومی لوستر ونور تزیینی آباژور، در کنار هم و در یک اتاق توصیه می شود.

اجسام بازتاب دهنده

اجسام بازتاب دهنده نور، مانند لوازم شیشه ای و آینه ای یا فلزی یا سطوح صیقلی و براق، نه تنها نور فریبنده ای به اتاق می افزایند، بلکه به نور محیط نیز انرژی ونیرویی مضاعف می دهند و به این ترتیب سبب می شوند، تمام فضا درخشان تر و با روح تر به نظر آید. از این رو ، خوب است بر روی این گونه وسایل، آباژورهایی با کلاهک های رنگین قرار دهید، تا بازتابی از نور درخشان و رنگارنگ در گوشه ای از اتاق یا راهرو به دست آورید.

ANTIC industerial group

طراح و مجری دکوراسیون داخلی

اصفهان ـ خیابان فیض ـقبل از چهار راه ارباب ـ نمایشگاه انتیک

manager:IMAN RAHMANI:09131679161

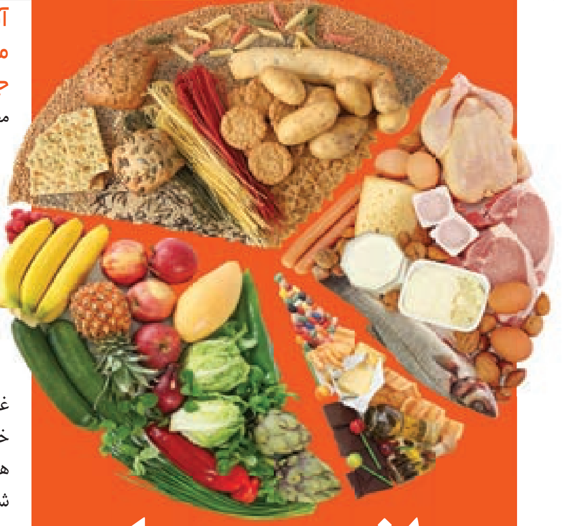
TELL:6616071

FAX :6616072

Email:info@kabinet-antic.ir

www.kabinet-antic.ir

خلاصه صفحه: با در نظر گرفتن نیاز وسازش های انسان طی هزاران سال بهتر است صبحانه قبل از طلوع آفتاب، شام تا یک ساعت بعد از غروب آفتاب وناهار بین این دو خورده شود.



دانستنی های گوناگون از دنیای تغذیه

زندگی سالم

دانستن اینکه، چه بخوریم و چه نخوریم تا جسم وروحی سالم داشته باشیم مهم است، اما کاربرد آن از اهمیت صد چندان تری برخوردار است. تحقیقات نشان می دهد عموم افراد دارای اطلاعات قابل توجهی پیرامون مباحث تغذیه ای هستند، اما در بکارگیری دانسته های خود بسیار ضعیف عمل می کنند و همین امر منجر به عود یا شدت بیماری می شود. دکتر محمد حسن انتظاری، متخصص تغذیه و رییس دانشکده تغذیه علوم پزشکی اصفهان دراین شماره پاسخگوی سوالات زندگی سالم است.

–تغذیه سالم و صحیح در یک نگاه، کدام است؟

–بهترین مواد غذایی برای دیابتی ها (نوع یک و دو) چیست؟

دیابتی ها همانند افراد عادی به تمامی گروه های مواد غذایی نیاز دارند، ولی رعایت چند نکته در انتخاب مواد غذایی از اهمیت خاصی بر خوردار است. مصرف سبزی جات در تمامی وعده های غذایی نه تنها منعی ندارد بلکه مورد تاکید است. افراد دیابتی در صورت امکان، به جای سه وعده، شش وعده غذا بخورند، ولی در حجم کم. آن ها در طول روز می توانند چندین بار میوه بخورند ، ولی در هر بار حجم میوه از ۱۰۰ الی ۲۰۰ گرم (به اندازه یک سیب) بیشتر نباشد؛ البته بهتر است میوه هایی مثل موز، انگور های بی دانه وخرما کمتر از سایر میوه ها مصرف شود. در صورت مصرف نان از نان های تازه سبوس دار و در صورت مصرف برنج آن را همراه حبوبات یا سبزی جات مثلا بصورت کلم پلو استفاده شود. این افراد، لبنیات و گوشت های کم چربی مصرف کنند و از مصرف روغن های جامد گیاهی خودداری نمایند؛ همچنین اگر اضافه وزن ندارند مصرف گردو، پسته، بادام و... بلامانع است.

موادخوراکی که باعث کاهش اشتها می شوند

تمامی سبزی جات و میوه ها اگر قبل از غذا خورده شوند سبب کاهش اشتها می شوند. در کنار اینها می توان از چای، ماست و کلم، سالاد و.. نیز نام برد که البته باید قبل از غذا خورده شوند.

مواد غذایی که باعث افزایش اشتها می شوند

موادی مثل: آب میوه ها، ماءالشعیر، دوغ کفیر، عرق ترخون، ترشی ها، سس ها و... سبب افزایش اشتها می شوند.

آیا پیاز اشتها آور است؛ چگونه؟

پیاز، در افرادی که غذای چرب مصرف می کنند، توان تحمل به چربی را افزایش می دهد و بهتر است افراد چاق پیاز را کمتر مصرف کنند.

آیا چاشنی های غذا مانند: انواع کاری، زردچوبه و غیره مضر است ؟آیا زردچوبه باعث سرطان می شود؟بهترین جایگزین برای این مواد در طبخ غذا چیست؟

مصرف ادویه جات نه تنها سرطانزا نیست، بلکه ضد سرطان هم است؛ فقط چند نکته ظریف وجود دارد؛ از جمله خلوص ادویه جات که در این رابطه بهتر است ادویه بصورت ساییده نشده تهیه ودرخانه ساییده شود.ادویه جات مثل تمامی مواد غذایی اکسید پذیرند؛ بنابراین در حجم کم ساییده یا خرد شوند و در ظروف کدر و دور از نور و گرما نگهداری شوند.بعضی از افراد به برخی از ادویه جات حساسیت دارند که بهتراست این افراد از آن ها استفاده نکنند.

گرسنگی کاذب ونشانه های آن چیست؟چرا چنین اتفاقی رخ می دهد و برای برطرف کردنش چه باید کرد؟

غذا خوردن، هم نیاز است، هم لذت که به آن (در حد اعتیاد، به خصوص در مورد شیرینی ها وچربی ها) عادت نیز می کنیم. اگر در هنگام عصبانیت یا ناراحتی به غذا پناه می برید، این نیاز نیست؛ بلکه شما دنبال یک آرام بخش می گردید. این گونه مواقع بهتر است یکی دو لیوان آب بخورید؛ اگر مشکل حل نشد با یک تلفن بی سیم (که بتوانید راه هم بروید) به یک دوست یا فامیل زنگ بزنید؛ چرا که در حال صحبت کردن نمی توانید عمل غذا خوردن را انجام دهید. اگر این کار مقدور نبود، میوه بخورید. اکثراوقات، اشتها یا گرسنگی کاذب به خاطر کمبود هاست. اگر دقت کرده باشید، شما میوه های نوبرانه را بیشتر دوست دارید؛ چون بدن شما طی مدتی که آن ها نبوده اند از مواد مغذی آن ها تهی شده است؛ بنابراین سعی کنید غذای شما (صبحانه، ناهار، شام وحتی میان وعده ها) متنوع باشد و از تمامی مواد غذایی حلال استفاده کنید، ولی زیاده روی نکنید. نکته مهم این که بدن بعضی از ما بدون اینکه اصلا به چای نیاز داشته باشد، آنچنان به آن عادت کرده است که عملا نخوردن چای سبب اختلال در روند عادی زندگی می شود.همانند این داستان در مورد چربی ها، شیرینی ها وحتی شوری وجود دارد. اگر شما بعد از خوردن یک ناهار نسبتاً مفصل دلتان شیرینی می خواهد این نه اشتها و نه گرسنگی است؛ بلکه یک عادت است؛ همچنین اگر هر روز در ساعت خاصی دلتان یک ماده چرب یا شیرین می خواهد و به چیز دیگری مثل میوه رضایت نمی دهید، این عادت است؛ نه گرسنگی.

ترک این عادت ها، چندان ساده نیست، ولی امکان پذیر است؛ به خصوص اگر با عادت های مفید مثل میوه خوردن جایگزین شوند.

در برخی افراد، افت سریع قند خون سبب گرسنگی های مکرر می شود؛ این افراد بهتر است حجم هر وعده را کم وتعداد آن را افزایش دهند و از میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنند. استفاده از شیرینی و بیسکویت (حتی رژیمی) وضعیت این افراد را بدتر خواهد کرد.

بهترین مواد غذایی و شیوه مصرفی برای چاق شدن در افراد بسیار لاغر –که البته منجر به ابتلا به قند و دیابت نشود– چیست؟

توصیه های لازم برای افزایش وزن

ساعات مصرف غذا، در صورت امکان منظم باشد. از غذاهای متنوع و تا حد ممکن از غذاهای گرم وتازه استفاده کنید؛ بهتر است این غذاهای گرم را با کمی نان مصرف کنید؛ به خصوص صبحانه مثل: حلیم، آش غلیظ و... توصیه می شود هیچ وعده غذایی به خصوص صبحانه را حذف نکنید؛ سر سفره بنشینید و شروع کنید؛ اشتهای شما باز خواهد شد. اگر به هر دلیلی خسته یا عصبانی هستید، غذا خوردن را چند دقیقه ای به تاخیر بیاندازید؛ یک ساعت تا نیم ساعت مانده به ناهار یا شام یک نرمش یا پیاده روی یک ربعی انجام دهید؛ اگر امکان دارد سر سفره بیش از یک نوع غذا باشد؛ دو ساعت مانده به غذای اصلی از مصرف هر نوع غذای جامد (خوردن آب میوه بلامانع است) خودداری کنید؛ از قاشق و بشقاب بزرگ تری استفاده کنید و به تدریج غذای خود را افزایش دهید؛ از غذاهای غیر آبکی که بیشتر دوست دارید بیشتر مصرف کنید؛ به ماست یا سوپ غلیظ خود، گردو،بادام ، فندق، کشمش، لبو، پنیر، شیر خشک و...اضافه کنید؛ هنگام غذاخوردن تلویزیون نگاه کنید و تا حد ممکن در جمع خانواده غذا بخورید؛ غذاهای آبکی مثل: سوپ، آش، آبگوشت،حبوبات و... را موقتاً قطع کنید یا کاهش دهید؛ سفره مورد استفاده دارای رنگ های روشن و در صورت امکان دارای عکس مواد غذایی اشتها آور باشد؛ تا دو ساعت بعد از ناهارو شام خوردن هر نوع میوه وسبزی وهر چیز دیگر... آزاد است.

آیا مواد غذایی در چاق یا لاغر شدن های موضعی (چاق شدن صورت یا لاغر شدن شکم و پهلوها) موثرند؛ اگر هست کدام مواد و چگونه؟ اخیرا در این رابطه تبلیغات فراوانی ارائه می شود.

خیر. این تبلیغات پایه علمی ندارد.

افرادی که قادر به خوردن وعده ناهار و صبحانه نیستند آیا صرفا خوردن شام می تواند منجر به چاقی شان شود؟

نخوردن صبحانه وناهار (به خصوص صبحانه) نه تنها سبب لاغری نمی شود، بلکه دلیل چاقی نیز است؛ چون بدن اتوماتیک وار در افرادی که صبحانه نمی خورند فعالیت فیزیکی را کاهش وتمایل به ریزه خواری را افزایش می دهد و عملا باعث پرخوری می شود؛ به عنوان مثال، نخوردن صبحانه مثل کارمندی است که حقوقش را به موقع ندهند و این کارمند همیشه مقداری از پول خود را ذخیره نگه می دارد و این ذخیره در مورد بدن ما همان مازاد چربی است.

به طور کلی فلسفه صبحانه، ناهار و شام چیست؛ در ضمن بهترین زمان برای این وعده ها چه ساعتی است ؟

فلسفه ای ندارد و از نظر فیزیولوژیک ما هر وقت گرسنه شدیم (گرسنگی واقعی) باید غذا بخوریم ولی روش زندگی و ارتباطات کاری انسان ها این اجازه را نمی دهد. با در نظر گرفتن نیاز وسازش های انسان طی هزاران سال بهتر است صبحانه قبل از طلوع آفتاب، شام تا یک ساعت بعد از غروب آفتاب وناهار بین این دو خورده شود.

کاشت گوجه فرنگی گیلاسی در آپارتمان

دیدن به بار نشستن بوته ای که به دست خودتان از یک بذر پرورش داده اید، بسیار لذت بخش است. اگر شما هم، چنین عقیده و علاقه ای به گوجه فرنگی دارید، بعد از خواندن این مطلب، دست به کار شوید و بعد از مدت کوتاهی، از نوش جان کردن گوجه فرنگی های پرورشی خودتان لذت ببرید.

شکوه دهقانپور

وسایل مورد نیاز :

گلدان
خاک
کود مایع
بذر یا نشاء گوجه فرنگی

اولین اقدامی که باید برای کاشت انجام دهیم، این است که (در صورت داشتن بذر) خاک گلدان را شیار داده و بذر را در فاصله ۲/۵-۲ سانتی متری از خاک می گذاریم و به اندازه ۲ برابر آن، رویش خاک می ریزیم. باید توجه کنیم که بذرها نباید خیلی عمیق کاشته شوند چون باعث خفگی بذر می شوند و دیرتر هم بیرون می آیند و اگر خیلی هم سطحی نباشند که همراه با آب بروند، هر روز باید با آبپاش به گلدان آب بدهیم تا بذرها جابه جا نشوند.

بعد از جوانه زدن بذر باید کمی صبر کنیم تا قدشــون به ۵ تا ۱۰ سانتی متر برسد که به این جوانه های قد کشیده، نشاء می گوییم. حالا نوبت این اســت که آنها را با ریشه به آرامی از خاک در بیاوریم و هر نشاء را در یک گلدان بکاریم و اگر بخواهیم آنها را در باغچه بکاریم، باید بین آنها ۳۰ سانتی متر فاصله بگذاریم. می توانیم اگر نشاء ها را داخل گلدان می کاریم ۲ تا ۳ عدد نیز بکاریم ولی بهتر است در هر گلدان یک نشاء کاشته شود. باید توجه بکنیم که خاک سبک باشد تا آبیاری به خوبی صورت بگیرد. گوجه فرنگی، گیاهی است که نیاز دارد خاکش همیشه مرطوب باشد البته نه اینکه خیس و باید توجه بکنیم که بعد از غروب آفتاب به آن آب ندهیم و آبیاری را در طول روز انجام بدهیم و می توانیم هر ۱۵ روز یکبار نیز به آنها کود بدهیم.

دیگر به گیاه دست نمی زنیم تا قدش به ۳۰ سانتیمتر برسد و اگر پا جوش داشت از آن جدا کرده و برگ های پایینش را هرس می کنیم و ساقه را با یک طناب می بندیم. وقتی گل داد باید شاخه ها را کمی تکان بدهیم تا گرده ها پخش بشــوند با این کار، قدرت میوه دهی بالا می رود.

روش های معمول کوددهی:

۱ـ اختلاط کود با خاک: مورد استفاده برای کودهای پایه KPN
۲ـ انحلال کود با آب آبیاری: برای کودهای اوره، نیترات آمونیوم، اسید فسفریک و نیترات پتاسیم کاربرد دارد.
۳ـ محلول پاشی روی برگ: برای کودهای میکرو استفاده دارد.

آفات گوجه فرنگی

آفات مهم گوجه فرنگی شامل: شته ـ کنه و کرم ها می شود.

شته: برای مبارزه با شــته، باید علف های هرز نابود شــده، لانه مورچه ها از بین برود و برگ های آلوده قطع شوند. همچنین مقواهای زرد آغشته به مواد شیرین نصب شوند. به وسیله سموم شته کش مانند: آزینفوس، آندوسولفان و پاراتیون با آنها مبارزه شود.

کرم میوه: یکی از شایع ترین آفات گوجه است که برای مبارزه با آن باید از سم کارباریل استفاده کرد.

■ **خلاصه صفحه:** نشاسته و آب را با هم در قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم هم بزنید تا نشاسته خوب پخته شود و بوی خامی ندهد. خمیر فالوده را کنار بگذارید تا ولرم شود. سپس آن را در قیف مخصوص بریزید و از بالا با فشار دادن آن را در آب سرد که بلورهای یخ در آن هست، بریزید.

آبگوشت کشک
غذای اصلی

مواد مورد نیاز:

- گوشت گوسفند با استخوان: ۵۰۰ گرم
- نخود و لوبیا سفید خیس کرده: ۱ لیوان
- پیاز: ۱ عدد
- زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم
- کشک جوشانده: ۱ تا ۲ لیوان
- بادمجان کوچک سرخ شده: ۶ تا ۸ عدد
- سیب زمینی: ۳ عدد

طرز تهیه:

گوشت را در مقداری آب می ریزیم و می گذاریم تا جوش بیاید. سپس کف آن را گرفته همراه با پیاز، نخود، لوبیا، فلفل و زردچوبه (در زودپز باشد، بهتر است) می گذاریم تا بپزد.

بعد از پختن گوشت، بادمجان و سیب زمینی را اضافه کرده و با کمی نمک می گذاریم تا بپزد و در آخر کشک را افزوده سرو می کنیم. در صورت تمایل می توان گوشت، نخود و سیب زمینی را کوبید و بادمجان را در کنار آن گذاشته و آب گوشت را همراه با کشک و نعناع داغ، تزئین و سرو کرد.

کوچه پس کوچه های آشپزی با سامان گلریز (غذاهای سنتی)

مواد لازم برای نیم کیلو فالوده:

نشاسته گل ۲۰۰ گرم - آب یک لیتر

مواد لازم برای شربت فالوده:

شکر ۳۰۰ گرم - آب ۶۰۰ میلی گرم - گلاب ۸۰۰ گرم - آب لیمو یک چهارم قاشق چایخوری - دانه ی هل سبز ۱۰ عدد

طرز تهیه شربت:

آب و شکر را روی حرارت ملایم قرار دهید. آب لیمو را در ۲ قاشق سوپخوری آب حل کرده، به آب و شکر اضافه کنید. اجازه دهید شربت غلیظ شود. گلاب و دانه های هل را افزوده و بعد از چند جوش مایه را از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا سرد شود. شربت را در فریزر قرار دهید تا ببندد، سپس در کیسه بریزید و به شکل یخ پودری در آورده و آن را تا زمان سرو فالوده در فریزر بگذارید(این مایه را در دستگاه بستنی ساز هم می توانید بریزید تا بلورهای یخ ریز یا یخ پودری به شما بدهد.

