

مسابقه بینگویی
زندگی سالم
جایزه نقدی ۱۰۰ میلیون
تخصیص برای بانوان

نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم

Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
www.zendegisalem.com

سال هشتم | شماره مسلسل ۶۲ | دوره جدید شماره ۳۲ | بهمن ۱۳۹۲ | ۲۰۰۰ تومان

گفت و گوی اختصاصی مجله زندگی سالم با سحر زکریا

من رُک گو و جدی هستم

جملات الهام بخش
موفق ترین و قدرتمندترین
زنان دنیا

دزدان لپ تاپ
را ناکام کنیم

گفت و گو بانرگس محمدی

من از بین کارهای
منزل، فقط آشپزی
را دوست دارم

دکوراسیون
خانه های
نقلی

آموزش بافت
کلاه پیشی

عزیزدل خانواده
همسرمان باشیم

چطور خط چشم
مایع بکشیم؟

طرز تهیه

یک اسپری

آرایشی در منزل

ابزار ضروری
برای استایل مو

چند راه حل ساده
برای کاهش
هزینه خرید
مواد غذایی تان



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.

گالری فانیان

FANIAN GALLERY

مشاوره، طراحی و اجرای دکوراسیون و چیدمان داخلی

– کلکسیونی از جدیدترین کاغذهای هلند، آلمان، بلژیک و ... – پارکت های سوئیس، اتریش، آلمان، روس و ... و انواع کف پوش های کره ای و ... – نمایندگی موکت های ظریف مصور، پالاز، بلژیک، آلمان و ... – نمایندگی آلکور آلمان و بورس انواع خود چسب های DC-fix آلمان و ... – انواع دیوار کوب HDF, PVC – سنگ های دکوراتیو – بلوک های شیشه ای – پرده های فانتزی – پوسترهای komar آلمان و ... چمن مصنوعی – کناف



آدرس: اصفهان، چهارراه نقاشی ابتدای خیابان شریف واقفی گالری فانیان

تلفن: ۲۶۶۱۱۱۵ – ۲۶۵۹۲۹۹ – ۲۶۵۹۶۸۶ فکس: ۲۶۵۹۶۸۷ آدرس ایمیل: fanian.gallery@yahoo.com
www.faniangallery.com

مجموعه معماری شهرداری

SHAHRA Architectural Complex

(معماری_سازه و تأسیسات)

مشاوره_طراحی_محاسبه_نظارت_اجرا_طراحی_نما، مشارکت در ساخت
ود کوراسیون داخلی



ادرس: خیابان باغ دریاچه _ نبش کوچه اه
تلفن: ۷۸۴۷۷۹۳





عرضه کننده پوشاک کلاسیک مردانه



خیابان فاطمی، بین خیابان کارگر و خیابان حجاب، مرکز خرید لاله، پلاک ۲۶

۸۸۹۹۶۳۱۰ - www.levinstore.ir

زندگ سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سر دبیر: مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه

مدیر اجرایی: دامون رشیدزاده

طراح و صفحه آرا: نگین کلینی، بصیرت جعفری

امور بازرگانی: شکوه دهقان پور، شیما ترابی، مریم مقفی

ویراستاران: مریم کاظمیان فرد، سمیه حفیظی

سرویس تحریریه: محمد حسین محزونیه، حمید مشکلاتی،

زهرا وفايي نیا، مسیب اقرلو، دامون رشیدزاده، نگار احمدی،

نجمه نیلی پور، شکوه دهقان پور، فاطمه انصاری پور، فاطمه

براتی، نینا امیری.

سرویس عکس: محمدرضا شریف

همکاران: دکتر شهریار لقمانی، دکتر علی فرخانی

دکتر حسین ابدالی، دکتر سیدرضا صمصام شریعت،

دکتر حمیدرضا پورصیرفی، دکتر سودابه صابرزاده، دکتر

محمد مهاجری، دکتر مریم طباطبائی، دکتر زهرا

ممتازپور، دکتر اصغر معمارزاده، دکتر محسن سلیمانی،

دکتر محمد شاه ابویی، دکتر ونوس مجلسی، دکتر بهنام خرمی.

امور مشترکین: حسن دیده ور

لیتوگرافی و چاپ: آرمان

مجری طرح: کانون تبلیغاتی خورشید

دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح،

ساختمان امام رضا(ع)

تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۷۴۶۹۳-۲۲۷۴۷۹۳

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

اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

تحت نظارت موسسه مطبوعاتی نسل فردا

فرارسیدن بهار در بهمن مبارک

ماه بهمن که فرا می رسد، بهار زودتر از موعد، خود نمایی می کند، اما این بهار، رنگ و بویی دیگر دارد. بهار انقلاب اسلامی، بهار پیروزی، بهار در هم شکسته شدن نظام ستم شاهی و بهار آزادی. ماه بهمن یادآور خاطرات انقلاب اسلامی است. آن روزهایی که مردم ایران به رهبری امام خمینی (ره) به پا خاستند تا بنیان ظلم و ستم را در هم پیچند و حکومت اسلامی را به پا کنند. ماه بهمن، یادآور مبارزات بسیاری از مردان و زنان در خون غلطیده انقلاب اسلامی است که با نثار جان خود، نهال انقلاب را بارور کردند تا ریشه عوامل استکبار جهانی در ایران خشکیده شود و مردم ایران بتوانند در پرتو حکومت اسلامی، طعم شیرین عدالت را بچشند و بر اساس خواست و اراده خود، مدیران حکومتی را انتخاب کرده و در اوج دموکراسی، مجلسی برخاسته از میان مردم را بر پا کرده و با استناد به قوانین اسلام، نظام مردم سالاری دینی را برگزینند. چه خوب است در ایام بهمن ماه و به خصوص در دهه مبارک فجر، انقلابیون برای جوانان و نوجوانان آن خاطرات گذشته را بازگو نموده و آنها را در جریان وقایع و مبارزات مردم قرار دهند. چه نیکوست برای این منظور، فیلم ها ساخته و کتاب ها نوشته شود و نسل جوان امروزی ما رغبت کند از آنها استفاده نماید تا بداند ما در کجا بودیم و اکنون کجا هستیم. چه زیباست اگر آثار رژیم گذشته بر کلیه مسائل زندگی مردم ایران بازگو شود و مقایسه ای با شرایط فعلی صورت گیرد تا ما بدانیم آیا تغییری هم صورت گرفته است؟ هر چند بسیاری با بی انصافی می گویند اوضاع بدتر شده، اما شک نکنید که این افراد واقع بین نیستند و دوست ندارند عینک بدبینی را کنار بگذارند. نگاهی به آمار فعالیت های انجام شده در طول پیروزی انقلاب اسلامی در ۲۲ بهمن ۵۷ تا کنون بیانگر این واقعیت است که ما پیشرفت های بزرگی کرده ایم که اصلاً قابل مقایسه با آمار موجود در قبل از انقلاب اسلامی نیست. اگر حداقل بدانیم که ایران قبل از انقلاب، ژاندارم آمریکا در منطقه بود ولی اکنون به عنوان الگو و پشتیبان انقلابیون جهان است، کافی است که باور کنیم تحولات بس شگرفی اتفاق افتاده و ما همه آنها را مدیون خون شهدا و ایثار جانبازان عزیز می دانیم. باید باور کنیم که پیروزی انقلاب، راحت و آسان به دست نیامده و برای حفظ و نگهداری آن نیز تلاش زیادی شده، اما هنوز کار به پایان نرسیده است چون خوی استکبار و ستیز آن با اسلام چیزی نیست که تمام شده باشد و ما جشن آن را به شادی طی کنیم. تضاد و دشمنی آمریکا و ایادی آن با اسلام و انقلاب اسلامی همواره وجود داشته و خواهد داشت. در حقیقت آشتی حق و باطل، چیزی نیست که بتوان آن را باور کرد و باید همواره در آمادگی کامل بود تا هرگونه توطئه ای را در نطفه خنثی نمود و ایران اسلامی را به دست صاحب واقعی آن حضرت ولی عصر ارواحنا له الفداء تحویل داد. بهمن ماه، ماه پیروزی خون بر شمشیر و حق بر باطل بر همه شما عزیزان مبارک به خصوص شما خانم ها و بانوان عزیزی که در پیروزی و موفقیت انقلاب، نقش اساسی و ثمثمر ثمر داشتید.

فهرست مطالب

- آموزش بافت کلاه پیشی (گره) ۷
- پرورش و کاشت فلفل زینتی در آپارتمان ۷
- دکوراسیون خانه های نقلی ۹
- عزیزدل خانواده همسرمان باشیم ۱۱
- ۱۰ راه برای رسیدن به آرامش لگن ۱۱
- آنچه در مورد اصول زیبایی بینی باید بدانیم ۱۴
- گفت و گو با نرگس محمدی ۱۶
- گفت و گو با سحر زکریا ۱۸
- آشنایی با ایمپلنت دندان ۲۲
- چطور خط چشم مایع بکشیم؟ ۲۴
- طرز تهیه یک اسپری آرایشی در منزل ۲۴
- ابزار ضروری برای استایل مو ۲۵
- درمان موهای زائد با لیزر ۳۳
- از همه جا از همه رنگ ۳۷
- دزدان لپ تاپ را ناکام کنیم ۴۱
- مسابقه پیامکی و اعلام برندگان ۴۶
- داستان دنباله دار ۴۷

خاطر انقلاب

۲۲ بهمن

روزی برای استقلال و آزادی

زندگی سالم

یوم الله ۲۲ بهمن

روز ۲۲ بهمن ۵۷ روز نجات ملت ایران از جنگال طاغوتیان زمان، روز آشکار شدن نعمت بزرگ الهی؛ یعنی استقلال و آزادی بود. این مسلم است که هر ملتی تا از وابستگی ها نجات پیدا نکند و از جنگال اسارت و استثمار آزاد نشود، نمی تواند نبوغ و استعداد خود را آشکار سازد و در راه «الله» که راه مبارزه با هر گونه شرک و ظلم و بیدادگری است، گام نهد.

یادآوری ۲۲ بهمن

یادآوری یوم الله ۲۲ بهمن: یعنی یادآوری رشادت ها و فداکاری ها و شهادت طلبی های ملتی منسجم و خداجوی و پیرو ولایت و رهبری که با اینار خون خود ثابت کرد که «خون بر شمشیر و حق بر باطل پیروز است». یادآوری ۲۲ بهمن: یعنی یادآوری تجلی حکومت الله در روی زمین؛ روزی که برنده ترین سلاح معنوی یعنی، ایمان، پیروزی آفرید. روزی که کلمه توحید در وحدت کلمه به دست آمد و در نتیجه اعتصاب به «حبل الله» رژیم ستمشاهی ۲۵۰۰ ساله طاغوتیان به زباله دانی تاریخ سپرده شد و ثابت کرد آوای «الله اکبر» از رگبار «مسلسل» قوی تر و نیرومندتر است. ۲۲ بهمن به ما آموخت که در مبارزه با دشمنان اسلام، فقط باید بر خدا تکیه داشت، گرچه دست از سلاح تھی باشد و وابستگی به شرق و غرب هر چند به سلاح های مدرن مجهز باشند، در برابر نیروی هماهنگ مردمی که با سلاح ایمان مبارزه می کنند، بی اثر است.

تداوم ۲۲ بهمن

تداوم پیروزی ها، حاصل تداوم رمزهای پیروزی است؛ زیرا هرگز خداوند متعال نعمتی را که به قومی عطا فرمود، از آنها باز پس نمی گیرد، مگر آنها خود از نگهداری آن دست بردارند.

«... ان الله لا یغیر ما یقوم حتی یغیروا ما بانفسهم...»

«خداوند سر نوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی دهد، مگر آن که آنان آنچه را در خودشان است، تغییر دهند.»

«ان الله لم یغیر نعمه انعمها علی قوم حتی یغیروا ما بانفسهم...»

«خداوند هیچ نعمتی را که به گروهی داده، تغییر نمی دهد، جز آن که آنها خودشان را تغییر دهند.»

پیروزی شکوهمند ۲۲ بهمن ۵۷، حاصل عوامل بسیاری است که مهم ترین آنها عبارتند از:

۱- ایمان به خداوند متعال

۲- رهبری روحانی متقی و فقیه آگاه امام خمینی رحمه الله

۳- اتحاد و همبستگی همه اقشار ملت.

۴- استقامت و پایداری در راه خدا، تحمل مشکلات و ... بر هیچ کس پوشیده نیست که جمع شدن این عوامل در ملتی موجب نزول تاییدات غیبی الهی شده و پیروزی آنها بر دشمنان حتمی می شود.



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



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

آموزش بافت کلاه پیشی (گره) سایز ۶ تا ۹ ماهگی



ابزار لازم:

کاموا رنگ طوسی: یک کلاف ۵۰ گرمی
آبی روشن: یک کلاف ۵۰ گرمی
آبی خیلی روشن: یک کلاف ۵۰ گرمی
سفید: یک کلاف ۵۰ گرمی
میل بافتنی: شماره ۳

نمونه بافت:

۱۴ دانه را ۲۰ رج ببافید. باید مربعی به ابعاد ۵ در ۵ داشته باشید. اگر این اندازه درست بود، کاموا و میل شما برای این بافت مناسب است.
با نخ طوسی، ۵۸ دانه سر بگیرید و تمام بافت را با بافت صاف (یک رج از زیر - یک رج از رو) ببافید.
از سمت راست کارتان، یک رج در میان یک دانه کم کنید تا زمانی که تعداد دانه هایتان به ۴۴ دانه برسد.
رنگ نخ را عوض کنید و با نخ آبی خیلی روشن ادامه دهید و این ۴۴ دانه را تا زمانی که قسمت آبی روشن به اندازه ۷ سانتیمتر بافته شود، ادامه دهید.
رنگ نخ را عوض کنید و با نخ آبی روشن، بافت را به این شکل ادامه دهید: یک رج در میان به سمت راست بافتتان یک دانه اضافه کنید و این کار را تا زمانی که تعداد

کلاه بدوزید تا روی گوش ها را بپوشاند. در هنگام دوخت کمی به سمت داخل، یعنی زیر قسمت کشیاف بدوزید تا کارتان تمیزتر شود.
نکته: این کلاه با کاموای موهر یا کاموایی که الیاف برجسته دارند، خیلی زیباتر می شود و می توانید دو چشم عروسی برای تزئین آن به قسمت جلوی کلاه بدوزید. می توانید، کلاه را با یک رنگ کاموا ببافید و روی بافت را شماره دوزی و قسمت سبیل را ساقه دوزی کنید.

دانه هایتان به ۵۸ دانه برسد، ادامه دهید.
بدون عوض کردن نخ، بافت را به این شکل ادامه دهید که از سمت راست بافتتان یک رج در میان، یک دانه کم کنید و کم کردن دانه ها را تا جایی که تعداد دانه هایتان به ۴۴ برسد، ادامه دهید.
رنگ نخ را عوض کنید و با نخ آبی خیلی روشن این ۴۴ دانه را بدون کم و زیاد کردن ببافید تا طول آن به ۷ سانتیمتر برسد.
حال رنگ نخ را عوض کنید و با نخ طوسی ادامه دهید و در سمت راست بافت، یک رج در میان یک دانه اضافه کنید؛ تا زمانی که تعداد دانه هایتان به ۵۸ برسد؛ سپس بافتتان را کور کنید.
چهار بافت را باید از همان قسمت پایین (طوسی) شروع کنید.
در قسمت پایین کارتان که صاف است، ۱۲۰ دانه بگیرید و حدود ۴ سانتیمتر کشیاف ببافید و کور کنید.
حال نوبت به پوشاندن روی گوش ها می رسد:
۱۴ دانه سر بگیرید و ۱۸ رج بافت ابری (همه رج را از زیر) ببافید. بعد از ۱۸ رج، در ابتدای هر رج، یک دانه کم کنید تا تعداد دانه هایتان به ۸ دانه برسد؛ سپس همه دانه ها را کور کنید. دو عدد از این نمونه بافت را ببافید و به دو طرف

پرورش و کاشت فلفل زینتی در آپارتمان

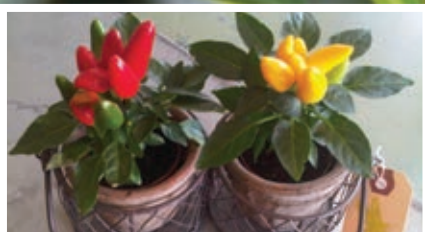
شکوه دهقانپور

فلفل زینتی گیاهی است با برگ های مستطیل شکل که رنگ سبز کم رنگ دارند. گل های فلفلی زینتی سفید و گاهی مایل به ارغوانی است. میوه آن تنوع رنگ زیادی دارد و جلوه ای خاص به آپارتمان شما می دهد. این میوه ها به صورت مستقیم یا آبشاری رشد می کنند.

توجه داشته باشید که این گیاه به علت رنگ های متنوع

نظر کودکان می شود و در این زمینه باید مراقبت های ویژه به عمل آید؛ چون تندی میوه آن باعث بروز ناراحتی در آن ها می شود.

کاشت: بهترین استفاده از این گیاه کاشتن آن در باکس با اشکال هندسی متنوع است که فلاور باکس نام دارد و قیمت زیادی هم ندارند و در تمام گلخانه ها و کسانی که لوازم مربوط به گلخانه را می فروشند یافت می شود. سپس درون این باکس ها را با خاک باغچه و کود دامی پوسیده و مقداری ماسه بپوشانید و بعد نشاهایی را که خریده اید درون باکس بکارید. این گیاه به حرارت بالا و گرما نیاز دارد و خاک آن باید همیشه خیس باشد و در بهار و تابستان باید از خشک شدن خاک آن جلوگیری کرد، ولی توجه داشته باشید که خاک گلدان باتلاقی نشود و در زمان گلدهی و تشکیل میوه باید آبیاری را کاهش داد و در زمستان هم هفته ای یک بار کافی است. رطوبت گیاه را می توان با آب ولرم و فاقد املاح غبار پاشی کرد؛ این کار به کنترل آفت هم کمک می کند.



سایت‌های همسریابی و روزی ۱۲ میلیون تومان درآمد!



اطلاعات به دست آمده از اشخاص سوءاستفاده می‌کنند؛ از جمله اخاذی، باجگیری و دزدی در قبال اطلاعات شخصی افراد.

۳- افراد فاسد که به جای رفتن به خیابان‌ها و پارک‌ها در این سایت‌ها دنبال موارد خود می‌گردند، بیشتر بین آقایان رایج است؛ البته زنانی نیز در این دسته مشاهده می‌شوند.

۴- افراد معمولی که به دلایل مختلف از جمله معذوریات اجتماعی امکان برقراری ارتباط در فضای واقعی را ندارند، در این فضای مجازی به راحتی می‌توانند ارتباط برقرار کنند. عده‌ای باور دارند که از طریق این سایت‌ها می‌توانند همسر ایده‌آل خود را بیابند و ظاهر موجه بسیاری از این سایت‌ها این باور را تشدید می‌کند؛ در حالی که بررسی‌ها نشان می‌دهد در اکثر موارد، این اطلاعات ابراز شده، متعلق به اشخاص حقیقی نیست و صحت و سقم اطلاعات دچار مشکل است؛ اکثراً یا به ازدواج نمی‌رسد یا پایان خوشی ندارد.

مهم‌ترین آسیب‌های همسریابی اینترنتی

۱. **عدم آموزش:** منظور از این نوع آموزش‌ها، شناخت ملاک‌ها و معیارهای همسر ایده‌آل است. با توجه به گستردگی اطلاعات کاذب یا جعلی و غیرواقع کاربران باید روش‌های همسریابی اینترنتی و مشکلات موجود را آموزش ببینند. معمولاً در این سایت‌ها کمتر آموزش انجام می‌شود؛ حضور متخصصین و صاحب‌نظران امر در این سایت‌ها مورد غفلت واقع شده و تنها فضایی برای نزدیک کردن افراد به یکدیگر از طریق فضای مجازی مدنظر بوده است.

۲. **ازدواج موقت در پوشش ازدواج دائم:** معمولاً در فرآیند همسریابی، بیش از آنکه به ازدواج موقت توجه شود، باید ازدواج دائم مورد اهتمام قرار گیرد، اما در فضای مجازی، دوست‌یابی و ازدواج موقت بیش از همسریابی مورد توجه قرار می‌گیرد؛ به طوری که ازدواج موقت مجازی در برخی از سایت‌ها تبلیغ می‌شود.

۳. **کاربری غیر همسریابی:** براساس گزارش وزارت ورزش و جوانان، محدوده سنی مراجعان به سایت‌های همسریابی پایین‌تر از سن ازدواج بوده و نظارتی بر راستی و نادرستی محتوا انجام نمی‌شود.

۴. **ناپایداری ارتباط:** ارتباط گذرا و ناپایدار از دیگر آسیب‌های همسریابی اینترنتی است. در این فضا، هر فرد، هم‌زمان با افراد زیادی ارتباط برقرار کرده و به محض آنکه فرد مقابل تنها یکی از ملاک‌ها را نداشت، به راحتی حذف و فرد دیگری جایگزین می‌شود.

۵. **نظارت ضعیف و ناکارآمد:** نظارت، مهم‌ترین رکن سایت‌های همسریابی است؛ در غیر این صورت، سایت‌ها مصارفی جز همسریابی پیدای می‌کنند. هم‌زمان با بالا بردن فرهنگ کاربران، باید سایت‌های دقیق را الگوسازی کرد تا امکان تخلف در سایر سایت‌ها هم کاهش یابد.

۶. **انگیزه‌های سودجویانه و گاه غیر اخلاقی:** در برخی موارد بررسی شده که به حکم قضایی پربنت حساب‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت، رقم‌های خیلی سنگین و حتی میلیاردی جابه‌جایی می‌شد؛ مثلاً تراکنش مالی در یکی از سایت‌ها روزانه حدود ۱۲ میلیون تومان بود؛ در حالی که در فرهنگ مذهبی ما افرادی که برای ازدواج وساطت می‌کردند با انگیزه‌های خداپسندانه بود که همین امر بسیاری از مشکلات بعدی را پیشگیری می‌کرد.

۷. **خلاء مشورت‌های لازم:** مشورت کار و ویژه‌ای است که تنها به همراه آن، مراکز همسریابی می‌توانند در شکل‌گیری ازدواج نقشی موثر ایفا کنند. با این حال کمتر سایتی به مشورت‌دهی توجه نشان داده است.

یکدیگر، گاه درآمدهای میلیاردی دارند. آن‌طور که در گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس آمده است؛ براساس آمارهای مرکز آمار ایران، از مجموع کاربران اینترنت کشور، تعداد ۶/۴ میلیون نفر (۱/۵۸ درصد) مرد و ۴/۶ میلیون نفر (۴۱/۹ درصد) زن بوده‌اند؛ همچنین در سال ۱۳۸۹، کاربران اینترنت مرد، ۱۶/۶ درصد کل جمعیت مردان و کاربران زن، ۱۲/۷ درصد کل جمعیت زنان کشور را به خود اختصاص داده‌اند؛ همچنین ۵۴/۵ درصد کاربران، تحصیلات عالی و ۳۴/۹ درصد در مقطع دبیرستان به سر می‌برند.

درآمد روزانه ۱۲ میلیون تومانی

مومنی نسب، کارشناس جرایم رایانه‌ای به استناد مستندات بانکی، درآمد گردانندگان یک سایت دوست‌یابی را از محل خرید و فروش اطلاعات اشخاص، روزانه بالغ بر ۱۲ میلیون تومان اعلام می‌کند.

