

مسابقه پیامکی
زندگی سالم
جایزه نقدی ۲۰۰۰۰۰۰۰
تخصیص برای بانوان

نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
www.zendegisalem.com

سال هشتم | شماره مسلسل ۶۱ | دوره جدید شماره ۳۱
دی ۱۳۹۲ | ۲۰۰۰ تومان

گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم با
لیلا و پیمان رجبی؛

رومئو و ژولیت
ورزش ایران

مُداسال
خاکستری و سرد

۷ راه برای رسیدن
به صورتی زیبا
و جوان

ازدواج
پول
خوشبختی

من از اسباب
کشی متنفرم

آشپزی با
سامان گلریز

چگونه خسیس
نباشیم

بادنیافنی زاده و
کلاه قرمزی اش

خانم، کمک نمی خواهید؟! + چگونه خود را لاغرتر نشان دهیم؟ + داستان دنباله دار در آغوش آتش

دکتر شهریار لقمانی



فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی)

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

آدرس: خیابان حکیم نظامی، خیابان محشم کاشانی (دقیقی)، ساختمان الناز، 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.



نمایندگی انحصاری فروش در استان اصفهان
شرکت سنجش فرآیند اسپادانا
۰۳۱۱-۴۵۳۸۹۳۱
۰۹۱۳۵۵۳۸۳۵۶



قرص جوشان آی پلنت

Complete Plant Food
For All Indoor and Outdoor
Ornamentals, Pots & Gardens

I Plant

- حاوی تمام مواد مغذی لازم جهت رفع کلیه نیازهای تغذیه‌ای گیاه
- حاوی مواد مؤثره فیزیولوژیک جهت مقاوم سازی گیاه در برابر استرس‌های محیطی (تغییرات دما، نور، رطوبت، سرمازدگی، تغییر گلدان و...)
- حاوی حشره کش سیستمیک جهت جلوگیری از انگل و تجمع حشرات در خاک گلدان
- جلوگیری از تکثیر قارچ در خاک گلدان
- شاداب سازی و تقویت گیاهان زینتی
- پررنگ شدن رنگ برگ‌ها و جلوگیری از تغییر رنگ (زردی و رنگ پریدگی آنها)
- جلوگیری از ریزش برگ‌ها

تولید شده در:

کارخانه تولیدی تحقیقاتی بهاران
دفتر فروش: ۱۸-۶۵۱۵۷۱۶ (۰۳۱۱)
کیلومتر ۵۰ جاده اصفهان شیراز، شهرک
صنعتی رازی، کارخانه کلات آهن بهاران
پروانه بهره‌برداری: ۱۳۹۴/۱۳۱۱۹۹۹

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
- خدا حافظی کنید.

قبل



بعد



RejuvaSil
رژوواسیل



Scar Fx
اسکار اف ایکس



Scar Esthetique
اسکار استتیک



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 تاییدیه FDA آمریکا و CE اتحادیه اروپا

زندگی سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سر دبیر: مرضیه ربیعی

رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه

مدیر اجرایی: دامن رشیدزاده

طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری، نگین کلینی

امور بازرگانی: شکوه دهمقان پور، شیماترایی، مریم مقضی، فاطمه انصاری پور

ویراستاران: عذرا دیانی، مریم کاظمیان فرد، سمیه حفیظی

سر ویس تحریریه: حمید مشکلاتی، زهرا وفایی نیا، مسیب

اقرلو، دامن رشیدزاده، نگار احمدی، سامان گلریز، نجمه نیلی پور،

فاطمه براتی، محمد حسین محزونیه، سمانه نایبیان.

سر ویس عکس: محمدرضا شریف، مینا ممیز.

همکاران: دکتر شهریار لقمانی، دکتر آزاده سجادی، دکتر محمد علی

نیلفروش زاده، دکتر حسین ابدالی، دکتر ذبیح اله شاهمرادی، دکتر علیرضا

پورصیرفی، دکتر فرشته حقیقت، دکتر پیام فاضل، دکتر حسین حاجیان،

دکتر الهام فردین پور، دکتر زهرا ممتاز پور، دکتر اصغر معمارزاده، دکتر

فروغ آقاجری، دکتر سوسن فقیه ایمانی، دکتر مریم طباطبائی، دکتر

محمد مهاجری، دکتر دنامقتداری، دکتر محسن شریفی، دکتر محمد

آذربایجانی، دکتر محسن خوبی.

امور مشترکین: حسن دیده‌ور

لیتوگرافی و چاپ: آرمان

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

رضاع) تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۷۴۶۹۳-۲۲۷۴۷۹۳

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

کوی پروانه، پلاک ۲۰، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹ فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

تحت نظارت موسسه مطبوعاتی نسل فردا

فهرست مطالب

- ۴..... ازدواج، پول، خوشبختی
- ۵..... عمل صالح بهترین خیرات
- ۶..... ارگونومی از ضروریات زندگی روزمره
- ۷..... من از اسباب کشی متنفرم
- ۱۰..... با دنیا فنی زاده و کلاه قرمزی اش
- ۱۲..... چه آرایشی به صورت تم می آید؟!
- ۱۳..... مدامسال خاکستری و سرد
- ۱۴..... لب تاپ اعصاب خورد کن من!!!
- ۱۵..... چگونه خسیس نباشیم
- ۱۶..... گفت و گوباللیلا و پیمان رجبی
- ۲۰..... خانم، کمک نمی خواهید؟!
- ۳۰..... مسابقه پیامکی و فال ماه دی
- ۳۳..... چگونه خود را لاغر تر نشان دهیم؟
- ۳۶..... آشپزی با سامان گلریز
- ۴۱..... راه برای رسیدن به صورتی زیبا و جوان
- ۴۲..... داستان در آغوش آتش
- ۴۳..... زندگی مان سراسر عشق است
- ۴۶..... جدول

سخن سردبیر

سلام؛ سلامی دوباره به شما خوبان و عزیزان که بار دیگر خداوند توفیق داد تا دیدار تان را تازه کرده، از انتقادات و پیشنهادهای سازنده تان بهره برداری کنیم. باورمان نمی شد مجله ای که چاپ می کنیم اینقدر توانسته باشد مورد استقبال شما قرار گیرد و با هر شماره، ده ها نکته و ایده خود را به ما منتقل سازید و تحریریه زندگی سالم بتواند از آن ها بهره برداری کافی نماید. شک نداریم که با همه تجارب خود، در ابتدای راه هستیم و باید با هم این مسیر را ادامه دهیم. همه ما سوار یک قطار شده ایم که فعلا به حرکت افتاده است و تا رسیدن به سرعت مطلوب و ایستگاه آخر مسیری طولانی را در پیش دارد. نبض زندگی سالم، امروز در میان خانواده های سالم می زند و خانواده سالم باید معیارها و پارامترهای یک زندگی خوب را تجربه کرده، با ابعاد آن آشنا باشد و در تمامی کارها سرمشق خود قرار دهد. در ماه گذشته، بحث قلیان و گسترش آن در میان خانم ها همه را نگران کرد. آماری که مسئولین ارائه کردند، از رشد عجیب استعمال قلیان در میان دختران جوان حکایت دارد و با توجه به مضرات بسیار زیاد این وسیله، باید بسیار نگران بود؛ چون عواقب آن در سال های دیگر رخ می نماید. وقتی این جوان ها از دواج می کنند و بچه دار می شوند، ممکن است ده ها عارضه ناشی از مصرف قلیان دامن گیر خود و خانواده آن ها شود؛ البته شک نیست که وسایل سرگرمی برای جوانان و نوجوانان کم و در حد بسیار محدودی است، ولی این کمبودها نمی تواند توصیه کننده برای روی آوردن آن ها به وسایل غیر بهداشتی و مسموم باشد. تردید نداریم اگر مسئولین با مردم، خوب حرف بزنند و دانش و آگاهی عمومی بالا برود، همه دست به دست هم می دهند تا این معضل اجتماعی - فرهنگی هم ریشه کن شود.

در این ماه، مناسبت های مختلفی وجود دارد؛ از جمله اربعین سالار و سرور شهیدان حضرت سید الشهدا (ع)؛ چهل روزی که به خانواده سالار شهیدان و دشت کربلا به سختی گذشت و انواع صدمات و تحقیرها بر سر آن ها فرود آمد. ۲۸ صفر، هم یادآور وفات پیامبر اکرم (ص) و امام حسن مجتبی (ع) است؛ به همین بهانه بار دیگر همه را به تفکر و مطالعه در رفتار و کردار آن پیامبر عظیم الشان توصیه می کنیم.

۳۰ صفر نیز مصادف با شهادت امام رضا (ع) است که این ایام را به شما تسلیت عرض می کنیم، اما ۴ دی ماه، ولادت حضرت عیسی مسیح (ع) و ۲۱ دی ماه، آغاز سال ۲۰۱۴ میلادی است. از ۲۴ دی ماه تا ۲۹ دی ماه هم که مصادف با ۱۷ ربیع الاول است، هفته وحدت نام دارد که روز هفدهم ربیع، تولد باسعادت پیامبر اکرم (ص) است؛ این اعیاد بر شما مبارک باشد؛ به امید دیدار شما.

۲
مرضیه ربیعی

نگاهی به ازدواج موفق در زندگی سالم

ازدواج، پول خوشبختی

محمدحسین محزونیه

مادی تلاش کرد، اما بدون عشق همیشه سرگردانید و اضطراب و ناراحتی، حداقل زینش است. پس به وسعت قلب یک مرد توجه کنید نه به وسعت پول هایش...
حال برای اینکه رابطه ای مناسب با همسر خود داشته باشید، باید به این موارد عمل کنید:
۱- اگر می خواهید همسر تان دلسوز تان باشد، دلسوزش باشید.
۲- اگر می خواهید او با شما صادق باشد، با او صادق باشید.
۳- اگر می خواهید به شما احترام بگذارد، به او احترام بگذارید.
و در کل به گونه ای با او رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کند.
ادامه دارد...

همسرشان می بینند و این شهرت به آنها اعتماد به نفس می دهد، به طوری که حتی در برخی از موارد حاضرند مشکلات اخلاقی و عاطفی همسرشان را زیر ثروت و شهرت او مخفی کنند. پول به تنهایی خوشبختی نمی آورد و قلب و روح تان با پول اغنا نمی شود. زنان بسیاری هستند که فریب پول مردی را می خورند و اسیر ازدواجی پوچ و تو خالی می شوند. این زنان اینک حاضرند تمامی جواهرات، مسافرت های رویایی و پولشان را با عشق واقعی عوض کنند. البته مردانی هم هستند که هم از لحاظ مادی موفقند و هم انسان هایی مهربانند. اگر چنین مردی برایتان پیش آمد بسیار عالی است.

خوب است بدانید مردان بسیاری هستند که پول و ماشین آخرین مدل ندارند، اما صادق، عاطفی و وفادار هستند و می خواهند تشکیل خانواده بدهند. اگر به آنها فرصت بدهید، آماده اند عشق شان را به پایتان بریزند و شما را با تمام وجود دوست داشته باشند.

با عشق و محبت می توان برای تأمین خواسته های

در مورد ازدواج موفق مطالبی را در روزنامه نسل فردا بیان کردیم. اکنون ادامه این مطلب را می توانید در این شماره و شماره های بعدی مجله زندگی سالم دنبال کنید.

در رابطه با مواردی که باید قبل از ازدواج بدانید، نکاتی را بیان کردیم. حالا به ادامه آن می پردازیم.

- هرگز به دنبال مردی نباشید که اسم و رسم دارد. وقتی خواستگاری دارید، معمولاً سوالات در مورد او، این چنین است: شغلش چیست؟ ماشین اش چیست؟ خانه اش کجاست؟ و... دنیای امروز، دنیایی مادی شده و کار زیادی با دنیای معنوی ندارد. هر انسانی دو بعد دارد: بعد مادی و بعد معنوی. خواسته های مادی سطحی ترین نیازهای انسان را تأمین می کنند و آن، آسایش تن است. ما تنها با تأمین این نیازها به آرامش نمی رسیم، بلکه با تأمین شدن نیازهای مادی و معنوی که غذای روح است به آن دست می یابیم. امروزه در دورانی نیستیم که زن ها نه پولی داشتند و نه تحصیلی و به مردان متکی می شدند تا از نظر مالی تأمینشان کنند و علاقه ای بینشان وجود نداشت. الان زمانه تغییر کرده و شما خانم ها آزادی تا با هر که می خواهید ازدواج کنید، اما هنوز هم مردها بر اساس معیارهای زیر ارزیابی می شوند:

پول، قدرت، شغل، شهرت و...

بسیاری از خانم ها ارزش خود را در شغل و شهرت



حق الناس مهم تر از حق الله؛

عمل صالح بهترین خیرات

زندگی سالم

برای او نه تاج گل های گران قیمت، نه سفره های رنگین که خوراک متمولان گردد، نه اشک هایی که از سردلتنگی و نیاز باشد، چاره ساز است؛ حالا او مانده و یک تکه چلوار سفید و صد البته یک بغل عمل... با این همه او چه خوب باشد چه بد، باز هم خداوند، کریم است و غفور؛ هنوز پرونده اعمالش گشوده و قرار است باز ماندگان با خیراتی نیکو، توشه راهی برایش فراهم سازند؛ اگر چه دستش از سرای خاکی کوتاه شده، اما کتابنامه اش تا به صدا درآمدن ناقه قیامت باز باز است و اگر بخت با او یار باشد، پرمی شود از خطوط خیرات و میراثی که مورد تایید حی داور است.

و اینجا پایان راه نیست...

مردن هر اسی ندارد؛ دلهره ها به واسطه اعمالی است که ثانیه به ثانیه در نامه عملمان حک می شود؛ جسم خاکی بی مقدار، گاه می شود مایه آرامش روح و گاه باعث عذابی بی پایان. چه خوب است بدانیم تا برپایی قیامت فرصت برای بخشوده شدن باقی است، اما چگونه؟... مگر می شود راهی سفر آخرت شویم، ولی همچنان مورد رحمت و عفو الهی قرار بگیریم؟... اینجا، در این دیار بی بازگشت چگونه زاد و توشه نداشته مان را جبران کنیم؟... اذکار، ادعیه، خیرات، سوم، هفته، چهلیم و سالگرد چقدر و تحت چه شرایطی گشایش گر دست های خالی مان است؟ آنچه در ادامه خواهیم خواند پاسخ سوالات ذکر شده و نکات پندآموزی است که در این شماره از زندگی سالم از زبان حجت الاسلام محمد باقر یآوری، مدرس و کارشناس امور مذهبی و علوم قرآنی ارائه می شود؛ صحبت هایی که این روزها کمتر مورد توجه قرار گرفته و به نوعی می رود تا به دست فراموشی سپرده شود؛ غافل از اینکه یاد آن ها نیز عبادت است. وی سخنان خود را با این مقدمه آغاز می کند:

در طول تاریخ بشری، هر مکتب و دیاری اقدامات مختلفی را برای دفن اجساد مردمان خود انجام می دادند؛ برخی آتش را دارای عظمت دانسته و مرده را می سوزاندند؛ گروهی

خاک را مقدس دانسته و جسد را به خاک می سپردند؛ عده ای آب را دارای قداست می دانستند و جنازه را روانه رودخانه یا دریا می کردند... در مقابل هم اقوامی بودند که مرده را بر بلندترین نقطه کوه، در کبری قرار می دادند تا طعمه لاشخور و کرکس ها شود و بدین ترتیب بود که در ادوار مختلف روش های متعددی را در مواجهه با اجساد به کار می بردند. در این میان دفن مرده در خاک شیوه ای بود که در بسیاری از اقوام ماندگار شد و البته آداب گوناگونی چاشنی مراسم شان قرار گرفت. از همراهی کردن مرده با پول، طلا و زیورات گرفته تا ظروف و اثاثیه و حتی چهارپای زنده مانند شتر. با این هدف که وی باز هم توشه ای برای ادامه راه نیاز دارد و این تفکر شاید حکایت از نوعی اعتقاد به دیار باقی بود، اما آنچه که از صدر اسلام تا کنون برای دفن مردگان سفارش و اعمال می شود، تجهیز میت، یعنی غسل، کفن و نماز خواندن براوست که آن هم جنبه تعبدی دارد. بدین معنا که اگر جنازه فردی به هر دلیل قابل انجام هیچ یک از این دستورات نبود گناهی نه متوجه او و نه باز ماندگانش است مثلاً (در دریا غرق شود - بسوزد - تکه تکه شود) و یا حتی چنانچه جسد سالمی بدون غسل و کفن به خاک سپرده شد باز هم میت مورد عقوبت واقع نمی شود اما از آنجا که این اعمال واجب کفایی است اطرافیانی که در انجام آن کوتاهی کرده اند مسئول هستند. دنیای باقی جنبه مادی و فیزیکی ندارد و آنچه که حرف اول را می زند عمل انسان است بنابراین همراه نمودن ادعیه و انگشت سجد سجد تسبیح نه در تعالیم الهی آمده است و نه برای بهشتی شدن میت راه گشا مگر آنکه گذاشتن آن ها وصیت وی باشد که آن هم اگر به واسطه هریک از این اقسام عمل صالحی انجام گرفته تاثیر گذارند در غیر این صورت کمترین اثری ندارد. خیرات و مراسم متعدد پس از مرگ تنها در صورتی پذیرفته است که در بر گیرنده تمام ابعاد خشنودی خداوند باشد، دادن طعام و صرف هزینه های مالی اعم از تاج گل و شیرینی هنگامی باعث ترفیع درجه یا کاهش عذاب می شود که گره از کاری - سیر نمودن مستمندان - آزاد نمودن زندانی بی گناهی

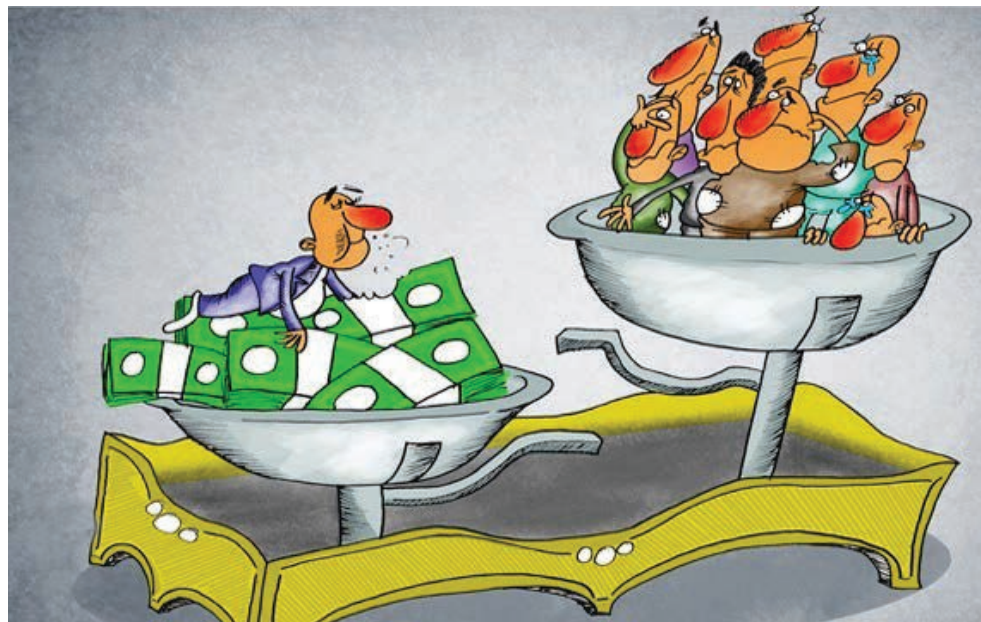
و بسیاری از اعمال پسندیده دیگر را در پی داشته باشد. تا برپایی قیامت کبری حساب پس انداز اموات گشوده است، منتهی در این مرحله، اطرافیان هستند که می توانند با کمک های صحیح خود موجبات آسایش و نجات از دوزخ را برای وی فراهم سازند و مهمتر از همه اینکه در پی آن باشند تا چنانچه متوفی حقی از کسی برگردن دارد (حقوق معنوی یا مادی) را ادا نمایند زیرا حق الناس از حق الله خطرناک تر و دردناک تر است.

بد نیست در این فرصت چند جمله ای نیز پیرامون این مقوله اشاره شود، حق الناس فقط ضایع نمودن اموال مادی دیگران نیست گاه نگاه آزار دهنده ای - کلامی - اشاره ای و حتی سوء ظن - تفکر و قضاوت نابه جایی آخرتمان را تباه می سازد، آثار حق الناس تمامی اعمال نیک را هم تحت الشعاع قرار می دهد. بنابراین مراقب باشیم چندین سال حسنامتان را با حق الناس تباه نسازیم.

متأسفانه آداب و رسوم فعلی حاکم بر تدفین و روزهای بعد از آن چنان دست خوش بدعت ها شده که عدم پیروی از آن نوعی هتک حرمت به میت و باز ماندگان تلقی می شود، برگزاری مراسم های پرهزینه و تشریفاتی و حاشیه سازی های مرتبط با آن - اسراف ها - ایجاد سرو صدا بدون رعایت احوال دیگران و نکات ریز دیگری که شاید به نظر پیش پا افتاده باشد. این در حالی است که پس از فوت خودمان می مانیم و اعمالی که با خود برده ایم و صدقات و حسناماتی که به واسطه باز ماندگان به ما می رسد. آن هم چنان که گفته شد خیراتی که مورد تایید خداوند باشد.

اینکه صرف، ختم چندین مرتبه از قرآن فرد گناهکاری از حساب کتاب و عذاب الهی در امان خواهد ماند پنداری غلط است زیرا آتش دوزخ تنها با عمل نیک از انسان دور می شود، شاید این پرسش مطرح شود که مگر اذکار و عبارات قرآنی جز اعمال حسنه نیست؟ پاسخ این است، بله اتفاقاً موجب آرامش روح می شود چه در حیات چه ممات انسان منتهی اینکه اگر ذکر های جاری بر زبان فقط لقی لقه زبان گوینده باشد باعث خلاصی و ترفیع درجه نمی شود، هنگامی تمامی این تلاش ها مفید فایده است که به واسطه آنها از بدی ها باز مانده و کار خیری صورت گیرد آن وقت است که ثواب حاصل از آن متوجه کسی می شود که دستش از دنیا کوتاه شده در غیر این صورت اگر روزها و شب ها بدون توقف ذکر بخوانیم، بدون اینکه منجر به انجام عمل صالحی شود، نمی تواند فرد را از مهلکه عذاب الهی برهاند. بنابراین متوفایی که تمکن مالی داشته، باز ماندگان از اموالش امور حسنه را خیرات دهند تا ذخیره پرونده عمل وی گردد، و فردی که بضاعت چندانی ندارد برایش تلاوت قرآن و اذکار و ادعیه ایسی که نحوه آن توضیح داده شد هدیه دهند. یعنی آن کلام حق در فرد تلاوت کننده منجر به نهدی از منکری یا انجام معروفی گردد آن وقت رضای حق از آن عمل هدیه ای می شود برای در گذشته.

فراموش نکنیم کفن های متبرک به خطوط قرآنی - گذاشتن ادعیه - انگشت های عقیق و فیروزه - مهر و تسبیح و لوازم عبادی فرد صرفاً از آن جهت که در زمان حیات وی باعث انجام اعمال شایسته شده باشند و رفتار وی رابه خوبی ها سوق داده باشند، در این مرحله نیز اثر بخش خواهند بود. آنچه باعث سعادت یا هلاکت می شود فقط و فقط اعمال نیک یا بدمان است... البته خداوند رحمان است و بخشایشگر...



ارگونومی از ضروریات زندگی روزمره



زهرافایی نیا

در بخش پایانی موضوع ارگونومی یا همان علم طراحی محیط سالم و مناسب برای انسان و کاربران، باز هم به تشریح نکاتی پیرامون ایمن سازی محیط کودکان می پردازیم.

دکتر بابک وحدت پور، متخصص طب فیزیکی توضیح می دهد:

ایمنی آشپزخانه

در اکثر خانه ها آشپزخانه قلب زندگی خانوادگی است. همچنین تأمین امنیت این محل یکی از مهم ترین مسائل در جهت حفظ سلامت کودک است. در هر آشپزخانه معمولی خطرات پنهانی وجود دارند که می توانند سلامت کودک را تهدید کنند، اما شما با طراحی مناسب و انجام تغییرات لازم می توانید سلامت کودک را تأمین کنید.

- وسایل شیشه ای و چینی های گران قیمت را در کابینت های در بسته یا قفسه های بالا و دور از دسترس کودک نگهداری کنید. - شما باید از خطراتی که مواد تمیز کننده خانگی برای کودک دارند آگاه باشید. از موادی استفاده کنید که کمترین میزان سمیت را داشته باشند. آنها را در یک محل امن و قفل شده به نحوی که توجه کودک را جلب نکنند، نگهداری کنید.

- چاقوها و دیگر ابزارهای تیز مانند تیغه های میکسرهای برقی را در کشوهای قفل دار قرار دهید. البته برخی کودکان می توانند قفل های ایمنی را باز کنند. اگر کودک شما یاد گرفت که چگونه قفل های معمولی را باز کند، باید یک روش جایگزین برای نگهداری مواد و وسایل خطرناک پیدا کنید.

- لیوان ها، چاقوها، غذاها و نوشیدنی های داغ را دور از لبه میز قرار دهید. از رومیزی یا چیزهای دیگر مشابه هم استفاده نکنید، زیرا کودک می تواند آنها را بکشد و هرچه روی میز است بریزد.

- شما می توانید یک قفسه را که ایمن بوده و جسم خطرناکی داخل آن نباشد و از اجاق گاز نیز دور باشد به کودک نشان دهید تا آن را باز کرده و محتویات درون آن را به هم بریزد. احتمالاً خواهید دید که پس از این کودک به باز کردن و به هم ریختن محتویات قفسه های دیگر تمایلی نشان نخواهد داد، مگر اینکه شما در برابر آنها را باز بگذارید. در درون آن قفسه چیزهای جالب و ایمن را قرار دهید.

- از شعله های عقبی اجاق گاز استفاده کنید و اگر مجبور به استفاده از شعله های جلو هستید، هنگام استفاده از اجاق گاز دسته ماهی تابه یا قابلمه را رو به بیرون قرار ندهید. استفاده از کلید یا دستگیره ایمنی، مانع از روشن شدن اجاق گاز یا مایکروفر می شود.

- یک کپسول آتش نشانی را در مکانی که احتمال آتش سوزی در آن بیشتر است، مثلاً در آشپزخانه یا در نزدیکی بخاری یا شومینه قرار دهید. اما تنها در صورتی برای خاموش کردن آتش سوزی اقدام کنید که آتش کم و محدود باشد. در غیر این صورت سریعاً کودک را از منزل خارج کرده و سپس با آتش نشانی تماس بگیرید. - هنگامی که کودک بر روی صندلی مخصوص کودک نشسته است هرگز او را تنها نگذارید و همواره از کمر بند یا نوار ایمنی استفاده کنید. - هنگامی که در یک دست نوشیدنی داغ دارید، هرگز کودک خود را روی دست دیگر نگه ندارید. - یک پارک مخصوص کودک یا اتاق اسباب بازی می تواند مکان مناسب و ایمنی باشد که کودک خود را برای مدتی کوتاه (مثلاً هنگامی که می خواهید یک کار ضروری ولی احتمالاً خطرناک را انجام دهید) به تنهایی در آن قرار دهید.