طرز تهیه فالوده:

نشاسته و آب را با هم در قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم هم بزنید تا نشاسته خوب پخته شود و بوی خامی ندهد. خمیر فالوده را کنار بگذارید تا ولرم شود. سپس آن را در قیف مخصوص بریزید و از بالا با فشار دادن آن را در آب سرد که بلورهای یخ در آن هست، بریزید. وقتی فالوده خودش را گرفت آن را با کفگیر برداشته و با پودر یخ شربت، مخلوط و سرد کنید یا آنکه برای سرو در زمانی دیگر، آن را در فریزر قرار دهید.

فالوده شیرازی
دسر

آش گوشت
پیش غذا

مواد لازم برای شش نفر:

سبزی (شامل: تره، جعفری، گشنیز، اسفناج) ۱/۵ کیلو - حبوبات (نخود، لوبیا و عدس) ۴۰۰ گرم - پیاز سرخ شده چهار قاشق سوپخوری - نمک و فلفل به مقدار لازم - زردچوبه (در صورت تمایل) یک قاشق مرباخوری - گوشت ران یا سردست بدون استخوان ۷۰۰ گرم رشته آش ۴۰۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا حبوبات را تمیز کرده و می شوییم و می گذاریم تا با گوشت و پیاز سرخ شده، پخته شود، پس از اینکه گوشت و حبوبات تقریبا پخته شد، رشته را اضافه می کنیم تا آن نیز بپزد. سپس سبزی های تمیز و خرد شده را داخل آش می ریزیم و به هم می زنیم و حرارت را ملایم می کنیم تا آش ته نگیرد، پس از اینکه آماده شد، در ظرف مناسبی می ریزیم و در صورت تمایل روی آن را با پیاز سرخ شده مانند تصویر تزئین می کنیم.

کوتاه کردن موی کودک در خانه

فاطمه انصاری

آیا کسی هست که دوست نداشته باشد در خانه موهای کودکش را کوتاه کند و مقداری پول پس انداز نماید؟

اینکه از بچه بخواهیم یک جا بنشیند و تکان نخورد، مسلماً کار سختی است، اما با کمی مهارت و شکیبایی و همین طور به کار بردن چند ترفند، می توانید موهای او را به خوبی کوتاه کنید.

– ابزار مورد نیازتان را یک جا جمع کنید.

– حتماً باید از قیچی مو استفاده کنید؛ قیچی کاغذ، موها را صاف و یکنواخت نمی زند.

– بطری اسپری هم به شما کمک خواهد کرد تا مو را مرطوب کرده و بهتر و دقیق تر موها را کوتاه کنید.

– او را علاقمند کنید.

– با کودکتان راجع به موهای مختلف حرف بزنید و از او بخواهید حیوانات را طبق موهایشان فهرست کند. مادری به دخترش اجازه می دهد که همزمان طراحی مو هم انجام دهد. «او عاشق این است که به موهای عروسکش کلیپس ببندد و موهای او را کوتاه کند».

– سعی کنید حواسش را پرت کنید.

– صندلی را جلوی فیلم مورد علاقه او قرار دهید یا یک کتاب راجع به مدل مو به او بدهید. می توانید از کتاب مخصوص حمام کودک استفاده کنید تا او را سرگرم کنید.

– آرایشگر ماهری می گوید: «بچه ها اولش خیلی حرف گوش می کنند. اگر فرصت نمی کنید تمامش کنید، در ابتدا از موهای جلوی سر شروع کنید و از آنجایی که مو بعد از خشک شدن کمی کوتاه می شود، کمی آن را بلندتر بگیرید».

پوست شکننده است مراقبت آن باشید

مراقبت از پوست در هر سنی لازم است، اما بیشترین توجه به پوست زمانی است که سن رو به افزایش است. به موازات مسن شدن شخص، غشاء میانی پوست (لایه داخلی پوست که زیر قسمت سطحی خارجی ترین قسمت اپیدرم قرار دارد) به تدریج چربی خود را از دست می دهد. این دسته از محققین بر این باورند که خرابی پوست بر اثر آفتاب عامل ۹۰ درصد پیری پوست است؛ از این رو، مدتی طولانی در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید قرار گرفتن به انهدام فیبرهای الاستین در پوست منجر شده و سبب ضعیف شدن پوست، کشیدگی و از دست دادن قابلیت ارتجاعی آن می شود. افزون بر این، تابش شدید نور خورشید به پوست، آن را آسان تر گسسته و کوفته می کند؛ به طوری که پوست به زمانی بیشتر برای التیام نیاز پیدا می کند. سیگار، گردش خون را در پوست کاهش می دهد. هرگز حمام آفتاب نگیرید و سعی کنید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر از قرار گرفتن در معرض آفتاب پرهیز کنید. اگر بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر بسته به کار خود مجبورید که در معرض نور آفتاب باشید، همیشه از لباس های محافظ نظیر: کلاه، پیراهن آستین بلند و عینک آفتابی کمک بگیرید. قبل از این که در معرض آفتاب قرار بگیرید از لوسیون های ضد آفتاب برای کمک به پوست خود جهت محافظت از اشعه ماوراء بنفش استفاده نمایید؛ همچنین هر زمان که لازم بود مجدداً از لوسیون استفاده کنید.

ناخن ها را نرم کنید!

ناخن ها قسمت مهمی از اندام های ما هستند که نیاز به مراقبت دارند، اما بیشتر مواقع نادیده گرفته می شوند. یکی از مشکلات رایج در مورد آن ها خشک شدن است که تأثیر زیادی بر نازیبا به نظر رسیدن شان دارد. برای این منظور متخصصان توصیه می کنند از نظر علمی علت خشکی ناخن بررسی شود. عللی مانند: کم کاری تیروئید، کم خونی، فقر تغذیه و بیماری هایی سیستمیک باید شناسایی شوند، ولی از آنجا که مهم ترین علت خشکی ناخن استفاده مستمر و بیش از حد طبیعی از شوینده هاست بنابراین با کاهش دفعات شست و شو با صابون و استفاده از دستکش برای شست و شوی ظروف و لباس ها، چنانچه بهبودی حاصل نشد باید به پزشک مراجعه کرد، ولی در خشکی هایی که به سبب استفاده وسواسی از شوینده ها در ناخن ها ایجاد می شود باید مصرف شوینده ها معقول و پارافین مایع روی ناخن ها مالیده شود. اگر موقع مانیکور یا پدیکور متوجه تغییر رنگ، تغییر شکل، نرمی یا خشکی غیر طبیعی، تغییر جهت در رشد طبیعی و... شدید باید به پزشک مراجعه کنید.

۷ قانون طلایی در مورد رنگ کردن مو

در حال حاضر تقریبا ۶۰ درصد زنان موهای شان را رنگ می کنند. آیا شما هم می خواهید رنگ روی موهای تان دوام و درخشندگی داشته باشد؟ این ۷ قانون طلایی را به کار بگیرید؛ مطمئنا از نتیجه کار راضی خواهید بود.

۱) درست انتخاب کنید: ابتدا این موضوع را در نظر بگیرید که مسلما یک آرایشگر، بسیار بهتر از شما کار رنگ آمیزی را انجام می دهد، اما اصول پایه رنگ آمیزی یکی است و شما نیز به تنهایی می توانید این کار را در خانه انجام دهید.

۲) بعضی رنگ ها، دائمی و بعضی ها موقتی اند: رنگ های دائمی، رنگ طبیعی پیگمنت های مو را کاملا تغییر می دهند. مدت دوام این رنگ ها دو ماه است. ریشه های مو را هم باید هر پنج هفته یک بار، رنگ کرد. برای رنگ های دائمی باید از اکسیدان و پودر دکلره استفاده کرد. رنگ های موقتی به شکل شامپو یا ژل و کف هستند و نیازی به اکسیدان ندارند. این رنگ ها پس از شش تا هشت بار شامپو کردن از بین می روند.

۳) رنگ مناسب را برگزینید: رنگ مو را باید براساس رنگ چهره و رنگ اصلی مو تعیین کرد؛ مثلا اگر موهای شما قهوه ای تیره است، هرگز نباید رنگ بلوند خیلی روشن را انتخاب کنید یا اگر صورت رنگ پریده ای دارید و موهای تان خرمایی روشن است، بهتر است از رنگ های مسی و گرم استفاده کنید تا صورت تان را زیبا جلوه دهد.

۴) دستورالعمل داخل جعبه رنگ را بخوانید: ۴۸ ساعت قبل از آغاز رنگ آمیزی، مقداری از رنگ را پشت گوش خود بمالید تا مطمئن شوید نسبت به رنگ آلرژی ندارید؛ سپس دستورالعمل داخل قوطی رنگ را کاملا بخوانید و اجرا کنید. به مدت زمان مکث رنگ روی مو و مقدار اکسیدان مورد نیاز در دستورالعمل قید شده، احترام گذاشته و حتما در هنگام رنگ آمیزی از دستکش استفاده کنید.

۵) مراقب موهای سفیدتان باشید: در صورتی که ۵۰ درصد از موهای شما سفید شده است، نمی توانید از رنگ های موقتی و فانتزی استفاده کنید. تنها رنگ های دائمی و اصلی، سفیدی موهای شما را پوشش می دهند.

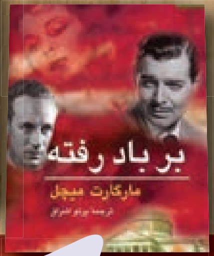
۶) در صورت نیاز از یک آرایشگر کمک بگیرید: برای داشتن رنگ مناسب یا به دست آوردن بعضی رنگ ها مثل اکواژ یا مسی روی موهای تیره، باید از مواد دکلره استفاده کنید. پیشنهاد می کنیم این کار را به تنهایی انجام ندهید و حتما از یک آرایشگر کمک بگیرید.

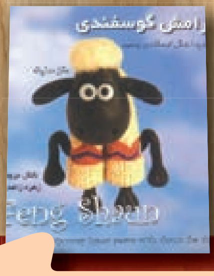
۷) فاصله های زمانی را رعایت کنید: فرقی نمی کند؛ چه یک رنگ دائمی می گذارید و چه یک رنگ موقتی، به هر حال بین دفعات رنگ آمیزی فاصله زمانی شش هفته تا دو ماه را رعایت کنید. در صورتی که پشت سر هم موهای تان را رنگ کنید به این خیال که رنگ آن ها شفاف تر و زیباتر شود، متاسفانه تنها موهای تان را از بین می برید. در صورتی که موهای شما آسیب دید، تنها دو راه حل دارید: یا صبر کنید تا مو رشد کرده و موهای رنگ شده و آسیب دیده را کوتاه کنید، یا نزد یک آرایشگر حرفه ای بروید تا به شما کمک کند.

نگار احمدی

معرفی کتاب

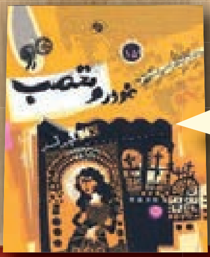
«جسارت امید»، کتابی از باراک اوباما، رییس جمهور آمریکاست. اوباما نویسنده چندین کتاب است که حتی دو اثر او به زبان فارسی ترجمه شده و در نمایشگاه بین المللی کتاب تهران عرضه شده است. "رویاهای پدرم" کتابی از اوباماست که برنده "جایزه کتاب بریتانیا" در بخش زندگی نامه نویسی شده است. این کتاب به ترجمه ریتو بحری با شمارگان ۷ هزار نسخه منتشر شده است و کتاب دیگر با نام "جسارت امید" با ترجمه آرش عزیزی به زبان فارسی برگردانده شده است.





«آرامش گوسفندی»، کتابی است در حیطه مسائل روانشناسی که به نحوه کسب آرامش در زندگی می پردازد. نویسنده این کتاب، ناتال جروم و مترجم آن زهره زاهدی است. این کتاب با متنی دو زبانه توسط انتشارات کتابسرای نیک منتشر شده است. این کتاب و مطالب آن، قابلیت مطالعه در زمان ها و مکان های متفاوت را دارد. شما می توانید در اتوبوس، در اتومبیل یا قطار و... هر وقت احساس کردید نیاز به جملات آرام کننده دارید، بخش هایی از این کتاب را مطالعه کرده و تنش به وجود آمده در وجودتان را تقلیل دهید.

«بربادرفته» داستانی به قلم مارگارت میچل و با ترجمه پرتو اشراق است. میچل، نویسنده زن آمریکایی است. بر باد رفته، شاهکار بی نظیر اوست که در سال ۱۹۳۹ پرفروش ترین کتاب جهان شد. وی در طول عمر نسبتا کوتاه خود، همین یک داستان را نوشت که به صورت فیلم سینمایی هم درآمده است. او به خاطر نوشتن این رمان در سال ۱۹۳۷ برنده جایزه ادبی پولیتزر شد. داستان بر باد رفته، پرفروش ترین داستان تاریخ بشر است که هنوز هر سال بیش از ۲۵۰ هزار نسخه از آن به فروش می رسد. این کتاب به ۳۵ زبان ترجمه شده است. مارگارت برای نوشتن کتاب «بر باد رفته» ده سال تمام کار کرده بود. دولت آمریکا به منظور قدردانی از مارگارت، تمبری را چاپ کرده و به جریان گذاشته است.



«غرور و تعصب»، رمانی است از نویسنده زن انگلیسی به نام جین آستین. این رمان توسط رضا رضایی ترجمه شده است. داستان با ورود آقای بینگلی و دوست ثروتمند و مغرورش ویلیام دارسی به ملک ندرفیلد در هارتفوردشایر و آشنایی آنها با خانواده بنت آغاز می شود. خانواده ای که ۵ دختر دم بخت و بدون ارثیه دارد که در پی ازدواج با مردان ثروتمند هستند. چارلز بینگلی در همان ابتدا شیفته جین خواهر بزرگتر و زیباتر می شود ولی خواهرش و دارسی سعی در جدایی آنها از هم دارند و موفق هم می شوند. در ادامه، ماجرا حول دختر دوم الیزابت بنت ادامه پیدا می کند که باهوش ترین آنها و مورد علاقه پدرش می باشد و تنها کسی است که آقای دارسی نسبت به او بی میل نیست ولی لیزی به علت رفتار بد و خودخواهانه دارسی از او متنفر می شود تا جایی که وقتی دارسی علیرغم توهین به خانواده او از او خواستگاری می کند، لیزی با شدیدترین لحن او را از خود می راند ولی بعد از مدتی، کم کم به شخصیت، خلق و خوی و انگیزه کارهای دارسی پی می برد و به او علاقه مند می شود، اما موانع زیادی بر سر راه آنهاست.

«رازهایی درباره زنان»، از دکتر باربارا دی انجلیس و با ترجمه سمیه موحدی فر، کتابی بسیار مفید در ارتباط با مسائل روانشناسی زنان است. مطالعه این کتاب هم به زنان و هم به مردان توصیه می شود چرا که تمرکز مطالب آن بر روابط میان زن و مرد است. مطالعه این کتاب و عملی کردن دستورات مندرج در آن، منجر به بهبود روابط زناشویی و همچنین آشنایی با نوع رفتار و نگرش زنان خواهد شد.

بازار خود فروشی
ویلیام مکپیس

«بازار خود فروشی»، نوشته ویلیام مکپیس تکری است. مترجم این کتاب، منوچهر بدیعی می باشد. این رمان، چشم اندازی از رفتارها و قراردادهای انگلستان اوایل قرن ۱۹ را شرح می دهد. شخصیت زن اصلی در این رمان (البته این رمان، قهرمان اصلی ندارد)، بکی شارپ، زنی غیر اخلاقی زرنگ و فرصت طلب است. زنی که در صدد ماندن در قله دنیای مدرن است و در پایان سرخورده می شود. عنوان کتاب از بازار در روند زیارت اثر بانیان ۱۶۷۸ گرفته شده است که در آن به تمام لذات و تعلقات دنیوی که قابل فروش هستند، می گویند.

طولانی شدن افسردگی پس از زایمان، حتما باید درمان شود حتی اگر مادر مجبور به قطع کردن شیردهی شود، زیرا چنانچه اقدامات درمانی انجام نشود، نه تنها به خود مادر صدمه می رساند، بلکه کودک نیز از عوارض آن در امان نخواهد بود.

افسردگی پس از زایمان، طبیعی است اما...

زندگی سالم

با اینکه از نعمت مادر شدن برخوردار شده ومهمتر از آن خداوند فرزندی سالم و تندرست به او عطا کرده، اما روحش آزرده است، گهگاهی شاداب و دقایقی کسل و بی حوصله است، به گونه ای که گاه از بودن خود بیزار می شود، دائما آسمان دلش بارانی و منتظر بهانه ای است برای گریستن ...بله وی به افسردگی بعد از زایمان مبتلا شده که اتفاقا بسیار طبیعی است اما...

دکتر اکرم منتظر الظهور، روانپزشک در گفت و گو با زندگی سالم این مقدمه را ادامه می دهد:

بین ۱۰ تا ۲۵ درصد زنان، پس از زایمان دچار حملات غم و اندوه می شوند که به آن حزن مادرانه یا سندروم روز سوم اطلاق می شود... حزن مادرانه، اغلب از روز سوم و چهارم به بعد به صورت غم و ناخوشی، کاهش تمرکز و یا اختلال خواب (حتی زمانی که کودک خواب است) بروز می کند که البته ضعف یا شدت آن در افراد مختلف است .دراین حالت مادر ممکن است یک دقیقه خوشحال و سرحال باشد و دقیقه بعد غمگین و گریان. خوشبختانه با حمایت خانواده، این ناخوشی که طبیعی تلقی می شود حداکثر ظرف ۱۰ تا ۱۴ روز پس از زایمان برطرف می گردد و درصورت تداوم مراجعه به پزشک الزامی است.

دراین مواقع چه باید کرد

نکته قابل تاکید اینکه، درچنین مواقعی درک متقابل از سوی خانواده و اطرافیان با عدم پرسش های مکرر بر دانستن دلیل رفتارها و اندوه مادر و عدم حساسیت نسبت به این موضوع از سوی آنها، در آرامش وی بسیار موثر است.

کمک هایی که همسر و اطرافیان می توانند انجام دهند

به وی اطمینان خاطر دهند بسیاری از زنان در این شرایط دچار ناراحتی می شوند و ظرف مدت کوتاهی برطرف می شود. اگر تمایل به گریستن دارد مانع وی نشوند ، فضای مناسب برای استراحت اوفراهم شود به ویژه ملاقات ها کم شود و به او فرصت بدهند زمانی هم برای رسیدن به وضع ظاهری خودش صرف کند.