صفحات اولیه این سایت‌ها با تصاویر و عبارات مذهبی، طراحی شده‌اند و کاربران با اعتماد به همین موارد وارد می‌شوند، اما در مسیر رابطه با ارایه مشخصات فردی مانند عکس و فیلم‌های خانوادگی، به دام سوءاستفاده‌های گردانندگان می‌افتند. شاید اجرای با تأخیر ماده ۴۳ قانون برنامه پنجم، این شرایط را برای سایت‌های همسریابی فراهم کرد تا بدون کمترین نظارت‌ها، با توجیهی برای امیال عده‌ای فراهم کرده و امر مقدس ازدواج را به محفل‌هایی برای آشنایی‌های غیرواقعی بدل کنند.

دفتر ازدواج و تعالی خانواده در وزارت ورزش و جوانان به منظور اجرای ماده ۴۳ قانون برنامه، سلسله فعالیت‌هایی را به اجرا گذاشت که نتیجه آن در قالب پیش‌نویس آیین‌نامه ساماندهی و اعتباربخشی مراکز مشاوره به هیئت دولت ارایه شد. آیین‌نامه یاد شده با اصلاحات اندکی در مهرماه ۹۱ از طرف معاون اول رئیس‌جمهور ابلاغ شد.

قربانیان سایت‌های همسریابی

۱- افراد ساده‌لوح و درواقع قربانیانی که به راحتی اطلاعات خانوادگی خود را به صورت دقیق وارد کرده و به راحتی هم‌ایز علاقه می‌کنند، اکثریت را شامل می‌شود.

۲- افراد سودجو و کلاهبردار که غیر از مدیران سایت‌ها بوده و افرادی هستند که در سایت‌ها به نوعی عضو شده‌اند و به صورت حرفه‌ای ارتباط برقرار می‌کنند، از

از یک دهه پیش تاکنون که اینترنت در ایران جای خود را باز کرده، روابط دختر و پسر، ابعاد جدیدی پیدا کرده است؛ اول از همه چیز، چت‌روم‌ها کاربران ایرانی را به سمت خود کشیدند؛ سپس نوبت اورکات و شهرهای مجازی دیگری مانند آن رسید و حالا فیس‌بوک، اما در کنار این دنیاها، مجازی، سایت‌های همسریابی در ایران مشتری‌های خاص خود را دارند؛ سایت‌هایی که البته تکلیف‌شان نه تنها با هیچ‌کس، حتی با خودشان معلوم نیست و هر کدام، سازی می‌زنند. هر چند که عمده آن‌ها ظاهر از یک فرمول برای همسرگزینی و همسریابی استفاده می‌کنند. بیشتر جامعه‌شناسان و آسیب‌شناسان خانواده، معتقدند که ازدواج اینترنتی در ایران بیشتر ضرر دارد تا منفعت؛ هر چند که متولیان این سایت‌ها می‌گویند که هدف‌شان تسهیل ازدواج جوانان است.

سایت‌های همسریابی یا دوست‌یابی

همین آسیب‌ها به تحقیقی از مرکز پژوهش‌های مجلس منجر شده است. در بخشی از گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس که هشتم آبان ماه سال ۹۲ منتشر شده، چنین آمده است: «این شیوه همسریابی اگر چه می‌تواند به امکانی برای تسهیل ازدواج بدل شود، اما آسیب‌هایی از قبیل عدم آموزش، نظارت ضعیف، ناپایداری ارتباط در محیط مجازی و خلاء مشورت لازم، تهدیدهایی را از طرف اینترنت برای ازدواج به وجود آورده است.»

این گزارش می‌گوید که عمده سایت‌های همسریابی فقط مکان‌هایی برای دوست‌یابی و در برخی موارد متاسفانه روابط نامشروع هستند؛ ضمن اینکه فقط از خرید و فروش اطلاعات افراد به



دکوراسیون خانه های نقلی

زندگی سالم

زندگی در یک فضای کوچک مشکل است؛ به ویژه اگر به خاطر مقررات اجاره نامه و قوانین صاحب خانه محدود شوید و نتوانید به دلخواه آپارتمان خود را تزئین کنید. به نظر می رسد با ایده های زیر بتوانید تا حدودی بر این مشکل فائق آیید.

میلان آزاد



ایجاد آزادی و فضای باز در یک آپارتمان شلوغ، سخت است، اما با انتخاب میلمان بدون دسته، می توان مشکل را برطرف ساخت و این گونه متصور شد که فضا بیشتر شده است. با راهکارهای زیر، محدودیت فضایی را از بین ببرید. - قالیچه ای در وسط اتاق پهن کنید؛ قالیچه بسان جزیره ای خواهد بود که میلمان و اثاثیه روی آن لنگر می اندازند. - کاناپه را بدین صورت قرار دهید: پایه های جلویی روی قالیچه و پایه های عقبی بیرون از آن قرار گیرند؛ از این رو دسترسی از همه طرف آسان می شود. - یک یادو عسلی و میز کوچک را روبروی کاناپه قرار دهید؛ جای میز تلویزیون هم در خارج از این فضا مناسب است.

استفاده از فضای پشت مبل



ایجاد فضای آزادی که در بالا گفته شد، خوب است، اما فضای مرده ای در پشت ایجاد می کند؛ در این حالت شما می توانید با استفاده از رهنمودهای زیر از این فضا حداکثر استفاده را بنمایید:

- با قراردادن میزی بالا شیشه ای، دفتر کاری در پشت کاناپه ایجاد کنید.
- از امانت فروشی یا حراجی ها صندلی تهیه کنید که به راحتی زیر میز برود (به دلخواه آن را رنگ کنید).
- زمان مهمانی، صندلی را پنهان کنید و از میز، به جای بوفه غذا استفاده کنید.

استفاده بهینه از دیوارهای آشپزخانه



از شلوغ ساختن پیشخوان آشپزخانه اجتناب کنید. از دیوارها هم برای قرار دادن وسایل کمک بگیرید. - آویز یا نسواری آهنربایی را به دیوار نصب کنید و چاقوها را به آن بزنید (آهنربا باید قوی و محکم و دور از دسترس بچه ها باشد). - قلاب هایی نزدیک سقف بزنید و قابلمه و ماهی تابه ها را به آن ها آویزان کنید. - قابلمه های بزرگ یا وسایلی را که به ندرت مورد استفاده هستند، بالای کابینت ها بگذارید.

هنر بدون سوراخ



معمای غیر قابل حل مشترکی بین همه مستاجرین وجود دارد؛ این که چگونه بدون سوراخ کردن دیوارها، هنر را در آپارتمان خود به نمایش بگذارند؟ - نیازی نیست که حتما کار هنری، قاب گرفته شود و روی دیوار نصب گردد. - اشیایی را که باعث جلوه دادن به اتاق می شوند جمع آوری کنید؛ مثل این تخته موج سواری، و از آن ها برای ایجاد جاذبه و رنگ در اتاق استفاده کنید.

فوت و فن زیر نظر شوین



کنید - می توانید فایل های کوچک را برای قرار دادن پرونده و اسناد خانه یا وسایل آشپزخانه، به کار ببرید. - روی برچسب ها شماره بنویسید و به در آن ها بچسبانید؛ در ضمن لیستی تهیه کنید و در موقع لزوم به آن رجوع کنید، تا همه اعضای خانواده بتوانند سریع وسیله یا شیء مورد نظر خود را پیدا کنند. برای مثال: شماره ۱: دستمال کاغذی ۲: لوازم آشپزخانه

دفتر کار جلوه گر



اتاق نشیمن؟ بله. دفتر کار بزرگ؟ بله. آیا این جای یک آپارتمان است؟ بله، شما هم می توانید با استفاده از راهکارهای زیر از آپارتمان خود استفاده های متعدد بکنید. - قفسه های باز را تا سقف نصب کنید. - می توان طبقات را شیشه ای یا ملامینی انتخاب کرد. با پارچه و نوار و قلاب، میز کاری (دسک تاپ) بزرگ درست کنید. - بهتر است رنگ جعبه، فایل و پوشه ها با رنگ های دیگر وسایل اتاق همخوانی داشته باشند. پرنتر، دستگاه فکس و دیگر وسایل را زیر میز قرار دهید.

تمرکز روی جزئیات



با استفاده از ایده های زیر این پیام را به دیگران بدهید که منزل، متعلق به خود شماست؛ نه صاحبخانه تان. - کوسن های گرافیکی را روی تمام کاناپه و صندلی ها قرار دهید. - قالیچه هایی تهیه کنید که با کف استاندارد آپارتمان ها هماهنگ و سازگار باشند. - آباژور رومیزی را روی چند کتاب قرار دهید تا نشان دهید که خانه متعلق به خودتان است.



مشکلات امروزی در میان زوج‌های جوان

محمد حسین محزونیه

از این حمایت سود خواهید برد. این شیوه تعامل باعث می‌شود که هر دو به خواسته‌های هم پاسخ مثبتی دهید و برای رسیدن به اهداف، راه کوتاه‌تری را پیش بگیرید. این روش منجر به افزایش علاقه و اعتماد می‌شود. از این بحث که بگذریم، به بحث محبوبیت می‌رسیم. دوستان! اگر می‌خواهید همسران را به خود علاقه‌مند کنید، به علاقه‌مندی‌هایش علاقه‌مند شوید و برای رسیدن به اهدافش به او کمک کنید. شما می‌توانید با نشان دادن علاقه واقعی به او در مدت کوتاهی محبت او را به خود جلب کنید. توجه کنید که علاقه و محبت رفتارهایی هستند که با تظاهر به آن نمی‌توان به هدف رسید، پس لازم است با تمام وجود این کار را انجام دهید. برای ابراز محبت، همیشه اعمال بلندتر از کلمات حرف می‌زنند. با یک لبخند به همسران می‌توانید این پیام را برسانید که: دوست دارم و یا دیدن مرا خوشحال می‌کند. بد نیست عشق و توجه را از نوزادان بیاموزیم. آنها برای والدین خود می‌خندند و ذوق می‌کنند و این کار آنها بسیار لذت بخش است؛ چون عشق و علاقه خود را با حرکات دست و پا نشان می‌دهند.

خواهد شد. هدف، تمرکز بر این است که برای بهبود زندگی زناشویی خود چه کاری می‌توانید انجام دهید. به صورت روزانه حساب خود را ارزیابی کنید. هر چه در این بانک بیشتر پس انداز کنید، بهبود یافتن زندگی مشترک بیشتر می‌شود. بدانید این تغییرات مثبت قرار نیست یک شبه اتفاق بیفتد. بحث بعدی، کاهش استرس میان همسران است. یکی از شیوه‌های مناسب برای کاهش این استرس، صحبت در مورد مشکلات روزانه در پایان هر روز است. درباره زمان گپ زدن فکر کنید. بعضی از افراد هنوز همسرشان از در وارد نشده، عقده دل خود را می‌گشایند. این کار بسیار غلطی است و نتیجه‌ای را در پی ندارد. پس صبر کنید تا زمانی که هر دو به گفت و گو کردن مایل بودید، این کار را انجام دهید. در طول روز ۳۰ دقیقه را به گفت و گوی حمایت‌کننده اختصاص دهید. در این مدت در خصوص موضوعات مختلف در زندگی از هم حمایت کنید. تشویق و حمایت شما به همسران، انرژی مثبت می‌دهد و در مقابل او نیز این انرژی مثبت را به شما منتقل خواهد کرد، بنابراین خود شما هم

مشکلی که امروزه در بین همسران رایج شده، این است که غالباً از روی بی‌توجهی نیازهای عاطفی یکدیگر را نادیده می‌گیرند. از این رو، نخستین گام برای آوردن به یکدیگر آگاهی از سرنوشت ساز بودن این لحظه‌های پیش پا افتاده است؛ لحظه‌هایی که برای جاری بودن احساس عاشقانه در آن، سرنوشت ساز است. به یاد داشته باشید مفید بودن برای یکدیگر بیش از یک سفر دو ماهه به سواحل دریا می‌تواند به استحکام و شور و هیجان زندگی شما کمک کند. حال راهی را به شما آموزش می‌دهیم که راحت‌تر و بهتر به هم نزدیک شوید و آن، این است که حساب بانکی عاطفی داشته باشید؛ یعنی این که ببینید چه مقدار با همسران در مسایل مختلف ارتباط عاطفی داشته‌اید و برای زندگیتان مفید بوده است. با ترسیم یک جدول، این کار بسیار ساده را انجام دهید و بابت هر کار یک امتیاز را ثبت کنید. برای مثال امروز به محل کار همسران زنگ زده‌اید، یک امتیاز به این کار بدهید. البته مراقب باشید این کار برای این نیست که چهار چشمی مراقب همسران باشید؛ چون چنین رویکردی با شکست مواجه



عزیز دل خانواده همسرمان باشیم

درست است که شما والدین همسران را انتخاب نمی‌کنید، ولی باید با آنها رابطه دوستانه‌ای داشته باشید. آیا والدین همسران کاری کرده‌اند که شما احساس ناخوشایندی دارید؟ شما در این زمینه تنها نیستید!

ارتباط با فامیل همسر

درواقع تنش میان زوجین و والدین همسرشان یکی از عوامل اصلی بروز اختلاف در ازدواج‌ها محسوب می‌شود. برای اینکه رابطه بهتری با والدین همسران داشته باشید به موارد زیر توجه کنید:



تشکر کنید. این کار باعث رنجش عروس و دامادتان می‌شود و کاهش رابطه دو خانواده را سبب خواهد شد.

- به جای این‌که به موبایل فرزندان زنگ بزنید که مبادا عروس یا داماد با شما هم کلام شود، به تلفن خانه زنگ بزنید و حتی اگر عروس و دامادتان گوشی را برنداشتند از فرزند خود بخواهید که او را صدا کند تا با او نیز احوالپرسی کنید. این ادب، احترام چند برابری را به شما باز خواهد گرداند، اما نادیده گرفتن دیگران، نادیده گرفتن شما را سبب خواهد شد.

- در فضاهایی مثل میهمانی‌ها، به حریم خصوصی عروس و داماد خود احترام بگذارید و به خاطر شلوغی میهمانی بهانه شنیدن حرف‌های خصوصی که به هم می‌زنند را فراهم نکنید و وارد حرف‌های آنها نشوید.

- تا می‌توانید یکی را در غیاب دیگری به خانه دعوت نکنید و وقتی می‌دانید عروس شما غذا مهیا کرده است، از فرزند خود نخواهید اول به شما سر بزند و ناهار را دوتایی صرف کنید.

- ممکن است گاهی فرزند شما برنامه‌ریزی کند که یک دیدار دوفره داشته باشید، اما این زمان قطعاً نباید وقتی باشد که همسرش منتظر است.

- از هدایایی که به شما داده می‌شود استقبال کنید و حتی اگر برایتان هدیه مفیدی نیست، به روی خود نیاورید و قدرتان باشید.

- اگر می‌خواهید رعایت بزرگی شما را بکنند، در صورتی که والدین عروس یا دامادتان از شما بزرگ‌ترند، شما هم رعایت بزرگی‌شان را بکنید و در اعیاد برای تبریک گفتن و تماس تلفنی پیش قدم شوید. مطمئن باشید عروس و دامادتان نیز این ادب را می‌آموزند و قدرشناسی خود را در رفتار توأم با احترام خود نشان می‌دهند.

بپرسید که آیا به چیزی احتیاج دارند یا خیر. این کار زحمتی برای شما ندارد. شمامی‌توانید به طرق مختلف به والدین همسران کمک کرده و در دل آنها جایز کنید!

- **فاصله‌ها را حفظ کنید:** اگر والدین همسران بسیار غیرقابل تحمل هستند و در زندگی شما دخالت می‌کنند، بهتر است از آنها فاصله بگیرید. البته قبل از این کار حتماً از حمایت همسران مطمئن شوید. اگر کنترل اوضاع از دست شما خارج شده با یک مشاور تماس بگیرید. شاید لازم باشد که رابطه‌ها را به حداقل برسانید و یا در صورت لزوم قطع رابطه کنید.

والدین عروس و داماد بخوانند

- **والدین خوبی برای عروس و دامادها باشید:** همه می‌دانند شما بسیار زحمت کشیده و جور زمانه برده‌اید تا فرزندان را بزرگ کنید. فرقی نمی‌کند شما مادرزن و مادرشوهر باشید یا پدرزن و پدرشوهر، هر کدام که هستید جایتان باید در خانواده محفوظ باشد و احترامتان واجب است، اما این بدان معنا نیست که به دنبال بهانه جویی از عروس و داماد خانواده یا والدین آنها باشید. شما وقتی والدین خوبی هستید که به سعادت فرزندان اولویت دهید نه برتری جویی خود. در این صورت باید در نظر بگیرید که خانواده عضو جدیدی که به فرزندان ملحق شده به اندازه خود شما محترم است و حق دارد. پس اگر می‌خواهید فرزندان در خانه جدید خود آرامش داشته باشند، هوشمندانه رفتار کنید و همسر او را به رسمیت بشناسید.

- در مراسم خانوادگی به شخص او هم زنگ بزنید و او را دعوت کنید. هر وقت می‌خواهید کاری را به او ارجاع دهید، مستقیم به خودش بگویید و بعد از انجامش از او تشکر کنید. نه این‌که از فرزندان بخواهید همسرش برایتان کاری را انجام دهد و دست آخر از فرزندان

در توجه کردن به والدین خود و همسران انصاف را رعایت کنید.

- خود را درگیر مسائل مالی نکنید:

بهتر است از والدین همسران پول قرض نگیرید. گاهی این کار اجتناب‌ناپذیر است، ولی شما باید قبلاً از وجود برنامه‌ای برای بازپرداخت قروض مطمئن شوید. تا حد امکان از شریک شدن با والدین همسران خودداری کنید؛ زیرا این کار مشاجرات بی‌پایانی را به دنبال دارد.

- هرازگاهی با والدین همسران بیرون بروید:

اگر زمانی را به والدین همسران اختصاص دهید، آنها کمتر شما را تحت فشار قرار می‌دهند و در عوض برای رسیدن آن روز لحظه‌شماری می‌کنند! در یختن غذا از مادر همسر خود راهنمایی بخواهید. در این صورت او کمتر از شما ایراد می‌گیرد!

- برای جلب توجه همسران با والدین اورقابت نکنید:

شما باید والدین همسران را به متحد خود تبدیل کنید. اگر همسران را مجبور کنید میان شما و والدینش یکی را انتخاب کند، ضرر خواهید کرد. سعی کنید رفتار مودبانه‌ای با والدین همسران داشته باشید.

- به والدین همسران کمک کنید:

منظور ما از کمک کردن این نیست که مدام در خدمت والدین همسران باشید، ولی چه اشکالی دارد قبل از رفتن به خرید از آنها

- جلوی زبانتان را بگیرید:

اگر مادرزن یا مادرشوهرتان از مسائلی مثل ظاهر، دکوراسیون منزل و یا آشپزی شما ایراد گرفت، مخالفتی نکنید و از وی راهنمایی بخواهید. البته این کار آسان نیست، ولی باعث می‌شود والدین همسران نرم‌تر شده و روحیه پرخاشگرانه خود را کنار بگذارند. البته لازم نیست شما به تمام توصیه‌های آنها عمل کنید!

- هرگز از همسر خود انتقاد نکنید:

انتقاد از همسران باعث می‌شود پدر و مادر او در مقابل شما جبهه‌گیری کنند. یادتان باشد اعضای یک خانواده در برابر تهدیدات خارجی متحدتر می‌شوند. هرگز مقابل والدین همسران با او مشاجره نکنید.

- تماس تلفنی را از یاد نبرید:

یک بار ترجیحاً در یک روز مشخص به والدین همسران تلفن بزنید. این کار فقط پنج دقیقه از وقت شما را می‌گیرد. فراموش نکنید در این تماس‌ها راجع به مسائل مورد علاقه آنها صحبت کنید.

- از والدین همسران برای تربیت

نوه‌های‌شان کمک بخواهید: والدین همسر شما به خصوص اگر بازنشسته باشند، فرصت کافی برای نوه‌های خود در اختیار دارند و سهیم شدن در تربیت کودکان آنها را خوشحال می‌کند. مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها علاقه زیادی به نوه‌های خود دارند، ولی از یاد نبرید که یک زن ۶۰ ساله نمی‌تواند تمام روز مراقب یک کودک دو ساله باشد.

- در حضور والدین همسران به تمجید از

والدین خودتان نپردازید: کاملاً روشن است که والدین‌تان برای شما در اولویت قرار دارند، ولی شما نباید این مسئله را به رخ دیگران بکشید! یادتان باشد همسر شما هم در مورد والدین خود احساسی همانند شما دارد، بنابراین



نگارشی 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. زیباسازی 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 بردن 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 الن جنب (MRI)

تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۸۹۵۶۵-۶

چرا هنوز از بین تمامی روش های لاغری، لیپولیزر بهترین است؟

بر این مدعاست. در ضمن این تکنولوژی در درمان رگ های واریسی اندام نیز بی نظیر است که در جلسات بعدی آن را معرفی خواهیم کرد.
در این مطب خدمات دیگری همچون درمان بیماری های پوستی، انواع جراحی های زیبایی صورت و اندام، RF، PRP، کاشت مو، برداشت ضایعات پوستی و انواع لیزر جهت جوانسازی، رفع تاتو، موی زائد و اسکار آکنه و زخم، تزریق بوتاکس، ژل و چربی با تخفیف ویژه ارائه می شود.



دکتر نوس مجلسی

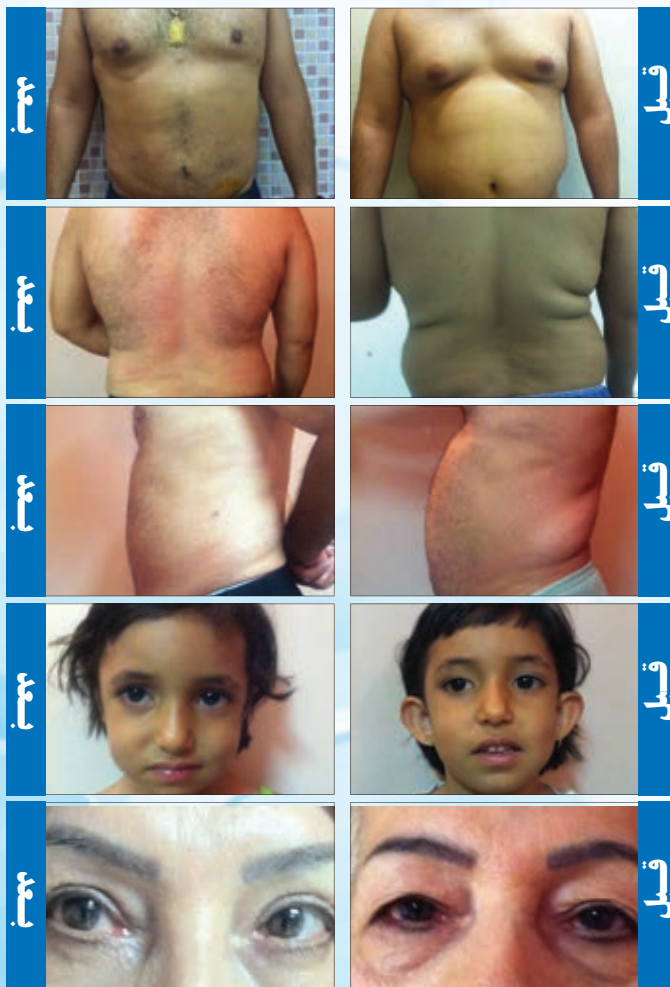
جراح پوست، مو و زیبایی - عضو انجمن علمی جراحان ایران و انجمن لیزر جهانی - دارای مدرک لیپولیزر از لهستان و انجمن علمی جراحان ایران و گواهینامه لاغری تهاجمی و غیر تهاجمی، تزریق چربی و کاشت مو از انجمن علمی جراحان

وقتی سخن از مقایسه به میان می آید، همیشه باید مدارک محکم و مستدلی برای اثبات مدعا ارائه کرد. ما در اینجا سعی می کنیم با مشاوری کاملاً صادقانه به شما در یافتن مناسب ترین روش لاغری کمک کنیم.