موارد ایمنی عمومی در منزل

• همواره از سلامت لوله ها و بست های موتورخانه، شومینه گاز، بخاری ها و سایر وسایل گازی مطمئن شوید و سرکشی سالیانه به آنها را فراموش نکنید. • کودکان و وسایلی که از آن بالا می روند، نظیر میز و مبل - را از پنجره دور نگه دارید.

• به غیر از پنجره هایی که به پلکان اضطراری منتهی می شوند، بر روی تمام پنجره ها شبکه محافظ نصب کنید. • برای جلوگیری از زمین خوردن، راه پله ها و راهروها را با نور مناسب روشن نگه دارید و از زیر فرش های ثابت نگه دارنده فرش استفاده کنید. • مواد پاک کننده، حشره کش ها و سایر مواد مشابه را در

بسته بندی های اصلی نگهداری کنید، برچسب آنها را جدا نکنید و دور از دسترس کودکان قرار دهید.

• فهرستی از شماره تلفن های

اضطراری، پزشک خانوادگی و قسمت اورژانس نزدیک ترین بیمارستان را در کنار تمام دستگاه های تلفن منزل قرار دهید.

• برای شومینه یک شبکه محافظ فلزی تهیه کنید و در تمیز نگه داشتن آن اهمال نکنید.

• تلویزیون و لوازم صوتی را طوری قرار دهید که هوا در اطراف آن جریان داشته باشد و از داغ شدن آنها جلوگیری کند.

• مراقب پریزهای برق با دوشاخه های نامناسب باشید.

اگر دوشاخه ای در پریز لق باشد موجب داغ شدن، اتصال و آتش سوزی خواهد شد. پریزهای شکسته یا قدیمی را عوض کنید و روی تمام پریزهای بی استفاده محافظ قرار دهید.

• سیم های لوازم برقی را چک کنید و از سالم بودن آنها مطمئن شوید.

• متناسب بودن پریز و دوشاخه در جلوگیری از حوادث ناگوار بسیار اهمیت دارد. هرگز دوشاخه ای بزرگ تر را به زور داخل پریز

جاندید. از گرفتن خروجی بیش از حد از یک پریز بپرهیزید.

• از به کار بردن لامپ هایی با میزان وات قوی و نامتناسب با میزان تحمل نوع سیم کشی و سرپیچ، خودداری کنید. اگر چنین لامپ هایی در خانه استفاده می کنید، از مناسب بودن سرپیچ آن مطمئن شوید.

• از فیوزها و کلیدهای مناسب در جعبه فیوز استفاده کنید و همیشه هر فیوز سوخته یا خراب را با یک فیوز مشابه جایگزین کنید

• وسایل برقی را در معرض ترشح آب قرار ندهید. اگر وسیله برقی داخل آب افتاد هرگز برای بیرون آوردن آن دست خود را داخل آب

نبرید، حتی اگر وسیله خاموش باشد.

• کامپیوتر و سایر لوازم صوتی تصویری خود را چک و از صحت عمل آنها مطمئن شوید. مراقب خراش ها یا صدمات

مشابه بر روی سیم ها و بخش های الکتریکی آن باشید.

• لوازم گرم کننده مانند بخاری را به فاصله امنی از لوازم آتش

گیری چون رختخواب، پرده، مبل، لوازم چوبی و فرش قرار دهید. از بخاری های مختلف در محلی که کودکان بدون حضور یک مراقب

در آن هستند خودداری کنید.

• لامپ های هالوژن انرژی گرمایی بسیار بیشتری از انواع دیگر لامپ تولید می کنند. هرگز این لامپ ها را در تماس

نزدیک با پرده، لوازم پارچه ای یا آپش گیر قرار ندهید.

• هنگام وقوع یک طوفان همراه با رعد و برق از وسایل برقی چون

سشوار، رادیو و توستر و همچنین تلفن (مگر در مواقع ضروری)

استفاده نکنید. به حمام نروید، رادیو و چراغ قوه با باتری نو در دسترس داشته باشید.



■ خلاصه صفحه: وسایل هر اتاق باید در کارتن‌های جداگانه‌ای باشند و بهتر است روی کارتن‌ها با دقت بنویسید در جعبه چه وسایلی گذاشته‌اید؛ با این روش می‌توانید وقتی به مقصد رسیدید، کارتن‌های هر اتاق را در جای خود بگذارید و بعد به مرور و با آرامش شروع به چیدن آن‌ها کنید.

من از اسباب کشی متنفرم

زندگی سالم

آیا شما هم مانند من از اسباب کشی متنفرید؟ آیا پس از هر اسباب کشی، مقدار زیادی خسارت می‌بینید؟ آیا با هر اسباب کشی وسایل ضروری زیادی را گم می‌کنید؟ انگلیسی‌هایی می‌گویند ۳ بار اسباب کشی کردن به اندازه یک آتش سوزی به شما ضرر می‌رساند. اگر بدانید چطور اسباب کشی و چه موقع شروع به جمع آوری وسایل کنید، می‌توانید این کار سخت را برای خود راحت‌تر کنید. این مطلب به شما کمک خواهد کرد.

اندازه جعبه‌ها را درست انتخاب کنید:

معمولاً برای اسباب کشی باید از چند روز قبل به سوپر محلّه سفارش کارتن دهید. سوپرمارکت‌هایی هم هستند که می‌توانید از آن‌ها کارتن بخرید. بهتر است وسایل سنگین مثل کتاب را در کارتن‌های کوچک و وسایل سبک مثل پتو، بالش و لحاف را در کارتن‌های بزرگ بگذارید. با این روش، حمل و نقل کارتن‌ها برایتان آسان‌تر خواهد بود؛ به علاوه با قرار دادن وسایل سنگین در کارتن‌های بزرگ، استحکام کارتن کم می‌شود و ممکن است پاره شود.

قوانین چیدمان درون جعبه را رعایت کنید:

در هر کارتن، آیتم‌های سنگین‌تر را در پایین جعبه و سبک‌ترها را در بالا بچینید؛ با این کار، تعادل کارتن‌ها به خصوص کارتن‌های با ارتفاع بیشتر، بهتر حفظ می‌شود. زمانی که کارتن‌ها را در کامیون می‌گذارید، دقت کنید کارتن‌های سنگین‌تر را پایین بگذارید تا فشار، وسایل شماراله نکنند.

جای خالی باقی نگذارید:

کنید در جعبه‌ها جای خالی باقی نماند؛ البته خالی ماندن بخش‌هایی از جعبه‌ها اجتناب‌ناپذیر است. برای پر کردن آن‌ها می‌توانید از حوله، دستمال‌های آشپزخانه یا روزنامه مچاله شده استفاده کنید. جعبه‌ای که بخش‌های خالی دارد، نامتعادل بوده و ممکن است له شود و وسایل درون آن آسیب ببینند.

به ترتیب بسته‌بندی کنید:

مختلف در هم باشند، برای چیدن وسایل، به مشکل برمی‌خورید. وسایل هر اتاق باید در کارتن‌های جداگانه‌ای باشند و بهتر است روی کارتن‌ها با دقت بنویسید در جعبه چه وسایلی گذاشته‌اید؛ با این روش می‌توانید وقتی به مقصد رسیدید، کارتن‌های هر اتاق را در جای خود بگذارید و بعد به مرور و با آرامش شروع به چیدن آن‌ها کنید؛ در غیر این صورت موقع بیرون آوردن وسایل با وسیله‌های زیادی که بیرون از کارتن‌ها ریخته شده‌اند مواجه خواهید شد که به نظر می‌رسد هیچ وقت مرتب نخواهند شد.

درست بچسبانید:

بعد از پر کردن کارتن و قبل از جابه‌جا کردن آن، باید کارتن‌ها را قفل کنید. قفل کردن کارتن به این شکل است که باید اول تکه بزرگ‌تر در کارتن را تا کنید؛ بعد در یک جهت بقیه تکه‌ها را روی هم تا کنید و در آخر سمت آزاد تکه اول را روی تکه چهارم قرار دهید؛ سپس از نوار چسب پهن استفاده کنید. بسته به اندازه کارتن، نوار چسب را به شکل چهارخانه روی در کارتن بچسبانید. هر نوار را تا ۱۵ سانتی‌متر از در به سمت پایین امتداد دهید تا باز نشود.

وسایلهای گران قیمت را جداگانه

بسته‌بندی کنید: ظروف چینی، کریستال‌ها، تابلوهای گران قیمت و... روش‌های بسته‌بندی خاصی دارند. برای بسته‌بندی شکستنی‌ها باید حتماً دور آن‌ها روزنامه یا محافظ‌های دیگر بگذارید و بعد از بسته‌بندی به کارکنان شرکتی که حمل و نقل را انجام می‌دهند، بگویید برای حمل این کارتن‌ها و جای آن‌ها در کامیون، کارهای لازم را انجام دهند.

معمولاً این کارتن‌ها را روی کارتن‌های دیگر و در جای ثابتی قرار می‌دهند تا تکان نخورند.

وسایلهای اصلی:

تلويزيون، یخچال ساید بای ساید و وسایل دیگر به روش‌های خاصی برای جابه‌جایی نیاز دارند که بهتر است آن‌ها را به شرکت حمل و نقل بسپارید. وقتی دنبال شرکت می‌گردید بهتر است با دقت از آن‌ها سؤال کنید که آیا برای بسته‌بندی این وسایل، مبلغ جداگانه‌ای دریافت می‌کنند و امکانات خاصی در اختیارشان می‌گذارند یا نه؟ معمولاً نرخ حمل یخچال ساید بای ساید و پیاو جداگانه حساب می‌شود.

کی شروع کنیم؛ کی تمام کنیم؟

برای اینکه بتوانید برنامهریزی درستی برای اسباب کشی داشته باشید، می‌توانید طبق این برنامه عمل کنید:

۲ ماه مانده مرتب کنید:

در خانه بگردید و تصمیم بگیرید کدام وسیله را می‌خواهید نگه دارید و کدام را نمی‌خواهید. علاوه بر این، فکر کنید کدام وسیله به بسته‌بندی خاص نیاز دارد. وسواس را در این مرحله کنار بگذارید. تحقیق کنید: درباره شرکت‌های حمل و نقل تحقیق کنید و یک برآورد قیمت داشته باشید. بهتر است از دوستان و آشنایان بپرسید. انتخاب یک شرکت مناسب در یکی، دو روز آخر ممکن نیست. فهرست در ست کنید: یک فهرست از تمام وسایلی که قرار است جابه‌جا کنید تهیه کرده تا چیزی از قلم نیفتد. مدارک را منظم کنید: سوابق تحصیلی مدرسه، سندها، شناسنامه‌ها، مدارک پزشکی و کل مدارک مهم خانواده را در یک کیف بگذارید تا در حمل و نقل، آن‌ها را گم نکنید.

یک ماه و نیم مانده وسایل لازم را سفارش

دهید: شما برای اسباب کشی به تعدادی کارتن خالی در اندازه‌های مختلف نیاز دارید. هر گروه وسیله، به کارتن خاصی نیاز دارد. می‌توانید آن‌ها را از سوپرمارکت‌ها تهیه کنید. علاوه بر این، به

طناب، چسب نواری پهن، تعدادی روزنامه و تکه پارچه برای پیچیدن دور

شکستنی‌ها هم نیاز دارید. دور ریختنی‌ها را دور بریزید: مصرف چیزهایی را که نمی‌خواهید جابه‌جا کنید، شروع کنید؛ مثلاً شروع به مصرف غذاهای فریزر کنید و تا جایی که می‌توانید مواد غذایی جدید نخرید.

یک ماه مانده شرکت حمل و نقل را

انتخاب کنید: تاریخ اسباب کشی را با آن شرکت چک کنید و روی هزینه به توافق برسید. اگر می‌توانید یک قرارداد ببندید. بسته‌بندی را شروع کنید: از وسایلی که کمتر از آن‌ها استفاده می‌کنید شروع کنید؛ مثلاً جعبه‌ابزار یا وسایل اسکی. روی هر بسته بنویسید در آن چه وسیله‌ای وجود دارد و آیا برای حمل آن توصیه خاصی لازم است یا نه؟

وسایل مهم را کنار بگذارید: وسایلی

مثل طلا و جواهر و مدارک را باید خودتان حمل کنید؛ به هیچ وجه آن‌ها را در کارتن‌ها بسته‌بندی نکنید.

دو هفته مانده ماشین را تعمیر کنید:

از شهری به شهر دیگر اسباب کشی می‌کنید، لازم است ماشین را برای سرویس به تعمیرگاه ببرید تا در راه برای شما مشکلی پیش نیاید. پس بگیری: اگر وسیله‌ای را به کسی امانت داده‌اید یا در بانک نزدیک چیزی را به امانت سپرده‌اید، آن‌ها را تحویل بگیرید.

یک هفته مانده جمع کردن را ادامه

دهید: غیر از وسایل ضروری مثل یخچال، ظروف دم دستی و لباس‌هایی که می‌پوشید، تمام چیزهای دیگر را بسته‌بندی کنید. برای لباس‌هایی می‌توانید از چمدان‌های خالی استفاده کنید.

یک روز مانده قطعی کنید:

با شرکت حمل و نقل تماس بگیرید و تاریخ را قطعاً مشخص کنید. فریزر را از برق بکشید: دیگر لازم نیست چیزی در یخچال و فریزر شما باشد. جمع کردن نهایی: یک دست لباس برای روز اسباب کشی کنار بگذارید و بقیه وسایل را جمع کنید.

همان روز مدیر باشید:

مواظب کارگراها باشید تا کارتن‌هایی که مواظبت می‌خواهند درست جابه‌جا شوند.



فیبروم رحمی

دکتر ندا مقتدری

جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی
دارای بورد تخصصی

آدرس: خیابان توحید میانی، بن بست بنفشه (۲۳)، جنب پارکینگ توحید
ساختمان آسمان، طبقه دوم واحد ۴
تلفن: ۶۲۸۸۸۹۶ - ۰۹۱۳۴۷۱۴۷۱۴

فیبروم رحم از رشد غیر سرطانی رحم در سنین تولید مثل فرد به وجود می آیند. فیبروم رحم با افزایش خطر سرطان رحم همراه نیست، ولی در بیمارهایی که فیبروم رشد سریعی دارد و یا فیبروم آنها حین یائسگی رشد کرده است، بایستی احتمال فیبروم سرطانی را در نظر داشت. به طور کلی فیبروم های رحمی به ندرت احتیاج به درمان دارند. درمان طبسی و روش های جراحی می توانند فیبروم ها را کوچک کرده و یا بردارند، البته در صورتی که فرد دچار مشکلات فیبروم شده باشد. به طور نادر، فیبروم ممکن است که احتیاج به یک درمان فوری و اورژانسی داشته باشد، در صورتی که فرد دچار درد حاد و شدید لگن و یا خونریزی قاعدگی شدید شود.

علائم بیماری

- خونریزی شدید و یا دردناک رحمی
- خونریزی طولانی مدت رحمی (۷ روز یا بیشتر)
- فشار یا درد لگنی
- تکرر ادرار
- مشکل در تخلیه مثانه
- یبوست
- پشت درد یا پا درد
- ترشح واژینال مزمن

فیبروم های زیر مخاطی: چون به سمت دیواره داخلی رحم رشد می کنند، گاهی اوقات مسئول خونریزی قاعدگی طولانی مدت و یا شدید هستند و یا در قابلیت باردار شدن فرد می توانند اختلال ایجاد کنند.

فیبروم های زیر سرو ز رحم: چون به سمت خارج رحم رشد می کنند، گاهی اوقات می توانند روی مثانه فشار وارد آورند و سبب علائم ادراری و تکرر ادرار شوند. اگر فیبروم به سمت پشت رحم رشد کند، می تواند روی روده بزرگ فشار وارد آورده و یبوست ایجاد کند و یا به اعصاب کمری فشار آورده و سبب پشت درد شود. ویزیت دکتر برای شما الزامی است اگر شما:

- * درد لگنی دارید که برطرف نمی شود.
- * پریدوهای سنگین و دردناک دارید.
- * خونریزی و یا لکه بینی بین دو پریدو دارید.
- * درد هنگام نزدیکی جنسی دارید.
- * مشکلات خالی کردن مثانه دارید.

* مشکلات اجابت مزاج دارید.

همچنین ویزیت فوری دکتر در موارد خونریزی شدید رحمی و یا درد لگنی تیزی که ناگهانی ظاهر شده است، حتما الزامی است.

علائم بیماری

فیبروم های رحمی از بافت عضلانی صاف رحم (میومتر) منشأ می گیرند. الگوی رشد فیبروم ها متفاوت است. بعضی از آنها آهسته رشد می کنند و بعضی در همان اندازه باقی می مانند و بعضی دیگر حتی در طول زمان جمع می شوند و کاهش اندازه می دهند.

دانشمندان علت فیبروم را نمی دانند، اما مطالعات جدید اشاره به موارد زیر دارند:

- علل و فاکتورهای ژنتیک
- نژاد

- هورمون های زنانگی

فیبروم ها کلا در افرادی که حاملگی و زایمان داشته اند، کمتر رخ می دهد. در افراد چاق، فیبروم بیشتر دیده می شود. قرص های جلوگیری از بارداری با کاهش خطر ابتلا به فیبروم همراهند.

عوارض بیماری

* خطر ابتلا به کم خونی بر اثر خونریزی شدید و یا طولانی مدت رحمی

* ایجاد درد شدید بر اثر پیچ خوردن و یا استحاله فیبروم

* اختلال در بارور شدن فرد به دلیل انسداد و یا منحرف شدن لوله های رحمی

فیبروم های زیر مخاطی می توانند منجر به اختلال در کاشت تخمک بارور شده در دیواره داخلی رحم شوند و در نتیجه رشد جنین تحت تأثیر قرار می گیرد. در این موارد، پزشکان اغلب توصیه به برداشتن این نوع از فیبروم ها قبل از تلاش برای بارور شدن می کنند.

در اغلب اوقات، فیبروم ها در حاملگی احتیاج به درمان ندارند. اگر که دردهای شکمی در سه ماهه اول و دوم بارداری پیش آید، آن را می توان با مسکن های معمولی کنترل کرد. در مورد فیبروم هایی که منجر به سقط مکرر جنین شوند، پزشک ممکن است که یکی از فیبروم ها و یا تمامی آنها را بردارد.

تست های تشخیصی

فیبروم ها اغلب به طور اتفاقی در حین معاینه

روتین لگنی یافت می شوند. دکتر شما ممکن است که احساس نامنظمی در شکل رحم شما کند و پیشنهاد سونوگرافی برای تشخیص فیبروم دهد.

سونوگرافی: بهترین و دقیق ترین روش برای تشخیص فیبروم است. در این روش بی درد، با کمک امواج صوتی، تصاویری از رحم و تخمدان ها گرفته می شود.

سایر روش های تشخیصی، هیستروسکوپی و هیستروسالپنگوگرافی هستند.

گاهی اوقات سی تی اسکن و یا ام آر آی بسته به مورد شخص ممکن است که لازم شوند.

درمان بیماری

در مورد بسیاری از افرادی که فیبروم رحمی بدون مشکل و نشانه دارند، سیاست تحت نظر گرفتن فیبروم بهترین گزینه است. بسیاری از فیبروم ها تمایل دارند که بعد از یائسگی کاهش اندازه داده و حتی ناپدید شوند. البته این در مورد تمامی آنها صدق نمی کند.

دیفر لاین: این داروها با کاهش سطح هورمون های زنانگی (استروژن و پروژسترون) سبب یک حالت یائسگی موقتی می شوند. در نتیجه پریدو قطع می شود و فیبروم ها جمع می شوند و کم خونی فرد بهبودی می یابد.

قرص های جلوگیری خوراکی و یا قرص های پروژسترونی: می توانند به کنترل خونریزی رحمی ناشی از فیبروم کمک کنند. ولی نمی توانند اندازه فیبروم را کاهش دهند.

هیستروکتومی (عمل برداشتن رحم): این عمل تنها راه حل دائمی برای فیبروم های رحمی است. اما باید در نظر داشت که با این عمل توانایی بچه دار شدن فرد از بین می رود، لذا برای افرادی که دیگر مایل به باروری نیستند، گزینه خوبی محسوب می شود.

میومکتومی (عمل برداشتن فقط فیبروم): این عمل عارضه اش از عمل برداشتن رحم کمتر است، ولی احتمال عود (برگشت مجدد) فیبروم با آن وجود دارد. **میومکتومی هیستروسکوپی:** این روش یک گزینه مطرح برای برداشتن فقط فیبروم های داخل رحم (زیر مخاطی) است.

شرکت بیمه ملت

نمایندگی صالحی کد ۲۵۵۳

بزرگ ترین بیمه خصوصی کشور با سرمایه پرداخت شده ۱۵۰۰ میلیارد ریال

- ✓ صدور بیمه های کوتاه مدت ۳ ماهه و ۶ ماهه شخص ثالث همراه با ۴ کوپن
- ✓ صدور بیمه بدنه با اقساط ۴ و ۸ ماهه به همراه تخفیف ۴۰ درصدی برای خودروهای صفر
- ✓ صدور بیمه نامه مسئولیت ساختمانی به صورت اقساط بلند مدت با نازل ترین قیمت
- ✓ طرح همگانی آتش سوزی و زلزله منازل مسکونی از ۵ تا ۳۵ هزار تومان
- ✓ طرح بیمه حوادث خانواده از ۶ تا ۳۵ هزار تومان (فوت، نقص عضو و هزینه های پزشکی)

بیمه سرمایه گذاری و بازنشستگی ملت



پرداخت بالاترین سود تضمینی سرمایه گذاری
پرداخت وام بدون ضامن بعد از ۲ سال
ارائه کارت اعتباری
پوشش از کار افتادگی و امراض خاص
پرداخت سرمایه به صورت یکجا یا حقوق بازنشستگی



بیمه ملت

www.mellat.ir
۰۲۱-۸۵۲۲۲



همراه: ۰۹۱۳۳۶۸۵۴۰۳ و ۰۹۱۳۸۶۶۱۱۰۶

تلفن: ۰۳۱۱-۴۴۱۲۶۱۲

چه مدت درمان جوش ها طول می کشد؟

طی دوره های بعدی، نوع آنتی بیوتیک های خوراکی تغییر می یابد. حدود ۱۰٪ از جوش ها شدید بوده؛ به طوری که عدم درمان به موقع، با اسکارهای غیر قابل برگشت همراه خواهد بود. در درمان های این جوش ها مصرف داروهای هورمونی (در خانم ها) و ایزوترتینوئین در هر دو جنس مفید خواهد بود. این دارو که بهترین درمان موجود برای جوش هاست، حداقل ۴-۶ ماه بایستی استفاده شود. در موارد مقاوم به درمان شامل عدم بهبودی جوش ها طی ۶ ماه درمان با آنتی بیوتیک یا بهبودی موقت همراه با عود سریع، ایزوترتینوئین توصیه می شود؛ ضمن اینکه در موارد جوش های کیستی، که با ایجاد اسکار بر طرف می شوند و حتی کسانی که از ایجاد اسکار واهمه دارند، این دارو کاربرد دارد. خوشبختانه هیچ عارضه ماندگار نداشته و با رعایت توصیه های پزشکی، بیماران می توانند از این داروی معجزه آسا به بهترین نحو بهره مند شوند.

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



معمولا جوش ها بین ۱۴-۲۰ سالگی موجب آزار بیماران خواهد بود؛ هر چند که حتی ۵٪ و آقایان در ۴۰ سالگی نیز از جوش ها رنج می برند. بنابراین بیماران بایستی خود را برای درمان های طولانی مدت موضعی و دوره های چند ماهه خوراکی آماده سازند. درمان های موضعی در تمام انواع جوش ها کاربرد داشته و پای ثابت درمان ها می باشند. معمولا جوش های ملایم (کمتر از ۱۰ عدد جوش چرکی) به تنهایی با صابون ها و محلول های موضعی قابل درمان می باشند. در جوش های متوسط (که علاوه بر جوش های چرکی، تعدادی کیست هم دارند) علاوه بر درمان های موضعی معمولا ۱-۶ ماه آنتی بیوتیک خوراکی نیز خواهد بود. معمولا ۲۰-۳۰٪ بهبودی طی مدت یک ماه درمان، دلیل بر موثر بودن داروهای تجویز شده خواهد بود؛ لذا چنانچه لازم باشد



بادنیا فنی زاده و کلاه قرمزی اش

حمید مشکاتی

کلاه قرمزی بی شک، سوپر استار به معنی واقعی کلمه در سینمای ایران است که با گذشت بیش از ۲۰ سال همواره محبوب و پر فروش است و دونسل را با خود همراه ساخته است. بسیاری از مردم می دانند که استاد ایرج طهماسب به همراه استاد حمید جبلی خالقان این شخصیت بامزه و شیرین هستند، اما آنچه که همواره پنهان و چون رازی باقی مانده بود، نام هنرمندی توانا بود که به کلاه قرمزی عزیزمان جان می بخشید و او را به حرکت در می آورد. حرکاتی که بسیار طبیعی، باور پذیر و استادانه است. استاد دنیا فنی زاده عروسک گردان کلاه قرمزی و بسیاری از شخصیت های معروف و محبوب دنیای عروسک گردانی چون خاله قورباغه و ... است. اگر سهم دنیا فنی زاده در شهرت کلاه قرمزی بیشتر از طهماسب و جبلی نباشد، بی شک کمتر از آنها نیست. شخصیت پر جوش و خروش و کود کانه وی با ذوق، استعداد و تجربه در هم آمیخته و یکی از ماندگار ترین عروسک گردانان کشور را به وجود آورده است. مهربانی و باور عمیق به دنیای کودکان، عشق و علاقه به کار، درک رویاهای بچگی همواره مشوق و عامل پیشرفت وی بوده است. دنیا فنی زاده متولد تهران است و در خانواده ای هنرمند پرورش یافته. وی فرزند استاد پرویز فنی زاده یکی از بزرگ ترین بازیگران تئاتر و سینمای کشور است. دنیا فنی زاده رغبتی به آنکه اسمش را بدانند و چهره اش را ببینند از خود نشان نمی دهد و در طی این ۲۰ سال بی سر و صدا به هنرنمایی پرداخته است و بحق باید گفت سوپر استار واقعی سینمای ما امسال او به همراه طهماسب و جبلی هستند که اگر نبودند، نوستالژی کلاه قرمزی هم هیچ گاه نبود. در گپی صمیمانه با این هنرمند عرصه نمایش از سال ها هنرنمایی و دوری از رسانه ها پرسیدیم که در ادامه می خوانید.



- اگر ابتدا از پدرتان استاد (پرویز فنی زاده) پرسیم ناراحت نمی شوید. چون برخی از اهالی سینما دوست ندارند که به واسطه والدینشان شناخته شوند. نظر شما چیست؟

نه تنها ناراحت نمی شوم، بلکه باعث افتخار من است. من از پدرم بسیار الهام گرفتم و همواره می خواهم که برایم دعا کند و از من راضی باشد.