افسردگی یک بیماری است واین افسردگی نیاز به درمان دارد

افسردگی در هرزمان و موقعیتی یک بیماری محسوب شده و نیازمند پیگیری و درمان پزشکی است که خوشبختانه در اکثرموارد هم قابل درمان است.متاسفانه هر دارویی حتی سالم ترین آنها مانند آسپرین، با وجود اثرات درمانی و مفید، دارای عوارضی نیز هست .اکثر داروهایی که در دوران شیردهی مصرف می شوند، در شیر نیز به مقدار کمی ترشح می شوند؛ به همین دلیل ممکن است پزشک برحسب مورد، داروی خاصی را تجویز ویا توصیه کند که در طول درمان از شیر دادن خودداری گردد.

توجه

طولانی شدن افسردگی پس از زایمان، حتما باید درمان شود حتی اگر مادر مجبور به قطع کردن شیردهی شود، زیرا چنانچه اقدامات درمانی انجام نشود، نه تنها به خود مادر صدمه می رساند، بلکه کودک نیز از عوارض آن در امان نخواهد بود و می تواند منجر به اختلالاتی نظیر: نقص در مهارت های ادراکی و رشد و تکامل کلامی کودک گردد.

بی حوصلگی های بیش از دوهفته، علامت ابتلا به افسردگی و پیگیری آن الزامی است.

بدنیست بدانیم

افسردگی ممکن است به دنبال مشکلات محیطی یا به صورت خود به خود و بدون علامت واضح شروع گردد، تجربه نشان داده حتی اگر افسردگی با این علت ایجاد شده باشد، با خاتمه آنها از بین نرفته و برای مدت های طولانی ادامه می یابد. به دلیل تفاوت های هورمونی، شیوع افسردگی در زنان بیش از مردان است. تغییرات شدید غلظت استروژن خون درزنان، باعث کاهش سطح سروتونین مغز درناحیه احساس و عواطف می گردد و از جمله علل دیگر این شیوع ، موقعیت اجتماعی و مسئولیت های استرس زای بیش از حد توان زنان در مقایسه با مردان است.

هراندازه افسردگی زود تشخیص داده شود و درمان آن سریع آغاز گردد، امید بهبودی بیشتر واحتمال عود یا مزمن شدن و عوارض ناشی از آن کاهش پیدا می کند . احساس دلتنگی، بی علاقگی به امورمختلف زندگی، احساس پوچی و بی ارزشی، افکار ناامیدانه و آرزوی مرگ و حتی افکار خودکشی همراه با مشکلات خواب، تغییرات اشتها، خستگی مفرط، از علائم ابتلا به افسردگی است که چنانچه بیش از دوهفته ادامه یابد ومنجر به اختلال در زندگی روزمره شود، زنگ خطری برای فرد مبتلا است.درواقع هرچند افسردگی یک بیماری روان پزشکی محسوب می شود، اما ثابت شده افسردگی، تغییرات و بی نظمی های شیمیایی دربرخی از نواحی مغز وبه دنبال آن، به هم ریختگی هورمون های داخلی بدن است که باعث بروز نشانه های این بیماری می گردد، لذا استفاده از دارو می تواند با اصلاح بی نظمی های شیمیایی مغز، به کاهش یا برطرف شدن علائم افسردگی کمک کند.

داروهای ضد افسردگی محو کننده خاطرات تلخ و شیرین گذشته نیست

عوام بر این عقیده اند که داروهای ضدافسردگی صرفا بیمار را نسبت به وقایع و مشکلات، بی خیال و فراموشکار می کند.این درحالیست که به جرات می توان گفت داروهای ضدافسردگی، خاطرات بیمار چه خوب و چه بد را از بین نمی برد بلکه تنها باعث می شود احساس دلتنگی بیمار کاهش و با برطرف شدن افکار منفی و مایوسانه، نگرش وی به خود و وقایع گذشته و آینده بهبود یابد.

خاطرنشان می شود، هیچ دارویی بدون عارضه نیست. با این حال در تولید نسل جدید داروهای ضد افسردگی، سعی شده عوارض به حداقل کاهش یابد. ابتلا به خشکی دهان، سرگیجه، خواب آلودگی، افزایش یا کاهش وزن و برخی مشکلات جنسی دربرخی بیماران بروز می کند، البته این حالات به تدریج برطرف می گردد.

مهمترین توصیه

درروابط با دیگران به ویژه همسر به احساسات، نیازها و خواسته ها توجه کنیم، بهتراست خودمان هنر شاد زندگی کردن و تکنیک های آن را بیاموزیم، به کار گرفته وباعث برقراری محیط روانی آرام شویم. یادمان باشد بخش عمده ای از افسردگی های امروزی ناشی از عدم توجه و پایبندی به برخی نکات اخلاقی نیز هست...

تخمدان پلی کیستیک PCO

تخمدان پلی کیســـتیک: این بیماری کـــه به زبان عامه، تنبلی تخمدان نام دارد، بـــه صورت معمول با قاعدگی های نامنظم، پرمویـــی بدن، نازایی وچاقی، با تخمدان های پر از کیســـت یا بدون آن مشـــخص می شـــود وعلت آن، اختلال مربوط به غدد درون ریز یعنی افزایش هورمون های مردانه یا آندروژن ها است.

علایم ونشانه ها:

۱)عدم تخمک گذاری: بـــا خونریزی نامنظم(۱۵٪) عدم قاعدگی(۵۰٪) ونازایی(۷۵٪)تظاهرمی کند.

۲)افزایش آندروژن(هورمون دی مردانه):می تواند ناشـــی از تخمدان و غده فوق کلیوی باشـــد وسبب پرمویی،آکنه(جوش)وچرب شدن پوست شود.گاهی باعث عضلانی شـــدن اندام ها وکلفت شـــدن صدا وریزش موهای شقیقه نیز می شود.

۳)چاقی: این عارضه در نیمی از موارد دیده می شود؛ البته چاقی خودش باعـــث افزایش هورمون های دی تستسترون آزاد وتولید دائمی استروژن وآندروژن می شود؛ همچنین ضایعات پوســـتی پررنگ قهوه ای و با قوام مخملی در ناحیه زیربغل وکشـــاله ران نیز دیده می شود.

لازم به ذکر است؛بیشـــترین مراجعه بیماران جهت مشاوره به پزشک، زنانی هستند که موارد فوق رادارند.

تدابیر درمانی:

۱)درمان قاعدگی های نامنظم: این مشکل با قرص های ضد بارداری دیان، به صورت منظم وماهانه یا با قرص های پروژسترونی برطرف می شود.جهت درمان نازایی از داروهای محرک تخمک گذاری وسیستم های کمک باروری استفاده می شود.

۲)درمـــان موهای زائـــد: قرص هـــای جلوگیری نظیر دیان، از شـــش مـــاه تا دو ســـال وقرص دی اسپیرونولاکتون که ضد آندروژن است، همراه یا بدون دیان تجویز می شود.

کرم های موضعـــی موبر، کندن موها و بی رنـــگ کردن آن هـــا و در نهایت الکترولیز یـــا لیزرموهای زائد، نیز درمان های مناســـبی هستند.

۳)کاهش وزن، از اساســـی ترین اقدامات است که با ورزش منظم یا قرص یا ترکیبی از هر دوتوصیه می شود.کاهش وزن به صورت ستیم، در درمان موارد قبلی هم بسیار موثر است.

دوســـتان عزیـــز جهـــت انجام آزمایشـــات لازم ،ســـونوگرافی و درمـــان هـــای مـــورد لزوم می توانند به آدرس:اصفهـــان -چهارباغ بالا-اول خیابان شـــریعتی-روبه روی اورژانس شریعتی-ساختمان فراز-واحد ۱۰۱مراجعه کنند.
تلفن:۶۲۸۱۵۸۸
دکتر فرشته حقیقت متخصص زنان،زایمان ونازایی

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

قاب خاطره

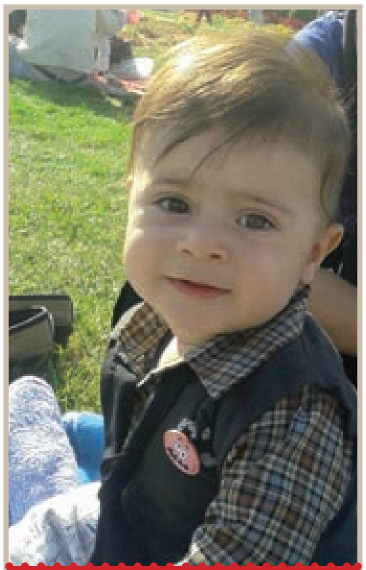
آیلین شفیعی

اوستا صدرایی

فراز مستحصن

محمد دیده ور

سید امیرحسین ابطحی


رهام انصاری

فاطمه معینی | کلاس سوم ابتدایی
دبستان شهید قدوسی معدل ۲۰

زهرا معینی | کلاس پنجم ابتدایی
مدرسه دخترانه عدل معدل ۲۰

آرمین مومنی

سهیل اسماعیلی

کیانا بلوچی

طه مومنی

قاب خاطره

محمد پویا بختیاری

متین نکویی

مهربد رزاق منش

کسرا آزاد

ملودی دُهانی

فاطمه السادات حسینی

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی

آموزش خوش خطی و خوشنویسی

آموزشگاه هنری زارع زاده

آموزش خوشنویسی با قلم نی

شهریه مناسب، ساعت‌های متنوع به صورت نیمه خصوصی و تک تک

آموزش طراحی، نقاشی، کودکان، تذهیب و مینیاتور

با خودکارتان خوش بنویسید.

تلفن: ۲۲۰۷۰۲۰ ۲۱۲۱۰۷۰ (حتی جمعه‌ها)

با روش 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 ۲

همراه با جوایز ارزنده نقدی

چرا علی رغم اینکه طلاق منفور و مبغوض است اسلام آنرا تحریم نکرده است؟ الف- چون به نفع مردان است ب- چون اسلام زندگی تحت سلطه مردان را نمیپذیرد

ج - چون زوجیت و زندگانی زناشویی یک علاقه طبیعی است نه قراردادی د- هیچکدام

خوانندگان گرامی ماهنامه زندگی سالم تا ساعت ۲۴ روز ۲۰ آبان ماه ۱۳۹۲ فرصت دارند گزینه درست را به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۲ ارسال نمایند.

گروه مسابقه و سرگرمی زندگی سالم

برنده مسابقه شماره یک زندگی سالم

خانم مائده حیدری ۲۱ ساله از اصفهان برنده مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.

پاسخ صحیح گزینه ۲ مارگرت میچل

تحت لیسانس ژانومه ژاپن

ژانومه

Believe in Your Creativity

JANOME

www.JanomeGroup.com

ژانومه شهرت جهانی دارد

Model:

NEW

JANOME
STEAM PRESS

بهترین کیفیت، با مناسب ترین قیمت، با محصولات جدید ژانومه

دفتر خدمات: تهران- خیابان جمهوری اسلامی- بین خیابان ابوریحان و دانشگاه- ساختمان سجاد- نمایشگاه مرکزی ژانومه

تلفن خدمات: ۰۲۱ ۶۶۴۰۶۰۹۰ تلفن همراه: ۲۲۰۶۰۹۰ ۰۹۱۲

زیبایی و سلامت؛ معجزه زنبور عسل

با وجود جوانی، بخش قابل توجهی از عمرش را که حدود ۸ سال است با پرورش ۴۰ کندوی عسل در کنار پدرش آغاز کرد و پس از آن به تکثیر و برداشت عسل پرداخت و همواره به دنبال ارتقای سطح کیفی و کمی آن است. همواره درک مطالب تازه و نو را دنبال می کند و از جمله مخترعین کشور است؛ وی در جشنواره جوان خوارزمی در زمینه های مختلف شرکت داشته و لوح های تقدیر گوناگونی کسب کرده است؛ همچنین اقدام به چاپ دو کتاب «زیبایی و سلامت؛ معجزه زنبور عسل» و «درمان معجزه آسا با عسل» کرده که پیرامون خواص عسل و زنبور نگاشته شده است.

لطفا خودتان را معرفی کنید و بیوگرافی از خودتان بگویید.

حامد ترکاشون، متولد ۱۳۶۶ هستم و در خانواده فرهنگی در شهر تویسرکان همدان متولد شدم. جرقه های اختراعات از دوران تحصیل در مقطع راهنمایی زده شد و در سال ۸۱ به مقام اول کشوری دست یافتم و بعد از آن از سال ۸۳ به طور جدی اختراع و ثبت آن ها را پیش گرفتم؛ همچنین عضو انجمن مخترعین کشور و عضو پژوهش سرای کشور با ارائه ۱۹ اختراع از جمله لباس هوشمند، دزدگیر شبکه ای خودرو و ارائه طرح کفش مجهز به سیستم گرمایشی هستم. در همین حین به تحقیق درباره زنبور درمانی و تاثیرات و خواص عسل پرداختم که سال قبل ماحصل این تحقیق به صورت دو کتاب به چاپ رسید.

چرا به فکر نوشتن کتاب افتادید؟

زنبور داری، حرفه ای کوچک بود که پدرم از تعدادی کندو، آغاز کرد و به مرور زمان به شرکتی تحقیقاتی در این زمینه مبدل شد. من هم به آن علاقه داشتم، اما سال ۸۳ از ناحیه کمر دچار مشکلی شدم که با استفاده از زنبور درمانی آن را معالجه کردم.

چرا در دو جلد (کتاب)؟ آیا هر دو کتاب مکمل هستند؟

بله. این دو کتاب مکمل همدیگر هستند؛ کتاب اول درباره بیماری ها و راه های زنبور درمانی و خواص دارویی عسل و کتاب دوم تکمیل کننده آن اســـت؛ یعنی کتاب دوم به توضیح بیشتر درباره بیماری ها و درمان آن ها پرداخته است.

معجزه زنبور درمانی را چگونه شرح می دهید؟

عسل و زنبور عسل واقعا معجزه آساست. فتق دیسک از جمله بیماری هایی است که هیچ درمانی ندارد و راه های درمانی ثابت شده ای برای آن یافت نشده است؛ در صورتی که بنده تجربه بسیاری در این رابطه کسب کرده ام و آن را درمانی قطعی و همیشگی می دانم؛ همچنین در زمینه درمان بیماری های پوستی و بیماری های دیگر مانند: درد مفاصل و ... زنبور از روش های درمانی است که در کشورهای دیگر مورد استفاده قرار گرفته است.

چه مشکلاتی در مسیر چاپ و انتشار کتابتان وجود داشت؟

زمانی که قصد انتشـــار کتاب را داشتم متاســـفانه دولت هیچ کمکی نکرد؛ حتی برخی از مسئولین و استادان دانشگاه این طرح را شکست خورده می دانستند و به آن اعتقادی نداشتند.

پس بعد از چاپ کتاب هم همین روند ادامه دارد؟

خوشبختانه پس از چاپ، نظرشان تغییر کرد و این راه درمانی را بسیاری از استادان قبول کردند.

همیشه دوست داشتم کاری کنم که ماندگار باشد

طاهره جـوان ،متولد ۱۳۳۷ ، کارآفرین برتر کشـور، خیر مدرسـه سـازی که برخی لقب بانوی پارچه ها را بـه او داده اند، بانوی موفقی است که داسـتان زندگی اش مورد توجه بسیاری از مردم و بزرگان، پزشکان و روان پزشکان قرار گرفته است. بی شک او از زنان موفق ایران زمین اسـت. او به رغم سـوختگی شـدید، هرگز دست از کار نکشیده و با انگیزه، پله های موفقیت را یکی پس از دیگری پشت سر می گذارد. در تک تک صحنه هایی که این بانوی قهرمان، کوه مشکلات پیش رویش را کنار می زد و راه را هموار می ساخت، جایی وجود ندارد که حضور خالق یکتا در آن مشـهود نباشد. روح، قلب، اندیشه، ذهن و جسم او همگی تسلیم محض حضرت حق تعالی بوده و هست و این اصلی ترین رمز موفقیت اوست. او امروز یکی از مشوقان و فعالان در زمینه کارآفرینی، مدرسه سازی، تامین جهیزیه نوعروسان و پرداخت کمک هزینه به داماداان است.

در ادامه گفت وگویی کوتاه را با این خیر کارآفرین خواهید خواند.

لطفـا از گذشـته و بیوگرافـی خود بگویید.

داستان زندگی من بسیار پیچیده ومفصل است. بیـش از ۱۸۰ مصاحبه مطبوعاتـی ، تلویزیونی وحتی رادیویی از من پخش شده است. من متولد ۱۳۳۷ دراردبیل هسـتم که درسـن ۱۱ سالگی در اثر یک سانحه آتش سـوزی دچار ۹۸ درصد سوختگی شدم و همین سـوختگی مسیر زندگی من را تغییر داد.

شـما بعد از سـوختگی برای زیبایی صـورت خود احساس سـرخوردگی نکردید؟

هرگز. به نظر من، سیرت زیبا مهم تر از صورت زیباست. با وجودی که از نظر مالی این امکان برایم فراهم است که با امکانات پزشکی که فوق العاده اسـت تغییر چهره بدهم، ولی این کار چیزی را برای من عوض نمی کنـد. چهره جدید هم بعد از یک مدت مثل چهره فعلی که دارم عادی می شـود. با این هزینه که کم هم نیست، می توانم به چند خانواده کمک کنم تا مسیر زندگی آن ها عوض شود؛ من تنها نیسـتم و هرگز احساس نمی کنم چیزی کم دارم و همیشـه خدا را هزار بار شکر می کنم.

پـدر و همسـرتان بـه شـما کمک کردند؟

من از لحاظ مادی هیـچ گونه کمکی از پدرم دریافت نکردم. عاشـق کارم بودم و خیلی هم زحمت کشیدم برای اینکه مشتری هایم را راضی نگه دارم. تمام توانمنـدی مالی متعلق به خودم اسـت؛ تا حدی که تعدادی از بی سرپرست ها تحت پوشش من هستند. من خودم، پدر و مادر خودم بودم و برای افرادی که از نظر مالی نیازمند هستند، کارآفرینی کردم. همسرم گرچه در کار خودش نمونه است، اما فعالیت های ما در زمینه کاری متفاوت است؛ من در کارم نمونه هستم و پول هم چندان ارزشـی برایم ندارد؛ مگر با آن بتوانم دل نیازمندی را شـاد کنم و چهره های شاد مردم را ببینم.

چه اتفاقی منجر به کارآفرینی شما شد؟

وقتی در بیمارستان بودم، از طرف بهزیستی کلاس های آموزشی برای ما گذاشتند. این شد که من به استعدادهای خود دست یافتم و این راه را ادامه دادم و در حـال حاضربیش از ۵۰ نفر در خیاطی ها،آرایشـگاه ها وگلدوزی ها زیر نظر من کار می کنند.