کلا دستگاه های لاغری به دو دسته لاغری غیر تهاجمی و لاغری تهاجمی تقسیم بندی می شوند که تماماً می خواهند یک کار را در بدن انجام بدهند؛ کشتن و تخریب سلول های چربی، اما با روش های مختلف و قدرت های متفاوت!

دستگاه های لاغری غیر تهاجمی از این مکانیسم ها جهت تخریب سلول های چربی استفاده می کنند. در دستگاه کاویتاسیون و LPG از ضربه، ماساژ، واکيوم و امواج و در دستگاه RF و لیزر کم توان از حرارت مختصر و در دستگاه کریولیپولیزر که متاسفانه تبلیغات غیر واقع زبانی برای آن می شود، توسط سرد کردن بافت چربی امید به دفع و نابودی سلول چربی می رود. در واقع تمامی این روش ها خوب و مفیدند، ولی تنها برای کسانی که مختصر اضافه وزن یا سلولیت دارد و یا وزن او طبیعی است اما تجمع چربی ناخواسته و کمی در بعضی مناطق دارد. آن هم در صورتی مفید است که فرد همزمان با انجام این روش ها حتما رژیم و ورزش درست و کاملی داشته باشد تا سلول های چربی مرده، مصرف شده و از بین بروند، وگرنه ممکن است در نواحی ناخواسته دیگر تجمع کرده و مشکلات دیگری مانند کبد چرب و یا چربی دور احشای شکمی ایجاد کنند که بالقوه خطرناک تر از وجود این چربی در زیر پوست است.

دستگاه های لاغری تهاجمی نیز از مکانیسم های گوناگونی مانند اولترا سوند، اینفرا سونیک و لیزر جهت نابود کردن سلول چربی سود می برند که همگی از قدرت تخریبی بالایی برخوردارند و اگر توسط پزشک با تجربه و در مکان مناسب و تحت شرایط استریل انجام شود، هیچگونه خطری نداشته و قابل مقایسه با لیپوساکشن نیست. ضمن آنکه به دلیل خروج سلول های چربی از منطقه، عوارض ذکر شده در بالا وجود ندارد، ولی در عوض مختصر درد و کبودی و خونریزی پس از انجام آن وجود دارد که قابل تحمل و کنترل با مسکن است. نکته قابل توجه این نوع لاغری، عدم نیاز به ورزش و رژیم سخت پس از انجام آن است. فقط کافی است وزن شما در سال های پس از عمل ثابت باشد. اینجانب در طول سال های متعددی و موفق کار خود در امر بیماری های پوست، مو و زیبایی و کسب تجربه و دانش فراوان در زمینه به کار بردن انواع دستگاه های لاغری، برای بسیاری از بیماران خود لیپولیزر را ترجیح می دهم؛ به جهت آنکه لیزر با طول موج انتخابی خود و هدف گرفتن بافت چربی در امر لاغری معجزه می کند که عکس های زیر گواهی



آدرس مطب: اصفهان - خیابان توحید میانی - طبقه فوقانی بانک پاسارگاد - مجتمع نگار ۱ - واحد ۱۲

تلفن: ۶ الی ۶۲۵۱۹۳۵ - ۰۹۱۳۳۱۵۸۸۵۸

تماس روزهای شنبه تا سه شنبه عصر - ویزیت با نوبت قبلی

آنچه در مورد اصول زیبایی بینی باید بدانیم (قسمت اول)



روابط و نمای صورت به نسبت ها و روابط طلایی است. این موضوع در دو قسمت مورد بحث قرار می گیرد. در قسمت اول در مورد اصول زیبایی و تناسب در صورت و در قسمت دوم در مورد اصول زیبایی بینی صحبت می شود. در مطلب ارائه شده بعدی به این مورد خواهیم پرداخت.

تغییر کرده است. به عنوان مثال در دهه ۱۹۶۰ جراح بینی بیمار را با قوس زیاد و به نمای سرسره ای جراحی می کرد و بیماران هم غیر از این انتظار نداشتند، ولی امروزه انتظارات ایده آل گرایانه تر شده است. اصول زیبایی بر اساس نسبت ها و روابطی استوار است که در نمای یک صورت ایده آل و بی نقص دیده می شود. هدف از جراحی زیبایی نزدیک کردن

بینی عضوی از صورت است که در درجه اول با هدف انجام تنفس و حس بویایی به وجود آمده است. پس از نقش عملکردی، با توجه به قرار گیری آن در میانه صورت، طبیعتاً نقش زیادی در جذابیت و زیبایی صورت ایفا می کند.

بینی زمانی زیباست که بتواند سایر اعضای صورت را از بیانشان دهد، پس نباید به این عضو به صورت مستقل نگاه شود. زمانی ممکن است بینی فرد به صورت مستقل زیبا باشد، ولی هنگامی که در کنار سایر اعضای صورت قرار می گیرد، نه تنها فرد حس خوشایندی نسبت به چهره خود ندارد، بلکه احساس می کند جذابیت او نسبت به قبل از جراحی کاهش یافته است.

اصول زیبایی صورت و از جمله بینی، بر اساس اصول علمی و تعریف شده ای استوار است. این اصول، گرچه در نژاد آفریقایی و نژاد زرد متفاوت است، ولی در مورد نژاد ایرانی، قواعد مربوط به نژاد سفید پوست حکم فرماست. نمای قابل انتظار از جهت بیماران نسبت به گذشته بسیار



دکتر بهنام خرمی
جراح فک، صورت و زیبایی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی
خیابان توحید میانی، روبروی بانک سامان،
ساختمان تندیس، واحد پنجم - روزهای فرد
۰۳۱۱-۶۲۷۲۳۷۷



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،

پهلو، 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



نشانی: اصفهان، چهارراه حکیم نظامی، بعد از بانک ملت

همراه: ۰۹۱۳۱۸۱۳۵۸۰

تلفن: ۶۲۶۲۶۲۳

گفت و گو با نرگس محمدی

من از بین کارهای منزل، فقط آشپزی را دوست دارم

شاگرد پرویز پرستویی

ما جزء آخرین هنرجویان موسسه کارنامه بودیم که استاد پرستویی و آقای حبیب رضایی در آنجا حضور داشتند. آقای رحمانیان نیز در کنار این دو بزرگوار حضور داشتند. خانم تیموریان و استاد رایگان، پیام دهکردی و رضا بهبودی هم درس‌های زیادی از بازیگری به ما آموختند.

در مجموع کلاس‌ها بسیار پربار و خوب بود، اما بد نیست بدانید همان روز اولی که برای ثبت نام به «کارنامه» مراجعه کردم، آقای پرستویی و رضایی گفتند که ما شرایطی را برای بچه‌ها فراهم می‌کنیم که به شدت سخت است و به همین دلیل ممکن است خیلی از بچه‌ها در میانه کار عطای بازیگری را برلقایش ببخشند و همین هم شد. ما در ابتدای کلاس‌ها ۲۰ هنرجوی دختر و ۲۰ هنرجوی پسر بودیم، اما اواخر کار، از این جمع ۴۰ نفره فقط ۱۵ نفر باقی مانده بود. من از ابتدا خودم را برای این سختی‌ها آماده کرده بودم و از آنجایی که این حرفه و هنر را دوست داشتم، تمام سختی‌ها را تحمل کردم.

نرگس محمدی از نگاه نرگس محمدی

فکر می‌کنم آدم حساسی هستم. شخصیت آرامی دارم و راجع به مسائل خیلی عمیق فکر می‌کنم.

به شهرت و پول فکر نمی‌کردم

آن زمان که می‌خواستم وارد این عرصه شوم، اصلاً به پول و شهرت فکر نمی‌کردم. نمی‌دانم چه بود، شاید اگر از اکثر بازیگرها این سوال را بپرسید، نتوانند به طور دقیق به این سوال جواب دهند.

وقتی بچه بودم تنها تفریح و لذت‌بخش‌ترین تفریح برایم فیلم دیدن بود و ساعات زیادی از روز را به این کار اختصاص می‌دادم، اما الان وقتی به دختر دایی‌هایم که سن و سال کمتری هم دارند می‌گویم فیلم ببینید، توجهی نمی‌کنند. این علاقه‌ای است که باید در وجود هر کس باشد و نمی‌توان آن را توصیف کرد.

باید برای کبوترها دونه پاشید

تئاتر «باید برای کبوترها دونه پاشید» از فیلتر بازیگری نیز عبور کرده بود و خود را برای اجرای عمومی آماده می‌کرد که متأسفانه مشکلی برای یکی از بازیگران اصلی به وجود آمد و من به فاصله ۱۰ روز مانده به اجرا جایگزین او شدم. در این مدت کم، فقط و فقط به دلیل صمیمیتی که در گروه وجود داشت، توانستم با نقش ارتباط خوبی برقرار کنم و خدا را شکر در جشنواره «ماه» هم توانستم جایزه بهترین بازیگر آن دوره را از آن خود کنم.

برای مردم کار کن

ماندگاری؛ یعنی تلاش و با عشق برای مردم کار کردن. این خیلی مهم است که بازیگر برای مردم کار کند. باید مردم تو را بپذیرند و محبوب مردم باشی و بتوانی کارهای خوبی به مخاطب ارائه دهی تا ماندگار شوی. من به شغصه تلاش زیادی می‌کنم تا مردم را از خودم راضی نگه دارم و امیدوارم

پرستار بازیگر

نهم فروردین در تهران متولد شدم. همزمان با تحصیل در دانشگاه (رشته پرستاری) در کلاس‌های بازیگری کارنامه شرکت کردم و از آنجا برای بازی در فیلم «مرگ یک پینوکیو» معرفی شدم که فیلم خوبی هم بود، اما به دلایلی هنوز به اکران عمومی در نیامده است.

بعد از این فیلم حدود یک سال در تئاتر فعالیت کردم که در همین مدت موفق شدم جایزه بهترین بازیگر زن را از جشنواره «ماه» حوزه هنری دریافت کنم. بعد از تجربه‌ای که در تئاتر کسب کردم، به سینما بازگشتم و در فیلم‌هایی چون ریسمان باز، آن‌هیتا، سوپر استار و اخراجی‌ها ۲ بازی کردم. البته فیلم‌هایی مثل سوپر استار و اخراجی‌ها ۲ بیشتر برایم جنبه تجربی داشت.

اتفاقی که باعث جدایی از هنر شد

از ابتدا دوست داشتم در رشته هنر ادامه تحصیل دهم، اما روزی که باید در آزمون ورودی هنرستان صدا و سیما شرکت می‌کردم، اتفاقی برایم افتاد که امتحان را از دست دادم. به همین دلیل در شاخه تجربی کنکور دادم و در رشته پرستاری پذیرفته شدم. درسم تقریباً در رشته پرستاری به پایان رسیده و فقط برای ارائه طرح، باید مدتی در یک بیمارستان مشغول به کار شوم که ان شاء الله به زودی این کار را انجام خواهیم داد.

نرگس محمدی، دختر خوب این روزهای

تلویزیون است که با نقش ستایش خود را به عنوان چهره اول جعبه جادویی معرفی کرده و توانسته با بازی خوب و تاثیرگذارش، جای خود را بین خانواده‌های ایرانی پیدا کند. این گفت و گو به بهانه پخش سری دوم سریال ستایش با او انجام شده است. او متولد نهم فروردین ۱۳۶۴ در تهران است و همسر وی نادر سلیمانی، بازیگر فیلم‌های طنز است.



ما جزء آخرین هنرجویان موسسه کارنامه بودیم که استاد پرستویی و آقای حبیب رضایی در آنجا حضور داشتند

■ خلاصه صفحه: بر ایتم مهم نیست که به عنوان بازیگر سینما شناخته شوم یا بازیگر تئاتر یا تلویزیون، هر جا که کار خوب باشد اولویت من است و ترجیح می‌دهم فقط به خود بازیگری فکر کنم، نه به مدیوم آن. البته این را کتمان نمی‌کنم که من هم مثل خیلی از بازیگران دیگر دوست دارم روزی صاحب سیم‌رغ فجر شوم

تنها دوست من بوده و هست و همیشه در کنار من حضور داشته، البته این چند ساله به دلیل مشغله کاری کمی در کارهای منزل تنبل شده که آن را هم می‌گذاریم به حساب مشغله کاری‌اش (خنده).

مادر؛ بهترین نعمت خدا

مادر، عزیزترین و بهترین نعمتی است که خداوند به هر بنده‌اش مرحمت می‌کند. برای من هم عزیزترین موجود روی زمین، مادرم است و با تمام وجود دوستش دارم.

سر کار بودم، اما سختی کار برایم لذت‌بخش بود؛ چون به نتیجه آن امیدوار بودم و برای دیدن کار لحظه شماری می‌کردم.

فیلمی را می‌پسندم که بفروشد

به نظرم نمی‌شود سینمای هنری و سینمای تجاری را از هم جدا کرد؛ چون این دو سینما به نوعی مکمل یکدیگرند و من به عنوان یک بازیگر اگر توانایی این را داشته باشم که در یک کار تجاری یک تعداد تماشاگر و مخاطب جذب کنم و حالا بتوانم با بازی در یک فیلم هنری مخاطب و تماشاگر را باخود برای دیدن فیلم هنری به سینما بکشانم یا به عبارتی دیگر برای دیدن فیلم هنری که به نظرم، حرف‌ها و مفاهیم خیلی بیشتری را به مخاطب منتقل می‌کند و به نوعی پل ارتباطی شوی فکر می‌کنم و وظیفه‌ام را انجام داده‌ام. در مجموع به شخصه فیلم خوبی را می‌پسندم که بفروشد؛ چون فکر می‌کنم یک کارگردان فیلمی را می‌سازد که تماشاگر آن را ببیند. به نظر من اگر دست اندرکاران اصلی سینما بتوانند فیلمی را تولید کنند که در ضمن داشتن مفاهیم خوب، تمام معیارهای یک فیلم هنری و شاخص‌های فروش را نیز رعایت کرده باشد، سینمای آرمانی به وجود می‌آید.

دوست دارم بازیگر خوبی باشم

دوست دارم مردم من را به عنوان یک بازیگر خوب بشناسند و حداقل وقتی بعد از چند سال خودم به یاد کارهایم افتادم و کارنامه کاری‌ام را مرور کردم از کارهایم لذت ببرم و به رزومه‌ام افتخار کنم. برایم مهم نیست که به عنوان بازیگر سینما شناخته شوم یا بازیگر تئاتر یا تلویزیون، هر جا که کار خوب باشد اولویت من است و ترجیح می‌دهم فقط به خود بازیگری فکر کنم، نه به مدیوم آن. البته این را کتمان نمی‌کنم که من هم مثل خیلی از بازیگران دیگر دوست دارم روزی صاحب سیم‌رغ فجر شوم یا با کارگردان‌های بزرگی مثل اصغر فرهادی، داریوش مهرجویی، حسن فتحی و... کار کنم.

کلیشه شدن، هرگز

اگر دخترهای آن دوره را با دخترهای هم نسل خودمان مقایسه کنیم، می‌بینیم که ستایش مطابق با نسل خودش پیش می‌رود و زیاد هم مثبت نیست. دخترهای آن موقع همین طور مطیع و حرف‌گوش کن و البته صبور بودند، برعکس من و هم نسل‌های من (خنده). اما در مجموع دوست ندارم در نقش‌های مثبت کلیشه شوم و به همین دلیل در همین مدت چند کار که نقش‌های مثبت داشت را رد کرده‌ام تا کلیشه نشوم. همه آدم‌ها خاکستری‌اند، کسی مطلقا سیاه یا مطلقا سفید نیست.

نرگس؛ تنها دوست من

من از بین کارهای منزل فقط آشپزی را دوست دارم و هر وقت که بتوانم به مادرم در این زمینه کمک می‌کنم. مادر نرگس می‌گوید: من از نرگس در مورد کارهای خانه راضی‌ام. نرگس از کودکی



در این کار موفق باشم.

همیشه و امدار محبت مردم هستم

یک روز که برای عیادت مادر بزرگم به بیمارستان رفته بودم، خانم میانسالی به اتاق آمد و من را شناخت و لطف کرد و خواست که با هم در راهرو عکسی به یادگار بیندازیم. همین که وارد راهروی بیمارستان شدم، دیدم جمعیت زیادی برای دیدن من در راهرو جمع شده‌اند. این‌ها واقعا لطف خدا و محبت مردم است که معتقدم اگر نباشند ما هم نیستیم و همیشه و امدار محبت‌های این مردم عزیز و دوست‌داشتنی‌ام.

من و ستایش

نمی‌شود گفت که من و ستایش شبیه هم هستیم، اما به هر حال برخی از خصلت‌های من در ستایش دیده می‌شود، اما این طور نیست که بگویم من خودم را بازی کردم. ستایش بعضی اوقات یک کارهایی انجام می‌دهد که قطعاً اگر من (نرگس) جای او بودم هیچ وقت آن کارها را انجام نمی‌دادم. البته برخی از ویژگی‌هایش هم بی‌شابهت به من نیست، مثل مهربانی، صبوری و... یکی از مواردی که وجود داشت این بود که ستایش هم نسل من نبود و برای رسیدن به این شخصیت باید حال و هوای ۲۰ سال پیش را درک می‌کردم و با آن روزگار کمی آشنا می‌شدم.

یک سال مقابل دوربین بودم

من هشت ماه بعد از آغاز پروژه، جلوی دوربین آقای سلطانی رفتم و همین موضوع باعث شد کمی جو برایمان سنگین باشد، اما گروه این قدر صمیمی و خوب برخورد کرد که سختی‌های کار برایم آسان شد. من تقریباً یک سال مداوم

عکاس: کورش جوان
حمید مشکلاتی

شبکه خانگی «شام ایرانی» بفرمایید. چطور شد که در قسمتی که شما میزبان بودید، ابتدا جلوی دوربین به صورت (رئال) و صادقانه عدم رضایت حضور خود در برنامه را عنوان کردید؟

وقتی برای این کار با من تماس گرفتند، من خیلی مایل نبودم که در این برنامه شرکت کنم و برای من مشکل بود، ولی با لایحه قرارداد بستم و بعد از آن هم باز پشیمان شدم و به این نتیجه رسیدیم که در ابتدای قسمتی که من میزبان بودم، صادقانه آن چیزی که در دلم است را بگویم و گفتم که: مایل نیستم مردم بدانند در زندگی خصوصی من چه می گذرد و نمی خواهم زندگی روزمره و خصوصی ام جلوی دوربین برود و در مجموع، کار مستندگونه و جالبی هم شد. به نظر شما چرا اکنون برخی از هنرمندان با مردم و حتی خود صادق نیستند؟

چون در جامعه صداقت کم شده و کسی دوست ندارد صادق باشد و رو راست حرفش را بزند.

این عدم صداقت در جامعه ما چرا و از کجایم آید؟
ما در هنر و جامعه در گیر یک سری تعارف های بی مورد هستیم که باعث پوشیده ماندن نقطه ضعف ها و عیب هایمان می شود. مثلاً در کار خود من که بازیگری است، دوستی فیلمی می سازد و آن فیلم ایرادهای بسیاری دارد و مجبوریم بگوییم که فیلم خیلی خوب بود، در صورتی که این گونه نبوده و در اصل با دوستم دشمنی می کنم و می ترسم که واقعیت را بگویم؛ چون بارها و بارها برای این اتفاق افتاده است. من بسیار رک گو هستم و اهل تعارف نیستم و در کل تعارف های زیادی را اصلاً نمی فهمم. در هر جا هم کار به تعریف و تعارف زیاد برسد، به مخاطبم که سوال کرده کارم چگونه بوده است، می گویم همان که همه می گویند و واقعاً نمی دانم چه باید گفت! اما به قول قدیمی ها خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو و من تا یک جایی همرنگ جماعت می شوم، ولی اکثراً حقیقت را می گویم. گفتن حقیقت ارزش رنجش دیگران را دارد. دوست دارم در مورد خودم هم همیشه حقیقت را بشنوم و نه تعارفات را و ایرادها را منصفانه بگویم و بدون ترس همدیگر را نقد کنیم.

شخصیت خود سحر زکریا طناز است یا جدی؟

من جدی هستم.

در بازیگری بیشتر دوست دارید شخصیت های جدی را بازی کنید و یا شخصیت های کمدی و طنز را؟
شاید این حرف من یک واقعیت تلخی باشد، ولی زندگی از یک جایی به بعد به آدم نمی گوید چه چیز را دوست داری و چه چیز را دوست نداری، فکر می کنی که باید خیلی مسائل را بپذیری، در ۲۰ سالگی فکر می کنی که این من هستم که می گویم چه چیز را دوست دارم و انتخاب با من است، اما هر چه به سن و سال شما افزوده می شود می بینید که این شرایط است که برای شما تصمیم می گیرد. همیشه کار جدی را بیشتر دوست دارم و دلم می خواهد کار جدی انجام دهم و نقش های جدی بازی کنم. من خیلی اتفاقی به کار طنز کشیده شدم، نه اینکه اکنون از این بابت ناراحت باشم، نه. یکی از تجربیات خوب زندگی من کار با مهران

با یک سوال کلیشه ای گپ را آغاز می کنم. چگونه وارد دنیای بازیگری شدید؟

اولین کارم سریال «در پناه تو، ۱۳۷۲» به کارگردانی حمید لیکنده بود که با رفتن به دفاتر سینمایی زیادی و تست دادن در آخر مرا به آقای شاهسواری، تهیه کننده کار معرفی کردند و چند ماه مثل بازیگران تئاتر این سریال را بدون آنکه بدانیم چه کسی چه نقشی را بازی می کند، تمرین می کردیم و اتود (تمرین هایی برای پیشبرد فن بازیگری) می زدیم و جالب است که اکثر بازیگران این سریال همه جوان بودیم و چند تن هم مثل من با این سریال بازیگری را آغاز کردند و یا در سینما و تلویزیون مطرح شدند.

از همکاری با بیژن بیرنگ و بازی در سریال

سحر زکریا، بازیگر سینما و تلویزیون، متولد آذر ۱۳۵۲ است و کار هنری خود را با سریال (در پناه تو) از شبکه دو تلویزیون آغاز کرد و در شبکه چهار سیما بازی در تله تئاتر های هنری، قدرت بازیگری خود را به همگان نشان داد. پس از آن دوره، با بازی در فیلم سینمایی «مردی از جنس بلور، ۱۳۷۷» به کارگردانی سعید سهیلی سینما را نیز تجربه کرد. وی در بازگشت به تلویزیون در سریال های طنزی چون «قطار ابدی» و به خصوص «پاورچین» بسیار خوش درخشید و از آن پس مردم بیشتر وی را بازیگری کمدی و طنز می دانند، ولی در سینما بازی های جدی زیادی در کارنامه خود ثبت کرده که از آن جمله می توان به فیلم های: «تله، ۱۳۸۴»، «زن دوم، ۱۳۸۶» و ... اشاره کرد. برخلاف تصور مردم که سحر زکریا را شخصی طنز و شوخ می دانند، باید بگوییم که وی شخصیت جدی و متینی دارد و بازیگری را به خصوص در ژانر (سبک) کمدی و طنز با وسواس فراوان دنبال می کند. سحر زکریا نه تنها شوخ نیست، بلکه بسیار رک و روراست است و این خصلت پسنندیده که همان صداقت است، در وی بسیار بازر است. زمانی که برای گفت و گو با مجله به سراغ وی رفتیم، با آنکه در حال بازی در مجموعه ای بود و مشغله بسیار داشت، به در خواست ما جواب مثبت داد و با فروتنی و حوصله فراوان با ما به گپی دوستانه نشست. همواره برای وی آرزوی سلامتی و موفقیت داریم.