- بزرگترین چیزی که از پدرتان آموختید چه بود؟

اینکه همه را دوست داشته باشم و صداقت را پیشه زندگی خود کنم.

- خاطره ای از پدرتان بر ایمان نقل می کنید؟

یادم می آید که بسیار کوچک بودم و برای اکران خصوصی فیلم «رگبار» ساخته بهرام بیضایی من و پدر و مادرم رفته بودیم و در سکانسی که آقای فرید پدر من را کتک می زند، من که در بغل پدرم بودم به قدری ناراحت شدم و گریه کردم که در تمام طول مدت فیلم من را دلداری می داد و نوازش می کرد و به من می گفت: این فیلم است و شغل من بازیگری است، هیچ کدام از این ها واقعیت ندارد و من و آقای فرید با هم دوست هستیم. بعدها روزی برای ثبت نام من در دبستان به مدرسه ای رفتیم، دیدم مدیر مدرسه آقای منوچهر فرید است و من گفتم نه، نه من به این مدرسه نمی آیم؛ چون آقای فرید با پدر من دعوا کرده و پدر من را کتک زده. یادم می آید که برای اکران خصوصی

عکس: مینا ممیز



می خواستم اسم فنی زاده در بازیگری تک باشد و اگر من بازیگر می شدم و بازیگر خوبی نبودم چه؟! من می دانستم که استعداد پدرم را ندارم و باید نامش در بازیگری یگانه بماند؛ چون پدرم بازیگری را آنقدر مقدس می دانست که هرگز به جان من و مادرم قسم نمی خورد و به تئاتر قسم می خورد.

اگر بزرگداشتی که امسال برای من در جشنواره فیلم کودک و نوجوان اصفهان برگزار شد، نمی بود دوست داشتم هنوز چهره و نامم برای همگان نا آشنا بماند و بچه ها فکر کنند که کلاه قرمزی عروسک نیست و خود حرکت می کند و حرف می زند. چه بسا این رویا هنوز برای بزرگ ترها نیز هست چه رسد به بچه ها.

و شیرین است و باعث تجربه جدیدی در کار می شود که برای مخاطب نیز جذاب است.

- چه چیز دیگری در برنامه تلویزیونی برای شما جالب و لذت بخش است؟

هر برنامه تلویزیونی مانند یک برنامه زنده تئاتر است و حتی گاهی به باده نزدیک می شود و علی رغم تمرین ها باید آماده وقوع هر حرکت و یا حرفی باشیم و این باده پردازی ها را به بهترین شکل با هم اجرا می کنیم؛ چون با هم سال هاست که سر کار زندگی کرده ایم.

- بعد از گذشت بیش از ۲۰ سال چگونه گمنام ماندن خود در بین مردم را پذیرفتید و نخواستید که نام و چهره شما همه جا باشد. در صورتی که کلاه قرمزی بسیار محبوب و معروف است، شما هم در این مهم سهیم هستید.

من نیازی نمی بینم که مطرح باشم و فکر خود را با کار خوب پر می کنم و از کودکی هم به واسطه پدرم با بزرگان عرصه سینما رفت و آمد داشته ام و جای خالی در خود حس نمی کنم که مطرح باشم.

- می توان با درآمد عروسک گردانی گذران زندگی کرد؟

نه، این کار فقط عشق و علاقه است و درآمدش بسیار پایین است.

- غیر از کلاه قرمزی دوست دارید چه شخصیتی را در برنامه کلاه قرمزی عروسک گردانی کنید؟

(به حالت خنده می گوید) اول کلاه قرمزی را بغل می کنم که کسی آن را برندارد و بگوید حالا که عروسکم را به تو دادم تو هم کلاه قرمزی را به من بده! من دوست دارم عروسک گردان (فامیل دور) باشم؛ چون این شخصیت منطق ندارد و من این خصلتش را در دنیای فانتزی بسیار دوست دارم و می دانم که برای مخاطب نیز شیرین و جذاب است.

- چه حسی به شما دست می دهد زمانی که می بینید بعد از دو دهه هنوز فیلم کلاه قرمزی چند میلیارد می فروشد و همکاری هنری فنی زاده، طهماسب و جلی مورد استقبال همگان قرار می گیرد؟

بسیار خوشحالم و همواره سر ساخت فیلم، این دغدغه را داریم که نکند مردم این اثر را دوست نداشته باشند و چه نوآوری باعث بهتر شدن کارمان می شود. ما هرگز به فروش فیلم فکر نمی کنیم. ما فقط دغدغه داریم که آیا مردم فیلم جدید کلاه قرمزی را دوست خواهند داشت یا نه.

- بی تابی کلاه قرمزی از کجا می آید؟

از وجود خود من؛ چون من هم بی تابم و پسر خاله آرامش را از آقای جلی دارد.

- چرا چند سالی است که برنامه کودک و نوجوان بسیار سطحی شده و بدون طراحی و آموزش دست به برنامه سازی ضعیف در حوزه کودک می زنند. در صورتی که کلاه قرمزی بزرگسالان را هم جذب می کند و برای کودکان حرف های بسیار دارد؟

بله متأسفانه، برنامه کودک شده خاله ها و عموها که مرتباً می گویند: جیغ و هورا...! و اکثراً این برنامه ها برای کودکان آموزنده نیستند.

- حرف آخر دنیا فنی زاده چیست؟

بسیار خوشحالم که برنامه کلاه قرمزی خانواده ها را پای تلویزیون می نشاند و بزرگترها و کودکان با هم از این برنامه لذت می برند و برنامه ای برای کودکان و بزرگسال است.

فیلم «تنگسیر» ساخته امیر نادری چون در سکانسی پدر من تیر می خورد اصلاً من را برای تماشای این فیلم نبردند. هنوزم که هنوزم بعد از این همه سال وقتی فیلم «تنگسیر» را می بینم، واقعا به هم می ریزم. پدرم بعد از اکران خصوصی فیلم به خانه بازگشت و بسیار ناراحت بود و از اینکه بازی اش بیشتر بوده و تکه های آن را در تدوین آورده بودند گله مند بود. این ماجرا چنان اثری روی من گذاشت که هنوز هم می خواهم از سر کار بیایم، به شوخی به عوامل می گویم: «من می روم، تکه های عروسک من را در نمی آورید؟!»

- شما که پدرتان از بزرگان عرصه بازیگری بود، چرا بازیگر نشدید و همواره از دیدها پنهان ماندید؟

می خواستم اسم فنی زاده در بازیگری تک باشد و اگر من بازیگر می شدم و بازیگر خوبی نبودم چه؟! من می دانستم که استعداد پدرم را ندارم و باید نامش در بازیگری یگانه بماند؛ چون پدرم بازیگری را آنقدر مقدس می دانست که هرگز به جان من و مادرم قسم نمی خورد و به تئاتر قسم می خورد.

- امروز حال و هوای سینما و هنر نمایش را چگونه می بینید؟

آن موقع ها سینما زندگی اهالی سینما بود و عاشقانه سر کار می رفتند و به قدری باورپذیر بود و زندگی در سینما و هنر نمایش جریان داشت که همه دوست داشتند خود را جای بازیگر بگذارند و با وی همراه می شدند، اما امروز همه چیز مصنوعی و ساختگی است. دیگر مخاطب سینما نمی خواهد که جای کسی در فیلم باشد و با نقشی همراه نمی شود.

- اکنون کلاه قرمزی کجاست؟

(به حالت خنده) آقای کلاه قرمزی که مدرسه است. ما دفتر فیلم سازی داریم در تهران که عروسک ها همه در آنجا نگهداری می شوند.

- چرا هیچ گاه کسی را پشت صحنه کارهای کلاه قرمزی راه نمی دهید؟

این ایده همه گروه است؛ چون می خواهیم رویای بچه ها همواره باقی بماند و این رویای شیرین هیچ گاه از بین نرود.

- اینگونه هیچ گاه شناخته نمی شوید؟ اگر شناخته شوید چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اگر بزرگداشتی که امسال برای من در جشنواره فیلم کودک و نوجوان اصفهان برگزار شد، نمی بود دوست داشتم هنوز چهره و نامم برای همگان نا آشنا بماند و بچه ها فکر کنند که کلاه قرمزی عروسک نیست و خود حرکت می کند و حرف می زند. چه بسا این رویا هنوز برای بزرگ ترها نیز هست چه رسد به بچه ها.

- کلاه قرمزی چقدر قائم به صدای آقای جلی و چقدر به عروسک گردانی شماست؟

به نظر من از بین من و آقای جلی، کلاه قرمزی قائم به باور آقای طهماسب هم هست. باور ایشان بر روی عروسک ها آنقدر باور پذیر است که هیچ گاه آن ها را عروسک تصور نکردیم. هر سه نفر در به شهرت رسیدن کلاه قرمزی و سوپر استار شدنش سهم داریم. دکور هم بسیار مؤثر است و صد البته عروسک ساز ما خانم (محبوب) که نه تنها یکی از بهترین عروسک سازان کشور بلکه بهترین هستند.

- در برنامه های جدید تلویزیونی کلاه قرمزی، چند پرسوناژ مثل: پسر عمه ز، یعنی آقای همسایه و ... اضافه شده اند. به نظر شما این هارقبای کلاه قرمزی نیستند؟

در برنامه تلویزیونی کلاه قرمزی، هنوز کلاه قرمزی می درخشد؛ چون هر چه باشد او میزبان است. این هماهنگی بین بچه های گروه بسیار جذاب



چه آرایشی به صورت تم می آید؟!!

۵- صورت بیضی

اگر صورت شما بیضی است، دارای صورت ایده ال هستید و شما بدون هیچ نگرانی می توانید آرایش دلخواه خود را داشته باشید مگر در مواردی مانند بینی بزرگ که برای کوچک تر نشان دادن آن، از کرم تیره استفاده کنید یا برای پهن نشان دادن قسمتی از صورت خود، کرم روشن به کار ببرید. برای داشتن یک چهره مناسب، لازم نیست با استفاده از رنگ های زیاد، صورت خود را از حالت طبیعی خارج کنید. با استفاده از کرم ورژ لب بارنگ هماهنگ با لباس، در نظر دیگران بهترین باشید.

تنوع از ما، انتخاب از شما

توجه کردید به خاطر شلوغی ذهن و درگیر بودن با کارهای منزل و خارج از منزل، چقدر خرید های مورد نیاز خود را به فردا موکول می کنید. شاید هم هیچ اطلاعی از مارک و قیمت نداشته باشید. به همین دلیل سمت خرید نمی روید. این زمان است که دوست دارید یک نفر جنس مورد نیاز و با قیمت مناسب معرفی کند تا انتخاب بهتری داشته باشید. به همین جهت تصمیم گرفتیم در این شماره یک سری لوازم آرایش با قیمت مناسب به شما معرفی کنیم تا انتخاب مناسب تری داشته باشید.

استفاده شود.

حالت ابرو: ابروی گرد پهن و هشت، صورت شما را زیباتر می کند. سایه و خط چشم داخل و به طرف بالا کشیده شود. رژ گونه از زیر استخوان گونه کشیده شده و خیلی محو باشد.

۳- صورت کشیده

در صورت بلند بودن پیشانی، آن را سایه بزنید و به طرف رویش موها محو کنید. خط فک و چانه را کرم تیره استفاده کنید. زیر گونه و چشم کرم روشن کار کنید و دو طرف صورت را روشن کار کرده و لبه ها را در هم آمیخته نمایید. تیغه بینی را روشن کرده و به طرف گوشه داخلی چشم ادامه دهید تا صورت تنان از حالت کشیدگی خارج شود.

حالت ابرو: بهترین حالت، هشت دنباله دار است و خط چشم پهن به سمت بالا کشیده شود تا با بقیه اجزای صورت هماهنگ شود.

۴- صورت قلب

دو طرف پیشانی را سایه زده و وسط آن را روشن کنید تا پهنی قسمت بالای صورت گرفته شود. مرکز چانه را تیره و مثلث کنار چانه را روشن کنید. زیر استخوان گونه به سمت گیج گاه تیره شود.

حالت ابرو: پیشنهاد می کنیم باریک حلال و خط چشم پهن و کوتاه باشد.

زیباترین نوع آرایش، حالتی است که صورت، فرم واقعی خود را از دست ندهد و حالت طبیعی صورت شما را حفظ کند. در واقع آرایش به گونه ای باشد که حالت طبیعی صورت، زیباتر شدن شما را نشان دهد. اگر دوست دارید بدانید چه نوع آرایشی به صورت شما می آید، با ما همراه شوید. نوع صورت هر کس بنا به ترکیب و حالت ظاهری آن که ناشی از فرم و استخوان بندی اوست، مشخص می شود و معمولاً به دسته های زیر تقسیم بندی می شود.

۱- صورت گرد

برای کاهش پهنای صورت گرد، از کرم تیره تر از رنگ پوست صورت استفاده شود و دو طرف پیشانی را به سمت گیجگاه تیره کنید. زیر استخوان گونه هم از کرم تیره استفاده شود. مدل ابرو برای صورت گرد، بهتر است پهن و هشتی کوتاه باشد. برای سایه چشم از رنگ لایت استفاده کنید. اگر چشم شما بزرگ است، فقط بالا و روی مژه ها خط چشم کشیده شود. برای چشم های کوچک، خط چشم کمی فاصله دار تر از مژه کشیده شود و داخل چشم مداد سفید براق بکشید تا چشمان شما بزرگتر نشان داده شود. رژ گونه از زیر استخوان گونه به طرف گیجگاه کشیده شود.

۲- صورت مربع

صورت های مربع، زاویه دار هستند و باید در آن فون تیره تر از رنگ زمینه استفاده شود تا حالت ضلعی دو طرف فک و پیشانی کمتر به چشم آید و مانند صورت گرد، کرم تیره و روشن



جنس	مارک	قیمت (تومان)
رژ لب	NARVAN	۵۰۰۰
ریمل	NARVAN	۳۵۰۰
ریمل (سرژله ای)	MAXFACTOR	۵۰۰۰
کرم متحرک	MAXFACTOR	۴۵۰۰
رژ گونه (حجم دهنده)	MHE	۶۰۰۰
رژ گونه	BLUSHER	۵۰۰۰
ریمل	KISSBEAUTY	۴۰۰۰
رژ لب	KISSBEAUTY	۳۰۰۰
رژ لب (حجم دهنده)	KISSBEAUTY	۳۵۰۰
رژ گونه (اپودری)	KISSBEAUTY	۴۵۰۰
کرم ضد آفتاب	MY	۷۲۰۰
کرم نرم کننده	MY	۶۰۰۰
کرم (معمولی)	MY	۴۸۰۰

مُد امسال خاکستری و سرد



خاکستری از رنگ‌هایی است که مؤسسه پنتون (سازمان جهانی رنگ) برای پاییز و زمستان امسال در نظر گرفته است؛ البته به عنوان رنگی ترکیبی که در کنار رنگ‌های آبی و بنفش تیره، قرمز متمایل به زرشکی و رنگ آجری که از رنگ‌های اصلی این فصول هستند با قدرت تمام خودنمایی می‌کند! پیشنهادهای این شماره ما هم نگاهی است به ترکیب خاکستری با همین رنگ‌ها؛ ترکیب‌هایی که به شما اجازه می‌دهد به سبک خودتان لباس بپوشید.

زرشکی را دست کم نگیرید

یک تونیک بلند خاکستری و یک شلوار جین راسته البته از نوع تیره‌اش می‌تواند به سادگی شما را با قوانین رنگ دنیای طراحی و مد همراه کند؛ به خصوص وقتی که شما همسو با توصیه‌های پنتون، در پوشش‌تان جایی هم برای رنگ زرشکی در نظر می‌گیرید! - برای این که به سردی رنگ خاکستری غلبه کنید می‌توانید بسته به مدل تونیک‌تان به دستمال گردن، شال یا یک گردنبند مثل نمونه پیشنهادی ما فکر کنید! - انتخاب یک کیف زرشکی با دسته‌های کوتاه مطابق با طراحی‌های دنیای مد، نشان می‌دهد شما قواعد به‌روز پوشیدن را بلد هستید. کفش شما هم مثل نمونه پیشنهادی ما می‌تواند ترکیبی از رنگ‌های طوسی و زرشکی باشد.



خاکستری، سرمه‌ای و کمی هم صورتی!

حتی برای یک مهمانی کاملاً رسمی هم می‌توانید به ترکیب رنگ خاکستری و سرمه‌ای فکر کنید! - پیشنهاد ما به شما یک پیراهن ساده سرمه‌ای است و ترکیب آن با یک کت پاییزه خاکستری البته از نوع تیره! - برای اینکه خوش‌پوشی‌تان را به رخ بکشید، به رنگ صورتی چرک هم فکر کنید. پیشنهاد ما به شما در این ترکیب کفشی است دقیقاً به همین رنگ. - بهتر است به جای فکر کردن به زیورات طلایی یا سفید، به زیوراتی با ته مایه صورتی فکر کنید؛ مثلاً به زیوراتی طراحی شده با سنگ کوارتز و ترمالین صورتی!

یک تونیک بلند خاکستری و یک شلوار جین راسته البته از نوع تیره‌اش می‌تواند به سادگی شما را با قوانین رنگ دنیای طراحی و مد همراه کند



خاکستری به سبک خودتان!

آجری از نوع کدرش یکی دیگر از پیشنهادهای پنتون برای پاییز امسال است. این هم پیشنهاد ما برای اینکه برای خودتان یک ترکیب متفاوت از این رنگ بسازید:

- به ترکیب یک شومیز آجری با دامن راسته خاکستری فکر کنید. برای متفاوت‌تر شدن، کت سفید را هم فراموش نکنید. - اما در این ترکیب، اتفاق اصلی وقتی رخ می‌دهد که شما برای کیف و کفش و اکسسوری انتخابی‌تان به رنگ قهوه‌ای و طلایی فکر کنید!

خاکستری کمی هم آبی!

ترکیب خاکستری با آبی تیره از آن ترکیب‌هایی است که همیشه جواب می‌دهد، اما حتماً شما هم با ما هم‌عقیده‌اید که اعتبار این ترکیب وقتی پیشنهاد مؤسسه پنتون باشد چند برابر می‌شود! - برای متفاوت بودن، قاعده نخ‌نمای کیف و کفش یک رنگ را از ذهن‌تان پاک کنید. می‌توانید رنگ خاکستری را به کیف‌تان اختصاص دهید و رنگ آبی تیره را به کفش‌تان! - اگر خاکستری را به عنوان رنگ غالب ظاهر‌تان انتخاب می‌کنید، حتماً به اکسسوری آبی (دستبند، گوشواره، کمر بند و...) البته از نوع تیره‌اش فکر کنید.



■ خلاصه صفحه: وقتی می‌خواهید باتری جدیدی را به کار بگیرید، دفعه اول کاملاً از باتری استفاده کنید؛ طوری که سیستم شما خاموش شود؛ سپس اجازه دهید باتری ۱۲ ساعت در حالت شارژ بماند (حتی اگر شارژ آن کامل شد، باز هم بگذارید تا ۱۲ ساعت در شارژ باشد) سپس از آن استفاده کنید.

* دی ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره سی و یکم *

زندگی سالم

۱۴ Healthy Life LifeStyle Magazine
Dec. & Jan. 2013/14 Vol.31

لپ تاپ اعصاب خورد کن من!!!

دامون رشیدزاده

لپ تاپ شما هم مدام باتری خالی می‌کند و کفر شما را در می‌آورد؟ مجبورید شارژر خود را همه جا ببرید؟ دیگر اعصاب شما از لپ تاپ تان خورد شده است؟ اگر این طور است پس حتماً این مطلب را مطالعه کنید.



۱۰. باتری اول و بار دیگر از باتری دوم استفاده کنید. هیچ‌گاه از شارژرهای دیگر مدل‌ها و برندهای لپ تاپ استفاده نکنید؛ زیرا مقدار ولتاژ و شدت جریان آن‌ها متفاوت است و به باتری و لپ تاپ شما صدمات جبران‌ناپذیری وارد می‌کند.
۱۱. اگر کاری برای تان پیش آمد و باید چند دقیقه از لپ تاپ استفاده نکنید، آن را به حالت Hibernation ببرید.
۱۲. سعی کنید در یک لحظه کمترین برنامه ممکن در حال اجرا باشد.
۱۳. هر از چندگاهی لپ تاپ را با آداپتور به برق متصل کنید؛ سپس عملیات Defragment هارد دیسک را انجام دهید. Defrag کردن باعث می‌شود اطلاعات مرتبط با هم، داخل هارد در کنار یکدیگر قرار بگیرند و هنگامی که آن‌ها فراخوانی می‌شوند، کمترین زمان و حرکت مکانیکی در هارد دیسک انجام بگیرد و در نتیجه انرژی کمتری مصرف شود.
۱۴. از خرید باتری کار کرده جدا خودداری کنید؛ چرا که معمولاً باتری‌های کار کرده عمر چندانی ندارند.

۴. نیکل صدق می‌کند، ولی در باتری‌های قابل شارژ لیتیوم یونی که در لپ تاپ‌ها نیز استفاده می‌شوند، نباید تا زمان اتمام شارژ صبر کرد؛ می‌توان هر موقع آن را به شارژ متصل کرد.
۵. در مکان‌هایی که می‌توانید لپ تاپ خود را به برق متصل کنید، سعی کنید از باتری استفاده نکنید و به جای آن سراغ آداپتور AC لپ تاپ بروید.
۶. تنظیمات ذخیره انرژی را که در سیستم عامل وجود دارد در بالاترین حالت خود قرار دهید.
۷. اگر درخشش نور صفحه نمایش خیلی برای کار شما مهم نیست، آن را کاهش دهید.
۸. ابزارهایی را که استفاده نمی‌کنید، غیرفعال کنید؛ به عنوان مثال زمانی که از مودم وایرلس یا بلوتوث استفاده‌ای ندارید، آن‌ها را خاموش کنید.
۹. سعی کنید ابزارهایی مانند برخی از گوشی‌ها را که قابلیت شارژ شدن از طریق USB دارند با لپ تاپ شارژ نکنید.
۹. اگر شما یک باتری دیگر دارید، آن‌ها را به طور مشترک استفاده کنید؛ به این صورت که یک بار از

- ۱ همیشه اول دوشاخه را به پریز برق بزنید؛ سپس فیش آداپتور برق را به لپ تاپ متصل کنید. یک دلیل ساده برای آن وجود دارد؛ زیرا وقتی دوشاخه را به پریز متصل می‌کنید، برقی که به طور ناگهانی وارد می‌شود دارای نوسان است، اما وقتی اول دوشاخه به برق متصل شده باشد، بعد از چند لحظه کوتاه، برق توسط آداپتور از AC به DC تبدیل و نوسان آن گرفته می‌شود.
- ۲ وقتی می‌خواهید باتری جدیدی را به کار بگیرید، دفعه اول کاملاً از باتری استفاده کنید؛ طوری که سیستم شما خاموش شود؛ سپس اجازه دهید باتری ۱۲ ساعت در حالت شارژ بماند (حتی اگر شارژ آن کامل شد، باز هم بگذارید تا ۱۲ ساعت در شارژ باشد) سپس از آن استفاده کنید.
- ۳ تصور عامه این است که باتری‌ها را تا زمانی که شارژ آن‌ها به طور کامل تخلیه نشده است نباید به شارژ زد یا اینکه هر چند وقت یک‌بار باید این باتری‌ها کاملاً شارژ و دشارژ (تخلیه) شوند، اما این تصورات اشتباه است؛ حتی این کار صدمه بیشتری به باتری وارد و از عمر آن کم می‌کند؛ در واقع این مسئله در مورد باتری‌های

قیمت (تومان)	تبلت ایسوس
2,550,000	Asus-Padfone-Infinity-32G-"10.1
2,800,000	Asus-Padfone-Infinity- New-32G-"10.1
1,900,000	Asus-PadFone2-64-2G-"10.1
670,000	ASUS-Fonepad7-8-1G-"7
700,000	ASUS-Fonepad-8-1G-"7
800,000	Asus-Google-Nexus7-32-1G-"7-Wifi
580,000	ASUS-Memopad-ME173-16-1G-"7
560,000	ASUS-Memopad-16-1G-"7
قیمت (تومان)	تبلت سامسونگ
1,599,000	SAMSUNG-Galaxy-Note10.1-N8000-16-2G-"10.1
1,399,000	SAMSUNG-Galaxy-Tab3-P5200-16-1.5G-"10.1
1,400,000	Samsung-Galaxy-TAB3-16-1.5G-"8
1,270,000	Samsung-Galaxy-TAB3-16-1.5G-"8
1,240,000	SAMSUNG-Galaxy-Tab3-T311-16-1.5G-"8
1,360,000	SAMSUNG-Galaxy-Tab3-P5200-16-1.5G-"10.1

قیمت (تومان)	گوشی موبایل اپل
۳,۱۷۰,۰۰۰	Apple-iPhone5s-۴.۰"-۶۴G-طلائی
۲,۳۳۰,۰۰۰	Apple-iPhone5s-۴.۰"-۱۶G-خاکستری
۱,۸۴۰,۰۰۰	Apple-iPhone5s-۴.۰"-۱۶G-نقره‌ای
۲,۸۱۰,۰۰۰	Apple-iPhone5s-۴.۰"-۳۲G-طلائی
۲,۴۱۰,۰۰۰	Apple-iPhone5s-۴.۰"-۱۶G-طلائی
۲,۷۱۰,۰۰۰	Apple-iPhone5s-۴.۰"-۳۲G-مشکی
۲,۷۱۰,۰۰۰	Apple-iPhone5s-۴.۰"-۳۲G-سفید
قیمت (تومان)	گوشی موبایل هواوی
1,179,000	Huawei-Ascend-Mate-16G-6.1 inch
539,000	Huawei-ascend-G330-4G-"4
قیمت (تومان)	گوشی موبایل اچ تی سی
1,429,000	HTC-One-X-Plus-32G-"4.7
875,000	HTC-One-XL-32G-"4.7
1,059,000	HTC-Desire-600-8G-"4.5-2SIM
649,000	HTC-Desire-X-4G-"4-2Sim
480,000	HTC-Desire-200-4G-"3.5
735,000	HTC-Desire-SV-4G-"3.5

قیمت (تومان)	گوشی موبایل سامسونگ
۱,۵۲۹,۰۰۰	Samsung-Galaxy-Note2
۱,۶۶۵,۰۰۰	۱۶G-Samsung-Galaxy-S۴
۱,۶۴۹,۰۰۰	۵"-۱۶G-Samsung-Galaxy-S۴
۱,۵۷۹,۰۰۰	۵,۳"-۱۶G-N۷۰۰۰-Samsung-Galaxy-Note1
۱,۲۷۵,۰۰۰	inch۴,۸-۱۶G-Quad-Samsung-Galaxy-S۳
۱,۱۹۹,۰۰۰	۴,۸"-۱۶G-Samsung-Galaxy-S۳
۵۱۹,۰۰۰	inch۳-۲Sim-۴G-Samsung-Galaxy-Music
۱,۱۹۹,۰۰۰	۲Sim-۵,۸"-۸G-Samsung-Galaxy-Mega
قیمت (تومان)	گوشی موبایل سونی
۱,۲۸۹,۰۰۰	inch۵-۱۶G- Sony-Xperia-Z
۱,۷۶۹,۰۰۰	۶,۴"-۱۶G-Sony-Xperia-Z-Ultra
۲,۱۲۰,۰۰۰	۵"-۱۶G-Sony-Xperia-ZL
۱,۹۸۹,۰۰۰	۵"-۱۶G-Sony-Xperia-ZL
۱,۲۹۹,۰۰۰	۴,۵"-۸G-Sony-Xperia-ZR
۳۵۹,۰۰۰	۲Sim-۳,۵"-۴G-Sony-Xperia-E
۶۳۹,۰۰۰	۴"-۴G-Sony-Xperia-M
۹۸۹,۰۰۰	۲Sim-inch۴,۵۵-۱۶G- Sony-Xperia-TX

■ خلاصه صفحه: اگر از خرج کردن می ترسید، بهتر است از شادی های کوچک و کم خرج شروع کنید. وقتی مزه تفریح را بچشید، حتما برای شادی، پیشقدم خواهید شد. گاهی یک ساندویچ فلافل می تواند شادی آفرین باشد

شادی ای می بخشد که وقتی برای خودمان کاری می کنیم آنقدر خوشحال نمی شویم. برای دیگران هزینه کنید، هدیه بخرید، در مشکلات دستشان را بگیرید یا به هر طریق ممکن، موجبات شادی شان را فراهم کنید. از این طریق، لذت خرج کردن را تجربه خواهید کرد.