چگونـه بـه فکر سـاخت مدرسـه افتادید؟

همیشه دوست داشتم کاری کنم که ماندگار باشد و فرزندانم به من افتخار کنند. لطف خدا آنقدر زیاد بود که من از همین راه وضع مالی خوبی پیدا کردم و تصمیم گرفتم از این پول، یک مدرسه بسازم تا خدمتی به مردم، به خصوص اهالی محروم محصه کرده باشم.

چرا محله حصه را انتخاب کردید؟

من چندین سال در این محله زندگی می کردم و چون در زمان اقامت، زندگی سـختی داشتم و از مشـکلات مردم حصه باخبر بودم، با خود عهد کردم اگر روزی برسـد که بتوانم به مردم خدمت کنم، اول از محله حصه شـروع کنم و خدا را شکر این اتفاق افتاد.

چرا در میان مردم محبوب شده اید؟

فکر می کنم اگر شما این سوال را از مردم داشته باشید، بهتر باشد، ولی تا جایی که نظرات دیگران را شنیده ام، مردم کنجکاو هستند ببینند کسی که ۹۵ درصد سوختگی دارد چگونه کار می کند؟ چگونه به دیگـران کار آموزش می دهـد؟ و بعد چطور می شود در مدت دو سـاعت لباس دوخت؛حتی لباس نامزدی و عروسـی؛ در حالی که خود برای برش حضور داشته باشند و شاهد دوخت لباسشان باشند. دلایل دیگری هم وجود دارد؛ از جمله اینکه بعد از سوختنم از یأس و ناامیدی رها شدم و هرگز خانه نشین نشدم و خودم را از مردم مخفی نکردم؛ بلکه با کار کـردن در بین مردم حضور داشـتم. هر چند بـرای آن ها از نظر شـکل ظاهری قابل تحمل نبودم، ولی این مسـائل برایم مهم نیست چون کسانی هستند که با امکانات فراوان، زیبایی ظاهر و تحصیلات عالی، باز در خانه می نشینند و کاری برای آینده خود و دیگران انجام نمی دهند، ولی من خوشحالم که توانسته ام با کمک خداوند بر مشکلات مسلط شوم و با توانایی که خداوند در وجودم گذاشته اسـت،همه را متعجب کنم. من با صبر و شکیبایی به میان مردم رفتم تا من را بیشتر از آن چیزی که در ظاهرم پیداست، بیابند.

اگر یک خواسـته از خداوند داشته باشید، کدام است؟

خدایا، امید را به دل تمام ناامیدها بیاور! کسانی که امیدوارند همیشـه موفق و خوشحال هستند. خدایا، کاری کن که مـردم زندگی را خیلی راحت ببینند؛ چرا که مشکل در بین همه خانواده ها وجود دارد. «در ناامیدی بسی امید است/ پایان شب سیه سپید است»

روابط عمومی و امور بین الملل مجمع خیرین مدرسه ساز استان اصفهان

01 قابلیت های جدید Gmail

کاربران جیمیل، تا چند روز پیش نمی توانستند، در یک مرورگر از چندین حساب کاربری (اکانت) استفاده کنند. جیمیل، به تازگی این امکان را فراهم کرده است. این گزینه هنوز برای تعدادی از آدرس‌ها فعال نشده ولی کم کم همه آدرس‌ها را پوشش می‌دهد. برای فعال کردن این گزینه، باید به قسمت مدیریت اکانت خود بروید. ابتدا با آی دی خود وارد شوید و گزینه Google Account Setting را انتخاب کنید. از قسمت Personal Settings گزینه Multiple sign-in را اگر برایتان فعال شده باشد می‌بینید. روی Change کلیک کنید. این تنظیمات در رده تنظیمات پیشرفته قرار می گیرند، به همین خاطر گوگل، هشدارهای لازم جهت استفاده از این ویژگی را به شـما می‌دهد. باید تک تک چک مارک هشـدارها را علامت بزنید، تا گوگل مطمئن باشد شما این صفحه را خوانده اید و با اطلاع از چگونگی عملکرد Multiple sign-in اقدام به فعال کردن آن کرده اید. در ابتدای صفحه توضیح می‌دهد که این ویژگی در همه محصولات گوگل فعال نیست و محصولاتی که از این ویژگی پشتیبانی می کنند بدین شرح است:

Calendar – Code – Gmail – Reader – Sites

ابتدا On – Use multiple Google Accounts in the same web browser را انتخاب کنید،

گزینه اول: اکانتی که در حال حاضر از آن اسـتفاده می کنید، به عنوان اکانت اصلی انتخاب می‌شـود و در بالای صفحات وب و در پایین صفحات وب، روی نمایشگرهای موبایلی قابل مشاهده است. همیشه از اینکه از کدام اکانت استفاده می کنید، اطمینان حاصل کنید.

گزینه دوم: همه محصولات گوگل، از این ویژگی پشـتیبانی نمی کنند. اکانت شما، از محصولی به محصول دیگر ممکن است، تغییر کند.

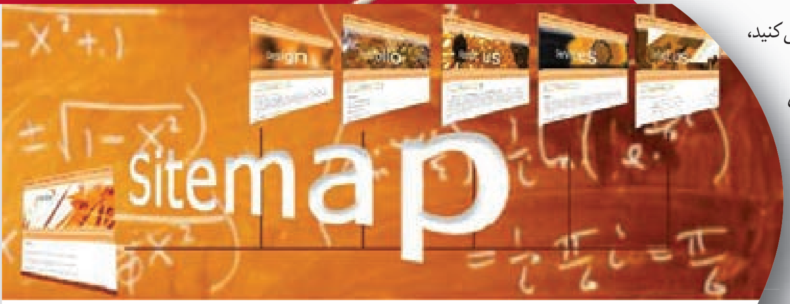
گزینه سوم: به جز محصولات گفته شده، بقیه محصولات به طور پیش فرض با اکانتی که هم اکنون استفاده می کنید، بالا می‌آیند.

گزینه چهارم: وضعیت آفلاین میل و تقویم، با انتخاب کردن Multiple sign-in غیر فعال می‌شوند و ممکن است، ایمیل‌های فرستاده نشده را از دست بدهید.

در نهایت با فشردن کلید Save تغییراتـی کـه داده‌اید ذخیره کنید.

02 کلیک راست کار نمی کند؟!

در بعضی صفحات یا روی بعضی تصاویر، کلیک راسـت موس کار نمی کند. در واقع طراح صفحه، خواسـته با این کار جلوی پرینت کردن یا save بعضی صفحات یا عکس ها را توسط شما بگیرد، ولی شما به او بدلش را بزنید: کلیک چپ را فشـار دهید و نگهدارید، حالا کلیک راست کنید، می بیند که کلیک راسـت (در این حالت) عمل می کند!



03 اگر گرفتار یک سایت شلوغ شدید!

اگر به صفحه اول یک سایت شـلوغ که دارای تعداد زیادی لینک، انواع جعبه هـا و کادرهای مختلـف در نقاط مختلف صفحه است،وارد شـدید؛ به جای صرف زمان زیاد برای درک صفحه، سریعا به بالا یا به سـمت چپ صفحه نگاه کنیـد، ببینید آیا کلیـدی به نام site map دارد یا خیر. اگر چنین کلیـدی موجود بود، با زدن آن به صفحه ای می روید که در آن، تمام لینک های موجود در سایت به صورت فهرست، آورده شده است. با خواندن آن می توانید، سـریعا بفهمید در سایت چه صفحاتی با چه موضوعاتی موجود است.

04 مربع حاوی ضربدر قرمز رنگ به جای عکس

این هم از خطاهای طراح صفحه وب است، ولی بد نیست این راه را امتحان کنید، شاید توانستید عکس را ببینید، ولی اگر جواب نداد، دیگر نمی شـودکاری کرد. با موس، کـرزر را روی عکس ببرید. موس راکلیک راست کنید. روی properties رفته و کلید موس را رها کنید. در صفحه properties، آدرس جلوی URL را در جعبه آدرس مرورگرتان بنویسید (مثل حالت قبل) و enter کنید، اگر عکس آمد که آمد اگر نه، کاری نمی توان کرد.

05 زوم کردن

Ctrl and +: زوم کردن.
Ctrl and –: زوم اوت کردن.
Ctrl+۰: زوم صفحه را به حالت دیفالت اصلی باز می گرداند.
F۱۱: صفحه را به حالت فول اسکرین می برد.

06 بالا و پایین کردن صفحه

Space+ Page Down: به اندازه یک فریم پایین می رود.
Shift+Space+ Page Up: بـه اندازه یـک فریم بالا می رود.
Home: به بالای صفحه می رود.
End: پایین صفحه می رود.

07 وبسایت گردی

Alt+Left Arrow, Backspace: به صفحه قبلی (بک کردن) باز می گردد.
Alt+Right Arrow, Shift+Backspace: به صفحه جلویی (فوروارد کردن) می رود.
F۵: صفحه را دوباره بارگذاری (ریلود) می کند.
Ctrl+F۵: صفحـه را دوباره بارگذاری می کند و کل سـایت را از ابتدا دانلود می کند.
Escape: متوقف کردن.
Alt+Home: صفحه خانگی (Home page) را باز می کند.

زندگی سالم

عجایب ترسناک ایران

کشور پهناور ایران آنچنان که باید در زمینه گردشگری شناخته شده نیست. به همین دلیل، نقاطی در ایران وجود دارد که به احتمال زیاد تا به حال نامشان هم به گوشمان نخورده است. در ایرانگردی این هفته به معرفی چهار عجایب گردشگری آن می پردازیم.

1

باغی که از درختانش سنگ آویزان است!

در ۴۰ کیلومتری جنوب شرقی سیرجان، باغی قرار دارد که به آن «باغ سنگی درویش خان» می گویند. این باغ از ۴۰ سال پیش که زمین زراعی شخصی به نام «درویش خان» دستخوش اصلاحات ارضی شد، حالت طبیعی خود را از دست داد، چون درویش خان به نشانه اعتراض و در واقع به‌خاطر رنجی که از این اتفاق کشیده بود، درخت‌های باغش را که دیگر خشک شده بودند، در جای دیگری کاشت و سنگ‌هایی را از کوه‌های اطراف جمع کرد و به‌عنوان میوه درختانش از آنها آویزان کرد. این کار باعث شد که مردم، پیرمرد را مجنون بدانند و کر و لال بودن پیرمرد نیز بر این شایعه‌ها افزود و باعث شد که کنجکاوی و اشتیاق گردشگران برای کشف این ماجرا برانگیخته شود.

2

دیوارهایی که اجساد کودکان در آن‌ها دفن بود

هر سال، گردشگران زیادی به تماشای بقایای ارگ بم می‌روند ولی می توان فقط به‌خاطر ابهت و شکوه ارگ بم، از این قدیمی‌ترین سازه خشتی دنیا دیدن نکرد. چندی پیش، خبر کشف جسد چند کودک در دیوارهای بلند ارگ بم، توجه کارشناسان خارجی را جلب کرد و گروهی از باستان‌شناسان ژاپنی تصمیم گرفتند همراه با تیم گزارشگران، راهی ویرانه‌های ارگ بم شوند و به تحقیق درباره موضوع مطرح‌شده، بپردازند. وجود چنین جاذبه‌هایی در کشـــورهای دیگر، ممکن است برای گردشگران علاقه‌مند به «گردشگری سیاه» جذاب باشد و برای دیدن آنها هزینه صرف کنند. در ایران نیز علاقه‌مندان به حوزه «گردشگری سیاه» می توانند به این مناطق بروند و از ماجراجویی درباره این اجساد لذت ببرند.

3

آیا ایران «مثلث برمودا» دارد؟

«ریگ جن» شگفت‌انگیزترین، اسرارآمیزترین و ترسناک‌ترین منطقه در ایران است. این منطقه کویری که پر از تپه‌های ماسه‌ای است، در جنوب سمنان قرار دارد. این منطقه در شرق دریاچه نمک، شمال چوپانان و انارک و غرب جندق، یعنی در کویر مرکزی ایران واقع است و به‌دلیل وسعت زیاد و نداشتن چشمه یا چاه آب، در گذشته‌های دور، کاروان‌ها از آنجا عبور نمی کردند و فقط در سال های اخیر، گروه‌هایی از محققان و سیاحان به این منطقه رفته‌اند. «ریگ جن» با وسعتی حدود ۳۸۰۰ کیلومتر مربع در حاشیه شمالی‌اش به کوه گوگردی و در حاشیه شرقی‌اش به جاده دامغان می‌رسد. بهترین مسیر دستیابی به آن، بخش شمال شرقی «پارک ملی کویر» است؛ جاده سنگ‌فرش ملک‌آباد که البته داخل مرز پارک است و زیر نظر سازمان حفاظت محیط زیست اداره می‌شود. مسیر دیگر برای ورود به «ریگ جن» جندق است که در بخش شرقی پارک قرار دارد. محلی‌ها، چوپان‌ها و ساربان‌ها معتقدند که اگر کسی پایش به «ریگ جن» برسد، ناپدید و توسط ارواح و موجودات ماورایی به قلب «ریگ جن» فرستاده می‌شود! یکی از کاوشگران می گوید که حتی شترهای اهالی کویر هم وقتی به این منطقه می‌رسند، می‌ایستند و حرکت نمی کنند.

4

جنگلی که از آن صدای جیغ به گوش می‌رسد

در جنوب شهر مشهد، یک جنگل کنار روستایی قرار دارد. مدتی است که هنگام شب در این منطقه، صدایی عجیب و وحشت‌آور از میان درختان آن به گوش می‌رسد که سابقه نداشته است. مردم محلی می گویند که به‌محض تاریک شدن هوا، صدایی شبیه صوت یا جیغ از میان درختان این منطقه به گوش می‌رسد. این منطقه در جاده‌ای که از جنوب مشهد به سمت کوه‌های بینالود و مشخصا روستای دیدنی مغان و غار آن منتهی می‌شود، واقع شده و به نام کوه‌های خلج شهرت دارد. برخی ساکنان منطقه، این صداهای وحشت‌آور را از ملخ‌هایی می دانند که به این منطقه هجوم آورده‌اند و شب‌ها به درختان پناه می‌برند، برخی دیگر نیز عواملی ناشناخته از جمله آب‌وهوا را دلیل به‌وجود آمدن این صداها می دانند.

خلاصه صفحه: از پشت پنجره بیرون را نگاه می کردم، آسمان همیشه آبی، این بار آبی نبود، سیاه و کبود گشته بود. غم نهفته ای در وجودش بیداد می کرد. تحمل این همه درد را نداشت که ناگاه سفره دلش را باز کرد، هق هق ناله هایش در فضا پیچید و اشک هایش زمین را در آغوش کشید

در آغوش آتش

(قسمت اول)

فاطمه براتی

داستان دنباله دار

ازپشت پنجره بیرون رانگاه می کردم،آسمان همیشه آبی، این بارآبی نبود، سیاه و کبودگشته بود. غم نهفته ای دروجودش بیداد می کرد. تحمل این همه درد رانداشت که ناگاه سفره دلش رابازکرد، هق هق ناله هایش درفضاپیچید واشک هایش زمین رادرآغوش کشید. کتروقوری راکه درسینی کنارم بود، برداشتم ویک چایی برای خودم ریختم. وقتی باران می بارید نگاه کردن به باران را دوست داشتم و دلم نمی خواست ازپای پنجره تکان بخورم. به همین دلیل هرچیزی که نیازداشتم، کناردستم می گذاشتم. ضبط صوت راروشن کردم وآهنگ ملایمی، فضارا دلنشین تر کرد.گرمای بیش ازاندازه ای راروی تنم حس می کردم که وجودم راآزارمی داد. نمی توانستم خودم رانجات دهم اماسعی خودم راکردم. چشمانم ازنور زیاد،بازنمی شد. به سختی بازش کردم. اصلامتوجه گذشت زمان نشده بودم وتمام شب روی صندلی کنارسالن به خواب رفته بودم که بانوازش خورشید از خواب طولانی بیدارشدم. به سمت آشپزخانه رفتم تاصبحانه ای بخورم که صدای تلفن بلندشد. فاصله زیادی تاتلفن داشتم؛به همین خاطر منتظرپیغام ماندم. صدای شادوپرهیاهوی نازی، شوری درمن ایجادکرد: چرابه تومیگن هستی؟ توکه هیچ وقت نیستی؟ باباکجایی؟به جلسه نمیرسی ها پاشوبیا.

تازه یادم افتاده بود امروزیه جلسه مهم داشتم باعجله صبحانه ای خوردم وآماده رفتن شدم.

هرچی استارت می زدم ماشین روشن نمی شد. راست میگن: هرچی سنگه جلوی پای لنگه. هرزمان عجله دارم وباماشین کاردارم بازی درمیاره. باراولش نبود که این طورمی شد وقت راتلف نکردم، سرخیابان رفتم ویک تاکسی دربست تا مقصد گرفتم.خوشبختانه تا رسیدم، درب ورودی سالن بازبود. دوان دوان وارد شدم ودر زدم. چندثانیه بعد در به رویم بازشد، به داخل رفتم وبه استاد رسولی گفتم: شرمنده دیرشد. گفت: ایرادی نداره تازه چنددقیقه است که واردبحث اصلی شدیم. قراربودیک سمینار درمورد گرامیداشت پروین اعتصامی برگزارکنیم و استادرسولی هم استادناظر وراهنمای این سمینار بود. بااینکه وقت سرخاراندن نداشت، اماقول مساعدت به ماداده بود. جلسه ساعت ۱۱ به پایان رسید. نازی راصداکردم تاباهم برگردیم. اوماشین آورده بود، قرارشد مراتادرخانه برساند. درراه که باهم بودیم، نازی سربحث را باز کرد وازخواستگاری شب گذشته اش گفت، منم که ازتعریف کردن اوخوشم می آمد، جزئیات را ازاو پرسیدم.

بعدازکلی توضیح ازش پرسیدم:

_ بالاخره پسندیدی یانه؟

باقاطعیت تمام گفت:

_ نه!

باتعجب گفتم:

_ چرا؟

_ هیچ چیزش بامن تناسب نداره وتازه به دلمم ننشسته

بهش گفتم:

_ ببین تو۳۵ ساله بچه که نیستی به نصیحت نیاز داشته باشی چراایرادالکی می گیری؟

نازی که انگاربرق ازسه فازش پریده بود، باپرخاشگری به من گفت:

_ من ایراد می گیرم؟ میگم طرف شلوارشو نمی تونه بالا بکشه! چه برسه به اینکه زن بگیره وتشکیل خانواده بده! هرچی ازش می پرسم میگه:

_ هرچی مامانم بگه!