گفت و گوی اختصاصی مجله زندگی سالم با سحر زکریا

من رک گو و جدی هستم

می پوشم و کمی هم مد و رنگ ها را دنبال می کنم، ولی از دوران بیست سالگی ام کمتر به دنبال مد و لباس هستم.

بهترین بازی سحر زکریا کدام شخصیتی است که تا به حال بازی کرده؟

بازی ام در فیلم «تله» را خیلی دوست دارم. فیلم «زن دوم» و گاهی حتی شخصیت در سریال «قهوه تلخ» را هم دوست دارم. هر نقش که تا به حال ایفا کرده ام، یک تجربه و لذتی است که بازی ام جالب و دوست داشتنی است. شما چقدر مطالعه می کنید؟

راستش را بخواهید همانطور که گفتیم فیلم زیاد می بینم (به حالت خنده) امروزه این تلویزیون آدم را از زندگی باز می دارد، ولی مطالعه هم می کنم و آخرین کتابی را که در حال خواندن آن هستم کتاب «اسکندر» است که حدوداً ۱۰۰ صفحه دیگر مانده تا تمام شود.

اگر دوباره به دنیا بیایید باز هم سراغ بازیگری می روید؟

بله. اما جور دیگری به سراغش می روم، یعنی دیگر خیلی حرص کار و بازی را نمی خورم و به خودم خیلی زحمت نمی دهم و سعی می کنم بیشتر روی چهره ام کار کنم تا روی حس و مغز! چون امروز سینمای ما این را می خواهد و امیدوارم تا پیرتر

نشده ام این روند بد در سینما و تلویزیون ایران از بین برود.



اصلش ژنتیکی است و با آموزش آکادمیک باید آن استعداد را پرورش داد و به تکنیک هم دست یافت.
در مجموع با در نظر گرفتن همه جوانب از بازیگری راضی هستید؟

اکنون بازیگری دیگر شغل من است و با عشق و علاقه و زحمت این هنر را دنبال کردم و شاید از خیلی چیزها برای بازیگری گذشته ام، ولی آنقدر در این کار لطمه کاری خوردم که کمی دل زده شده ام. به خاطر این که جایگاه آدم ها در این کار مشخص نیست، هیچ احترام و امنیت شغلی نداری و با شخصی که تازه وارد این کار شده هیچ فرقی نداری. مثلاً برای من بعد از بیست سال چه اتفاقی افتاده؟! متأسفانه بی مرامی و بی معرفتی در این کار بسیار است.

چه کارگردان و بازیگری را دوست دارید و کارهایشان را دنبال می کنید؟

در کارگردانان وودی آلن و در بازیگران ایرانی در چند سال اخیر بازی های شهاب حسینی را می پسندم.

اوقات فراقت خود را با چه چیزی پر می کنید؟
من تمام اوقات بیکاری ام را فیلم و سریال خارجی می بینم و شاید در ماه حدود بیست تاسی تافیلیم ببینم و متوجه می شوم که چقدر کارگردان خوب و گمنام در جهان است و آنها هر سال چقدر در همه عرصه های فیلم سازی پیشرفت می کنند.

تا چه مدت خانه ماندید و کاری را که دوست داشتید به شما پیشنهاد نشده؟

حتی گاهی به یک سال هم رسیده که کاری را که می خواستم پیشنهاد نشده و در خانه مانده ام.
شغلتان فقط بازیگری است و آیا شما بیمه هستید؟

من فقط شغلم بازیگری است و بیمه پدرم هستم. با اینکه عضو خانه سینما هستم، ولی دنبال بیمه بازیگری نرفتم.

سحر زکریا چقدر به روز است و به ظاهر خود، اتومبیل، مد، لباس و ... اهمیت می دهد؟

ببینید مسئله مد و به روز بودن بر می گردد به دید آدم ها در سنین مختلف. من سعی می کنم همیشه خوب بپوشم، اتومبیل هم ندارم. البته داشتم و فروخته ام و در این ترافیک تهران بهتر است که اتومبیل نداشته باشم تا اعصاب راحت تری داشته باشم. من در خرید لباس به سلیقه خودم بسیار اهمیت می دهم، نه دیگران و همواره به نظر می آید که خوب لباس



مدیری بوده است و نه کار طنز دیگری.

جدیدترین کاری که بازی کرده اید چیست؟

سریال «شوخی کردم» به کارگردانی مهران مدیری که مثل سریال «قهوه تلخ» برای شبکه خانگی تولید می شود، که این کار داستانی نیست و به صورت آیتمی تولید می شود.

مهران مدیری همواره در کارهایش روی بازی طنز شما حساب می کند و نقش های طنز گونه درخشانی در کارنامه بازیگری خود بساوی دارید. نظر خودتان چیست؟

مهران مدیری همیشه به من لطف داشته. بعد از این سال ها من خودم را هرگز بازیگر طنز نمی دانم و آنقدر که از کارهای جدی خودم راضی هستم، از بازی های طنز خودم رضایت ندارم، ولی مهران مدیری در کار طنز خیلی چیزها را به من آموخته و اصول کار با وی یک تجربه جدید است. زمانی که از من می پرسند تئاتر، سینما، تلویزیون، کدام را بیشتر دوست داری، می گویم به این سه، کار با مهران مدیری را نیز اضافه کنید. مدل مهران مدیری خود یک ژانر (سبک) و یک شیوه نوین است که من اسمش را مدل مهران مدیری می گذارم.

بازیگری امروز با بازیگری زمانی که شما در دهه ۱۳۷۰ وارد آن شدید چه تفاوت هایی کرده است؟

خیلی متفاوت شده است. امروز جوان ترها را که وارد هنر بازیگری شده اند را می بینم، خیلی دلم به حال خودم و هم دوره ای هایم می سوزد! آن دوران چقدر ورود به سینما سخت تر بود و چه مراتب ها که باید می کشیدیم و همه چیز را سخت می گرفتند و حکم می کردند که باید به پیشکسوتان و بزرگان این هنر احترام بگذارید و حرمت استادی را حفظ کنید و جایگاه استاد و شاگردی مشخص بود، که بسیار هم خوب و رضایت بخش بود، اما امروز هیچ کدام از آن مسئله ها مطرح نیست. در آن زمان بازیگران یا درس خوانده این کار بودند و یا با تجربه، تمرین و سختی بسیار وارد این حرفه می شدند، ولی امروز باید لفظ زشتی را به کار برد که واقعیت است و به اصطلاح متأسفانه باید گفت برخی اکنون بازیگر از کوچه سر صحنه می آورند! پس کسی که بدون هیچ دانش و زحمتی وارد این عرصه می شود، نمی داند که چه خبر است و اصولاً برای چه بازیگر شده و اساساً نمی داند بازیگری یعنی چه! و بلافاصله هم به سراغ بقیه هنرها می روند؛ کارگردانی، عکاسی و ... که واقعا باعث تأسف است و اهل فن فقط به آنها می خندند. پس این گونه افراد برای دیده شدن، پول دار شدن و معروف شدن آمده اند. امروز شخصی با یکی، دو کار به آن بالا بالاهای ظاهری این عرصه می رسد، ولی حتی در ۲۰ سال پیش یک بازیگر باید سختی ها و تمرین های بسیار و چندین فیلم و سریال را پشت سر می گذاشت تا شاید کمی دیده شود. در نهایت این می شود که مردم بسیاری از فیلم ها و سریال ها را نمی بینند و دنبال نمی کنند.

بازیگری اکتسابی است یا ژنتیکی؟



۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

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

رمز جدول شماره ۱۷: جرخ گوشت

جدول بانوان
شماره ۱۸

طراح: مسیب اقرلو

زنی خودستا ↓ پدر شعر نو ↓ ۸	یار همایون ↓ نام تصویر شماره دو ↓	وجوب ↓ مجهر ←		
		جبران ↓ خدایی ←		
	۳			
	رقال			
	نت چهارم ↓ بخشی از پا		۱	
فرمان ↓ سکوت ↓ ۵		مقابل ↓ فرماندهان ← فشرده ↓ عصاره درون میوه ۱۰	شکوه ↓ عبوس ←	
		ملون ↓ دوست ←	نام تصویر شماره یک ↓ پرهنه ↓	شکوه ↓ عبوس ←
	تصدیق بیگانه ↓ زالزالک وحشی		تنبيه ادارى ↓ موى گردن اسب ↓	غذای شب ↓ آینده ←
انگبین ↓		جنگ ↓ آزمایشی حرفه ←		خبرگی ↓ جذاب ←
درخت ↓ انگور		بسیار دلیر ↓ گیاه		
	چوب ↓ سوزاندنی ۲		از زیورآلات ↓ از وسایل آشپزخانه ←	پشت ↓
	غذای گیاه ↓ ۱		زمان ↓ مرکز گیلان ۶	
			خرده گیری ←	
			پرکنده ↓ غضب ←	زاد سفر ↓
			خرس آسمانی ↓ عریان ←	اصفهان قدیم ↓
			طلای قالبی ↓ کنگره ←	از غلات ↓ ۹

Gilda Beauty Institute
Hairdressing
Makeup
Epilation
Eyebrow

مجموعه زیبایی
Beauty Institute

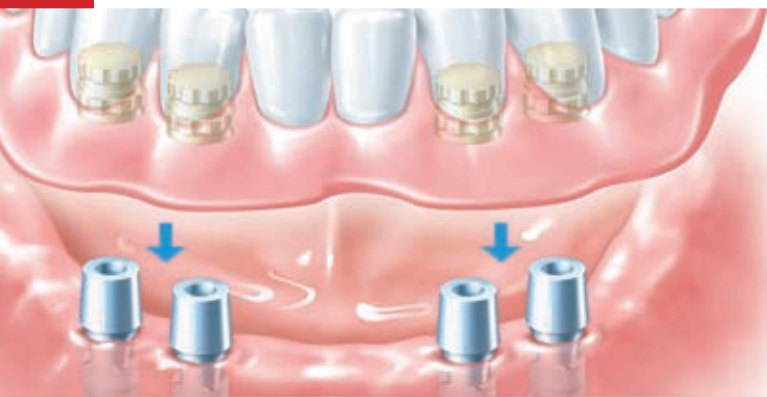
گیلدا

تخصص در گریم سه بعدی و استخری عروس

با مدارک — بین المللی از کشورهای ایتالیا و ترکیه

خاقانی/ نبش کوچه بوعلی/ مجتمع تجاری ناژین

مدیریت: خانم سرجوقیان ۰۹۱۳ ۲۶۶ ۶۲۷۲



آشنایی با ایمپلنت دندانی (کاشت دندان)



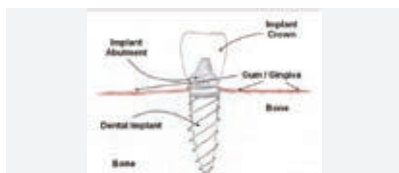
دکتر محمد شاه ابویی

جراح و متخصص بیماری های لثه - ایمپلنت
(کاشت دندان)

عضو هیئت علمی دانشگاه

Email: Shahabooei@dnt.mui.ac.ir

ج- گرفتن مجوز تولید و استفاده در انسان



ایمپلنت دندانی از چه جنسی است؟

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



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



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

آیا ایمپلنت دندانی با بدن سازگار است؟

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

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

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

مقدمه

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

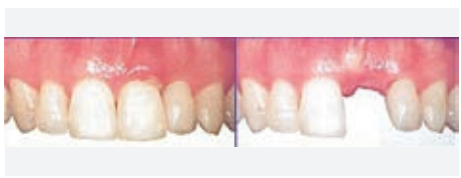
آیا در هنگام قرار دادن ایمپلنت دندان، درد وجود خواهد داشت؟

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

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

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

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



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

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

تعدادی از مزایای ایمپلنت های دندان را نام ببرید.

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

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

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

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

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

■ هیچگونه فشار اضافی به لثه وارد نمی کند.

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

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

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

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



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

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

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

۱. مرحله معاینه، تشخیص و طرح درمان
۲. مرحله جراحی و کاشت پایه ایمپلنت
۳. مرحله قرار دادن ایاتمنت (محور تاج دندان) و مراحل پروتز بر روی

ایمپلنت (اصطلاحا بارگذاری).

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

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

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

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

۱. فراگیری روش های صحیح بهداشت دهان و دندان.
۲. مراجعه منظم و با برنامه به دندانپزشک جهت برداشتن جرم ها و کنترل ایمپلنت های دندان.
۳. برقراری بهداشت دهانی عالی بین جلسات معاینه



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

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

- عمل جراحی ایمپلنت، عملی بسیار حرفه ای و با مسئولیت بالاست.
- مراحل پروتزی ایمپلنت نیز، بسیار تخصصی و وقت گیر است.
- مراحل لابراتواری ایمپلنت، چندین برابر کارهای معمولی هزینه بر می دارد.

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

لذا با وجود تمام این مسائل، این گرانی مختص ایران نیست بلکه جهانی است. با این وجود به دلایل مختلف از جمله، پایین بودن دستمزد ارائه خدمات دندانپزشکی در ایران، نسبت به کشورهای دیگر، قیمت تمام شده ایمپلنت در ایران، کمتر از خارج کشور است، در حدی که نه تنها ایرانیان مقیم خارج از کشور، بلکه تعدادی از دوستان و آشنایان ایشان که اصالتا ایرانی نیستند، ترجیح می دهند، خدمات دندانپزشکی خود را به دلیل کیفیت خوب و قیمت نسبتا مناسب، در ایران انجام دهند. در پایان لازم می دانم که این مژده را اعلام کنم که اکثریت شرکت های عظیم و معتبر جهانی که در امر تولید و ارائه ایمپلنت دندان دخیل هستند، طی یک رقابت سازنده در جهت حفظ کیفیت محصولات خود، به مواردی همچون آسان تر کردن کارگذاری ایمپلنت، ساختن پروتز آن توسط اکثر همکاران دندانپزشک، کاهش قیمت آن، به حداقل رساندن مدت بی دندان و ... توجه خاصی مبذول داشته اند.

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

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

تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۲۹۷۴۰

تلفکس: ۰۳۱۱-۲۲۲۲۰۹۰

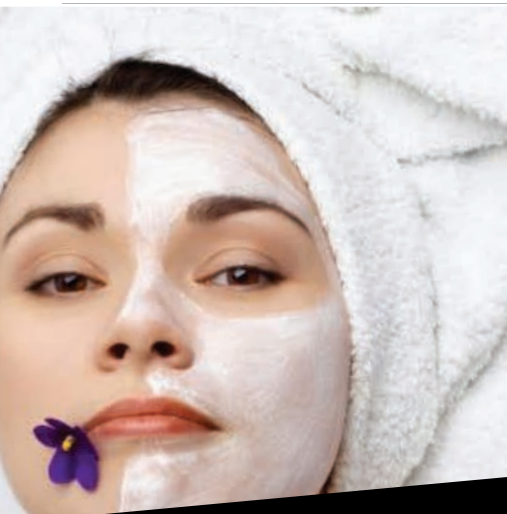


■ خلاصه صفحه: همانطور که پوست صورت پژمرده و پیرتر می شود، به از دست دادن رنگ صورتی خود تمایل پیدا کرده و رنگ پریده می شود. شما می توانید این حالت را با خواب کافی و رژیم سالم که حاوی مقدار زیادی مواد معدنی و ویتامین باشد و همچنین با ورزش فراوان، خنثی و برطرف کنید

* بهمن ۱۳۹۲ / دوره جدید / شماره سی و دوم *

زندگی سالم

۲۴ Healthy Life LifeStyle Magazine Jan & Feb 2013/ Vol.32



منافذ باز و جوش های سر سیاه

فاطمه انصاری پور

منافذ باز، در دوران یائسگی می توانند واقعا بدتر از جوش های غرور دوران نوجوانی شوند. منافذ صورت، به تمیز کردن، همراه با مختصری در مان ومداوا نیاز دارند. اگر پوستتان خشک باشد، اسپری نمودن صورت با آب معدنی و سپس خشک کردن آن به طور ملایم با دستمال، تمام آن چیزی است که شما برای زودن ذرات زائد و آلوده باقیمانده و شاداب و تازه کردن پوست، به آن نیاز دارید.

صورت خود را در هفته، در حالیکه قبلا آن را تمیز نموده اید، به

مدت دو دقیقه در بالای یک کاسه آب تازه جوشیده شده قرار دهید، آنگاه صورت را مجددا پاک کرده و سر انجام تنها برای نقاطی که منافذ باز شده اند، از یک ماسک نرم کننده صورت استفاده کنید و پس از ۱۵ دقیقه، صورت خود را با آب ولرم شسته و با استفاده از کرم، مرطوب کنید.

رنگ پریدگی پوست صورت

همانطور که پوست صورت پژمرده و پیرتر می شود، به از دست دادن رنگ صورتی خود تمایل پیدا کرده و رنگ پریده می شود. شما می توانید این حالت را با خواب کافی و رژیم سالم که حاوی مقدار زیادی مواد معدنی و ویتامین باشد و همچنین با ورزش فراوان، خنثی و برطرف کنید. اضطراب و فشار روانی نیز می تواند باعث رنگ پریدگی و به وجود آمدن هاله های تیره در زیر چشم شوند.

طرز تهیه یک اسپری آرایشی در منزل

اسپری که در زیر تهیه آن ذکر شده، با وجود آنکه مواد تشکیل دهنده آن ساده است ولی می تواند کارایی آرایشی زیادی داشته باشد. می توانید با آن کرم پودر خیلی سنگین را سبک تر و سایه های پودری را تبدیل به سایه های کرمی کنید. علاوه بر این اسپری موثری برای دوام طولانی تر آرایش روی صورت است و می توانید آن را به عنوان یک رطوبت رسان به پوست بهره ببرید.

مواد لازم: گلیسرین، آب، گلاب، یک بطری اسپری دار برای نگهداری مواد، یک قاشق اندازه گیری

مرحله ۱: ۱/۲ قاشق گلیسرین را اندازه گیری کرده و داخل بطری بریزید. گلیسرین ماده بسیار چسبناکی است بنابراین همان



است که رطوبت را جذب می کند و یکی از مواد تشکیل دهنده مشهور در لوازم آرایش است که می تواند باعث نگه داشتن آب محصولات شود. بنابراین برای تبدیل سایه چشم پودری به سایه های کرمی یا حتی خط چشم، ماده فوق العاده ای است. می توانید از آن پیش از زدن کرم پودر استفاده کنید، به خصوص در ماه های تابستان برای تجدید آرایش مناسب است، بدون آنکه مجبور باشید کل آن را بشوید. توجه داشته باشید که نباید زیاد از این ماده درست کنید تا مدت طولانی بماند. محصولات آرایشی که به صورت صنعتی درست می شوند، معمولا مواد شیمیایی جهت ماندگاری بیشتر به آنها اضافه می شود ولی از آنجا که شما این ماده را در منزل و بدون مواد نگهدارنده درست می کنید، ممکن است فاسد شوند. تنها مقداری درست کنید که بیشتر از ۲ هفته نماند و آن را داخل یخچال نگهداری کنید.

۱/۲ قاشق خودش خیلی است. **مرحله ۲:** سپس ۱ قاشق آب را به گلیسرین اضافه کنید. می توانید از آب جوشیده، تصفیه شده یا معدنی استفاده کنید. (هر کدام که راحت تر در دسترس بود). **مرحله ۳:** در آخر ۱/۲ قاشق، گلاب به آب و گلیسرین اضافه کنید. این مرحله اختیاری است. گلاب به عنوان یک تونر فوق العاده عمل می کند ولی اگر تصمیم به صرف نظر کردن از این مرحله دارید، پس باید ۱/۲ قاشق آب به جای ۱ قاشق ذکر شده در مواد لازم استفاده کنید. **مرحله ۴:** در بطری را بسته و به خوبی آن را تکان دهید، اکنون اسپری چند منظوره شما (فیکس آرایش، مرطوب کننده و...) حاضر است. مایع به دست آمده همانند آب معمولی جذب پوست نمی شود ولی به دلیل وجود گلیسرین در داخل آن به نوعی به پوست می چسبد. گلیسرین ماده ای

چطور

خط چشم مایع بکشیم؟

احتمالا بیشتر شما تصور می کنید که استفاده از خط چشم مایع بسیار سخت است ولی در واقع یکی از چیزهایی است که با تمرین می توان به راحتی آن را انجام داد. البته کشیدن خط چشم مایع از مدل های مداد و ژل به خاطر مایع بودن سخت تر است. در زیر چند ترفند را به شما پیشنهاد داده ایم که بهتر و ساده تر بتوانید از خط چشم مایع استفاده کنید: • اگر می خواهید سایه چشم بزنید، باید پیش از زدن خط چشم سایه بزنید.

• تا زمانی که کمی مهارت پیدا کنید، ممکن است بخواهید در حین زدن خط چشم کمی گوشه چشم خود را بکشید. ولی پیشنهاد می کنیم که این عادت را در مدت پیدا نکنید، چرا که می تواند منجر به چین و چروک ناخواسته شود.

• به جای شروع کردن از گوشه داخلی چشم، از وسط چشم شروع کرده و در حالی که به سر قلم فشار بیشتری می دهید، آن را در طول خط مژه به سمت گوشه خارجی چشم هدایت کنید. سپس می توانید برگردید و آن قسمتی که باقی مانده را بکشید.

• چشمان خود را ببندید. می توانید نیمه باز نگه دارید ولی در صورت امکان چشمانتان باز باشد. تا جایی که می توانید سعی کنید آرام و ریلکس باشید. به گزارش پرشین وی اگر چشمی که می خواهید خط بکشید را نا آرام و در فشار نگه دارید، خط شما صاف و تمیز از آب در نمی

آید. • یک تکیه گاه استفاده کنید. می توانید آنج

دستی که با آن خط می کشید را روی یک سطح صاف نظیر میز تکیه داده و سپس خط را بکشید. با این کار دستتان ثابت می ماند و زمانی که مهارت بیشتری کسب کردید، دیگر نیازی نخواهد بود که از ترفند تکیه دادن استفاده کنید.

• پیشنهاد نمی کنیم که برای خط مژه پایین پلک نیز از خط چشم مایع استفاده کنید، اغلب نتیجه خوبی به دست نمی آید و علاوه بر این چشم ها را کوچک تر نشان می دهد.

• خط چشم مایع باید یک خط تیز و یک دست باشد، بنابراین نباید آن را ترکیب کنید

• پس از کشیدن خط، چشم هایتان را به مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر نیمه باز نگه دارید تا خط چشم خشک شود.

• نکته دیگر آن است که بهتر است دسته خط چشم را بیشتر نزدیک به قلم آن نگاه دارید تا کنترل شما بیشتر شود.



اگر موهای زیبای من خواهید حتماً بخوانید

ابزار ضروری برای استایل مو

موهایناز به مراقبت افزوده دارند تا زیبا تر به نظر برسند. مهم است که شما زمانی را روزانه صرف نگهداری از موهای خود کنید. این کار باید از انتخاب صحیح شانه، شامپو و... صورت بگیرد. همچنین لازم است در مورد استفاده از محصولات مو با دقت عمل کنید. در زیر مهم ترین ابزار مراقبت از مو ذکر شده است:



۱. شامپو:

نباید راحت از هر تبلیغاتی استقبال کنید. بهتر است پیش از هر چیزی از استایل بیست مورد موردنوع موهایتان سوال کنید. اگر موهایتان لغت و صاف است، لازم است شامپویی را انتخاب کنید که به موها نرمی و درخشندگی بدهد. اگر موهایتان مجعد و فرفری است باید شامپویی انتخاب کنید که زیاد نمالایم نبوده و بدون چربی (oil free) باشد. اگر موهایتان تاب دار است باید از یک شامپو ملایم که حاوی چربی کمتری است استفاده کنید. همچنین در نظر داشته باشید نباید مدام برند شامپو خود را تغییر دهید؛ چرا که می تواند باعث خراب کند.