هنگامند باشید

هنر واقعی در زندگی متعادل است، به همین جهت سعی کنید حد تعادل خرج کردن و پس انداز را پیدا کنید.

گاهی به خودتان جایزه بدهید

بعد از یک دوره طولانی پس انداز، به اصطلاح امروزی ها ریاضت اقتصادی، به خودتان یک جایزه بدهید. گوشه تلفنی که همیشه دوستش داشتید، لباسی که آرزوی پوشیدنش را داشتید یا هر چیزی که به شما حس اعتماد به نفس و رضایت می دهد، می تواند مفید باشد.

خوراکی بخرید

لذت خوردن را دست کم نگیرید. هر از چند گاهی یک طعم جدید را تست کنید و از تجربه تازه خود لذت ببرید.

از تجربه های تازه ترسید

امتحان نکردن، ممکنه دوست نداشته باشیم. به تجربه اش نمی ارزه، پولم هدر میره. این جمله های کلیدی خیلی از کسانی است که لذت خرج کردن و تجربه های جدید را فراموش کرده اند. لطفا تجربه های جدید را هر از چند گاهی از دست ندهید. به شدت تاثیر گذار خواهند بود.

ریسک کنید

ریسک پذیری، یکی از خصیصه هایی است که خسیس ها کمتر دارند. کمی ریسک کنید، بد نیست.

خرید کنید

این توصیه خیلی لازم و ضروری را فراموش نکنید. خرید کنید. کفشی که چند سال پوشیدید را با یک نو عوض کنید. «هر چیز قدیمی اش خوب است»، گفته و اختراع یک آدم خسیس است.



از لذت های کوچک شروع کنید

اگر از خرج کردن می ترسید، بهتر است از شادی های کوچک و کم خرج شروع کنید. وقتی مزه تفریح را بچشید، حتما برای شادی، پیشقدم خواهید شد. گاهی یک ساندویچ فلافل می تواند شادی آفرین باشد.

شریک خوب داشته باشید

انسان های تنها، معمولا کمتر به دنبال تفریح می روند یا برای شادی خودشان خرج می کنند. باشگاه ورزشی، استخر، سونا و ماساژ تنهایی نمی چسبد. اگر اینطوری فکر می کنید، سخت در اشتباه هستید. البته همراهی دوستان همیشه شادی ها را مضاعف می کند ولی اگر کسی را ندارید که همراهی تان کند، به تنهایی به اماکن شادی آفرین و لذت بخش بروید. این محافل مکان خوبی برای پیدا کردن دوستان خوب و همراه است.

تکبید خرج الکی است

خرید یک عطر خوشبو، لباس روشن، ورزش و مسافرت، راهکارهای شادی آفرین هستند نه خرج اضافه و الکی. برخی تصور می کنند پول خرج کردن برای چنین چیزهایی هزینه اضافی است، اما حقیقت این است: شادی نعمتی است که به دنیا می ارزد.

مهربانی کنید

گاهی خوشحالی یک دوست یا حتی یک غریبه چنان

چگونه خسیس نباشیم

ترجمه: نیلوفر درخشش
منبع: www.forbes.com

در این گزارش می خواهیم به سراغ خسیس ها برویم و ترس آنها از خرج کردن را از بین ببریم. بعضی ها عادت دارند نگران باشند، نگران زندگی کنند و تا زمان مرگ، منتظر روز مبادا بمانند. آنها تنها برای مبادا کار و پس انداز می کنند. از آنجایی که این افراد منتظر روز مبادا هستند، همواره از زندگی غافل می شوند و وقتی به خودشان می آیند که زندگی شان سپری شده و وقت مرگ رسیده، اما هیچ گاه مزه زندگی را نچشیده اند. این گزارش برای شما تهیه شده که می ترسید.

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی
آموزش خوش خطی و خوشنویسی
آموزشگاه هنری زارع زاده
آموزش خوشنویسی با قلم نمدی شیریناسب، ساعت های متنوع
آموزش طراحی، تاشی، کودکان، تدریس و مینیاتور
۲۰ جلسه نیمه خصوصی هر جلسه ۲۵۰۰ تومان
تلفن: ۲۱۳۱۰۷۰
۲۲۰۷۰۲۰
(حتی جمعه ها)
www.aazz.ir آموزش خوشنویسی خط لایین
۱۱ سال سابقه
آدرس: دروازه دولت، برج جهان نما، طبقه اول جنب پله برقی، واحد (۵)

آرایشگاه
ناتلمیم بهار
خ امام خمینی - بین تقاطع دوم و سوم سمت چپ - جنب گوی صابری
زیر نظر دکتر برای ناتو
۰۹۱۳۷۱۶۷۰۹۰

آرایشگاه مهین
چهارراه نظر به طرف هتل پل سمت چپ پارچه مینو مینا
انتهای کوچه پلاک ۲۰ ۰۹۱۳۳۱۰۱۶۸۰ مهین بیاتی

آرایشگاه الهه ناز
بلوار کشاورز - ابتدای خ قائمیه - روبروی یگانه ویژه
۰۹۱۳۷۹۲۹۹۰۱

اسلام، ایرانی نشین و مسلمان
شود. او که داستان عشق
اش را الهامی و ورزش خوب
می دانند و چه زیبا تلفیقی
از عشق و ورزش توانست
اکسیری بسازد و پیوندی نا
گسسته بینشان ایجاد کند، اکنون





در یافت نکرده ایم و قرار داده‌ها نیز قابل توجه نیستند. در شرایط سختی به سر می‌بریم؛ به گونه‌ای که خودم علاوه بر تمرینات دوندگی، به مربیگری بدنسازی نیز مشغولم... دوومیدانی کاران ما برای کسب قهرمانی در میادین بین المللی باید بتوانند با رقبای خود که از نظر امکانات در شرایط بسیار مطلوبی قرار دارند، مقابله کنند و تنها این غیرت و انگیزه ایرانی است که آن‌ها را سر پا نگه داشته است؛ چرا که از نظر مربی اختصاصی و ماساژور هیچ کدام از بازیکنانمان شرایط مطلوب ندارند.

آرزو و افتخارم اهتزاز پرچم ایران اسلامی توسط من و همسرم در میادین ورزشی است

اینکه توانسته‌ام یک قهرمان روسی از اروپا را به دین اسلام دعوت کرده و به همراه خود به ایران بیاورم تا او با نام کشور من مدال آوری کند، مایه مباهاتم است؛ همچنین به رغم تمامی سختی‌ها و مشکلات در مسیر ورزش و زندگی، بزرگ‌ترین انگیزه و آرزویم این است که قهرمان شوم و با پرچم کشورم دور افتخار بزنم؛ بنابراین شبانه روز با همسرم، وقت‌مان صرف تمرین و تکرار و کمک به یکدیگر می‌شود تا به این هدف برسیم.

استعداد همسرم خیلی خوب است. زبان فارسی را با لهجه بوشهری به او یاد داده‌ام. خیلی زود فارسی فهمیدن و فارسی صحبت کردن را یاد گرفت؛ به طوری که به راحتی روزنامه می‌خواند.

در حال حاضر بچه نمی‌خواهیم؛ خودم هنوز بچه‌ام!
به رغم اینکه لیلیا با گفتن عبارت «ان شاءالله» اذعان می‌دارد که در آینده بچه‌دار هم خواهیم شد، پیمان با شیطنیت و خنده می‌گوید: هنوز برای بچه‌دار شدنمان زود است. من خودم هنوز بچه‌ام! برای دوام در مسیر حرفه‌ای ورزشمان بچه‌دار شدن هنوز زود است؛ به خصوص برای لیلیا که به عنوان یک زن ورزشکار حرفه‌ای مشغول فعالیت است و من نمی‌خواهم مانع پیشرفت او شوم...

کسی به ما و همسرم کمک نکرد

در برخی رسانه‌ها و جراید صحبت شده بود که فدراسیون یا دیگر مسئولین به دلیل مسلمان شدن همسرم به ما خانه یا امکانات دیگر داده‌اند که باید بگویم همه کذب است. در این رابطه و پس از انجام این اتفاق بزرگ، هیچ حمایت ویژه‌ای از همسرم من نشد و برخورد با وی کاملاً معمولی بوده است؛ بدون هیچ تفاوت خاصی نسبت به دیگر ورزشکاران داخلی. در حال حاضر، وضعیت مالی به ویژه در رشته دوومیدانی خوب نیست. ما پول سال قیلمان را هنوز

رشته‌ای هایم تلاش زیادی برای کسب مقام‌های خوب دارند. من دوست دارم تمام تلاشم را برای موفقیت در رشته پرتاب وزنه انجام دهم؛ در ضمن در میادین جهانی با حجاب کامل اسلامی به میدان خواهیم رفت.

پیمان رجبی اما از آن دسته پسرهای شر و شیطانی است که خنده از صورتش کنار نمی‌رود. بسیار خونگرم و شوخ طبع است و در اولین نگاه بی‌اختیار آدم را به یاد عبارت «بخند تا دنیا به تو بخندد» می‌اندازد. او از همسرش یازده ماه کوچک‌تر است و رمز موفقیت در جلب نظر موافق وی را همین شوخ طبعی ذاتی‌اش می‌داند. پیمان رجبی، خود دونده سرعت و دواهی ۴۰۰ متر است که همسرش را موفق تر از خود می‌داند؛ البته در این راه برای پیشرفت روز افزون وی تلاش بسیار دارد. حال صحبت‌های پیمان رجبی:

مسلمان شدن لیلیا، بزرگ‌ترین افتخار زندگی‌ام است

بزرگ‌ترین افتخار زندگی‌ام کمکی است که به همسرم کردم و او به دین مبین اسلام مشرف شد. او اکنون با حجاب کامل اسلامی حتی موفق تر از گذشته به ورزش‌اش ادامه می‌دهد و افتخارات زیادی را برای کشور ایران کسب می‌کند. همسرم من زمانی هم که در کشور خود بود، در سطح قهرمانی فعالیت داشت، اما از زمانی که به ایران آمده و برای کشور ما مسابقه می‌دهد، مسیر پیشرفت خود را به صورت صعودی طی می‌کند و در این راه من نیز تمام تلاشم را برای همراهی و کمک به پیشرفت‌اش انجام می‌دهم.

آشنایی‌مان را من شروع کردم

من آدمی هستم که به طور معمول، شاد و خندانم. در اردوی روسیه، همسرم را دیدم؛ البته کمی هم به زبان روسی آشنایی داشتم؛ بنابراین با تکیه بر همین مسئله پیش قدم شدم و شروع آشنایی را رقم زدم. در ادامه همانطور که می‌دانید به مدت یک سال با یکدیگر در ارتباط بودیم و در این مدت او در مورد دین اسلام تحقیق می‌کرد؛ البته من نیز به نوبه خود تمام تلاشم را برای تکمیل تحقیقات و صحیح بودن اطلاعاتش در این زمینه داشتم.

زندگی‌مان شاد است / فارسی را با لهجه بوشهری یادش داده‌ام

در این مدت که ازدواج کرده ایم همیشه با لیلیا و در کنارش هستم؛ فقط هنگام تمرینات کنار هم نیستیم، اما در بقیه زمان‌ها، همراهی‌اش می‌کنم تا بدین ترتیب فاصله‌اش از خانواده و دوری از ایشان جبران شود؛ البته در اینجا دوستان خوب و زندگی شادی داریم. رابطه خودم با احسان حدادی خیلی خوب است. با بقیه دوستان ورزشکار نیز رفت و آمد داریم و لحظاتی را با آن‌ها سپری می‌کنیم.

در برخی رسانه‌ها و جراید صحبت شده بود که فدراسیون یا دیگر مسئولین به دلیل مسلمان شدن همسرم به ما خانه یا امکانات دیگر داده‌اند که باید بگویم همه کذب است. در این رابطه و پس از انجام این اتفاق بزرگ، هیچ حمایت ویژه‌ای از همسرم من نشد و برخورد با وی کاملاً معمولی بوده است



متخصص و جراح
زنان، زایمان و نازایی

عضو انجمن متخصصان
زنان و زایمان و نازایی
ایران

انجام زایمان طبیعی
وسزارین
جراحی های زنان و زیبایی
مشاوره قبل و بعد از
ازدواج
وبارداری
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)

دکتر الهام

فردین پور

نظام پزشکی ۵۴۵۱۵

آدرس مطب: خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور،

طبقه سوم، واحد ۳۰۱ ۹۵۱۲۱۴۹

۰۹۳۹۸۴۱۵۸۵۶



فرزند انمان را کی به دندانپزشکی ببریم؟

اولین ملاقات کودک با دندانپزشک باید در ۶ ماهگی اتفاق بیفتد



یکی از سنینی که نیاز حساس به ملاقات دندانپزشک دارد، ۶ سالگی است؛ زیرا در این سن، دندان شماره ۶ که اولین دندان آسیاب دائمی است رویش پیدا می کند و گاهی والدین گمان می کنند که این دندان، یک دندان شیری است. این سن نیاز به درمان های پیشگیری دندانپزشکی دارد؛ زیرا دندان دائمی تازه رویش یافته، شدیداً مستعد پوسیدگی است و این به علت شیارهای بازی است که روی دندان وجود دارد. یکی از راه های پیشگیری از پوسیدگی، استفاده از شیار پوش روی این دندان هاست. به والدین توصیه می کنم ملاقات های دندانپزشکی فرزند خود را هر ۶ ماه یک بار انجام دهند.

بالا تجمع پیدا می کند و محیط بسیار خوبی برای رشد میکروب های پوسیدگی زا به وجود می آورد که با توجه به کم بودن جریان بزاق در طول خواب، می تواند باعث تخریب سریع و شدید دندان شود. اگر شیر مادر نیز به مدت طولانی و بدون محدودیت هنگام خواب به کودک داده شود، دندان ها را پوسیده می کند. گاهی والدین دلیل به وجود آمدن این پوسیدگی را به قطره آهن نسبت می دهند؛ در حالی که این تصور اشتباه است و قطره آهن فقط پوسیدگی های قبلی را رنگی و نمایان می کند. کودکان نباید در حالی که شیر در دهان دارند به خواب بروند؛ آن ها باید کودک خود را بعد از یک سالگی به استفاده از فنجان برای نوشیدن تشویق کنند و شیشه شیر کنار گذاشته شود. مسواک زدن به محض رویش اولین دندان شروع می شود؛ این کار را می توان با پیچاندن گاز مرطوب به دور انگشت و پاک کردن ملایم لثه و دندان ها انجام داد. می توان مسواک نرم و مرطوب، بدون خمیر دندان هم استفاده کرد. سوالی که اکثر والدین از دندانپزشکان می پرسند این است که کودکان باید از چه سنی از خمیر دندان استفاده کنند؟ پاسخ این است که تا پایان سه سالگی از خمیر دندان استفاده نمی کنیم؛ زیرا تا این سن، کودکان همه خمیر دندان را می بلعند و فلوئور موجود در خمیر دندان می تواند باعث مسمومیت یا بدرنگ شدن دندان های دائمی در حال رویش شود.



در گذشته معمولاً اولین ملاقات دندانپزشک با زمان مدرسه رفتن به تعویق می شد؛ مگر در صورت بروز مشکلاتی مثل پوسیدگی دندان، درد و عفونت و ضربه های وارد به دندان ها، اما امروزه این زمان برای مراجعه کودک بسیار دیر است. در سال ۱۹۸۶، انجمن دندانپزشکی کودک آمریکا توصیه کرد اولین ملاقات کودک با دندانپزشک باید در ۶ ماهگی یعنی زمان رویش دندان شیری اتفاق بیفتد و نباید به دیر تر از ۱۲ ماهگی موکول شود. این کار فواید زیادی دارد؛ مثلاً به مادر به عنوان مراقب اصلی کودک آموزش داده می شود در صورتی که میکروب مولد پوسیدگی در دهان والدین وجود داشته باشد می تواند از طریق بوسیدن، غذای مشترک و... به نوزاد منتقل شود. در اولین ملاقات، دندانپزشک در مورد عادت های دهانی نوزاد مثل: مکیدن انگشت، پستانک و... به والدین توضیح می دهد. نکته مهم این است که در ۶ ماهگی، کودک در حالی معاینه می شود که هیچ گونه پوسیدگی دندانانی ندارد و می توان با آموزش های لازم به والدین، مانع به وجود آمدن پوسیدگی های زودرس دوران کودکی - که متأسفانه زیر ۳ سال شایع است - شد. دلیل به وجود آمدن این نوع پوسیدگی که نوزادان و کودکان خردسال را درگیر می کند، مصرف مکرر مایعات حاوی قند مانند: آبمیوه ها، آب قند، نوشیدنی های شیرین، نوشابه های گاز دار، شیر گاو و شیر خشک مخصوصاً با شیشه شیر و زمان خواب است. وقتی این مایعات با شیشه شیر در زمان خواب به کودک داده می شود، اطراف دندان های پیشین فک



دکتر فروغ آقا جری
جراح دندانپزشکی کودکان
تلفن: ۲۳۵۹۲۴۰



خانم، کمک نمی‌خواهید؟! (آموزش لحظه به لحظه پنچر گیری برای بانوان)

زندگی سالم

شاید

هم خود شما یکی

از همان‌ها بوده‌اید. اگر از آن

کسانی نیستید که برخلاف ادعایشان در برابری،

تعویض چرخ را دور از شأن یک خانم می‌پندارند، در این نوشتار راه و رسم تعویض چرخ را فرا بگیرید و به اصطلاح منت حاتم طایی یا کمک معدودی افراد غیر مطمئن را نیز نکشید!

در صورتی که حین حرکت در ترافیک و سر و صدا احساس کردید خودرو سنگین تر حرکت می‌کند یا هدایت آن سخت تر شده یا دیگران با اشاراتشان سعی می‌کنند شما را متوجه عیب و ایرادی کنند، احتمال پنچری چرخ را بدهید. نباید مسافت زیادی را با لاستیک پنچر طی کنید؛ زیرا به آن لطمه بیشتری وارد می‌کنید، اما حرکت به سمت راست گذرگاه و پنچر گیری در آن قسمت، خطرات و لطمات کمتری دارد. (بهتر است قبل از پنچری، یکی دو بار در خانه و با آرامش، چرخ خودرو را باز کنید و عمل تعویض چرخ را به صورت تمرینی انجام دهید تا هنگام لزوم مشکل چندان نداشته باشید.)

اگر کیف یا وسیله‌ای در خودرو دارید، یادتان باشد حتماً آن را از روی صندلی برداشته و کف خودرو بگذارید؛ پنجره‌ها را بالا دهید، درها را قفل کنید و سپس سراغ صندوق عقب بروید. آچار چرخ معمولاً جایی زیر کفی صندوق عقب یا در برخی خودروها مثل پژو ۲۰۶ درون فضای رینگ لاستیک (زیر صندوق) قرار دارد. جک‌های کنونی بیشتر از نوع لوزی شکل هستند. بالای آنها یک فضای مربع با مستطیلی وجود دارد با شیارهای روی آن. بهتر است از قبل دفترچه راهنما را خوانده باشید تا بدانید جک را کجای خودرو قرار دهید. با این حال، معمولاً در فاصله حدوداً

یک

وجبی از چرخ،

جایی که نیم دایره گلگیر به

سطح زیر خودرو می‌رسد، به طور معمول

یک فرو رفتگی هم وجود دارد. جک را در این قسمت گذاشته، شیار روی جک را طوری تنظیم کنید که با قسمت زیرین خودرو هم‌نشین یا مچ شود. از آچار به عنوان اهرم یا از دسته مخصوص جک برای بالا بردن خودرو استفاده کنید. (یک سر دسته مخصوص، قلاب مانند است که درون حلقه دایره‌ای جک قرار می‌گیرد) اگر لاستیک عقب پنچر است، خودرو را در دنده بگذارید و اگر چرخ جلو پنچر شده، ترمز دستی را بکشید. (می‌توانید پشت و جلوی یکی از چرخ‌ها هم سنگ یا قطعه‌ای بگذارید که از حرکت ناخواسته خودرو جلوگیری کرده باشید.)

ابتدا چرخ زاپاس را از صندوق عقب خارج کنید. در صندوق را ببندید و با انتهای پیچ گوهی مانند یا تخت آچار، قالیاق را خارج کنید. این قسمت تخت را پشت درز قالیاق، در محل تماس قالیاق و حلقه رینگ لاستیک قرار دهید و با وارد آوردن فشار کمی قالیاق را به خارج هدایت کنید، سپس محل وارد کردن فشار را تغییر داده، آچار را روبه روی این نقطه گذاشته و قالیاق را خارج کنید. سپس با سر دیگر آچار اندکی پیچ‌های چرخ را شل کنید. اگر مهره‌ها خیلی سفت بودند، می‌توانید آچار را در مهره پیچ جا دهید و با پا روی آن رفته، فشار دهید یا اندکی روغن ترمز روی آنها ریخته چند لحظه بعد دوباره امتحان کنید. بعد از شل شدن مهره‌ها جک را زیر قسمت مخصوص (معمولاً یک وجبی گلگیر) گذاشته، تا جایی که لاستیک از زمین اندکی فاصله بگیرد، جک را بالا ببرید. حالا

مهره

های شل شده را

کاملاً باز و از پیچ و چرخ جدا

کنید. لزومی ندارد، اما بهتر است مهره‌های

باز شده را به ترتیب طوری کنار هم بچینید که بدانید کدام مهره را از کدام پیچ باز کرده‌اید. (این کار باز و بستن مجدد را راحت تر می‌کند.)

چرخ را بیرون بکشید و تا زمانی که چرخ زاپاس را جا نینداخته‌اید، آن را به صورت خوابیده در فاصله‌ای کنار جک، زیر ماشین بگذارید تا در صورت بروز حادثه از سقوط خودرو روی خود یا زمین جلوگیری کرده باشید.

سوراخ‌های چرخ زاپاس را مطابق با پیچ‌ها جای دهید. مهره‌ها را به ترتیب روی پیچ‌ها ببیچانید، سپس به حالت ضربدری یا یک در میان آنها را محکم کنید. لاستیک پنچر را از زیر خودرو بیرون کشیده، در صندوق یا جای چرخ زاپاس بگذارید، جک را با چرخاندن معکوس پایین آورده، به حالت اولیه باز گردانید. اکنون که لاستیک با زمین تماس پیدا کرده، یک بار دیگر مهره‌ها را به صورت ضربدری یا یک در میان محکم کنید. وسایل را جمع کرده و در صندوق عقب بگذارید. اگر از قبل یک گالن یکی دو لیتری آب همراه داشته باشید، حالا می‌توانید دستان را بشویید و در حالی که از حرص خوردن یا منتظر کمک ماندن پیشگیری کرده‌اید، سوار خودرو شده، با قیافه‌ای پر از اعتماد به نفسی صحنه را ترک کنید! خسته هم نباشید!

انواع ماساژها

ماساژ Foot

ریلکسی (آروما)

لاغری

ماساژ صورت

Skin Care

مرکز تخصصی اپیلاسیون (دائم) و ماساژ

زیباکده

دارای کادری متخصص و مجرب با سابقه بیش از ۸ سال

با استفاده از مواد کاملاً گیاهی،
بهداشتی، لوازم شخصی و یکبار مصرف

آپادانا دوم، تلفن: ۶۴۱۳۳۳۲، همراه: ۶ الی ۴۰۰۵-۰۸۴-۰۹۱۳



نشانی: اصفهان، چهارراه حکیم نظامی، بعد از بانک ملت
تلفن: ۶۲۶۲۶۳۳ همراه: ۰۹۱۳۱۸۱۳۵۸۰



بابوی بد دهان چه کنیم؟

دکتر محسن شریفی

مدرس دانشگاه - متخصص داخلی
و فوق تخصص گوارش و کبد عضو
انجمن گوارش آمریکا (AGA)



آدرس: خیابان شمس آبادی - چهارراه قصر - ساختمان قصر نور - طبقه ۵
تلفن: ۲۲۴۰۰۴۵

بینی که مدت ها مانده باشد، سینوزیت چرکی طولانی و آبسه دندانانی که موجب سینوزیت شده باشد، باعث ایجاد بوی بد برای دهان می شوند.

(۳) لوزه ها و حلق:

عفونت لوزه ها و حلق و آبسه های حلقی

(۴) دستگاه گوارش:

علی رغم این که اکثر بیماران، بوی بد دهان خود را به مشکلات گوارشی نسبت می دهند، ولی درصد کمی از افراد به دلیل مشکل گوارشی، هالیتوزیس پیدا می کنند؛ از جمله علل گوارشی می توان به ریفلاکس اسید یا برگشت محتویات اسیدی معده به مری، عفونت با میکروب هلیکوباکتر در معده، انسداد راه خروجی معده، دیورتیکول یا بیرون زدگی های دیواره مری و... اشاره کرد.

(۵) علل ریوی:

آبسه های ریوی، جسم خارجی در مجاری هوایی به ویژه در کودکان، عفونت های طولانی مدت ریوی

(۶) بیماری های عفونی و سیستمیک:

مانند: نارسایی کبدی و کلیوی و مسمومیت ها

در برخورد با هالیتوزیس چه کنیم؟

در ارزیابی یک بیمار، با این شکایت باید دید آیا فقط بیمار این بو را حس می کند یا همراهان و پزشک نیز تأیید می کنند؛ چرا که گاهی واقعا بوی بد وجود ندارد و منشأ روحی روانی دارد؛ البته باید این نکته را مدنظر داشت که این بو می تواند به طور متناوب باشد و در پریودهایی از زمان وجود نداشته باشد.