منم ازناراحتیم گفتم:

_ بهتره بامادرتون زندگی کنید!

نمی تونستم جلوی خنده خودمو بگیرم قهقهه ای بلندسردادم که باعث شد نازی بترسه.

_ چه خبرته؟ ترسیدم!

_ گفتم:

_ آخه قیافت ولحن کلامت واقعا خنده داره!

این قدرحرف زده بودیم که متوجه نشدم رسیدم دم خونه. نازی حواسش جمع بود گفت:

_ رسیدیم، نمی خوای پیاده شی؟

باتعجب گفتم:

_ رسیدیم! اصلا حواسم نبود! بیابریم داخل.

_ نه کاردارم ممنون لطف داری.

_ منم اصرارنکردم. تشکر کردم وپیاده شدم.

کلید را دردرب ورودی چرخاندم. آپارتمان درسکوت محضی فرورفته بود که من آن رادوست داشتم، اما بعضی مواقع کلافه کننده بود. چراغ ها را روشن کردم. به سمت اتاقم رفتم تالباس هایم راعوض کنم. پیغام گیرتلفن رافشاردادم. صدای مادرم مثل همیشه شادومهربان بود. گرمای عجیبی رابه خانه ام بخشید. برای شام دعوتم کرده بودند که دورهم باشیم. خیلی وقت بود که همدیگرراملاقات نکرده بودیم. شام بهانه خوبی بود برای باهم بودن.

لباس هایم راعوض کرده بودم وازاینکه قراره بعدازمدت ها، خانواده ام راببینم شادبودم. این فکرمدام درذهنم تکرارمی شد: کاش می شد برگردم، امانه! جایی برای من نیست.

به آشپزخانه رفتم تاازافکارناراحت کننده فاصله بگیرم. کتررا گذاشتم تاچایی درست کنم. شایدکمی خستگی ازوجودم بیرون برود. تلفن رابرداشتم تابامادرم تماس بگیرم. دلم برایش تنگ شده بود. مدت زیادی پشت خط بودم. داشتم قطع می کردم که صدای ظریف مهساکوچولو درگوشم پیچید:

_ الوبفرمایید؟

خیلی خوشحال شدم. باشادی وصف ناپذیری جوابش رادادم:

_ سلام عزیزم خوبی؟

_ سلام خاله جون

بعدازکمی صحبت بامهسا کوچولو وخنده ازدست شیرین زبانی هایش، مادرم گوشی راگرفت وچند دقیقه ای بااوصحبت کردم. آرامش وشادی بی نظیری وجودم رافراگرفت. مادرم دوباره دعوتش راتکرارکرد ومن هم قبول کردم. اگر آن اتفاق شوم نیفتاده بود، من هم الان درکنارپدرومادرم بودم، اما زمان برگشتی ندارد. استراحت کردم تابرای شب کسل به نظرنرسم. دستانش دردستم بود. لباسی زیباوشکیل بر تن داشت. نگاه ها درهم گره عمیقی خورده بود و حرف های زیادی زده شد. دراین بین خنده وگریه هم درهم آمیخت. از فاصله ها خسته شده بودم. دستانم را ازدستش جداکردم و در آغوشش کشیدم. وجودم درآرامشی بی نظیر غرق گشته بود. شادی وصف ناپذیری بین ما حاکم شد که هیچ کدام حاضربه ازدست دادنش نبودیم. سبزی و طراوت همه جا را پرکرده بود. روی صخره ای کنارهم نشستیم. سرش رابه زیرانداخته بود. دستم رابه چانه اش گذاشتم و سرش را بالا گرفتم. انگشتم نمناک شد صورتش خیس اشک بود. طاقت ناراحتی اش رانداشتم سریع اشک هایش راپاک کردم ودستانش راباگرمی فشردم، اما اوهمچنان غمزده بود. صدایی ناهنجار در گوشم پیچید

ادامه دارد...

فرزندان خانواده های پر تشنج آسب دیده تراز فرزندان طلاق

■ **خلاصه صفحه:** بچه هایی که درخانواده های پرتشنج زندگی می کنند، بسیار آسیب پذیرتر از بچه هایی هستند که بنا به دلایلی با یکی از والدین به سر می برند.

زهرا وفایی نیا

باچادرسفید رفته ای با کفن برمی گردی، باید بمانی و زندگی کنی، تازه پای بچه هم درمیان است پس بسوز و بسازیا بهتراست بگوییم بمان و استقامت کن...اتفاقا این توصیه ها نخ نما نشده و چقدرجایش دراین دهه های اخیر لابه لای صحبت ها و اندرزها خالی است. البته گذشت ها وماندن های اجباری هنگامی نتیجه بخش است که متنبه شدن هریک از مقصرین را نیز درپی داشته باشد، نه اینکه سلاحی شود برای تکرار وادامه خطاها. فداکاری وایثار، آن هم برای حفظ پایه های زندگی مشترک، جزء عباداتی است که نزد خداوند ازپاداش ویژه ای برخورداراست، اما گاه یک سویه بودنش بازهم راه را به بن بست ها می رساند ودراین کشاکش، فرزندانی هستند که تحت الشعاع ناملایمات حاصل از آن قرار گرفته و از اینکه برای داشتن ساعتی آرامش چه باید کرد، سرگردان اند.

آیا بازهم ادامه راه مشترک با افسردگی، دلزدگی، سکوت های همیشگی ویا مشاجره های زیرپوستی که به نوعی دیگر باعث تشنج فضای خانواده می شود، عاقلانه وجزء دستورات الهی است...؟

با مرور افکاری که تا آن لحظه به سراغم آمده بود، درراهروهای دادگاه قدم می زدم تا برای سوژه مورد نظر اطلاعات بیشتری کسب کنم که حضور زوجی میانسال روبه روی اطاق اجرای حکم خانواده، نظرم را حسابی به خود جلب کرد و مسیر گزارشم را تغییر داد.

هردو آرام درکنار یکدیگر ایستاده بودند، بدون کوچکترین رفتاری که بوی خشونت بدهد. پس از یک صحبت مقدماتی منتظر ماندم تا ادامه حرف هایشان را پس از پایان کارشان ثبت کنم.

...عجیب است طلاق آن هم بدون سروصدا؟آن هم پس از یک عمر زندگی؟

بله درحیرت ماجرای مذکور بودم که خانم و آقا برگه طلاق به دست، با رویی باز برای ادامه صحبت هایشان به سراغم آمده بودند، به شرط نگرفتن عکس، درج نکردن نامشان وضبط نشدن صدایشان، علامت سوال بزرگی را که از نگاهم خوانده بودند هردو با یکدیگر پاسخ دادند، آنچه درادامه می خوانید خلاصه ای است از ماجرای یک طلاق توافقی.

(صحبت های زوجه)

ازدواجمان کاملا سنتی و بدون کوچکترین آشنایی قبلی صورت گرفت بنا به دلایل شغلی، دوران نامزدی وعقد درکنارهم نبودیم وشاید دیدارهایمان هرچند ماه یک بارتجدید می شد، به هرترتیب پس ازدو سال جشن عروسی پر از مشاجره ای برپاشد، البته طی آن دوسال نیز حرف و حدیث ها و کشمکش ها اندک نبودند. دخالت های اطرافیان، بی تفاوتی همسرم، کم سن وسالی خودم و از همه تاسف بارتر تاکید خانواده به ویژه مادرم، براینکه تحت هرشرایطی باید به خانواده شوهراحترام بگذاری، همه وهمه دست به دست هم داد تا زبان اعتراضم رابسته ودربرابرتحقیرها و فشارهای روحی و بعضا جسمی سکوت کنم. سال ها گذشت و فرزندانی هم به دنیا آمدند. آنها نیزهمه تلخی های مرا دیدند وهربار درخلوت بامن گریستند، اما گفته بودم که به کسی حرفی نزنند، بزرگ و بزرگ تر شدندواتفاقا زخم های زندگیم نیز وسیع تر شدوحالا پس از ۳۰ سال زندگی مشترک با مشورت هرچهارفرزندم که کوچکترینشان پسر ۲۰ ساله ام است واتفاقا همگی دارای تحصیلات دانشگاهی و مدارج علمی هستند. برای پایان دادن به زندگی اجباری به اینجا آمدیم، اما نه با اهانت ومشاجره، چون دوره طلاق های خشونت بار گذشته است.تمام مهریه ام را به فرزندانم بخشیدم و با همان سکوت همیشگی، پایم را اززندگی مردی که هیچ وقت مرا ندید کنار کشیدم چراکه دیگر توان مبارزه نداشتم و اندک سلامت روحی و جسمیم را قراراست به نوعی دیگر بازهم صرف فرزندانی کنم که حاصل جوانیم هستند.

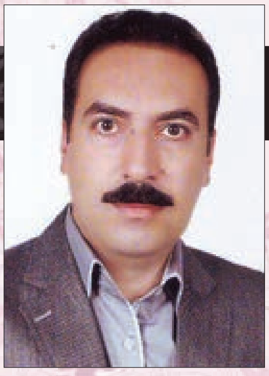
(صحبت کوتاه زوج)

بنده صحبت های همسر سابقم را تایید کرده واز فرصت بدست آمده برای اولین بار، ازوی به حرمت آنکه مادرفرزندانم است بابت زجرهایی که درخانه من متحمل شده حلالیت می طلبم که اگر قلبا علاقه ای به او داشتم، شاید تا به این شدت ضربات روحی متوجه وی نمی شد....

(واظهارات مشترک هردو)

اتفاقا طلاق بعد اززندگی طولانی، بهتراز جدایی هایی است که فرزندان کوچکند و یا فرصت جبرانی به هم نداده اند،بهتردیدیم اگر ازدواجمان بدون شناخت و آگاهی بود، جداییمان با بصیرت ودوستانه انجام شود، تا بازهم بتوانیم به تعهداتمان نسبت به چهارفرزندی که ما مسبب آمدنشان به این دنیا شدیم عمل کنیم، اما این باربدون تشنج و استرس های روحی، البته اگربازهم دخالت های نابه جای اطرافیان اجازه دهد، اما وکیل پایه یک دادگستری دراین رابطه چه نظری دارد، مریم باغبان درپاسخ به سوالاتمان می گوید: البته طلاق های توافقی نسبتا رایج است، اما می توان گفت روند جدایی یاد شده جزء استثناهایی است که اتفاقا بد نیست الگوقرار گیرد، نه ازآن جهت که باعث ترویج طلاق گردد بلکه از نگاه آسیب شناسانه. اینکه یک جدایی می تواند کاملا مودبانه و دوستانه ومثمر ثمر صورت گیرد و بهتر است خانواده ها نیز با مداخله گری و فشارهای روانی که به نام دلسوزی به طرفین و حتی فرزندان اعمال می کنند، مسیرآرام چنین طلاق هایی را متشنج نسازند. وی ادامه می دهد: ریشه اکثراختلافات وخیانت ها درعدم عواطف واقعی یا کمرنگ شدن علایق میان همسران است که به نوعی بروز می کند. این وکیل پایه یک دادگستری، درخصوص مبحث حقوقی طلاق های توافقی می گوید: دراین نوع متارکه نیزباید حق و حقوقی که به زن تعلق می گیرد، اعم از مهریه، اجرت المثل و...مشخص گردد،مگرآن که زوجه حقوق خود را به فرزندانش ببخشد که البته این مورد نیز جزء نوادراست. با این حال بد نیست درخصوص چنین روندی قانون گذار،به منظور جلوگیری از تضییع حقوق زن، مرد را ملزم به پرداخت حداقلی از حقوق کند. لازم به ذکر است ، تجدید نظر پس از صدور رای جهت دریافت بذل مهریه یا حتی بخشی ازآن، به هیچ وجه امکان پذیر نیست.یک روانپزشک نیزمی گوید: مشاوره های قبل از ازدواج، آشنایی و هم صحبت شدن با یکدیگر والبته رعایت سن ازدواج و داشتن درک صحیح از زندگی زناشویی، وقوع زندگی های اجباری و نهایتا جدایی را به حداقل می رساند. دکتر اکرم منتظرالظهورمی افزاید:گاه فشارهای روانی چندین ساله، با کوچکترین تجدید خاطره ای می توانند شعله بیماری های روحی و جسمی را روشن کنند، به گونه ای که تا چندین روز پیاپی، فرد دچاربحران روانی گردد، درمان چنین حالات عصبی زمان براست زیرا هریک ازآلام، طی مدت های طولانی به وجود آمده است.

دکتر سید رضا اسحاقی، پزشک اجتماعی نیز با اذعان به اینکه طلاق نقطه پایان زندگی نیست و می تواند با مسیرصحیح باعث حفظ آرامش محیط خانواده به ویژه فرزندان گردد، متذکر می شود: بچه هایی که درخانواده های پرتشنج زندگی می کنند، بسیار آسیب پذیرترازبچه هایی هستند که بنا به دلایلی با یکی از والدین به سر می برند.حجت الاسلام محمد باقر یاوری، کارشناس امور مذهبی نیز دراین رابطه خاطرنشان می کند: نظام خانواده، مقدس ترین جایگاهی است که خداوند برحفظ آن تاکید دارد، اما درمرحله ای که ادامه راه بنا به دلایل محکمه پسند و تحت هیچ شرایطی برای زوج یا زوجین مقدور نباشد، طلاق جایزوعقوبت اخروی متوجه آنها نمی شود .ازدواج سنت پیامبر است وپایبندی به ارزش های خانواده، منشاء ادامه راه مشترک، اما متارکه نیزپایان زندگی نیست.



دکتر پیام فاضل

نظام پزشکی ۶۶۰۸۵

بورد تخصصی جراحی | متخصص جراحی زیبایی
لاپاروسکوپی پیشرفته | لیزر لیپولیز و لاغری

دارای گواهینامه لیزرلیپولیزولاغری از انجمن جراحان

۱–**لیزر لیپولیز و لاغری موضعی** جهت از بین بردن چربی های شکم، پهلو، کمر، بازو، ران، غبغب و... بدون بازگشت، بدون بیهوشی

۲–**تزریق چربی و prp** جهت رفع چین وچروک صورت وجوانسازی پوست وکبودی زیر چشم

۳–**ultra PRP** جهت جلوگیری از طاسی زودرس و ریزش مو و ابرو

۴–**تزریق ژل** وبوتاکس و لیفتینگ صورت

نشانی: اصفهان، دروازه شیراز، مجتمع سپهر، طبقه اول، واحد یك تلفن: ۶۶۹۸۸۶۲

آدرس سایت : www.drpayamfazel.com

چه عواملی باعث ریزش مو می شوند؟

هر شاخه از موی سر انسان، دارای یک سیکل رشدی است که به طور ژنتیکی برای آن طراحی شده و این سیکل شامل رشد، پیری و ریزش است. به طور متوسط روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ مو می ریزد، البته در افراد مختلف متفاوت است. همچنان که یک مو می ریزد، موی جدید جای آن را می گیرد. مشکل زمانی آغاز می شود که موهای ریزش یافته، بیشتر و سریع تر از موهای رویش یافته جدید باشند و یا رشد موهای جدید ضعیف شود. در این حالت بعد از مدتی از تعداد کل موها کاسته شده و فرد متوجه کاهش حجم موهایش می شود. این علت اصلی ریزش مو است. عوامل مختلفی می توانند روی سیکل رشد مو، اثر کنند و باعث ریزش موقت و یا دائمی شوند که یکی از این عوامل تغذیه است.

در این مقاله برای شما دوستان عزیزم تاثیر برخی از مواد غذایی را شرح می دهم:

-مصرف نوشیدنی های کافئین دار را محدود کنید.

-شیر، تخم مرغ و لبنیات از منابع غنی از بیوتین و آنتی اکسیدان هستند که در سویا نیز به میزان کافی آهن و آنتی اکسیدان و هورمون های گیاهی وجود دارد لذا این مواد به رشد و پرپشتی مو کمک می کنند.

-کم خونی، باعث ریزش مو می شود. برای احتراز از این مشکل، تعداد زیادی غذاهای سرشار از آهن بخورید. سبزیجات برگ دار تیره رنگ، میوه های خشک شده، آب گیلاس، جگر، تخم مرغ، کشمش، خرما و غلات کامل، سرشار از آهن هستند.

-مصرف جو صحرایی، باعث تقویت ریشه موها و براقی آن می شود.

-حبوبات از جمله لوبیا و عدس، بخش مهمی از موادی است که برای رشد و سلامت موها لازم است. این مواد نه تنها سرشار از پروتئین هستند (که لازمه رشد موهاست) بلکه دارای آهن، روی و بیوتین است . کمبود ماده بیوتین، باعث شکننده شدن موها می گردد.

-مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز، به بهبود رطوبت ساقه‌های مو وهمچنین به حفظ و قوام موها کمک می کند. خشکی مخاط پوست سر، نقش مهمی در ریزش موها دارد.

-پوست شلتوک، از جمله منابعی است که هم در پیشگیری از سفیدی مو موثر است، هم در پیشگیری از ریزش مو. از این‌رو هفته‌ای ۲ تا ۳ نوبت پوست شلتوک و لیموعمانی، دم کرده و میل کنید.

-سعی کنید برای صبحانه، بیشتر از نان تهیه شده از گندم و جو استفاده کنید. غلات، به دلیل اینکه دارای روی، آهن و ویتامین‌های گروه (ب) هستند موهایتان را تقویت می کنند.

-خشکبار، مانند گردو و بادام و پسته، می توانند روی سلامت موها تأثیر داشته باشند. افرادی که موهایی نرم و شکننده دارند، می توانند خشکبار بیشتری مصرف کنند. اگر تارهای موهایتان نازک است، می توانید برای ضخیم تر شدن و درخشندگی آنها، خشکبار استفاده کنید.

دکتر گیتا فقیهی
متخصص پوست مووزیبایی پیوندمو،لیزر، استاد دانشگاه
ادرس:خیابان امادگاه ساختمان پزشکان آژند طبقه ۳ بلوک A کلینیک صدف واحد ۳۰۳
پذیرش:۱۴الی ۲۱
تلفن:۲۲۱۴۵۶۴ - ۲۲۰۴۰۸۲۷
۰۹۳۹۷۵۰۲۱۲۴ کلینیک صدف

والدین بخوانند

ارگونومی از ضروریات زندگی روزمره

(قسمت اول)

زندگی سالم

از استفاده از پرده خصوصا پرده هایی که ریسمان های آویزان دارند خودداری کنید. این ریسـمان ها ممکن است منجر به بروز خفگی در کودک شوند. زده و بالاتر از دسترس کودک قرار دهید.

دنیای یک کودک را خانه، مدرسه و جامعه پیرامون آن تشکیل می دهد. این مکان ها باید از نظر وضعیت ایمنی و بهداشـتی، مناسـب باشند. اینکه بدانیم چگونه محیط اطراف بر شـکل گیری شخصیت جسمی وروحی افـراد به ویژه کـودکان و نوجوانان تاثیر گذار اسـت. ماهنامه زندگی سالم دراین شـماره، میزبان دکتر بابک وحدت پور، متخصص طب فیزیکی اسـت تا بـه ارائه نکاتـی پیرامون ارگونومـی بپردازد.

–ارگونومی علم طراحی محیط سالم و مناسـب برای انسان و کاربران است، باید توجه داشت که آنچه برای یک نفر مناسب است، می تواند برای دیگری مناسب نباشد. بنابراین وسائل زندگی و محیط کار برای هر فردبر اساس ساختار جسمی و توانایی های همان شخص باید طراحی شود. نباید فراموش کرد که انسان ها دارای محدودیت هستند و برای اینکه بتوان با وجود محدویت ها، فعالیت مناسبی داشت، شرایط محیط باید به گونه ای مناسب طراحی گردد.

–علم ارگونومی به بررسی تأثیر اشیاء مورد استفاده انسان بر شیوه زندگی و بهبود عملکرد انسان می‌پردازد. عدم رعایت اصول ارگونومی موجب آسیب‌های اسکلتی عضلانی در افراد می‌شود. در این میان مسائل مربوط به کودکان و نوجوانان به دلیل اینکه دوران رشد و تکامل را طی می کنند، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

ایمنی در منزل:

ایمنی حمام

حمام مانند آشپزخانه می تواند یک مکان خطرناک برای کودک شما باشد. موارد زیر می توانند به شما کمک کنند تا سلامت و امنیت کودک خود را تامین کرده و جلوی مشکلات احتمالی را بگیرید.

–یک قفل محکم را در ارتفاع بالا بر در حمام نصب کنید و هنگامی که از حمام استفاده نمی کنید، در آن را قفل کنید.

–ابزار و دسـتگاه های تیز را از حمام خارج کنید. بهتر اسـت تیغ ها، قیچی ها، سشوار و سایر لوازم از این قبیل را در اتاق خواب والدین یا در یک قفسه دور از دسترس کودک نگهداری کنید.

–داروهای ضداسـید، قرص های آهن، لوازم آرایـش، محلول های دهانشویه و هر محلول شستشو یا ضدعفونی کننده دیگری که در حمام می گذارید را دور از دسترس کودک و در یک محل امن قرار دهید.

–درجه آبگرمکن یا شـوفاژ را بالاتر از ۵۰ درجه سانتیگراد قرار ندهید. هرچه دمای آب پایین تر باشد، احتمال بروز سوختگی در هنگام استحمام کاهش پیدا می کند. در صورت برخورد آب جوش یا داغ با بدن کودک تنها سه ثانیه کافی است تا پوست او به شدت دچار سوختگی شود.

– همیشه هنگام استحمام ابتدا شیر آب سرد را باز کنید تا احتمال بروز سوختگی کاهش یابد.

–یک تکه موکت یا حصیر غیر لغزنده را برای جلوگیری از سقوط و افتادن در حمام قرار دهید.

–به کودک خود یاد بدهید که در تمام طول استحمام داخل وان حمام بنشیند. شـما باید این حرف را چندین بار با آرامش تکرار کنید تا نهایتا نتیجه دهد.

ایمنی خانه:

– معمـولا والدین در مورد حفاظـت از کودکانشـان در برابر ابتلا به بیماری ها سوء استفاده یا کودک ربایی بسیار نگران هستند، اما بسیاری از آنها از مهمترین خطری که می تواند ایمنی و سلامت کودکشان را تهدید کند، غافل می شوند: خانه!

کودکان از ابتدای تولد تا سن پنج سالگی در معرض آسیب های جدی در خانه قرار دارند. هرساله تعداد زیادی کودک به علت سوانح و اتفاقات به اورژانس منتقل می شوند. بسیاری از کودکان در منزل دچار جراحت می شوند و گاهی این جراحت به حدی شدید است که باید به بیمارستان رسانده شوند. خطر بروز جراحت برای کودکان در دومین سال زندگی بیشتر از سایر مواقع است. افتادن و سقوط عامل نیمی از جراحات هستند و آتش بیشترین تعداد مرگ و میر را موجب می شود.

پس بهتر است قبل از اینکه اتفاق ناگواری بیفتد، دست به کار شوید و پیش از به دنیا آمدن نوزاد، تدبیری برای ایمن سازی منزل بیندیشید. با یک طراحی مناسب و کمی تجهیزات می توانید برای زمانی که کودکتان می خواهد به راه بیافتد، آماده شوید. بهترین حالت این است که مثلا قبل از شروع خزیدن اقدامات لازم را انجام دهید و پیش از اینکه کودک کاملا به راه بیفتد تغییرات مناسب را در خانه صورت بدهید.

–علاوه بر مجموعه وسـایلی که برای ایمن سازی محیط منزل برای کودکان در بازار موجود است، مهمترین ابزاری که می توانید برای حفظ امنیت کودک خود به کار ببرید، نظارت اسـت. هر چقدر هم از وسایل حفاظتی مناسـب اسـتفاده کنید، باز هم باید به دقت مراقب خطرات احتمالی باشید.

ایمنی عمومی

برخی پیش بینی های امنیتی مشخص را می توان در مورد همه اتاق ها انجام داد:

–پوشش های حفاظتی مناسـب برای پریزهای برق آزاد آماده کنید. سوئیچ ها را نیز در حالت خاموش قرار دهید.

–با استفاده از بالشـتک های مناسب گوشـه های تیز و محکم میز ناهارخوری یا سایر میز و صندلی ها را بپوشانید.

–خطر احتمالی هر چیزی را که داخل سـطل آشـغال یـا بازیافت می اندازید، در نظر بگیریـد. در صورتی که باطری، گیـره های کاغذ، کیسه های پلاستیکی یا چیزهای خطرناک دیگر را در سطل می اندازید، آن را دور از دسترس کودک قرار داده یا در قفسه ای قرار دهید که کودک نتواند در آن را باز کند.

–آتش یکی از بزرگ ترین خطراتی اسـت که کـودکان را تهدید می کند. غالبا کودکانی که با کبریت یا فندک بازی می کنند، خانه را به آتش می کشند. اگر اجاق، بخاری، شومینه یا چیزی از این قبیل در منزل دارید (که معمولا در هر خانه ای حتما وسائلی برای پخت و پز و گرمایش وجود دارد) یک کپسول آتش نشانی را در نزدیکی آن نگه دارید و آن را به طور مرتب چک و سرویس کنید. چیزهایی را که ممکن است نظر کودکتان را جلب کنند در بالای بخاری قرار ندهید. کبریت ها و فندک ها را دور از دسترس و دید کودک نگه دارید. در صورتی که از سیگار استفاده می کنید آن را به درستی خاموش کرده و ته مانده آن را نیز از بین ببرید.

–از استفاده از پرده خصوصا پرده هایی که ریسمان های آویزان دارند خودداری کنید. این ریسمان ها ممکن است منجر به بروز خفگی در کودک شوند. در صورتی که پرده های شما ریسمان دارند، آنها را گره زده و بالاتر از دسترس کودک قرار دهید.

–بر روی شیشه های بزرگ مانند درهای شیشه ای برچسب های رنگی بزنید تا کودک بتواند همواره آنها را تشخیص دهد.

مبل ها یا سـایر چیزهایی را که کودک می تواند از آنها بالا برود، دور از پنجره ها قرار دهید.

–بهتر اسـت پارچه یا پوشـش های مخصوصی را زیـر فرش ها و موکت های لیز و لغزنده منزل قرار دهیـد که امکان لیز خوردن را برای کودک یا برای خودتان وقتی که کودک را در آغوش دارید، کاهش دهید.

–اگر منزل شما دارای راه پله داخل سـاختمان است، از درهای ایمنی استفاده کنید. بر روی راه پله ها یک در کوچک در بالا و یک در دیگر نیز در پایین راه پله تعبیه کنید. این کار از بالا رفتن کودک از پله ها نیز جلوگیری خواهد کرد زیرا او نمی تواند این مسیر را برگردد. البته به یاد داشته باشید که ایمنی کودک یک مبحث رو به رشد است. در کوچکی که در یک سالگیِ کودک در بالای پله ها قرار می دهید تا از پایین آمدن او از پله ها جلوگیری کند، در دو سالگی می تواند به اسباب بازی کودک تبدیل شود و کودک بالا رفتن از آن را امتحان کند!

–هر گز چیزی را که ممکن است موجب لیز خوردن افراد شود روی پله ها قرار ندهید. راه پله ها باید به نحو مناسب تعمیر و بازسازی شوند. اطمینان حاصل کنید که نرده ها کاملا محکم بوده و جاپایی برای کودک ندارند.

یلدا
و تحریریه زندگی سالم

یلدا شب فراموش نشدنی

یلدا، یک شب نیست؛ یک اتفاق مهم برای یک آغاز تازه است؛ شبی که روز اقتدار خود را آهســـته آهسته دوباره از شب پس می گیرد و این نشان زندگی مسالمت آمیز شب و روز است که سعی می کنند بدون جنگ در خدمت انسان باشند. یلدا را گرامی می داریم؛ چون شبی است که تحول آغاز می شود و فرصتی است برای فکر کردن ما؛ تا از این زندگی مادی مدتی فاصله بگیریم و در فضای بدون جنگ با دیگران خود را در جاده تحول قرار دهیم و شـــب های تاریک زندگی را به روزهای روشـــن آن مبدل سازیم. یلدا را دوست داریم؛ چون زمان آن دوست داشتنی و فراموش نشدنی اســـت.

مهندس رضا مخزونیه صاحب امتیاز و مدیر مسئول مجله زندگی سالم

یلدا و خاطره

یلدا، یکی از خاطره انگیزترین شـــب های سال، یادآوریست از اشعار حافظ شیرازی و بوی هندوانه قاچ کرده مادربزرگ و بهانه ای اســـت برای دور هم نشســـتن و شـــب زنده داری کردن های خانواده های ایرانی. خدا را ســـپاس می گویم که امسال نیز مانند ســـال های گذشته، شب چله، طولانی ترین شب سال را می توانم در کنار عزیزانم جشن بگیرم.

نگین کلینی

یلدا یک تصویر است

شب یلدا، برای من یک تصویر است؛یک تصویر از سال ها پیش؛ از زمانی که پدربزرگ و مادربزرگ زنده‌بودند و همه خانواده در خانه قدیمی پدری جمع می‌شدیم.در حوض بزرگ حیاط، چهار هندوانه بود.بوی شیرینی عمه خانم همه را مبهوت خود می کرد؛ آجیل را هر خانواده با خودش می آورد.همه می گفتیم و می خندیدیم و این مادربزرگ بود که از گذشته ها، قصه و خاطره می گفت و پدر بزرگ شعرهای حافظ را می خواند...سال ها می گذرد و دیگر خبری از خانه پدری و خیلی آدم های آن خانه نیست، اما خاطراتش هست؛ قصه‌ها هست و البته حافظ هم هست.

حامد قصری

یلدا میراث ماندگار

هر سال، دو سه روز مانده به شب یلدا ،مادر جنب و جوشی در خانه به راه می انداخت تا بساط شب یلدا را بپا کند؛ آنقدر با وسواس برای خرید هندوانه و آجیل این شب اقدام می کرد و چنان جدیتی در دانه کردن انار، انداختن سفره قلمکار مخصوص و پر کردن آن با انواع تنقلات مخصوص شب یلدا و دعوت کردن مهمان نشان می داد که انگار اگر این مراسم در خانه ما بر گزار نمی شد زمستان هم نمی آمد. حالا بعد از گذشت سال ها می فهمم که مادرم و همه مادران سرزمینم چرا این رسم و سایر مراسم ایرانی کهن رااین چنین جدی بر گزار می کنند.امید که ما مادران نسل جدید هم بتوانیم در حفظ ، نگهداری و انتقال این سنت های زیبا به فرزندان و آیندگان خود موفق باشیم تا هویت ایرانی هرچه بیشتر حفظ و حراست شـــود؛ حتی شده با انداختن یک سفره کوچک با تشریفات کمتر، همراه با خانواده کوچک خودمان.

بهاره یوسفی

آذر تولدم بود و نبودی ...

می گویند قرار است چشم هایت از سمت پسین دلگشای یلدا فرا برسد بر شیفتگی جانم... من هی شمع تولد روشن می کنم و تو نیستی، این سفره انار و اسپند و حافظ، تو را کم دارد که عطر اردیبهشت های شیرازی و من سوز آذر...

مثل همه دلتنگی های این همه پاییز، تولد امسالم را هم چشم به راهم... فالگیرها کف دست هایم دیده بودند شبی فرا می رسی از بلندای ماه... من تمام یلدا را چشم به لی لی آسمان دوخته ام... فکر همه چیز را کرده ام .... همین که تو بیایی ، صبح می شود... چند ثانیه بیشتر بمان پاییز.

« آناهیتا جعفری »

یلدا ؛ شب پیوندها

می گویند یلدا، بلندترین شب سال است؛ شبی که با سرما هم آغوش است، اما من مردمانی را می شناسم که سرما و رخوت را به فال نیک می گیرند تا از گرمای وجود خود، خانه های دلشان را رونق بخشند؛ کوچک و بزرگ، زن و مرد و پیر و جوانشان، شانه به شانه هم با لبخندی بر لب، بهترین بهانه را میزبان هستند تا زمســـتان و خواب طبیعت را باور نکنند؛ از خاطرات گذشته می گویند و دل در واژه واژه ابیات حافظ بسته، بخت خود را به نیکی تفأل می زنند؛ شاید چشمان یخ زده سرما، از گرمای روح دلپذیر آن ها، تاثیری بهاری پذیرد.

عذرا دیانی

شب یلدایم تا همیشه در حسرت نبودنت سرد است

اتـــاق کوچک مادربـــزرگ، گـــرم گرم بـــود همیشـــه و صفایی داشـــت عجیب کـــه در هیـــچ کجای دیگـــر ندیدم. شـــب های یلـــدای زندگـــی ام در آن اتـــاق کوچـــک جاودانـــه شـــد و زیر کرســـی ذغالی اش چه لذتی داشت شـــنیدن قصه های کودکی او! از تامتی می گفت که قهرمان قصه هـــای کودکی خودش بود و از شب های یلدایی که شـــیره انگور، چاشـــنی برفی می شد که می خوردند. مادربزرگ از ته دل می خندید و من همپای او می خندیدم. حالا اما شب یلدا که می رسد،می ترکانم بغضی را که در نبودنش خیره می شود به خنده او در قاب عکسی سرد و خاموش روی همان کرسی قدیمی.

یلدا توکلی

می خواهم به شمال بروم ؛ می خواهم به جنوب فکر کنم ...

همین جا کنار میل همیشگی رفتن، کنار عطر بابونه و نعنا، زیر نور ماه، در حوالی عاشقانه ترین ترانه ها سبز می شویم در بلندترین شب سال.غروب یلدا،دریا که آرام می شود و خورشید از تلالو انفجار زندگی خسته،پدربزرگ کنار کرسی،حوالی جانماز مادربزرگ که هنوز زیباست دیوان حافظ را باز می کند؛تفأل حافظ سبز می شود:«معاشران ز حریف شبانه یاد آرید/حقوق بندگی مخلصانه یاد آرید/چو لطف باده کند جلوه در رخ ساقی / ز عاشقان به سرود و ترانه یاد آرید».فردای یلدا، عزم سفر دارم؛می خواهم به شمال بروم؛ می خواهم به جنوب فکر کنم؛ می خواهم به خودم فکر کنم؛ به تو و به همین میل همیشگی رفتن...

احسان انصاری

یلدای شادی هایتان بی پایان

اگر مادربزرگ و پدربزرگی نیســـت تا تو این شـــبا برامون خاطرات تلخ وشیرین گذشتشون را بگن یا انارای دون شده، آجیل وشیرینی های روی کرسی که سالی یه بار به خاطر دل ماها برپا می کردن رو سهم بندی کنن و بریزن کف دستامون اگه بازم یه جورایی امسال باید یلدامونو تنهایی سر کنیم، اشکال نداره ،همین که هستیم تا یه زمستون دیگه رو تجربه کنیم بازم جای شکرش باقیه... فقط ای کاش برای ماهم این طی شدن روزها و سال های عمرمون ،بهترین خاطره بشه برای دیگرون تاروزگاری که ما نیستیم ازیادمون خنده بیاد رولب ها ...

زهرا وفایی نیا

خاطرات یلدا

طولانـــی تریـــن شـــب ســـال، شـــبی پراز خاطرات شـــیرین وبه یادماندنی، شبی پراز عشـــق وتجلی،شبی باحافـــظ... بـــه یادرفتـــگان... شـــبی پراز خاطـــرات کودکـــی، لـــذت خـــوردن هندوانـــه و انـــار و... چـــه زیباشـــبی اســـت وچـــه زیبامعنایـــی دارد...«ولادت» می گویندمنظوراز ولادت،تولددوباره مهر «خورشـــید» است،اماچه زیباســـت اگرمهر به معنای «محبت» دردل هرایرانی متولدشود...آنقدری که دلیل جشن گرفتن یک دقیقه بیشتر با هم بودن را درک کنیم... وای کاش زمانی بفهمیم که دیرنشده باشد... گاهی خیلی زود دیر می شود...

فرنوش اکبری

شب یلدا

شب یلدا، شب فال، شب عشق، شب هندوانه؛ امشب برای دقیقه ای بیشتر، یلدا به اوج می رساند جشن «بودن» مان را... یلدا اگر چه بلندترین زمستان است، ولی بهار را گلریزان می کند؛ با سرخی انار و هندوانه و خنده سر گشاده پسته های دهان باز و گرمی تفأل عاشقانه ای که حافظ به دل هامان راه می دهد: گفت کو زنجیر تا تدبیر این مجنون کنم/ دوش سودای رخش گفتم ز سر بیرون کنم / دوستان از راست می رنجد نگارم چون کنم/قامتش را سرو گفتم سر کشید از من به خشم

نگار احمدی

یلدا را دوست دارم

یلدا، بزرگ ترین شب سال را دوست دارم؛ نه از آن جهت که طولانی ترین شب سال است، بلکه از آن جهت که یک بهانه می شود برای با هم بودن، نزدیکی دل ها و زدودن کدورت ها. وقتی در این شب، لبخند را روی لب های مردم خود مشاهده می کنم وقتی می بینم پیر و جوان، کودک و نوجوان، زن و مرد یک خانواده دور هم جمع هستند، غم ها را فراموش می کنم و ســـردی این ماه ها را به گرمی محبت ها می سپارم. یلدا نگاه به آینده است؛ نگاه به بهار و روزهای سرخوشی آن؛نگاه به تحول و زیبا شـــدن و زیبا دیدن. یلدا را دوست دارم؛ چون دوست داشتنی ترین بهانه است برای تفاهم و دوستی.

مرضیه ربیعی - سردبیر مجله زندگی سالم

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 دکترای تخصصی تغذیه دانشگاه اصفهان
آدرس: خیابان طیب-مجتمع مهتاب ۸ طبقه سوم-واحد ۱۱
تلفن: ۰۱۱-۹۵۱۳۱۷۲-۲۲۳۶۱۱۰

سالمندی

سرطان:

سرطان بعد از بیماری های قلبی، دومین علت مرگ و میر است. از عواملی که باعث ایجاد سرطان می شوند، می توان آلودگی های محیط، افزودنی های غذایی، سیگار و رژیم غذایی نامناسب را نام برد که برای محدود کردن این عارضه می توان موارد زیر را به کار گرفت:

۱)محدود کردن چربی حدود ۳۰٪ کالری
۲)محدودیت در سیگار و گوشت های دودی
۳)محدودیت در مصرف الکل
۴)مصرف به اندازه فیبر شامل سبزی ها و میوه های سرشار از ویتامین A و غلات کامل

مشکلات سالمندی

حس چشایی:

افراد مسن دارای پرزهای چشایی کمتری به ویژه برای طعم های شیرین و شورند و ممکن است غذاهای شورتر و شیرین تر اشتهای ایشان را ارضاء کند. کاهش حس چشایی و بویایی از پدیده های رایج این دوران است. پرزهای چشایی بعد از ۵۰ سالگی به ۱/۳ مقدار خود می رسند که در صورت ضعف حواس بویایی و چشایی، رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی روی، فولات، ویتامین A و B۱۲ باشد.

حس شنوایی:

حدود ۳۰-۳۵٪ سنین ۷۵-۶۵ سال و ۵۰٪ افراد بالای ۷۵ سال دچار کاهش شنوایی هستند که از هر ۴ نفر یک نفر نیاز به استفاده از سمعک دارد. بعضی از کمبود ویتامین ها مانند B۱۲ می تواند در کاهش شنوایی تاثیر گذار بوده که باعث افزایش صدای زنگ در گوش و کاهش شنوایی می شود. ویتامین D نیز به خاطر نقش در متابولیسم کلسیم در مایع عصبی و ساختمان استخوان می تواند موثر واقع شود.

حس بینایی:

کاهش بینایی کمتر با افزایش سن تحت تاثیر قرار می گیرد و در پیری بیشتر از عینک های نزدیک بین برای مطالعه استفاده می شود. در سن ۶۵ به بالا، ماکولار ذخیره شده و degeneration و کاهش بینایی ایجاد می شود. پیگمان ماکولار از دو ماده لوتئین و رزانتین تشکیل شده که یک رژیم غنی از میوه و سبزی می تواند به پیشگیری از پیشرفت AMD کمک کرده و همچنین پیشرفت آن را کاهش دهد. همچنین فشارخون، دیابت، CVD باعث ایجاد گلوکوم و کاهش بینایی می شوند. کاتاراکت در بیش از نیمی از افراد بالای ۶۵ سال دیده می شود که با یک رژیم سرشار از آنتی اکسیدان ها مثل ß کاروتن، ویتامین C و E می توان آن را کاهش داد.

زخم بستر:

سالمندانی که به هر دلیل از حرکت باز مانده و در رختخواب بی حرکت مانده اند، دچار این عارضه شده که نیاز به دریافت پروتئین بالایی دارند.

وضعیت دندان ها:

۲/۳ افراد ۷۵ ساله فاقد دندان هستند. نداشتن دندان یا دندان های فاسد سهمی در کاهش مصرف غذا دارند که مسائل دندانی نشانه درآمد کم و مراقبت بهداشتی ناکافی است. کاهش ترشح بزاق و جذب نیز از پدیده های متداول هستند. همچنین دندان های مصنوعی آستانه حس چشایی تلخ و تند را افزایش می دهند.

مصرف دارو:

بسیاری از داروها بر وضعیت تغذیه ای بیمار اثر می گذارند. مقدار مصرف دارو با افزایش سن زیاد می شود و داروهای مصرفی معمولا با جذب و متابولیسم مواد مغذی تداخل می نمایند. بدن برای متابولیسم و سم زدایی دارو به مقدار کافی متیونین، ویتامین های A، C، E، کولین، سلنیوم و سایر اسیدهای آمینه گوگرددار و ویتامین B۱۲ نیاز دارد. سولفونامیدها میزان ویتامین K و B کمپلکس را کاهش می دهند و سایمتیدین می تواند میزان ویتامین B۱۲ سرم را کم کند. داروهای مدر می توانند میزان پتاسیم، منیزیم، کلسیم و روی سرم را کاهش دهند همچنین آسپرین میزان فولات، ویتامین C و آهن را پایین می آورد. استروژن ها نیز ممکن است باعث تهوع، استفراغ و تغییر وزن شوند.

شرایط اقتصادی:

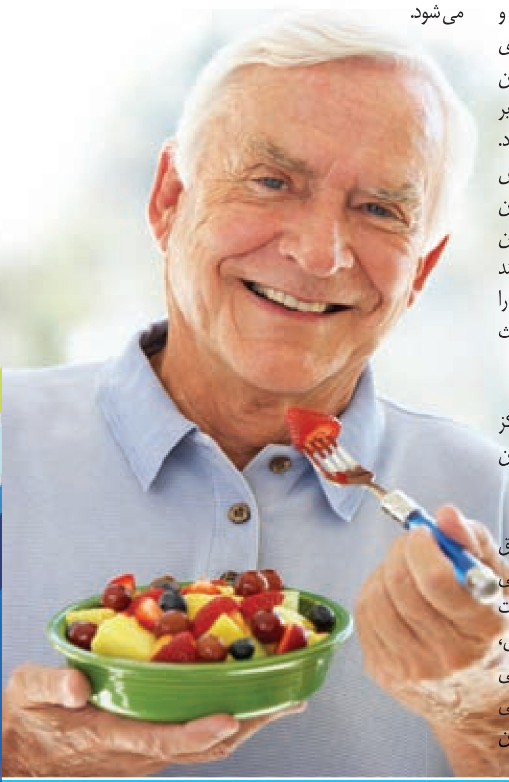
مانند درآمد پایین، انزوای اجتماعی و زندگی در مراکز نگهداری می تواند در اشتها و تغذیه و همچنین سوءتغذیه این افراد تاثیر گذار باشد.

بررسی وضعیت تغذیه

سلامت تغذیه ای، بخشی از یک دوره موفق سالمندی است و سالمندی را الزاما معادل ناتوانی نمی توان دانست. بررسی وضعیت تغذیه با محدودیت یادآوری، از دست دادن حواس شنوایی و بینایی، تغییرات توجه و تغییر دریافت روزانه همراه می گردد. پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و افزایش بیماری های مزمن همراه است که بهبود وضع تغذیه می تواند از این مسائل پیشگیری یا آنها را به تاخیر اندازد.

متابولیسم پایه:

در هر دهه از زندگی میزان متابولیسم پایه به میزان ۲٪ کم می شود و توده عضلانی نیز ۷٪ کاهش پیدا می کند که غالبا چربی جایگزین آن می شود. در افرادی که به تدریج غیرفعال شده اند و وزن بدنشان زیاد شده است باعث کاهش انرژی مصرفی می شود.



کاریکاتور

طرح: زهره شاه محمدی

آیین همسرداری

همسرتان نیمه گمشده شماست پس مواظب باشید نیمه خودتان را گم نکنید.

عقد کنان مهم ترین معاهده زندگی ات است
پس یکبار دیگر از اول تا آخرش را بخوان و بعد امضا کن.

خواندن و مطالعه کردن سبب میشود که تجربه های زندگی شما
در همه زمینه ها ژرف تر وغنی ترشود.

بهترین کتاب آن است که انسان را به اندیشه وادارد.

دکتر عباس رحیمی
بورد تخصصی ارتوپدی
(جراحی استخوان و مفاصل)

هالوکس والگوس

انحراف شست پا (Hallux Valgus)

به حالتی گفته می شودکه شست پا به سمت انگشـــتان کوچک منحرف می شود و یک برجستگی در قسمت داخلی پا ایجاد می گردد. این بیماری جنبه ارثی دارد و در بعضی از فامیل ها بیشتر دیده می شود، ولی تقریباً هرگز در جوامعی که کفش نمی پوشند، ایجاد نمی گردد.

بنابراین هر چند که مهمترین عامل در ایجاد بیماری، توارث است، ولی پوشیدن کفش نامناسب باعث تسریع پیشرفت بیماری می شود. وقتی بیماری شروع شد، تقریباً همیشه پیشرفت می کند و به تدریج ممکن است سایر انگشتان را نیز درگیر کند.

در مراحل اولیه با انجام اعمال جراحی ساده می توان آن را ریشه کن کرد، ولی در موارد شدیدتر و پیشرفته، اعمال جراحی پیچیده تری لازم است تا جلوی عود ضایعه گرفته شود.

هر چند که انواع بی شماری از کفی و لاانگشتی و بریس برای اصلاح آن ساخته شده اند، ولی واقعیت این است که فقط می توانند سیر بیماری را کندتر کنند و نهایتاً فقط دو راه برای درمان وجود دارد: ۱- کفش را به فرم پا در آوریم (عدم استفاده از کفش یا پوشیدن کفش هایی که پنجه بسیار پهن دارد)

۲- پا را به فرم کفش در آوریم (با استفاده از اعمال جراحی اصلاحی که انواع گوناگونی دارند)

متاسفانه در اغلب بیماران، جراح فقط برجستگی اســـتخوانی را بر می دارد که همیشه منجر به عود ضایعه می شـــود. پس حتماً باید عمل جراحی در جهت رفع عامل بیماری که ناهماهنگی عضلات کنترل کننده شست پا و انحراف استخوان اصلی کف پاست، متمرکز شود. در صورتی که این موارد اصلاح شوند، میزان موفقیت عمل بسیار زیاد است و بیش از نود وپنج درصد بیماران به طور کامل ودائمی اصلاح می شـــوند. در صورتی که بیمار در مراحل اولیه تحت عمل جراحی قرار گیرد، ممکن اســـت بعد از عمل نیاز به هیچ گونه بی تحرکی یا گچ گیری و استفاده از عصا نباشد، ولی در مراحل پیشرفته تر که اعمال جراحی استخوانی انجام می شود، معمولاً باید مدتی از گچ و عصای زیر بغل استفاده شود که بین ۳-۶ هفته متغیر است. در نهایت باید یادآور شد که این بیماری همیشه قابل درمان است و حتی در موارد بسیار شدید نیز می توان وضعیت پا را تقریباً به حالت نرمال و بدون درد برگرداند. البته اگر درمان در مراحل اولیه شروع شود، بسیار آسان تر و نتیجه آن بسیار عالی خواهد بود.

طب ورزشی- آرتروسکوپی و آرتروپلاستی
بیماری های مفاصل و ستون فقرات ، کمر درد و زانو درد
عضو انجمن AO بین الملل
آدرس: ابتـــدای خیابان دقیقی- روبـــروی ام آر آی سپاهان- ساختمان پردیس جنوبی- طبقه اول
تلفن:۶۲۸۵۳۵۵-۰۳۱۱ شنبه، دوشنبه، چهارشنبه ساعت ۱۳-۹ صبح
یکشنبه ،سه شنبه ۹-۴ عصر

تزریق بوتاکس برای چیست؟

عضلات صورت بـه مرور زمـان و یـا انجام عادات غلـط،در حالـت غیر طبیعـی مثل اخم در پیشـانی وچین وچـروک دور چشـم تثبیت می شـودکه این چین وچروک باعث می شـود، فردمسن تربه نظر برسـد.امروزه با فلج دوره ای عضلات صورت،چروک پیشانی خط اخم و چروک دور چشم؛ چروک هاصاف شده و از افزایش چین وچروک جلوگیری می شـود. بوتولینیوم توکسین رقیق شده، ماده ای است که تزریق آن در عضلات باعث فلج و عدم تحرک عضلـه به مدت ۴-۶ماه می شود وطی این مدت، پیشانی و صورت، صاف وبدون چروک اسـت. برای باقی ماندن پوسـت به همین حالت،حرکات غلط مثـل اخم کردن در آفتاب(با استفاده از عینک آفتابی و...)، یا حرکات اضافی وغلط ، عضلات پیشانی ودور چشم هنگام صحبت کردن توسط بیمار، با تمرینات عضلانی اصلاح می شود و پس از آن عضلات ممکن است بدون چروک بماند.

آیا تزریق بوتاکس برای جوانسـازی پوسـت، بالا بردن ابروها، از بین بردن چین وچروک پیشانی و یا از میان رفتن خط اخم اسـت؟ اصولا چرا در صورت چین وچروک ایجاد می شود؟

عضلات صورت در طول شبانه روز، ده ها هزار بار منقبض می شود.به نظر می رسد مهمترین عامل ایجاد چین وچروک، افزایش سن و کاهش بافت کلاژن پوست است که باعث شلی عضلات وایجاد چین وچروک می شـود، اما عامل مهم دیگر قرار گرفتن فرد در معرض آفتاب شدید به طور مداوم اسـت. چاقی ولاغری های مفرط،عـادات غلط عضلات صورت،کاهش دید چشـم واجبار برای انقباض بعضی از عضلات صورت هم باعث عدم پیوستگی عضلات پیشانی ودور چشم وایجاد چین وچروک در پوست صورت می شود.

در کسـانی که عمل لیزیک انجام می دهند، چون به نور حساسـیت دارند، عضلات صورت منقبض می شود واسـتمرار انقباض، باعث چین وچروک می شـود و این بیماران حتما باید از عینک آفتابی استفاده کنند که در چند منطقه صورت، پیشانی،دور چشـم ها،پلک وخط اخم چین وچـروک ایجاد می شود.شلی عضلات باعث ایجاد چین وچروک در پیشانی ودور چشـم می شود وفرد مسن تر به نظر می رسد، که تزریق بوتاکس به خوبی مسئله را حل می کند.

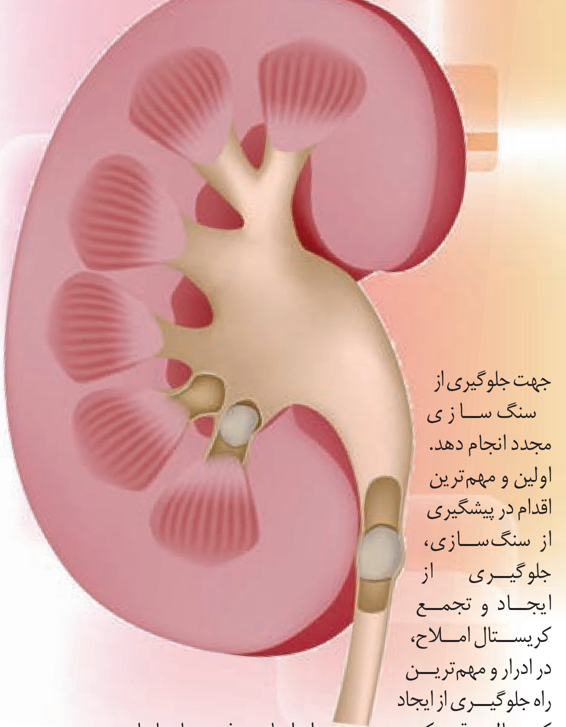
خط اخم هم با تزریق بوتاکس از بین می رود، بعضی از بیماران اصرار دارند حتما خط اخمشـان از بین برود و این را عاملی در جوانسازی پوست می دانند. در اخم هـای عمیـق نبایـد تزریـق بیش از حد انجـام شـود. عـدم پیوسـتگی وصافی عضـلات پیشـانی ووجـود چـروک دور چشـم، باعث مسـن به نظـر رسـیدن فرد و صاف شدن چروک های پیشـانی و دور چشم، باعث رضایت بسیار می شود. اصرار برای از بین بردن خطوط اخم، باعث تزریق بیش از حد وایجاد عوارض می شود. در کسـانی که به طور افراطی چندین نوبت بوتاکس تزریق می کنندو اصرار در از بین بردن چروک پیشـانی در مدت زمان کمتر از ۴-۶ماه دارند؛ تزریـق زیاد باعث افزایش دوز توکسین بوتینولیوم شده وباعث می شود عضلات تضعیف ودر نقاطی عضله به اسـتخوان پیشانی بچسبد و در نقاطی عضلات تقویت شود وافزایش وکاهش قدرت عضلات، باعث عدم پیوستگی می شـود و صورت بیمار غیر قرینه و مصنوعی به نظر می رسـد. در نهایت اهداف درمـان در بیماران مختلف متفاوت است. در این مورد، نظر اینجانب جوانسازی،صافی ویکدستی پوست ناحیه پیشانی وخطوط دور چشم و زیر چشم است.

دکتر اصغر معمارزاده – متخصص گوش و حلق و بینی – پلاستیک بینی و صورت
روزهای زوج: خیابان شمس آبادی، روبروی بیمارستان عیسی بن مریم تلفن: ۲۲۰۲۲۳۹
روزهای فرد: چهارراه نظر، ساختمان ماکان ۱، طبقه دوم تلفن ۶۲۵۳۹۹۳

ادامه از قسمت قبلی مطلب از شماره ۲۹

چگونه و به چه روش هایی سنگ شکنی انجام می شود؟

(سنگ کلیه، حالب، مثانه و مجرای ادراری)



دونوع سنگ شکنی خارج بدنی وسنگ شکنی اندسکوپیک وجود دارد.

ESWL یاسنگ شــکنی خارج بدنی، بدون نیاز به بیهوشی واز طریق امواج ضربه ای که به وسیله اولتراسوندیا امواج الکترومغناطیسی ایجاد می شود، از طریق پوســت به بدن وارد و با تمرکز این امواج بر روی سنگ، منجر به شکستن سنگ می شود.

آیا هر سنگی را با این روش می توان شکست؟

خیر. سنگ های کلیه که ســایز کمتر از ۳سانتی متر داشته باشند و جنس آنها سخت نباشــد، سنگ های مناسب ســنگ شکنی با این روش هستند و بهترین سایز ۱cm اســت. هر چه سایز سنگ بزرگ تر یا جنس آن سخت تر باشد، شــانس شکستن آن کاهش می یابد؛ همچنین محل سنگ در شانس شکستن آن دخالت دارد و اگر سنگ از کلیه خارج شده و در مسیر حالب باشد، شانس شکستن آن با روش ESWL کمتر می شود. بعد از شکستن سنگ با ESWL دفع آن ازطریق مسیر ادراری صورت می گیرد که در این زمان، درمان دارویی جهت کمک به دفع سنگ یا حل کردن تکه های شکسته شده سنگ کمک کننده است.

در صورتی که سنگ با ESWL نشکست یا ESWL بعنوان روش انتخابی سنگ شکنی مناسب نباشد، اقدام بعدی چیست؟

اگر سنگ در مسیر حالب میانی یا تحتانی یا در مثانه و در مجرای ادراری باشد، روش ســنگ شکنی اندوســکوپیک ادراری (Tul) مناسب است.

در این روش، با فرستادن آندوسکوپیک مخصوص سیستم ادراری به نام سیستویورتروسکوپ از طریق مجرا به داخل حالب و رسیدن به سنگ به وسیله لیزریا روش الکترو مغناطیسی یا اولتراسونیک یا جدیدترین روش که استفاده از روش مکانیکی پنوماتیک است،سنگ شکسته خواهد شد یا تکه های سنگ را به وسیله همان یورتروسکوپی خارج می کنندیا اجازه می دهند که خرده های سنگ شکسته شده اگر کوچک اسـت خود به خود خارج شود.

بـه همین روش ســنگ های مجرای ادراری وسـنگ مثانه (اگر خیلی بزرگ نباشد) قابل شکســتن وخارج کردن است. سنگ بزرگ کلیه یا ســنگ های کوچک تر کلیه کــه با روش ESWL نشــکند رامی توان از طریق عمل pnL(ایجادسـوراخ در پوست ودسترسی اندوســکوپیک به کلیه)سنگ را شکســته وتکه های آن را خارج کرد. در این روش، با ایجاد یک ســوراخ به ســایز حدود ۱ تا ۲ CM در پهلوی بیمار، مسـیر از پوسـت تا کلیه باز شـده ونفروسکوپ(اندوسـکوپ کلیه)به داخل کلیه حاوی سنگ رانده شده و پس از رسـیدن به سنگ اقدام به شکسـتن سنگ با همان روش های توضیح داده شده قبلی شامل لیزر یا پنوماتیک می گردد؛ سپس تکه های سنگ از طریق همان سوراخ خارج می شود.

جراحی باز چه زمانی در درمان سـنگ‌های ادراری کاربرد دارد؟

امروزه با توجه به روش‌های پیشرفته جدید،جراحی باز جای کمتری در درمان سنگ ادراری دارد و فقط محدود به سنگ‌های بسیار بزرگ مثانه می‌شود یا در صورتی که همراه با سنگ کلیه، انسداد یا تنگی مسیر ادراری یا ناهنجاری خاصی در کلیه یا حالب باشد که به صورت آندوسکوپیک قابل درمان نباشد و مستلزم جراحی باز باشد فقط در چنین شرایطی هنگام جراحی باز سنگ خارج می‌شود.

آیا عمل سـنگ شـکنی خود منجر به آسیب کلیوی می‌شود؟

باید در نظر داشت که خود وجود سـنگ و انسداد یا عفونت عامل اصلی آسیب کلیه است و در مقایسه، به طور کلی اثرات جانبی سنگ شکنی نسبت به عوارض خود سنگ یا جراحی، بسیار محدود و ناچیز و نادر است و اگر عمل سنگ شکنی بطور مناسب و با کیفیت خوب و با رعایت اقدامات احتیاطی انجام گیرد اثرات جانبی بسیار ناچیز است.

آیا شانس سنگ‌سازی مجدد پس از سنگ شکنی یا جراحی متفاوت است؟

اول باید در نظر داشـت که فردی که دچار سـنگ ادراری است پس از درمان با هر روشـی شانس سنگ‌سـازی مجدد را در آینده دارد و به اصطلاح کلیه فردی که سـابقه‌ای از سنگ‌سـازی دارد شانس سنگ‌سـازی مجدد را خواهد داشت؛ گرچه قدرت و استعداد سنگ‌سـازی در بیماران مختلف متفاوت اسـت؛پس در هر بیمار دارای سنگ سیستم ادراری که با هر روش درمان گردد، اگر اقدامات پیشـگیرانه را جهت ممانعت از سنگ‌سـازی انجام ندهد در آینده شانس سنگ‌سازی مجدد را دارد ولی در مطالعات آماری دیده شده است بیمارانی که با روش سنگ شـکنی ESWL اقدام به درمان نموده اند، درصد کمی شانس سنگ‌سازی مجدد بیشتر خواهد بود که دلیل آن احتمال باقی ماندن ذرات کوچک سنگ در کلیه می‌باشد که خود، هسته اولیه جهت رسوب و ادامه تجمع کریستال های ادراری بر روی این هسته می‌شود؛ در حالی که اگر با عمل جراحی سنگ کلیه به طور کامل تخلیه گردد شانس سنگ‌سازی مجدد کمی کمتر است ولی این اختلاف خیلی زیاد نیست؛ لذا با توجه به کم خطر و سالم تر بودن سنگ شکنی نسبت به جراحی باز، این اختلاف اندک باعث ارجحیت جراحی به سنگ شکنی نمی‌شود.

پس از درمان سـنگ چـه اقداماتی جهت پیشگیری از سنگ‌سازی مجدد باید انجام شود؟

همان‌طـور که گفته شـد بیماری که سـابقه سنگ‌سـازی سیسـتم ادراری دارد، شـانس سنگ‌سازی مجدد برای او نسبت به سایر افراد جامعه بالاتر است و هر کسی سابقه‌ای از سنگ ادراری دارد باید مادام العمـر اقدامات لازم را جهت جلوگیری از سـنگ سـازی مجدد انجام دهد. اولین و مهم‌ترین اقدام در پیشگیری از سنگ‌سـازی، جلوگیـری از ایجـاد و تجمـع کریسـتال امـلاح، در ادرار و مهم‌تریـن راه جلوگیـری از ایجاد کریستال، رقیق کردن ادرار با مصرف زیـاد مایعات و کاهـش درصـد املاح دارای قابلیت رسوب، در ادرار است.

مصرف چند لیـوان آب در روز بـرای جلوگیری از سنگ‌سازی کافی است؟

این سؤالی است که بسیاری از بیماران دارای سنگ ادراری دارند، ولی جواب ثابتی ندارد؛ چون براساس شرایط فردی و محیطی متفاوت است، ولی به طور کلی بدین صورت می‌توان عنوان کرد که به مقداری باید مایعات مصرف شـود که رنگ ادرار بی رنگ و شفاف باشد؛ لذا بسته به دمای محیط و شرایط فردی از نظر تعریق، میزان مایعاتی که چنین شرایطی را ایجاد کند، متفاوت است. در زمستان ممکن است مقدار کمتر مایعات نیز کافی باشد، ولی قطعاً در فصول گرم سال مقدار مایعات مصرفی مورد نیاز بسیار بیشتر است تا از سنگ‌سازی ممانعت به عمل آید.

آیا با مصرف دارو می توان از سنگ‌سازی پیشگیری کرد؟

بله. داروهای مختلفی در این مورد کارآیـی دارند که یا با افزایش حجم ادرار یا با کاهش میزان کریسـتالیزه شدن املاح در این راستا کمک کننده است یا با ممانعت در رسـوب املاح و کریستاله شدن آن‌ها کمک به دفع آن‌ها از ادرار می‌کند؛ به عنوان مثال، از این داروها هیدروکلروتیازید، آلوپورینول و دی پنیسیلامین و سیترات پتاسیم را می‌توان نام برد که بسته به جنس سـنگ و بیماری زمینه‌ای ایجاد کننده سنگ، درمان انتخابی متفاوت است.

آیا مصرف الکل و مشروبات الکلی در درمان سنگ‌های ادراری جایی دارد؟

طبق آمارهای ارائه شـده، افـرادی که روزانه یـک لیوان آبجو می نوشند نسبت به سایرین شانس سنگ‌سازی کمتری دارند، ولی با توجه به عوارض مصرف الکل به‌خصوص عوارض کبدی آن، در هیچ یک از برنامه‌های علمی رژیم غذایی تأیید شده پزشکی، جهت درمان و پیشگیری از سنگ های ادراری، الکل جایی ندارد و توصیه نشده است.

دکتر مجید حقیقت
جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری، تناسلی
آدرس:خیابان شمس آبادی، مقابل بیمارستان عیسی بن مریم، ساختمان ۷۱
تلفن:۲۲۰۵۴۹۷ فکس:۲۲۱۵۸۷۳
www.drhaghighat.ir

دکتر زهرا ممتاز پور

پوست، مو و زیبایی

واقعیات PRP در پوست و زیبایی

PRP همان پلاسمای سرشار از پلاکت است؛ یعنی تغلیظ پلاکت در حجم کوچکی از پلاسما. کاربرد پلاسمای غنی از پلاکت (PRP) در جوانسازی پوست، یک روش درمانی تازه است که بر اساس فاکتورهای رشد خودی پایه ریزی شده و بدیهی است که فواید این روش در بیماری های پوست و مو و زیبایی تحقیقات بیشتری را می‌طلبد، ولی در برخی مواقع اثراتی به این روش نسبت داده می شود که واقعی نیست؛ اغراق آمیز بوده و سبب ایجاد توقع برای بیماران می شود؛ همچنین این روش بر واقعیت منطبق نیست و ظرف همین مدت کوتاه به تدریج بیماران ناراضی و رویگردان از این روش مؤثر و مفید را می توان دید. استفاده از پلاسمای غنی از پلاکت بر این پایه استوار است که پلاکت‌ها که از سلول های موجود در خون انسان است، دارای دانه‌هایی هستند که مواد موجود در آن ها از جمله فاکتورهای رشد مختلف، می‌تواند در روند ترمیم بافت ها و تسریع التیام نسوج موثر باشد.

در پلاسمای غنی از پلاکت، غلظت پلاکت‌های پلاسمایی که از خون خود فرد (اتولوگ) تهیه شده، حدوداً یک میلیون در میکرولیتر، یعنی به طور متوسط ۵ برابر غلظت پلاکت در خون طبیعی است؛ یعنی اگر به طور معمول و متوسط پلاکت نرمال خون ۲۰۰,۰۰۰ عدد در میکرولیتر است، در PRP این تعداد باید حداقل به ۶۰۰,۰۰۰ و حداکثر یک میلیون عدد برسد؛ چون پلاکت، طول عمر کوتاه و چند روزه دارد و باید پلاکت های بدست آمده، زنده و دیواره های آن ها کاملا سالم باشند تا بتوانند تا آخرین روز عمرشان فاکتورهای رشد را ترشح کنند. فاکتورهای رشد آزاد شده از پلاکت به عنوان محرک شیمیایی سلول های بنیادی فیبروبلاست عمل کرده و آن ها را وادار به تکثیر می کنند. فیبروبلاست ها با تولید کلاژن، الاستین و گلیکوز آمینوگلیکان عملکرد خود را تکمیل می کنند و این روند برای تکمیل شدن، به حدود ۳۰۰ روز زمان احتیاج دارد؛ بنابراین اثرات سودمند PRP به خوبی تا یک سال باقی خواهد ماند.عدم استفاده از کیت‌های نامرغوب و نامعتبر، به ویژه در موارد تبلیغاتی که جنبه زیبایی داشته‌اند، همچنین مهارت در تهیه و کاربرد محلول می تواند تاثیر آن را افزایش دهد. پلاکت ها به شدت در مقابل ضربات کوچک آسیب پذیر هستند؛ پس روند تهیه باید استریل باشد و به شیوه ای عمل شود که هیچ آسیبی به پلاکت ها نرسد. پلاکت وقتی خارج از خون و بافت قرار می گیرد، به وسیله مواد شیمیایی متفاوتی فعال می شود و فاکتورهای رشد از خود آزاد می کند که باعث جذب سلول های بنیادی به محل آسیب می شود. این فاکتورهای رشد موجب تقسیم و تمایز بیشتر سلول های بنیادی به سمت تولید کراتینوسیت ها، فیبروبلاست ها و پیش سازهای سلول چربی می شود. نتیجه این عمل، ساخت عروق جدید، کلاژن، الاستین و ماده خارج سلولی است. PRP موجب ضخامت بهتر پوست می شود و اثر پرکنندگی متوسط در تزریق داخل و زیر پوست دارد و یک راه مطمئن و طولانی مدت جهت جوانسازی پوست فراهم می کند؛ همچنین این روش در پیشگیری از پیری و جوانسازی پوست، بهبود تون پوست و الاستیته در افراد مسن تر، بهبود پیری ناحیه دکولته، پشت دست و گردن و بهبود وضعیت دور چشم به خصوص کبودی دور چشم بسیارمفید است؛ البته بیماران با اختلالات پلاکتی، عفونت در محل مورد نظر، بیماری های تب دار، بیماری های کبدی مزمن و درحال درمان با داروهای ضد انعقادی مجاز به استفاده از این روش نیستند. توجه به این نکته ضروری است که مکانیسم اثر PRP وادار ساختن بدن به بافت سازی است و این روند نیاز به زمان دارد. این اثر به طور متوسط پس از چند هفته شروع می شود و همچنان که اشاره شد تا یک سال بسته به نوع و جنس و میزان پیری پوست دوام خواهد داشت.از طرفی باید به یاد داشت که این روش، بخشی از اقدامات جوانسازی است.

بهبود قابل توجه طی ۸-۴ ماه اتفاق می افتد. در این روش، مثل سایر روش های جوانسازی، بهبود در افراد مختلف با هم متفاوت است و به هیچ عنوان یک روش صد درصد نیست؛ پس توقع درمان باید تعدیل شود. از مزایای این روش نسبت به سایر روش ها به این دلیل که PRP از خود شخص گرفته می شود،این است که شانس انتقال بیماری هایی مثل HIV و هپاتیت یا واکنش نسبت به مواد شیمیایی را ندارد. کاربرد PRP در درمان ریزش مو یا کم مویی نیز متدی تازه محسوب می شود و اثر بخشی آن در افراد مختلف یکسان نیست و تا حدود زیادی به دانش پزشک و امکانات جانبی وابسته است، اما بیماران نباید از آن انتظار معجزه داشته باشند.تاکید می شود، این روش با تزریق سلول های بنیادی فولیکول مو کاملا متفاوت است و استفاده از عبارت تزریق سلول های بنیادی یا سلول درمانی برای این روش، عوام پسندانه و عوام فریبانه است.

آدرس:ابتدای چهار باغ بالا-مجتمع تجاری-اداری کوثرفاز ۲-طبقه سوم واحد۵۳۶ تلفن تماس: ۰۹۱۳۲۷۰۷۶۳۵
تلفن مطب: ۶۲۰۴۵۴۲ الی ۴۳

مرکز تخصصی آریان

پوست و زیبایی / تغذیه و تناسب اندام

- مشاوره بیماری های پوست و مو - زیبایی
- مشاوره تغذیه - تناسب اندام
- مشاوره جهت جراحی تومورهای پوستی
- آنالیز پوست با دستگاه Bioexploer
- لیزر لیپولیز با متد یک جلسه ای لاغری موضعی
- کرایو لیپولیز
- لیزر موهای زائد
- Fractional RF جهت: جوانسازی - لیفتینگ صورت - درمان انواع اسکار از جمله اسکار آکنه
- PRP
- انواع Skin care با دستگاه Skin Master Max جهت درمان: لک - چین و چروک - پوست خشک - آکنه و پوست چرب - لیفتینگ
- درمان سیلولیت و چاقی موضعی با دستگاههای slim project و power shape
- درمان غبغب و پف زیر چشم
- هیدروتراپی با دستگاه Neo Qi (انواع ماساژ درمانی آبی)
- مزوتراپی
- میکرودرم ابرژن
- تزریق بوتاکس
- تزریق ژل فیلر
- تزریق چربی جهت: گونه گذاری و حجیم کردن صورت - افزایش حجم لب و رفع سایر عیوب صورت و دست

آدرس: اصفهان - خیابان حکیم نظامی - ابتدای محتشم کاشانی (دقیقی) - ساختمان النا - طبقه پنجم

کدپستی: ۸۱۷۵۸۸۹۸۱۶ تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۴۸۱۰۷

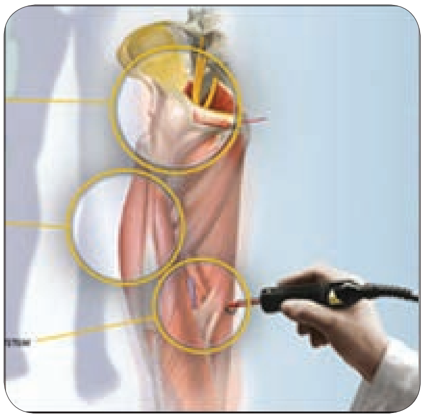
فکس: ۰۳۱۱-۶۲۷۵۷۶۲ همراه: ۰۹۱۳۰۰۸۵۲۵۷

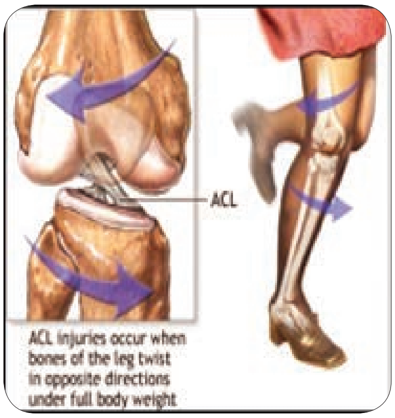
مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

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

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان /مگنت تراپی
Shock Wave/TMS وفیزیوتراپی





شمس آبادی، چهارراه قصر، روبروی بانک ملت

تلفن: ۲۳۳۰۳۸۲ ۲۳۶۷۴۶۵

www.drfarkhani.com

آشپزی
ماه نو
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 شفایی اول و آل خجند
۰۳۱۱-۲۲۵۳۹۶۰
ISO 9001
ISO 9001 REGISTERED FIRM
SGS
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)واروپا(ESHRS)
عضو انجمن تخصصی پوست آمریکا (ASDS)واروپا(EADV)
دارای گواهینامه پیوند موی طبیعی از فرانسه

پیوند موی طبیعی

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

لیپولیزر

لاغری موضعی در یک جلسه توسط لیزر شکم، باسن،
پهلوها ، ران ،بازو،غبغب 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 ومشاوره رایگان: ۰۹۱۳۹۰۰۰۳۰۰

مرکز شماره ۱: چهار راه نظر - خیابان میر بعد از مسجد کازرونی - نرسیده به پل هوایی ۶۶۷۴۷۲۵-۶
مرکز شماره ۲: خیابان شریعتی - کوچه کسائی ،ساختمان نوید - طبقه اول ۶۲۹۰۸۶۱

WWW.DRSAJADIEH.COM