۲. سشوار:

اگر شما اغلب موهایتان را به صورت طبیعی و باز گذاشتن خشک نمی کنید، پس باید از یک سشوار با کیفیت که لوازم جانبی دیگری به همراه دارد استفاده کنید. حرارت مستقیم سشوار در بلند مدت موها را خشک و شکننده می کند، بنابراین از وسایل جانبی سشوارها که حرارت را پخش می کند استفاده کنید.

۳. یک اسپری موی خوب:

برای آنکه موها شکل زیبایی داشته باشند، باید از یک اسپری موی با کیفیت خوب استفاده کنید، همچنین نباید به میزان زیاد از آن استفاده کرد؛ چرا که تمیز کردن آن مشکل می شود.

۴. صاف کننده مو برای موهای مجعد:

اگر از موهای خشن و مجعد خسته شده اید، آنها را با شامپو شسته و سپس از میزان کافی نرم کننده استفاده کنید. سپس موهایتان را سشوار کشیده، البته تا حدی که کمی نمناک بماند. اکنون از یک صاف کننده مو استفاده کنید تا آنها را صاف جلوه دهید. با این کار می توانید ساعت ها موهایتان را صاف نگاه دارید. به خصوص گزینۀ خوبی است اگر بخواهید کمی تغییر در شکل ظاهری خود ایجاد کنید.

۵. بیگودی برای موهای موج دار:

اگر بخواهید کمی موهایتان را حجیم تر جلوه دهید، می توانید از بیگودی های مو استفاده کنید که در انواع مختلف فومی، پلاستیکی و حتی چوبی وجود دارند. می توانید بر روی آن ها اسپری مو بزیند تا طولانی تر آنها را نگه دارید.

۶. ماساژور سر:

امروزه ماساژورهای زیادی وجود دارد، می توانید از یک مدل دستی ساده یا برقی آن استفاده کنید. موهای خود را پس از زدن روغن نارگیل ماساژ دهید تا مدت ها آن ها را سالم نگاه دارید. به گزارش پرشین وی، اگر کف سر چربی دارید از زدن روغن صرف نظر کرده و تنها موها را ماساژ دهید. همچنین می توانید از یک شانه ساده برای شانه زدن موها از کف سر تا نوک مو هر روز استفاده کنید. این کار باعث می شود جریان خون در سر افزایش یافته و برای سلامتی موها خوب است.

راه های سریع تر بلند شدن مو

اگر مدت های زیادی منتظر رشد موهای خود هستید ولی دیر بلند می شود، بهتر است نکته های زیر را بخوانید:

§ گوشت بخورید:

مو بیشتر از کراتین ساخته شده که پروتئین است، بنابراین به منظور رشد مو بهتر است پروتئین بیشتری بخورید. گوشت، ماهی، تخم مرغ، خشکبار، سویا و لوبیا را در وعده های غذایی خود بگنجانید تا به اندازه کافی پروتئین به بدن برسد.

§ موها را ببافید، نه اینکه بسوزانید!

از دم آسبی کردن محکم در بالای سر، فر کردن زیاد یا سشوار کشیدن اجتناب کنید. گرما بیشترین آسیب را در طول زمان به موها وارد کرده و می تواند رشد مو را کم کند. در صورت امکان بگذارید موها به صورت طبیعی خشک شوند و یا آنکه خنک ترین درجه سشوار را انتخاب کنید. بهتر است در عین حال که مراقب بلند شدن موهای خود هستید، به رنگ موی طبیعی خودتان پایبند باشید.

§ ویتامین مصرف کنید، به ویژه ویتامین B:

کمبود ریبوفلاوین و بیوتین می تواند منجر به ریزش مو شود. بنابراین غذاهای حاوی ویتامین B نظیر موز، سیب زمینی، جودوسر و اسفناج موها را هنگام بلند شدن سالم نگاه می دارد.

§ از روبالشی ابریشمی استفاده کنید:

نه تنها احساس یک شاهزاده خانم به شما دست می دهد، بلکه روبالشی های ابریشمی برای مو خوب است. ابریشم منجر به اصطکاک نمی شود، در صورتی که پارچه های کتان این مشکل را دارند. فیبر ها به ساقه های مو برخورد کرده و همچنان که در خواب تکان می خورید، موجب شکستگی و مو خوره می شود.

§ شستشوی مداوم موها پرهیزید:

شستشوی هر روز مو روغن های طبیعی لازم برای رشد مو را از بین می برد، بنابراین بهتر است از شستشوی زیاد آن ها دست بردارید تا موهای سالمی داشته باشید.

§ نوک موها را قیچی کنید:

شاید در وهله اول به نظر برسد که می خواهید بلند شود را کوتاه می کنید، ولی کوتاه کردن مرتب نوک موها از مو خوره و آسیب موها جلوگیری می کند. بهتر است به آرایشگر خود نیز گوشزد کنید که در نظر دارید موهایتان را بلند کنید تا او با آزادی تمام قیچی را به کار نبرد!

§ صبور باشید:

انتظار نداشته باشید که یک شبه موهایتان بلند شود. ممکن است چند سال طول بکشد تا موهایی به راستی بلند داشته باشید.



بهشت عروس

با ۲ شعبه

مرکز تخصصی گریم عروس

کلیه خدمات زیبایی با مجوز رسمی
و ۱۵ مدرک بین المللی
میکرودرمی و لیفتینگ صورت
با مدرک دانشگاهی از تهران



آدرس شعبه ۱: خیابان خاقانی- جنب بانک سپه ۶۲۵۲۲۰۴
آدرس شعبه ۲: خیابان جی- خیابان پروین- خیابان میرزانشیر- جنب فضای سبز
تلفن: ۲۳۲۷۱۵۸ همراه: ۰۹۱۳۱۲۵۰۹۷۱

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)

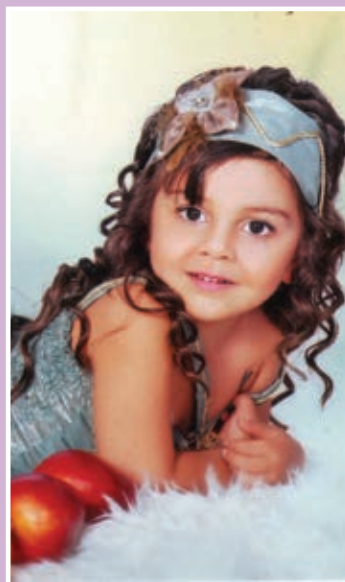
w w w . h a z r a t i . i r



عرفان احمدی



سجاد حیدری



باران محسنی



مسیح جان
چهارمین بهار زندگیت مبارک

آرایشگاه مهدیس

فیابان جی مهدیه فلکه کردآباد آفر - ک شهید علی رجبی بن بست پردیس
۰۹۱۳۹۰۱۸۴۵۹ زهرا کردآبادی

آرایشگاه طلایه ها

فیابان پروین چهارراه دشتستان نرسیده به کتابخانه راغب بن بست مهرداد
۰۹۱۳۳۰۴۵۴۹۸ زهره سرلک

آرایشگاه گل سیما

ملک شهر فیابان مفتاح فیابان بهاران چهارراه ایثار سمت چپ بن بست کوثر
۰۹۱۳۸۷۸۱۰۲۸

آرایشگاه ستوده

غ غرضی بلوار شکوفه بلوار شقایق بن بست ۷
۰۹۳۶۲۲۲۳۳۳۳۳۳۳ مینا زلقی

آرایشگاه خاتون نو

رهنان غ مطهری (روبروی مطب دکتر دادگر ۹۰۹) ۰۹۳۸۴۳۴۹۰۹
توران مرادی

آرایشگاه آرانوس

بزرگمهر انتهای رکن الدوله انتهای ریخته گری ک بنفشه پلاک ۳۴
۰۹۱۳۳۶۹۱۶۴۳ عصمت تنهایی

آرایشگاه طوبی

رهنان غ سجاد کوی شهید اکبر یاری (شماره ۱۰) پلاک ۵۷
تلفن: ۰۷۳۸۶۵۹۲ اعظم علی عسگری

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



پنیر لیقوان اصل، عسل طبیعی کرستان



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



۶۲۸۲۳۵۵

mehdipour.mohammadreza@gmail.com

قابل توجه پزشکان، پرستاران و بیماران محترم درمان زخم های مقاوم پای دیابتی

پیشرفته ترین متد درمان زخم های دیابتی پا، با استفاده از دستگاه اکسیژن هایپر باریک (ساخت آمریکا) - جدیدترین متد برخورد و نگهداری زخم، ارائه شده در آمریکا
دکتر سعید فرزانه - هیپر باریست و کورس تخصصی زخم از آمریکا
درمان اختلالات عروق ریز (میکرو آتزیوپاتی ها) - اختلالات عصبی پاهای دیابتی
عفونت های مقاوم بافتی - مسمومیت مونوکسید کربن - گانگرن گازی - سندرم فورنیر
دارای پروانه بهره برداری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
اصفهان - خیابان سپهسالار

مرکز درمانی زخم و اکسیژن
هایپر باریک بهار

۰۳۱۱۶۳۰۰۱۱۷ - ۰۹۱۳۳۲۶۴۲۳۱

www.hbot.ir

دکتر هوشنگ احمدیان متخصص و جراح چشم



عضو هیئت علمی دانشگاه، فلوشیپ از آمریکا، عضو آکادمی چشم پزشکان آمریکا

انجام عمل فمتولیزر و اگزایمر لیزر برای رهایی از عینک
عمل آب مروارید به روش جدید لیزری بدون بیهوشی و بخیه
لنزهای داخل چشمی و لنزهای تماسی رنگی و غیر رنگی و لنزهای مخصوص قوز قریه
عمل ناخنک به روش جدید بدون درد و عود
درمان آب سیاه و انحراف های چشمی
عمل زیبایی پلک و CCL برای جلوگیری از بدتر شدن قوز قریه
عمل کمرا برای رهایی از عینک و پیر چشمی
درمان تنبلی چشم کودکان
تجویز انواع عینک ها به طریقه کامپیوتری
باز کردن مجرای اشکی کودکان بدون بیهوشی و میل زدن به روش جدید



تلفن: ۲۲۲۴۱۸۵

پذیرایی: همه روزه صبح ۹-۱۲ و بعد از ظهر ۳-۸

آدرس: اصفهان - خیابان آمادگاه - مقابل داروخانه سپاهان - ساختمان اطباء - طبقه دوم

موفقیت چشمگیر یک مجموعه غذایی در زمانی کوتاه



آقای مهدی اخوان خرازیان یکی از مدیران موفق در زمینه امور اقتصادی است. مدیر عامل شرکت پاک رود (راگا) است و ۴ سال است که مجموعه شخصی آرسس را افتتاح و با موفقیت اداره می نماید. در این شماره از طرف ایشان توصیه های کلیدی در مورد چگونگی ایجاد شرایط ایده آل تر در بحث رستوران داری مطرح می شود.

مطالبی که تا کنون در هیچ مجله ای نخوانده اید و یا کمتر دیده اید

- جهت مقایسه ۲ غذا یکبار برای همیشه وقت بگذارید و آن دو غذا را در کنار همدیگر مقایسه کنید تا تفاوت ها برای شما مشهود و به طور کل کارشناسی گردد.
- استفاده از کلاه در رستوران ها و خصوصاً در زمان پخت مواد غذایی یک قضیه تشریفاتی نیست بلکه به جهت جلوگیری از ورود مو و هر ذره دیگری، هنگام پخت به داخل غذا، یک الزام می باشد.
- سعی کنید به هر رستورانی که برای اولین بار وارد می شوید با دقت نمودن به نظافت درب ها، شیشه ها، کف سالن و سرویس های بهداشتی و طبقه لباس پوشیدن پرسنل و برخورد ابتدایی آنها به خط مشی مدیر رستوران پی ببرید تا در نهایت به سلامت غذایی که سفارش می دهید مطمئن شوید.
- اگر ادویه استفاده شده در غذاهای سوخاری و کنتاکی طعم خانگی (کتلت و...) داشته باشد و پس از پخت کنتاکی از مرغ جدا شود نشان از عدم کیفیت است.
- لازم به ذکر است بزرگ بودن تکه های مرغ دلیل بر ارائه یک کنتاکی خوب نیست. مهم این است که تکه ها نرم و لطیف باشد.
- اگر استخوان مرغ کنتاکی پس از سرو غذا بیش از حد تغییر رنگ دهد نشان از ماندگی مرغ مورد استفاده دارد.
- در صورتی که در غذاهای سوخاری و کنتاکی، در محل تجمع روغن در حبابکهای روی سوخاری، رنگ روغن بیش از حد تیره باشد، نشان از عدم مرغوبیت روغن استفاده شده دارد.
- پیتزا مورد استفاده شما اگر خیلی برشته شده باشد بهتر از آن است که متمایل به رنگ سفید و به صورت خلاصه نا پختگی داشته باشد.

۸- حتی المقدور از پیتزا هایی که با خمیر نازک سرو گردیده استفاده فرمایید زیرا خمیر ضخیم حتی اگر پخت خوبی روی آن انجام گرفته باشد موادی که روی نان و زیرپنیر قرار دارد پس از آب انداختن پیتزا باعث نفخ خواهد گردید.

۹- مواد پیتزاهایی که بیش از حد ریز و یا نزدیک چرخ شده باشد نشان دهنده نوعی تقبل است.

۱۰- پنیر پیتزا مرغوب ضمن اینکه از رنگ روشن (شیری) برخوردار است و قابلیت کشش خاص خود را دارا می باشد، نباید بیش از حد نرم و یا سفت باشد و جمع شدن یک لایه چربی براق روی پیتزا نشان از عدم کیفیت پنیر است.

۱۱- به نظر اینجانب استفاده از پیتزاهای گوشتی دارای گوشت چرخ کرده و استفاده از پیتزای مرغ که در آن به جای مرغ تکه ایی از گوشت گردن مرغ استفاده شده باشد به کل ممنوع است.

۱۲- دقت فرمائید سودآوری پیتزا به غیر از آنکه به مواد مورد استفاده شده بستگی دارد به خمیر حاشیه پیتزا که به آن کناره می گویند نیز بستگی دارد لذا داشتن حاشیه کناری بیش از حد در پیتزا می تواند نوعی تقلب در کسب تلقی گردد.

۱۳- جهت شناختن یک همبرگر مرغوب، از وسط آن را به دو نیم برش می زنیم و با مشاهده مواد گوشتی و محتویات داخلی همبرگر از قسمت برش داده شده به مرغوبیت گوشت و کیفیت به راحتی پی ببرید.

وجوه تمایز

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

زمان پذیرایی ظهر و شب

تلفن: ۰۳۱۱ - ۲۲۱۴۷۰۰ (۶ خط ویژه)

نشانی: اصفهان، چهارباغ خواجو، مکینه خواجو

چند راه حل ساده برای کاهش هزینه خرید مواد غذایی تان

قیمت مواد غذایی اصل بهر کور در خریدی رسیده
و تولید کنندگان محصولات بیشتر که عرضه می کنند که
در قفسه فروشگاه ها و سوپر مارکت ها قرار داده اند
برای فرار از این تله ها ۱۰ نکته زیر را در نظر داشته باشید

سوپر مارکت دوست شما نیست

خود را به یک مغازه وفادار ندانید. خرید فله پیشنهاد خوبی است، اما صرفاً به خاطر اینکه با خرید مقدار زیاد یک قلم جنس رایگان اضافی دریافت می کنید، این کار را انجام ندهید. قبل از آن قیمت واحد را بررسی کنید، شاید خرید میزان کمتر آن به صرفه تر باشد.

جای دیگر خرید کنید

به فروشگاه های نانوایی، ماهی فروشی و... که در سر راهتان هستند نیز سر بزنید، شاید قیمت های مناسب تری داشته باشند. با این کار هزینه زمانی هم پایین تر می آید.

ورود و خروج سریع

فروشگاه ها به عمد اشتباه طراحی شده اند تا شما در راهروها گم شوید و قفسه های گران قیمت را هم سر بزنید. همچنین مواد مورد نیازتان را در مکان های مختلف می گذارند تا مجبور به رفت و آمد در راهروهای مختلف باشید. سعی کنید کودکان را در خانه بگذارید؛ چون بسیاری از اقلام فروشگاه ها طوری طراحی شده اند که آنها جذب شوند.

اقلام کم قیمت تر بخريد

سوپر مارکت ها مواد غذایی که باید تازه باشند را با قیمت کمتری عرضه می کنند. از این مواد تهیه کنید و آنها را برای نگهداری در فریزر قرار دهید. حتی می توانید جنس روز را نخرید و روز بعد با تخفیف بیشتری آن را خریداری کنید. قفسه های مقرون به صرفه را که اغلب پشت فروشگاه قرار دارند حتماً بررسی کنید.

خرید مواد غذایی هر فصل

خرید توت فرنگی در زمستان هزینه بیشتری دارد. همیشه میوه ها و سبزی های هر فصل را تهیه کنید؛ هم ارزان تر است و هم از محصولات محلی حمایت می کند.

خرید آنلاین

خرید آنلاین ایده خوبی است که هم از احتمال خرید اضافه می کاهد و هم در وقت صرفه جویی می کند. حتی امکان مقایسه قیمت نیز به طور آنلاین وجود دارد. البته این شیوه هنوز خیلی در ایران برای خرید مواد غذایی جا نیفتاده و به جای آن، خرید تلفنی را داریم که بدترین نوع خرید است؛ چون شما امکان مقایسه اجناس را باهم ندارید، در حالی که بیشترین هزینه را می کنید.

سیر به خرید بروید

وقتی گرسنه به خرید می روید، سخت است مقابل خرید بیشتر مقاومت کنید. همیشه کنار بخش صندوق، شکلات ها و شیرینی هایی قرار داده اند تا مقاومت شما را در مقابل خرید آنها پایین آورند و چون باید زمان زیادی را در آن قسمت منتظر بمانید، مقاومت غیرممکن می شود.

تهیه فهرست خرید

از ولخرجی بپرهیزید و یک فهرست خرید تهیه کنید. سوپر مارکت ها دنبال مشتریانی هستند که نمی دانند دقیقاً چه می خواهند. همچنین از دور ریختن هر باقی مانده غذایی که می توانید با وعده بعدی تر کپی یا فریز کنید، خودداری کنید.

مارک نخرید

از خرید اجناس مارک که برند تجاری گرانقیمت هستند خودداری و سعی کنید اجناسی را بپایید که حتی اگر بسته بندی خوبی ندارند کیفیت نسبتاً خوب و قاعداً قیمت مناسب تری هم دارند. استفاده از بن های کالا نیز ایده خوبی برای کاهش هزینه هاست، به شرط اینکه بدانید چه می خواهید و اجناس پیشنهادی چه کیفیتی دارند.

آرایشگاه نگین شرق

خ هشت بهشت شرقی، امتداد اتوبان صیاد شیرازی، چهارراه پیروزی، ک رئیس
۰۹۱۳۱۰۵۰۹۴۹ سادات مسینی

آرایشگاه الهه ناز

بلوار کشاورز - ابتدای خ قائمیه - روبروی یگانه ویژه

۰۹۱۳۷۹۲۹۹۰۱

درمان موهای زائد با لیزر



دکتر محسن سلیمانی

پوست و مو، عضو انجمن لیزر ایران دارای گواهینامه پیوند
موا از انجمن جراحان ایران

می گردد، نظیر استفاده از موچین، بند، موم و اپی لیدی پرهیز شود و در صورت لزوم موها تراشیده شوند.

لیزرهای الکساندرایت با طول موج ۷۵۵ نانومتر، لیزر Robby، لیزر دیود با طول موج ۸۰۰ نانومتر، لیزر IPL و لیزر Nd:yaG با طول موج ۱۰۵۶ نانومتر در زمره لیزرهایی هستند که قادر به درمان موهای ناخواسته بر اساس مکانیسم یاد شده فوق می باشند که در این میان لیزر IPL بیشترین و بهترین تاثیر و کمترین عارضه را دارد.

در کلینیک خصوصی دکتر سلیمانی (بهین) کلیه لیزرهای مورد نیاز موهای زائد مورد استفاده قرار گرفته و هزینه درمان موهای زائد خیلی کمتر از کلینیک های خصوصی و حتی دولتی است.



بهترین و مهمترین ماده بیولوژیکی هدف برای کارگیری اصول جذب انتخابی لیزر به منظور رفع موهای زائد است.

از آنجا که لیزر فقط رنگدانه های تیره موجود در ریشه های مو را هدف قرار می دهد، بنابراین درمان موهای سفید، روشن و پرزهای صورت و بدن توسط لیزر نتایج قابل توجهی نخواهد داشت.

همچنین در افرادی که دارای پوست روشن هستند، نتیجه درمان موهای ناخواسته، بهتر از درمان در افراد دارای پوست تیره و برنزه است.

معمولا تاثیرات اولیه لیزر بر موهای ناخواسته تا دو هفته بعد از انجام لیزر مشاهده می شود. بعد از این درمان، موها سست شده و می ریزند. در هر بار تکرار لیزر، موها نازک تر و تراکم موها کمتر می شود تا در نهایت در پایان جلسات درمانی اکثر موهای ناخواسته از بین می روند.

برای دست یافتن به نتایج مناسب جهت کاهش موهای ناخواسته، معمولا حداقل ۳ تا ۸ جلسه درمان با لیزر مورد نیاز است. همچنین جهت جلوگیری از رویش مجدد موها در منطقه تحت درمان، تکرار لیزر هر ۳ تا ۶ ماه یکبار الزامی است. در فواصل جلسات درمانی، باید از روش هایی که باعث کندن شدن ریشه موها

افزایش روز افزون مخاطبانی که در جستجوی روش های بهتر، راحت تر و سریع تر با تاثیر بیشتر و غیر تنهاجمی تر برای کاهش موهای ناخواسته هستند، منجر به گسترش بهره گیری از تکنولوژی های مختلف از جمله سیستم های بر پایه نور شده است. به طوری که از سال ۱۹۹۶ کاهش موها به کمک این سیستم ها به شدت گسترش یافته است. با توجه به پیشرفت در ساخت تجهیزات لیزری تقریبا لیزرها عوارض شدید و غیر قابل پیش بینی خاصی ایجاد نمی کنند.

موهای نازک در اثر تحریک هورمون های جنسی مردانه که اندکی در بدن خانم ها نیز توسط غدد فوق کلیه تولید می شوند، می توانند به موهای ضخیم تغییر شکل یابند.

مکانیسم اثر لیزر در رفع موهای زائد:

برداشت مو به وسیله لیزر، بر پایه جذب انتخابی نور به وسیله مواد بیولوژیکی بدن نهاده شده است که در آن، انرژی به شیوه ای به فولیکول مو منتقل می شود که آسیب های بافتی در فولیکول مو در حداکثر میزان خود و در بافت های محیطی در حداقل باشد. رنگدانه ملانین در اپیدرم حتی در پوست های تیره بسیار کم و در مقابل به میزان بسیار زیاد در مو تجمع یافته است. بنابراین ملانین

آدرس: اصفهان- خیابان حکیم نظامی- ابتدای خیابان شریعتی

مجتمع بهین طبقه چهارم

شماره تماس: ۰۶۸۹-۶۲۹ _ ۰۵۲۰۵-۰۹۳۹

دکتر مریم طباطبائی
بورد تخصصی جراحی عمومی
جراحی سینه و زیبایی

آدرس: میدان آزادی (دروازه شیراز)،
جنب بانک اقتصاد نوین، ساختمان
آزادی، بلوک B، طبقه سوم، شماره ۲۲
تلفن تماس: ۶۶۱۳۰۶۳

دکتر مریم طباطبائی:

لیپوساکشن برای فرم دهی به بدن استفاده می شود

مانند بازوها، زیر چانه و ران پا از این روش استفاده می کنیم و انجام لیپولیزر برای همه نواحی بدن یا برای افراد خیلی چاق و یا افرادی که افتادگی شدیدی در ناحیه ای از پوست دارند (مثل پوست شکم پس از زایمان) تنها منجر به تحمیل هزینه مضاعف و عوارض بیشتر می شود و نتیجه مثبتی به همراه نخواهد داشت. پس به طور کلی استفاده از دستگاه لیپوز در عمل ساکشن باید حساب شده و بر اساس تصمیم گیری منطقی پزشک باشد.