از بیمار بخواهید ابتدا با بینی بسته از راه دهان و سپس با دهان از راه بینی تنفس تند؛ اگر فقط بازدم دهانی بدبو باشد بیشتر علل دهانی و در غیر این صورت علل بینی یا Systemic مطرح است. در صورت اثبات هالیتوزیس به ترتیب شیوع باید دنبال علل حفره دهانی به ویژه دندان ها، سینوس ها و لوزه ها و سپس دستگاه گوارش، ریه و بیماری های سیستمیک بگردیم؛ شرح حال، مصرف سیگار و داروها و برخی رژیم های غذایی خاص باید گرفته شود. معاینه دقیق دندان ها، لوزه ها، ترشحات پشت حلق، دندان های مصنوعی نامناسب، لوزه های حفره دار، خشکی دهان و زخم های دهان الزامیست و در صورت عدم یافتن علتی در سر و گردن باید به فکر بیماری های گوارشی ریوی و سیستمیک باشیم و در این راستا از پزشکان متخصص بهره بگیریم.

(۴) نفیس قاعدگی:

در روز قبل از قاعدگی به دلیل تغییر

سطح هورمون های زنانه و تغییر در فلور دهان، بوی دهان

نامطلوب می شود.

(۵) نوع غذا:

برخی از غذاها تا چند روز پس از مصرف می توانند باعث بوی بد دهان شوند؛ مثل سیر و پیاز، غذاهای پرادویه، الکل، غذاهای چرب و...

(۶) داروها:

برخی داروها که مواد حاصل از متابولیسم آن ها از طریق ریه دفع می شود می توانند باعث بوی بد دهان شوند؛ مثل: تتراسیکلین ها، نیترات ها، ویتامین B6 و...

(۷) نفیس سیگاری:

به دلیل رسوب مواد نیکوتینی و تغییر در فلور دهان و پوسیدگی دندان، باعث هالیتوزیس و مقاوم شدن این شکایت به درمان می شود.

* علل مرضی

دهان و دندان:

شایع ترین علت مرضی که ۸۵ درصد علل را شامل می شود، مربوط به حفره دهان به ویژه دهان و دندان است. باکتری های فلور دهان روی باقیمانده مواد غذایی، بقایای سلول های اپی تلیال و مواد اکسوداتیو در دهان، واکنش هایی انجام می دهند که باعث متعاضد شدن گازهای بسیار بدبو می شود؛ پس عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، مسواک زدن ناصحیح یا با زمان کم و عدم استفاده از نخ دندان باعث تسریع رشد این میکروب های بی هوازی شده و بوی بد دهان را موجب می شود.

بیماری های لثه و ژنژیویت به دلیل بافت نکروتیک (بافت مرده) و حجم پلاک میکروبی باعث هالیتوزیس می شوند. دندان های مصنوعی که خوب قالب گیری نشده اند، به دلیل تجمع مواد غذاهای در بین آن ها و لثه می توانند موجب عارضه بدبویی دهان شوند؛ پوسیدگی دندان ها که با پالپ نکروتیک همراه باشند نیز می توانند باعث بوی بد دهان شوند.

هر عاملی که باعث خشکی دهان شود؛ مثل کم آبی بدن، مصرف داروها، تب، فشار خون بالا، دیابت و... می تواند باعث بوی بد دهان شوند.

(۲) بینی و سینوس ها:

عفونت های حفره بینی، پارگی تیغه بینی، جسم خارجی در

اصطلاح هالیتوزیس (Halitosis) یا بوی بد دهان یکی از شایع ترین شکایاتی است که بیماران با آن به مطب دندانپزشکان، پزشکان عمومی، متخصصین عفونی و داخلی و گوارش مراجعه می کنند و چون اکثر افراد خورد علمی صحیحی با این شکایت نمی شوند، بیماران بدون گرفتن نتیجه درمانی مناسبی از مطب خارج می شوند و چه بسا آنقدر مشکل جدی می شود که باعث متلاشی شدن خانواده نیز می گردد.

هالیتوزیس حداقل از ۳ جهت حائز اهمیت است:

(۱) این شکایت کارائی اجتماعی فرد را تحت الشعاع قرار می دهد؛ به طوری که فرد در برخی روزها در سرکار خود حاضر نمی شود.

(۲) باعث کاهش اعتماد به نفس و حالت وسواس گونه در فرد می شود.

(۳) این علامت، نیاز به برخورد علمی صحیح و درمان مناسب دارد.

علل: از نظر علت یابی سه دسته عوامل را می توان ذکر کرد: ۱- علل غیر مرضی و فیزیولوژیک ۲- علل مرضی ۳- با منشأ روحی روانی

* علل غیر مرضی

(۱) سن:

بوی دهان در شیر خواران شیرین، در سنین بلوغ غیر ناخوشایند و در افراد سالخورده تیز و زننده و سنگین توصیف شده است که علت آن افزایش باکتری های بی هوازی در دهان همراه با افزایش سن است.

(۲) نفیس صبحگاهی:

اکثر افراد به دلیل بوی بد دهان موقع برخاستن از خواب شبانه شاکی هستند که شایع ترین علت هالیتوزیس نیز همین است. علت این است که در طول شب، جریان بزاق در دهان کم می شود و pH بزاق قلیایی تر شده است و فلور میکروبی دهان تغییر می کند. با رشد باکتری ها و تخریب آنزیم ها، بوی ناخوشایند صبحگاهی پدید می آید.

(۳) نفیس گرسنگی و روزه داری:

در این پدیده، به غیر از خشکی دهان و کاهش جریان بزاق که شبیه پدیده بالاست، این بوی نامطبوع حاصل فرار متابولیسم چربی ها و پروتئین های بدن است.

نکاتی در مورد جراحی پلاستیک بینی

زمان با کاهش تورم، بینی زیباتر و باثبات ترمی شود و دچار عوارض دراز مدت مثل افتادگی نوک بینی نخواهد شد. در جراحی پلاستیک بینی، جهت ترمیم از غضروف های اضافی خود بینی فرد استفاده می کنیم و در صورتی که در اثر جراحی قبل یا ضربه، غضروف بینی از بین رفته باشد می توان از غضروف گوش فرد استفاده کرد و این غضروف ها چون از خود فرد می باشند دراز مدت عارضه ای ندارند و بسیار بهتر از پروتزها یا غضروف سایرین می باشند؛ لذا با تحقیق کافی و انجام جراحی با تکنیک های مناسب و مدرن می توان جراحی پلاستیک بینی را با خیال راحت و نتایج قابل پیش بینی انجام داد.

پلاستیک بینی، جهت زیبایی ظاهری انجام می شود، دقت در برقراری راه هوایی بینی و تقویت دریچه valve بینی با غضروف بینی الزامی است. در جراحی زیبایی قدیمی بینی، فقط با برداشتن غضروف های بینی سعی در کوچک کردن بینی داشتند که به علت تنگی دریچه بینی مشکل تنفسی از راه بینی ایجاد می شد و ظاهر بینی نیز به مرور زمان دچار افتادگی و سایر عوارض می شد، ولی در جراحی پلاستیک مدرن بینی همزمان با اصلاح غضروف های بینی، قسمت هایی از بینی با غضروف خود بینی تقویت می شوند؛ در نتیجه تنفس از بینی تضمین و ظاهر بینی نیز زیبا تر و متناسب ترمی شود؛ همچنین به مرور

رینوپلاستی از دو لغت «رینو» به معنی بینی و «پلاستی» به معنی ترمیم تشکیل شده است و کلا هر نوع جراحی ترمیمی بینی را شامل می شود؛ در واقع جراحی زیبایی بینی، زیر مجموعه ای از جراحی پلاستیک بینی است و امکان دارد جراحی پلاستیک بینی جهت اصلاح بعضی از انحرافات شدید بینی، آسیب های بینی، ترما و ضربه قدیمی به بینی و برقراری راه هوایی یا به جهت زیبایی ظاهری انجام شود. اصولاً در جراحی مدرن بینی، حتی جهت اصلاح بعضی انحرافات بینی که قسمت های فوقانی تیغه بینی را درگیر می کند و برقراری راه هوایی بینی و بازسازی بینی، انجام جراحی پلاستیک و ترمیم بینی لازم است. در مواردی هم که جراحی

Ali R. Pourseirafi MD

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



Beauty is Truth

دکتر علیرضا پورصیرفی

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

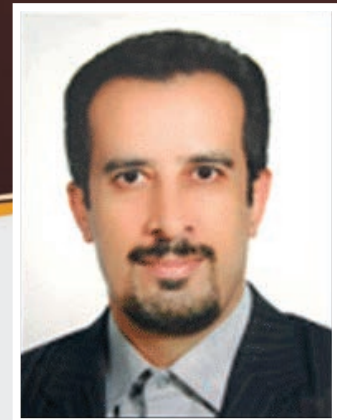
چهارباغ بالا / مجتمع ماکان ۲ / طبقه اول / واحد ۳

تلفن تماس: ۰۲۸۶۷۴۰۰۶

تماس روزهای زوج (۱۷:۳۰ الی ۲۰:۳۰)

alirezapourseirafi@yahoo.com

نگرشی نوبه جراحی بینی (رینوپلاستی)



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

امروزه یکی از شایع ترین و پرطرفدارترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) است. این عمل در زمره دشوارترین و پیچیده

و استحکام آن و شیوه تنفسی فرد با مشکل مواجه نمی شود و از نظر سلامتی برای فرد هیچگونه آسیبی در پی نخواهد داشت. در رینوپلاستی مدرن برای دسترسی به بافت ها و ساختار داخلی بینی به جای برش مخاط داخلی با بلند کردن و جداسازی پوشش پوستی از روی اسکلت بینی تمامی مراحل انجام عمل با دید مستقیم انجام گرفته و عوارض ناشی از اشتباه ارزیابی در حین عمل کاهش می یابد. علاوه بر این چون مخاط بینی در حین عمل آسیب نمی بیند چسبندگی در داخل بینی بروز نمی کند. در این روش دست جراح برای انجام مانورهای تکنیکی در حین عمل باز است و جراحی بینی با نهایت دقت و اطمینان به صورت موفقیت آمیزی انجام می گیرد. زیبا سازی شکل ظاهری بینی در کنار حفظ عملکرد تنفسی آن، اهداف اصلی در این شیوه نوین جراحی است.



ترین اعمال جراحی می باشد لذا این عمل می بایست توسط فردی انجام گیرد که در بالاترین سطوح علمی و از پشتوانه تجربی کافی برخوردار باشد. از نظر دکتر لقمانی لازمه انجام روش های پیشرفته در عمل رینوپلاستی وجود تلفیقی از علم و مهارت و هنر می باشد. انجام هزاران مورد جراحی زیبایی بینی موفقیت آمیز که همواره با رضایت بیماران از وضعیت ظاهری و تنفسی بینی همراه بوده است، موبد این دیدگاه می باشد. روش ها و تکنیک های ابتدایی عمل زیبایی بینی که با بریدن و برداشتن بخشی از استخوان ها و غضروف های بینی برای فرم دهی و کوچک کردن آن همراه بود، گاهی بدون توجه کافی به اصول علمی و سلامت تنفسی فرد صورت می گرفت و همراه با نتایج نامطلوب و غیر قابل پیش بینی بود. هدف از انجام روش های جدید در رینوپلاستی شکل گیری طبیعی بینی و رفع مشکلات تنفسی، عدم تضعیف ساختار و استحکام بینی و رضایت کامل بیماران است. در اکثر روش های جدید که به آنها اصطلاحاً روش های غیر مخرب می گویند، سعی بر آن است که کمترین آسیب به بینی وارد شود و از این رو جراح در برداشتن استخوان ها و غضروف ها بسیار محتاط عمل می کند. در این روش با تکنیک های خاص بخیه زدن در نقاط کلیدی غضروف ها تغییر شکل مطلوب در بینی ایجاد می شود بدین ترتیب ساختار داخلی بینی

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 الناجب (MRI)

تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۸۹۵۶۵-۶



سایناسیرپاوان



در صورت تمایل به اعلام
تورهای لحظه آخر
عدد شماره ۳ را به شماره
۲۰۰۰۰۰۶۶۵۰۲۲۴
ارسال فرمایید

شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

آدرس: اصفهان، چهارباغ خواجو، جنب بانک ملی، ساختمان اندیشه
تلفن: ۰۳۱۱-۲۱۲۶۶۹۰-۹۱ و ۰۳۱۱-۲۱۲۶۷۱۲-۱۵
فاکس: ۰۳۱۱-۲۲۳۲۴۷۸
مدیریت: رضا امینی



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

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



چند راه حل برای پیشگیری از سرطان

جنسی ناسالم، خطر ابتلا به HIV و HPV را افزایش می‌دهد؛ ابتلا به HIV با افزایش ریسک سرطان کبد، ریه و مقعد همراه است. ابتلا به HPV نیز ریسک سرطان‌های دستگاه تناسلی خانم‌ها و آقایان را افزایش می‌دهد.

ب: از سرنگ مشترک استفاده نشود. ابتلا به هپاتیت B و ریسک سرطان کبد را بالا می‌برد؛ ابتلا به HIV نیز مشکلات خود را دارد.

۷- بر نامه چکاپ منظم داشته باشید

این موارد برای جلوگیری از سرطان پوست، دستگاه گوارش، پروستات، دهانه رحم و پستان است که در مقالات بعدی به تفصیل شرح داده خواهد شد. اگر تاکنون برنامه‌ای برای پیشگیری نداشته اید، از امروز می‌توانید شروع کنید.

دکتر محمد مهاجری

متخصص کلینیکال و آناتومیکال پاتولوژی
خیابان بزرگمهر - تقاطع هشت بهشت - نبش
هشت بهشت غربی - ساختمان سارا - آزمایشگاه
دکتر مهاجری

تلفن: ۲۶۵۲۵۲۱۰۲۳

اعتیاد به الکل مرتبط است.

۳- وزن خود را متعادل نگه دارید و فعالیت بدنی داشته باشید

داشتن وزن ایده آل و متعادل، ریسک سرطان‌های پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد. فعالیت بدنی به هر میزان که انجام شود مناسب خواهد بود؛ لیکن بهترین حالت آن ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته است؛ اعم از نوع فعالیت، چنانچه روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید به این هدف خواهید رسید.

۴- تابش شدید نور آفتاب خود را بپوشانید

سرطان پوست از شایع‌ترین انواع سرطان بوده و از همه آن‌ها نیز قابل پیشگیری تر است؛ لذا چند نکته زیر را مدنظر داشته باشید:
الف: از نور وسط روز پرهیز کنید. حداکثر شدت نور ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر است.

ب: در ساعاتی که در معرض نور خورشید هستید، از عینک آفتابی و کلاه لبه دار استفاده کنید.

ج: از لباس‌های آستین دار و کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید.

۵- واکسیناسیون را جدی بگیرید

تعدادی از ویروس‌ها می‌توانند سرطان را باشند. واکسیناسیون علیه این ویروس‌ها می‌تواند مانع بروز این مشکل شود. در این گروه می‌توان به ویروس هپاتیت B و همچنین ویروس HPV اشاره کرد.

۶- از رفتارهای پرخطر پرهیز کنید

الف: فعالیت

همانگونه که می‌دانید ابتلا به سرطان بستگی به شیوه زندگی شما دارد و تغییرات اندک در شیوه زندگی، شما را به نتایج غیر قابل باور می‌رساند؛ مشروط بر اینکه این موارد را مدنظر قرار دهید:

۱- دخانیات را رها کنید

صرف نظر از نوع سیگاری که مصرف می‌شود، تمامی آن‌ها در پیدایش سرطان ریه، مثانه، دهانه رحم، کلیه، لب و دهان و پانکراس نقش دارند. زن و فرزندان شخص سیگاری نیز به عنوان passive smokers دارای شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان، به خصوص سرطان ریه هستند. چه بهتر که به جای یک پاکت سیگار، یک پاکت آبمیوه به خانه ببرید.

۲- غذای سالم بخورید

رژیم غذایی سالم، شما را اگر امانتی نمی‌کند، ولی می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان را کاهش دهد. این رژیم غذایی شامل فاصله گرفتن از رژیم غذایی آمریکایی و شروع رژیم مدیترانه‌ای است؛ روش تغذیه‌ای که با فرهنگ اسلامی و ایرانی ما تجانس بیشتری دارد. سر فصل این رژیم غذایی مبین این چند نکته است:
الف: سبزی، میوه، همچنین تنقلات و حبوبات را به مقدار زیاد در رژیم روزانه بگنجانید.

ب: مصرف غذاهای پر چرب، به خصوص با منشأ حیوانی را به حداقل برسانید. اگر هنگام مصرف بریانی اصفهانی دچار تضاد شدید، سعی کنید حداقل دفعات آن را کم کنید.

ج: مشروبات الکلی را ترک کنید.

الکل، ریسک ابتلا به سرطان پستان، روده بزرگ، ریه، کلیه و کبد را افزایش می‌دهد؛ این افزایش ریسک با مقدار مصرف و مدت زمان

نکاتی درباره جراحی بینی



جراحی بینی برای اصلاح و زیباتر شدن در بین مردم رواج زیادی دارد. اکثر کسانی که به انجام این عمل علاقه مند می شوند به چند دلیل است:

- بدشکلی بینی و عدم رضایت از شکل ظاهری
- عدم تناسب بینی با صورت

- رفع عیوبی مثل کجی بینی و یا حجیم بودن نوک بینی
- انجام عمل جراحی صرفاً جهت زیبایی
- همراهی عمل زیبایی با رفع عیوب داخلی مثل انسداد و انحراف بینی

جهت اطلاع بیشتر مسائل و نکات زیر برای خوانندگان محترم

توضیح داده می شود:

۱- بدشکلی بینی

عیوب داخل و خارج بینی اصلاح می شود و بیمار ضمن بهبود وضعیت تنفسی، زیبایی بینی هم خواهد داشت؛ البته برای اینجانب رفع عیوب داخلی مثل انحراف بینی و اصلاح توربینت های بینی به اندازه اصلاح قسمت خارجی بینی مثل برداشتن قوز بینی یا اصلاح پهنی قسمت استخوانی و غضروفی بینی اهمیت دارد.

اینجانب حتی برای بیمارانی که انحراف و انسداد واضحی در بینی ندارند حین عمل زیبایی، انحراف داخلی را اصلاح می کنم و دلیل هم این که اگر راه تنفسی بیمار قبل از عمل برای انتقال هوا کافی باشد پس از عمل جراحی بینی به دلیل این که برای عمل زیبایی اجبار به باریک کردن قسمت های بینی داریم، راه تنفسی قبلی که مثلاً انحراف بسیار کمی دارد، پس از جمع کردن بینی برای عبور هوا کافی نیست و جراح باید حتماً وقتی بینی را کوچک می کند مواظب اصلاح همه قسمت های مجرای تنفسی باشد.

در یک تحقیق که توسط اینجانب سال قبل در کنگره جراحان گوش و حلق و بینی ارائه شد، اندازه گیری تنفسی قبل و بعد از عمل با دستگاه رینومامومتر انجام شد که ۸۵ درصد برای تنفس، بهبود قابل توجه داشت. به نظر می رسد جراحی همزمان زیبایی بینی و انحراف داخل بینی برای بیمار بهتر است؛ زیرا به غیر از این که پس از عمل بیمار راحت تنفس می کند، شکل جدید بینی هم طی سال های آینده مانند دو ماه اول باقی خواهد ماند.

یکی از مهم ترین علل مراجعه به پزشک جهت جراحی بینی، عدم رضایت بیمار از شکل ظاهری خود است؛ چون بینی در مرکز صورت قرار دارد، اثر زیادی در زیبایی صورت دارد و در صورت رفع عیوبی مثل پهنی قاعده بینی و پهنی نوک بینی و برداشتن قوز بینی منجر به تغییر شکل بیمار و سبب زیبایی او خواهد شد.

۲- عدم تناسب با صورت

در این مورد ممکن است بینی فرم بدی نداشته باشد، ولی عدم تناسب صورت و بینی موجب نارضایتی بیمار شود. حتی در مواردی صورت بسیار بزرگ و بینی کوچک باشد که علت مراجعه بیمار عدم تناسب است و بیمار از پزشک تقاضای بزرگ کردن بینی را خواهد داشت، مثلاً در بیمارانی که صورت بلند و کشیده دارند و بینی کوچک است.

۳- رفع عیوب بینی مثل کجی بینی یک یا دو طرفه:

دو طرفه: علت این عیوب شکستگی های ترمیم نشده دوران کودکی یا بلوغ و یا بیماری های ناهنجاری های مادرزادی مثل لب شکری است که باعث عدم تعادل رشد دو طرفه بینی می شود. در این گونه بیماران اصلاح عیوب باعث زیبایی بینی بیمار و خودوی می شود.

۴- مراجعه جهت بهتر شدن بینی

بینی عیب مهمی ندارد، مثلاً یک قوز کوچک روی آن است و یا قاعده بینی پهن است یا نوک بینی بزرگ است که عمل جراحی باعث زیبایی بیمار می شود.

۵- رفع عیوب داخلی همراه با عمل زیبایی

مثل انحراف و انسداد بینی که بیمار از جراح تقاضای کند که اکنون که برای یک عمل جراحی انحراف مراجعه کرده، همزمان زیبایی بینی برای وی انجام شود. بیش از ۷۰ درصد بیمارانی که به اینجانب مراجعه می کنند از دسته ای هستند که بیماری انحراف بینی و انسداد تنفسی دارند و برای رفع عیب مراجعه کرده و تقاضای کنند همزمان برای بینی این عمل انجام شود و چون اینجانب متخصص گوش و حلق و بینی هستم به طور همزمان



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

تزریق بوتاکس برای چیست؟



، چون به نور حساسیت دارند، عضلات صورت منقبض می شود و استمرار انقباض، باعث چین و چروک می شود و این بیماران حتما باید از عینک آفتابی استفاده کنند که در چند منطقه صورت، پیشانی، دور چشم ها، پلک و خط اخم چین و چروک ایجاد می شود. شلی عضلات باعث ایجاد چین و چروک در پیشانی و دور چشم می شود و فرد 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 اخمشان از بین برود و این را عاملی در جوانسازی پوست می دانند. در اخم های عمیق نباید تزریق بیش از حد انجام شود. عدم پیوستگی و صافی عضلات پیشانی و وجود چروک دور چشم، باعث مسن به نظر رسیدن فرد و صاف شدن چروک های پیشانی و دور چشم، باعث رضایت بسیار می شود. اصرار برای از بین بردن خطوط اخم، باعث تزریق بیش از حد و ایجاد عوارض می شود. در کسانی که به طور افراطی چندین نوبت بوتاکس تزریق می کنند و اصرار در از بین بردن چروک پیشانی در مدت زمان کمتر از ۴-۶ ماه دارند؛ تزریق زیاد باعث افزایش دوز توکسین بوتینولیوم شده و باعث می شود عضلات تضعیف و در نقاطی عضله به استخوان پیشانی بچسبد و در نقاطی عضلات تقویت شود و افزایش و کاهش قدرت عضلات، باعث عدم پیوستگی می شود و صورت بیمار غیر قرینه و مصنوعی به نظر می رسد. در نهایت اهداف درمان در بیماران مختلف متفاوت است. در این مورد، نظر اینجانب جوانسازی، صافی و یکدستی پوست ناحیه پیشانی و خطوط دور چشم و زیر چشم است.

عضلات صورت به مرور زمان و یا انجام عادات غلط، در حالت غیر طبیعی مثل اخم در پیشانی و چین و چروک دور چشم تثبیت می شود که این چین و چروک باعث می شود، فرد مسن تر به نظر برسد. امروزه با فلج دوره ای عضلات صورت، چروک پیشانی خط اخم و چروک دور چشم؛ چروک ها صاف شده و از افزایش چین و چروک جلوگیری می شود. بوتولینیوم توکسین رقیق شده، ماده ای است که تزریق آن در عضلات باعث فلج و عدم تحرک عضله به مدت ۴-۶ ماه می شود و طی این مدت، پیشانی و صورت، صاف و بدون چروک است. برای باقی ماندن پوست به همین حالت، حرکات غلط مثل اخم کردن در آفتاب (با استفاده از عینک آفتابی و...)، یا حرکات اضافی و غلط، عضلات پیشانی و دور چشم هنگام صحبت کردن توسط بیمار، با تمرینات عضلانی اصلاح می شود و پس از آن عضلات ممکن است بدون چروک بمانند.

آیا تزریق بوتاکس برای جوانسازی پوست، بالا بردن ابروها، از بین بردن چین و چروک پیشانی و یا از میان رفتن خط اخم است؟ اصولا چرا در صورت چین و چروک ایجاد می شود؟

عضلات صورت در طول شبانه روز، ده ها هزار بار منقبض می شود. به نظر می رسد مهمترین عامل ایجاد چین و چروک، افزایش سن و کاهش بافت کلاژن پوست است که باعث شلی عضلات و ایجاد چین و چروک می شود، اما عامل مهم دیگر قرار گرفتن فرد در معرض آفتاب شدید به طور مداوم است. چاقی و لاغری های مفرط، عادات غلط عضلات صورت، کاهش دید چشم و اجبار برای انقباض بعضی از عضلات صورت هم باعث عدم پیوستگی عضلات پیشانی و دور چشم و ایجاد چین و چروک در پوست صورت می شود. در کسانی که عمل لیزیک انجام می دهند

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





دکتر پیام فاضل

نظام پزشکی ۶۶۰۸۵

بور دتخصصی جراحی | متخصص جراحی زیبایی
لاپاروسکوپی پیشرفته | لیزر لیپولیز و لاغری

دارای گواهینامه لیزر لیپولیز و لاغری از انجمن جراحان

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

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

۲- تزریق چربی و prp جهت رفع چین و چروک صورت و جوانسازی پوست و کبودی زیر چشم

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

۴- تزریق ژل و بوتاکس و لیفتینگ صورت

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

آدرس سایت: www.drpayamfazel.com

ناژو، تنها پنیر دارای مجوز
بهداشتی از وزارت
بهداشت و درمان
دارای شماره مجوز:
۲۱/۱۴۲۹۷



خیابان ارتش، بعد از پل هوایی مسجد اعظم، روبروی بانک تجارت



۶۲۸۲۳۵۵

mehdipour.mohammadreza@gmail.com

ترک های پوستی با لیزر درمان می شود؟



در مواردی که پوست بدن دچار کشش شدید شود مانند چاقی های مفرط و همچنین در حین حاملگی، پس از از بین رفتن این کشش از روی پوست و در صورت تکرار این عمل، ترک هایی روی پوست ایجاد می شود که در ابتدا بیشتر آن ها قرمز بوده و به تدریج سفید می شوند که به آن ها استریا می گویند. درمان کامل استریا بسیار مشکل است.

روش های مختلف درمانی تجربه شده است، ولی درمان کامل و مشخص ندارند. از روش هایی که برای بهبودی استریا توصیه می شود، می توان لیزر را نام برد. انواع خاصی از لیزر با تعداد دفعات زیاد می تواند باعث بهبودی نسبی این ترک های پوستی شود. از علل دیگر این ترک های پوستی، بعضی از داروها مانند ترکیبات کورتون است که در صورت ادامه مصرف کورتون، بایستی انجام لیزر و سایر درمان ها به تعویق بیافتد.

لکه های پوستی مادرزادی که به صورت قرمز و قهوه ای هستند با لیزر بهبود می یابند. در موقع تولد یا در اوایل دوران نوزادی و طفولیت، لکه های قرمز، آبی یا قهوه ای به بدن نوزاد زده می شود که به صورت عموم به آن ها ماه گرفتگی می گویند؛ البته ایجاد آن ها هیچ ارتباطی با ماه گرفتگی ندارد. این ضایعات پوستی انواع مختلفی دارند که هر کدام شان درمان های مجزا و اختصاصی خود را دارند. بعضی از انواع این ضایعات با لیزر درمان می شوند که با توجه به نوع ضایعه، لیزر خاص آن نیز انتخاب می شود؛ در ابتدا به صورت آزمایشی در قسمتی از ضایعه صورت می گیرد. لیزر را در نوزادان و دوران شیرخوارگی نباید انجام داد و بهترین زمان درمان، قبل از شروع مدرسه و سنین بالاتر است.

در مواردی که پوست بدن دچار کشش شدید شود مانند چاقی های مفرط و همچنین در حین حاملگی، پس از از بین رفتن این کشش از روی پوست و در صورت تکرار این عمل، ترک هایی روی پوست ایجاد می شود که در ابتدا بیشتر آن ها قرمز بوده و به تدریج سفید می شوند که به آن ها استریا می گویند. درمان کامل استریا بسیار مشکل است.

روش های مختلف درمانی تجربه شده است، ولی درمان کامل و مشخص ندارند. از روش هایی که برای بهبودی استریا توصیه می شود، می توان لیزر را نام برد. انواع خاصی از لیزر با تعداد دفعات زیاد می تواند باعث بهبودی نسبی این ترک های پوستی شود. از علل دیگر این ترک های پوستی، بعضی از داروها مانند ترکیبات کورتون است که در صورت ادامه مصرف کورتون، بایستی انجام لیزر و سایر درمان ها به تعویق بیافتد.



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

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



فال ماه دی

خرداد: در این ماه، احساسات شما عمیق تر و شدیدتر از همیشه شده و همین باعث می شود احساس ناراحتی و نارضایتی کنید. حرارت خورشید بر سیاره شما باعث می شود که دیگران بتوانند روی ضمیر ناخودآگاهتان تأثیر بگذارد.

لازم به ذکر است؛ بیشترین مراجعہ بیماران

مرکز جراحی
زیبائی و تناسب اندام

A&A
COSMETIC CLINIC



**دکتر محسن خویی، متخصص جراحی پلاستیک و زیبایی از
دانشگاه تهران ن پ ۲۵۶۵۷**

- لیزر لیپولیز با هدایت سونوگرافی
- جراحی پلاستیک و ترمیمی
- ارائه خدمات و مشاوره تخصصی لاغری و زیبایی روز دنیا
- لاغری پیشرفته: کرایولیپولیز، واکيوم RF، کرایولیپولیز اولتراسوند
- لیفتینگ تخصصی صورت و گردن، آبدومینوپلاستی، ماموپلاستی، متعادل سازی چهره و اندام ها، انتقال بافت چربی



- انواع لیزرهای پیشرفته
درمانی، زیبایی و رفع موهای زائد،
سلولیت

- رفع چین و چروک و خطوط ناشی از بارداری
و پیری و رفع اسکار بعد از جراحی

- جوان سازی پوست صورت و بدن، مزوتراپی و رفع خطوط ترسیمی

**مشاوره و تشکیل
پرونده سلامت و
زیبایی رایگان**

آدرس: اصفهان - خیابان شمس آبادی - نرسیده به چهار راه قصر - جنب
هنرستان امیرکبیر - مجتمع شمس واحد ۱۱۰ - ۲۲۳۱۵۲۵ - ۰۹۱۳۱۱۹۲۷۸۱
Unit 110 , Shams Building - Next to Amir kabir Highschool
Shamsabadi Ave . Isfahan , Iran
Tel & Fax : (98311)2231525 09131192781
a.a.cosmeticcenter@gmail.com

دکتر زهرا ممتاز نور

پوست، مو و زیبایی

سلامت با مواد آرایشی آری یانه؟

نشان می دهد استفاده از رنگ مو ممکن است به التهاب پوست صورت یا در موارد شدیدتر به تورم صورت منجر شود و ماده ای که باعث ایجاد عوارض فوق می گردد، پارافنیلین دیامین (PPD) نام دارد. در آلمان، سوئد و فرانسه مصرف رنگ موی حاوی این ترکیب، ممنوع شده است. از عوارض دیگر رنگ موها، موخوره، شکنندگی و گره خوردگی موهاست.

۲- رژ لب

گروهی از متخصصان اعلام کرده اند که بیش از نیمی از رژ لبها حاوی سرب هستند. آزمایش روی محصولات ۳۳ شرکت تجاری تولید کننده رژ لب نشان داد که ۶۱ درصد از این محصولات، میزان بالایی سرب دارند. سرب ماده ای سمی است که تأثیر بسزایی بر اعصاب می گذارد. آلودگی سرب در دراز مدت، سبب کاهش یادگیری و ایجاد اختلالات رفتاری در افراد می شود. مصرف مقادیر سمی سرب، موجب کاهش بهره هوشی شده و پر خاشگری را در افراد افزایش می دهد. زنان باردار و کودکان نیز از آسیب پذیرترین گروه ها در برابر آلودگی با سرب محسوب می شوند، چرا که این ماده به راحتی از جفت عبور کرده و وارد مغز جنین می شود و از رشد و تکامل طبیعی آن جلوگیری می کند.

۳- عطر، سردسته حساسیت زها

جالب است بدانید عطرها و مواد خوشبو کننده، شایع ترین علت ایجاد حساسیت پوستی در مواد آرایشی (حتی مرغوب ترین انواع آن) هستند. با توجه به قدمت برخی از کارخانجات خارجی در تولید مواد معطر و ادکلن و ناتوانی کارخانجات داخلی در رقابت با محصولات خارجی، این مواد مهم ترین اقلام بهداشتی و آرایشی قاچاق شده در کشورند.

از طرفی گذشته از بحث سلامتی، زیبایی نیز به شکلی تحت تأثیر قرار می گیرد. به طور نمونه استفاده از مواد روغنی به عنوان تقلب در لوازم آرایشی غیر استاندارد باعث ایجاد جوش سر سیاه و آکنه در فرد مصرف کننده می گردد. حساسیت، شایع ترین عارضه لوازم آرایشی به خصوص اجناس تقلبی است. احساس سوزش و سوزن سوزن شدن در محلی که ماده آرایشی استفاده شده، شایع ترین شکایت مصرف کنندگان است. مصرف افراطی هرگونه مواد آرایشی برای پوست مفید نیست. حتی داروهای پوستی هم فاقد عوارض جانبی نیستند. بنابراین باید مصرف مواد آرایشی و دارویی، کم و در حد لزوم باشد. یکی از عوارض این مواد پیری زودرس و ایجاد چین و چروک است. عارضه دیگر تغییر رنگ پوست است که می تواند منتشر یا به صورت لکه ای باشد.

استفاده از لوازم آرایشی و مواد محافظت کننده پوست، بخشی از روند آرایشی روزانه برخی افراد است. عوارض در مصرف مواد آرایشی مانند مصرف سایر مواد شیمیایی وجود دارد که البته در نوع تقلبی بیشتر است و در نتیجه مصرف آنها خطرات شدیدتری را به دنبال دارد. معمولاً این مشکلات گاهی پس از چند بار استفاده و گاهی نیز پس از چند سال بروز می یابد. کشور ما در واردات و مصرف مواد آرایشی، سومین مصرف کننده لوازم آرایشی در خاورمیانه است، ضمن آنکه بسیاری از این لوازم آرایشی از طریق قاچاق وارد کشور می گردند و به خاطر غیر استاندارد و تقلبی بودن، موجب بروز عوارض جسمی و صدمات پوستی و بیماری های مختلفی همچون آلرژی پوست، زخم های پوستی و حتی سرطان می شود. با توجه به وجود بیش از ۸۰۰ ترکیب شیمیایی سمی و عصبی در مواد آرایشی و عطرها صنعتی، استفاده مداوم از لوازم آرایشی، موجب جذب سالانه دو کیلو و ۵۰۰ گرم مواد شیمیایی به بدن می شود. گفتنی است بیشتر زنان بیش از ۲۰ نوع مارک مختلف لوازم آرایشی و بهداشتی استفاده می کنند که این موضوع موجب افزایش خطرات ناشی از مصرف این نوع مواد می شود.

تحقیقات نشان می دهند که مواد آرایشی می توانند به رشد سلول های سرطانی کمک فراوانی بکنند. ترکیب شیمیایی استفاده شده در مواد آرایشی مانند مواد محافظ از جمله مواد پارابن ها و فتالات ها ارتباطی مستقیم با رشد تومور های سرطان به ویژه تومور های سرطان سینه دارند. پژوهش های اخیر سازمان مبارزه با سرطان آمریکا نشان می دهد که پارابن ها در ۲۰ نوع از نمونه تومور های سرطان سینه کشف شده اند. زنانی که بیشتر از مواد آرایشی استفاده کرده اند، سرطان پیشرفته تر و طول عمر کمتری داشته اند. آفاتوکسین B۱ شایع ترین نوع موجود و یکی از قدیمی ترین مواد سرطان زا برای انسان است که توسط قارچ ها تولید می شوند. مصرف محصولات آرایشی آلوده به آنها می تواند منجر به صدمات کبدی حاد شود. میزان این ماده سمی در مواد آرایشی تقلبی، بالاتر از حد مجاز بوده و به راحتی از روی پوست، جذب بدن می گردد. اگر چه سازندگان لوازم و مواد آرایشی سعی کرده اند تا استفاده از این ترکیب شیمیایی را در محصولات شامپوها و ژل های خود حذف یا تا حد زیادی پایین آورند، اما در استفاده کمتر از آنها در مواد دیگر آرایشی ناموفق بوده اند.

بسیاری از شرکت های تولید کننده محصولات آرایشی و بهداشتی در محصولات خود از بقایای جنینی مانند جفت استفاده می کنند که این کار موجب ایجاد نگرانی هایی از جهت انتقال بیماری هایی مثل ایدز و هپاتیت شده است. جفت لایه تغذیه کننده جنین در رحم است که پس از تولد، دور ریخته می شود. در حال حاضر استفاده از آن در محصولات آرایشی ممنوع شده ولی برخی کارخانه های تولید کننده ادعا می کنند که مواد موجود در جفت، موجب رشد بافتی و برطرف شدن چین و چروک پوست می شود. سازندگان مواد آرایشی از جفت، تلاش می کنند با الکل و سایر مواد پاک کننده، جفت را از آلودگی میکروبی پاک نمایند، اما همچنان امکان انتقال ویروس ایدز و هپاتیت وجود خواهد داشت. عوارض عمومی که در اثر مصرف مواد آرایشی ممکن است پدید آید، به شکل و فرم فرآورده ارتباطی ندارد، اما عوارض اختصاصی هر محصول، با توجه به مواد شیمیایی به کار رفته در ساخت و فرمولاسیون آن مشاهده می گردد که عبارتند از:

۱- رنگ مو

رنگ مو، یکی از بحث برانگیزترین اقلام آرایشی است ولی خطر حساسیت زایی رنگ های مو حتی در بهترین مارک ها وجود دارد. به همین خاطر توصیه می شود که افراد قبل از استفاده از هر رنگ مویی حتماً تست پوستی انجام دهند و در صورت عدم ایجاد حساسیت، اقدام به مصرف آن محصول نمایند. اما در مورد رنگ موهای تقلبی، این احتمال بسیار بیشتر می شود. ریزش مو در اثر رنگ موهای غیر مجاز تقریباً تبدیل به پدیده ای رایج شده است. در برخی موارد نیز پیاز موی سر فرد استفاده کننده، به سبب مصرف این مواد، سوخته و باعث طاسی غیر قابل برگشت یا سبب ایجاد تاول بر روی پوست سر شده است. نتیجه یک مطالعه جدید،

آدرس: ابتدای چهار باغ بالا-مجتمع تجاری-اداری کوثر فاز ۲-طبقه سوم واحد ۵۳۶ تلفن تماس: ۰۹۱۳۲۷۰۷۶۳۵

تلفن مطب: ۴۳ الی ۰۴۵۴۲۶۲۰

■ خلاصه صفحه: از خوردن نوشابه های گازدار پرهیز کنید، حتی نوع رژیمی. این نوشیدنی ها باعث چاقی کاذب می شوند. این نوشابه ها حاوی گاز هستند و بدن شما به طور موقت ورم می کند، در حالی که کالری نیز به بدن شما نمی رسانند.

چگونه خود را لاغر تر نشان دهیم؟

نگار احمدی
با به کارگیری نکات زیر قبل از رفتن به میهمانی در انواع لباس زیبایی اندام خود را حفظ کنید.

هرگز نوشیدنی ها را بانی ننوشید و از خوردن آدامس نیز پرهیز کنید؛ زیرا بدین وسیله هوا وارد شکم شما شده و آن را متورم و بزرگ می کند. از ماکارونی و نان پرهیز کنید. این مواد موجب تولید انسولین در بدن شده و ظاهر پف آلودی به شما می دهد. نمک را حداقل ۱۲ ساعت قبل از پوشیدن لباس برای رفتن به میهمانی از غذاهای خود حذف کنید. برای رفع گرسنگی از پروتئین ها استفاده کنید. گوشت بوقلمون و ماهی انتخاب بسیار خوبی است؛ زیرا آنها انرژی زا هستند. همچنین جزء غذاهای سبک و قابل هضم به شمار می آیند و از ورم کردن بدن جلوگیری می کنند. از خوردن نوشابه های گازدار پرهیز کنید، حتی نوع رژیمی. این نوشیدنی ها باعث چاقی کاذب می شوند. این نوشابه ها حاوی گاز هستند و بدن شما به طور موقت ورم می کند، در حالی که کالری نیز به بدن شما نمی رسانند. سدیم موجود در این نوشیدنی ها به صورت سیال در بدن باقی می ماند و باعث تورم بدن می شود.

چه لباس هایی ما را لاغر تر نشان می دهد؟

- لباس هایی با طرح ها و نقش های کوچک
- استفاده نکردن بیش از اندازه از تزئینات روی لباس
- ساده بودن مدل لباس
- چند لایه نبودن مدل لباس
- استفاده نکردن از اپل های بزرگ

آرایش مو

حجم موی خود را افزایش بدهید. نیازی نیست که موهای خود را افشان کنید، بلکه پری و حجم آن را افزایش بدهید. بهتر است از بستن موهای خود به شکل دم اسبی (ponytails) و کشیدن آن به سمت پشت خودداری کنید.

آرایش چشم

با آرایش ماهرانه کاری کنید که چشم های شما بزرگ تر به نظر برسد. جلب توجه به چشم ها باعث می شود تا از توجه به چانه و گونه های پر و چاق کاسته شود. از رژهای روشن و مات استفاده کنید.

کفش

کفش با پاشنه گوه ای و سه گوش انتخاب کنید؛ چون باعث می شود تا بلندتر و باریک تر به نظر برسید. علاوه بر این، پاشنه های بلند، انحناهای ماهیچه پای شما را برجسته تر نشان می دهد. اگر می خواهید که پاهای شما لاغر تر به نظر برسند، از استفاده کفش هایی که نوار و بند بر روی ساق پا دارند، خودداری کنید.

ترفندهای لاغری

رنگ

زمانی که سر تا پای شما یک رنگ باشد، ظاهر تان را جمع و جور تر نشان می دهد.

تناسیب

کتی لخت و بلند بر روی شلوار و یادامنی تنگ، بزرگی کمر، دور سینه و پشت شما را می پوشاند. کت بلند، باسن و ران های بزرگ شما را لاغر تر نشان می دهد.

اندازه

لباس های سایز بزرگ شما را چاق تر می کند. پس لباسی که درست سایز شما باشد بپوشید. همچنین لباس های طرح داری که تنگ نباشد انتخاب کنید.

طرح

نقش های برجسته، می تواند توجه دیگران را به خود جلب کند. شما با انتخاب این نقش ها در قسمتی از لباس خود می توانید عیب و نقص قسمت های دیگر بدن را کمتر نمایان کنید.

پارچه

بهترین نوع پارچه، آنهایی است که به صورت لخت بر روی بدن شما می افتد و نه خیلی چسبان و نه خیلی گشاد هستند.

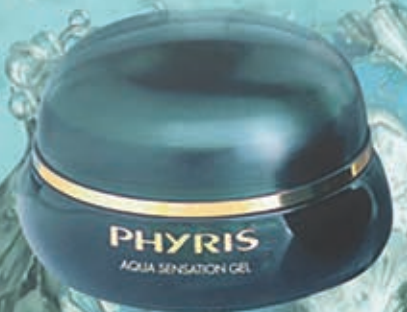


PHYRIS

PREMIUM SPA COSMETICS
Made In Germany

شرکت سایه روشن حضرتی

نماینده انحصاری محصولات فیریز آلمان در ایران
مراقبت از پوست، زیبایی



13
2

مراقبت سه مرحله ای
منحصر به فرد از پوست



تلفن: ۲۶۸۲۲۹۲ همراه: ۰۹۱۳۱۰۳۹۸۶۱
(مدیر شعبه اصفهان: خانم لیلا جعفری)

www.hazrati.ir

برای پدر و مادرهای دلسوز



دکتر فَرمانی | بورد تخصصی نوزادان، کودکان و نوجوانان | مشاوره رشد و تغذیه و روش های تربیتی | نشانی: میدان بزرگمهر، بعد از آتش نشانی - اول خیابان بزرگمهر | تلفن: ۲۶۴۸۹۰۰



اگر می خواهید فرزندتان در آینده فردی توانمند و با صلاحیت باشد، آیامی دانید که این هدف را باید از اولین روزهای زندگی وی، دنبال کنید؟ رشد و تکامل جسمی به راحتی قابل مشاهده و پیگیری است و معمولاً

والدین آن را با حساسیت خاصی دنبال می کنند، اما به یاد داشته باشید که اعتماد و عزت نفس، نگرش های صحیح، هیجانات سالم و توانایی بر خورد با مسائل و حل مشکلات که هر لحظه در حال شکل گیری و تکامل هستند، ممکن است تا نوجوانی و بزرگسالی خود را نمایان نکنند. والدین عزیز و زحمتکش: شما که برای تغذیه، رویش دندان، راه افتادن، تکلم، مدرسه و... نگرانید، تا چه حد برای پرورش فرزندانی موفق و امیدوار آماده هستید؟ آیا به دانش و تدابیر خاص تربیت کودک و نوجوان مجهز شده اید؟ در دنیای امروز که تلویزیون، کامپیوتر، موبایل و... ارتباطات انسان ها را به بی نهایت رسانده اند، انسان ها همیشه در معرض وقایع و تجربیات پیش بینی نشده خوب یا بد هستند، آیا می توان صرفاً با تجارب شخصی فرزندتان را تربیت و حمایت کرد؟

برای بهبود عملکرد خودتان دو نکته را جدی بگیرید:

۱- بهترین والدین در همه زمینه ها، اعتدالگراها

بستن دهان و بر گرداندن سر در حین تغذیه یا جیغ کشیدن در مواردی که بر خلاف میل او می باشد.

والدین باید بدانند چه زمانی و چگونه آری و نه بگویند:

- به کودک یاد بدهید چه رفتاری را از او انتظار دارید مثلاً بگویند بنشین (به جای بلند نشو) حالا وقت غذاست، بیا بازی کنیم. عمل وی را در حال حاضر با کلمات ساده اصلاح کنید، اما انتظار نداشته باشید دفعه بعد هم حتماً آن را به یاد آورد. گاهی لازم است بارها الگوی مثبت را تکرار کنید.

- در مسایل بسیار مهم مثل خطر نزدیک شدن به بخاری بگویند نه، دست زن و کودک را بلند کنید تا معنای نه را بفهمد. از قاطعیت توام با مهربانی استفاده کنید و در مواقع تکرار آن رفتار، همین واکنش را تکرار کنید. ضمناً با دور کردن اشیاء خطرناک حتی الامکان موارد نه گفتن را محدود کنید.

- والدین و مراقبان کودک باید مسئول و قابل اعتماد و بالغ بوده، اطلاعات کافی، اعتماد به نفس، خونسردی و انرژی بالایی داشته باشند.

- والدین و مراقبان باید به توافق برسند که چه رفتارهایی مجاز یا غیر مجاز است.

سنین ۱۸-۱۵ ماهگی، الگوی روابط والدین با کودک تثبیت می شود و زیر بنای تربیت وی در سال های بعد می گردد. پس از این سنین، اصلاح رفتارهای منفی، مشکل تر می شود.

توصیه ها:

- ارتباط والدین و کودک حمایتگر و عاشقانه و مثبت باشد. - انتظارات خود را از کودک، ساده، قاطع و مهربان بیان کنید. - انتظارات شما باید منطقی و متناسب با توانایی و تکامل کودک باشد. - برنامه های روزمره قابل پیش بینی برای خوابیدن، غذا خوردن، بازی و... داشته باشید. - به یک رفتار خاص کودک، پاسخ ثابت بدهید. برای مثال: اگر گفتن کلمه ای غیر مجاز است، در هنگام مهمانی و حضور سایرین اگر آن کلمه را گفت، به او نخوانید و به دیگران هم تذکر دهید.

بعضی از مشخصات یک پدر یا مادر خوب:

- الگوی مناسبی هستند. - با فرزندشان دوست هستند و کارهایی را همراه با او انجام می دهند. - بیشتر مواقع خوش اخلاق اند. - محبت خود را به کودکشان نشان می دهند. - وقتی فرزند صدمه می بیند یا به دردسر می افتد، با او همدردی می کنند و سپس راه پیشگیری و مقابله با آن آسیب را به او آموزش می دهند. - علاقه دارند جو منزل شاد باشد. - به تناسب سن و سال کودک، به او استقلال می دهند. - در حد معتدل آسان گیر و سخاوتمندند. - از نظر انضباطی منصف و منطقی اند. - به فردیت کودک احترام می گذارند. - الهام بخش عشق اند نه ترس. - فرزند را لوس و ناز پرورده و بی دست و پا بار نمی آورند و او را به تدریج با مهارت های زندگی و مقابله با مشکلات آشنا می کنند.

هستند که نه خیلی سخت گیر و نه سهل انگار و اهمال گر. یعنی ضمن اینکه عشق و محبت بدون قید و شرط خود را به فرزندانشان تقدیم می کنند، با قاطعیت کافی آنها را برای آینده سخت و دشوار آماده می سازند.

۲- آموختن و کسب مهارت های بیشتر ضروری است.

منابع مورد استفاده باید حتماً معتبر و شناخته شده باشند. کتاب ها و مجلات خوب، بیش از هر چیز کمک کننده هستند. اینترنت و وسایل ارتباط جمعی هم مفیدند، بدانید که همه کتاب ها، مجلات، سایت های اینترنتی و... مفید نیستند و به خصوص به سایت های اینترنتی که نویسنده و منبع معتبر ندارند، نمی توان اعتماد کرد. کمک گرفتن از متخصصان کار آزموده (پزشک، مشاور و روانشناس) نیز لازم است.

خوب است مثالی بزنیم: آیا می دانید زمان مناسب برای شروع انضباط چه سنی است؟ (انضباط راهی است که والدین بتوانند رفتار کودک را ساخته و تغییر دهند، انضباط به معنای آموزش رفتارهای مناسب است و با تنبیه که هدفش عدم انجام رفتارهای نامناسب می باشد، تفاوت دارد.)

پاسخ این است که از حدود ۹ ماهگی، می توان انضباط را با ملایمت شروع کرد. کودک ۹ ماهه، به تدریج استقلال خود را نشان می دهد. مثل

غذای اصلی: پاستای سبزیجات

آشپزی به سامان گلرین



مواد لازم:

روغن: مقداری برای سرخ کردن
زنجبیل تازه: تکه‌ای کوچک؛ پوست
کنده و رنده شود.
پودر زیره: یک قاشق چای خوری
پودر فلفل قرمز: نصف قاشق چای خوری
پیاز: یک عدد؛ کاملاً ریز و خرد شود.
هویج بزرگ: دو عدد؛ پوست کنده و رنده شود.
عدس قرمز یا دال عدس: ۱۵۰ گرم
آب سبزیجات یا مرغ: دو و نیم پیمانه
آب یک عدد لیمو برای طعم دادن
گشنیز: یک دسته کوچک

طرز تهیه:

درون تابه بزرگی، مقدار یک قاشق غذاخوری روغن را گرم کرده و ادویه‌جات را درون آن به مدت چند دقیقه تفت دهید. سبزیجات را به ظرف اضافه کرده و چند دقیقه دیگر آن‌ها را تفت دهید. عدس و آب سبزیجات یا مرغ را به ظرف اضافه کرده و بگذارید روی حرارت کم به مدت ۱۵ دقیقه کم کم بجوشند تا عدس درون ظرف نرم شود. سوپ را می‌توانید یا به شکل ترد یا با استفاده از همزن به شکل پوره در آورده و میل کنید. در انتها، مقداری لیمو و گشنیز را درون سوپ ریخته، آن را داخل کاسه‌های کوچک ریخته و میل کنید.

پیش غذا: سوپ عدس اسپایسی



مواد لازم:

اسپاگتی: نصف بسته - سویا: نصف پیمانه - کلم
بروکلی: یک عدد متوسط - قارچ: یک بسته کوچک -
فلفل دلمه رنگی: یک پیمانه خرد شده - پیاز: یک عدد -
سیر: یک تا دو عدد - آرد: یک قاشق مربا خوری - شیر:
نصف پیمانه - کره: یک قاشق - پونه خشک: یک قاشق
مربا خوری - نمک، فلفل، زردچوبه، آویشن: به دلخواه

طرز تهیه:

آب را داخل قابلمه ریخته، بگذارید با نمک و روغن جوش
بیاید؛ سپس ماکارونی‌ها را داخل آن ریخته، اجازه دهید تا
نرم شود.

طرز تهیه مایه پاستا:

پیاز را همراه سیر در روغن تفت دهید؛ سپس سویا را که خیس
کرده و آب آن را گرفته‌اید به پیازها اضافه کرده و در ادامه نمک،
فلفل و کمی زردچوبه به آن‌ها اضافه و مواد را با هم ترکیب
کنید، کمی که سویا مزه دار شد، فلفل‌های رنگی را که نگینی
خرد کرده‌اید، به مواد مورد اشاره اضافه کنید؛ سپس قارچ و کلم
بروکلی را به دیگر مواد اضافه کرده، اجازه دهید همه مواد با هم
ترکیب شوند. حال، در ظرف را بگذارید تا مواد با بخار
خود، مغز پخت شوند.

طرز تهیه سس:

داخل یک تابه، کره ریخته، آرد را با آن
کمی تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته
شود؛ سپس شیر را اضافه کرده، هم بزنید.
باید توجه داشت که آرد گلوله نشود. در ادامه،
فلفل قرمز، پونه خشک، نمک و کمی آویشن را
به این سس اضافه کنید و اجازه دهید تا کمی غلیظ
شود. باید حواسمان به اسپاگتی‌ها نیز
باشد؛ نباید دم بکشند؛ بلکه باید کمی
نرم تر شوند؛ پس آن‌ها را وقتی که نرم شدند،
آبکش کنید؛ آن‌گاه سس آماده شده را به مایه پاستا
اضافه و آن را نوش جان کنید.