اما در حال حاضر تبلیغات زیادی در مورد این روش صورت می گیرد.

بله. در تبلیغات گفته می شود که این روش هیچ عارضه ای به همراه ندارد و نسبت به لیپوساکشن معمولی ار جحیت دارد در حالیکه این امر صرفاً جنبه تبلیغاتی دارد و علمی نیست. ممکن است جراح کار آزموده در یک مرحله، ۶ ناحیه بدن را لیپوساکشن کند و تنها در یک منطقه از لیپولیزر استفاده کند که اگر این کار به خوبی صورت گیرد نه تنها هزینه کمتری دارد، بلکه نتیجه بهتری نیز حاصل می شود.

در مورد مراقبت های مورد نیاز پس از انجام عمل توضیح دهید.

معمولاً بعد از عمل تا ۴۸ ساعت ترشح مواد تزریق شده از منافذ دیده می شود که نباید باعث نگرانی بیمار شود و امری طبیعی است. همچنین ممکن است در نواحی ساکشن شده کبودی هایی دیده شود که در طول چند هفته از بین می رود. از سوی دیگر درد پس از عمل معمولاً شدت بالایی ندارد و با مصرف دارو قابل کنترل است. استفاده از گن مخصوص نیز منجر به کاهش تورم و تسریع در روند بهبود وضعیت بیمار می شود.

بیمار چه مدت پس از عمل می تواند فعالیت های روزمره اش را از سر گیرد؟

تحرك و فعالیت فیزیکی از روز بعد از عمل توصیه می شود به جز در مواردی که حجم چربی های خارج شده از بدن بسیار زیاد باشد. نیازی به مرخصی گرفتن از محل کار وجود ندارد.

در چه شرایطی نواحی ساکشن شده متورم می شود و آیا این امر خطرناک است؟

معمولاً این امر پس از عمل اتفاق می افتد و این تورم در دهمین روز پس از عمل به حداکثر خود می رسد و بعد از آن به تدریج کاهش می یابد. تا دو ماه پس از عمل تقریباً ۸۰ درصد این تورم از بین می رود و تا ۶ ماه پس از عمل نتیجه نهایی حاصل می شود.

میلیون نفر است از سوی دیگر بیشتر عوارض زمانی اتفاق می افتد که از بیهوشی عمومی برای لیپوساکشن استفاده شود، لذا امروزه این عمل بیشتر توسط بیهوشی موضعی انجام می شود تا عوارض به حداقل برسد. دیگر اینکه عمل لیپوساکشن بیشتر به دست افراد غیر متبحر و یا شرایط غیر استاندارد در مطب به جای بیمارستان انجام شده که این کار باید توسط فرد متخصص و در کلینیک یا بیمارستان با رعایت شرایط انجام شود. همچنین لازم به ذکر است، این عمل به صورت سریایی انجام می شود و نیازی به بستری شدن نیست، مگر اینکه نواحی ساکشن شده بسیار زیاد باشد که در این صورت با تشخیص پزشک بیمار یک شب رادر کلینیک می ماند.

عمل لیپوساکشن چگونه انجام می شود؟

پزشک متخصص مایعی را بین چربی های پوست تزریق می کند که این عمل منجر به جدا شدن چربی ها از هم می شود، همچنین انقباض عروق رادر پی دارد که به کاهش خونریزی کمک می کند. پس از آن چربی های از هم جدا شده توسط دستگاه مکند از بدن خارج می شود، سپس زخم ها پانسمان و معمولاً بیمارمان در همان روز از بیمارستان مرخص می شوند.

به طور کلی این عمل به چند روش انجام می شود؟

علاوه بر روش معمول که توضیح داده شد روش های دیگری هم وجود دارد. در یکی از این روش ها با کمک امواج سونوگرافی چربی ها را از بین می برند که این روش تا چند سال پیش شایع بود، اما به خاطر عوارض و آسیب های حرارتی که ایجاد می کرد، منسوخ شد. در سال های اخیر استفاده از لیپوز برای جداسازی چربی ها بسیار شایع شده که به آن روش لیپولیزر گفته می شود.

لطفاً در مورد این روش بیشتر توضیح دهید.

تا مرحله تزریق هیچ تفاوتی میان این روش و روش لیپوساکشن معمولی وجود ندارد، اما پس از آن چربی ها توسط لیپوز از بین رفته و سپس با دستگاه مکند تخلیه می شود. دستگاه لیپوز با تحریک بدن به ساختن کلاژن باعث سفت شدن پوست شده و این امر منجر می شود که افتادگی پوست نیفتد.

آیا از روش لیپولیزر در همه قسمت های بدن استفاده می شود؟

خیر. معمولاً در نواحی بدن که پوست شل تری دارند

ثنا روغنی: داشتن اندام مناسب یکی از دغدغه های نسل جدید به شمار می آید و امروزه از روش های گوناگونی برای رسیدن به آن استفاده می شود. یکی از روش هایی که در سال های اخیر رونق فراوانی یافته، استفاده از عمل لیپوساکشن است. در این زمینه با دکتر مریم طباطبائی بورد تخصصی جراحی عمومی و جراحی زیبایی گفت و گویی ترتیب دادیم که در زیر می خوانید.

معمولاً از لیپوساکشن به چه منظوری استفاده می شود؟

بر خلاف تصور رایج، عمل لیپوساکشن به منظور تغییر فرم بدن و شکل دهی به آن انجام می شود نه صرفاً برای کاهش وزن، اما با توجه به اینکه چربی های بدن نیز کاهش می یابند وزن هم پایین می آید. به طور کلی افرادی که وزن بالای ۱۰۰ کیلوگرم دارند گزینه های مناسبی برای این عمل نیستند و باید از روش هایی چون کوچک کردن معده و سایر جراحی ها برای کاهش وزنشان استفاده کنند.

این عمل تا چه حد می تواند برای بیمار خطر آفرین باشد؟

شایعات زیادی در اینباره وجود دارد و حتی بسیار شایع شده که انجام این عمل منجر به بروز آمبولی چربی می شود، اما باید گفت احتمال بروز آمبولی چربی در این روش بسیار نادر (۱ نفر در ۱۰۰۰۰۰)



دکتر زهرا ممتاز نور

پوست، مو و زیبایی

روش های مختلف کاشت و پیوند مو

در پیوند موی طبیعی (Hair Transplantation) می توان به روش هایی چون FUT, BHT, FIT اشاره کرد.

روش FUT

به معنای جابجایی موهای طبیعی فرد از پشت سر به محل گیرنده مو است که به روش جراحی صورت می گیرد. این روش نتیجه بهتری نسبت به روش FIT دارد به خصوص برای بیمارانی که سطح مورد نیاز برای کاشت مو نسبتاً زیاد است و به تعداد گرافتی بیش از ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرافت نیاز دارند همچنان این روش دارای ارجحیت است.

روش (FUE) FIT

یک روش جراحی بوده و بهتر است زمانی که امکان انجام FUT نیست، از این روش که روشی با قدمت کمتر است، استفاده شود. در این روش، لازم است که موهای سر کاملاً کوتاه شده و پس از بی حسی موضعی با پانچ های مخصوص این کار، موها به صورت گرافت های مجزا تک تک از پوست پشت سر برداشته شده و سپس در محل گیرنده کاشته شود. مرحله کاشت شبیه روش FUT است و تفاوت در مرحله برداشت است. در این روش برداشت مقدار زیاد از موهای پشت سر باعث کاهش تراکم به شکل واضح در محل بانک مو (پشت سر) خواهد شد و محل خروج گرافت ها به شکل زخم های پراکنده در پشت سر دیده می شود. این روش در جلسات بیشتری انجام شده از طرفی تعداد زیادی از پیازهای مو در هنگام برداشت به علت فشار پانچ دچار آسیب می شوند.

روش BHT

در این روش نیز گرافت های مو از مناطق پر مو در بدن مثل سینه فرد برداشته شده و در مناطق گیرنده مورد نظر کاشته می شوند. درصد عدم رشد یا غیر کیفی بودن موها در این روش بالاست.

کاشت موی مصنوعی (Synthetic Hair Implantation)

سابقه کاشت موی مصنوعی به حدود ۴ دهه قبل بر می گردد که از همان زمان در اثر ایجاد مشکلات متعدد، استفاده از این روش توسط انجمن دارو و غذای آمریکا (FDA) مردود شمرده شد و تاکنون این عدم تأیید، به قوت خود باقی است. در این روش از تارهای مصنوعی مو که دو نوع عمده آن Biofibre که تولید یک شرکت ایتالیایی و Nido که تولید یک شرکت ژاپنی است، استفاده می شود.

این تارها توسط وسیله ای از طرف گرّه خود زیر پوست مستقر می شوند. این روش آسان و بدون خونریزی انجام می شود، نتیجه کار بلافاصله قابل مشاهده است ولی در عین حال این تارها توانایی رشد همراه سایر موها و قابلیت رنگ شدن را ندارند. یکی از عوارض مهم کاشت این نوع موها، احتمال مبتلا به عفونت های گسترده می باشد. از طرفی این موها به تدریج طی ۳-۳۶ ماه ۱۰ تا ۲۰ درصد ریزش داشته و لازم است هر سال به شکل تکمیلی جایگزین شوند. واکنش های آلرژیک و التهاب های شدید، اثرات تحریکی و پس زده شدن توسط بدن از عوارض دیگر این روش است که در مجموع سبب منسوخ شدن این روش در اغلب کشورها به خصوص در کشور های پیشرفته شده است و درمان استاندارد و علمی برای ریزش مو محسوب نمی شود.

روش ترمیم مو (Repair Hair)

این روش که در ایران در موسسات زیبایی و ترمیم مو انجام می شود، روشی است

که در آن، از موی مصنوعی یا موی طبیعی سایر افراد با وسایل خاصی قطعه ای حاوی مو برای محل بدون موی سر تهیه می نمایند. این قطعه در محل بدون مو چسبانده می شود و موهای زیر آن همواره باید کوتاه نگه داشته شوند. این قطعه حاوی مو به نام HAIR PIECE معروف است. در مجموع این روش نیز مناسب نبوده و گاهی می تواند منجر به عوارضی در محل چسبیدن این قطعه شود. در این موسسات کلاه گیس های آماده نیز تهیه می شود. در روش دیگری که اضافه کردن مو یا اکستنشن نامیده می شود، در لابه لای موهای طبیعی دسته های باریک از موهای طبیعی یا مصنوعی اضافه کرده که برخی جهت بلند کردن مو یا پر پشت نشان دادن مو از آن استفاده می کنند.

روش های مختلف اضافه نمودن مو شامل اتصال حرارتی مو با چسب ذوب شده و انبرکی داغ به موهای طبیعی است. در روش دیگر با کلیپس یا نخ، این موها به موهای طبیعی اتصال می یابند. در این روش نیز موهای طبیعی آسیب دیده، احساس کشیدگی، درد و سنگینی این موها باعث فشار آن به موهای طبیعی و پوست می شود. چسب مورد استفاده نیز سبب آسیب به ریشه موها و گاهی نیز می تواند باعث بروز موخوره شود. همچنین فشار زیاد ناشی از وزن زیاد موها بر پوست سر سبب ریزش موهای طبیعی و کم پشت شدن موها و گاهی سردرد ناشی از این کشش می گردد.

با توجه به عوارض و مزایای گفته شده، پیوند موی طبیعی همچنان روشی علمی، استاندارد، کم عارضه و ایمن برای ریزش مو می باشد و سایر روش ها نمی توانند جایگزین مناسبی جهت پیوند موی طبیعی باشند. روش های کاشت مصنوعی نمی تواند حتی جایگزین مناسبی برای درمان های دارویی استاندارد شامل استفاده از ماینوکسیدیل موضعی و فیناستراید خوراکی باشد. گرچه این روش ها نیز دارای عوارض هستند، اما این عوارض در مقایسه با عوارض روش های مصنوعی نادرتر، ایمن تر و قابل قبول ترند.

آدرس: ابتدای چهار باغ بالا-مجتمع تجاری-اداری کوثر فاز ۲-طبقه سوم واحد ۵۳۶ تلفن تماس: ۰۷۶۳۵-۰۹۱۳۲۷

تلفن مطب: ۴۳ الی ۰۴۵۴۲۶۲



سایناسیرپاوان



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

شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

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

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



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



چند نکته در مورد سرطان پروستات

دقیق تر آزمایشگاهی انجام شود تا بتوان در دراز مدت
کنترل حساس تری را اعمال نمود.

آیا راه پیشگیری وجود دارد؟

راه پیشگیری صد در صد وجود ندارد، اما رژیم‌های
غذایی با سبزی و میوه بیشتر و چربی‌های حیوانی کمتر
و کاهش وزن موثر است. لازم به ذکر است استفاده از
ویتامین E به عنوان مکمل غذایی در پیشگیری از سرطان
پروستات هیچ اثری ندارد.

سابقه فامیلی مثبت دارند باید این مسئله را جدی بگیرند.
در مردانی که ریسک بالا ندارند، می‌توان از ۵۰ سالگی
بررسی را شروع کرد. معاینه بالینی و انجام تست PSA قدم
اول را تشکیل می‌دهد.

آیا هر افزایش PSA را باید مساوی کانسر پروستات تلقی کرد؟

خیر ۶ علت غیر از کانسر پروستات ممکن است باعث
افزایش آن شوند:

- ۱- بزرگی خوش خیم پروستات
- ۲- التهاب پروستات (prostatitis)
- ۳- نمونه برداری از پروستات
- ۴- تماس جنسی
- ۵- معاینه بالینی توسط پزشک
- ۶- دوچرخه سواری شدید

با بالا رفتن سن نیز مقادیر نرمال PSA افزایش می‌یابد.
لذا اگر این مقدار در سن ۴۰ تا ۴۹ به میزان ۵ ng/ml، ۲
است، اما بین ۷۰ تا ۷۹ سال، این مقدار ۵ ng/ml، ۶ ارزش‌یابی
می‌شود. از مقدار PSA مهمتر، دو پارامتر است. اول نسبت
FREE PSA و دوم سرعت افزایش PSA در طول ۱/۵ تا ۲
سال. اگر این افزایش بیش از ۰.۷۵ ng/ml/year باشد باید
پیگیری و احتمالاً بیوپسی پروستات انجام شود. این مقدار
جزئی افزایش، می‌طلبد که اندازه‌گیری PSA و
Free PSA تنها توسط روش‌های

سرطان پروستات، شایع ترین
سرطان در مردان بوده و از ۶۰۰۰۰۰۰ سرطان
در مردان آمریکایی، ۲۶۱۸۰۰۰ مورد آن به علت کانسر
پروستات است.

آیا علائم بالینی وجود دارد؟

اگر چه در شروع ضایعه ممکن است علائم بالینی نداشته
باشد، اما در ادامه، ممکن است علائم زیر به وجود آید و
شدت گیرد:

- ۱- تعداد دفعات ادرار افزایش یابد.
- ۲- مرتباً احساس وجود ادرار در مثانه پدید آید.
- ۳- فرد در طول شب، چندین مرتبه برای ادرار کردن
بیدار شود.
- ۴- برای شروع ادرار، مشکل داشته باشد و به سختی
ادرار نماید.

اگر چه این علائم، در بزرگی خوش خیم پروستات نیز
دیده می‌شود. لیکن در صورت وجود این علائم باید به
پزشک مراجعه نموده و پیگیری نماید. علائم ناشایع
دیگری همچون وجود خون در ادرار یا دردهای استخوانی
نیز جزو علائم بیماری است که نباید منتظر پیدایش آن شد
و بعد به پزشک مراجعه نمود.

از چه سنی باید بررسی پروستات مدنظر باشد؟

از آنجا که سرطان پروستات در سن زیر ۴۰ سال ناشایع
است، لذا مردان بالای ۴۰ سال و به خصوص در کسانی که

دکتر محمد رضا مهاجری

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

تلفن: ۲۶۵۲۵۲۱۰۲۳

از همه جا از همه رنگ

زندگی سالم

01

خمیر وسط نان فانتزی را دور نریزید

دکتر محمد حجتی - متخصص صنایع غذایی

خارج کردن خمیر نان‌های حجیم، کار درستی نیست، اما ایرانی‌ها معمولاً قسمت داخلی نان‌های حجیم مثل نان‌های ساندویچی و باگت را خارج می‌کنند و دور می‌ریزند. این یک کار اشتباه است و در کشورهای دیگر چنین چیزی را مشاهده نمی‌کنید. شاید دلیل این کار عادت مردم ما به خوردن نان‌های مسطح و برشته باشد. آن‌ها به همین دلیل مغز داخلی نان‌های

حجیم را که برشته نیستند به اشتباه خمیر می‌دانند، در حالی که این قسمت از نان هم کاملاً پخته شده و فقط واکنش قهوه‌ای شدن که همان برشته شدن است، در آن صورت نگرفته است. اگر قرار باشد درون نان برشته شود، حتماً سطح نان و پوسته

آن خواهد سوخت.

02

صدای مفصلی عمدی

دکتر مرتضی نخمی امروزی - ارتوپد و جراح شانه و آرنج

بعضی‌ها علاقه‌مندند انگشتان خود را بکشد یا آنها را در جهتی خم کنند تا با صدای ایجاد شده، احساس راحتی کنند. علت قطعی این صدا معلوم نشده است، ولی به نظر می‌رسد به دنبال کشیده شدن مفصل، حجم دادن به آن بیشتر و با فشار منفی داخل آن، گازهای محلول در مایع مفصلی خارج می‌شود و حباب تشکیل می‌دهد و سپس حباب‌ها می‌ترکند و صدا ایجاد می‌شود. احتمال اینکه با تکرار این حرکت بافت‌های اطراف مفصل آسیب ببینند وجود دارد و کم‌کم باعث محدود شدن دامنه حرکتی مفصل و کم شدن قدرت مشت کردن دست و در آینده بروز آرتروز خواهد شد.

هوای گوش‌هایتان را داشته باشید

محیط اطراف ما پر از سر و صداست. این مسئله برخی را آزار می‌دهد و برخی بدون توجه، به زندگی خود ادامه می‌دهند. به هر حال چه این موضوع برای‌تان مهم باشد چه نباشد، سر و صدای زیاد روی سلامت اثر منفی دارد و نوعی آلودگی محسوب می‌شود. نیمی از مردمی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند، از همان لحظه تولد در معرض آلودگی صوتی هستند و منبع این آلودگی در درجه نخست اتومبیل‌ها و سپس مردم و حیوانات محسوب می‌شوند. اولین اثر تخریبی صداهای بلند بر قدرت شنوایی است. متخصصان می‌گویند مواجهه ناگهانی یا طولانی مدت با صدایی با بلندی حدود ۵۸ دسی‌بل، می‌تواند باعث از دست دادن ناگهانی شنوایی یا کاهش قدرت شنوایی در طولانی مدت شود. البته در معرض صداهای بلند بودن آثار منفی دیگری هم دارد؛ مانند خستگی، افزایش فشار خون، بروز مشکلات گوارشی، اضطراب و استرس، اختلال خواب و کاهش توجه و تمرکز.

04

مزایا و معایب موم انداختن

مزایا: این روش نسبت به دیگر شیوه‌ها ماندگاری بیشتری دارد. موها برای درمان ریشه‌شان و رشد دوباره به ۳ تا ۸ هفته زمان نیاز دارند، این در حالی است که در بقیه روش‌ها مو حداکثر تا یک هفته بعد روی پوست ظاهر می‌شود. با استفاده از موم می‌توان مطمئن بود که مو دقیقاً در نقطه‌ای که ما می‌خواهیم از پوست جدا می‌شود، به این ترتیب می‌توان اپروها را به بهترین صورت شکل داد. اپیلاسیون با موم روشی ارزان و سریع برای رهایی از موهای زائد است. این روش امنیت بسیار بالایی دارد. هنگام استفاده از وکس هیچ ماده شیمیایی استفاده نمی‌شود. البته پزشکان استفاده از این روش را برای مبتلایان به دیابت و افرادی که از نظر گردش خون در بدن دچار مشکل هستند، توصیه نمی‌کنند.

معایب: موم ممکن است بشکند و مقداری از آن روی پوست باقی بماند. برای استفاده از آن باید مراقب عفونت پوست بود. استفاده از موم داغ روی صورت حداکثر ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد و پوست آسیب می‌بیند. روش نادرست استفاده از وکس صورت می‌تواند باعث تحریک یا سوزاندن پوست شود. برای آنکه بهترین نتیجه را بگیرید، باید اندازه موها ۶ میلی‌متر باشد، در غیر این صورت ممکن بعضی از موها از صورت جدا نشوند. موم صورت معمولاً با درد همراه است؛ زیرا پوست صورت از دیگر نقاط بدن حساس‌تر است. موم صورت می‌تواند باعث قرمزی یا بروز جوش‌های پوستی شود.

دوره نامزدی، یک فرصت طلایی است

یک کارشناس ارشد روان‌شناسی گفت: «برای شکل‌گیری زندگی مشترک به عنوان مهم‌ترین و پیچیده‌ترین رابطه فردی و اجتماعی، طرفین باید علاوه بر دستیابی به تاریخچه طرف مقابل، با در نظر گیری رفتارها و گفتارهای او متوجه احساسات نسبت به این رابطه شوند و در نهایت شریک زندگی خود را انتخاب کنند.» بهناز ذال گفت: «دوره نامزدی از فرصت‌های زوج برای شناخت قبل از ازدواج است. آن‌ها در این دوران شناخت بیشتری از خانواده و دوستان و ارتباط‌های یکدیگر به دست می‌آورند.» این کارشناس ارشد روان‌شناسی در ادامه اظهار داشت: «دوران نامزدی، علاوه بر آشنایی بیشتر طرفین از یکدیگر، باعث آمادگی برای ورود به زندگی مشترک و پذیرفتن نامزد به عنوان همسر آینده و تصمیم‌گیری قطعی می‌شود.» ذال همچنین در خصوص مدت دوران نامزدی با اشاره به اینکه این دوران نباید بسیار کوتاه یا طولانی باشد، در ادامه افزود: «کوتاهی این دوران کمکی به شناخت عمیق نمی‌کند و مدت طولانی آن نیز مشکلاتی خواهد داشت.» وی با توجه به اینکه مدت زمان این دوران به دیدگاه خانواده و شرایط آن‌ها بستگی دارد، تصریح کرد: «بهترین زمان نامزد ماندن بین ۳ تا ۶ ماه است.» این کارشناس ارشد روان‌شناسی ادامه داد: «علی‌رغم چارچوب‌های اخلاقی، شرعی و قانونی در دوران نامزدی ثبت تعهد رسمی بین طرفین وجود ندارد، به همین دلیل در صورتی که طولانی باشد، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج تضعیف خواهد شد.»

03





داروخانه دکتر صابر زاده

مسئول فنی: دکتر سودابه صابرزاده



مجهز به لابراتوار ساخت داروهای ترکیبی

مجهز به نرم افزار اعلام تداخلات دارویی

ارائه دهنده برند های معتبر آرایشی بهداشتی

ارائه دهنده داروهای کمیاب و تخصصی

ارائه دهنده مشاوره رایگان پوست و مو

طرف قرارداد با بیمه تامین اجتماعی، خدمات درمانی، نیروهای مسلح، بیمه ایران، معلم
خیابان شیخ صدوق شمالی، نبش چهارراه نیکبخت، جنب آل یاسین

تلفن: ۰۳۱۱ - ۶۶۱۴۷۰۸

Email: saberzadehpharmacy@gmail.com

پاتولوژی در زندگی و مرگ انسان ها نقش آفرین است

دکتر سید رضا صمصام شریعت متولد ۱۳۴۴ از سال ۱۳۶۲ با احراز رتبه اول دیپلم کشوری و کسب رتبه ۱۳ کنکور سراسری، به دانشگاه راه یافت.

وی در سال ۱۳۶۹ از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به عنوان طبیب عمومی فارغ التحصیل شد و از سال ۱۳۷۰ در زمینه تخصص پاتولوژی دوران رزیدنتی خود را آغاز نمود. وی در سال ۱۳۷۴ موفق به اخذ مدرک تخصص خود گردید و در حال حاضر پزشک متخصص پاتولوژی و دارای بورس تخصصی در پاتولوژی های تشریحی و بالینی است. دکتر صمصام شریعت در این گفت و گو با اشاره به مراکز متعددی که در آن مشغول به کار بوده است، عنوان کرد: طی ۱۵ سال اخیر در مراکز دولتی و خصوصی متعددی مانند: آزمایشگاه های کلینیک زهرا می رضیه، مهدیه، کلینیک فرهنگیان اصفهان، سازمان انرژی اتمی و بیمارستان شهید چمران مشغول به کار بوده ام.

لازم به ذکر است این پزشک متخصص در همه این ادوار، همزمان در آزمایشگاه خود (آزمایشگاه دکتر صمصام شریعت) در دو زمینه پاتولوژی تشریحی و پاتولوژی بالینی نیز فعالیت داشته است. وی در حال حاضر تنها در همین آزمایشگاه مشغول ارائه خدمات تخصصی به بیماران می باشد. این مقام مسئول ضمن شرح پاتولوژی بالینی و تشریحی خاطر نشان کرد: پاتولوژی بالینی شامل کلیه خدمات آزمایشگاهی تشخیص طبی در زمینه های خون شناسی، شیمی، بالینی، هورمون شناسی و میکروب شناسی و بررسی مایعات بدن است.

پاتولوژی تشریحی نیز به بررسی بافت های برداشته شده طی اعمال جراحی گفته می شود و البته نمونه برداری سوزنی از ضایعات ملموس در بدن مانند ضایعات تیروئید و سینه بانوان و همچنین نمونه برداری از مغز استخوان جهت بررسی بیماری های خونی نیز در جمله کارهای پاتولوژیست تشریح می شود.

صمصام شریعت در زمینه نمونه برداری های سوزنی تأکید کرد: نمونه برداری های سوزنی، مخارج و مشکلاتی که مریض باید تحمل کند تا تحت عمل جراحی برای نمونه برداری قرار گیرد را رفع می سازد. دکتر صمصام شریعت با اشاره به یکی دیگر از زمینه فعالیت های خود به عنوان یک پاتولوژیست عنوان کرد: بررسی علت مرگ و میر با نمونه برداری از اجساد، یکی از زمینه فعالیت های پاتولوژیست می باشد و با توجه به اینکه نمونه برداری از اجساد، یکی از ضروریات تشخیصی در علم طب به شمار می آید، اما به دلیل مسائل عرفی در ایران، فعالیت و اطلاع رسانی در این زمینه کمتر صورت گرفته است. وی همچنین افزود: اتوپسی (بررسی پس از مرگ) با دو روش تشخیصی و قضایی امکان پذیر است به طوری که در اتوپسی قضایی به دستور دادگاه یا شکات اولیای دم متوفی و توسط پزشکی قانونی صورت می گیرد و دیدی است که نتایج حاصله فقط برای بررسی جرم به صورت محکمه پسند بوده و به بررسی دقیق بیماری نمی پردازد، اما اتوپسی تشخیصی بنا به درخواست ولی دم متوفی و توسط پاتولوژیست خبره ای صورت می گیرد که بتواند بیماری های تک تک ارگان های متوفی را کشف کرده و علت مرگ را بیابد.

شایان ذکر است، دکتر صمصام شریعت در مدت ۱۵ سال فعالیت تخصصی خود، توانسته است حدود ۴۰۰ اتوپسی جنین و نوزاد را انجام داده و تقریباً در همه آنها به تشخیص قابل قبولی برسد. وی به ذکر

مزایای اتوپسی جنین و نوزاد برای والدین و پزشکان زنان یا نوزادان پرداخت و ادامه داد: رفع شک برای بارداری های بعدی مادر، رفع سوء تفاهم های مربوط به قصورات کادر پزشکی و کشف علت اصلی مرگ موجودی معصوم که ساعاتی پس از به دنیا آمدن فوت کرده است، از آن جمله می باشد.

دکتر صمصام شریعت در خاتمه علل مخالفت مردم با اتوپسی را باور غلط آنان دانست گفت: یکی از عللی که ممکن است مردم با وجود پاتولوژیست خبره در اتوپسی زیر بار این عمل تشخیصی برای متوفیان خود نروند، این است که آنان اتوپسی را نوعی مثله کردن می دانند؛ این در صورتی است که مثله کردن عملی وحشیانه و مرسوم بین اعراب قبل از اسلام بوده که طی آن، اجساد دشمنان را برای نشان دادن تنفر از آنان قطعه قطعه می کردند که این عمل توسط پیامبر اکرم (ص) حرام اعلام شد ولی اتوپسی به هیچ عنوان با مثله کردن از تباہی ندارد زیرا برای تشخیص بیماری و کمک به بازماندگان است، ضمناً در یک مرکز تخصصی پزشکی و توسط پاتولوژیست صورت می گیرد. لازم به ذکر است: در اتوپسی جسد قطعه قطعه نمی شود بلکه مانند اعمال جراحی که برای نمونه برداری از بیماران زنده می باشد، کالبد باز شده و از هر عضو نمونه برداری صورت می گیرد. سپس به جسد مانند یک بیمار زنده بخیه زده و ترمیم می شود.

آزمایشگاه تشخیص طبی و پاتولوژی

دکتر سید رضا صمصام شریعت

طرف قرارداد با کلیه بیمه ها

آدرس: اصفهان، خیابان جی،

فلکه خوراسگان، خیابان اباذر،

کوچه سعدی

تلفن: ۵۲۲۵۱۹۴ و ۵۲۲۸۶۷۷-۰۳۱۱

فکس: ۵۲۲۸۴۳۸-۰۳۱۱

rezasamsam2000@yahoo.com



جملات الهام بخش موفق ترین و قدرتمندترین زنان دنیا

نینا امیری، باشگاه خوانندگان

می توانیم کارهای کوچک را با عشقی بزرگ انجام دهیم.
مادر ترزا (فعال امور خیریه)

-پذیریم که همیشه نمی توانیم درست تصمیم بگیریم. گاهی اوقات خرابکاری می کنیم. آگاه باشیم که شکست نقطه مقابل موفقیت نیست، بلکه بخشی از آن است.

آرنا هافینگتون (سر دبیر هافینگتون پست)

-موضوع این نیست که چه کسی قرار است مرا به جلو ببرد، بلکه این است که چه کسی می خواهد مرا متوقف کند.

آین راند (نویسنده، فیلسوف)

-من شجاع هستم، شکایت نمی کنم. حتی زمانی که اتفاقات وحشتناکی برایم رخ می دهد، ادامه می دهم.

سوفیا ورگارا (موسس شرکت، هنرپیشه)

-اگر شما انسان موفق هستی به این دلیل است که زمانی، در جایی، کسی به شما یک زندگی یا یک ایده بخشیده که شما را وارد مسیر درست زندگی کرده است. به یاد داشته باشید که شما نیز به زندگی مدیون هستید، تا زمانی که کمک کنید به فردی که نیاز دارد، همان طور که به شما کمک شد.

ملیندا گیتز (فعال خیریه)

-یاد گرفتم در زندگی مسئولیت کارهایی را برعهده بگیرم که قبلاً هرگز انجام نداده ام. پیشرفت و سستی در کنار هم قرار نمی گیرند. **ویرجینیا رومتی (موسس شرکت IBM)**

منبع: Addicted2success

-من به سختی کار می کنم و تلاش می کنم که تصویر بزرگی را ببینم و در نفس خویش فرو نروم. معتقدم همه ما برای یک هدف در این سیاره قرار داده شده ایم و همه اهداف مختلفی داریم. وقتی به عشق و شفقت متصل می شوید، رازهای هستی برایتان فاش می شود.

الن دگنرز (کمدین، چهره سرشناس، فعال امور خیریه)

-یاد گرفته ام که مردم آنچه شما می گوید یا انجام می دهید را فراموش می کنند، ولی هرگز احساسی را که در آنها به وجود آورده اید فراموش نخواهند کرد. مایا آنجلو (نویسنده، شاعر)

-از چیزی که اطلاعی از آن ندارید، نترسید. این می تواند بزرگ ترین نقطه قوت شما باشد و باعث شود کارها را متفاوت از دیگران انجام دهید.

سارا بلک لی (جوان ترین زن میلیارد در جهان)

-به نظر من خندیدن بهترین روش سوزاندن کالری است. وقتی همه چیز بد پیش می رود، قوی باشید. به نظرم دخترهای شاد زیباترین دخترها هستند.

فردا روز دیگری است و من به معجزه اعتقاد دارم.

اودری هیپبرن (هنرپیشه)

-همیشه کاری را که برای انجامش کاملاً آماده نیستم انجام می دهم. فکر می کنم این روشی است که می توانید پیشرفت کنید. ولی لحظه ای که همه چیز آماده به نظر می رسد، واقعا مطمئن نیستم که می توانم انجامش بدهم. در آن لحظات تحت فشار قرار می گیرم و این زمانی است که می توانم از موانع عبور کنم. **مارسا مایر (مدیر عامل یاهو)**

-انتخاب های ما نشان می دهد که حقیقتا که هستیم، بسیار بالاتر از توانایی هایمان.

جی. کی رولینگ (نویسنده میلیارد در)

-شاید همه ما نتوانیم کارهای بزرگ انجام دهیم، اما

-وقتی یک در خوشبختی

بسته می شود، در دیگری

باز می شود. ولی ما

اغلب آنقدر به در بسته

نگاه می کنیم که دیگر

نمی توانیم آن دری را که

برای ما باز شده ببینیم.

هلن کلر (نویسنده، فعال

سیاسی)

-شما فقط یک بار زندگی

می کنید. البته اگر درست

زندگی کنید، همان

یک بار کافی است.

مای وست (هنرپیشه،

خواننده)

-عشق، انرژی است. با تمرکز

بر آنچه شما را به هیجان

می آورد، احساس قدرت

کنید. اپرا وینفوری (موسس

شرکت، چهره سرشناس)

-موفقیت را به زبان خودتان

تعریف کنید، با قوانین

خودتان به دستش بیاورید

و زندگی بسازید که به آن

افتخار کنید.

آن سویلی (رییس شرکت

والت دیزنی)



■ خلاصه صفحه: در صورتی که کامپیوتر شما به سرقت رفت و نکات ایمنی لازم را رعایت کردید، باید در اسرع وقت موضوع را به اطلاع نزدیک ترین حوزه انتظامی برسانید و در صورتی که روی کامپیوتر مسروقه، اطلاعات حساس سازمانی و اطلاعات مربوط به مشتریان وجود دارد، باید بلافاصله موضوع را به اطلاع افراد مسئول برسانید

توصیه‌های پلیس فتا به دارندگان لپ‌تاپ

دزدان لپ‌تاپ را ناکام کنیم

امروزه کاربران، خصوصاً دانشجویان، کارمندان و افرادی که مسافرت‌های متعدد تجاری یا علمی را انجام می‌دهند از کامپیوترهای شخصی Laptop (لپ‌تاپ) به علت کوچک بودن و حمل آسانش، استفاده می‌کنند که در این مورد پلیس فتا توصیه‌هایی را به شرح زیر ارائه داد:



اطلاعات خود را رمزنگاری کنید؛ اگر فردی خواست لپ‌تاپ شما را بگردد و به فایل‌هایتان دسترسی پیدا کند، رمزنگاری می‌تواند یک لایه حفاظتی جدید برای شما ایجاد کند.

07 گرفتن backup

(ایجاد نسخه پشتیبان)

از اطلاعات موجود در یک دستگاه

دیجیتالی) امر ضروری است؛ چرا که گرفتن backup از فایل‌های موجود روی کامپیوتر به منظور پیشگیری از دست‌دادن اطلاعات است، بنابراین پیشنهاد می‌شود از اطلاعات مهم موجود روی کامپیوتر، Backup گرفته و آن را در یک مکان جداگانه ذخیره کنید. در چنین مواردی، نه تنها شما قادر به دستیابی اطلاعات خواهید بود، بلکه در صورت سرقت کامپیوتر، امکان بررسی این موضوع که چه اطلاعاتی در معرض تهدید است نیز وجود خواهد داشت.

با توجه به گسترش استفاده از «لپ‌تاپ»، سارقان نیز روی این موضوع سرمایه‌گذاری کرده و برنامه‌ریزی لازم را در مورد سرقت آن انجام می‌دهند. به همین دلیل صاحبان لپ‌تاپ باید در حفاظت از این وسیله و اطلاعات موجود آن دقت داشته باشند و در صورتی که لپ‌تاپ آن‌ها طعمه سرقت شده یا از به سرقت رفتن آن در هر اسناد، به نکات زیر توجه کنند.

08 در صورتی که کامپیوتر شما به سرقت رفت و نکات ایمنی لازم را

رعایت کردید، باید در اسرع

وقت موضوع را به اطلاع

نزدیک ترین حوزه انتظامی

برسانید و در صورتی که روی

کامپیوتر مسروقه، اطلاعات

حساس سازمانی و اطلاعات

مربوط به مشتریان وجود دارد،

باید بلافاصله موضوع را به اطلاع افراد

مسئول در سازمان خود رسانده تا آنان

نیاز اقدامات لازم را انجام دهند.

یک نرم‌افزار یا ابزار امنیت لپ‌تاپ بخريد: نرم‌افزارها و ابزارهایی وجود دارند که محل یک لپ‌تاپ به سرقت رفته را به شما اطلاع می‌دهند. این نرم‌افزارها از امکاناتی از قبیل ردیابی مکان فیزیکی و امکاناتی از قبیل از کار انداختن یک لپ‌تاپ سرقت شده، حذف کردن اطلاعات و مانند آن برخوردار است.

اطلاعات خود را رمزنگاری کنید: اگر فردی خواست لپ‌تاپ شما را بگردد و به فایل‌هایتان دسترسی پیدا کند، رمزنگاری می‌تواند یک لایه حفاظتی جدید برای شما ایجاد کند.

با استفاده از سیستم عامل ویندوز، امکان رمزنگاری کردن فایل‌ها و فولدرها را در اختیار دارید، حتی اگر فردی بتواند به یک فایل مهم دسترسی پیدا کند، امکان مشاهده اطلاعات شما را نخواهد داشت.

05 کنید

از محافظ صفحه استفاده

این محافظ‌ها از مشاهده صفحه

نمایش شما توسط دیگران

جلوگیری می‌کند، حتی اگر آن فرد

در کنار شما ایستاده باشد، همچنین

در مواقعی که در سفر یا مجبور به کار در

محیط‌های شلوغ هستید، این ابزارها برای

شما مفید خواهند بود.

شماره سریال، مک آدرس و مشخصات فنی لپ‌تاپ

خود را در جایی امن یادداشت و نگهداری کنید؛ چرا که

برخی از مالباختگان شماره سریال، مک آدرس (شناسه

هر کارت DVB تولید شده) و مشخصات فنی لپ‌تاپ خود

را ندارند، به این ترتیب از پیدا کردن لپ‌تاپ سرقتی خود

متصرف می‌شوند.

09 همچنین در این اطلاعات آمده که

در خرید لپ‌تاپ‌های نو و کارکرده

به معتبر بودن فروشگاه و فروشنده‌گان

توجه کنید؛ زیرا ممکن است لپ‌تاپی

را که قصد خرید آن را دارید، سرقتی باشد.



اگر پدر نوجوان دارید بخوانید

نگار احمدی

با پر هیز از رذایل اخلاقی مانند دروغ‌گویی، خشم و عصبانیت بی‌موقع یا ناسزا گفتن، الگوی رفتاری مناسبی برای نوجوانتان باشید.

نباید با پر خاشگری و توهین فرزندان را از تغییر ظاهرش منع کنید، بلکه باید با زبانی خوش و دلیل و منطق مناسب، او را تشویق به پذیرفته شدن از راه‌های دیگری غیر از تغییر ظاهر غیر متعارف کنید. از او بخواهید که رشته هنری یا ورزش مورد علاقه‌اش را به صورت حرفه‌ای ادامه دهد و موفقیت‌ها و قهرمانی‌های پیاپی‌اش سبب غرور و افتخار خودش و شما باشد.

10 آزادی مفرط، بیشتر مخرب است نه موثر. شما با آزاد گذاشتن فرزند پسران در هر زمینه‌ای و برآورده کردن همه نیازهای او، فردی متکبر و خودخواه از او می‌سازید و موجب می‌شوید که او فکر کند در همه مکان‌ها و زمان‌ها هر کاری که دلش بخواهد می‌تواند انجام دهد، اما وقتی طی زندگی با مسائلی غیر از آنچه باب میل اوست روبرو شود، یأس و ناامیدی سراسر وجودش را فرا می‌گیرد و عاقبت این نوجوان چیزی نمی‌شود جز احساس پوچی و...

11 پسر ها عمدتاً عهده‌دار چرخاندن چرخ مالی و اقتصادی زندگی در آینده هستند، بنابراین بهتر است پدران، آن‌ها را با مسائل و مشکلات مالی و حساب و کتاب و نحوه صحیح پول خرج کردن آشنا کنند و از نوجوانی پس انداز کردن و صرفه‌جویی را به آن‌ها یاد دهند.

12 این یک باور غلط است که دخترها بیشتر از پسر ها به محبت نیاز دارند. پسر ها هم به اندازه دخترها به محبت و حمایت عاطفی خانواده‌شان احتیاج دارند؛ پس وظیفه یک پدر یا مادر مهربان که به فکر سلامت روان فرزندش است، رعایت تعادل و عشق ورزی به همه فرزندان است.

13 معمولاً پسر ها با پدرانشان راحت‌ترند و بهتر می‌توانند مشکلاتشان را با آن‌ها در میان بگذارند، بنابراین به عنوان یک پدر مسئول، روزی یک ساعت از وقتتان را به پسران اختصاص دهید و او را در راه حل مشکلاتش یاری کنید. فقط حواستان باشد که خشونت و پر خاش، جایی در راهنمایی‌هایتان نداشته باشد تا فرزندان از مشورت کردن با شما پشیمان نشود و مشکلاتش را خارج از خانه و به روش‌های نادرست حل نکند.

14 پسر بچه‌ها علاقه شدیدی به بازی‌های خشن کامپیوتری دارند. برای جلوگیری از ناراحتی‌های جسمی و روحی فرزندان، از تنها و آزاد گذاشتن او برای ساعت‌ها بازی با کامپیوتر خودداری کنید.

15 بد نیست که حساب دخل و خرج فرزندان را داشته باشید و دورادور بدانید که او پول‌هایش را چطور خرج می‌کند. شاید باور نکنید، اما خرید سیگار می‌تواند به سادگی خرید یک بسته آدامس یا پفک باشد!

16 به پسران بیاموزید که زور گویی و قلدری راه معقول و پسندیده‌ای برای رسیدن به خواسته‌ها نیست، بنابراین بهتر است برای حل مشکلاتش راه‌های منطقی و آرام را پیش گیرد تا محبوبیتش پیش اطرافیان بیشتر شود.

17 پسر ها به خاطر موقعیت خانوادگی خاصی که در آینده دارند و باید مسئول و مدیر یک زندگی شوند، نیاز زیادی به اعتماد به نفس بالا دارند. شما می‌توانید با سپردن کارهای مهم به پسران و گفتن این جمله که «من می‌دانم توبه بهترین شکل ممکن این کار را انجام می‌دهی». اعتماد به نفس فرزندتان را بالا ببرید و حس مفید بودن را به او القا کنید.

شاید بتوان یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌ها و وظایفی را که والدین در مقابل نوجوانان خود دارند وظیفه تربیتی آن‌ها به شمار آورد؛ وظیفه‌ای که اگر خوب و درست از عهده آن بر آیند، نتیجه‌اش آیندگی درخشان و مطمئن برای فرزندان است.

حالا اگر می‌خواهید به عنوان والدینی دلسوز و مسئول، آیندگی جسمی و روانی پسران خود را تأمین کنید، رعایت این نکات را فراموش نکنید: **01** پدر و مادر قبل از هر دوست ناباب یا جامعه ناسالمی می‌توانند رفتارهای پرخطر را به فرزندان شان بیاموزند. نتیجه تازه‌ترین تحقیقات روی بیش از ۲۰۰۰ نوجوان که به مصرف سیگار و مواد مخدر... اعتیاد داشتند، نشان داده که ۴۰ تا ۶۰ درصد از این نوجوانان، برای اولین بار نحوه استعمال مواد دخانی را در خانه و توسط والدین خود آموخته‌اند، بنابراین اولین گام در دور نگه داشتن فرزندان از مواد مخدر، استعمال نکردن آن‌ها توسط والدین و به ویژه در منزل است.

02 شما نمی‌توانید از نوجوانتان توقع داشته باشید که مدام در محیط‌های آلوده و در مجاورت افراد معتاد قرار داشته باشد و هیچ تمایلی با حس کنج‌کاو نسبت به مصرف مخدرها از خود نشان ندهد، بنابراین از رفت و آمد با دوستان یا اقوامی که اقدام به مصرف مخدرها جلوی اعضای خانواده می‌کنند، خودداری کنید.

03 با پر هیز از رذایل اخلاقی مانند دروغ‌گویی، خشم و عصبانیت بی‌موقع یا ناسزا گفتن، الگوی رفتاری مناسبی برای نوجوانتان باشید.

04 بسیاری از پدران دوست دارند آیندگی را که برای خود متصور بوده‌اند و به آن نرسیده‌اند برای پسرانشان ترسیم کنند، اما خیلی از افسار گسیختگی‌ها و فاصله‌های بین والد و فرزند از همین جاشروع می‌شود. شما به عنوان یک پدر خوب، فقط وظیفه شناساندن راه‌های صحیح و غلط به فرزندان و مشورت کردن با او در مورد علاقه‌مندی‌هایش را دارید و بهتر است انتخاب نهایی را به عهده فرزندان بگذارید.