مواد لازم دسر:

شکلات تخته: ۳۰۰ گرم - پودر شکر: دو قاشق غذاخوری - مغز
گردو: ۱۰۰ گرم - کره: ۵۰ گرم (معادل دو قاشق غذاخوری) -
بیسکویت خرد شده: پنج قاشق غذاخوری - کاکائو: دو قاشق
غذاخوری - قهوه: یک قاشق غذاخوری - شیر خشک: یک قاشق
غذاخوری - زرده تخم مرغ: یک عدد
مواد رویه شکلات:
کاکائو: یک قاشق - کره: ۵۰ گرم - پودر شکر: چهار قاشق
غذاخوری - آب جوش: پنج قاشق سوپ خوری - ژلاتین: یک
ورق - زرده تخم مرغ: یک عدد

طرز تهیه دسر:

شکلات تخته را به روش بن‌ماری روی بخار، حرارت
می‌دهیم تا کاملاً نرم شده و به شکل مایع در آید. کره
را به پودر قند اضافه کرده، با همزن کاملاً مخلوط
می‌کنیم. پس از آن، زرده تخم مرغ را به این ترکیب
اضافه می‌کنیم. حالا به ترتیب پودر کاکائو، پودر قهوه
و شیر خشک را هم اضافه می‌کنیم. نوبت به شکلات
تخته‌ای آب شده می‌رسد؛ باید آن را هم به این مواد
اضافه کنیم؛ سپس بیسکویت و گردو را هم اضافه
می‌کنیم. برای این دسر بهتر است از بیسکویت
ساده (مانند ساقه طلایی) استفاده کنیم. باید این
بیسکویت را کاملاً خرد کرده، بعد به این مواد اضافه
کنیم. این مواد را کاملاً با هم ترکیب می‌کنیم تا مایع
یکنواخت و غلیظی به دست بیاید. حالا این مواد را در
یک ظرف مناسب می‌ریزیم و کاملاً روی آن را صاف
می‌کنیم.

طرز تهیه مواد رویه شکلات:

کره آب کرده و تخم مرغ را مخلوط می‌کنیم؛ سپس
ژلاتین را در آب جوش می‌خوابانیم؛ بعد از اینکه نرم
شد، آب اضافی آن را جدا می‌کنیم و پودر قند یا پودر
شکر را به آن اضافه می‌کنیم. توجه داشته باشید که
پودر قند یا پودر شکر باید کاملاً با ورق ژلاتین ترکیب
شود. تا پس از اضافه کردن ترکیب تخم مرغ و کره
به آن، کاملاً شفاف شده و ظاهر زیبایی به دسر شما
بدهد. حالا به سراغ ترکیب آماده شده دسر می‌رویم.
کافی است این مواد را پس از سرد شدن، به آن اضافه
کنید. روی آن را کاملاً صاف کنید. می‌توانید برای
تزئین این دسر بی نظیر از خلال بسته یا پودر گردو
و... با توجه به ذائقه‌تان استفاده کنید. روی ظرف را
با سلفون بپوشانید؛ سپس این ترکیب را به مدت سه
ساعت در یخچال قرار دهید و در ادامه آن را با یک
نوشیدنی داغ میل کنید.



دسر مستانی: شکلات شیر قهوه

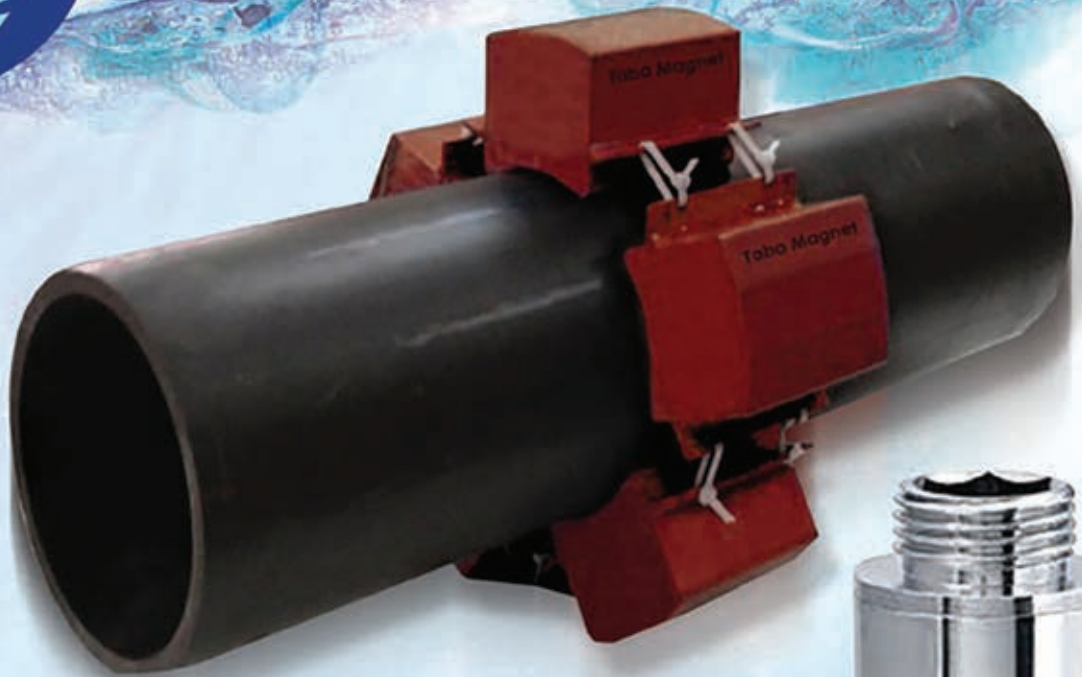
TABA MAGNET

MAGNETIC WATER TREATMENT

سختی گیر مغناطیسی آب (رسوبزدا)

کاربردها

پکیج گرمایشی
بویلرها
مبدل‌های حرارتی
منابع انبساط
برج‌های خنک کننده
واحدهای شیمیایی
استخرها
آب گرمکنهای خورشیدی
پتروشیمی‌ها
پالایشگاه‌ها
واحدهای کاغذسازی
کارگاه‌های شستشوی خودرو
کارگاه‌های آماده سازی بتن
انواع دوش‌ها و نازل‌های صنعتی و خانگی
کارگاه‌های قالی شویی
کارخانجات تولید لوله پلی اتیلن
موتورخانه‌ها



BY:PAYA TEJARAT.CO

پایان عمر رسوب با تابا مگنت

اولین در ایران

payatejarat.co@hotmail.com

مزایا و کاربردهای سیستم رسوب زدایی مغناطیسی در منازل



www.rosob.ir

تلفن: ۰۹۱۳۳۰۶۴۰۰۳ - ۷۷۶۶۰۶۷ بلوار کشاورز، ساختمان پاسارگاد، طبقه دوم واحد ۹





امیر ارسلان و امیر سام ربیعی



مینا عباسی



سعید مومنی



الینا مومنی

آرایشگاه یلدا

خانه اصفهان - ک عابدی - جنب اردیبهشت ۵ - پلاک ۱ خانم فرامردادی ۹۱۳۸۷۳۱۹۷۴

انستیتو زیبایی

20kar

زیبایی را با ما تجربه کنید

آدرس: مرداوچ، خ رسالت جنوبی، کوچه هفتم پلاک ۴۵
۰۹۱۳۲۰۲۸۲۸۷

آرایشگاه

آرانوس

میکاپ و گریم عروس

با جدیدترین متد آرایش و کوتاهی

و مانیکور

با مدرک مالویز آلمان

آدرس: بزرگهر - انتهای رکن الدوله - انتهای ریخته گری - کوچه بنفشه - پلاک ۴۳ - غسل بانوی سابق
تلفن: ۲۷۴۵۲۸۴ - ۰۹۱۳۳۶۹۱۶۴۳

سالن آرایش و زیبایی

سای قا

(کارنیش سابق)

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

سالن: ۰۳۱۱-۲۳۵۲۳۷۵ - همراه: ۰۹۳۷۷۳۸۹۵۴۲
آدرس: خیابان طالقانی - خ آیت الله زاهد،
کوچه قطیبه شماره (۵) پلاک ۳۷ سالن سای قا
با مدیریت خانم تیموری

سالن زیبایی

برتر

آدرس: خیابان سجاد، چهارراه سپه سالار، ابتدای خیابان
ارباب کوچه قصر، ۰۹۱۳۱۲۶۰۰۶۴ - ۶۶۰۶۳۰۸

سالن آرایش و زیبای

پروا

ارایه دهنده جدیدترین
و زیباترین آرایش روز

آدرس: شیخ صدوق شمالی - کاخ شرقی
تلفن: ۶۶۳۹۷۷۶ - ۰۹۱۳۱۲۵۲۷۷۶

سالن زیبایی
سارده خت

خیابان پروین، ۲۴ مترک روم، خیابان فجر ۲
روبروی پمپ بنزین، نیش کوچه مشیران مهدی
شماره سالن: ۵۵۹۳۰۹۲ - ۰۳۱۱
همراه: ۰۹۳۰۹۷۹۶۳۹۱ - ۰۹۳۰۷۳۷۶۹۵۹
با مدیریت خانم رضایی

آرایشگاه سبا

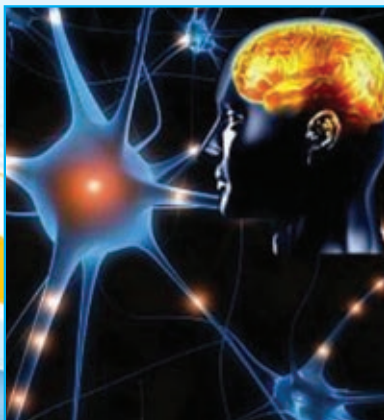
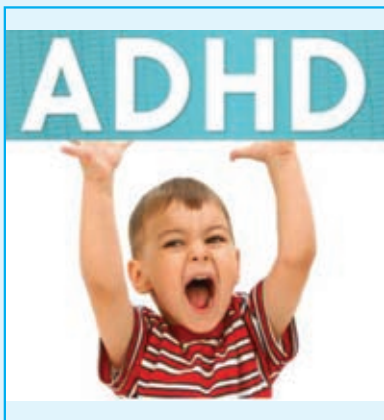
روبروی باغ دریاچه - ابتدای خاقانی - جنب املاک عدالت

خانم ناظمی ۰۹۱۳۱۸۸۰۶۶۲

مرکز تخصصی درمان نوید ایران

اوج عملکرد ذهنی با روش تکنولوژیک سازمان

فضانوردی آمریکا (NASA)



توجه و افزایش تمرکز، مدیریت استرس، بهبود مدیریت درون و واکنش های هیجانی، بهینه سازی تصمیم گیری، به دور ماندن از فرسودگی شغلی، تقویت مهارت های ارتباطی، آمادگی پذیرش تغییر، افزایش خودشکوفایی، افزایش انگیزه، افزایش خلاقیت، تقویت حافظه و یادگیری، بهبود تصمیم گیری و کاهش خطا، بهبود حس بهاشپاش و کاهش کج خلقی، متعادل کردن منتقد درون، افزایش هماهنگی جسم و بدن (به ویژه در ورزشکاران)، افزایش توانمندی های هنری از جمله در زمینه موسیقی تأثیر فوق العاده ای دارد.

تاریخچه:

* نوروفیدبک جهت افزایش تمرکز و حافظه در آمریکا قدمتی حدود ۲۰ ساله دارد و بسیاری از شرکت ها و سازمان های معتبر جهانی از جمله NASA، بازیکنان تیم های فوتبال لیگ های اروپا، مدیران شرکت های بزرگ، بسیاری از موسسات آموزشی، کادر پزشکی و... از این روش جهت بهینه سازی عملکرد پرسنل خود استفاده می کنند.

* در ایران نیز از حدود دو سال پیش، نوروفیدبک و بیوفیدبک جهت بسیاری از بازیکنان تیم های شطرنج، تیر اندازی و توسط بسیاری از پزشکان، متخصصین، دانشجویان و محصلین مورد استفاده قرار گرفت و در حال استفاده روز افزون است.

نوروفیدبک چیست؟

* نوروفیدبک، وسیله ای است که ما را از کارکرد مغزمان آگاه و سپس کمک می کند تا آن را اصلاح و تنظیم کنیم.

* به کمک این روش، امواج مغزی که در اثر افسردگی، اضطراب، وسواس، میگرن و... به هم ریخته است، به حالت طبیعی درمی آید و اختلالات درمان می شود. این وسیله، جزو پیشرفته ترین وسائل پزشکی نوین است که بخش زیادی از این تکنولوژی مدیون تلاش های NASA (سازمان فضایی آمریکا) در سال های اخیر است.

چرا گمان می کنیم این روش اثر ندارد؟

معمولاً افراد به محض از بین رفتن علائم و نشانه های بیماری، درمان را قطع می کنند. ممکن است پس از گذشت مدتی در حدود ۳ تا ۹ ماه، تمامی نشانه های بیماری برگردند.

در اینجاست که تصور می کنیم نوروفیدبک بی تأثیر بوده است. اما باید بدانیم که نوروفیدبک، نوعی یادگیری است و کاملاً واضح است که هر چه تکرار و تمرین بیشتر باشد، یادگیری نیز بهتر و بیشتر خواهد بود و آموخته ها دیرتر از بین می روند.

این روش، مورد تأیید اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) معتبرترین سازمان جهانی پزشکی است.

آیا نوروفیدبک در مورد همه بیماری ها کاربرد دارد؟

عملکرد صحیح مغز می تواند در بهبود تمام بیماری ها کمک شایان توجهی بکند؛ بنابراین امکان استفاده از این روش در ارتقاء کیفیت و تسریع فرآیند درمان وجود دارد؛ با این حال، تشخیص این موضوع به عهده پزشک معالج است.

خدمات نوروفیدبک به مدت یک سال و هشت ماه در مرکز تخصصی درمان نوید ایران با کادر تخصصی مجرب در حال ارائه خدمات می باشد لطفاً جهت رزرو نوبت و کسب اطلاعات بیشتر و شرکت در جلسه معرفی خدمات نوروفیدبک با شماره های زیر تماس حاصل شود.

۰۹۱۳۳۰۰۳۸۵۲-۲۳۴۷۸۷۹-۲۳۶۵۸۱۸

حتی افراد نخبه نیز فقط از ۱۰٪ ظرفیت مغز خود استفاده می کنند و این رقم در بین افراد عادی در بهترین حالت بین ۴ تا ۵ درصد است! * اختلالات مختلف روح و روان، حاصل کارکرد نامناسب مغز و الگوی غلط امواج مغزی است.

* مشکلات توجه و تمرکز، ضعف حافظه، مشکلات یادگیری و حتی رفتاری از جمله نتایج اشکال در کار مغز هستند.

کسانی که می خواهند توان فکری خود را افزایش دهند:

* امروزه حتی ورزشکاران حرفه ای فوتبال مانند: تیم ملی ایتالیا، آت میلان، بسیاری از برندگان طلای المپیک مثل ماری پیرس و چاد کاروین و شطرنج هم از نوروفیدبک استفاده می کنند تا دقت و سازمان بندی افکارشان را افزایش دهند. این روش، تصمیم گیری، برنامه ریزی و کنترل هیجان را تقویت می کند.

* این روش می تواند باعث ارتقای سطح حافظه و بهبود قدرت تمرکز شود.

مزیت های درمان تکنولوژیک نوروفیدبک نسبت به دارو درمانی:

۱- تثبیت عملکرد سراسری مغز با افزایش توانایی تولید امواج مغزی در محدوده صحیح

۲- نداشتن عوارض جانبی و اثرات سوء

۳- اثرات درمانی پایدار

۴- آموزش خودتنظیمی به مغز در مواجهه با مشکلات جدید * ۹۵٪ از بیماران تحت درمان با روش نوروفیدبک از تأثیرات مثبت این روش بهره برده اند و بالغ بر ۵۰٪ از آنان بهبود نتایج را مشاهده کرده اند و اکثریت قریب به اتفاق این بیماران به زندگی عادی خود بازگشته اند.

* متأسفانه معمولاً افراد بعد از به نتیجه نرسیدن در استفاده از روش های درمانی دیگر، همچون دارو درمانی و روان درمانی به این روش رو می آورند.

کاربردهای درمانی:

نوروفیدبک تأثیرات قابل توجهی در درمان بسیاری از اختلالات از جمله:

بیش فعالی و کمبود توجه (ADHD) (۸۵-۸۰٪ کودکان مبتلا به ADHD توسط نوروفیدبک بهبودی کامل می یابند)، حملات هراس (Panic) و فوبیاها (Phobia)، اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)، اختلالات خواب، صرع (تنشج)، آسیب مغزی و سکته مغزی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، دردهای مزمن و سردردهای میگرنی، افسردگی، سوء مصرف مواد، اختلالات و ناتوانی در یادگیری و... دارد.

کاربردهای دیگر درمانی این روش:

نوروفیدبک به تنظیم کارکرد مغز می پردازد؛ لذا در ارتقای توانمندی ها و مهارت های مختلف ذهنی و شناختی مانند: تنظیم

دکتر محمد آذربایجانی

آدرس: خیابان شمس آبادی

پارس دوم - مجتمع مریم - واحد ۴۶

dr.m.azarbajejani@gmail.com

www.drazarbajejani.com





سالن زیبایی

مجلس

مرکز تخصصی گریم عروس

آرایش دائم، میکرو پیگمنتیشن
(هاشور ابرو)

تاتوی هاشور بدون درد و خونریزی
(زیر نظر پزشک)

کلیه خدمات زیبایی با مجوز رسمی



آدرس: چهارراه نظر شرقی - جنب داروخانه پویا - مجتمع امین - طبقه اول
تلفن: ۰۶۱۳۵۳۳۳۳۰۶ - ۳۱۱۶۲۸۷۱۱۳ به مدیریت سرکار خانم مجلسی

راه برای رسیدن به صورتی زیبا و جوان

زندگی سالم

حقایق چهره‌ها و

تغییرات آن که به مرور رخ می‌دهد

را آینه فاش می‌کند. ممکن است برای شما هم اتفاق افتاده باشد که با نگاه کردن به آینه به یکباره نشانه‌های پیری را حس کرده باشید: چروک‌های ریز اطراف چشم یا لب‌ها، لکه‌های پیری و یا حتی افتادگی پوست. دکتر محمد علی نیلغوش زاده، متخصص پوست مو و زیبایی و رئیس پژوهشگاه سلول‌های بنیادی تهران می‌گوید: در گذشته تنها راه فرار از پیری تیغ جراحی بود، ولی امروزه طیف وسیعی از اعمال غیر جراحی در بهتر به نظر رسیدن پوست وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم:

۱- تزریق بوتاکس

اگر چروک‌های پیشانی منجر به پیر شدن صورت یا افتادگی ابروها شده و یا چروک‌های اطراف چشم مثل خطوط پنجه کلاغی و امثال آن شده، این عوارض با انجام تزریق بوتاکس قابل درمان است، البته به‌بودی به صورت موقت رخ می‌دهد. بوتاکس شیمیایی مشتعل بر سم خالص باکتری بوتولسم است. تزریق تنها چند دقیقه طول کشیده و درد و ناراحتی کمی به همراه دارد.

در تزریق بوتاکس معمولاً سه تا هفت روز تا رسیدن به حداکثر تأثیر، زمان لازم است و وقتی ماهیچه‌ها به تدریج توانایی انقباض خود را به دست می‌آورند، چروک‌ها و خطوط مجدداً ظاهر می‌شود به همین جهت برای استمرار اثر بوتاکس تزریق هر چهار تا شش ماه یک بار باید تمدید شود.

۲- پیلینگ شیمیایی

پیلینگ شیمیایی نوعی محلول اسیدی جهت لایه برداری لایه‌های خارجی پوست است. محلول‌های پیلینگ معمولاً شامل انواع اسید گلیکولیک، اسید لاکتیک، سالیسیلیک اسید، فنول یا تری کلرو استیک اسید (TCA) است. استفاده از این محلول‌های اسیدی ۱۵ دقیقه طول می‌کشد و ممکن است با مالیدن این محلول‌های اسیدی سوزش و تحریک ایجاد شود.

طی

چند روز بعد، لایه‌های خارجی پوست لایه برداری و پوست جدید و نرم‌تری ایجاد خواهد شد.

با چند جلسه درمان لکه‌های پیری، چروک‌های ظریف اطراف دهان و چشم، اسکارهای آکنه و چروک‌های ناشی از آفتاب یا پیری کاهش پیدا خواهند کرد. پیلینگ‌های سطحی نتایج خفیف‌تری دارد. تکرار جلسات هر چند هفته یک بار تا رسیدن به نتایج دلخواه قابل انجام است. پیلینگ‌های عمقی تر معمولاً باعث تورم و دلمه می‌شود، ولی در صورت مراقبت کافی نتایج بهتری دارد. پیلینگ‌های عمیق و متوسط معمولاً هر شش ماه و تا یک سال قابلیت تکرار دارند.

۳- میکرودرم ابریژن

ممکن است نام درم ابریژن را شنیده باشید که طی آن لایه خارجی پوست تراشیده می‌شود اما به دلیل ایجاد خونریزی و زمان زیاد جهت بهبودی امروزه استفاده نمی‌شود.

میکرودرم ابریژن یک جایگزین غیر جراحی محسوب می‌شود که با لایه بردار پوست توسط کریستال‌های ظریف منجر به کاهش چروک‌های ظریف، لکه‌های قهوه‌ای پوست و اسکارهای آکنه خفیف بدون هیچ گونه زمان استراحت می‌شود. با لایه برداری لایه خارجی پوست، سلول‌های مرده پوست که به شکل پودری هستند، توسط دستگاه ساکشن می‌شود. بلافاصله پس از کار میکرودرم ابریژن پوست جدید صورتی و سفید تر به نظر می‌رسد. این تغییر رنگ و تحریک ظرف مدت ۲۴ ساعت برطرف می‌شود. این روش تا بیش از ۱۰ جلسه هر چند هفته یک بار قابل انجام است.

۴- رادیوفر کوئنسی

برای پوست‌های افتاده، یکی از بهترین راه کارها گرمای حاصل از انرژی رادیو فر کوئنسی به پوست است. گرم منجر به تحریک

تولید

کلاژن و سفید شدن پوست می‌شود. این روش دردناک است، اما معمولاً با نتایج خوبی همراه است. افتادگی پلک از جمله مواردی است که به رادیوفر کوئنسی پاسخ می‌دهد، ولی نتایج پس از طی چهار تا شش ماه رخ می‌دهد.

۵- لیزرهای غیر لایه برداری کننده از جمله Fraxel

لیزرهای غیر تهاجمی مثل Fraxel به سطح پوست بدون آسیب به لایه خارجی نفوذ می‌کند که منجر به تحریک کلاژن، کاهش خطوط ظریف و بهبود تون پوستی می‌شود. این عمل می‌تواند دردناک باشد، ولی با کمک بی‌حسی موضعی، درد کمتر خواهد شد. به دلیل این که این نوع لیزرهای سطح پوست آسیب نمی‌رساند، زمان استراحت بسیار کوتاهی نیاز دارد. درمان لیزر در بهبود تون و ظاهر و قوام پوست هر دو مؤثر است. هر جلسه با فرمزی مختصری همراه است که به سرعت بهبود پیدا می‌کند. برای بهترین نتیجه چهار تا شش جلسه درمانی با چند هفته فاصله لازم است.

۶- IPL (Intense Pulsed Light)

مثل لیزرها IPL وارد لایه‌های عمقی پوست (درم) می‌شود. پالس‌های کوتاه نور با ایجاد گرما و تحریک سلول‌های هدف منجر به تحریک و جوان سازی پوست می‌شود. بر خلاف لیزر، IPL طیف وسیعی از نور را انتقال می‌دهد که انواع مختلفی از تغییرات پوستی را در یک زمان با احساس درد متوسطی درمان می‌کند.

IPL می‌تواند در بهبود فرمزی ایجاد شده در بیماری روزاسه یا روشن تر کردن تیرگی دور چشم که ناشی از تجمع عروق خونی پوست است مؤثر باشد. چند جلسه IPL برای درمان عروق خونی لازم است. IPL می‌تواند رنگدانه ناخواسته مثل

ملاسما

و لکه‌های

پیری پوست را با تخریب

سلول‌های رنگدانه بهبود بخشد.

IPL همچنین منجر به تحریک کلاژن که باعث کاهش خطوط ظریف و چروک‌ها می‌شود.

۷- تزریق فیلر یا پرکننده‌ها

مکانیسم آن‌ها پر کردن بافت زیر جلدی است. فیلرها مستقیماً به نواحی دچار مشکل تزریق شده و منجر به کاهش چروک و خطوط پوستی می‌شود. کلاژن یک فیبر طبیعی مسئول سفتی پوست است که قدیمی‌ترین و بهترین فیلر شناخته شده به شمار می‌رود.

جایگزین‌های جدید آن عبارتند از: هیالورونیک اسید، کلسیم هیدروکسی آپاتیت، پلی آل لاکتیک اسید، پلی متاکریلات و یا چربی گرفته شده از خود شخص است. تأثیر ناشی از پر کردن چروک‌ها با فیلر معمولاً برای ۹ ماه و یا بیشتر باقی می‌ماند. نتایج تزریق کلاژن متفاوت است و هر سه تا شش ماه قابل تکرار است. اثرات تزریق چربی معمولاً ماندگاری بیشتری دارد. پسر کننده دیگری که اثر دائمی دارد، پلی متیل متاکریلات (PMMA) است که در جراحی مفاصل به عنوان سیمان استخوان استفاده می‌شده و اخیراً در مصارف زیبایی کاربرد دارد. البته موارد کاربرد آن طبق نظر پزشک تعیین می‌شود. پرکننده‌ها همچنین می‌توانند پف و تیرگی زیر چشم را ماسک کنند؛ چرا که با پر کردن فضای اطراف چشم، سایه زیر چشم کاهش یافته و حالت پف و تیرگی را محو می‌کنند. بسیاری از پرکننده‌ها در پر کردن و حجیم به نظر رسیدن لب‌ها به کار می‌روند. اگر چه روش‌های غیر جراحی ممکن است عوارضی از جمله واکنش آلرژیک به بی‌حسی موضعی یا پرکننده تزریقی داشته باشد و یا پیلینگ و میکرودرم اگر با احتیاط انجام نشود، منجر به تغییرات رنگ غیر دلخواه شود، اما عوارض و ریسک این اعمال کمتر از روش‌های جراحی است.

■ خلاصه صفحه: مدت زیادی خواب بودم و اصلاً حواسم به مهمانی امشب نبود. سریع از جایم برخاستم و اطرافم را مرتب کردم. تازه باید برای خانواده ام هدیه هم می‌گرفتم. بعد از مدت‌ها نباید دست‌خالی به دیدارشان می‌رفتم.

* دی ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره سی و یکم *

زندگی سالم

۴۲

Healthy
Life

LifeStyle Magazine

Dec. & Jan. 2013/14 Vol.31

در آغوش آتش

(قسمت دوم)

فاطمه براتی

خلاصه قسمت اول

هستی دختری جوان است که در گیر و دار زندگی دچار یک مشکل عاطفی است. او قرار است به دیدن خانواده‌اش برود. در حالی که برای این دیدار آماده می‌شود ناگهان ...

صدایی ناهنجار به گوشم رسید؛ پلک‌های سنگینم رابه سختی باز کردم، اما آن صدا هم چنان برایم تداعی می‌شد. گیج و منگ شده بودم؛ بدنم به شدت می‌لرزید؛ به اطرافم نگاه کردم و تازه متوجه شدم که خواب‌بوده‌ام؛ چه رویای شیرینی؛ آن صدای خشن هم چنان تکرار می‌شد. صدا از پایین کاناپه بود؛ ساعت داشت زنگ می‌خورد. بی‌درنگ خم شدم و صدا را قطع کردم. شوک شدیدی بود. ساعت در دستم بود و بی‌اختیار نگاهم به صفحه‌اش افتاد. وای چقدر دیر شده! مدت زیادی خواب‌بودم و اصلاً حواسم به مهمانی امشب نبود. سریع از جایم برخاستم و اطرافم را مرتب کردم. تازه باید برای خانواده‌ام هدیه هم می‌گرفتم. بعد از مدت‌ها نباید دست‌خالی به دیدارشان می‌رفتم. در آینه به ظاهرم نگرینم؛ زیبا و دل‌فریب مثل همیشه؛ از نگرینم به خودم لذت می‌بردم، اما این بار زیاد فرصت برانداز کردن دقیق را نداشتم؛ به همین دلیل در آپارتمان را بستم و به پارکینگ رفتم. خوشبختانه خرید زیاد طول نکشید و راهی خانه پدر شدم. شادی وصف‌ناپذیری وجودم را فرا گرفته بود. لحظه‌شماری می‌کردم تا اعضای خانواده‌ام را در آغوش بگیرم؛ دلم برایشان پرمی‌زد.

انتظار به پایان رسید؛ به منزل رسیدم. زنگ را فشار دادم و منتظر ایستادم، اما کسی در باز نکرد. با خود گفتم شاید صدای زنگ را نشنیده باشند؛ این بار محکم‌تر زنگ را فشردم و به ساعت‌نگاه کردم؛ ۸ شب بود. انتظار بیهوده بود. نگرانی سراسر وجودم را دربر گرفت؛ از شادی چند دقیقه پیش خبری نبود. انگار کسی یا چیزی درون قلبم را چنگ می‌زد. دستانم سرد شده بود. سوالات مبهم یک‌به‌یک در ذهنم رژه می‌رفتند. باید خبری می‌گرفتم. موبایلم را برداشتم و به پدرم زنگ‌زد. بعد از چند بوق ممتد، پدرم جواب داد:

-سلام عزیزم.

بی‌مقدمه پرسیدم:

- شما کجایید؟ من دم‌خونه‌ام.

پدرم که مثل همیشه صدایش آرام و خونسرد بود، گفت:

- نگران نباش؛ ما بیمارستانیم.

پایم سست شد؛ زبانم بند آمده بود. صدای پدرم قطع و وصل می‌شد؛ بوق‌های ممتد در گوشم پیچید؛ دو زانو دم‌در نشستم؛ در مانده و مستاصل شده بودم. دوباره شماره پدرم را گرفتم، اما تلفنش خاموش شده بود. سرم را میان دستانم گرفته بودم و اشک‌های گرم صورت‌م را نوازش می‌کرد؛ نمی‌دانستم باید چه کنم؟ بمانم یا به بیمارستان‌ها سرزنم؟ بدینم توان حرکت نداشت و انگار بر روی زمین خشک شده بودم. در این حین، صدایی آشنا به گوشم رسید:

- هستی، خودتی؟

سرم را بلند کردم و نگاهش کردم. اشک‌هایم هم چنان سرازیر می‌شدند؛ چهره‌اش اصلاً عوض نشده بود؛ مثل گذشته دوست‌داشتنی و صمیمی. اشک‌هایم را پاک کردم تا درست نگاهش کنم. لیخند روی لبش و نگاه‌ناخنش می‌گفت که اشتباه نکرده‌ام. نگاه‌هایمان در هم‌گره خورده بود؛ زبان‌مان مجال سخن گفتن نداشت و از بیان کلمات شرم می‌کرد. خاطرات چون فیلمی در ذهنم مرور و سبب شد خنده‌ای روی لبم نقش ببندد. روبرویم روی زمین نشست. سکوت محضی بین ما حاکم شده بود؛ هیچ‌کدام از ما جرأت شکستنش را نداشت، اما او مثل گذشته از سکوت زیاد کلافه شد و گفت:

- تو کجا؟ اینجا کجا؟ راه گم کردی؟ چرا روی زمین نشستی؟

من، مثل کسی که گم شده‌اش را یافته و آرام و قرار ندارد، آغوش باز کردم و گفتم:

- بهر خ

- جانم؟

او هم بدون معطلی با من یکی شد و اشک‌هایم دوباره سرازیر شد؛ در میان گریه‌هایم گفتم:

- خانواده‌ام...

خودش را از آغوشم بیرون کشید و گفت:

- خانواده‌ات چی؟ گریه‌کنن ببینم چی میگی؟ اشک‌هایم را پاک کردم، اما حق‌امانم را بریده بود.

بهر خ گفت:

- تو که ماشین داری، صبر کن منم آماده میشم تا با هم چند تا بیمارستان سرزنیم؛ باشو، گریه‌کن. چند دقیقه گذشت و بهر خ آمد؛ سوار ماشین شدیم و راه افتادیم. هر دو سکوت کرده بودیم؛ اصلاً حوصله نداشتم به بیرون نگاه کنم؛ سرم را میان دستانم قرار داده بودم. نزدیک بیمارستان بودیم؛ بهر خ گفت:

- رسیدیم؛ نمی‌خواهی بری پیرسی؟ چرا حرف نمی‌زنی؟ پس منتظر باش تا بایم.

بهر خ، منتظر جواب من نماند؛ پیاده شد و به داخل بیمارستان رفت. همین که بهر خ رفت، من هم سرم را از میان دستانم تجات دادم و بدون توجه به اطرافم سرم را به صندلی تکیه دادم و چشمانم را بستم؛ انگار بدنم حس نداشت تا یاری‌ام کند؛ بی‌جان به زمین بسته شده بودم؛ حتی حوصله نداشتم جواب بهر خ را بدهم. چشمانم را بستم تا شاید به آرامش برسم و ذهنم مغشوشم مدتی خاموش شود، اما از زمانی که چشمانم را بستم فکرهای ناراحت‌کننده و مزاحم تمام ذهنم را تصرف کردند. برای اینکه به هجوم‌شان خاتمه دهم چشمانم را باز کردم و شیشه ماشین را پایین کشیدم تا هوا بخرم؛ شاید هوای تازه آرامم سازد. هوای بهاری صورت‌م را نوازش کرد و کمی درون آشفته‌ام را التیام بخشید. خودم رابه باد بهاری سپردم؛ در کنار ماشین ما خودرویی پارک بود که فرزندشان در ماشین نشسته و به من چشم دوخته بود؛ به روبه‌رویم که نگرینم نگاه‌هایمان در هم‌گره خورد؛ لیخند زد؛ من هم برایش شکلک در آوردم؛ او هم زبان در آورد و هر دوی ما خندیدیم. اوضاعم بهتر شده بود؛ از آن حال و هوای گرفته خارج شده بودم. در همین لحظه، بهر خ در ماشین را باز کرد و سوار شد. بدون اینکه چیزی پیرسی، سریع گفت:

- اینجا نبودند؛ بریم بیمارستان بعدی.

چند تا بیمارستان سرزدیم، اما از آن‌ها خبری نبود. اگر بهر خ همراهم نبود نمی‌دانم چه می‌شد؛ او در حین رانندگی‌اش دلداری‌ام می‌داد که:

- چیزی نشده؛ مطمئن باش.

گفتم:

- آگه اینجا نباشند چه کار کنم؟

مثل همیشه امیدوار و آرام، در جوابم گفت:

- این قدر نگران و ناراحت نباش؛ دلم روشن‌ه که خبری خوب در راهه.

بدون معطلی گفتم:

- دلت خوشه‌ها؛ خبر خوب؟ بعد از مدت‌ها او دم بهوشون سرزنم؛ چه باطی درست شده؛ من شانس ندارم.

صدایش را مثل کودکان نازک کرد و گفت:

- من میدونم عزیزم؛ خبری خوب می‌شنویم.

از دستش کلافه شدم که این قدر روی حرفش اصرار داشت و مطمئن بود؛ گفتم:

- از کجا این قدر مطمئنی؟ کلافه‌ام کردی از پس گفتم. اختیارم رواج دست دادم و فریاد زدم:

- آگه خبری نشد می‌کشم؛ حرفت رو پس بگیر؛ زود باش.

او با همان لحن طنزش گفت:

- نمی‌گیرم؛ نمی‌گیرم...

در جوابش گفتم:

- پس خودت خواستی...

سپس دستم رابه سوییچ دراز کردم تا بزمنش که تلفنم به صادر آمد و مانع شد همیشه همین‌طوره؛ بعضی وقت‌ها که دنبال چیزی می‌گردم، همان موقع ناپدید می‌شود. صدای زنگ‌رامی شنیدم، اما معلوم نبود دقیقاً کجاست. برای اینکه زودتر پیدایش کنم کیفم را کف ماشین‌واژ گون کردم و گوشی هم همراه بقیه محتویات بیرون افتاد؛ از روی زمین برش داشتم، اما قطع شده بود. خودم شماره را گرفتم. بعد از بوق‌های ممتد، صدای مادرم در گوشم پیچید که می‌گفت:

- هستی، مادر چرا گوشیت رو جواب نمیدی؟...

ادامه دارد...



■ خلاصه صفحه: و اما قصه این ماه: دختری ۱۹ سال دارد و در شرف ازدواج است. بهترین ها برایش می آیند و می روند، اما در جریان یک خواستگاری دلش به کسی بسته می شود و این بستگی بهانه ای می شود برای عاشق شدن و عاشق ماندنش.

* دی ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره سی و یکم *

LifeStyle Magazine
Dec. & Jan. 2013/14 Vol.31

Healthy
Life

۱۴

زندگی سالم

حاج محسن تکیه گاهی مطمئن برای من در زندگی است

زندگیمان سراسر عشق است

نجمه نیلی پور

قصه لیلی های سرزمین من که مجنون وار به مجنون های لیلی نشانشان عشق ورزیدند و پا به پای آنان، لحظه به لحظه عاشقانه و صادقانه همه سختی ها را به جان شیرینشان پذیرفتند، پایانی ندارد؛ قصه هایی که هیچ گاه با هیچ کلمه ای نمی توان احساس و عشق واقعی آنان را بیان کرد، مگر آنکه تو خود نیز عاشقی باشی از همین جنس. و اما قصه این ماه: دختری ۱۹ سال دارد و در شرف ازدواج است. بهترین ها برایش می آیند و می روند، اما در جریان یک خواستگاری دلش به کسی بسته می شود و این بستگی بهانه ای می شود برای عاشق شدن و عاشق ماندنش. او با عشق از عشق می گوید. هنوز خودش را شرمندۀ معشوقش می داند، می دانی چرا؟ چون در گذری از زمان در سرزمین من لیلی ها عاشق شدند و مجنون ها معشوق. مریم ترابی متولد سال ۱۳۵۱ در سن ۱۹ سالگی به آمدن محسن فتحی برای خواستگاری اش در سال ۱۳۷۱ جواب مثبت می دهد و وارد عرصه ای می شود که سراسر تنها عشق است و تبلور آن، متنی که از نظر تان خواهد گذشت حاصل گفت و گوی صمیمانه ما با همسر آزاده سرفراز حاج محسن فتحی است.

در مورد ازدواج و نحوه آشنایی تان با حاج محسن فتحی، بفرمایید.

آقای فتحی یک محله پایین تر از ما زندگی می کردند. طبق رسومات قدیم از طرف یک راوی به ما معرفی شدند و برای اجرای مراسم خواستگاری به خانه ما آمدند. البته در همین جریان خیلی ها مخالفت کردند با این خواستگاری؛ چون می گفتند این ها اسیر بوده اند و نمی شود به سلامت روح و روان و جسمشان اعتماد کرد، ولی وقتی حاج محسن برای خواستگاری آمد و من با او به صحبت نشستیم، دیدم نه! واقعا هیچ کدام از صحبت هایی که اطرافیان می کنند در وجود ایشان نیست که هیچ، بلکه از پختگی و ایمان بسیار بالایی نیز برخوردار بودند. وقتی هم که متوجه شدم که یک مرد ایده آل است برای زندگی، به لطف خدا زندگیمان را به خوبی و خوشی شروع کردیم.

حاج محسن چند سال داشت که به خواستگاری شما آمد؟

حاج محسن دو سال پس از آزادی برای ازدواج اقدام کردند و وقتی که برای خواستگاری من آمدند ۲۶ سال سن داشتند.

در مورد مدت اسارت و زمان اسارت حاج محسن نیز کمی توضیح دهید؟

حاج محسن در سن ۱۴ سالگی به جبهه اعزام می شود. یک سال و نیم جبهه بوده و بعد از یک مجروحیت دوباره به جبهه بر می گردد و بعد از آزادی خرمشهر در عملیات رمضان بوده که ایشان در همان اوایل جنگ در حدود هشت سال و نیم اسیر می شود.

خوب به خاطر مدت

زمان اسارتی که ایشان گذرانده در زندگی به لحاظ جسمی و روحی مشکلی نداشتند و زندگی شما درگیر مسائل خاصی نبود؟

نه به هیچ عنوان. حاج محسن به دلیل داشتن اخلاق خوشی

که خودشان دارند، با مسائل بسیار راحت کنار می آیند، برای همین در دوران اسارت نیز با توجه به شکنجه های روحی و جسمی زیادی که داشتند ولی باز هم این اجازه را نداده بود که روح و روانش تحت تأثیر آن آزارها قرار بگیرد و همچنین موهبت بزرگی که خداوند برای همه اسرا فرستاد، حضور حاج آقا ابوترابی در بین آنها بود. حاج آقا ابوترابی که رفته بودند خیلی به اسرا روحیه داده بودند و کمکشان می کردند. البته خوب در این بین کسانی بودند که طاقت کمتری نسبت به شکنجه ها داشتند که از نظر روحی و جسمی بیشتر اذیت شدند، ولی کسانی مثل حاج محسن که خوب الان جسمشان بسیار درگیر است، ولی به خاطر روح بلندی که دارد تمام مشکلات جسمی را مهار کرده است. با توجه به اینکه ایشان جانباز ۵۵ درصد است، خوب مسلم است که جسمش بسیار آسیب دیده، ولی خدا را شکر هیچ اثر منفی در زندگی نداشته و من همه این ها را به خاطر ایمان و اخلاق بسیار خوب حاج محسن می دانم.

فکر می کنید برای ازدواج احساسات انقلابی بر شما غلبه نکرد؛ چون شما یک دختر ۱۹ ساله ای بودید که می توانستید یک زندگی عادی را انتخاب کنید و در شرایط بهتری زندگی کنید؟

من به هیچ عنوان این را غلبه احساسات نمی دانم؛ چون در سنی که بودم خواستگار زیاد بود، ولی وقتی ایشان صحبت هایی که با هم داشتیم و مطرح کردن ملاک هایشان، به خاطر اینکه خود حاج محسن فرد خاصی

بود، حرف هایش هم از جنس دیگری بود و همین حرف ها به دل من نشست و با یک حساب سرانگشتی راحت می شدم فهمیدم که حاج محسن یک فرد ایده آل برای تشکیل زندگی است؛ هر چند که در طول زندگی و میدان عمل خیلی بهتر از آن چیزی بود که از زبانش شنیده بودم. آن زمان هم به دلیل اینکه این ها بچه های جنگ بودند، سختی کشیده بودند و سردی و گرمی روزگار را در عنفوان جوانی چشیده بودند، به نظر می رسید تکیه گاه های محکمی برای انتخاب باشند و همان طور که گفتم نیز بارها و بارها در صحنه های عملی زندگی این قضیه به اثبات رسید.

به لحاظ روحی می گوئید مشکلی در زندگی نداشتیم، ولی خوب درگیری های جسمی بسیار بوده است، بچه ها را چطور توانستید با این شرایط وفق دهید.

ببینید، من هر چقدر بر روی اخلاق و ویژه حاج محسن تأکید کنم باز هم کم است. او از همان ابتدا یعنی قبل از تولد بچه ها و بعد از تولد آنها بسیار مهربان با بچه ها ارتباط برقرار می کرد و از وقتی که خداوند به ما دو فرزندمان را عطا کرد، رابطه بسیار صمیمی و دوستانه ای با پدرشان دارند؛ چون که حاج محسن تمام خصوصیات و ویژگی هایی که یک پدر نیاز هست داشته باشد را دارد و بچه ها زیر دست پدرشان طوری تربیت شدند که به پدرشان و اعتقاداتش افتخار می کنند، بنابراین ما هیچ مشکلی نداریم با بچه ها؛ ضمن اینکه خوب در این چند سال ایشان چندین بار که حسابش از دست خارج شده عمل جراحی داشته اند؛ چرا که به مرور زمان ترکش ها در بدنشان جابه جا می شود که با نیاز به عمل برای خارج کردن آنها هست یا اینکه بایستی کمی جابه جا بشود که استخوان را اذیت نکند. بچه ها خیلی روحیه شان بالاست و به پدرشان افتخار می کنند و در جریان این اتفاقات واقعا به لحاظ روحی بچه ها تحت فشار قرار می گیرند؛ چون پدرشان را از جان و دل دوست دارند. حاج محسن خیلی به روز است و با بچه ها ارتباط بسیار نزدیکی دارد.

توصیه تان به جوان ها چیست؟

همیشه از قدیم بزرگ ترها به ما این توصیه را داشتند که «با خدا باش و پادشاهی کن، بی خدا باش و هر چه خواهی کن» حالا همین حکایت حال ماست در زندگی. وقتی که انسان خالصانه با خدا باشد، خداوند راه هایی را به رویش می گشاید که باور آنها سخت است.

صحبت پایانی با حاج محسن؟

خیلی شرمندۀ ام از او. فکر می کنم آنطور که باید و شاید برایش همسر خوبی نبوده و تنها آرزویی که دارم این است که از من راضی باشد.



دکتر مریم طباطبائی

متخصص جراحی پستان و زیبایی
آدرس: دروازه شیراز - ساختمان آزادی
- جنب بانک اقتصاد نوین - شماره ۲۲
بعد از ظهر روزهای زوج
تلفن مطب: ۶۶۱۳۰۶۳



چه جراحی زیبایی برای چه کسی نیاز است؟

تر همراه است هزینه کمتری هم به بیمار تحمیل می شود.

در صورتی که شما وزن ایده آلی دارید و تنها از شلی و افتادگی پوست شکم در اثر زایمان رنج می برید یا میزان چربی اضافه اندکی دارید، روش جراحی تنها روشی است که شما را به نتیجه دلخواه می رساند و پوست اضافه همراه این افتادگی برداشته می شود.

برخلاف روش های لیپوساکشن و لیپولیزر که اسکار و خط بخیه ای از خود بجا نمی گذارند، در روش جراحی باز، خط بخیه در قسمت پایین شکم ایجاد خواهد شد که از خط سزارین معمولی بزرگ تر است ولی معمولاً توسط لباس زیر پوشیده می شود.

در جراحی باز، شلی عضله که معمولاً در اثر زایمان های متعدد و به ویژه در افراد با فعالیت بدنی کم ایجاد می شود، قابل اصلاح است.

در صورتی که شما اضافه وزن دارید، باید از ورزش و رژیم غذایی استفاده کنید و روش های لیپوساکشن و لیپولیزر نمی تواند چاره اضافه وزن شما باشد. این روش ها به منظور اصلاح فرم بدن ایجاد می شود و جایگزین رژیم غذایی و ورزش نیستند.

در صورتی که شما چاقی موضعی شکم و پهلوها یا هر نقطه دیگر از بدن، بدون افتادگی دارید، لیپوساکشن و لیپولیزر می توانند به تنهایی و بدون نیاز به جراحی باز، مشکل اندام شما را اصلاح نمایند، که همان گونه که ذکر شد در نواحی غبغب، بازو و داخل ران، لیپولیزر و در سایر نواحی لیپوساکشن انجام می شود.

در نهایت شما قبل از اقدام جراحی، نیاز به یک مشاوره کامل و بررسی هارمونی کلی بدن دارید و پس از آن پزشک متخصص، بهترین روش یا روش های ممکن را برای شما شرح داده و پس از وقوف به معایب و مزایای هر روش، روش مناسب را انتخاب خواهید کرد. پزشک متخصص باید به همه روش های ذکر شده تسلط داشته باشد تا بتواند مناسب ترین تکنیک را برای اصلاح کامل فرم بدن انتخاب کرده و انجام دهد. اصرار بر مزیت یک روش جراحی به علت عدم تبحر در انجام سایر روش ها معمولاً بیمار را از نتیجه کامل و رضایت بخش محروم خواهد کرد.

معمولاً اطلاعات بسیار زیادی در جراید مختلف در خصوص جراحی های زیبایی شکم و سینه وجود دارد، اما در نهایت خانم ها نمی دانند با کدام روش جراحی یا غیر جراحی، می توانند به نتیجه ایده آل برسند؟

در مورد زیبایی شکم باید ابتدا به سائیز، میزان چربی اضافه، چاقی همزمان پهلوها، وزن کلی بدن و قوام پوست دقت کرد.

اگر شما یک فرد چاق هستید و وزن بیشتر از ۷۰ کیلوگرم دارید، احتمالاً یک روش جراحی تنها برای رسیدن شما به اندام ایده آل کمک نخواهد کرد و ممکن است به یک جراحی چند مرحله ای نیازمند باشید، به عنوان مثال انجام یک لیپوساکشن یا لیپولیزر در قسمت های بالای شکم و پهلوها و در مرحله بعدی جراحی باز شکم.

اگر زایمان کرده و افتادگی پوست شکم دارید و شکم شما آویزان شده، حتماً به مرحله دوم که جراحی باز شکم است، احتیاج خواهید داشت چون روش های لیپوساکشن و لیپولیزر نمی توانند پوست افتاده را به حالت قبل برگردانده یا ترک های شکم را از بین ببرند.

در مورد ترک های ناشی از حاملگی، این ترک ها با هیچ روشی اعم از لیزر یا مزوتراپی از بین نمی روند و تا این زمان، درمان کاملاً موثری برای آنها وجود ندارد، در حین جراحی باز شکم همراه با برداشتن قسمت آویزان شده شکم، این ترک ها هم حذف شده و پوست شکم حالت کشیده و نرمال تری پیدا می کند.

در مقایسه روش های لیپوساکشن و لیپولیزر:

این دو تکنیک هر دو برای از بین بردن چربی های موضعی زاید در تمام نقاط بدن قابل استفاده هستند.

شاید ریسک بیشتر لیپوساکشن و احتمال بیشتر آمبولی چربی در این روش نسبت به لیپولیزر واقعی نیست و هر دو روش میزان مشابهی از ریسک آمبولی را به همراه دارند که البته از هر دو روش احتمال این عارضه خطرناک نادر است. لیپولیزر برخلاف تبلیغات رایج، کم خطر تر یا موثر تر از لیپوساکشن نبوده و انجام آن در موارد خاص توصیه می شود.

مزیت لیزر لیپولیزر نسبت به لیپوساکشن معمولی امکان جمع شدن پوست در نتیجه حرارت لیزر و تحریک ساخت کلاژن است و لذا این روش در جاهایی که پوست شل و نازکی دارد مانند غبغب و داخل ران ها و بازوها به روش معمولی ارجحیت دارد.

عیب روش لیپولیزر گرانی دستگاه، وقت گیر بودن روش، درد زیاد بعد از عمل و امکان عوارض بیشتر حرارتی است و لذا نمی توان این روش را لزوماً به لیپوساکشن ارجح دانست و در همه نقاط بدن توصیه کرد چون در کل عوارض بیشتری دارد. در نواحی مانند: تنه، باسن و ران انجام لیپوساکشن معمولی در دست پزشک ماهر و با تجربه نتایج بهتری داشته و با عوارض کمتر و بهبود سریع

ام آر پی

مرکز تخصصی

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 Bioexplorer
- لیزر لیپولیز با متدیک جلسه ای لاغری موضعی
- کرایولیپولیز
- لیزر موهای زائد
- Fractional RF جهت: جوانسازی- لیفتینگ صورت- درمان انواع اسکاراز 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 سیلویت و چاقی موضعی با دستگاه های power shape و slim project
- درمان غبغب و پف زیر چشم
- هیدروتراپی با دستگاه NeoQi (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

با همکاری و زیر نظر اساتید و متخصصین پوست، مو و لیزر اصفهان
دکتر علی اسیلیان، دکتر سعید خیامباشی، دکتر اکبر قلمکاری، دکتر علی مومنی

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

کدپستی: ۸۱۷۵۸۸۹۸۱۶ تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۴۸۱۰۷

فکس: ۰۳۱۱-۶۲۷۵۷۶۲ همراه: ۰۹۱۳۰۰۸۵۲۵۷

[illegible]

مجموعه معماری شهر آرا

(معماری_سازه و تأسیسات)

مشاوره_طراحی_محاسبه_نظارت_اجرا_طراحی نما، دکوراسیون داخلی و مشارکت در ساخت



SHAHR ARA Architectural Complex

آدرس: خیابان باغ دریاچه _ نبش کوچه ۵۱

همراه: ۰۹۱۳۱۶۶۹۲۲۰

تلفن: ۷۸۶۷۷۹۳

ساختمان تجاری اداری خیابان وحید



دکتر مسعود دهنامی

دکتر مهین فرخی

جراح دهان و دندان - ایمپلنت
ارتودنسی و دندانپزشکی اطفال

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

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

تلفن: ۰۶۶۱۱۹۱۰-۶۶۳۰۲۴۲ همراه: ۰۹۱۳۷۹۵۰۵۸۱

قبل از کار



بعد از کار





آشپزی ماهنو

mahe no Iranian Kitchen

استاندارد بین المللی ایمنی و بهداشت و مواد غذایی ISO 22000

استاندارد بین المللی مدیریت کیفیت ISO 9001 و ISO 2008

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



Design by: www.ekhtesa30.com



کلینیک پیوند مو و لیزر آوا

دکتر آزاده سجادیه متخصص پوست و مو

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

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

دارای گواهینامه پیوند موی طبیعی از فرانسه



پیوند موی طبیعی

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

در خانم ها و آقایان با استفاده از جدید ترین

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



لیپولیزر

لاغری موضعی در یک جلسه توسط لیزر شکم، باسن،

پهلوها، ران، بازو، غیغپ بدون بیهوشی-بدون

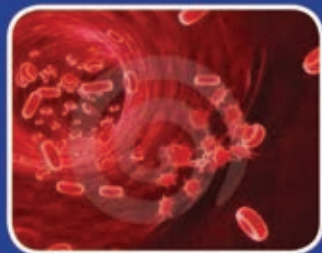
بستری شدن فقط در یک جلسه



تزریق چربی

جهت گونه گذاری و حجیم کردن صورت

افزایش حجم لب و رفع سایر عیوب صورت و دست



PRP

جهت رفع ریزش مو تقویت و رشد مو جهت

جوانسازی پوست صورت

تلفن تماس و مشاوره رایگان: ۰۹۱۳۹۰۰۰۳۰۰

۶۶۷۴۷۲۵-۶

۶۲۹۰۸۶۱

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

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

WWW.DRSAJADIEH.COM