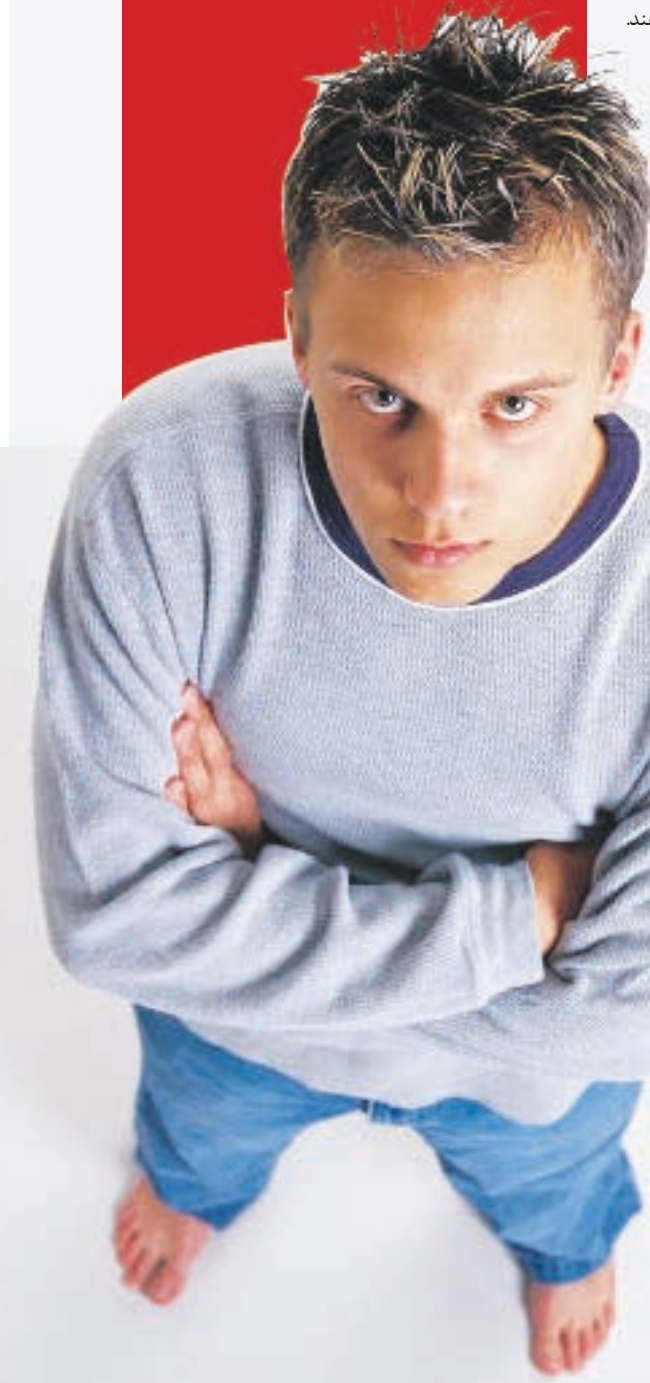
05 بسیاری از پسران از گوش دادن به نصیحت‌ها و توصیه‌های همیشگی گله‌مند و فکری می‌کنند که نصیحت‌بیش از حد یعنی عدم اعتماد خانواده و کوچک شمردن آن‌ها. شما می‌توانید با خریدن انواع کتاب‌ها یا فیلم‌های آموزنده، فرزند خود را نسبت به مسائل و مشکلات موجود در جامعه به طور غیر مستقیم آگاه کنید.

06 پسران در سنین نوجوانی علاقه خاصی به استقلال، جدا شدن از خانواده و پیوستن به گروه همسالان دارند و نگرانی بسیاری از والدین، از ناشناخته بودن فرزندشان نزد آن‌هاست. شما برای اینکه هم فرزندتان را خوشحال کنید و هم با دوستان جدیدش بیشتر آشنا شوید، می‌توانید هر چند وقت یک بار، یک میهمانی دوستانه ترتیب دهید و دوستان فرزندتان را هم با خانواده‌هایشان به صرف یک عصرانه ساده دعوت کنید. شما می‌توانید برای تسلط بیشتر به روابط فرزندتان هم، ماهی یک بار، یک برنامه کوهنوردی با دوستان فرزندتان و خانواده آن‌ها بچینید.

07 از تحقیر، توهین یا مقایسه کردن پسران با دیگران به شدت پرهیز کنید چون انجام این اعمال موجب پر خاشگر و زورگو شدن آن‌ها در آینده می‌شود و این گونه فرزندان تحقیر شده بعد از رسیدن به استقلال سعی می‌کنند با توسل به زور، وجود و قدر نشان را به دیگران اثبات کنند.

08 پسران، پدران آیندگی را باید مسئولیت‌پذیر بار بیایند، بنابراین انجام برخی از کارهای خانه را حتی اگر خیلی کم و پیش پا افتاده باشند به عهده پسران بگذارید؛ کارهایی مانند خرید نان یا گذاشتن کیسه زباله بیرون از منزل.

09 پسران در سنین نوجوانی علاقه زیادی به دیده و پذیرفته شدن از طرف جامعه دارند، بنابراین برای این کار اقدام به عوض کردن ظاهر و نوع پوشش خود می‌کنند. در مواجهه با این گونه مسائل، شما





نقش لیزر در درمان ضایعات عروقی زیر پوستی چیست؟

این ضایعات را شروع کرد. مانند سایر ضایعات پوستی لیزر ممکن است نتواند به طور کلی این ضایعات را بر طرف کند، ولی می تواند باعث بهبودی نسبی این ضایعات شود. همچنین بایستی سایر روش های درمانی و اقدامات پیشگیری کننده را فراموش نکنیم.

در سنین جوانی و میان سالی همچنین با افزایش سن، ممکن است ضایعات عروقی بسیار ریزی به صورت شبکه های شبیه تار عنکبوت در زیر پوست صورت و گردن و دست ها ظاهر شود که این ضایعات در افراد با پوست سفید بیشتر خود را نشان می دهد. این ضایعات در اکثر موارد بدون خطر بوده و فقط از نظر زیبایی نیاز به درمان دارند. لیزر نیز در این موارد می توان کمک کننده باشد. با لیزر هایی که بر روی گلبول های قرمز اثر دارند، می توان درمان



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



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

همزمان 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:

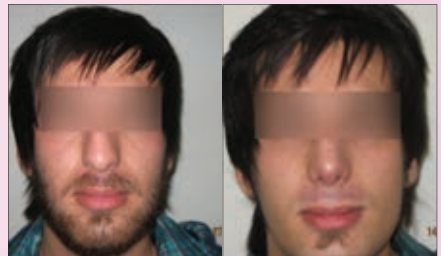
دو طرفه: علت این عیوب شکستگی های ترمیم نشده دوران کودکی یا بلوغ و یا بیماری های ناهنجاری های مادرزادی مثل لب شکری است که باعث عدم تعادل رشد دو طرفه بینی می شود. در این گونه بیماران اصلاح عیوب باعث زیبایی بینی بیمار و خودوی می شود.

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



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: چهارباغ بالا، چهارراه نظر، ساختمان

ماکان ۱، طبقه دوم تلفن ۶۲۵۳۹۹۳

تزریق بوتاکس برای چیست؟



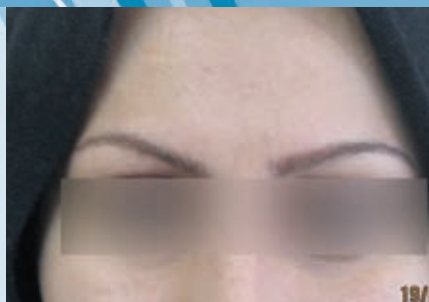
، چون به نور حساسیت دارند، عضلات صورت منقبض می شود و استمرار انقباض، باعث چین و چروک می شود و این بیماران حتما باید از عینک آفتابی استفاده کنند که در چند منطقه صورت، پیشانی، دور چشم ها، پلک و خط اخم چین و چروک ایجاد می شود. شلی عضلات باعث ایجاد چین و چروک در پیشانی و دور چشم می شود و فرد مسن تر به نظر 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 ...)، 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: چهارباغ بالا، چهارراه نظر، ساختمان مکان ۱، طبقه دوم تلفن ۶۲۵۳۹۹۳

فال ماه بهمن



فروردین: دیگران اعتقاد دارند که خودشان درست می گویند و شما اشتباه می کنید. افراد متفاوتی را ملاقات می کنید که دارای افکار جالبی هستند، اما شما تا خودتان چیزی را خلق نکنید، از آن استفاده نمی کنید.

اردیبهشت: اگر نمی توانید احساسات خود را طوری بیان کنید که دیگران متقاعد شوند، بنابراین آنها را بیان نکنید. دیگران بیش از حد از شما انتظار دارند. بهتر است چیزی نگویید زیرا ممکن است حرفی بزنید که بعداً پشیمان شوید.

خرداد: احساس می کنید یک نفر شما را فریب داده و سپر خطاهای خودش کرده است، اما اکنون زمانی است که باید رفتار ناخوشایند یک نفر را فراموش کنید و همه را با اراده خود متعجب سازید، اراده ای که با آن به مسیری کاملاً متفاوت می روید.

تیر: امروز استعدادهایتان را نشان دهید. به خاطر خجالتی بودن یا

لجبازی بیش از حد، مورد بی توجهی دیگران قرار گرفته اید. با گوش کردن به موسیقی می توانید آن را بنوازید، یعنی تا این حد با استعداد هستید، پس دست به کار شوید.

مرداد: امروز شما پر از انرژی و امیدواری هستید و این امر، برای شما لذت بخش است. کارهایی که تا به حال برایتان بسیار خسته کننده یا سخت به نظر می رسیدند، ناگهان امکان پذیر شده اند. زمانی که روی فهرست کارهای انجام شده تکیه می زنید، احساس هیجان خواهید کرد.

شهریور: امروز بسیار لذت بخش خواهد بود. بنابراین استفاده خوب از آن به خودتان بستگی دارد. روابط عاشقانه خوبی با همسرتان خواهید داشت و روحیه احساسی تان بالا می رود. حتی اگر کارهای زیادی برای انجام دارید، تمایل دارید، آنها را نادیده بگیرید و به تفریح و سرگرمی بپردازید.

مهر: امروز شما از بودن با فامیل و دوستان نزدیک تان شاد می شوید و حال که می توانید با نزدیک ترین و عزیزترین افراد زندگی تان باشید، مایل نیستید که با افراد غریبه قاطعی شوید. مطمئناً امروز روزی است که در هر فرصتی از بودن در خانه لذت می برید.

آبان: امروز همه کارها را با شوق و انرژی انجام می دهید. اگر کار فیزیکی انجام می دهید، بدون اینکه خسته شوید، کمی بیش از همه، کار می کنید. در حقیقت امروز بهترین روز برای انجام ورزش است. این کار بدن تان را فرم می دهد.

آذر: امروز افکار تان را سخت می توانید به خود معطوف کنید چون بدون فکر کردن یا اول مزه مزه کردن حرفتان، آن را می زبند. قبل از اینکه تشخیص بدهید، چکار دارید می کنید. این می تواند برایتان خیلی مفید باشد. اگر مدتی بوده که سعی می کردید شجاعت و قوای خود را جمع کنید تا بتوانید حرفتان را بزنید، حالا می توانید این کار را انجام دهید.

دی: متصفانه نیست ولی علامت برج شما معروف به جدیت و سخت گیری زیاد است. با این حال، سیاره ها شما را به فراموش کردن مسئولیت ها و پرداختن به خوشی ها و لذت های حسی و فیزیکی تشویق می کنند. همسر تان ممکن است هدیه خوبی برای شما داشته باشد.

بهمن: آنقدر انرژی دارید که نمی دانید با آن چه کار کنید. همینطور آنقدر جذاب می شوید که اگر در شرط بندی مسابقه شهرت، نفر اول شدید، جای شگفتی ندارد. همچنین آنچنان جسور و با شهامت هستید که در این زمان، به اهداف تان می رسید.

اسفند: آن چنان فضای اطمینان در درون تان وجود دارد که با شهرت و خودشناسی شما، باور کردن کم کاری، خیالبافی و دودلی تان مشکل است. این طور نیست که جاه طلبی نداشته باشید، شما باید فقط مسئله اخیر را حل می کردید و برنامه های شما دارند به خوبی اصلاح می شوند.

۳ ویژگی انقلاب اسلامی ایران را نام ببرید؟

خوانندگان گرامی ماهنامه زندگی سالم تا ساعت ۲۴ روز ۲۰ بهمن ماه ۱۳۹۲ فرصت دارند گزینه درست را به شماره ۷۲۳۲۰۰۰۷ ارسال نمایند.
گروه مسابقه و سرگرمی زندگی سالم

برنده مسابقه شماره دو زندگی سالم

خانم شهین عباس زاده ۵۳ ساله از شاهین شهر برنده مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال می باشد.
پاسخ صحیح: گزینه ۲

مسابقه پیامکی
شماره ۴
همراه با جوایز ارزنده نقدی

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

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

تلفن: ۲۶۴۵۹۲۱



سرفه

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

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

مزمن در سینوس ها، می توانند باعث سرفه های مزمن بیش از ۱۰ روز بشوند. سرفه زیاد در آسم و یا سرماخوردگی، باعث تحریک حلق شده، ایجاد استفراغ می کند و بیشتر در شب ایجاد می شود. درمان سرفه: بخور گرم ۱/۵ تا ۲ ساعت در روز و یا بخور سرد، به مدت بیشتر حتی یک شب می تواند، باعث رقیق شدن خلط و خروج آن شده و مجاری را نیز مرطوب کند. عسل، از موادرمان کننده سرفه، مخصوصاً سرفه خشک است. مصرف یک قاشق مرباخوری عسل با نصف لیوان شیر، چای و یا لیمو ترش، دوبار در روز بسیار مفید است. حذف مواد حساسیت زا مانند عطر، گرد و خاک و غیره نیز مهم است. مصرف آنتی بیوتیک یا داروهای دیگر، باید تحت نظر پزشک باشد. در نهایت در سرفه هایی که بیش از ۱۰ روز طول کشیده یا سرفه های خلط دار رنگی، وجود تب و لرز، درد قفسه سینه و یا عرق شبانه، باید به پزشک مراجعه شود.



در آغوش آتش

(قسمت سوم)

فاطمه براتی

خلاصه قسمت های ۱ و ۲

هستی، دختر جوانی است که در یک گروه پژوهشی مشغول فعالیت است و گرفتاری ها مانع می شود که به خانواده اش سرزند، اما پس از مدت ها این فرصت فراهم شد. با شور و اشتیاق بسیاری به منزل پدر رسید، اما اتفاقات پیش بینی ناپذیر زندگی مجال دیدار را از آنها گرفت و مسیر جدیدی را پیش رویش قرار داد، با این تفاوت که در این راه تنها نبود؛ دوست دوران کودکی اش، بهرخ، همسفرش شد تا باهم در این راه قدم بگذارند...

صدای مادرم در گوشم پیچید که می گفت: _ هستی، مادر، چرا گوشتو جواب نمیدی؟ از خوشحالی زبانم بند آمده بود و نمی دانستم چی بگویم؟ بهرخ گوشی را از من گرفت و گفت: بده ببینم کیه و چی میگه؟ چرا ماتت برده و حرف نمی زنی؟

اصلا معلوم نبود چه مرگم شده بود! بدنم ساز خودش را می زد و کاری به من نداشت. خدا پدر این بهر خوبیمارزه که باهام اومد و تنهام نداشت. حرفاش که با تلفن تمام شد، روبه من کرد و گفت: قرار شد بیايند جلوی در بیمارستان تا سوارشان کنیم. دیدی میگم چیزی نیست. تازه می خواستی به خدمت ما هم برسی، چی شد پس؟ حرفای بهرخ آب بود که بر آتش وجود ریخته بود و نگرانی و ناراحتی رو باخودش برود. انگار اصلا وجود نداشت. بدون معطلی جوابش رو دادم: _ ماکنیز شماییم، اختیار دارید خدمت از ماست. باگفتن این جمله خنده جفتمان در فضا پیچید. آرامش در وجودم پدیدار شده بود و از بودن در کنار بهرخ، احساس شادی می کردم. از بابت خانواده ام آسوده خاطر شده بودم. گفتم:

_ موافقی دم این بستنی فروشیه یه بستنی بخوریم؟ مهمون من، چی میگي؟ _ باشه حرفی ندارم. به قول بابام که میگه: _ مفت باشه / فشنک جفت، جفت باشه

با این حرفش قهقهه ها فضا را آغوش کشید. مثل گذشته شوخ طبع و خون گرم بود. پیاده شدیم و به بستنی فروشی رفتیم. بهرخ پیشنهاد کرد که گل و شیرینی بگیریم و به بیمارستان برویم. اصلا فراموش کرده بودم! یادآوری به موقع و خوبی بود. بعد از صرف بستنی به سمت بیمارستان حرکت کردیم. در راه که بودیم، مادرم دوباره تماس گرفت: _ کجایی؟

_ نزدیک بیمارستانیم، تا چند دقیقه دیگه می رسیدم. _ خیلی وقت منتظریم نگران شدیم. تلفنم که تمام شد، احساسی که در راه منزل پدر داشتیم باز به سراغم آمد. انگار کسی قلمم را فشار می داد. اما از اینکه قرار است بعد از مدت ها ملاقاتشان کنم شاد بودم. استرس و شادی باهم موج می زد. اصلا حواسم به حرف های بهرخ نبود. دلم برایشان پر می زد و برای دیدارشان لحظه شماری می کردم. انگشتانش در برابر دیدگانم خودنمایی می کرد، تازه متوجه صدایش شدم:

_ حواست کجاست عزیزم؟ سرم را بالا آوردم و گفتم: _ ببخش عزیزم، توی فکر خونادم بودم. عادت نداشت حرفی را بی جواب بگذارد؛ گفت: _ پس من اینجا چه کارم؟ بوقم یاشیپور؟ از حالا تا زمانی که به بیمارستان برسیم باید بادر و پنجره ها حرف بزنم؟ خب آزمایش می کنیم: _ آقای دیوار خوبید شما؟ چه خبر؟ ما داریم میریم بیمارستان.

گفتم: هنوزم دست از شیطونیات بر نداشتی، ماسر اپا گوشتیم بفر مایید قربان.

گفت: این طور یاس، پس واسه اینکه دیر جواب دادی و ادب بشی سه بار باید بگی تاجر توچه تجارت می کنی؟

گفتم: چشم قربان بار اول را گفتم، اما بار دوم زبانم گرفت و همین باعث شد بهرخ بخندد و منم از خنده او خنده ام گرفت. به بیمارستان رسیدیم. لحظه ای که منتظرش بودم بالاخره از راه رسید و تمام دل نگرانی ها به پایان رسید. از ماشین پیاده شدیم.

لحظه شیرین دیدار از راه رسید و همه را در شادی وصف ناپذیری غرق کرد. آغوشی که مدت ها انتظارش را می کشیدم، برایم گشوده شد و گرمای بی نظیری همه وجودم را پر کرد. دوست نداشتم این آغوش را ترک کنم. آسمان چشمانم ابری شده بود و قصد باریدن داشت. طاقت نیاورد و بارانی شد. عرصه برایش تنگ شده بود و سنگ صبورش را باز یافته بود و همچنان می بارید و قصد خاتمه نداشت. اما دستان سردم اشک های گرم را کنار می زد؛ چون می خواست عزیزانش را تماشا کند. تنها کسی که در آن لحظه اوضاع مساعدی نداشت، یلدا بود. انگار بیماری تمام وجودش را تسخیر کرده بود. ملاقات جاثانه ای بود. تصمیم گرفتیم به سمت منزل حرکت کنیم. سوار ماشین شدیم، شیرین کاری های بهرخ هم شور مضاعف ایجاد کرده بود، اما یلدا همچنان در دنیایی دیگر سیر می کرد. خنده و سروصدای ما او را از حال خودش خارج نکرد. خیلی دلم می خواست بدانم چه اتفاقی افتاده که او را این قدر از اطرافش غافل کرده و نگاهش را به ناکجا آباد سپرده؟ کلید حل این معما به دست مادرم بود. در راه به این موضوع فکری کردم که از کجا شروع کنم تا به اصل ماجرا پی ببرم. برای اینکه توجهش را به خودم معطوف کنم، گفتم: _ مامان، مهسا کجاست؟

مادرم بدون معطلی پاسخ داد: _ گذاشتمش خونه خانم قادری. باید بریم دنبالش. تیرم به سنگ خورد. یلدا نگاهی هم به من نکرد چه برسد به اینکه حرفی بزند! ذهنش درگیر چه چیزی بود که از مهسا، کسی که از گوشت و خونش بود سرعانی نگرفت

و به بیرون خیره شده بود. هر چه هست خیلی با اهمیت است که او را این چنین سرد و مبهوت کرده. اتفاقات زندگی با انسان ها چه می کنند! وجودشان را به هم گره می زند و تار و پودشان را از هم جدا می کند. کاش می دانستم چه شده است! با هر نگاهی که به او می کردم، آتشی در دلم شعله ور می شد. باید کاری می کردم. من هم تقریباً شبیه او شده بودم. ظاهراً وجود در جمع خانواده بود، اما فکرم درگیر موضوعی دیگری شده بود و کنجکاوی رهایم نمی کرد. دلم می خواست زودتر می رسیدیم و می توانستیم در اتفاقی دنج و خلوت با مادرم صحبت کنم و از جریان باخبر شوم. در راه باز هم از کنار بستنی فروشی که با بهرخ بستنی خورديم رد شدیم. پیشنهاد دادم که بستنی میهمان شان کنم. پیشنهادم را قبول کردند. پیاده شدم و به سمت بستنی فروشی رفتم که صدای بهرخ باعث شد بایستم و به سمت ماشین برگردم. شیشه ماشین را پایین داده بود و بالحن شاد همیشگی اش گفت:

_ خانم ما رو فراموش نکنین. _ آهسته درگوشش گفتم: _ بستنی زیاد برای دندونات خوب نیس! مثل گذشته حاضر جواب بود و گفت:

_ نگران نباش عزیزم، مصنوعیش فراوونه، بستنی بخور. با شنیدن جوابش لبخندی بر لبانم نقش بست. پس از صرف بستنی، به سمت منزل حرکت کردیم و درست ۳۰ دقیقه بعد به منزل رسیدیم. از بهرخ به خاطر زحماتش تشکر کردم و قرار شد باز هم همدیگر را ملاقات کنیم. موضوعی که رهایم نمی کرد و مثل بختکی بر جانم سایه اندخته بود، یلدا بود. ندانستن اصل ماجرا به شدت آزارم می داد و همین ندانستن، رنجی بزرگ بود.

ادامه دارد...

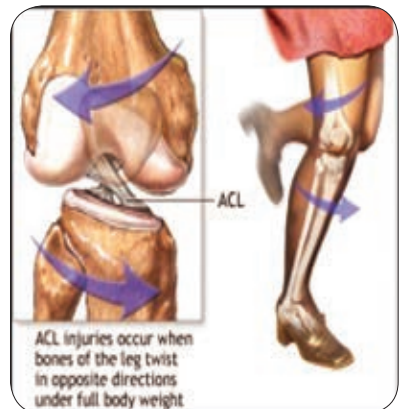
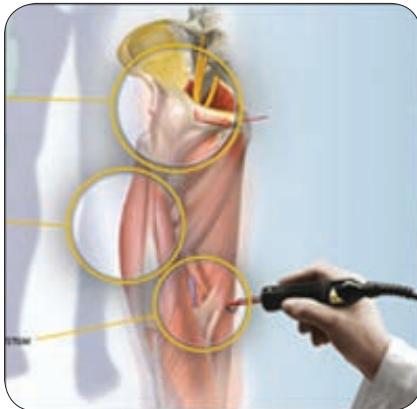


مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

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

بایسرفته ترین دستگاه های لیزر پرتوان / مگنت تراپی
و فیزیوتراپی Shock Wave/TMS



شمس آبادی، چهارراه قصر، روبروی بانک ملت

تلفن: ۲۳۳۰۳۸۲ ۲۳۶۷۴۶۵

www.drfrarkhani.com



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



Baran

Laser Center

مرکز تخصصی پوست و لیزر باران
مجهزترین مرکز تخصصی پوست و لیزر در استان اصفهان

لیزرهای تخصصی پوست و مو
کاشت موی طبیعی
انواع جراحی های پوست
لیپولیز و لاغری موضعی
درمان انواع ماه گرفتگی ها
پاکسازی پوست
تحریک رویش موهای سر به روش PRP
درمان انواع بیماری های پوست

جوانسازی پوست به روش RF Fractional



تلفن: ۶۶۳۷۴۶۶

خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید