

۳۰۰ تومان

زندگی سالم **Healthy Life**

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی و پیراپزشکی | سال یازدهم | شماره مسلسل ۸۵ | دوره جدید شماره ۵۵۵ | اردیبهشت ۹۵

باور کنید معجزه می‌کند

دمنوش به جای ردبول

کم کردن سایز به روش
دکتر کرمانی

این جوان‌های جنجالی
منوی موسیقی
ویژه اردیبهشت

همه چیز درباره بیماری
استادشجریان

دردم از یارست و درمان نیز هم

PARINAZIZADYAR

اختصاصی

گفتگوی پریناز ایزدیار با زندگی سالم:

از شیرین طرفداری نمی‌کنم



نسیم بهشت

شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

Nasim Behesht Isfahan PJS



آماده عقد قرارداد با شرکت های دولتی و خصوصی
جهت توره های داخلی و خارجی با شرایط نقد و اقساط

- ✓ نمایندگی فروش بلیت کلیه شرکت های هواپیمایی (ایران ایر، آسمان، ماهان و کیش ایر...)
- ✓ نمایندگی فروش بلیت قطارهای مسافرتی رجا
- ✓ چارتر کننده مسیرهای نجف اشرف، مشهد مقدس، جزیره کیش و قشم
- ✓ اجرای توره های خارجی (دبی، مالزی، ترکیه، تایلند و...) با بهترین خدمات و قیمت

سامانه رزرو اینترنتی: www.nbe24.ir



www.nasimtravel.com

آدرس تلگرام: [telegram.me/nasimbeheshtisfahan](https://t.me/nasimbeheshtisfahan)

مشهد

آژانس نسیم بهشت خراسان رضوی: چهار راه شهدا،
روبروی آستان قدس رضوی
تلفن و نمابر: ۰۵۱ - ۳۲۲۴۳۴۸۰

کیش

آژانس نسیم بهشت کیش: بازار ونوس، طبقه اول،
واحد ۲۹۳
تلفن: ۰۷۶ - ۴۴۴۶۳۲۹۲
نمبر: ۰۷۶ - ۴۴۴۶۳۲۹۱

اصفهان

آژانس نسیم بهشت: خیابان چهارباغ خواجو، نبش خیابان
شهدای خواجو
خط ویژه: ۳۶۱۱۰
نمبر: ۰۳۱ - ۳۲۷۴۸۰۰۹
تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۷۴۸۰۰۸

تهران

آژانس نسیم بهشت امین: خیابان شریعتی، نبش خیابان
نیرو، پلاک ۳۶۹
تلفن: ۰۲۱ - ۷۳۴۹۰۰
نمبر: ۰۲۱ - ۷۷۶۱۱۳۵۹



PIZZERIA "MURANO"

تنها شعبه مورانو ایتالیا در اصفهان

پیتزا را با اولین تنور هیز می سنجی
وارد شده از ایتالیا مزه کنید

 pizzeriamurano

ایتالیا
+390 49609625

اصفهان - سیتی سنتر
طبقه چهارم (فودکورت)
۰۳۱ - ۳۶۵۱۷۸۶۵
رستوران مورانو

دارای ۵ شعبه در تهران



مرکز ماساژ و اسپا یانا

مشاورین باتوان و آکایان

خدمات ماساژ . اسکراب . لیفت . صورت . دست و پا

شعبه ۱۱۱ اسفهان . مجموعه اسفهان سیلی سنتر

ورودی ۵ - واحد ۴۸ طبقه سوم (پارک)

تلفن رزرو : ۰۲۱ - ۳۶۵۵۰۱۲۰

شعبه ۱۲ اسفهان . خیابان مردانچ . انتهای خیابان گزاندی

ورزشگاه اسفهان جیم (آکایان)

تلفن رزرو : ۰۲۱ - ۳۶۷۰۲۴۷۴

آموزشگاه : ۰۲۱ - ۳۶۵۵۰۲۱۳

www.isfahanspa.com

ESFAHANMASSAGE



Chocolate massage



کلینیک تخصصی آریا

بار اضافی را از روی قلب خود بردارید...

پیشگیری ، کنترل و درمان بیماریهای متابولیک

چاقی : فشار خون بالا ، چربی خون بالا ،
کلیسوم ، دیابت ، بیماریهای قلبی ، سندرم تخمدان پلیکیستیک

تیم درمانی شامل : متخصصین تغذیه و ورزش ، پزشک ، متخصص
درمان فیزیکی ، روانشناس ، پرستار ، مربی ورزشی



کلینیک تخصصی آریا

0930 512 7065

اصفهان . خیابان بزرگمهر . جنب مسجد الکریم . کوچه ورزشگاه
شهید نصر . پلاک ۳۹ تلفن : ۰۲۱ - ۳۲۶۵۰۲۵۰۴

www.aryaclinic.ir info@aryaclinic.ir



دکتر حسین ابدالی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت
دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه

عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...
لیپو ساکشن و لیپولیزر
اعمال جراحی زیبایی صورت، بینی
لیفت صورت، سینه و شکم
انواع لیزرهای جوانسازی صورت و گردن

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم،
طبقه ۴ واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰

Email: abdali@med.mui.ac.ir

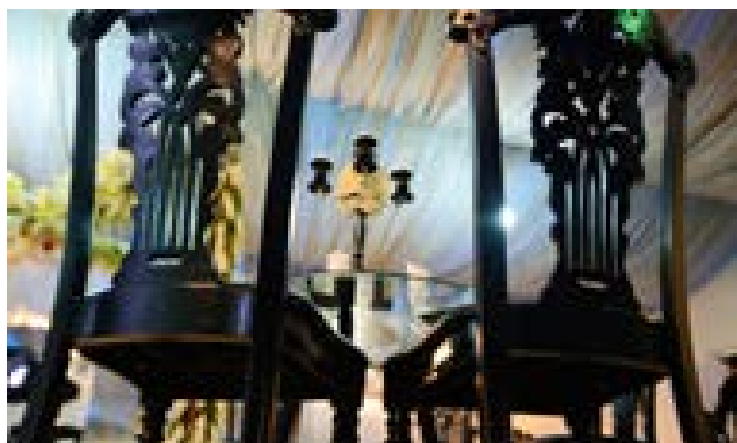


برگزار کننده متفاوت ترین مراسم ها
با در اختیار داشتن جدید ترین تجهیزات



BEHROOZHAJHASHEMI

بامدیریت: بهروز حاجی هاشمی
۰۹۱۳۱۱۷۵۶۱۰-۰۹۱۳۱۱۸۸۶۴۹



ترخون

غذاهای ایرانی

انواع غذاها با دور چین

خوراک کباب کوبیده گوسفندی
خوراک کباب کوبیده لقمه ای مخصوص
خوراک جوجه کباب مخصوص (سینه مرغ) ۲۸۰ گرم
خوراک جوجه کباب لقمه ای (سینه مرغ) ۱۸۰ گرم
خوراک جوجه کباب با استخوان ۴۰۰ گرم
خوراک کباب برگ (راسته گوسفندی)
خوراک ترخون کباب مخصوص (دور و جوجه و کوبیده)
مرغ مخصوص ترخون با سس انار
ماهیچه گردن ۵۰۰ گرم
ماهی قزل آلا ۵۰۰ گرم
ماهی دریایی تیلپیا
خورشت قورمه سبزی-قیمه بادمجان
ته چین مرغ

(چلو ساده-باقلاپلو) (برنج درجه یک شمال)

انواع غذاهای روز تعطیل.....غذاهای روز

دلمه قفقازی (بادمجان / مرغ / رب انار).....کلم پلو شیرازی
کشک و بادمجان.....استامبولی پلو
کوفته.....ماکارونی

انواع غذاهای مجالس-تشریفات

کباب برگ فیله کباب رویال (گوشت گوسفندی)
جوجه کباب با استخوان بدون استخوان (لحمه ای حلزونی گل پیچ)
کباب بلدرچین
مرغ شکم پر
ژیکو (بره بوقلمون)
ماهیچه گردن کباب حسینی
خوراک زبان با سس قارچ
میگو ماهی (حلوا سیاه) کیوسکی با آرد سوخاری پانکو
رولت مرغ گوشت

دسر-سالاد-نوشیدنی

دسر میوه ای-شکلاتی-تیرامیسو
سالاد فصل ماست و موسیر
زیتون پرورده، ترشیجات محلی
خورشت ماست (۲۰۰-۳۰۰ گرمی)
نوشابه (تک نفره-خانواده).....ماء الشعیر (کوچک-خانواده)
.....دوغ (تک نفره-خانواده)



ANSARI PLATING
آبکاری انصاری

اولین و بهترین بودن
افتخار ماست

آبکاری انصاری

توانسیم و میتوانیم ...



Academy Department

گواهینامه "MBA"
از شرکت بین المللی TUV

کلیه اجناس خانگی ، صنعتی
آب طلا - نقره - نیکل - مس - برنج
نیکل سیاه - پرداخت نقره - پتینه کاری
پوشش کوره ای ۱۳۰C - سرب و آلومینیوم

دریافت استانداردهای



ISO 9001 : 2008

ISO14001 : 2004

OHSAS 18001 : 2007

IMS

اصفهان :

میدان نقش جهان

جنب آگاهی سابق

تلفکس : ۳۲۲۲۰۶۷۶

همراه : ۰۹۱۳ ۳۰۰ ۳۵۹۵

www.abkariansari.ir

abkari_ansari@yahoo.com مهدی انصاری

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی

لیزر زنان

*Dr.
Elahe Amiri*



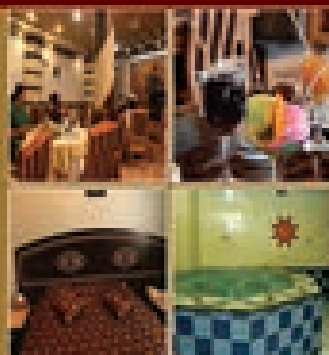
روزهای پذیرش: شنبه الی چهارشنبه
۴ الی ۸ بعد از ظهر (باتعین وقت قبلی)
آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه،

مجتمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵
تلفن: ۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

www.drelaheamiri.ir



خاطره اقامت به یادماندنی در هتل سپاهان را فراموش نخواهید کرد.



هتل سپاهان تنها هتل استاندارد ۴ ستاره با خدمات ۴ ستاره اسفهان واقع در مرکز شهر و در نزدیکی میدان نقش جهان و رودخانه زاینده رود و کلیه آثار تاریخی می باشد. از جمله امکانات هتل رستوران و کافی شاپ با چشم انداز میدان نقش جهان، دارای سالن همایش به ظرفیت ۲۵۰ نفر و آمفیتئاتر، برگزاری کلیه مراسم ها پارکینگ اختصاصی، اینترنت وایرلس رایگان، قفل کارتی، سیستم های گرم کننده و خنک کننده و تهویه مطبوع، سیف باکس اختصاصی می باشد.

تلفن اطلاعات: ۰۳۱۳۲۲۲۱۲۳۳ فکس: ۰۳۱۳۲۲۱۵۵۴۹ هتراه: ۰۹۱۳۱۱۸۲۷۷۷

Gmail : sepahanhotel@gmail.com

اسفهان، خیابان استانداری، انتهای خیابان فرشادری



هتل ونوس مفتخر به میزبانی بی پیرایه از شماست.

- هتل ونوس با موقعیت مکانی عالی
- این هتل مشتمل بر هشت طبقه و دارای اتاق های متنوع
- مجموعه آبی ونوس شامل استخر سر پوشیده، سونا، جکوزی و ماساژ
- سرو لذیذترین غذاهای متنوع در رستوران مجلل مینیاتور متناسب با هر سلیقه
- رستوران مینیاتور با گنجایش پذیرایی ۲۰۰ نفر در فضایی مزین به هنر اصیل ایرانی با منوی غذایی متنوع ایرانی و فرنگی آماده پذیرایی از شماست.

هتل ونوس

اقامتی به یادماندنی را با ونوس تجربه کنید



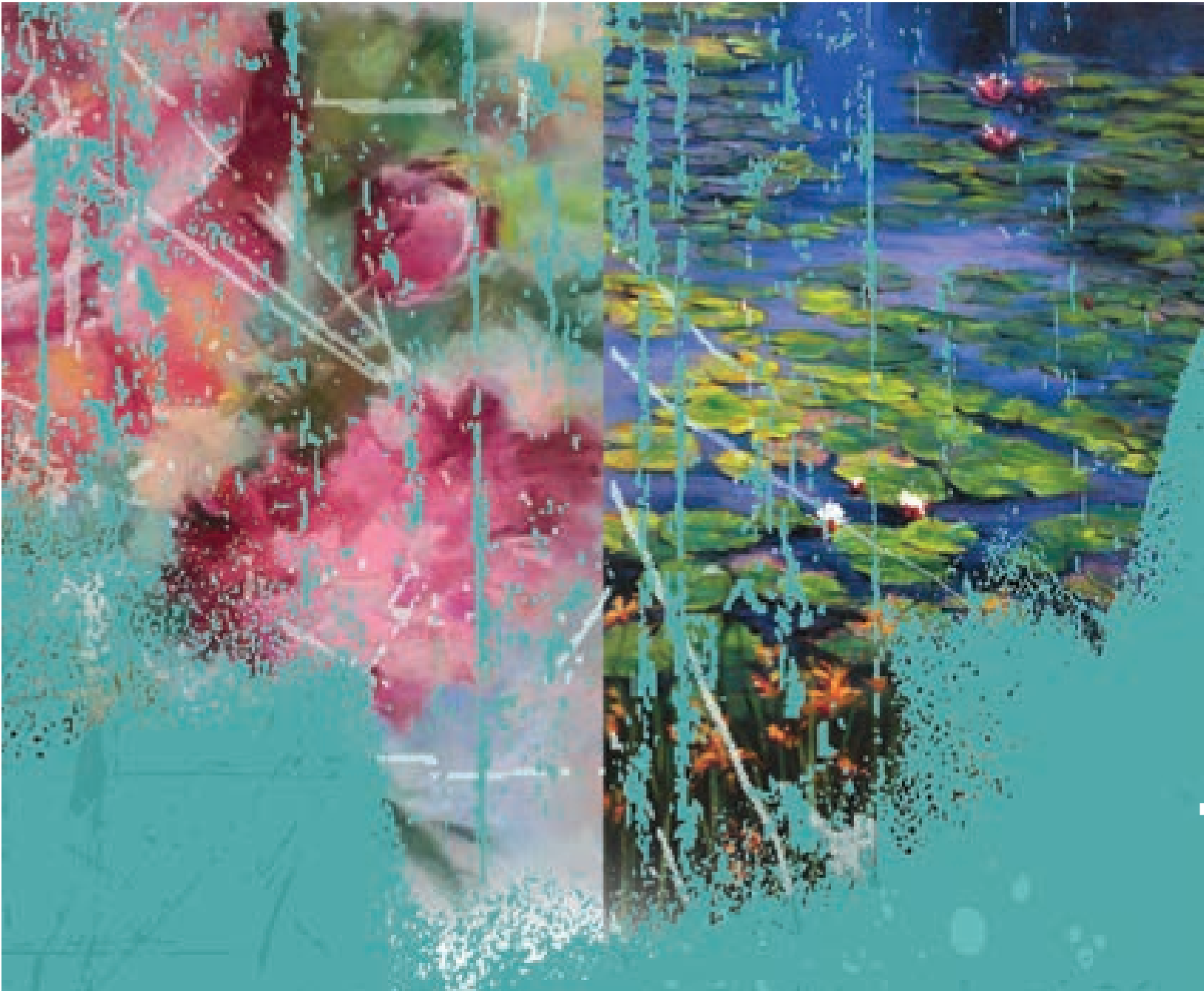
Email: venushotelesfahan@gmail.com

www.Venushotelesfahan.com

شماره: ۰۹۱۳۵۷۷۹۰۱۴

آدرس: اسفهان، خیابان چهارباغ عباس، خیابان آملدکه

تلفن: ۰۳۱-۴۴۴۴۰۰۴۰ فکس: ۰۳۱-۴۴۴۴۷۴۵۰



نمایندگان زقانشی پاسنل

آثار الهه طاووس العرفا و منیره قنبری

۱۰ الی ۱۵ اردیبهشت، ساعت بازدید ۱۷ الی ۲۱

ابشار سوم، خیابان مسرور، کوی شماره ۳، باغ ارم پلاک ۴۴
گالری نگاه نو



زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمد حسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر اجرایی: الهام السادات شهیدان
چهره ها: ساناز صفایی، حمیدفرهانی راد
فرش قرمز: میثم اکبری پوری
سلامت و موفقیت: آوا منتظر، مرجان حسینی، بهاره یوسفی
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو
سرویس پزشکی: دریا وفاپی
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی

مشاور و گفتگوی هنری این شماره: پریناز ایزدیار

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
عکس روی جلد: کوروش جوان

پزشکان همراه مجله:
مهدی احمدی، احمد پدram، حسین ابدالی فوق تخصص جراحی
پلاستیک و زیبایی فک و صورت، محسن سلیمانی، محمدمهدی
طرزی جراح و متخصص گوش، حلق و بینی، الهام امیری متخصص
زنان و زایمان، نازایی، علیرضا واعظ شوشتری متخصص پوست
و زیبایی، نسرین روزبهانی، الهام فردین پور متخصص زنان و
زایمان، مینا مسلمی، فرزاد ذوالفقاری، مریم ملکی متخصص
پوست و مو، سعیده توجیه، بهرام اشراقی جراح و متخصص چشم،
سید محمد آقامیری، محمد حسن انتظاری متخصص تغذیه

بازرگانی:
مدیر بازاریابی: داوود کیانی
موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

دفتر:
تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان
چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹
فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

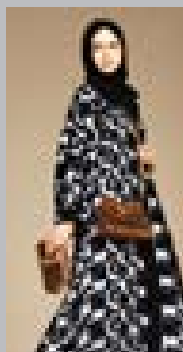
دفتر اصفهان:
میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴
لیتوگرافی و چاپ:
خورشید ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

فرش قرمز



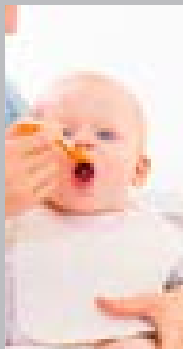
۱۴ در بمبئی چه خبر است؟
۱۶ از دور همی تا خندوانه
۱۸ ستاره ها
۲۰ پریناز ایزدیار

استایل



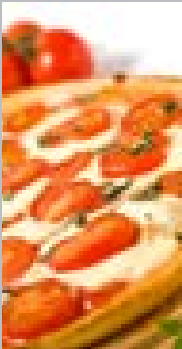
۲۶ تازه نفس های بهار
۳۰ بهترین لایه بردارهای پوست
۳۲ روش های عجیب و غریب زیبایی

زندگی، زندگی



۳۶ غذای نوزادان
۳۸ میخانه های هیجان انگیز
۴۲ آرزایم
۴۴ عشق واقعی

آشپزخانه من



۵۰ سالمون گریل شده
۵۲ لیوناد توت قرنگی
۵۳ لینگون میکو
۵۶ استیک سوئیسی

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132274693



سخن سردبیر

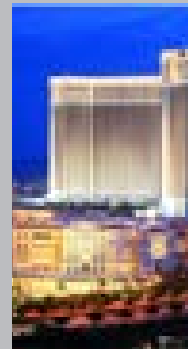
امسال، سال موفقیت شماست

هیچ چیز مثل یک خانم شاداب و با انرژی نمی تواند یک خانواده را شاد و سرپا نگه دارد و به موفقیت برساند. در سال جدید به کسانی که در کنار تان هستند بیشتر توجه کنید. زمانی که در کنار افراد منفی نگر قرار بگیرید، تفکرات منفیشان به راحتی می تواند به شما نیز منتقل شود. افراد موفق به هر شکلی که شده از اشخاص منفی نگر دوری می کنند و در عوض، تلاش دارند با اشخاص مثبت اندیش معاشرت بیشتری پیدا کنند تا آنها بتوانند الهام بخششان باشند. هر چند که خاطره بازی عادت اکثر ما خانم هاست اما سعی کنید تنها خاطرات شاد را در دلتان نگه دارید. در واقع چه خوب است که هر روز دفتر روز گذشته را با همه غم ها و شادی هایش ببندیم و نگاهمان تنها به روزهای آینده باشد؛ روزی که هنوز داغ و تازه است و باید قدرش را بدانیم. چه خوب است که از همین الان به روز جدید خوشامد بگوییم و در جهت هر چه بهتر شدن آن تلاش کنیم.

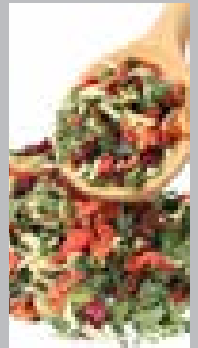
مانند رئیس جمهور که در پایان هر سال باید برنامه جامع سال آینده را بنویسد شما هم یک برنامه مالی، علمی، تفریحی برای یک سال بنویسید و سعی کنید از روی این برنامه حرکت کنید. به یاد داشته باشید که هیچ چیز مثل باری به هر جهت بودن شما را از اهدافتان دور نمی کند. در واقع سعی کنید این بهار به خودتان قول بدهید در سال جدید یک آدم جدید بشوید. آدمی که در جهت پیشرفت و اهدافش حرکت می کند و یکروز را هم از دست نمی دهد. آدمی که با بهار شاد می شود و مثل شکوفه ها زمان درخشش فرامی رسد. نگذارید که هیچ چیز و هیچ کس شما را از رسیدن به اهدافتان دور کند.

نکته دیگری که پیشنهاد می کنم پیگیر آن باشید این است که فعال و پویا بشوید. اصلا مشخصه افراد موفق این است که آنها فعال هستند و در نتیجه، کارهایشان را نیز به موقع انجام می دهند. زمانی هم که مرتکب خطا شوند، به شکل کامل مسئولیت آن را بر عهده می گیرند. آنها تمایل دارند وظایف روزانه و کلی خود را به شکل صحیح به سرانجام رسانند. این دسته از افراد معتقد هستند که موفقیت برای همه و به اندازه کافی وجود دارد تا بتوانند آن را کسب کنند. می دانند که هر قدر افراد خوشحال و موفق تر در این کره خاکی وجود داشته باشند، زندگی بهتر خواهد شد. اگر شخص دیگری قادر به انجام کاری شود که آنها نتوانسته اند انجام دهند، به جای حسادت، از وی قدردانی می کنند.

محمدرضا



۷۶ منوی موسیقی
۷۸ کتاب و فیلم
۸۰ سفر به برج ها

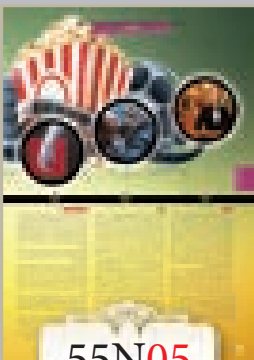


۵۸ کم کردن ساینز
۶۰ بشقاب سلامتی
۶۲ تاپ نیوز
۶۶ دمنوش

کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



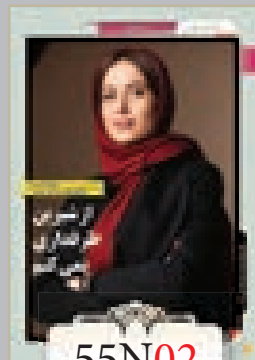
55N05



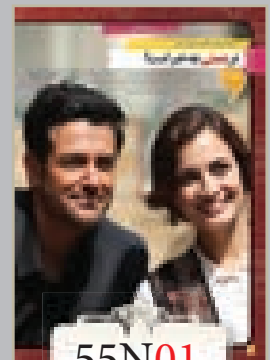
55N04



55N03

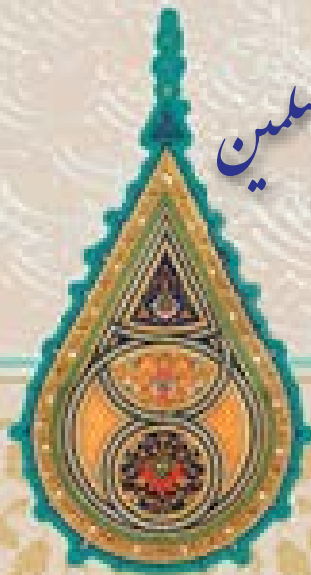


55N02



55N01

فرارسیدن عید مبعث بر عموم مسلمانین
شریک و شهنیت باد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
گفتند ای تو انچه، بعد سه بار مرا بخوان تا تو، دایم من توانم بخوانم. (تفسیر نور)



فصل اول

فرش قرمز

Red
Carpet

HealthyLife

..... گفتگوی اختصاصی زندگی سالم
با پریناز ایزدیار
..... در بمبئی چه خبر است؟

Red Carpet

55N01

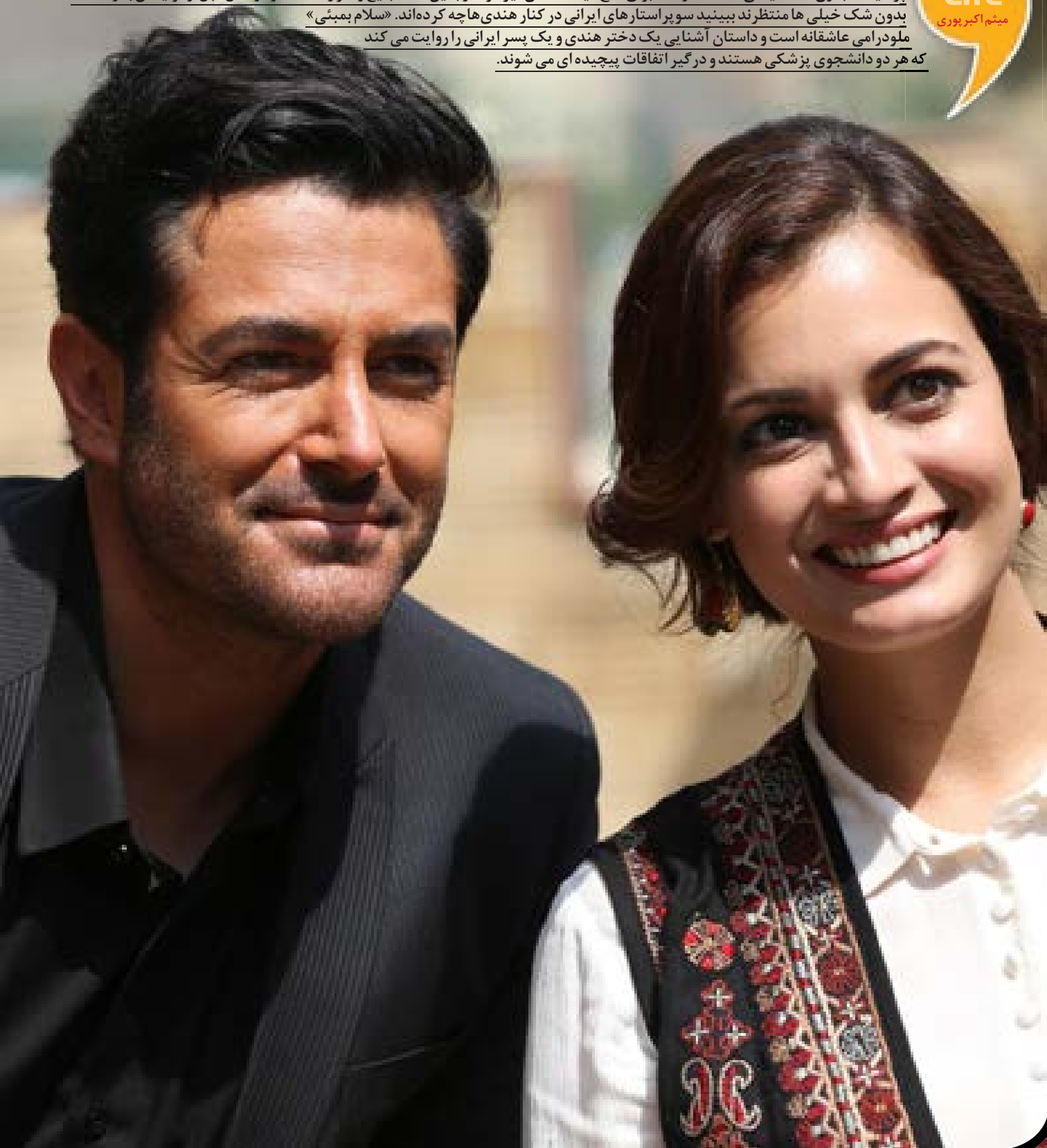
عروس هندی آقای سوپر استار

در بمبئی چه خبر است؟

بالاخره کلید خورد، پروژه «سلام بمبئی» را می‌گوییم، فیلمی پرسروصدا که که چه موقع به سینماها می‌آید را باید از تهیه‌کننده و بخش‌کننده‌اش پرسید اما بدون شک فیلمی است که از حالا برای فتح گیشه دندان تیز کرده و با این همه تبلیغ و سروصدا که از دو سال قبل از تولیدش به راه افتاد بدون شک خیلی‌ها منتظرند ببینند سوپرستارهای ایرانی در کنار هندی‌ها چه کرده‌اند. «سلام بمبئی» ملودرامی عاشقانه است و داستان آشنایی یک دختر هندی و یک پسر ایرانی را روایت می‌کند که هر دو دانشجوی پزشکی هستند و درگیر اتفاقات پیچیده‌ای می‌شوند.

Healthy
Life

میثم اکبری





این فیلم داستان عاشقانه‌ای بین یک دختر ثروتمند هندی و یک پسر ایرانی است که دانشجوی پزشکی در هندوستان است. این دو عاشق هم می‌شوند اما خانواده دختر باز دواج آن‌ها مخالف است و باعث دوری این دواز یکدیگر می‌شوند.

خلاصه داستان «سلام بمبئی»

این فیلم داستان عاشقانه‌ای بین یک دختر ثروتمند هندی و یک پسر ایرانی است که دانشجوی پزشکی در هندوستان است. این دو عاشق هم می‌شوند اما خانواده دختر باز دواج آن‌ها مخالف است و باعث دوری این دواز یکدیگر می‌شوند.

وای از دست این محمدرضا

اگر قرار باشد یک سوپرستار واقعی در سینمای ایران معرفی کنیم بدون شک کسی نیست جز محمدرضا گلزار، گیتاریست جوان گروه آریان در سال‌های پایانی دهه ۷۰ و سال‌های ابتدایی دهه ۸۰ که دو آلبوم درخشان این گروه «گل آفتابگردن» و «ما عشق...» در زمانی تولید شد که او هنوز عضو این گروه بود اما خب بعد از رفتن محمدرضا، ستاره شهرت و جایگاه گروه آریان هم افول کرد. تا این که پارسل به جای غزل خداحافظی، آلبوم خداحافظی را خواندند و از عرصه به در شدند و شاید تنها فردی از آن گروه که هنوز به شدت در یادها مانده است محمدرضا گلزار باشد که هنوز هم یکی از پر فروش‌های سینمای ایران است. او همچنان سستاره‌های پر فروغ است که به تازگی یکی از محصولات صادراتی ما به هند هم شده است و در کنار نفتی که قدیم الايام می‌فرستادیم و هنوز هم پولش را نگر فتم در ردیف صادرات غیر نفتی ما به این کشور قرار گرفته و قطعاً با نمایش فیلم جدیدش در سینماهای ایران هم بار دیگر تبدیل به یک سوپرستار می‌شود حتی اگر «سلام بمبئی» یک عشق آیکی از فیلم‌های شانه تخم مرغی خودمان را روایت کند.

بنیامین بهادری و یک حضور متفاوت

کاری به کیفیت کارهای بنیامین نداریم، فقط نباید این نکته را از یاد ببریم که او با آلبوم ۸۵ و درست در روزهای

بالاخره ما می‌ریسم با او! میان!

حضور بازیگران معروف جهانی برای بازی کردن در یک فیلم چندان برای سینمای کشورمان غریب نیست اما همه سابقه آن به پیش از انقلاب برمی‌گردد، روزهایی که بازیگران و کارگردانان مطرح خارجی به ایران می‌آمدند تا از لوکیشن‌های ناب و بدیع ایرانی استفاده کنند. البته ناگفته نماند که نگاهشان به لوکیشن‌های ایرانی همان نگاهی بود که غربی‌ها به ایران و سایر ملل شرقی داشتند، نگاهی بیش‌تر به چشم سیاه‌لشکری ارزان که می‌توانستند به عنوان آکسسوار صحنه به کار روند و تمام قاب را پر کنند.

بعد از انقلاب هم بارها از این صحبت شد که بازیگران مطرح خارجی به ایران بیایند و در فیلم‌های ایرانی با کارگردانی ایرانی شرکت کنند اما چنین چیزی نشد، حتی در دوره‌ای امید بود که استاد دهنمکی بتواند آنجلینا جولی را برای بازی در یکی از فیلم‌هایش به ایران بیاورد که چنین نشد!

از ظواهر امر مشخص است که خارجی‌ها به خاطر محدودیت‌های متعددی که در زمینه فیلمسازی در ایران وجود دارد علاقه‌ای به آمدن به ایران و فیلمسازی با بازی در فیلم‌های ایرانی ندارند و در نقطه مقابل وزارت‌های ارشاد هم در هیچ دوره‌ای چندان مایل به حضور اجنبی‌ها در ایران نبودند چرا که به هیچ وجه مایل نبودند با صدور مجوز حضور آن‌ها در ایران و در صورت یک حرکت خارج از عرف با حجم عظیمی از انتقادات روبه‌رو شوند.

تمام جریان «سلام بمبئی» نیز همین بود، اول قرار شد هندی‌ها بیایند این جا ما هم برویم آن جا، بعد انگار همه استقبال کردند که ما برویم آن جا و نتیجه این که سینمایی «سلام بمبئی» این روزها با حضور سوپرستارهای ایرانی و هندی در هند مقابل دوربین می‌رود.

بازیگران هندی در کنار ایرانی‌ها

دیا میرزا و گلشن گروو، پونام دیلون و دالیپ تاهیل بازیگران هندی «سلام بمبئی» هستند. علاوه بر بازیگران هندی محمد رضا گلزار، بنیامین بهادری و بهروز چاهل از بازیگران ایرانی هستند که در این فیلم سینمایی بازی می‌کنند.

پونام دیلون و دالیپ تاهیل بازیگران تازه پیوسته به این فیلم سینمایی نقش مادر و پدر دیا میرزا را کاراکتر اصلی فیلم «سلام بمبئی» را بازی می‌کنند. این دو بازیگر تازه پیوسته به گروه سینمایی «سلام بمبئی» نقش تأثیر گذاری در جریان قصه دارند و به همین دلیل است که تصمیم گرفته شد تا برای این دو نقش از چهره‌های سرشناس سینمای هند دعوت به همکاری شود. همچنین دالیپ تاهیل علاوه بر حضور در سینمای بالیوود، تجربه بازی در سینمای هالیوود را

پایانی این سال با این آلبوم یک جریان برای مجوز گرفتن آلبوم‌هایی با این سبک و سیاق راه انداخت که به دنبال آن خواننده‌های بسیاری به موسیقی ایران اضافه شدند. هر چند که بنیامین با آلبوم ۹۴ نشان داد که سطح کیفی کارهایش در خوانندگی تا چه حد پایین آمده است اما بدون هیچ شک و تردیدی او نخستین سوپرستار موسیقی ماست که خوب بلد است از سوپرستاری هم استفاده کند، به ماجرای فوت همسرش نگاه کنید هر چند یک واقعه تلخ در زندگی بنیامین بود اما یک فرصت استثنایی برای مطرح شدنش را فراهم کرد، بعد از آن ماجرا هم سریع دخترش بارانا را به عرصه آورد و در حال حاضر بارانا یکی از نخستین افرادی است که فقط و فقط به این خاطر که پدر یا مادرش سوپرستار است به چهره‌های مشهور تبدیل شده است.



از مرگ همسر بنیامین و قضیه بارانا که بگذریم بنیامین سر ماجرای ازدواج دومش دقیقاً ۶ ماهه همه ما را دنبال خودش دواند تا از همسر تازه‌اش رونمایی کند و همین جور قطره‌چکانی به ما اطلاعات و داد و در این راه هم تنها رسانه‌اش اینستاگرام بود، دقیقاً همه را دنبال خودش کشاند چه ما رسانه‌های ما، چه طرفدارانش و چه مردم عادی را که به زندگی سلبریتی‌ها علاقه دارند. بعد هم خیلی شیک و مجلسی و به ناگاه صدایش در می‌آید که در سینمایی «سلام بمبئی» بنیامین و همسر جدیدش هم همبازی شده‌اند! واقعا غیر از بنیامین که به خوبی توانست همه ما را مدیریت کند باید تبریکی هم به سرمایه‌گذاران فیلم «سلام بمبئی» بگوییم که چه قدر سریع وارد عمل شدند و از بنیامین و همسرش استفاده کردند تا از حربه دیگری برای کشاندن ما به سینماها بهره ببرند. بدون شک روزی که رقم قرارداد سوپرستارهای ایرانی سینمایی «سلام بمبئی» فاش شود برق از سر خیلی‌ها می‌پرد!

شما باید «سلام بمبئی» را ببینید

در می‌آید. نکته جالب دیگر این فیلم حضور یک تهیه‌کننده و کارگردان مطرح هندی در کنار قربان محمدپور به عنوان مشاور کارگردان است: «نویسنده و کارگردان این فیلم قربان محمدپور است. اما تهیه‌کننده دیگر این فیلم آقای «امش مهر» است که سابقه تهیه‌کنندگی و کارگردانی زیادی در بالیوود دارد.

بازی می‌کنند و پولی میلیاردری را نصیب جیب سرمایه‌گذاران این فیلم کنید، فیلمی که اگر رزومه کارگردان آن را بررسی کنید در واقع چیزی بیش‌تر از یک فیلم شانه تخم مرغی دیگر را نویس نمی‌دهد با احتساب این موضوع که تازه باید استانداردهای سینمای عاشقانه هند را هم لحاظ کند و باید دید این آش چه از آب

روابط عمومی فیلم به چشم نمی‌خورد و هدف یک چیز است، افزایش ولع مخاطبان برای دیدن این فیلم، برای این که پخش‌کننده‌ها از همین حالا بهترین سینماهای کشور را برای «سلام بمبئی» رزرو کنند و شما به دیدن فیلمی بروید که سوپرستارهای سینمای ایران و چند نفر از استارهای سینمای هند در آن

تهیه‌کنندگان «سلام بمبئی» خیلی شیک عمل می‌کنند از طرفی این پروژه را همچون راز نگه داشته‌اند و جز چند خبر رسمی به درد نخور از روابط عمومی فیلم چیزی به بیرون درز نمی‌کند از طرفی هم سوپرستارهای ایرانی فیلم با استفاده از اینستاگرام به شدت مشغول درز اطلاعاتی هستند که به هیچ وجه در اخبار رسمی

S E R I E S



از دور همی تا خندوانه و جاده قدیم

کاپی می کنیم پس هستیم!

وقتی قانون کپی رایت رعایت نمی شود چه اتفاقی رخ می دهد.

بعد از تمام این سر و صداها نوبت نویسنده و کارگردان «هفت سنگ» بود که به میدان بیایند و از خودشان دفاع کنند و بگویند که آن ها از ابتدا قصد داشته اند که در تیراژ سریال بنویسند که این کار اقتباسی از سریال «Modern Family» است اما مدیران صدا و سیما که انگار فکر می کرده اند تنها اهرم کسب اطلاعاتشان اخبار شبانگاهی است و کسی متوجه نمی شود و خب قطعاً برایشان افت داشته که بگویند از یک سریال آمریکایی مو به مو کپی کرده اند گفته اند که نمی خواهد!

آکادمی، استیج یا «شب کوک»

سال ها بود که افراد بسیاری برای برگزاری یک مسابقه خوانندگی در تلویزیون تلاش کرده بودند حتی قبل از آن که اصلاً شبکه «من و تو» به عرصه وجود پا بگذارد با آگوبرداری از برنامه هایی چون «American Idol» یا «Britania Talent» طرح مسابقه های استعدادیابی خوانندگی را به دفتر ریاست این سازمان برده بودند اما به خاطر این که تهیه چنین برنامه ای به معنای ترویج موسیقی بود چنین کاری صورت نگرفت و



مدرن» از شبکه ای بی سی آمریکا هرگز سریال هفت سنگ را در تلویزیون ندیده باشند اما با این حال این سریال در واقع توسط آنان دیده شده است. هفت سنگ یک باز تولید از سریال خانواده مدرن و بسیار به آن نزدیک است. تک تک صحنه های آن با همان لوکیشن و مسیر و با همان شوخی ها در سریال ایرانی تکرار شده است. یک کلیپ مقایسه ای از این دو سریال که بر روی شبکه های اجتماعی به اشتراک گذاشته شده را ببینید. شما در حال دو بار دیدن این سریال نیستید، شما در حال مشاهده این مسئله هستید که

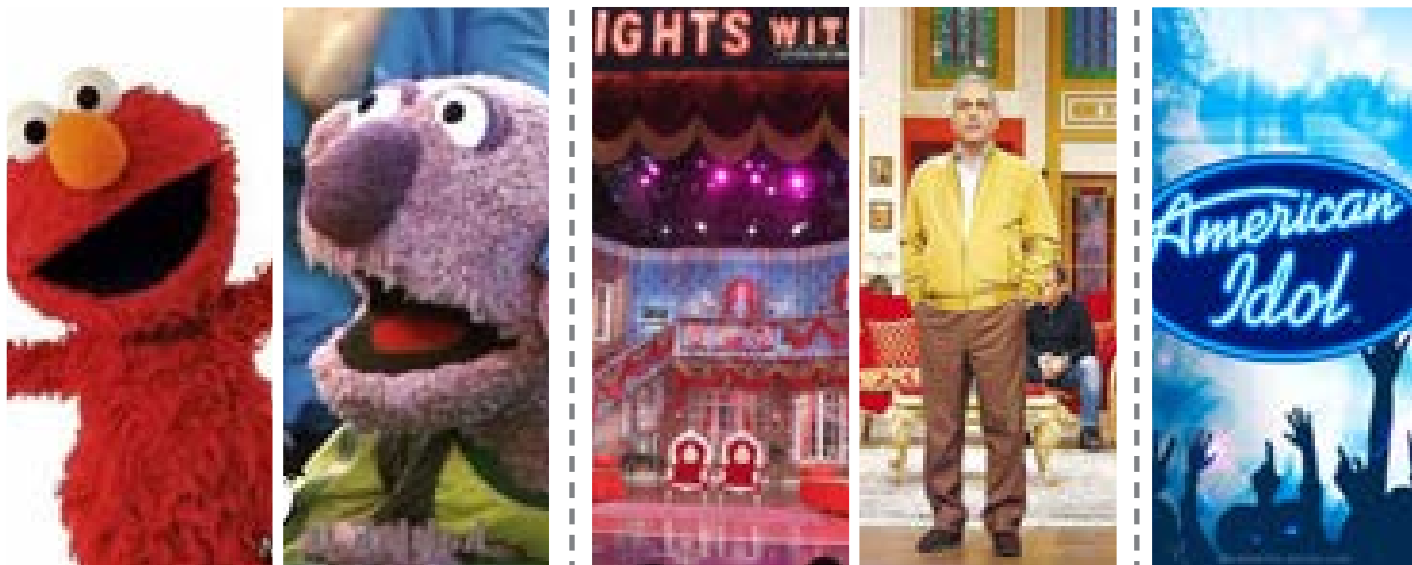
همه چیز از «جاده قدیم» شروع شد

سریال «جاده قدیم» را یادتان می آید؟ شک داریم که چیز زیادی از این سریال در ذهنتان باقی مانده باشد همان طور که ما هم چیز زیادی از آن در یادمان نمانده است. سریالی که در ابتدا این جوری نشان می داد که یک سریال خانوادگی و اجتماعی است اما به ناگاه با ورود بازیگری دقیقاً با شکل و شمایل و هیبت والتر وایت با بازی «برایان کرنستون»، تبدیل به سریال «Breaking Bad» شد و این روند ادامه پیدا کرد اما خب «جاده قدیم» چندان مخاطب نداشت، چندان هم در چشم نبود پس همه چی به خوبی و خوشی و در آرامش طی شد اما این پایان ماجرا نبود.

صدا و سیما با «هفت سنگ» واقعا باخت

اما آن چه باعث شد توجه ها به کپی کار بودن صدا و سیما جلب شود و صدای همه در بیاید کپی خیلی شیک صدا و سیما از سریال «Modern Family» بود که در قالب سریالی با عنوان «هفت سنگ» ماه رمضان سال ۹۳ از شبکه ۳ سیما پخش شد و تا جایی پیش رفت که حتی صدای مجله تایم هم در آمد و در این باره نوشت: «احتمالاً طرفداران سریال «خانواده

TELEVISION



کپی بودن یا به اصطلاح این روزهای جوان ها "کاپی" بودن برنامه دورهمی از یک برنامه هندی این روزها در فضای مجازی و غیر از مجازی خیلی سروصدا کرده و تاجایی پیش رفته که بازیگران دورهمی در اینستاگرامشان این به اصطلاح "کاپی کاری" را به شوخی گرفته اند! اما بحث اصلی فقط دورهمی نیست و اینجاست که صدا و سیما که چند وقتی است نشان داده به خاطر از دور خارج کردن آدم‌های خلاق و در عین حال نداشتن جرات به کارگیری ایده‌های نو و محافظه کاری بیش از حد، نوآوری اش کاملاً ته کشیده اکنون به سمت کپی کاری صرف رفته تا با کپی بی کم و کاست از برنامه‌های موفق و پر بیننده خارجی بتواند مخاطبانی را که این روزها حق انتخاب‌های گسترده‌ای دارند را با دیگر جذب کند. به همین بهانه در این شماره نگاهی داریم به پر سر و صدا ترین کپی، پیست‌هایی که روی آنتن تلویزیون رفته اند.



جوان و تیمش هر جا که کپی کرده باشهامت هر چه تمام تر گفته‌اند که ایده فلان جا هم اجرا می‌شده و ما هم عینا همان را داریم این جا اجرا می‌کنیم پس در جریان باشید که ما کپی کرده‌ایم و ادعایی هم نسبت به کپی مان نداریم.

در این که جناب خان شبیه خیلی از عروسک‌های این سنخی خودش در سر تا سر جهان است بحثی نیست و شاید کسانی که به دنبال سوتی گرفتن از تیم موفق رامبد جوان هستند فردا یک عروسک در جیبوتی یا جزایر پاپا گینه نو پیدا کنند که شباهتی به جناب خان داشته باشند و بگویند که جناب خان کپی آن است. اما واقعیت این است که کپی با اقتباس تفاوت دارد، کپی یعنی شبیه‌سازی یک چیز به شکلی که هویت مستقل نداشته باشد و اقتباس یعنی شبیه‌سازی چیزی به شکلی که خود، جدا از آن چیز اصلی که از آن شبیه‌سازی شده دارای هویت مستقلی باشد که به فرض پذیرش شبیه‌سازی شدن جناب خان - چیزی که هنوز ثابت نشده است - با قاطعیت می‌توان گفت که این عروسک یک هویت مستقل دارد، این آبادانی شیرین زبان دوست‌داشتنی فقط و فقط متعلق به خودمان است، خود خودمان.

ندارند اما حداقل این است که ما را می‌خندانند و خیلی از ما گاهی خیلی اتفاقی نشسته‌ایم و یک فیلم هندی را دیده‌ایم و آخرش هم به خودمان گفته‌ایم: «چی شد من این فیلم را دیدم؟!»، هندی‌ها سرگرم کردن را خوب بلدند حتی اگر آبکی باشد به همین خاطر هم چندان عجیب نیست که رنگ و بویی از برنامه‌های هندی در برنامه‌های تلویزیونی کشورمان ببینیم اما مسئله وقتی مورددار می‌شود که عین به عین کپی می‌شود و نه اقتباس!

اگر «Comedy Nights With Kapil» برنامه هندی‌ای که «دورهمی» مو به مو از روی آن کپی شده را ببینید بدون شک به این نکته پی می‌برید که هیچ چیز در نسخه ایرانی آن تغییر نکرده است، هر چند که مدیر شبکه تسیم اعتقاد دارد که این هم کپی نیست!

جناب خان یک اقتباس خوب

آن‌هایی که خیلی بدبین هستند، راه به راه در اینترنت دنبال عروسک‌هایی مثل جناب خان می‌گردند که بگویند که جناب خان کپی آن است و خندوانه‌هایی نیز یک جا کپی کرده‌اند اما واقعیت این است که رامبد

هر چند که چند بار برگزاری این مسابقه حتی تا ثبت نام و گزینش اولیه هم پیش رفت و در یک مورد حتی ضبط هم شد اما هیچ وقت پخش نشد تا یک شبکه تازه تاسیس به نام «من و تو» با یک مسابقه خوانندگی وارد عرصه شد و به همین شکل توانست حجم عظیمی از مخاطبان را با خود همراه کند.

صدا و سیما درست ۵ سال بعد از اولین قسمت این برنامه و در روزهایی که «من و تو» برگ «استیج» را رو کرده بود برنامه‌ای را با نام «شب کوک» را روی آنتن برد، یک کپی تمام عیار از برنامه «استیج» که البته سازندگان مثل اکثر سازندگان برنامه‌های کپی صدا و سیما اصلاً به کپی بودن برنامه‌شان اعتقادی ندارند ولی خب چه اعتقاد داشته باشند و چه اعتقاد نداشته باشند در هر حال ما که می‌بینم کاملاً کپی است!

تقلید این بار از هندی‌ها

آمریکایی‌ها سال‌هاست با محصولات رسانه‌ای سلطه خودشان بر رسانه‌ها را تقویت کرده‌اند و خیلی هم خوب بلندند که این کار را بکنند. نقطه مقابل آن‌ها هندی‌ها هستند که با محصولات رسانه‌ایشان سلطه‌ای بر جهان

مهناز افشار

MAHNAZ
AFSHAR



مهناز افشار در سال ۹۵ همچنين در انتظار اكران فيلم «دلم می خواد» بهمن فرمان آرا است كه ممكن است به يكي ديگر از فيلم پرفروش كارنامه او تبديل شود. او تنها يك فيلم در سال ۹۴ داشت اما حضورش آنقدر موثر بود كه در جمع بازگران پول ساز سال ۹۴ قرار بگيرد. مهناز افشار نقش اصلي زن فيلم «نهنگ عنبر» رايفا كرد و بسياري از لحظات كمدي فيلم با حضور او و رضا عطاران شكل گرفت. اين بازگر چند گریم متفاوت در چند مقطع سنی را در اين فيلم تجربه كرده و توانست در لحظات كمدي فيلم موفق باشد. به طور قطع يكي از عوامل موثر در فروش «نهنگ عنبر» مهناز افشار بود و بازی او تاثیر زیادی در موفقیت این فیلم داشت. این در شرایطی است كه همکاری قبلی مهناز افشار با سامان مقدم به شكست تجاری ختم شد و موفقیت «نهنگ عنبر» توانست ناکامی «یه عاشقانه ساده» را هم جبران كند. «نهنگ عنبر» پرفروش ترین فیلم كارنامه مهناز افشار هم هست و موفقیت بالای فیلم باعث شد مهناز افشار بار ديگر خودش را به يك بازگر تاثیر گذار در گیشه فیلم هایش تبديل كند. مهناز افشار برای سال بعد با يك تجربه متفاوت در سینمای ایران حضور دارد و «خانه ای در خیابان چهل و يك» را در كارنامه دارد كه بعيد است به فروش بالایی برسد.

ترانه سالم

ترانه با حنا محدود نشده است

ترانه علیدوستی كه این روزها همه بیشتر او را بیشتر با سریال شهرزاد می شناسند در اظهار نظر جالبی در باره مادر شدن كه باید قابل توجه خیلی از خانم ها باشد می گوید: تجربه مادر شدن به من كمك كرده و حتما كمك خواهد كرد. من قبلا هم نقش مادر را در فیلم هایم بازی كرده بودم اما حالا كه واقعا مادر شده ام خیلی راحت تر از عهده ایفای نقش مادر در كارهایم بر می آیم. خیلی از احساساتی كه مربوط به نقش های مادر بود و تا قبل از این نمی دانستم چه هستند و چطور باید از عهده آنها بر آیم، الان احساسات روزمره مادر شدن من هستند. من این احساسات را در كرده ام و می توانم در كارهایم این احساسات را منتقل كرده و نقشم را بهتر بازی كنم. البته چیزی كه می گویم مربوط به مسائل پیچیده نیست؛ همین حالت های روزمره ای كه الان با حنا دارم. شاید بعضی ها تصور كنند كه از دواج با مادر شدن باعث محدودیت می شود اما برای من هیچ وقت این طور نبوده است. من قبل از از دواج با مادر شدن ترس محدود شدن نداشتم زیرا مطمئن بودم كه از دواج محدود كننده ای نخواهم داشت. به علاوه اینکه من هیچ وقت نه به زندگی مشترک و نه به مادر شدن به شكل محدودیت نگاه نمی كنم. همه جای دنیا بازگران مادر می شوند و اگر کسی بخواهد کاری را انجام دهد، هیچ چیز نمی تواند برای او بازدارنده باشد. نمی توان گفت چون من بازگر هستم از دواج محدود می كند یا حالا كه مادر شده ام باید كارم را كنار بگذارم. می توان همه اینها را كنار هم داشت و باید هم همین طور بود. جالب است كه بگویم اتفاقا بعد از به دنیا آمدن حنا من پر كارتر شده ام. مادر شدن لذت بسیار بزرگی است و واقعا برایم با هیچ لذت دیگری قابل مقایسه نیست. دخترم آن قدر خوب است كه دلم می خواهد باز هم دختر داشته باشم. خوشبختی دخترم بزرگ ترین آرزوی من است. خوشبختی فقط مربوط به آینده نیست كه حنا بزرگ و مثلا ۲۰ ساله می شود، از همین الان می خواهم كه دخترم خوشبخت باشد و برای این كار تلاش می كنم.



سومین شکست در برابر بومر در ازدواج

سومین ازدواج در برابر بومر هنر پیشه سرشناس سینمای هالیوود نیز به جدایی انجامید. در برابر بومر و همسرش ویل کاپلمن با انتشار بیانیه ای اعلام کردند به زندگی مشترک خود خاتمه خواهند داد.

این زوج هالیوودی خبر طلاقشان را در نشریه پپیل منتشر کردند. آن ها در بیانیه خود نوشتند: «طلاق شاید برای بسیاری نشان شکست باشد، اما خوشبختانه می توان با این دید به طلاق نگاه كرد كه زندگی ادامه دارد... فرزندان ما دنیای ما هستند، و ما به دنبال این هستیم كه به باقی عمر خود آن ها اهمیت بدهیم.»

بر بومر و کاپلمن سال ۲۰۱۲ با هم ازدواج کردند و از این ازدواج دو فرزند دارند. بازگر «فرشتگان چارلی» پیش از ازدواج با کاپلمن دو بار دیگر در سال های ۱۹۹۴ و ۲۰۰۱ ازدواج کرده بود.

در برابر بومر از خردسالی با به عرصه بازیگری گذاشت. او خیلی زود و با نقش آفرینی در فیلم «ای. تی. می موجود فرازمینی» به کارگردانی استیون اسپیلبرگ به شهرتی جهانی رسید. این بازگر سال ۲۰۰۹ برای بازی در فیلم تلویزیونی «گری گاردنز» محصول شبکه اچ بی او برنده جایزه گلدن گلوب شد.



زوج ۱۰ میلیاردری سینمای ایران



زوج ۱۰ میلیاردری سینمای ایران، بی تردید شایسته‌ترین عنوانی است که در این مقطع می‌توان منوچهر هادی و همسرش یکتا ناصر را با آن خطاب کرد. زوجی که پیش از نوروز با انتشار خبر ازدواجشان در محل توجه رسانه‌ها و مردم قرار گرفتند و طولی نکشید که فروش میلیاردری خیره‌کننده «من سالوادور نیستم» دوباره آن دو را تبدیل به سوژه داغی برای خبرسازی کرد.

فروش بالای «سالوادور» حتی این اواخر به شکل گیری سانس‌های بامداد و دم‌صبح هم انجامید. فیلم شاید ملاک دقیق و مناسبی برای ارزیابی جایگاه هنری این دو در مقام بازیگر و کارگردان نباشد و بیشتر با تکیه بر فاکتورها و قواعد سینمای تجاری و عامه‌پسند ساخته شده باشد. به ویژه اینکه هر دو در کارنامه‌شان آثار ارزشمند هنری دارند و در عرصه سینمای اجتماعی و دغدغه‌مند هم حضوری پویا داشته‌اند. با این وصف، «سالوادور» فارغ از بحث‌های کیفی و کمی و ایراداتی که به ساختار آن وارد است و کارگردانش نیز با صراحت و روی گشاده آنها را می‌پذیرد، توانسته بر ناممکن‌ها در سینمای ایران غلبه و تنور گیشه را حسابی گرم کند. رویدادی که اهمیت آن در سینمای بیمار امروز بر هیچکس پوشیده نیست. به هر حال آنها توانستند تنور سرد سینما را روشن کنند و این روشنی مبارک تا نوروز و پس از آن هم هنوز ادامه دارد.



ویشکا آسایش دوباره محبوب شد



ویشکا آسایش که با ایفای نقش قطام توانست محبوبیت بالایی به دست بیاورد پس از سالها دور بودن از صحنه دوباره بازگشت موفقیت آمیزی داشته و همچنان تاثیر بالایش را به عنوان نقش مکمل در فیلم‌هایی که بازی می‌کند می‌گذارد. ویشکا آسایش سال گذشته با «من دیگو مارادونا نیستم» به دنبال تجربه متفاوتی بود و با حضور در «نهنگ عنبر» و «در مدت معلوم» به عنوان نقش مکمل به پول‌سازترین بازیگر زن سال ۹۴ سینمای ایران تبدیل شد. در «نهنگ عنبر» حضور او کنار رضا عطاران و مهنار افشار تاثیر زیادی در موقعیت فیلم داشت و بازی او در چند مقطع و با چند گریم این فیلم را به تجربه خاصی برای او تبدیل کرد. هر چند ویشکا آسایش در گفت و گویی از حذف بخش‌هایی از بازی اش در «نهنگ عنبر» گلایه کرده بود.

فیلم بعدی او «در مدت معلوم» هم به پدیده اکران سال ۹۴ تبدیل شد و برای اولین بار بود که فیلمی از ویشکا آسایش بدون حضور رضا عطاران به جمع پرفروش‌ها رسید. ویشکا آسایش پیش از این با فیلم‌هایی چون «خواب‌میداد» و «ورود آقایان ممنوع» تجربه حضور در جمع پرفروش‌های سال را داشته و از همین حالا هم با فیلم‌های پنجاه کیلو آلبالوی مانی حقیقی، خوب، بد، جلف پیمان قاسم‌خانی و دراکولای رضا عطاران از شانس‌های اصلی تکرار این عنوان در سال ۹۵ است.



فریبا متخصص: من مرضیه خانم نیستم

فریبا متخصص بازیگر سریال «شهرزاد» که در شبکه نمایش خانگی توزیع می‌شود درباره این سریال و دغدغه‌های آن و همچنین خاطراتی که در طول این مدت برایش پیش آمده است می‌گوید: زنان در دهه‌های قبل فداکاری‌های زیادی برای همسرانشان و حتی فرزندان‌شان انجام می‌دادند و مرضیه نمونه چنین زنی است. البته من خودم هم مادر هستم و همه زندگی‌ام برای فرزندم است اما شاید نوع این محبت‌ها و فداکاری‌ها اکنون فرق می‌کند. مرضیه در صحنه‌ای از سریال به حجره همسرش می‌رود و هاشم خان از این موضوع تعجب می‌کند و از او می‌پرسد که چرا به حجره آمده‌است و همین مساله نشان می‌دهد که زنان در آن زمان چه موقعیتی داشته‌اند.

به طور مثال مادرانمان گفته‌اند که زنان قدیم کفش‌های همسرانشان را جفت می‌کرده‌اند یا وقتی شوهرانشان دست پر به منزل بازمی‌گشتند به استقبال می‌رفتند. مرضیه هم زنی است که صرفاً خانه دار است و تمام هم و غم او این است که همسر به خانه بیاید و مثل پروانه دور او بچرخد یا ببیند فرهاد فرزندش چه غذایی دوست دارد و یا برای او همسر انتخاب کند، در حالیکه من اکنون به دلیل تحصیلاتی که دارم یا حضورم در اجتماع و همچنین تفاوت‌های دوران امروز با آن سال‌ها بر خورده‌ایم متفاوت است.

55N02

زندگی سالم

پریناز ایزدیار

در گفتگو با زندگی سالم:

از شیرین طرفداری نمی‌کنم

Parinaz Izadyar

دیدند که احساس کردند من می توانم بازی بکنم. نکته دیگری که من فکر می کنم برای همه کارگردان های خوب مان مهم است و سن و سال هم ندارد همین تلاش بازیگر است که قبلا هم به آن اشاره کردم و البته تمرکز. یعنی من بازیگر وقتی نقشی را قبول می کنم و قرارداد می بینم واقعا با این انگیزه سر صحنه حاضر بشوم که آن کار به نحو احسن انجام بدهم. نه اینکه بایم که کار دیگری بکنم یا درگیر حاشیه بشوم یا برایم مهم نباشد و حواسم پرت باشد یا اینقدر فکر کنم که خب من اینقدر بازیگر خوبی هستم که دیگر نیازی به تمرین و تلاش و تمرکز ندارم. فکر کنم همه کارگردان های خوب دوست دارند که بازیگرشان واقعا برای کارشان مایه بگذارد.

ما راجع به شما از دوستان بازیگر همکاران که با شما سر کارهایی بودند پرس و جو کردیم. همه روی سلامت شما و اینکه با تلاش کار را جدی می گیرید تاکید داشتند.

مرسی، من اعتقاد دارم نبود و نه درصد همکاران من سالم و درست هستند و خیلی برعکس آن چیزهایی هستند که پشت سرشان گفته می شود. این خوب و بد در هر حرفه و شغلی است. در خیلی از شغل ها باند بازی و رابطه است. حالا شاید گاهی در سینما این چیزها پررنگ تر و برجسته تر می شود. آن هم برای این است که ما بیشتر دیده می شویم و به چشم مردم می آییم و بنابراین شایعه ها درباره مان بیشتر است.

حالا این تو چشم آمدن مزه اش چه طعمی است؟

تا وقتی که آدم انرژی مثبت می گیرد خوب است.

وقتی انرژی منفی می گیرید چطور؟ یعنی مثلا آدم هایی که ممکن است مزاحم زندگی شما بشوند.

اشکال نداره. به خاطر اینکه من فکر می کنم ما وقتی یک همچین کاری را قبول می کنیم باید منتظر همه این چیزها هم باشیم.

اتفاق بدی که در این راستا برای شما افتاده چه بوده؟

مزاحمت های تلفنی خیلی آزار دهنده است.

شماره تان را از کجا پیدا می کنند؟



نود و چهار به لحاظ کاری برای من هم سال شلوغی بود و هم سخت بود و هم خیلی سال خوبی بود. یعنی یک جورهایی آن سالی بود که منتظرش بودم و دلم می خواست زودتر از راه برسد.

پرنیزا ایزدیار بوده. خیلی زود برای شما اتفاق نیفتاد؟! یا ما چون بیرون گود هستیم و تلاش های شما را نمی بینیم فکر می کنیم شاید زود به اوج رسیدید؟!!

نه واقعا خیلی زود نبود. البته شما که من را می شناسید که از خیلی سال پیش روال کاریم به چه صورت بوده. نه، واقعا زود نبود. شاید یکسری اتفاقات مثل جایزه ای که امسال گرفتم به نسبت خیلی از همکاران خوب و نازنینم که واقعا زحمت کشیدند و در هر فیلم و سریالی که از آنها می بینم می درخشد زود بوده. چون این داستان سیمرغ به نظر من هم دیر و زود دارد و شاید برای من زود بود اما فکر می کنم روند کاری ام در این سال ها درست طی شد. من تله فیلم کار کردم، سریال کار کردم، سینمایی کار کردم، نقش مکمل کار کردم، نقش اصلی کار کردم؛ یعنی سعی کردم در هر شاخه ای از این کار خودم را محک بزنم.

خب خیلی های دیگر هم مثل شما در همه این سال ها کار کردند و حتی قبل تر از شما وارد این حرفه شدند و اتفاقا سینما و سریال همه اینها را هم مثل شما تجربه کردند. ولی اتفاق هایی که برای شما افتاد خیلی پررنگ تر است. من می خواهم بدانم نقشه راه پرنیزا ایزدیار چه بوده؟ یعنی قید چه چیزهایی رازده است؟ چه چیزهایی را سر لوحه کارش قرار داده است که به این نقطه برسد؟

اولویت در هر کاری به نظر من تلاش، تلاش و تلاش است. یعنی در درجه اول اصلا غیر از این نیست. سعی کردم درگیر حاشیه نباشم و اینکه دنبال کاری آمدم که از ابتدا خیلی دوستش داشتم. فکر می کنم یکی دیگر از دلایل مهم آن همین عشق و دوست داشتن است. حالا از مهم تر از لطف خدا نمی توان غافل شد که چقدر در همه این سال ها کمک کرده و هوایم را داشته است. یک موقع هایی قرار گرفتن آدم های درست در مسیر کاری ام خیلی مهم بوده مخصوصا برای من که خیلی تشخیص خوب و بد آسان نیست و اصولا فکر می کنم همه خوب هستند و خیلی همه چیز را مثبت می بینم. اما یک جاهایی انگار خدا بهم نشان داد با کی باید کار کنم و با چه کسانی نباید کار کنم.

بله، آدم هایی در مسیر زندگی کاری شما آمدند که آرزوی خیلی از بازیگرها بودند.

بله، خدا را شکر.

چه نکاتی را رعایت می کنید که کارگردان های بزرگ با شما کار می کنند و این همکاری معمولا ادامه هم پیدا می کند. مثلا آقای فتحی بعد از سریال «زمانه» با زهم برای «شهرزاد» سراغ شما آمدند.

واقعا من کار خاصی نکردم. مثلا برای سریال «زمانه» که با من تماس گرفتند مثل هر بازیگر دیگری به دفتر ایشان رفتم و صحبت کردم و تست گرفتم و از فرمایش جوی دوربین رفتم. منتها حتما وقتی ایشان کاراکتر شیرین را با خانم ثمنی می نوشتند چیزی

حمید فراهانی راد / سنان صفایی

سریال «شهرزاد» پدیده سال ۹۴ در حوزه آثار تصویری بود. سریالی که به سرعت هیت شد و طرفداران پر و پا قرص و سر سختی پیدا کرد. پرنیزا ایزدیار توانست با بازی یکی از نقش های اصلی و مهم این مجموعه از بازیگران مطرح سال باشد اما سیر موفقیت های او در سال گذشته به همین جا ختم نشد و توانست با بازی در فیلم موفق و تحسین شده «ابد و یک روز» سیمرغ بهترین بازیگر زن سال را نصیب خود کند و به اوج برسد. فیلمی که با استقبال مخاطبین در اکران نوروز هم مواجه شد. ایزدیار ۹۴ را با بازی در فیلم سینمایی همایون اسعدیان یکی از بنام ترین کارگردانان سینمای ایران به پایان رساند تا ۹۵ را هم با همین دست فرمان ادامه دهد. گفت و گوی ما با این ستاره جوان و محبوب را در ادامه بخوانید:

ظاهرا این روزها سرتان خیلی شلوغ است. مشغول چه کاری هستید؟

من تا پایان اسفند سر آخرین کار همایون اسعدیان با نام «یک روز به خصوص» بود. ولی کلا سال گذشته برای من سال شلوغی بود. هم سریال «شهرزاد» را داشتم و هم فیلم «ابد و یک روز» و بعد هم که «یک روز به خصوص» بود. برای همین من خیلی از کارهای شخصی ام برای این روزها مانده. کارهای روزمره ای مثل دکتر رفتن یا خرید و ...

سال نود و چهار برای پرنیزا ایزدیار چطور گذشت؟

نود و چهار به لحاظ کاری برای من هم سال شلوغی بود و هم سخت بود و هم خیلی سال خوبی بود. یعنی یک جورهایی آن سالی بود که منتظرش بودم و دلم می خواست زودتر از راه برسد.

فکر کنم خیلی هم تحمل کردید؟

تحمل از چه جهت؟

بالاخره شما زن هستید و فشار کارتان خیلی زیاد بوده؟

بله، فشار کار زیاد بود؛ اینقدر که قبل عید خسته بودم، خیلی هم خسته بودم. دلم می خواست چشم هایم را ببندم و باز کنم و ببینم یک جای خلوت و خوش آب و هوا و آرام مثل شمال هستم و فقط استراحت کنم.

واستراحت کردید؟

بله، شمال رفتم. من هر سال تعطیلات نوروز را شمال هستم.

پیش پدر و مادرتان؟

هم پیش آنها هستم و هم با دوستانم وقت می گذرانم.

من فکر می کنم ۹۴ بهترین سال زندگی کاری

نمی دانم واقعا ولی خیلی آزار دهنده است یعنی یک موقع هایی شب و نصف شب وقتی مریض هستی یا صبح زود باید بیدار بشوی و سر کار بروی یک دفعه سه صبح تلفنت زنگ می خورد. اینها خیلی ناراحت کننده و زشت است. این نه اسمش دوست داشتن است و نه هیچ چیز خوب دیگر این فقط مردم آزاری است.

شما دو خط تلفن دارید. الان دومی را برای کار گذاشتید چون اولی که لورفت.

(می خندد) نه همان خطی که همیشه داشتیم را نگه داشتیم. چون نمی شود هی خط عوض کرد. بالاخره همکاران و دفاتر و دستیار ها و ... یک شماره از شما دارند و هی عوض کنی هر دفعه تا جابیفند که این شماره فلانی نیست و شماره جدیدش این است زمان می برد و باعث زحمت است.

بابا را چه کردید با همه مخالفت هایی که داشتند؟

نه الان دیگر مخالفتی ندارند. آن دوران گذشت. الان کارهایم را می بینند و دنبال می کنند.

عادل فر دوسی پور خیلی از شما ناراحت است؟

چرا؟!

به خاطر اینکه دوشنبه شب ها را با «شهرزاد» از سر گرفتید؟

(می خندد) یعنی چی.

یعنی بیننده تود را پایین آوردید.

آخ «شهرزاد» که سی دی است می شود هر ساعت و هر روز دیگری دید.

نه، نمی شود تحمل کرد باید همان شب دید قسمت جدید چه اتفاقی می افتد و داستان به کجا رسیده.

چقدر جالب. نمی دانستم اینقدر ماجرا جدی است.

فیدبک های «شهرزاد» چطور است؟

خوب، خیلی خوب، خدا را شکر.

فکر می کردید این اتفاق بیافتد؟

در این حد نه اما مطمئن بودم اتفاق خوبی می افتد. یعنی با توجه به شناختی که از آقای فتحی و خانم ثمینی و متن جذاب و قوی که نوشته بودند داشتیم و می دانستم که آقای فتحی کارگردانی است که کارش را بلد است و می داند که مردم چی دوست دارند و حضور یک همچین گروهی و بازیگرانی به این خوبی کاملا موفقیت این سریال را تضمین می کرد.

پدیده سریال «شهرزاد» به اعتقاد شما کی است؟ بهترین بازیگر؟

ببینید جناب نصریان که قطعاً فوق العاده بودند اما ایشان همیشه پدیده هستند. من خیلی کوچک تر از آن هستم که الان بخواهم بگویم آقای نصیریان پدیده سریال شهرزاد بودند ایشان کلاً همیشه یکی از پدیده های تاریخ سینما و تلویزیون ایران هستند. من همه بازیگران «شهرزاد» را بسیار دوست دارم اما شهاب حسینی به نظرم پدیده این سریال بود.

آن روزی که به شما سریال «شهرزاد» پیشنهاد شد سخت تان نبود مقابل این بازیگران بازی کردن؟ بالاخره علی نصیریان، شهاب حسینی و ترانه علیدوستی بازیگران قدرتمندی هستند و از آن سو هم نقش شما نقش سخت و پرچالشی بود؟

من بیشتر خوشحال شدم تا بترسم یا نگران بشوم. چون همیشه دوست داشتم با بزرگان کار کنم و هنوز هم دوست دارم. خیلی هیجان زده بودم، هیجان زده از نوع خوب و نه اضطرابی که بخواهد کارم را خراب کند. بنابراین خیلی از این موقعیت خوشحال بودم و اینکه به نظرم کار کردن با آدم های بزرگ آدم را بزرگ می کند. این آدم ها سواى اینکه آدم های بزرگی هستند خیلی هم در کار همراه بودند و خیلی هم پارت های خوبی بودند. یعنی بده بستان کاری بین ما دقیقاً همانطور که باید اتفاق می افتاد بود. این من نگران که نمی کرد، خوشحالم هم می کرد. آنها واقعا به من یاد دادند.

نقش شیرین را خودتان دوست داشتید؟

خیلی زیاد.

یعنی دوست نداشتید شما شهرزاد باشید و ترانه علیدوستی شیرین باشد؟

ببینید نقش شهرزاد را هم قطعاً دوست داشتم اما من از روز اول برای نقش شیرین انتخاب شدم و انتخاب خودم هم نقش شیرین بود.

خودتان را جای شیرین گذاشتید؟

آره خیلی زیاد.

در زندگی واقعی تان چطور؟

ایزدیاز: در زندگی واقعی نه ولی قطعاً وقتی هشت ماه درگیر یک کار اکتری می شوی حتماً خیلی خودت را جای او می گذاری.

و چقدر بهش حق می دهید؟

اصولاً که من به همه آدم ها حق می دهم. خیلی ها من را به خاطر این تفکر سرزنش می کنند و می گویند چرا به همه حق می دهی خیلی ها در خیلی از شرایط حق ندارند. اما من شیرین را بهش حق می دهم به خاطر اینکه در یک شرایط خیلی بد و عجیبی قرار گرفت. شرایطی که خیلی ها احتمالاً همین رفتار را می کردند و یا حتی بدتر. اما با توجه به تربیت شیرین، ناز پرورده و یکی یک دانه بودند

و در آن دوره و زمانه با آن نگاه از بالا به پایین که پدر به اطرافیان داشت و حالا شیرین هم همان نگاه را دارد نمی شود به نظر من خیلی بیشتر از این از او توقع داشت. چون شیرین یک آدم تحصیل کرده در اجتماع بزرگ شده نیست و تفاوت خوب و بد را نمی داند؛ اینقدر نمی داند که از بی عرضه گی اش است که یک همچین کارهایی را می کند و در درجه اول بیشترین آسیب را دارد به خودش می زند.

البته کاراکتر شیرین با شما خیلی فرق دارد چون من می دانم که شما همیشه روی پای خودتان بودید و ناز پرورده هم نبودید.

بله، خیلی فرق می کند. شیرین واقعا اصلاً شبیه من نیست.

چرا یک چیزی که شبیه است؟

چی؟

اینکه شما روی عشق و احساس گارد دارید.

آخه فکر می کنم شیرین اصلاً نمی داند عشق یعنی چی. مگر عشق یک طرفه می تواند عشق واقعی باشد؟!

فکر می کنید کارش که به فکر خودکشی می افتد درست است؟ دور از جون اگر شما در چنین موقعیتی قرار داشتید اینطوری کم می آوردید؟

خب شیرین خیلی آدم ضعیفی است. آدم های ضعیف به فکر خودکشی می افتند.

چرا؟ قدرت که دست شان است.

آن ربطی ندارد. ضعیف درونی است. شیرین از درون آدم پوک و پوچ و خالی است.

شما همیشه می گوید دوست دارید از دواج کنید. اصلاً وقت می کنید بهش فکر کنید؟

آره (می خندد)

واقعا؟ خب؟!

آره من از دواج را دوست دارم و دوست دارم از دواج کنم. به نظر من در سیر تکامل زندگی یک بخش مهمی تشکیل خانواده دادن است و بچه دار شدن.

بعد وقت می کنید به زندگی شخصی هم برسید؟

قطعاً هر وقت از دواج کنم یک جورى برنامه ریزی می کنم که بتوانم به زندگی شخصیم هم درست برسم.

یعنی سال ۹۵ از دواج می کنید؟

هنوز هیچ چیز معلوم نیست ولی دوست دارم زودتر این اتفاق بیافتد. البته زود که نیست الان سی سالم است. از دواج قسمت است و هر وقت خدا بخواهد اتفاق می افتد اما من دوست دارم.

الان هم که خیلی مشهور شدید خواستگار ها هم زیاد شدند؟

نه، آخه ما اصلاً شرایط خانوادگی مان این



من همه بازیگران «شهرزاد» را بسیار دوست دارم اما شهاب حسینی به نظرم پدیده این سریال بود.

یعنی از کجای زندگی می‌زنند؟ از دفتر جشنواره؟

بله یا داوران.

نه، به من زنگ نزدند. اما ما وقتی «ابد و یک روز» را داشتیم کار می‌کردیم بعضی از دوستان و همکاران می‌گفتند احتمال اینکه تو برای این نقش نامزد بشوی و جایزه بگیری زیاد است. اما من خیلی بهش فکر نمی‌کردم.

ته دل تان چه می‌گفت؟

ته دل هر کسی دوست دارد که جایزه بگیرد و تشویق بشود و دیده بشود. ما داریم کار می‌کنیم برای همه این چیزها. البته نه صرفاً برای جایزه اما برای اینکه بتوانیم هر روز موفق تر و بهتر باشیم. دلم می‌خواست اما باور کنید ذره‌ای ذهنم را درگیرش نکردم. یعنی اینقدر ذهنم را درگیرش نکردم که تا دقیقه نودی که روی آن صندلی نشسته بودم و قبل از اینکه اسمم را بخوانند بخوانند باز هم ذهنم درگیرش نبود. برای اینکه فکر می‌کنم آدم اگر بخواهد تو این وادی‌ها برود قطعاً جلوی پیشرفت خودش را گرفته.

خانم کل سالن داشتند داد می‌زدند پریناز، پریناز.

باورتان نمی‌شود من اصلاً نمی‌دانم آن لحظه داشت چه اتفاقی می‌افتاد. اینقدر شوک شده بودم که الان نمی‌توانم اصلاً جزئیات را به خاطر بیاورم فقط من تو آن مسیری که داشتم به بالای سن می‌رفتم ناخودآگاه روزهایی که در این سالن ها گذراندم در ذهنم مرور می‌شد. اینقدر هم هول شدم که آن بالا رفتم می‌خواستیم سیمرغ را به مادرم تقدیم کنم که اصلاً یادم رفت و بعد این را اعلام کردم.

دلیلی که سیمرغ تان به مادر تان تقدیم کردید چی بود؟

به خاطر اینکه مامانم خیلی برایم زحمت کشیده است. البته همه مامان‌ها فوق العاده هستند ولی مامان من واقعاً قهرمان زندگی من است.

یعنی چه کارهایی برای شما کرده که اینطور از او تقدیر می‌کنید؟

خیلی پشتم بوده. من از وقتی بچه بودم هر آن چه که عقیده و علاقه‌ام بوده و کاری بوده که دلم می‌خواست انجام بدهم مادرم حمایت کرده است. یعنی حتی اگر شرایطش را نداشته یا کل خانواده مخالف بودند یا حتی اگر خارج از عرف و روال سیستم خانوادگی مان بوده است. مثلاً همین هنر خواندن من خودش آن زمان یک اتفاق عجیبی بود. چون در خانواده ما اکثراً پزشکی و دندان پزشکی خواندن یا تک و توک مهندسی و وکالت و این چیزها



من عاشق

بچه‌ها هستم.

خواهرزاده‌ام

هم که عزیز دلم

است و همیشه تو

زندگی من حضور

دارد. خواهرم

شاغل است و

گاهی بچه را من

می‌برم و می

آورم. چون

همسایه هم

هستیم و در یک

ساختمان و یک

طبقه زندگی

می‌کنیم با هم

تقسیم کار

می‌کنیم. .



مدلی نیست که خواستگار بیاید یا نه.

یعنی ازدواج سنتی را دوست ندارید؟

به نظر من هر چیزی که پیش آید و قسمت من باشد قطعاً بهترین خواهد بود حالا می‌تواند ازدواج سنتی باشد یا امروزی باشد. اما به نظر من آدم خودش انتخاب کند بهتر است.

روی این مامان شدن خیلی تاکید دارید برای همین است که برای خواهرزاده تان خیلی وقت می‌گذارید و این ور و آن ور می‌بریدش؟

من عاشق بچه‌ها هستم. خواهرزاده‌ام هم که عزیز دلم است و همیشه تو زندگی من حضور دارد. خواهرم شاغل است و گاهی بچه را من می‌برم و می‌آورم. چون همسایه هم هستیم و در یک ساختمان و یک طبقه زندگی می‌کنیم. با هم تقسیم کار می‌کنیم.

در خیابان مردم چه بر خوردی با شما دارند؟

من کلاً خیلی کم جاهای شلوغ رفت و آمد می‌کنم. نه الان اینطور شده باشم کلاً همیشه مدلم جای شلوغ رفتن نبوده. ولی وقتی جایی هم می‌روم و می‌شناسندم و ابراز محبت و علاقه می‌کنند طبیعتاً خیلی خوشحال می‌شوم و دوست دارم. اکثر الان می‌پرسند آخر سر یال «شهرزاد» چه می‌شود.

این سؤال ماهم هست؟ (می‌خندد) من هم می‌گویم نمی‌توانم بگویم. خواهرم همسایه دیوار به دیوارم است و می‌آید حضوری می‌پرسد، زنگ می‌زند، اس‌ام‌اس می‌دهد، تو تلگرام می‌پرسد و... می‌گویم نه، نمی‌گویم. (باز هم می‌خندد)

یعنی به خواهر تان هم نمی‌گویید؟

نه، برای اینکه درست نیست. کارمان حیث می‌شود.

حالا فقط یک جمله شیرین عاقبت به خیر می‌شود؟

نمی‌گویم، به هیچ عنوان (می‌خندد).

برویم راجع به شب سیمرغ حرف بزنیم. شبی که بزرگترین اتفاق سال ۹۴ زندگی پریناز ایزدیار رقم خورد. راست است که از شب قبل به برندگان زنگ می‌زدند که آماده باشید و دیالوگ تان حاضر کنید؟



درست است.
پس همیشه تا امروز به تصمیم تان مطمئن بودید؟
نه، اشتباه هم زیاد کردم. اما بیشتر تصمیماتم دلی بوده و احساس می کردم یک تصمیمی خوب است و باید بروم و آن کار انجام بدهم.
اما سعید روستایی. مهره مار دارد؟
چرا؟!

نسبت به سنش خیلی خوب کار کرده. تازه مثل اینکه سر اینکه کی باز یگر کار ایشان باشد رقابت هم بین باز یگران بوده؟

من نمی دانم چون خیلی دیر به گروه اضافه شدم. من تقریباً آخرین نفرها بودم که قرارداد بستم، شاید اگر اشتباه نکنم معصومه رحمانی دو روز بعد از من قرارداد بست.

چه جوری ستاره سریال «شهرزاد» به یک پسر جوان که اولین کارش بود اعتماد کرد؟

سعید روستایی به من اعتماد کرد چون نقشی را به من داد که شاید خیلی کارگردان ها جسارتش را نداشته باشند که به من بدهند. البته ایشان هم همان موقع نگرانی هایی داشتند و می گفتند تو برای این نقش شیک هستی و برای اینکه مطمئن بشود ما تست گیریم و لباس انجام دادیم و به لوکیشن رفتیم.

چون خیلی برایش مهم بود که مطمئن باشد باز یگرش با گیریم و لباس ترکیبش با این فضا در می آید. در نهایت با گذراندن این مراحل لطف کرد و اعتماد کرد و این نقش را به من داد. در مورد کار اولی بودن ایشان هم فکر می کنم هر کسی آن فیلمنامه را می خواند اعتماد می کرد. قطعاً کسی که می تواند این چنین فیلمنامه ای بنویسد و این وسواس را در نوشتن دارد در کارگردانی هم آدم باهوش و بادقت و قابل اعتمادی است.

پیش بینی تان برای آینده سعید روستایی چیست؟

والا من آینده خودم را هم نمی توانم پیش بینی کنم. اما فکر می کنم سعید روستایی پسر باهوش و خلاق است و این اصلاً به سن و سال ربطی ندارد. بنابراین هر چه بگذرد پیشرفت می کند و پخته تر می شود و پیشرفت می کند. برایش دعای می کنم هر روز بیشتر از روز قبل موفق باشد.



سعید روستایی به من اعتماد کرد چون نقشی را به من داد که شاید خیلی کارگردان ها جسارتش را نداشته باشند که به من بدهند.

اهل سخنرانی و اینها نیستم.
مثل شیرین اهل جادو جنبل چطور؟
اصلاً و به هیچ وجه؛ من حتی به چشم هم باور ندارم. حالا شاید گاهی از روی عادت به تخته بز نم یا برای تفریح و خنده فال هم گرفته باشم اما اصلاً اعتقاد ندارم.

رقیبا چه واکنشی به سیمرغ شما داشتند؟
رقیب نه، همکار، عزیزان دل. خانم طناز طباطبایی نازنین که وقتی اعلام کردند جلوی من نشسته بودند و بلند شدن بغل کردند و من هم بغل شان کردم. الهام کردای نازنین که هم همان جا و هم بعد تلفنی به من تبریک گفت. بقیه عزیزان را آن شب ندیدم ولی خیلی همه به من لطف داشتند.

ما شنیدیم شما مدیر برنامه با مشاور خاصی که بهش اعتماد داشته باشید و مشورت کنید هم دور و بر تان نیست؟

مدیر برنامه که ندارم البته خیلی دلم می خواهد که از این به بعد داشته باشم. به خاطر اینکه قطعاً دو تا فکر خیلی بهتر از یک فکر است. بحث اعتماد هم نیست، موضوع این است که کسی را پیدا نکرده بودم که بخوام با او مشورت کنم و اینکه یک مقدار هم خجالت می کشیدم که مزاحم کسی نشوم. چون به هر حال برای صحبت با من و خواندن فیلمنامه ای که به من پیشنهاد شده به هر حال باید زمان بگذارند و من نمی خواستم وقت کسی را بگیرم. یعنی تا الان کمی رویم نمی شده اما قطعاً از این به بعد صد در صد مشورت خواهم کرد. چون هستند کسانی که از نظر من قابل اعتماد هستند و کارشان

و اصلاً نداشتیم کسی برود هنر بخواند. خب خیلی عجیب بود که موافقت کردند که من در کنکور هنر شرکت کنم. مادرم همیشه پشتم بوده. حتی سر فیلم «بد و یک روز» تمام آن پنجاه روزی که من سر کار بودم مادرم آمد و تهران پیش من ماند با اینکه خودش خیلی آنجا کار داشت.

و پدر مخالف بودند؟

نه به آن شدت که بگوید اصلاً حق نداری باز یگر بشوی. بیشتر دلی مخالف بود و نظرش را می گفت اما مانع من نمی شد. کلاً در خانواده مادمو کراسی برقرار است.

اگر الان دوباره به عقب برگردید و مطمئن باشید به شما سیمرغ را می دهند ان متنی که آماده کرده بودید بخوانید چه بوده؟

راستش متنی آماده نکرده بودم و آماده هم نمی کنم چون کلاً مدل

فصل دوم

استایل

Style

HealthyLife

تازه نفس های بهار

بهترین لایه بردارهای پوست

روش های عجیب زیبایی

Style



تازه نفس های بهار

سال ۲۰۱۹، ۴۸۴ میلیارد دلار صرف خرید کفش و لباس بکنند. برخی به ویژه، این را حرکتی واضح در دست گذاشتن بر مارکت پر سود قسمتی کوچک اما ثروتمند در خلیج فارس می دانند و این حرکت می تواند به افراد مسلمان و کمپانی های کوچکتري که در این مارکت فعال هستند آسیب برساند.

به گزارش مد آنلاین، دولچه گابانا با اعلام ارائه مجموعه ای با عنوان حجاب، خیلی ها را به فکر فرو برد. در حالی که بسیاری از افراد از این حرکت استراتژیک به وجد آمدند، بسیاری دیگر نیز به دنبال انگیزه پنهانی این مزون بودند: به دست آوردن پول. تامسون رویترز گزارش می دهد که انتظار می رود که زنان مسلمان، تا

حجاب های دولچه گابانا

کیف های شهری گوچی

گوچی Gucci برای جدیدترین مجموعه کیف های خود از ۸ مرکز مد و کلان شهر دنیا الهام گرفته است. توکیو، میلان، شانگهای، نیویورک، پاریس، لندن، دبی و هنگ کنگ از جمله شهرهایی هستند که منبع الهام طراحان این برند بزرگ جهانی برای طراحی و تولید این کیف های زنانه بوده اند. در حال حاضر مجموعه کامل این کیف ها در نمایندگی های گوچی در سراسر دنیا به فروش گذاشته شده اند. نام شهر الهام گرفته در طراحی، داخل هر کیف، روی اتیکت خاصی ثبت شده است. علاوه بر این رنگ هر یک از کیف ها نسبت به شهر مورد نظر متفاوت است، برای مثال آبی برای لندن، قرمز برای توکیو و سبز برای دبی به کار گرفته شده است.



ست‌های بهاری

بهار و تابستان از لباس‌های متنوع و خوش رنگ و رو پراست و همین تنوع انتخاب لباس را کمی سخت می‌کند. برای یک انتخاب آسان تر لازم است نمونه‌هایی از ست‌های مناسب این دو فصل پیش چشم شما باشد تا برای انتخاب مشکلی نداشته باشید. امسال، از رنگ سفید و مشکی که ست کردن‌شان همیشه راحت‌تر است تا لباس‌های گل‌گلی و زیبا روی خط مد است.

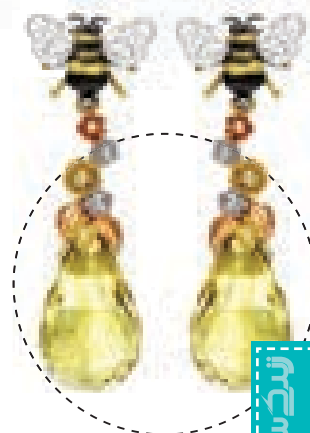
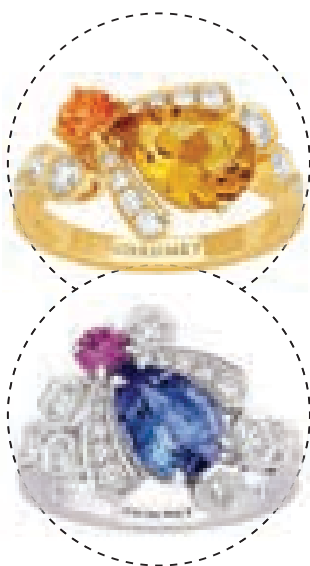


ساعت‌های هوشمند را انتخاب کنید

مدتی است که تکنولوژی توانسته است نظر دنیای مد را به خود جلب کند. به طور مثال برند هرمس با همکاری اپل اولین ساعت هوشمند لوکس جهان را روان بازار کرد. برندهای دیگری نیز همچون گس مدل‌هایی زنانه و ظریف روانه بازار کرده‌اند. این ساعت‌ها ظاهری زیبا و جوان پسند به شما می‌دهند.



استایل



زینب سالم

05

زیورآلات دیور مهره‌های تزئینی در جواهرات از گرایشات فصل بهار است. این جواهرات مهره‌دار با لباس‌های رنگارنگ فوق‌العاده زیباست. در جواهرات مدرن دیور مجموعه جواهرات زیبایی با موتیف‌های گل رز و حشراتی مانند زنبور عسل دیده می‌شود. این جواهرات مخصوص فصل بهار هستند. امروزه کمتر کسی پیدا می‌شود که به جواهرات علاقه نداشته باشد. کسانی که عاشق طبیعت هستند می‌توانند با لباس‌های خود آنها را ست کنند. دیور امسال جواهراتش را همچنین با سبک گرافیکی به نمایش گذاشته است. از ویژگی‌های این جواهرات سنگ مرمر سیاه و سفید، شیشه زرد با رنگ روشن و شفاف طراحی شده‌اند.

06

شومیز مدل ویکتور بایی

اگر تازگی سری به فروشگاه‌های لباس زده باشید، حتماً پیراهن‌های مدل ویکتور بایی را بر روی رگال‌ها دیده‌اید. به نظر می‌رسد که امسال بهار یکی از خریدهای اساسی خانم‌ها این شومیزها باشد. این مدل شومیز یادگاری از دوران نئورمانتیک است که ظاهر شمارا کمی شاعرانه می‌سازد.



کتانی طرح دار

در نظر داشته باشید: «سبک رسمی برای بالاتنه، سبک شاد برای کفش». استفاده از رنگ‌های خنثی برای لباس‌ها این امکان را فراهم می‌سازد تا در زمینه کفش تا مرز تنوع پیشروی کنید. اما توجه داشته باشید که اصل توازن و تعادل مهمترین اصل در زمینه نحوه پوشش است.

سال‌های پیش برندهای مختلف تولیدکننده کفش مجموعه‌های بهاری خود را به بازار عرضه کرده‌اند. قابل توجه‌ترین مشخصه در میان کفش‌های بهار امسال توجه به رنگ‌های شاد و استفاده از طرح‌های خال خالی است. اولین نکته در رابطه با کفش‌های رنگی این است که آنها را چگونه با پوشش خود هماهنگ کنیم. بسیاری این کار را مشکل و گاهی غیرممکن تصور می‌کنند اما حقیقت این است که این کار بسیار ساده است. کافی است یک اصل را همیشه

بهار امسال همچنان کتانی بپوشید و خوش باشید! کتانی از جمله بخش‌هایی از لباس است که بهار و تابستان و زمستان ندارد و در همه فصل‌ها می‌شود آن را پوشید و لذت برد و صدمه‌ای به زنانه و مردانه هم ندارد. برندهای بزرگ و کوچک جهانی به تولید انواع کتانی دست زده و می‌زنند و ما امروز چند نمونه از این کتانی‌ها را به شما معرفی می‌کنیم تا در بهار امسال بپوشید و خوش باشید. امسال نیز مانند



07

Tresor
Perfume by
Lancome

ترسور عطری عمیقا
رمانتیک است که برای
بهار بسیار عالی است.
رایحه دل انگیز و گستاخانه
گل این عطر را تبدیل به
عطری بسیار جذاب کرده.
آن را بزنید تا به شما اعتماد
به نفس بدهد.



Angel
Perfume by
Thierry
Mugler

این عطر پرفروش
بهترین گزینه‌ای است
که می‌توانید برای بهار انتخاب
کنید. نت بالای خوشمزه شکلات،
وانیل و کارامل که بوی یک دسر
شیرین را می‌دهد، هر کسی را
جذب می‌کند. رایحه عسل و
میوه نتهای معروف این عطر
هستند که باعث جذابیت دو
چندانش می‌شوند.



اگر دنبال
عطری جذاب هستید
این عطر بهترین گزینه
است. تلفیقی از رایحه‌های
شکر و ادویه‌جات که نتیجه‌اش بویی عجیب غریب و
جادویی شده است. مخلوطی از بوهای دارچین و نعنا
هندی و وانیل و سدر و یاس را برای جذاب‌تر شدن
به خودتان بزنید.

Dior
Addict
Perfume by
Christian Dior

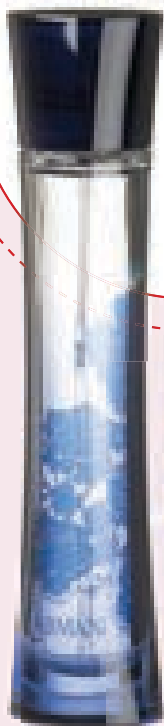
این زوج قدرتمند (دیوید و
ویکتوریا بکام) این عطر عالی را خلق کرده‌اند
که گزینه‌ای مناسب برای بهار است. بوی رمانتیک گل
با رایحه تند پرتقال و دارچین و وانیل و عنبر مخلوط شده و
بویی گرم و جذاب را به وجود آورده است.

Intimately
Beckham Perfume
for Women by David
and Victoria Beckham



با این عطر گل دار مدرن
روزهای بهاری خود را ملایم و شاد
بگذرانید. رایحه بالایی
شکوفه پرتقال گلایی و
زنجبیل حس دخترانگی را
بخش می‌کند. رایحه اصلی
این عطر عسل و وانیل است.
عطری مناسب برای
روزهای بهاری.

Amani
Code Perfume
for Women by
Amani



این عطر
کلاسیک و فوق‌العاده را حتما
باید امتحان کنید. طراح این عطر به خاطر
طراحی لباس عروس معروف است و این عطر
گلدان برای عروس خانم‌ها طراحی شده است تا در
روز عروسی‌شان به
خود بزنند. این عطر
شاداب کننده است
و بوی گل دارد.

Vera
Wang Perfume
by Vera Wang



یوفوریا
یکی از پرفروش‌ترین عطرها
کمپانی کلونین کلاین است. بسیاری
از خانم‌هایی که این عطر را خریداری
کرده‌اند عاشق شیشه بسیار زیبای آن
هستند، اما بوی این عطر نیز مانند شیشه آن
منحصر به فرد است. این عطر بویی آرام‌بخش
و زنانه دارد و برای میهمانی‌های پاییزی بسیار
مناسب است. این نام واقعاً برانداخته این
عطر است. قیمت این
عطر ۴۸ دلار
است.

EUPHORIA





اسکراب روزانه کلینیک

این اسکراب ۲۰ پوندی (حدود ۱۰۰ هزار تومان) آنقدر ملایم است که می‌توانید هر روز از آن استفاده کنید. این محصول ساده بدون بو است و به این دلیل مناسب است که می‌تواند هر روز هفته پوست‌تان را فوق‌تیمیز نگه دارد.



لایه‌بردار ملایم کلارینس

این تونر لایه‌بردار ملایم ۱۲ پوندی (حدود ۶۰ هزار تومان) برای پوست‌های حساسی که به اسکراب‌های زبر و مایعات قوی واکنشی بد نشان می‌دهند ایده‌آل است. این لایه‌بردار بوی خوشمزه‌ای هم دارد.

زیبای سالم

طلای مایع آلفا-اچ

با چنین نامی باید هم توقع معجزه‌های بزرگ داشته باشید. این یک لایه‌بردار ۳۳ پوندی (حدود ۱۲۰ هزار تومان) مایع است که به کلی پوست را نجات می‌دهد و محبوب‌ترین محصول وبلاگ نویسان زیبایی و ستارگان است. «لیکونید گلد» برای پوست‌های چرب مناسب است.

ریز لایه‌بردار روزانه درمالوجیکا

دنبال اسکرابی تجملی هستید که با بقیه فرق داشته باشد؟ پس این محصول ۴۲ پوندی (حدود ۲۱۵ هزار تومان) را امتحان کنید. به سادگی کمی از این پودر را کف دست‌تان بریزید و به آن کمی آب اضافه کنید و صورت‌تان را لایه‌برداری کنید.

بهترین لایه‌بردارهای پوست

یک لایه‌بردار صورت خوب، بخشی مهم از رژیم مراقبت از پوست است. بسته به نوع و قوی بودن محصولی که انتخاب کرده‌اید، لایه‌برداری از پوست، ۲ تا ۳ بار در هفته برای رهایی از سلول‌های مرده پوست، تمیز کردن منافذ و درخشان کردن پوست، ایده خوبی است. کشف کردن دنیای لایه‌بردارها معمولاً کار سختی است. آیا دنبال یک لایه‌بردار یا اسکراب صورت کلاسیک باشیم بهتر است یا اینکه نوع اسید آلفا هیدروکسی مایع را انتخاب کنیم؟ در این راهنما ما بهترین‌ها را برای شما انتخاب کرده‌ایم و توضیح داده‌ایم که چه کسی و چرا کدامیک را انتخاب کند.

Healthy Life



اسکراب شوینده چینزینگ «اوريجين»

اگر طرفدار کرم چشم یا مرطوب کننده اوريجينز (که هر دوی آنها در دنیای زیبایی زبانه زد هستند) هستید، این محصول ۱۸ پوندی (حدود ۹۰ هزار تومان) بدون شک مخصوص شما است. این شوینده به عنوان یک لایه بردار برای استفاده روزانه است.



لایه بردار مات کننده پوست آمبرین کلی فرش

این فرمول غلیظ، پوست را به طرز عمیق تمیز می کند و برای پوست های چربی که نیاز به مات شدن دارند تا برای آرایش آماده شوند، مانند درمان است و قیمتی حدود ۲۷ پوند (حدود ۱۳۰ هزار تومان) دارد.



تونیک درخشان کننده پیکسی

این محصول فوق العاده یکی از رویایی ترین لایه بردارهای مایع است که ۱۸ پوند (حدود ۹۰ هزار تومان) قیمت دارد و حاوی گلیکولیک اسید، آلونته و و جنسینگ است.



لایه بردار ملایم گل سرخ المیس

این لایه بردار ملایم و تمیز کننده پوست ۳۰ پوندی (حدود ۱۵۰ هزار تومان) برای پوست های حساس و خشک مناسب است و بویی بی نظیر دارد و پوست را شاداب و فوق تمیز نگه می دارد.



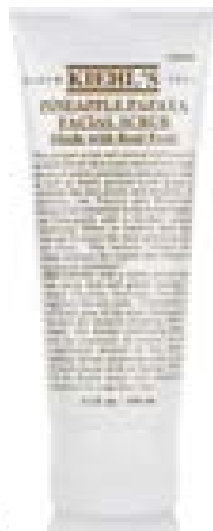
اسکراب زرد آلوئی ملایم سنت ایوز

این اسکراب کلاسیک و خوشبو یکی دیگر از محصولات است که قیمت مناسبی (۲۹/۴ پوند، حدود ۲۵ هزار تومان) دارد. این محبوب ترین نسخه اش است و برای پوست های حساس مناسب است.



اسکراب صورت مهربان با پوست سیمپل

چیزهای خوب بسیار زیادی در رابطه با این اسکراب وجود دارد، اول از همه قیمتش است (۳۹/۳ پوند، حدود ۲۰ هزار تومان)، دوم اینکه کاملاً طبیعی است و برای هر نوع پوستی مناسب است.



اسکراب صورت آناناس و انبه هندی کیلز

این محصول ۲۴ پوندی (حدود ۱۲۰ هزار تومان) به خوبی پودر شده است و برای هر نوع پوستی مناسب است و همچنین لایه بردار میوه ای خوبی است.



اسکراب گل سرخ یونا برنان

این اسکراب دوست داشتنی ۹ پوندی (حدود ۴۵ هزار تومان) پوست های مرده و خسته را احیا می کند و فرمولی منحصر به فرد دارد که هدفش مرطوب کردن پوست در حین تمیز کردنش است.



دیگر احتیاجی به کیف پر پول ندارید!

روش های عجیب و غریب زیبایی

اکثر خانم ها فکر می کنند برای زیبایی پوست و شادابی صورت حتما باید دنبال کرم های گران قیمت بود و مرتب از داروخانه ها کرم پوست و زیر چشم خرید. در این شماره ما به شما کمک می کنیم این لیست عجیب و غریب از نکات و ترفندهای زیبایی، را انجام دهید و از نتیجه اش شگفت زده شوید. مطمئن باشید روش های طبیعی خیلی بهتر از خرید اجناس گران قیمت شیمیایی جواب می دهند.

Healthy Life

زندگی سالم

❖ اگر پوستی شاداب می خواهید، خیار راه حل شماست. به خاطر اثرات خنک کننده خیار، می توان از آن به عنوان عصای جادویی برای درمان تمام مشکلات پوستی استفاده کرد و به خاطر خاصیت پاک کننده اش پوست را بسیار نرم و لطیف می کند. قرار دادن خیار روی چشم ها برای بانشاط کردن آن ها و از بین بردن پف زیر چشم بسیار مناسب است.

❖ هر روز ۲ لیتر آب بنوشید. نوشیدن آب کافی از ایجاد عارضه های پوستی مانند آگزما، پسوریازیس، خشکی و چین و چروک پوست پیشگیری می کند و پوستی شاداب خواهید داشت. زمانی که پوست شما آب دار باشد، شما جوان تر به نظر خواهید رسید. آب کمک می کند که بافت های پوست مجددا ساخته شوند، پوست مرطوب شود و الاستیسیته آن افزایش یابد. خطوط ریز و شیارهای پوست به هنگام کمبود آب، بیشتر و عمیق تر می شود. نوشیدن آب باعث چاق تر شدن سلول های پوستی و کاهش چین و چروک و جوان کردن پوست می شود.



هنگام ریمیل کشیدن روی مژه های پایینی بهتر است از یک قاشق پلاستیکی استفاده کنید. این کار باعث می شود تسلط بهتری داشته باشید و ریمیل زیر چشم شما پخش نشود.

رژگونه فقط برای رنگی کردن صورت نیست، بلکه خطوط و استخوان گونه را هم مشخص می کند. پس شما باید قبل از کشیدن رژگونه، حالت چهره خودتان را بدانید (کشیده، گرد، مربعی، بیضی). رژگونه می تواند گونه های شما را برجسته تر یا از برجستگی آن کم کند.

گاهی اتفاق می افتد که ریمیل شما خشک می شود. البته توجه کنید اگر بیشتر از ۳ یا ۴ ماه از مدت مصرف آن می گذرد، باید آن را دور بریزید، اما اگر در کمتر از این زمان خشک شد، می توانید ۱ تا ۲ قطره از قطره چشم در داخل آن ریخته، خوب هم بزنید.

قرار دادن خمیر دندان روی لکه ها باعث کاهش اندازه لکه صورت می شود. اگر می خواهید به بهبود زخم ها و لکه ها سرعت ببخشید، قبل از خواب مقدار کمی از خمیر دندان را به منطقه آسیب دیده بمالید و صبح آن را بشوید.

قرار دادن چای کیسه ای روی چشم های خسته، برای رفع خستگی چشم بسیار موثر است. بدین منظور چای کیسه ای را کمی خیس کرده و در یخچال قرار دهید، سپس آن را روی چشمانتان قرار دهید.

آبلیمنه تنها برای مو و پوست مفید است بلکه برای روشن کردن مو و ایجاد هایلایت هایی روی آن نیز استفاده می شود. نتیجه این عمل به رنگ طبیعی موهایتان بستگی دارد. اگر شما موهای تیره ای دارید، پس ممکن است بعد از اولین بار استفاده تغییر زیادی به چشم تان نیاید.

هنگامی که لاک ناخن زیر نور خورشید و گرما قرار می گیرد، حرارت بالا باعث فعال شدن حلال شده و لاک را ضخیم و چسبنده می کند و غلظت لاک ناخن کم می شود. حتی گاهی ممکن است دچار تغییر رنگ شود. نگهداری لاک ناخن در یخچال می تواند مانع چنین اتفاقی شود. بنابراین نگهداری آن در یخچال باعث طول عمر لاک می شود.

جوش شیرین، بخشی از درمان های طبیعی و بسیار موثر برای سفید کردن دندان هاست. جوش شیرین به کمک دانه های ریز خود، کمک می کند که لکه های کدرکننده دندان ها از بین برود. درواقع مانند لایه بردار پوست عمل می کند. همچنین باعث از بین رفتن باکتری ها، میکروب های دهان و بدبویی دهان می شود.

وازلین ماده ای است که می تواند در رشد ابروها موثر باشد. وازلین روی ضخامت موی ابروها تاثیر دارد و آن ها را ضخیم تر می کند و در نتیجه ابروها پرتر به نظر

نگه دارید. فرمژه گرم، مژه ها را حالت دار می کند و حالت آن را تا پایان روز حفظ می کند!

کارشناسان معتقد هستند که یکی از دلایل بروز چین و چروک پوست، نحوه و مدل خوابیدن است که اگر یک طرفه یا به شکم بخوابید، باعث بروز چین و چروک روی گردن، چانه و اطراف گونه های می شود، بنابراین برای جلوگیری از بروز این مشکل، باید خودتان را عادت دهید که همیشه به پشت بخوابید. زیرا به پشت خوابیدن باعث جلوگیری از بروز چین و چروک می شود و باعث کشیدگی و صاف شدن پوست نیز می شود.

اگر می خواهید پف زیر چشم تان را بپوشانید، بهتر است اول چروک های زیر چشم را بی رنگ کنید، سپس یک سایه رنگ تیره روی پف زیر چشم بکشید.

کنید. سپس مانند همیشه موهایتان را شانه کنید. با این کار، حتی از روش قبلی بوی خوش بین موهایتان پخش خواهد شد و به موهای شما آسیبی نخواهد رسید.

یکی از آسان ترین راه ها برای کاهش پف زیر چشم، قرار دادن قاشق چای خوری سرد روی چشم ها است.

استفاده از عسل به عنوان ماسک صورت بهترین راه شاداب و شفاف کردن پوست صورت به حساب می آید، شما هم می توانید عسل را به تنهایی روی پوست خود قرار دهید و هم می توانید آن را با سایر مواد مفید برای پوست مانند روغن زیتون، دارچین و... مخلوط کنید.

یکی از بهترین راه ها برای حالت دار کردن مژه ها در مدت زمان طولانی، گرم کردن مژه قبل از استفاده است. سشوارتان را به مدت ۳-۵ ثانیه، کنار فرمژه

خواه رسید. وازلین بیشتر برای کسانی مناسب است که ابروهای باریک دارند، ولی دوست دارند ابروهایشان پر و یکدست به نظر برسد.

اگر در موقعیتی قرار دارید که به رژگونه دسترسی ندارید، می توانید از رژلب به روی گونه ها استفاده کنید و آن ها را برجسته تر نشان دهید.

اگر می خواهید عطر تان تا بیشترین حد ممکن ماندگاری داشته باشد، یک راه خیلی خوب این است که آن را به موهایتان اسپری کنید! بسیاری از خانم ها از اینکه عطر را روی موهایشان اسپری کنند می ترسند، چرا که احساس می کنند ممکن است این کار باعث آسیب رسیدن به موهای شان شود. بهترین روش که حتی با موهای شما ملایم تر رفتار خواهد کرد، این است که به شانه یا برس عطر را اسپری

بگیرید یا یک راه ساده تر (اما نه زیاد کارا) استفاده از وازلین است. اگر شما مداد چشم سفید ندارید، حتما یکی تهیه کنید؛ چون می خواهیم به شما ترند جدیدی آموزش دهیم! برای درشت تر نشان دادن چشمانتان، بهتر است به جای استفاده از مداد چشم مشکی، از مداد چشم سفید استفاده کنید. همچنین اگر چشمانتان کمی انحناء دارد با این روش آن را مخفی کنید.

اگر می خواهید مژه های پرپشتی داشته باشید، از داخل چشم زیر مژه های بالای چشم تان را مداد بکشید. این کار حتی اگر آرایشی هم ندارید، به زیباتر شدن شما کمک می کند. شاید شما مژه های کوتاه یا کم پشتی دارید و نیاز دارید از مژه مصنوعی استفاده کنید. اما استفاده از مژه

مصنوعی هم برای شما سخت است. شما می توانید بعد از فر کردن مژه توسط فرمژه، یک لایه نازک پنیک روی مژه ها بزنید، سپس ریمیل را به سراسر مژه ها بکشید. ۲ تا ۳ بار به مژه ها ریمیل بکشید، البته در هر بار ریمیل زدن، فاصله زمانی ۳ تا ۵ دقیقه را رعایت کنید. دقت کنید که هنگام ریمیل کشیدن نیازی نیست ریمیل را از پایینی مژه به بالا بکشید، فقط جلو و پشت مژه ها را بپوشانید، همچنین ریمیل را از راست به چپ و مژه ها بزنید.

اگر رنگ کرم پودر شما مناسب نباشد، ممکن است چهره شما را خیلی زشت نشان دهد و البته همه ما از اینکه صورتی مثل روح های سرگردان داشته باشیم، نفرت داریم! مخصوصاً زمانی که رنگ صورت و گردن متفاوت باشد! پس رنگ کرم پودر را با گردن خود چک کنید نه با صورت، چون گردن به اندازه صورت در معرض آفتاب قرار نمی گیرد.

اگر رنگ کرم پودر شما مناسب نباشد، ممکن است چهره شما را خیلی زشت نشان دهد و البته همه ما از اینکه صورتی مثل روح های سرگردان داشته باشیم، نفرت داریم! مخصوصاً زمانی که رنگ صورت و گردن متفاوت باشد! پس رنگ کرم پودر را با گردن خود چک کنید نه با صورت، چون گردن به اندازه صورت در معرض آفتاب قرار نمی گیرد.

اگر می خواهید مژه های پرپشتی داشته باشید، از داخل چشم زیر مژه های بالای چشم تان را مداد بکشید. این کار حتی اگر آرایشی هم ندارید، به زیباتر شدن شما کمک می کند. شاید شما مژه های کوتاه یا کم پشتی دارید و نیاز دارید از مژه مصنوعی استفاده کنید. اما استفاده از مژه

مصنوعی هم برای شما سخت است. شما می توانید بعد از فر کردن مژه توسط فرمژه، یک لایه نازک پنیک روی مژه ها بزنید، سپس ریمیل را به سراسر مژه ها بکشید. ۲ تا ۳ بار به مژه ها ریمیل بکشید، البته در هر بار ریمیل زدن، فاصله زمانی ۳ تا ۵ دقیقه را رعایت کنید. دقت کنید که هنگام ریمیل کشیدن نیازی نیست ریمیل را از پایینی مژه به بالا بکشید، فقط جلو و پشت مژه ها را بپوشانید، همچنین ریمیل را از راست به چپ و مژه ها بزنید.

اگر می خواهید آرایش چشمانتان به صورت طبیعی باشد، ابتدا یک سایه رنگ روشن (سفید، کرم یا مرواریدی) را به گوشه داخلی چشم، وسط چشم و زیر استخوان ابرو بکشید، سپس سایه مورد نظر خود را روی آن بکشید.

تکه های یخ برای موارد مختلف در زیبایی طبیعی صورت کاربرد دارد، اولین کاربرد آن افزایش گردش خون است؛ گذاشتن یخ روی صورت باعث افزایش جریان خون می شود و به جلوگیری از بروز علائم پیری و چروک پوست کمک می کند. ماساژ چند قطعه یخ روی صورت، به مدت حداقل دو بار در هفته باعث درخشش طبیعی پوست می شود.

با استفاده از یک مسواک کودک، لبان خود را ماساژ دهید که اگر پوسته انداخته از بین برود. همچنین می توانید از محلول شکر و روغن نارگیل کمک

هم سالم هم به صرفه

روش تهیه پنکیک خانگی

شرکت‌های آرایشی و بهداشتی در تمام دنیا برای تهیه محصولات آرایشی از مواد سمی مانند سرب و جیوه استفاده می‌کنند. هیچ قانونی هم نمی‌تواند جلوی این کار را بگیرد. لوازم آرایشی با مواد شیمیایی، نگهدارنده‌ها و آلرژن‌ها پرمی شوند و بسیار هم گران قیمت هستند. بهتر است خودتان دست به کار شده و با مواد طبیعی و خوراکی در آشپزخانه کرم پودر و رژ لب‌تان را تهیه کنید. برای حفظ زیبایی همراه با سلامتی شما طرز تهیه پنکیک با آرد برنج و یک نرم کننده لب رنگی را توضیح می‌دهیم.

طرز تهیه پنکیک

تابه‌ای را روی حرارت قرار دهید و مقدار کمی آرد برنج در آن بریزید. در چند مرتبه اول که این پنکیک را تهیه می‌کنید از میزان کمی آرد برنج استفاده کنید. حرارت را بسیار ملایم کنید و کم کم آرد را هم بزنید تا آرد قهوه‌ای شود. مهم است که حرارت کم باشد تا شما بتوانید روند تغییر رنگ آرد برنج را تحت کنترل داشته باشید تا تغییر رنگ به سایه‌ای که منطبق بر رنگ پوست شما باشد برسد. به هم زدن آرد با یک قاشق چوبی را ادامه دهید تا رنگ آرد کاملاً یکدست شود. وقتی به رنگ مورد نظرتان رسیدید حرارت را خاموش کنید و ظرف را کنار بگذارید تا سرد شود. بعد از خنک شدن، پنکیک دست‌سازتان را در یک ظرف درب‌دار بریزید.

طرز تهیه نرم کننده لب

در یک ظرف شیشه‌ای (مناسب برای قراردادن روی حرارت یا ماکروویو) مقداری موم زنبور عسل بریزید و آن را روی حرارت اجاق گاز یا در ماکروویو قرار دهید. یک چغندر را شسته و پوست آن را بگیرید و با آبمیوه‌گیری آب خالص چغندر را بگیرید. آب چغندر را هم در ظرفی (ترجیحاً شیشه‌ای) کنار بگذارید. موم را با حرارت کم ذوب کنید. اگر آن را روی اجاق قرار دادید به طور مداوم هم بزنید تا موم ذوب شود و اگر از ماکروویو استفاده می‌کنید در فواصل ۳۰ ثانیه‌ای آن را از ماکروویو خارج کرده و هم بزنید. هنگامی که موم کاملاً ذوب شد به میزان رنگ مورد نظرتان، آب چغندر را در موم بریزید و هم بزنید. این مخلوط را در ظرف مورد نظرتان بریزید و کنار بگذارید تا خنک شود.

شما می‌توانید با مخلوط کردن آرد برنج با پماد زینک اکسید (پماد سوختگی) یک ضد آفتاب طبیعی بسازید.



فصل سوم
زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

- پیشنهادهای ما برای غذای نوزادان
- انرژی مثبت را جذب کنید
- صبحانه های هیجان انگیز
- صدای پای آلزایمر

Life

پیشنادهای ما برای غذای نوزادان

همه مادرها از روزی که قرار است به نوزادشان غذا بدهند، نگران می شوند و استرس می گیرند که میبایند بتوانند همه نیازهای فرزندشان را تامین کنند. به همین بهانه در این شماره ما پله پله و هفته به هفته بهترین غذای کمکی نوزادان با طرز تهیه آن را به شما آموزش می دهیم. تغذیه کمکی در پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) شروع می شود، همزمان با شروع غذای کمکی تغذیه با شیر مادر باید همچنان مکرر و بر حسب میل و تقاضای شیرخوار ادامه داشته و حتی دفعات تغذیه با شیر مادر افزایش می یابد. همچنین در این زمان باید بر اساس نیاز کودک به او آب جوشیده سرد شده داد.

Healthy Life

تربیت سالم

هفته اول ماه هفتم

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که روز اول از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز (مثلاً ظهر) شروع شده و کم کم به مقدار و دفعات آن متناسب با اشتهای کودک اضافه می شود. نهایتاً در پایان یک هفته مقدار آن باید به حدود ۱۲ قاشق مرباخوری برسد. بخاطر بسپارید همچنان شیر مادر غذای اصلی شیرخوار شما است.

هفته دوم ماه هفتم

در این هفته می توان حریره بادام را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد. شروع آن نیز مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز است تا روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری در روز برسد. فراموش نشود که در این هفته به تدریج که مقدار و دفعات تغذیه با حریره بادام افزایش می یابد مقدار و دفعات تغذیه با فرنی کم می شود بنابراین در هر وعده و یاد تمام دفعات می توان حریره بادام را جایگزین فرنی نمود، یا یک وعده فرنی و وعده بعد حریره بادام داد.

دو هفته آخر ماه هفتم

ضمن ادامه تغذیه با شیر مادر در این دو هفته شیر خوار با غذای جدیدی آشنا شده و سوپ به رژیم غذایی او اضافه می شود. بدین ترتیب که روز اول، صبح و عصر و شب از فرنی یا حریره بادام استفاده می کند و ظهر علاوه بر فرنی یا حریره بادام، یک قاشق مرباخوری سوپ هم می خورد. به این ترتیب، هر روز بر مقدار سوپ افزوده شده و از مقدار حریره بادام یا فرنی کم می شود تا بر حسب اشتیهای کودک مقدار سوپ به ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری در هر وعده برسد.

بهترین سوپ برای کودک:

- ۱- در ابتدای شروع سوپ برای کودک آن را از گوشت بدون چربی (گوشت گوسفند، مرغ یا گوساله) به اندازه یک تکه خورشی، برنج و هویج تهیه کنید.
- ۲- هر سه روز یک بار یک نوع سبزی به سوپ اضافه کنید مانند جعفری، گشنیز، لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس، کوجه فرنگی، کدو حلواپی.
- ۳- به سوپ کودک نباید نمک، شکر یا چاشنی اضافه کرد.
- ۴- بهتر است کدو، کرفس، لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ کودک اضافه نمود.
- ۵- سبزی ها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود. در ظرف نیز باید بسته باشد تا ویتامین های آن از بین نرود.
- ۶- استفاده از اسفناج تا پایان یکسالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیر خوار اضافه شود.

دو هفته اول ماه هشتم

در این دو هفته ضمن دادن سوپ، فرنی یا حریره بادام، زرده تخم مرغ هم به رژیم غذایی شیر خوار اضافه می شود. بنابراین در این سن باید به کودک ۵ وعده غذا داده شود. بدین ترتیب که صبح زرده تخم مرغ، ساعت ۱۰ صبح (بین صبحانه و ناهار) فرنی یا حریره بادام، ظهر سوپ، عصر مجدداً فرنی یا حریره بادام و در شب دوباره سوپ به کودک داده می شود. در این زمان می توانید کم کم از سبزیهای نشاسته ای مثل سیب زمینی، کدو حلواپی و نخود فرنگی (نخود سبز) به فاصله هر ۳ روز به سوپ اضافه کنید. ضمناً غلظت سوپ باید مانند حلیم باشد.

برای اضافه کردن سیب زمینی به سوپ ابتدا آن را بشوید و با پوست بپزید. سپس پوست آن را جدا کرده و سیب زمینی پخته شده را به سوپ کودک اضافه کنید دقت کنید اگر بعد از پوست کندن سیب زمینی، بخشی از آن سبز رنگ بود باید آنرا جدا کرده و دور بریزید. در این زمان همراه با سوپ می توانید به کودک ماست بدهید. بهتر است ماست با سوپ مخلوط نشود تا کودک با طعم ماست آشنا شود. ولی اگر کودک مخلوط ماست با سوپ را دوست دارد این کار بلامانع است.

دو هفته دوم ماه هشتم

برای تنوع بخشیدن به غذای کودک باید هر چند روز یک بار مواد تشکیل دهنده سوپ را تغییر داد. هر سه روز یکبار می توان جو، بلغور گندم، رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد. بعد از اضافه کردن جو، گندم و ... بهتر است به اندازه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ اضافه نمود. افزودن کره یا روغن مایع به غذای شیر خوار به ویژه شیر خوارانی که رشد کافی ندارند به رشد آنان کمک می کند.

دو هفته اول ماه نهم

از ۹ ماهگی می توان حبوبات را نیز به سوپ کودک اضافه کرد. معمولاً از عدس و ماش که هضم آسانتری دارند شروع کنید. در صورت امکان می توان از جوانه عدس یا ماش در تهیه سوپ استفاده کرد. در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و ... بهتر است قبلاً آنها را خیس کرده و پوستشان را جدا نموده و بعد از پختن به سوپ کودک اضافه کرد. اگر از آرد حبوبات استفاده می شود یک قاشق مرباخوری سر صاف کافی است.

دو هفته دوم ماه نهم

در این سن با استفاده از میوه های فصل آب میوه تازه تهیه کنید و به کودک بدهید. ابتدا از یک قاشق مرباخوری در روز همراه با یک قاشق مرباخوری آب جوشیده سرد شده شروع کنید تا کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص برسد. آب میوه را می توان بعد از فرنی یا حریره ساعت ۱۰ صبح داد.

دو هفته اول ماه دهم

از ماه دهم می توان به جای آب میوه، خود میوه را به کودک داد. برای این کار باید از یک قاشق مرباخوری میوه های فصل (هلو، سیب، موز، گلابی، ...) شروع نمود و مقدار آن را به سه قاشق مرباخوری رساند.

میوه مورد نظر باید کاملاً رسیده و شسته شده باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته آن، میوه را با پشت قاشق کاملاً نرم کرده و سپس به کودک بدهید. مقدار میوه را بتدریج زیاد کرده و به ۵ تا ۶ قاشق مرباخوری در روز برسانید. در این زمان کم کم بر حسب اشتیهای کودک بر مقدار سوپ او به میزان حداکثر ۱۰-۶ قاشق مرباخوری در ظهر و شب بیافزایید. همچنین کودک را با غذاهایی که خود می تواند به دهان ببرد مانند نان، بیسکویت ساده، ماکارونی پخته، تکه های سیب زمینی پخته، کوفته قلقلی و ... آشنا کنید. به خاطر داشته باشید نیاز کودک به میوه در این سن کم است اگر چه دادن میوه و آبمیوه لازم است ولی بیش از حد دادن آن سبب پرشدن معده کودک می شود.

دو هفته دوم ماه دهم

در این زمان علاوه بر تنوع بخشیدن بر سوپ کودک می توان از کته نرم که در آب گوشت یا آب مرغ پخته می شود همراه با خود گوشت استفاده کرد. همچنین از گوشت ماهی که تیغ های آن کاملاً گرفته شده باشد و همراه با کته نرم و سبزی پخته شده باشد می توان به کودک داد.

ماه یازدهم و دوازدهم

تنوع غذای کودک را رعایت کنید با توجه به اشتیهای کودک بر مقدار غذای هر وعده او اضافه نمایید. همچنان برای کودک غذای جداگانه تهیه کنید و از دادن غذای سفره خانواده به کودک به دلیل داشتن نمک و چاشنی اجتناب نمایید.



از پایان ۶ ماهگی
و همزمان با شروع
غذای کمکی تا
پایان ۱۲ ماهگی
غذای اصلی
شیر خوار هنوز
شیر مادر است لذا
به تغذیه با شیر
مادر بطور مکرر و
بر حسب تقاضا و
تمایل شیر خوار در
تمام مدت شب و
روز باید توجه شود

نکته مهم در تغذیه کودک زیر یکسال:

از پایان ۶ ماهگی و همزمان با شروع غذای کمکی تا پایان ۱۲ ماهگی غذای اصلی شیر خوار هنوز شیر مادر است لذا به تغذیه با شیر مادر بطور مکرر و بر حسب تقاضا و تمایل شیر خوار در تمام مدت شب و روز باید توجه شود. معده کوچک کودک را با غذاها پر نکنید. چه این امر سبب می شود که کودک برای مدت طولانی تر سیر بماند و در نتیجه کمتر سینه مادر را بکشد. در نتیجه هم شیر کمتری به او می رسد و هم حجم کلی شیری که مادر تولید می کند کاهش خواهد یافت.

در تغذیه کودکان زیر یکسال همواره به این نکات توجه کنید:

- ۱- همزمان با شروع تغذیه تکمیلی نیاز کودک به آب افزایش می یابد و این نیاز با خوردن شیر مادر به تنهایی تامین نمی شود و باید بر حسب نیاز و تمایل کودک آب جوشیده سرد شده به او داده شود.
- ۲- دادن آب میوه به مقدار زیاد و یا شیرینی قبل از غذا، سبب کم شدن اشتها می شود و رشد کودک را به خطر می اندازد. بنابراین آب میوه و یا میوه رسیده و نرم را که با پشت قاشق له کرده اید، دوبار در روز بعد از غذای وسط روز و با حجم کم به کودک بدهید.

ویتامین های مورد نیاز کودک به ویژه ویتامین C از راه شیر مادر تامین می شوند.

۳- از اضافه کردن نمک، شکر و ادویه به غذای کودک زیر یکسال جداً خودداری کنید. زیرا ذائقه کودک در این زمان شکل می گیرد. در صورتی که کودک زیر یکسال دچار ایست یا افت وزنی است و غذای کاملاً بی نمک خود را نمی خورد هنگام طبخ غذا از مقدار بسیار کمی نمک یدار استفاده کنید.

۴- برای بهتر کردن طعم غذای کودک به سوپ او آب لیموی تازه یا آب نارنج تازه اضافه نمایید.

۵- همزمان با شروع تغذیه کمکی (از پایان ماه ششم زندگی) قطره آهن به میزان ۱۰ تا ۱۵ قطره برای کودک شروع کنید قطره آهن تا پایان ۲ سالگی باید به کودک داده شود.

۶- قطره مولتی ویتامین D+A را که از ۱۵ روزگی برای کودک خود شروع کرده اید تا پایان یکسالگی ادامه دهید در صورت صلاحدید پزشک این قطره را نیز تا پایان ۲ سالگی ادامه دهید. به خاطر داشته باشید:

۷- غذا خوردن کودک در سنین ۱۲-۶ ماهگی فقط به منظور تامین نیازهای غذایی او نیست بلکه برقراری یک ارتباط اجتماعی بین والدین و کودک است. کودک همیشه از این که چیز جدیدی را از فردی که دوستش دارد می گیرد، بسیار خوشحال می شود.

۸- غذای کمکی علاوه بر این که بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تامین می کند راهی برای آشنایی او با مزه و قوام غذاها و فراگیری و تکامل او برای استفاده از غذاهای سفره خانواده است.

دستور پخت حریره بادام

مواد لازم:

بادام: ۶ عدد

آرد برنج: ۲ قاشق سوپ خوری

شیر پاستوریزه، یک استکان (حدود ۶۰ میلی لیتر)

شکر: ۱ قاشق چای خوری

آب: نصف استکان (حدود ۳۰ میلی لیتر)

بادام ها را در آب بریزید و بگذارید آب به جوش بیاید، ۳۰ ثانیه بیشتر لازم نیست بجوشد، بادام ها را آبکش کنید، رویشان آب سرد بگیرید و بلافاصله، به راحتی آنها را پوست بکنید. سپس بادام ها را با مقداری آب سرد و شکر در مخلوط کن بریزید تا در عرض چند ثانیه به مایعی سفید رنگ و شیرمانند تبدیل شود. این مخلوط را روی شعله ملایم در حالی که به طور مرتب هم می زنید، به مدت حدود ۲۰ دقیقه بپزید. سپس آرد برنج را در شیر سرد حل کرده و به مخلوط فوق اضافه کنید و مجدداً مرتب هم بزنید تا قوامی مانند ماست پیدا کند.

صبحانه‌های هیجان‌انگیز

خوردن یک صبحانه کامل و سالم باعث کاهش احتمال چاقی و اضافه وزن در کودکان، بهبود خلق و خو و رفتارها و حتی افزایش میزان تمرکز و توجه می‌شود. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است. این جمله را اغلب مادرها به کودکان خود می‌گویند ولی شنیدن این حرف‌ها برای یک کودک خردسال و یا حتی کودک دبستانی اهمیتی ندارد آنها بیشتر به بازی کردن اهمیت می‌دهند پس باید خودمان دست به کار شویم و سعی کنیم این مهم‌ترین وعده غذایی را برای آنها پررنگ کنیم. خوردن یک صبحانه کامل و سالم باعث کاهش احتمال چاقی و اضافه وزن در کودکان، بهبودی در خلق و خو و رفتارها و حتی افزایش میزان تمرکز و توجه می‌شود. اینکه بتوانید کودک خردسال خود را به خوردن همیشگی صبحانه عادت بدهید، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های حاد مثل دیابت، بیماری قلبی و سرطان را نیز تا حدودی از آنها دور می‌کنید، اما چه چیزی باعث می‌شود که یک صبحانه خوب و کامل شود؟ صبحانه‌ای که ترکیبی از پروتئین، فیبر، کلسیم و کمی چربی‌های سالم باشد.

کلمه صبحانه در انگلیسی Breakfast گفته می‌شود یعنی چیزی که گر سنگی را می‌شکنند یعنی بعد از ۱۲-۱۰ ساعت خوابیدن و غذا نخوردن حالا نوبت آن رسیده است که غذا بخورید. میزان انرژی ذخیره شده در بدن کودکان اندک است و مغز آنها نیاز به سوخت کافی دارد. حتی مقدار کمی صبحانه بهتر از صبحانه نخوردن است. بهتر است در این وعده غذایی میوه، سبزیجات، غلات، پروتئین و محصولات لبنی گنجانده شود. مانند کمی ماست چرب که روی آن مقداری میوه (هر کدام که کودکان بیشتر دوست دارد) خرد کرده‌اید و با هم ترکیب نموده‌اید. می‌توانید روی این ترکیب مقداری مربای دلخواه فرزندتان و یا حتی کنجش بپاشید. این غذای ساده یک شروع خوب برای روز است و مقدار کافی مواد مغذی در خود دارد.

سالاد میوه‌های تازه با عسل

ما پیشنهاد می‌کنیم روی میز صبحانه‌تان همیشه یک بشقاب میوه پوست‌کنده کنار بگذارید. این کار، خوردن میوه را برای بچه‌ها راحت‌تر می‌کند و توجه‌شان جلب خواهد شد. علاوه بر آن، شما با درست کردن یک سالاد میوه می‌توانید مخلوطی از ویتامین‌ها را در یک کاسه جمع کنید و در آخر اینکه شربت پر تقال، آلبالو یا عسل می‌تواند طعم تازه‌ای به سالاد میوه شما اضافه کند.

ناکوی سریع صبحانه

یک ورقه نازک از نان که کمی هم روی آن پنیر چدار و تخم‌مرغ پاشیده‌اید برای صبحانه کودک مناسب است. به جای تخم‌مرغ ورقه ورقه شده (آب‌پز) می‌توانید از املت نیز استفاده کنید و یا کمی سبزیجات نیز روی نان اضافه کنید.

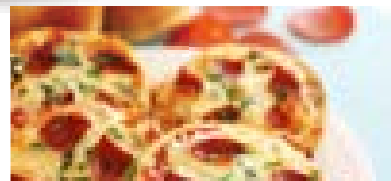
پنیک خانگی

به جای خرید محصولات صنعتی که اغلب با مواد نگهدارنده همراهند، خودتان دست به کار شوید. هیچ چیز جای یک پنیک خانگی را نمی‌گیرد. مخلوط آرد، تخم‌مرغ و شیر هنگام سرخ شدن در تابه، بوی خوشایندی دارد که اشتهای هر کسی را باز می‌کند چه بهتر که روی آن عسل، شیر انگور یا میوه‌های فصل بریزید تا بچه‌ها این صبحانه مقوی را با لذت بیشتری بخورند.





مینی پیتزای سالم
پیتزا فقط برای شام نیست. شما می‌توانید گهگاهی پیتزای دلخواه کودکان را با ترکیبات کاملاً سالم برای صبحانه او تهیه کنید؛ یک پیتزای کوچک که روی خمیر آن مقداری تخم‌مرغ و پنیر و کمی گوجه‌فرنگی قرار داده‌اید و تقریباً همه از خوردن آن لذت می‌برند.



تست وانیلی فرانسوی

این نان یک گزینه ساده و هیجان‌انگیز برای یک صبحانه خوشمزه و سالم است. کافی است در حین دیگر کارهای تان، نان تست را ۳۰ ثانیه در مخلوطی از دو عدد تخم‌مرغ، نصف لیوان شیر، کمی وانیل و شکر نگه دارید. بعد از آن کف یک تابه را چرب کنید و نان‌ها را در آن سرخ کنید تا طلایی شوند. در آخر پودر خوشبوی دارچین و عسل را فراموش نکنید.

سیب پخته با دارچین، خامه و گردو

کافی است از شب قبل، چند سیب قرمز را پوست کنده و بگذارید خیلی آرام نیم‌پز شوند. قبل از سرو صبحانه، سیب‌های پخته را در ظرف بریزید و با یک قاشق خامه، دو عدد گردو، عسل و کمی پودر دارچین تزئین کنید. بدون شک طعم و عطر مطبوع این صبحانه از فکرتان بیرون نمی‌رود.

املت تخم‌مرغ

املت تخم‌مرغ یک غذای مغذی و پرخاصیت برای کودکان و سرشار از پروتئین است. در یک کاسه تخم‌مرغ‌ها را به هر مقدار که دوست دارید بشکنید و بعد ۱ قاشق سوپخوری آب و یک دوم قاشق چایخوری نمک به آن اضافه کنید. روغن را داغ کنید. تخم‌مرغ را داخل ماهی تابه بریزید و بگذارید بپزند. سپس روی آنها کمی از سبزیجات معطر مورد نظرتان بپاشید (نعنائ انتخاب بهتری است).



املت تخم‌مرغ و گل کلم

روغن زیتون دو و یک دوم قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ درشت یک و نیم عدد، گل کلم به دلخواه (خرد کرده)، سیر یک جبه، پنیر فتای رنده شده یک دوم فنجان و برگ ریحان خرد شده (یک چهارم فنجان). تخم‌مرغ‌ها را با یک چهارم قاشق چایخوری نمک بپزید. روغن را در ماهی تابه گرم کنید. حالا گل کلم‌ها را داخل روغن بریزید تا هم نرم شوند و هم قهوه‌ای (۵-۹ دقیقه طول می‌کشد). حالا سیر رنده کرده، یک چهارم قاشق چایخوری نمک و یک هشتم قاشق چایخوری فلفل به آنها اضافه کنید. تخم‌مرغ‌ها را روی گل کلم‌ها بریزید و بگذارید ۴-۵ دقیقه بپزند. املت را داخل یک بشقاب برگردانید. کمی پنیر فتا و ریحان خرد شده روی آن بپاشید و به کودکان بدهید.



کره بادام زمینی

کره بادام زمینی برای صبحانه یکی از بهترین انتخاب‌ها است. البته به شرط آنکه کودک شما به آن آلرژی نداشته باشد. آن را روی نان و یا پن کیک بمالید و روی آن نیز مقداری عسل، موز ورقه شده، میوه‌ها و یا حتی هویج بریزید.

کورن فلکس و برشتوک

بچه‌ها عاشق این صبحانه هستند. آماده کردن این صبحانه هیچ زمانی نمی‌برد. فقط به یاد داشته باشید که برای بالا بردن ارزش غذایی این صبحانه می‌توانید کشمش، بادام و میوه‌های خشک شده را به آن اضافه کنید. پیشنهاد استفاده از شیرهای طعم‌دار به جای شیرهای ساده هم به نظر هیجان‌انگیز می‌رسد. امتحانش کنید.



قانون کائنات

انرژی مثبت را جذب کنید

قانون جذب این طور تعریف می شود، «هر اتفاق مثبت یا منفی که در مورد شما رخ می دهد توسط خودتان جذب شده است.» مثلاً وقتی می گوید زمانی که بی پول بودید یک دوست خاص به شما پول قرض داد، در واقع شما آن را جذب کردید، حتی با اینکه شاید نمی دانستید در حال استفاده از این قانون هستید. یا وقتی می گوید معلم، همکلاسی، مشتری یا همکار شما، روزتان را خراب کرد، این را هم را جذب کردید. ما هر روز و هر ثانیه از این قانون استفاده می کنیم. شما حتی مطالعه این مطلب را به همین ترتیب جذب کردید! در واقع فقط سه گام اساسی برای استفاده از این قانون وجود دارد: خواستن، باور کردن، دست یافتن. هدف ما در اینجا این است که سه گام فوق را بصورت گام های عملی در آوریم تا بتوانید آن را در عمل انجام دهید.

Healthy Life

زندگی سالم



گامها

01 آرامش ذهنی

به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه آرامش ذهنی را تمرین کنید. کافیست چشمهای خود را ببندید و به هیچ چیز فکر نکنید. با این کار قدرت مغز شما بیشتر و ذهن تان آرام می شود. این گام الزامی نیست ولی توصیه می شود.

02 در مورد خواسته خود مطمئن باشید و بدون شک و تردید تصمیم بگیرید.

یادتان باشد که قصد دارید پیامی به جهان بفرستید که توسط ذهن و فکر شما خلق شده است و به همین ترتیب پاسخ را از طریق ذهن و فکر خود دریافت می کنید. به همین خاطر باید دقیقاً بدانید خواسته یا آرزوی شما چیست. اگر مطمئن یا شفاف نیستید، امواج مبهمی به جهان می فرستید و نتایج ناخواسته ای دریافت می کنید. پس مطمئن شوید که با تمام قدرت و اشتیاق آن را می خواهید.

03 از جهان بخواهید

خواسته یا آرزوی خود را دقیقاً مشخص کنید سپس تصویری از آن به جهان بفرستید. جهان پاسخ خواهد داد و آنگاه خواسته خود را دست یافته می بینید. خواسته شما هر چقدر شفاف تر و با جزئیات باشد بهتر است. اگر خواسته شما مثلاً یک دستگاه کنسول بازی نیتندو است، خودتان را نشسته و در حال بازی با آن ببینید. کنترلر را در دست خود احساس کنید، بازی مورد علاقه ای خود را انجام دهید و کنسول بازی را لمس کنید. یا اگر خواسته شما رسیدن به شخصی است که به او علاقه دارید، خود را در حال قدم زدن، لمس کردن و آغوش کشیدن با او ببینید. منظورم را که متوجه می شوید.

04 خواسته خود را مکتوب کنید.

اینطور شروع کنید، «خیلی خوشحال و شکرگزار هستم که الان...» جمله را با گفتن خواسته خود به جهان بگویید. از نظر گرامری آنها را با استفاده از زمان حال ساده بنویسید طوری که انگار همین الان

به خواسته خود رسیده اید. از جملاتی که بار منفی دارند اجتناب کنید. چشمان خود را ببندید و آرزوی خود را طوری تصور کنید که انگار همین الان در حال برآورده شدن است و تصویر ذهنی شما هر لحظه شفاف تر و ملموس تر می شود.

05 آن را احساس کنید.

چه احساسی بعد از رسیدن به آرزوی خود خواهید داشت؟ آن را هم اکنون تصور کنید. باید طوری عمل یا فکر یا صحبت کنید که انگار همین الان دارید به خواسته خود می رسید. این گام در عمل، مهم ترین و قوی ترین گام در قانون جذب است زیرا در این لحظه قانون جذب شروع به کار می کند، و وقتی که این حس را در خودتان بوجود می آورید، دیگر احساس نمی کنید به آن نیاز دارید چون هم اکنون آن را در اختیار دارید! از این رو، جهان این فکر و احساس شما را آشکار می کند و شما آن را دریافت می کنید.

هستید، این طور عنوان می‌کنید که به جهان ایمان ندارید و به جهان می‌گویید که چکار کند در صورتی که جهان دارای دانش و قدرت بیشتری نسبت به نوع بشر است.

چگونه قانون جذب را در زندگی بکار ببریم

نکات

اگر در حال حاضر شرایط مطلوبی ندارید، زیاد به آن فکر نکنید. بسیاری از مردم به شرایط بد کنونی خود فکر می‌کنند و مشابه آن را جذب می‌کنند. به جای آن به چیزهایی که خواهان داشتن آن هستید فکر کنید. مطمئناً جواب می‌گیرید.

تصویری از یک مجله یا تابلویی داشته باشید که کمک کند خواسته خود را ببینید و احساس کنید، هر روز به آن تصویر نگاه کنید (بهتر است این کار را اول صبح انجام دهید چون باعث می‌شود تمام روز را با احساس خوبی سپری کنید)، و با انتشار احساسات شاد به سوی جهان تمرکز کنید.

هر قدر می‌توانید به روی چیزهایی که حقیقتاً می‌خواهید تمرکز کنید نه چیزهایی که نمی‌خواهید. مثلاً اگر نسبت به جنگ یا درگیری‌ای عصبانی یا افسرده هستید، تلاش کنید طرفدار صلح باشید تا ضد جنگ روی صلح تمرکز کنید، و راهکارهایی که دوست دارید را دنبال کنید.

احساس خوب داشته باشید. آهنگ مورد علاقه خود را گوش کنید، تصویری نقاشی کنید، با حیوان خانگی خود سرگرم باشید، به کسی یا چیزی که دوست دارید فکر کنید، یا چیزی که شما را شاد می‌کند، فقط



در ابتدا چیزهای

آسان و قابل

اندازه‌گیری را

آرزو کنید سپس

وقتی که آرزوی

شما برآورده شد

خواهید فهمید

که دست یافتنی

هستند. این کار

باعث می‌شود به

این قانون ایمان

بیاورید.

چشمان خود را ببندید و آرامش ذهنی را تمرین کنید. اینها قوی‌کننده‌های امواج هستند، پس آستین خود را بالا بزنید.

یک واقعیت جالب: حتی افراد مشهور هم از قانون جذب استفاده می‌کنند، و بیشترشان این موفقیت را تجربه کردند.

اگر فقط روی یک آرزو در یک لحظه تمرکز کنید، این قانون بهتر عمل می‌کند.

اولین باری که این قانون را امتحان می‌کنید شاید زمان زیادی به طول بکشد (مثلاً ۱۰ ماه)، ولی با تمرین کردن بهتر و ماهرتر می‌شوید.

در ابتدا چیزهای آسان و قابل اندازه‌گیری را آرزو کنید سپس وقتی که آرزوی شما برآورده شد خواهید فهمید که دست یافتنی هستند. این کار باعث می‌شود به این قانون ایمان بیاورید.

همیشه تفکرات مثبت داشته باشید و بدون توجه به مدت زمانی که فرایند تحقق خواسته شما طول می‌کشد، همیشه باور داشته باشید که چیزی که منتظرش هستید خواهد رسید. مطمئن باشید آرزوی شما محقق می‌شود! گام اضافی مهم در فرایند تحقق آرزوها، انرژی قلبی شماست، که احساس عشق و قدردانی را به سمت جهان گسیل می‌کند و درهای قلب‌تان را به جانب مهربانی می‌گشاید.

سپاسگزار باشید.

06

تمام چیزهایی که خدا به شما داده را یادداشت کنید. نسبت به چیزهایی که دارید شکرگذار بوده و برای تمام چیزهایی که متعاقباً به شما بخشیده شده سپاسگزار باشید. خدا کارهای زیادی برای ما انجام داده است. با قدردانی و ادا کردن دین خود به این جهان باعث می‌شوید حتی چیزهای خیلی بیشتری از این جهان نصیب شما شود. مثلاً اگر کسی آزارتان می‌کرد ولی متوقف شد، باید شکرگذار باشید.

یا اگر شخصی که به او علاقه دارید به شما اظهار علاقه کرد، این هم چیزیست که باید از این جهان قدردانی کنید. شما از این جهان بخاطر همین قانون جذب هم باید سپاسگزار باشید. اظهار قدردانی شما باعث قدرت مضاعف این جهان در برآورده کردن سریعتر آرزوهای شما خواهد شد.

به جهان اعتماد

07

داشته باشید.

تصور کنید بُعد دیگری تقریباً مشابه این دنیای واقعی وجود دارد و هر چیزی را که از ته دل آرزو کنید در همان لحظه برآورده می‌شود. خود را در این بعد یعنی جایی که خواسته شما در همان لحظه اجابت می‌شود ببینید.

در جستجوی خواسته خود نباشید؛ این نقطه جایست که اکثر گرفتار می‌شوند. اگر چشمتان به دنبال اتفاقی باشد که آرزوی شما را برآورده کند، با این حرکت فقط به این جهان می‌گویید که آن را در اختیار ندارید و می‌خواهید جذب کنید... این صحیح نیست.

صبور باشید. برآورده نشدن فوری آرزوی شما باعث ایجاد استرس درباره چگونگی برآورده کردن آن نشود. بگذارید جهان خودش این کار را برای شما انجام دهد. وقتی که شما به جای این جهان نگران "چگونگی"

هشدارها



شما نمی‌توانید و نباید هیچ‌گونه مقاومتی در ذهن خود داشته باشید برای مثال: اگر فقط تلاش اندکی در قانون جذب کرده باشید و بگویید، «این چیزها کار نمی‌کند» آنگاه جهان چیزهای بیشتری که «کار نمی‌کند» به سمت شما گسیل می‌کند.

اگر می‌خواهید اتفاقی رخ دهد، مثلاً یک موتور می‌خواهید، فقط نگویید من آن موتور را می‌خواهم، باور داشته باشید که آن موتور را می‌خواهید. به جای اینکه به خودتان بگویید که یک موتور می‌خواهید، خودتان را در حال راندن آن موتور تصور کنید. مهم نیست که حتماً بدانید چه وقت آن موتور را بدست می‌آورید، فقط باور داشته باشید که آن را بدست می‌آورید و شکی به آن ندارید. اگر شک دارید، فوراً ذهنیت خود را اصلاح کنید و مثبت فکر کنید و به روی چیزهایی که می‌خواهید تمرکز کنید.

جملاتی که بار منفی دارند بکار نبرید. برای مثال، اگر می‌خواهید از دست بدهی خلاص شوید و بگویید، «می‌خواهم از بدهی خلاص شوم» جهان فقط کلمه «بدهی» را می‌بیند و بدهی بیشتری به سوی شما می‌فرستد. جهان به کلمات "نه"، "نمی..."، "هیچ"، و مثل اینها اهمیتی نمی‌دهد. بجایش بگویید، «من ثروتمندم و پول زیادی دارم».

اگر مرتباً نگران اتفاقات بد یا کاهش درآمد هستید، پس از قانون جذب علیه خودتان استفاده می‌کنید. نگرانی شما باید این باشد که حداکثر توان خود را با استفاده از گامهای بالا در مقابل کاهش درآمد بکار گیرید ولی برعکس، شما کاهش درآمد را در ذهن خود تصور می‌کنید و آن را با ذهنی پر از تصاویر کاهش درآمد از جهان می‌خواهید، احساسات‌تان پر از احساس کاهش درآمد است. نگرانی را متوقف کنید و گام هفتم در بالا را انجام دهید.

«دقت کنید که چه چیزی آرزو می‌کنید چون ممکن است به آن برسید و...» این جمله برای شوخی نیست. این قانون آنقدر قدرتمند است که درخواست شما بی‌درنگ و مقتدرانه بدون هشدار قبلی اجابت می‌شود. به خاطر داشته باشید، این قانون هم می‌تواند بسازد هم خراب کند. اگر دوستی دارید که زمان زیادی او را ندیدید و می‌خواهید او را ببینید، به جای اینکه بگویید، «می‌خواهم دوستم جلوی درب خانه‌ام ظاهر شود»، فقط بگویید، «می‌خواهم وقتی در خیابان قدم می‌زنم او را ببینم»، یا چیزی شبیه این.

صدای پای آلزایمر

۶۶

همه ما در خانواده هایمان شاهد ظهور بیماری آلزایمر و عواقب ناشی از آن بوده ایم. مثلاً پدر بزرگ خود من امسال آلزایمر گرفته است. پدر بزرگی که تا چند وقت پیش شاهنامه را از حفظ می خواند این روزها اسم من را هم دیگر به یاد نمی آورد. عجیب نیست که چندی پیش خبری منتشر شده بود در مورد افزایش میزان ابتلا به آلزایمر در جامعه کنونی!

برای بسیاری از افراد که گمان می کنند آلزایمر بیماری افراد کم سواد است شاید این سوال پیش بیاید که چرا با افزایش میزان تحصیلات و فعالیت های فکری همچنان میزان ابتلا به این نوع از زوال عقل در حال افزایش است؟ با اینکه آلزایمر بیماری افراد کم سواد نیست اما در افرادی که سطح تحصیلات پایین تری دارند، بیشتر دیده می شود.

شاید آنچه بیش از سطح تحصیلات در بروز این بیماری نقش دارد سن افراد است. با هر ۵ سالی که به طول عمر افراد اضافه می شود احتمال ابتلا به آلزایمر دو برابر می شود. از عوامل خطری که در کنار سن می توانند در بروز آلزایمر موثر باشند، سطح سواد پایین، کیفیت پایین زندگی، تغذیه نامناسب، فشار خون بالا و کنترل نشده، سیگار و الکل و... است که روی بافت مغز اثر گذاشته و می توانند عامل زوال عقل باشند. تغییر در شیوه زندگی و انتخاب یک شیوه زندگی مناسب می تواند احتمال ابتلا به فراموشی در آینده را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. در سال ۲۰۵۰ بر اساس تخمین سازمان بهداشت جهانی، ۱۱۵ میلیون نفر در جهان از بیماری فراموشی رنج خواهند برد.

اما چند نکته مهم دیگر درباره آلزایمر:

- ژنتیک برخلاف تصور عام در بروز بیماری آلزایمر دخالت ندارد. اگر فردی در سنین بالا دچار آلزایمر شد، نباید خانواده آن فرد نگران ارثی بودن این مساله شوند. در افراد بالای ۶۵ سال، شیوع این بیماری به طور کلی بالاست. - منظور از دیگر بیماری هایی که غیر از آلزایمر می تواند باعث اختلالات حافظه شود؛ کم کاری تیروئید، اختلالات ویتامینی و... است که اگر زود تشخیص داده شوند قابل درمانند. لازم است حتما به متخصص مراجعه شود تا آزمایش های لازم را تجویز کند زیرا درمان این نوع بیماری ها با هم متفاوت است. - آلزایمر مرحله بندی دارد. در آلزایمر



افراد باز نشسته حتما باید مطالعه فراوانی داشته باشند. صفحات اجتماعی و استفاده از اینترنت و حل جدول و پیگیری اخبار و سریال ها در پیگیری از آلزایمر بسیار کمک کننده است.

تخریب قشر مغز در بخش حافظه چندین سال طول می کشد اما در سایر بیماری های فراموشی ممکن است این روند شدیدتر و سرعت آن سریع تر باشد. - برای آلزایمر درمان قطعی نداریم اما به کمک داروها می توان روند بیماری را کند کرد.

- افرادی که مشکلات شنوایی یا بینایی دارند بهتر است حتما از سمعک و عینک استفاده کنند زیرا عدم تحریک شنوایی و بینایی خود سبب انزوایی فرد و کندن شدن فعالیت های مغزی می شود.

۶- برخی کارها هست که حتی در بیماران باعث کندن شدن روند بیماری می شود؛ از جمله: تمرینات حافظه مثل مطالعه و بازی های ذهنی مثل جدول حل کردن و حضور در جامعه و حفظ ارتباطات اجتماعی.

- افراد باز نشسته حتما باید مطالعه فراوانی داشته باشند. صفحات اجتماعی و استفاده از اینترنت و حل جدول و پیگیری اخبار و سریال ها در پیگیری از آلزایمر بسیار کمک کننده است.

- ممکن است آلزایمر با بیماری دیگری در سالمندی اشتباه گرفته شود؛ افسردگی در سنین بالا شایع است و علائمی مشابه فراموشی دارند. البته در افراد مبتلا به آلزایمر این خود فرد نیست که متوجه بیماری اش می شود بلکه اطرافیان به دلیل علائمی که بروز می کند متوجه مشکل می شوند اما در افراد مبتلا به افسردگی خود فرد به دلیل اختلالات حافظه به پزشک مراجعه می کند و اطرافیان برعکس متوجه بیماری نیستند.

- عدم مصرف مواد غذایی چرب و نمک، ورزش، ترک سیگار، کنترل بیماری قند و فشار خون شما را از آلزایمر دور می کند.

با آلزایمر کنار می آیم

مارت مرکادیه، کمترین ۸۶ ساله فرانسوی، در کانال europe ۱ در مورد ابتلایش به آلزایمر گفت و تاکید کرد دلیل اینکه در مورد این بیماری صحبت می کند، این نیست که برایش دلسوزی کنند چون

می دانم به زودی آلزایمرم پیش می رود و حتی توان راه رفتن را هم از دست می دهم اما تا آن روز به زندگی امید دارم و لازم می دانم در مورد بیماری ام صحبت کنم تا شهادتی برای دیگر افراد باشم تا همه بدانند این بیماری یکدفعه زندگی آدم را تعطیل نمی کند و تا روزی که وقتش برسد، باید از زندگی لذت برد.

سالم زندگی کنید، آلزایمر نگیرد

مهم ترین نکته درباره محافظت از مغز تا در مقابل بیماری فراموشی سالخوردگی این است که از همین امروز شروع کنید. درست است که بیماری فراموشی سالخوردگی و سایر مشکلات حافظه ای (مثل آلزایمر) از ۶۰ سالگی به بالا شروع می شود اما شما برای محافظت از مغز تا در این سنین حالا اقدامات لازم را شروع کنید. شیوه زندگی امروز شما نقش مهمی را در وضعیت آینده شما ایفا می کند. استفاده از مواد مخدر و برخی داروها، کلسترول بالا و بی تحرکی و نداشتن ورزش کافی مسائلی است که احتمال ابتلا به فراموشی را افزایش داده و سن ابتلا به آن را کاهش می دهند.

از جوانی باید مراقب مغزتان باشید

شاید فکر کنید برای جلوگیری از دچار شدن به بیماری های حافظه ای هنوز خیلی وقت دارید اما مطالعات پزشکان انجمن ملی بیماری های اعصاب انگلستان نشان داده، اولین نشانه های کاهش عملکرد نوون های عصبی و سرعت و انتقال رشته های عصبی حدود ۳۰ سالگی شروع شده و در ۴۰ سالگی آرام آرام تخریب سلول های مغزی آغاز می شود. البته فراموشی اتفاق عجیبی در انسان نیست و همه انسان ها برخی مسائل را از خاطر می برند و این یک اتفاق طبیعی است. اما بیماری فراموشی حالتی است که در آن فرد تقریباً همه چیز را از یاد می برد و ذهن او مثل تخته سیاهی می شود که هر چه روی آن بنویسد، فوری پاک می شود.

ورزش های عضلانی مغزی

راه های دیگری هم برای حرکت دادن مغز وجود دارد؛ ما راه هایی برای فعالیت مغز و حفظ آن از خطرات آینده را به شما پیشنهاد می دهیم: برای مدت ۱۵ دقیقه با سرعت نسبتا بالا، یعنی سرعتی که در آن نتوان به راحتی صحبت کرد، پیاده روی کنید. مطالعه ای که در ژاپن انجام گرفته نشان داده افرادی که هر روز پیاده روی می کنند یا می دووند کمتر احتمال دارد به آلزایمر مبتلا شوند. در دقیقه پنجم دویدن از دوستانی که همراه تان هستند، بخواهید این کلمات را با صدای بلند برایتان بخوانند: خسته، عضله، پیروزی، دونه، تناسب اندام، سرعت، ریه ها، تمرین کردن، آسیب دیدن، تردمیل، تعریق، خستگی، رکورد، سریع، لاغر تر، پایان. با سرعت هر چه تمام تر، کربوهیدرات، ضربان قلب، منطقه، استراحت و مسابقه بعد از آنکه پیاده روی کردید سعی کنید تمام لغاتی را که به شما گفته شده را به خاطر بسپارید.

ماهیه های مغزتان را ورزش دهید

قطعا متوجه شدید، هر قدر بدنتان سالم تر باشد احتمال سلامت مغز شما در آینده بیشتر خواهد شد. اما یک راه دیگر هم برای بیمه کردن مغزتان وجود دارد. فکر کنید که مغز هم یک ماهیه در بدن شماست، چطور سلامت دیگر ماهیه ها را حفظ می کنید؟ با به کار گرفتن آنها، همین کار را در باره مغزتان هم انجام دهید هر قدر بیشتر از مغزتان کار بکشید احتمال ضعف و بیماری آن کمتر می شود نتایج مطالعه ای که در نشریه «نورولوژی» به چاپ رسیده نشان می دهد، افرادی که حداقل ۹ سال تحصیلات تکمیلی دارند و شغل شان به پژوهش و مطالعه وابسته است، ۸۰ درصد از افرادی که کمتر از ۵ سال تحصیلات تکمیلی دارند و شغل آنها به پژوهش و مطالعه وابسته نیست به بیماری های دمانس و آلزایمر مبتلا می شوند. نکته جالب دیگر هم اینکه مطالعات در هلند و بلژیک نشان داده، افرادی که شغل های پیچیده ای دارند، به خصوص آنهایی که کارشان نظارت بر دیگران و مدیریت است و کارشان نیازمند چالش های ذهنی است، کمتر از افراد دیگر به فراموشی دچار می شوند. پس تا می توانید از ذهنتان استفاده کنید، بخوانید و بعد آنچه را که خوانده اید برای خودتان تکرار کنید، از تخیلات خودتان بنویسید، نقاشی کنید و بازی های ذهنی انجام دهید.

مغز سالم در گرو قلب سالم

خوشبختانه شما می توانید کارهای زیادی برای کمک به مغزتان انجام دهید، برای مثال هر اقدامی که به تقویت قلب شما بیانجامد به مغز شما هم کمک می کند. قلب شما خون را به تمام بدن پمپاژ می کند و

به دمانس، فراموشی و مشکلات ذهنی، اضافه وزن، بیماری دیابت، یا افرادی که دچار سکته مغزی می شوند سه برابر دیگران دچار دمانس یا آلزایمر می شوند. این نکته ها نشان می دهد، شما با رعایت بهداشت، می توانید مانع ابتلا خود به فراموشی

ابتلا خودتان به فراموشی را بسیار پایین خواهید آورد.

مواظب لته های تان باشید

لته های خونریزی دهنده به معنای افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر در آینده است.

در سال های بعد شوید. اگر فشار خون خودتان را پایین نگه دارید و میزان چربی خونتان همیشه در حد مطلوب باشد، همیشه انسانی فعال باشید و به اندازه کافی ورزش کنید و وزن تان را هم در حد طبیعی نگه دارید، احتمال

عشق واقعی چه شکلیه

قوا دلایل منطقی خود را رو کنید و خیال ندارید به هیچ وجه کوتاه بیایید، به خود یادآوری کنید که او یک غریبه نیست، بلکه شریک زندگی و عشق شماست. چرا می خواهید به هر قیمتی که شده سخن خود را به کرسی بنشانید، در حالی که ممکن است دلکستگی او و سرد شدنش از شما را در پی داشته باشد.

چه خوش است آن ازدواجی که زن و شوهر خود را خوشبخت و خوش شانس بدانند و خرسند باشند که می بینند مناسب ترین فرد را برای خود پیدا کرده اند. این ازدواج درست است و خرمی در آن جریان دارد، نه ازدواجی که فرد متاهل طی آن با خود کلنجار برود و حساب کتاب کند که آیا فرد خوبی نصیبش شده یا این که او لیاقت خیلی بهتر از اینها را داشته است؟

زن و شوهرهای جوان و کم تجربه عادت دارند اسرار زندگی شان را برای دیگران بازگو کنند و به بهانه مشاوره، دوست و آشنا را از نامکشفیات زندگی خود مطلع کنند. اما ده سال بعد از کرده خود پشیمان می شوند و متوجه می شوند حفظ اسرار خانوادگی به مراتب مهم تر از مشاوره گرفتن از دیگران است.

شاید فیلم های عشقی زیادی دیده یا رمان های عاطفی فراوانی مطالعه کرده باشید که حکایت از ماجرای عشق زن و مردی می کنند که یکی مشکل دارد و دیگری نهایت فداکاری را به پای آن دیگری می ریزد تا ناراحتی را از دل او پاک کند. مثلاً زن به بیماری مهلکی مبتلا می شود و مرد زمین و زمان را به هم می دوزد تا سلامت را به او بازگرداند. معمولاً این داستان ها به پایانی غم انگیز ختم می شوند. اگر فکر می کنید که عشق واقعی یک چنین چیزی است سخت در اشتباهید! برای درک مفهوم عشق حقیقی به تماشای سریال های کمدی عشقی بپردازید. جایی که وصال یک زن و مرد علاقه مند ممکن شده و بعد از ازدواج همچنان احساسات خوب بین آن دو جریان دارد و شادی همه جا موج می زند.

هر کاری که می تواند تهدیدی برای ازدواج محسوب شود باید کنار گذاشته شود. اختصاص دادن تعطیلات به دوست و رفیق به جای همسر، اشتیاق شدید نشان دادن به سرگرمی به نحوی که برای ساعت ها همسر فراموش شود و هر کار دیگر که یک نفر را شاد و دیگری را غمگین کند.

مراقب جنگ و دعواها باشید. هنگامی که حرف های همسران به نظر تان ظالمانه و نادرست می آید و شما می خواهید با تمام

آیا از ازدواج تان راضی هستید؟ تا چه اندازه خود را خوشبخت می دانید؟

پاسخ به این سوال مستلزم آن است که شناخت درستی از عشق داشته

باشید. عشق واقعی چیست، چگونه به وجود می آید و نهال آن باید به چه طریقی آبیاری شود؟ آیا مفهوم آن را درک کرده اید و فکر می کنید می توانید به سمت آن پر بگشایید؟ یک عشق واقعی باید نشانه هایی را داشته باشد؛ آنها را مطالعه کنید تا متوجه شوید که در زندگی شخصی تان تا چه حد به عشق نزدیک شده اید:

Healthy Life



افرادی که در زندگی خود برای عشق ارزش قائل اند، ناراحتی‌های دنیای بیرون را وارد خانه‌شان نمی‌کنند. آنها به خوبی می‌دانند به همراه همسر خود در سرزمینی زندگی می‌کنند که سکه رایجش همان مهربانی است. زن با شوهر باید در هر زمینه‌ای با یکدیگر با مهر و عاطفه رفتار کنند. اگر آنها بر سر موضوعی با هم توافق نداشته باشند، با هم محترمانه بحث می‌کنند و هرگز صدایشان را بلند نمی‌کنند و از محدوده فهم و ادب خارج نمی‌شوند. قرار نیست دو نفر کاملاً مانند هم باشند، اما هر کدام از آنها به دیگری اجازه می‌دهند که آزادانه نظرش را بیان کند. آنها خود را مانند اعضای یک تیم می‌دانند که اگر اتفاقی برای یکی بیفتد، وضعیت تیم مختل می‌شود و آن دیگری باید هر کاری از دستش برمی‌آید انجام دهد تا اوضاع همسر بهبود یابد و تیم دوباره بتواند به پیشروی خود ادامه دهد. البته این کمک‌ها باید دوطرفه باشد، نه این که همواره یکی کمک برساند و دیگری فقط دریافت کند.



هر کس دوست دارد همسرش همانی باشد که او دلش می‌خواهد. اما کنترل همسر نباید به شکلی آزاددهنده و ناراحت کننده برای طرف مقابل باشد: «تو چاقی، مدل موها، زشت می‌کنه، اگه بخوای این وضع رو ادامه بدی ولت می‌کنم و می‌رم» نه، اینها راه درستش نیست. او را بالحنی درست و همراه با تشویق به جبهتی که دوست دارید هدایت کنید. شما باید آن قدر برای همسران جذاب باشید که اشتیاق وی برای شاد کردن شما باشد و در این میان هیچ دست اجباری در کار نباشد.

نمی‌دانیم چند مورد از موارد ذکر شده در زندگی شما با همسران صدق می‌کند، اما از شما می‌خواهیم که تک‌تک‌شان را با زندگی‌تان تطبیق دهید و از مسیری که احساس می‌کنید اشتباه می‌رفته‌اید بازگردید. عشق واقعی سهم شما و همسران است؛ تنها کافی است کمر همت ببندید و برای دستیابی به آن قدم بردارید.

خانم‌ها کمی مهر بانتر باشید!

همه خانم‌ها در ارتباط با همسرانشان در زندگی گاهی کارهایی انجام می‌دهند که اغلب بدون اینکه متوجه شوند، خدشه‌ای به حس مشترک‌شان وارد می‌کند.

از کم ارزش کردن خود پرهیزید

آسیب پذیر بودن و نداشتن امنیت در جهان امروز بسیار آسان است. شما دائماً باید با موفقیت‌هایی که کسب می‌کنید، خود را به اثبات رسانده و با پیروزی‌ها و شکست‌ها رو به رو شوید؛ بنابراین تخریب و از بین بردن عزت نفس و ارزش شخصی افراد ساده است. سعی کنید که از ارزش‌های خود کم نکنید. بدانید که شما ارزش و لیاقت همه چیز را در جهان دارید و شایسته هر آنچه دارید، هستید.

از تکیه محض به شریک زندگی خود پرهیزید

تکیه کردن به کسی برای حمایت، چیز بدی نیست، اما وابستگی به کسی تا حدی که تبدیل به تنها پشت و پناه شما شود، روشی نادرست است. این کار بعدها باعث می‌شود ارزش شخصی شما، ثبات احساسی و شادی‌تان به چیزهایی وابسته شود که خودتان هیچ کنترلی روی آنها ندارید. به شریک زندگی خود برای حمایت متقابل تکیه کنید، اما به او محتاج نباشید.



به وفاداری احترام بگذارید

روابط از مراحل دشواری گذر می‌کنند و در طول این مراحل است که ما آسیب پذیر و حتی گاهی ناشاداب می‌شویم. اگر این چنین شد، با شریک زندگی خود صحبت کنید. در صورتی که چیزی متفاوت می‌خواهید که رابطه فعلی‌تان به شما نداده است، پس شجاعت داشته باشید و آن را بیان کنید، اما اگر این شجاعت را ندارید، اعتماد موجود بین خود و شریک زندگی خود را برای یک لحظه ضعف یا وسوسه تخریب نکنید. باید طوری با شریک زندگی خود رفتار کنید که دوست دارید او با شما رفتار کند. به وفاداری تمام و کمال احترام بگذارید.

به جای او تصمیم نگیرید

همه ما دوست داریم گفته‌های مان نقش و رتبه‌ای خاص در انتخاب‌ها و تصمیمات شریک زندگی مان داشته باشد. همین باعث می‌شود که هر فرد متاهلی احساس خاص بودن بکند، اما در بسیاری مواقع هم زیاده روی می‌کنیم. به یادآورید زمانی که کسی در تصمیم‌گیری‌های شما دخالت می‌کند، چه حسی پیدا می‌کنید؟ برای شریک زندگی شما هم دقیقاً همین طور است. به خاطر همسران هم که شده، به جای او تصمیم نگیرید.

کنید. به این صورت زندگی را هم برای او و هم برای خودتان آسان می‌کنید.

از آنچه خارج از کنترل شماست عیب جویی نکنید

خاطرات توسط کسانی خلق می‌شوند که برای کوچک‌ترین جزئیات مته به خشخاش نمی‌گذارند. سعی کنید به ندرت کارها را در زندگی هدایت کنید و اجازه دهید امور آن طور که باید و شاید صورت بپذیرند. حتی اگر تغییر در برنامه‌ها چیزی است که نمی‌توانید اصلاً تحمل کنید و روی سلامت و امنیت شما اثر ناخوشایند دارد، سعی کنید روی جزئیات تأکید نکنید. از زمان باین فکر لذت ببرید که چه چیزی می‌تواند یک عنصر شگفتی‌ساز در همین حال حاضر باشد.

سعی در سلب آزادی‌های همسر خود نداشته باشید

هیچ مشکلی در خواستن یک رابطه طولانی و امن وجود ندارد. همگی ما تغییر می‌کنیم و تکامل پیدا می‌کنیم. هم به خودتان و هم به شریک زندگی‌تان فرصت بدهید. برای تقویت و تحکیم رابطه‌ها و بین بردن حس عدم امنیت، با شریک زندگی خود صحبت کنید تا راهی بیابید برای ایجاد و ساختن شرایطی که حس امنیت بیشتری در آن دارید.

برای تغییر همسران تلاش نکنید

زنان و مردان نسل ما و نسل پیش از ما، کمی در روش تفکر، عمل و رفتار با هم تفاوت دارند. البته نمی‌توان گفت همه آنها، بلکه این امر در باره تعداد زیادی از ما صادق است. نکاتی در شریک زندگی شما وجود خواهد داشت که شما آنها را دوست دارید و برخی را نیز دوست ندارید. قطعاً ترجیح می‌دادید که همسر شما برخی از آن نکات و صفات را نداشت، اما اکنون که این صفات را دارد، کمی آنها را برای خود قابل تحمل کرده و سعی کنید به آنها عادت کنید. سعی نکنید او را به سمت علائق خود سوق داده و تغییر دهید؛ در عوض بیشتر روی آنچه می‌پسندید، تمرکز کرده و کمتر به چیزهایی که نمی‌پسندید، فکر کنید.

آنچه را برای شما انجام می‌دهد، بی ارزش نکنید

برخی مردان با تفکرات زنان درباره روابط عاشقانه آشنایی دارند؛ اما اغلب مردان با اینکه واقعا عاشق زنان خود هستند، به ندرت طبق تعریف یک زن از رابطه عاشقانه پیش می‌روند. دقت کنید که فقط چون همسران چیزهایی را که به او گفته‌اید، به خاطر ندارد، نباید او را بی توجه بدانید. در عوض کارهای زیادی را هم انجام می‌دهد. اگر می‌خواهید کاری را انجام دهد، گاهی مستقیماً آن را به او یادآوری

مدیر مالی خودتان باشید

Healthy
Life

زندگی سالم

امروزه بیشتر مردم با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کنند. بدهی ها، ضمانت های مالی و بیمه ها تنها چند عامل از عوامل بی شماری هستند که در مسائل مالی دخیل هستند. شاید گاهی شرایطی باشد که عده ای فکر کنند مشکل آنها لاینحل است و راه حلی ندارد، اما حتی در چنین شرایطی هم باید با دید مثبت به قضیه نگاه کرد و پذیرفت که هیچ مشکلی لاینحل نیست. در این مطلب این نکته مورد بررسی قرار گرفته که چه چیز تأثیر بیشتری روی مشکلات مالی می گذارد.

بدهی ها باعث کاسته شدن از منابع مالی شما می شوند و مانند یک بیماری، آرام آرام پول های ارزشمندی که برای کسب آنها زحمت کشیده اید را به باد می دهند. راه حل این مشکل در برنامه ریزی دقیق و تدوین استراتژی مشخصی برای خروج از بحران است. گام های زیر به شما خواهند کرد تارفته رفته خود را از زیر بار بدهی رها سازید و زندگی مالی آرام و مطمئنی را در پیش بگیرید.

❖ هزینه هایتان را یادداشت کنید

قدم اول برای حل مشکلات مالی آن است که بدانید حقوق ماهیانه تان صرف چه چیزهایی می شود. شما اول باید مشکل را شناسایی کنید تا بتوانید راه حل و درمان مناسب را برای آن بیابید. تهیه یک لیست کمک زیادی به شما خواهد کرد. سعی کنید لیست با صداقت تهیه شود. بعد با دقت به لیست نگاه کنید. آیا قسمت اعظم لیست به خوار و بار اختصاص یافته؟ آیا اغلب مواقع مقدار زیادی هله هوله خریداری می کنید؟ خیلی از آژانس استفاده می کنید؟ آیا هر ماه شهریه کلاس ورزشی می پردازید؟ شاید بتوانید تغییراتی اساسی در بعضی هزینه ها به وجود بیاورید. اگر چه این فکر در آغاز خوب به نظر نمی رسد، اما به خاطر داشته باشید این امر در دراز مدت به شما کمک می کند تا مشکلات مالی خود را کاهش دهید.

❖ بودجه بندی کنید

امروزه ابزارهای گوناگونی وجود دارند که به شما در فرآیند تدوین بودجه ای واقع بینانه کمک می کنند. از طریق بودجه بندی و وفاداری در اجرای آن نه تنها مانع بروز بدهی های جدید می شوید، بلکه می توانید گام هایی آرام و دقیق را برای بازپرداخت بدهی های قبلی بردارید.



❖ خرید اعتباری را متوقف کنید

یکی از زمینه‌های اصلی در ظهور بدهی‌های جدید خریدهای اعتباری، چکی و یا اخذ وام‌های بانکی است. اگر به استفاده از این روش‌ها ادامه دهید، تمام تلاش‌هایتان برای رهایی از بدهی‌ها ناکام خواهد ماند. سعی کنید خود را به خرید نقدی عادت دهید و در برابر خرید اعتباری مقاومت کنید. اگر انجام این کار برای شما مشکل است، از طریق بودجه‌بندی و تعیین دقیق حد و حدود هزینه‌ها ماهانه‌آه خود را تقویت کنید. به علاوه می‌توانید با همراه نبردن دسته چک یا دیگر ابزارهای خرید اعتباری، صرفاً در چارچوب پول موجود عمل کنید.

❖ بدهی‌های گران‌تر را زودتر بازگردانید

در گام بعد باید بدهی‌ها را اولویت‌بندی کنید و آنها را به نسبت نرخ بهره، میزان تعویق و حجم کلی مرتب‌سازی کنید. آنگاه بدهی‌های گران‌تر را انتخاب نموده و پیش از سایرین آنها را بازگردانید. با این روش، ضمن جلوگیری از هدر رفتن منابع، فضای مانور بودجه را افزایش داده و می‌توانید سایر بدهی‌ها را با سرعت بیشتری پرداخت نمایید.

❖ وسایل بی‌استفاده را بفروشید

این اقدام نیز می‌تواند بخشی از پول نقد مورد نیاز برای

بازگرداندن بدهی‌ها را تأمین کند. در خانه هر یک از ما اقلام و وسایل بی‌مصرف زیادی وجود دارد که حتی در طول یک سال نیز مورد کاربرد قرار نمی‌گیرند. فروش این گونه کالاها در کنار ایجاد فضای آزادتر در خانه، به شما کمک خواهد کرد تا بدهی‌ها را بازگردانده و با استفاده از بودجه اضافی، سایر اقلام ضروری را برای خانواده تهیه کنید.

❖ به حساب دخل و خرج پایبند باشید

گام بعدی طراحی یک حساب دخل و خرج ماهیانه و پایبند بودن به آن است. هزینه‌های مختلفی چون خواروبار و قبض‌های آب، برق و تلفن باید در حساب و کتاب ماهیانه، لحاظ شود. به خاطر داشته باشید در طراحی حساب ماهیانه سقفی برای هزینه‌ها تعیین کنید، (به عنوان مثال ۵۰۰ هزار ریال) و در نظر داشته باشید که هزینه کردن مقداری بیشتر از سقف تعیین شده موجب به هم خوردن حساب‌هایتان می‌شود و شما را دچار مشکل می‌کند.

❖ دریافتی‌های پیش

بینی نشده را به

بازپرداخت

❖ آینده‌نگری

۱- برنامه‌ریزی برای آینده اقتصاد خانواده

بی‌شک برنامه‌ریزی برای آینده زندگی در تمامی خانواده‌ها مطرح است. در بطن یک مدل سیستمی اقتصاد خانواده، خانواده و اقتصاد آن را نمی‌توان از هم مجزا کرد، بنابراین زمانی که برای هر یک از آنها برنامه‌ریزی می‌کنیم، ناگزیریم دیگری را نیز مدنظر قرار دهیم. توجه به نیازهای آتی خانواده و همچنین شناخت فرصت‌ها و تهدیدهای اقتصاد خانواده در این راستا اهمیت دارد. این کار برای تمام اعضای خانواده مفید خواهد بود. می‌توان جلسات خانوادگی را روی این موارد متمرکز کرد.

۲- انجام مشاوره‌های اقتصادی

بعضاً خانواده‌ها در مدیریت اقتصادی خود از توان لازم برخوردار نیستند و یا اینکه با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌شوند که به تنهایی از عهده آنان بر نمی‌آیند. امروزه منابع و مراجع بسیاری با موضوع اقتصاد خانواده وجود دارد. برگ برنده، شناخت مرجع شایسته و مراجعه به آن و کسب مشاوره صحیح است. از منابع بالقوه اطلاعات و مشاوره می‌توان به دوستان و آشنایان، اقوام، اعضای خانواده، همکاران شغلی و... اشاره کرد.

❖ اختصاص دهید

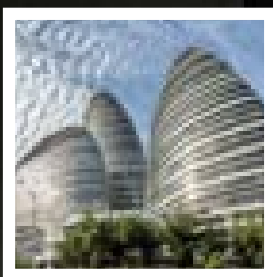
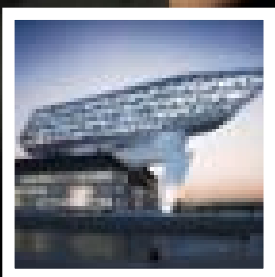
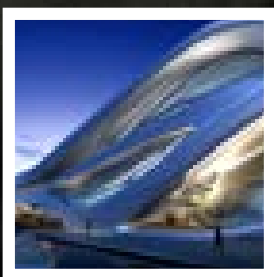
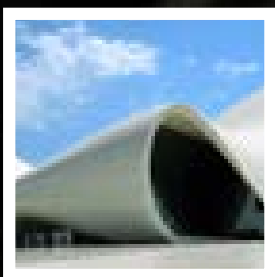
ممکن است در بانک برنده جایزه شوید، اضافه حقوق پیدا کنید و یا به سبب کیفیت کارتان پاداشی را دریافت نمایید. این پول‌های پیش‌بینی نشده بهترین ابزار برای غلبه بر بدهی‌ها است. به محض دریافت چنین مبالغی، براساس اولویت‌های تدوین شده بخشی از بدهی‌های خود را بازگردانید. با این کار می‌توانید بدون فشار اضافی بر بودجه، میزان قابل توجهی از وام‌ها را بازگردانید و از برنامه خود چند گام جلوتر حرکت کنید.

❖ به خودتان جایزه بدهید

اگر موفق شدید گام‌های پیشین را با موفقیت بردارید و در مسیر محدود ساختن بدهی جدید و بازپرداخت بدهی‌های پیشین کامیاب شوید، تشویق خودتان را از یاد نبرید. تغییر الگوهای رفتاری و حرکت در مسیری جدید نیازمند انرژی روانی بسیار زیاد است که در طول زمان کاهش یافته و احتمال بازگشت به روش‌های قبلی و خطا را بالا می‌برد. از این رو ایجاد انگیزه و تقویت روحیه بخشی ضروری از هر برنامه تغییر است که باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشید.

ZAHA HADID

در گذشت زaha حدید



در لندن مرکز آکوستیک لندن در استراتفورد باشد که شبیه یک موج طراحی شده و مجهز به استخرهای ۵۰ متری و نیز استخر شیرجه است. این مرکز بعد از استفاده در المپیک و پارالمپیک لندن، در سال ۲۰۱۴ برای استفاده عموم باز شد. جین دانکن رئیس موسسه ریبادر واکنش به خبر مرگ این معمار مشهور گفت: «مسلمای خبر وحشتناکی است. زaha حدید زنی الهام بخش بود و از آن دسته معمارانی که همه رویای تبدیل شدن به آن را دارند. او معماری آینده نگر و بسیار تجربی بود و میراث او در عین جوان بودن، ماندگار خواهد شد. او مجموعه‌ای از ساختمان‌ها، پوشاک و اتومبیل را از خود به یادگار گذاشت که تمامی انسان‌های جهان را به شگفتی واداشته است. جهان معماری یکی از ستارگان خود را از دست داد.»

شدیدی نیز رخ داده است اما ما همچنان به این پیشرفت ادامه خواهیم داد.» از جمله آثار زaha حدید می‌توان به گالری سرپنتین ساکلو در لندن، موزه ریورساید در گلاسکو و خانه اپرای چین اشاره کرد. او دو بار برنده جایزه ریبا استرلینگ شد که برترین جایزه معماری بریتانیا محسوب می‌شود. جایزه اول او به خاطر طراحی موزه ماکسیم در رم در سال ۲۰۱۰ بود و دومین بار نیز برای طراحی آکادمی ایولین گریس در بریگستون این جایزه را در سال ۲۰۱۱ از آن خود کرد. او در بغداد متولد شده و در دانشگاه آمریکایی بیروت در رشته ریاضیات تحصیل کرد. عده‌ها در همین دانشگاه ساختمانی را طراحی کرد که ساخت آن در سال ۲۰۱۴ به پایان رسید. از اولین طراحی‌های بزرگ زaha می‌توان به ایستگاه آتش نشانی ویترا اشاره کرد. اما شاید شناخته شده‌ترین طراحی او

زaha حدید، نابغه عراقی الاصل معماری در سن ۶۵ سالگی در گذشت. این معمار عراقی ساکن بریتانیا اولین زنی بود که توانست مدال طلای موسسه سلطنتی معماری بریتانیا (ریبا) را به خاطر آثار متعددش از آن خود کند. حدید دچار حمله قلبی شد و پس از بستری در بیمارستانی در میامی آمریکا از دنیا رفت. آثار برجسته زaha حدید در نقاط مختلف جهان از جمله هنگ کنگ، آلمان و آذربایجان ساخته شده است. او در ماه فوریه و در جریان دریافت مدال طلای موسسه سلطنتی بایان آنکه افتخار می‌کند اولین زن دریافت کننده چنین جایزه‌ای است گفته بود: «ما اکنون شاهدیم که زنان بیشتری در رده‌های بالای معماری مشغول فعالیت هستند. البته این به معنی سادگی چنین کاری نیست و در این مسیر چالش‌های بزرگی وجود دارد اما در سال‌های اخیر تغییرات

فصل چهارم
آشپزخانه من
My
Kitchen

HealthyLife

- تارت میوه
- لینگوئن میگو
- لیموناد توت فرنگی
- سالمون گریل شده

MyKitchen

۲۴۸ کالری، ۱۰ گرم چربی (۲ گرم اشباع شده، ۵ گرم مونسو)
۸۰ میلی گرم کلسترول، ۳ گرم کربوهیدرات
۰ گرم قند، ۳۵ گرم پروتئین، ۱۰ گرم فیبر، ۳۶۷ میلی گرم سدیم
۷۹۹ میلی گرم پتاسیم

ارزش غذایی برای هر نفر

مترجم: بهاره یوسفی
منبع: eatingwell.com

۲ حبه سیر، خرد شده
۱ قاشق چایخوری نمک
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ فیله کامل ماهی قزل آلا
ریحان تازه
۲ گوجه فرنگی متوسط
گوجه گیلانی
یک چهارم قاشق چایخوری فلفل تازه

طرز تهیه

گریل را از قبل گرم کنید. سیر خرد شده و سه چهارم پیمانه نمک را روی یک تخته برش با کمک کناره های کارد آشپزخانه یا ته قاشق بکوبید تا به شکل خمیر شود. سیر له شده را به یک کاسه کوچک منتقل کنید و روغن را روی آن بریزید.
ماهی را چک کنید که تیغ نداشته باشد. یک تکه فویل به اندازه فیله ماهی جدا کنید. فویل را با اسپری به روغن آغشته کنید. ماهی را از سمت پوست روی فویل قرار دهید و سیر له شده را روی آن بمالید. یک سوم پیمانه ریحان را روی آن بپاشید. حلقه های گوجه فرنگی را روی آن قرار دهید و باقی مانده نمک و فلفل را روی آن بپاشید.
ماهی درون فویل را به گریل منتقل کنید. اجازه دهید به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه گریل شود. هنگامی که ماهی پخت آن را با یک چهارم باقی مانده ریحان سرو کنید.

سالمون گریل شده

مخصوص دیابتی ها



طرز تهیه

۱. فر را روی حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید.
۲. کره و پودر شکر را با هم زن برقی بزنید تا لطیف شود.
۳. تخم مرغ و وانیل را اضافه کرده، دوباره با هم زن برقی بزنید تا کرم رنگ و کشدار شود.
۴. آرد و نمک را اضافه کنید تا حدی که خمیر به دست نچسبد.
۵. از خمیر گلوله‌های کوچکی برداشته و در قالب‌های تارت چرب شده باز کنید و روی آن را با چنگال چند سوراخ بزنید.
۶. قالب‌ها را در سینی شیرینی بزی چیده و در طبقه وسط فر به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.
۷. سینی را از فر خارج کنید و بعد از دو دقیقه شیرینی‌ها را روی پنجره فلزی بگذارید تا کاملاً سرد شود.
۸. پس از سرد شدن داخل تارت‌ها را با خامه فرم گرفته پر کنید و با شکلات یا میوه به دلخواه تزئین کنید.

تارت میوه‌ای

نکته

۱. اگر در ات‌حدی اضافه کنید که با مواد مخلوط شده و خمیر حاصل به دستتان نچسبد. ضمن این که خمیر را ورز ندهید چون در این صورت روغن انداخته شیرینی شما سفت می‌شود.

۲. توجه داشته باشید که خمیر را داخل قالب‌ها به ضخامت یکسان و به طور یکنواخت باز کنید.

کره یک دوم پیمانه (۸۰ گرم)
پودر شکر یک چهارم پیمانه (۲۹ گرم)
تخم مرغ ۱ عدد (۵۵ الی ۶۰ گرم)
وانیل شکری یک چهارم قاشق چایخوری
آرد دو و یک دوم پیمانه (۲۶۲ گرم)
نمک یک هشتم قاشق چایخوری
خامه (فرم گرفته) به مقدار لازم
شکلات و میوه (برای تزئین) به مقدار لازم

در قرن ۱۶ در فرانسه، لیموناد نام یک نوع نوشیدنی شیرین شده با شکر، آب یا انواع مرکبات بوده است. ابتدایی ترین و ساده ترین نوع آن حاوی آب لیموترش، شکر و آب است؛ اما به مرور زمان این نوشیدنی از حالت اولیه خود خارج شده و در کشورهای مختلف معانی متفاوتی پیدا کرد تا جایی که اگر در نیوزلند یا ایرلند لیموناد سفارش دهید به راحتی برای شما اسپرایت سرو می کنند. در آمریکا، لیموناد به رنگ زرد و صورتی شناخته می شود. لیموناد صنعتی با رنگ خوراکی، صورتی می شود که ما در این دستور با استفاده از توت فرنگی این رنگ را به آن داده ایم.

آب لیموترش ۱/۲ پیمانه (۸۰ میلی لیتر)
شکر ۱ پیمانه (۱۵۰ گرم)
نمک ۱/۴ قاشق چای خوری (۳ گرم)
توت فرنگی (له شده) ۵۰۰ گرم
ماءالشعیر یا سودا (بدون طعم) ۳ پیمانه (۴۸۰ میلی لیتر)
لیموترش به مقدار لازم

لیموناد توت فرنگی

طرز تهیه



۱. در قابلمه ای مناسب، آب لیموترش، شکر و نمک را بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر کاملاً حل شود؛
۲. پس از آن، از روی حرارت بردارید و بگذارید کاملاً خنک شود، سپس توت فرنگی را به آن اضافه کرده و در مخلوط کن بریزید و حدود دو دقیقه هم بزنید تا لیموناد آماده شود؛
۳. ماءالشعیر را به آن اضافه کنید و به مدت یک دقیقه دیگر هم بزنید. پس از این مدت، در لیوان های سرد ریخته و در زمان سرو، یک برش نازک لیموترش در لیوان انداخته و سرو کنید.

۴۰۱ عدد از میگوها را به صورت درسته برای تزیین کنار بگذارید و بقیه آنها را به صورت تکه های کوچک خرد کنید؛

۲. در تابه ای گود، حاوی روغن زیتون داغ، روی حرارت ملایم، پیاز را تفت دهید تا نرم و شفاف شود سپس میگوهای درسته را به آن اضافه و سرخ کنید. زعفران را به تابه اضافه کنید، حرارت را کمی زیاد کنید سپس گوجه فرنگی را به همراه ۲ پیمانه آب، مقداری نمک و فلفل سیاه به تابه بیافزایید تا به مدت ۱۲ دقیقه بجوشد؛

۳. پاستا را به همراه مقداری نمک، در قابلمه ای حاوی آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ۳ تا ۱۶ دقیقه، روی حرارت زیاد بجوشد تا نرم شود سپس آن را آبکشی کنید؛
۴. در این فاصله، در تابه ای بزرگ، حاوی روغن زیتون، روی حرارت زیاد، سیر و فلفل چیلی را تفت دهید سپس میگوهای خردشده، گوجه فرنگی مینیاتوری و دانه رازیانه را به آن اضافه کنید و مجدداً تفت دهید. پوره گوجه فرنگی را به تابه اضافه کنید و بگذارید روی حرارت بماند تا بجوشد و مخلوط غلیظ شود؛

۵. میگوهای درسته را از مخلوط زعفرانی بیرون بیاورید و سس مخلوط را در ظرف مورد نظر بریزید و پاستا را روی آن قرار دهید و کمی زیر و رو کنید تا کاملاً به مخلوط آغشته شود. مخلوط میگوهای خردشده را روی پاستا بریزید سپس پاستا را با مقداری نمک، فلفل سیاه و آبلیموترش تازه مزه دار و با جعفری، گشنیز و یک عدد میگو درسته تزیین و سرو کنید.

شاه میگو (پاک شده) ۱۲ عدد

روغن زیتون به مقدار لازم

پیاز (نگینی خردشده) ۱ عدد

زعفران ۱ قاشق سوپخوری

گوجه فرنگی (بدون پوست، نگینی خردشده)

۴۰۰ گرم

نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده) به

مقدار لازم

پاستا لینگوئن ۳۲۰ گرم

سیر (کوبیده شده) ۲ حبه

فلفل چیلی تازه (ریز خردشده) ۱ عدد

گوجه فرنگی مینیاتوری (۴ تکه شده) ۲۰۰ گرم

دانه رازیانه (پودر شده) یک دوم قاشق

چایخوری

پوره گوجه فرنگی ۴ قاشق سوپخوری

آبلیموترش تازه ۳ قاشق سوپخوری

جعفری و گشنیز تازه مقداری برای تزیین

نکته

* پاستای لینگوئن، پاستایی شیبه به شکل حینجی است با این تفاوت که باریکتر برش خورده است.

لینگوئن میگو



۱. فر را روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد تنظیم و گرم کنید؛
 ۲. ظرف مورد نظر را با کره چرب کنید، سپس خمیر فیلو را داخل ظرف قرار دهید و اضافی آن را از دور ظرف بگیرید. روی خمیر را چرب کنید و خمیر فیلو دیگری را روی خمیر اول قرار دهید، پنیر پارمزان را روی آن بریزید و به همین ترتیب الباقی خمیرها را نیز روی یکدیگر بچینید، سپس روی ظرف را با سلفون یا حوله مرطوب بپوشانید تا خمیر خشک نشود؛
 ۳. روی خمیر را با کره چرب کنید، سپس به ترتیب پنیر موتزارلا، گوجه فرنگی، پیاز، ارگانو، آویشن، فلفل و نمک را روی آن بریزید و در آخر یک لایه پنیر پارمزان روی آن بپاشید و به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر گرم شده قرار دهید تا لبه خمیر طلایی رنگ شود. پس از این مدت، آن را از فر خارج کرده، برش دهید و سرو کنید.

کره (ذوب شده) ۵ قاشق سوپخوری
 خمیر فیلو ۷ ورق
 پنیر پارمزان (پودر شده) ۷ قاشق سوپخوری
 پنیر موتزارلا (رنده شده) ۱ پیمانه
 گوجه فرنگی (حلقه‌ای خرد شده) ۴۰۰ گرم
 پیاز (نازک حلقه‌ای شده) ۱ پیمانه
 ارگانو (پودر شده) یک دوم قاشق چایخوری
 آویشن (پودر شده) یک چهارم قاشق چایخوری
 فلفل سیاه و نمک (پودر شده) به مقدار لازم

نکته

پوشاندن خمیر فیلو با حوله مرطوب یا سلفون، مانع خشک شدن خمیر می‌شود.

پیتزافیلوی گوجه فرنگی

هوموس، غذای خوشمزه لبنانی

هوموس یک غذای عربی، یونانی است که تقریباً هر روز در بیشتر خانه های لبنانی تهیه می شود. راز خوشمزه شدن هوموس این است که باید به قدر کافی اجازه دهید تا نخود پخته شود.

طرز تهیه

۱. نخود را از ۲۴ ساعت قبل خیسانده، هنگام مصرف در آبکش ریخته مجدداً به آن مقداری آب اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید و به مدت ۴ ساعت بپزید تا کاملاً پخته شود.
 ۲. پس از پخت در آبکش ریخته، سپس در مخلوط کن ریخته و ماست، آب لیمو، سیر، ارده، روغن زیتون، آب، نمک، فلفل و زیره را اضافه کرده و حدود ۱۰ دقیقه هم بزنید تا یکدست شود (توجه کنید میزان ارده زیاد نباشد).
 - ۳- سپس مخلوط را در ظرف مورد نظر ریخته شود.
- می توانید در هنگام سرو، روی هوموس مقداری روغن زیتون و فلفل سیاه بریزید.

نخود ۱ پیمانه (۱۴۰ گرم)
 ماست (بدون چربی) ۲ پیمانه (۲۸۰ گرم)
 آب لیمو ۲ قاشق سوپ خوری (۲۸ میلی لیتر)
 سیر ۲ حبه (۱۰ گرم)
 ارده نیم پیمانه
 روغن زیتون ۱ پیمانه (۱۶۰ میلی لیتر)
 آب ۳ قاشق سوپ خوری (۴۲ میلی لیتر)
 فلفل سیاه (پودر شده) به مقدار لازم
 نمک به مقدار لازم
 زیره (پودر شده) قاشق چای خوری





۱. آرد، نمک و فلفل سیاه را در ظرفی ریخته و با یکدیگر مخلوط کنید.
۲. فیله گوساله را به صورت ورقه‌هایی به قطر یک پنجم تا ۲ سانتی‌متر برش زده و به مخلوط آرد آغشته کنید.
۳. حلقه‌های پیاز را کف قابلمه چرب‌شده چیده سپس استیک‌ها را روی آن قرار دهید. کرفس، پوره گوجه‌فرنگی و سس کچاپ را به همراه مقداری نمک و فلفل سیاه روی استیک‌ها بریزید و در قابلمه را بگذارید و حرارت را ملایم کنید تا گوشت ۳ ساعت با آب سبزیجات بپزد (در صورت نیاز، در حین پخت مقداری کمی آب به قابلمه اضافه کنید).
۴. استیک را از قابلمه خارج کرده و به همراه مقداری از حلقه‌های پیاز در ظرف مورد نظر قرار دهید.
۵. سس باقی‌مانده در قابلمه را با استفاده از مخلوط کن پوره کنید و روی استیک‌ها بریزید. در پایان با پوره سیب‌زمینی و سبزیجات سرو کنید.

آرد نول (الک‌شده) ۲ قاشق سوپخوری
نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده‌شده) به مقدار لازم
فیله گوساله ۶۰۰ گرم
پیاز (حلقه‌ای خردشده) ۱ عدد
کرفس (حلقه‌ای خردشده) ۱ ساقه
گوجه‌فرنگی (بدون پوست و پوره‌شده) ۶ عدد
سس کچاپ ۳ قاشق سوپخوری
پوره سیب‌زمینی مقداری برای سرو
پیازچه (حلقه‌ای خردشده) مقداری برای سرو
کلم بروکسل (بخارپز شده) مقداری برای سرو
(پوره سیب‌زمینی)
سیب‌زمینی ۴ عدد
نمک و دانه فلفل سفید (کوبیده‌شده) به مقدار لازم
شیر (گرم) ۳۲۰ میلی‌لیتر
زعفران ۱ قاشق سوپخوری
کره ۵۰ گرم

استیک
سوئیسی

Swiss
STEAK

فصل پنجم
کلینیک

Clinic

HealthyLife

- همه چیز درباره بیماری استاد شجریان
- کم کردن سایز به روش دکتر کرمانی
- بشقاب سلامتی
- اخبار کوتاه سلامت

Clinic

کم کردن سایز به روش دکتر کرمانی

01 غذاهای فرآوری شده را قطع کنید

برای رسیدن به هدف کاهش ۴ کیلو در دو هفته و یا هر هفته ۲ کیلو، باید مقدار دریافت غذا را کمی دستکاری کرد. فکر نکنید در این دو هفته باید به خود گرسنگی بدهید. با اینکه گرسنگی دادن به خود باعث کاهش وزن می شود اما در طولانی مدت تأثیری معکوس و منفی روی سلامت و وزن‌تان در پی خواهد داشت. به جای گرسنگی دادن به خود، روی تمیز کردن و سرو سامان دادن به آنچه می خورید تمرکز کنید. اگر تصمیمتان برای کاهش وزن جدی است مصرف تمام غذاهای بی ارزش را حذف کنید (چیپس، پفک، و انواع غذاها و میان وعده های فرآوری شده). همچنین مصرف نوشیدنی های قندی را نیز باید متوقف کنید.

Healthy
Life

کاهش سایز لباس کاری است دشوار، برای کاهش یک سایز چند کیلو کاهش لازم است؟ این مقدار برای هر شخص کمی متفاوت است. اما به صورت کلی کاهش ۴ کیلو می تواند باعث کاهش سایز لباس شود.

کاهش سایز لباس در دو هفته ممکن است؟ می توان گفت هم ممکن است هم خیر و البته رسیدن به چنین نتیجه ای مستلزم تلاش فراوان و از خود گذشتگی است! به خاطر داشته باشید حتی اگر در طول ۲ هفته ۴ کیلو هم کم نکنید، باز هم احتمال اینکه بتوانید لباسی با سایز کمتر استفاده کنید وجود دارد. هر زمان خواستید وزن کم کنید همیشه این را به خاطر بسپارید که سلامت کلی بدن باید در اولویت باشد. به خطر انداختن سلامت تنها به خاطر اینکه در لباسی کوچکتر جا شوید اصلاً ارزشش را ندارد. در ادامه می خواهیم راهنمایی های عملی و البته سالمی را ارائه کنیم تا بتوانید در عرض ۲ هفته سایز لباس خود را کاهش دهید.



02

مصرف میوه، سبزیجات و پروتئین را افزایش دهید

وقتی می خواهید سایز لباستان را کم کنید چه غذاهایی باید بخورید؟ از آنجا که می خواهید مقدار قابل توجهی وزن را در مدت زمانی کم کاهش دهید، روی مصرف مقدار زیادی میوه، سبزیجات، حبوبات و پروتئین های بدون چربی تمرکز کنید.

مثال پروتئین های بدون چربی، گوشت های کم چرب، لبنیات کم چرب و لوبیا هستند. چربی های سالم را نیز فراموش نکنید، از جمله آجیل ها، لبنیات و غلات کامل که باید همچنان در برنامه غذایی حضور داشته باشند.

وقتی غذایی میل می کنید که سرشار از پروتئین بدون چربی و چربی های سالم است بدون این که وزن اضافه کنید یا بیش از حد غذا مصرف کنید برای مدت زمان طولانی احساس سیری خواهید کرد. فراموش نکنید در وعده های غذایی تعادل را رعایت کنید، کربوهیدرات های سرشار از فیبر (میوه، سبزیجات و غلات کامل) پروتئین و چربی تا چند خونتان ثابت پیدا کند.

چگونه در طول ۲ هفته یک سایز از لباسمان کم کنیم؟

افزایش مصرف آب

تامین آب بدن در طول کاهش وزن بسیار مهم است. آنقدر در طول روز آب بنوشید که رنگ ادرارتان زرد بسیار کم رنگ شود. در نوشیدن مایعات همیشه اولویتتان آب باشد، می توانید خودتان آبی که می نوشید را با میوه و برخی گیاهان طعم دار کنید. نوشابه و دیگر نوشیدنی هایی که فقط کالری خالی هستند را در برنامه خود به شدت محدود کنید.

از قرص های لاغری اجتناب کنید

بسیاری از قرص ها و داروهای لاغری هستند که قول کاهش وزنی چشم گیر در دو هفته می دهند و شاید مردم فکر کنند عجب راه ساده و بی دردسری برای حل مشکلشان پیدا کرده اند. بی ضرر بودن و تاثیر این نوع داروها به خوبی بررسی نمی شوند و معمولاً با دست گذاشتن روی تبلی (بدون نیاز به ورزش!) برای فرد تبلیغات جذابی می کنند، ولی متأسفانه فقط پولتان را می کنند. تغذیه مناسب بدن برای کاهش وزن مهمترین چیز است و تکیه بر داروها به جای برنامه غذایی اصلاً عاقلانه نیست.

آیا به هدف خود می رسید؟

آیا به هدف خود که کاهش سایز لباس در دو هفته است می رسید؟ شاید برسید شاید هم خیر، بدون شک وزن کم می کنید اما اینکه چه مقدار مشخص نیست. واریانس های فردی، ژنتیک، هورمون ها و دیگر موارد هستند که در هنگام کاهش وزن باید به حساب بیایند. حتی اگر با این راهنما و توصیه ها به وزن هدف خود نرسیدید، حداقل توانسته اید سبک زندگی با غذاهای سالم را بیاموزید و به مرور از آن برای کاهش وزن استفاده کنید.

03 مقدار وعده ها

کاهش مقدار وعده ها هنگام کاهش وزن چیزی است طبیعی. با این حال وقتی با غذاهای سرشار از مواد مغذی و کم کالری به بدن سوخت رسانی کنید میزان دریافت کالری تان به صورت طبیعی کاهش می یابد. سعی کنید مقدار وعده های خود را کاهش دهید اما نباید کل روز احساس گرسنگی داشته باشید. برخی تحقیقات نشان داده کاهش ۲۰ درصد از مقدار وعده های غذایی می تواند به کاهش وزن کمک کند.

04 ورزش را افزایش دهید

برای رسیدن به هدف اصلی خود در دو هفته یکی دیگر از موارد مهم در کنار برنامه غذایی این است که مصرف کالری های بدن را افزایش دهید. ۳۰ دقیقه ورزش در روز مسلماً نمی تواند باعث شود که بتوانید در دو هفته به مقدار کاهش دلخواهتان برسید. البته مقدار ورزش برای هر فرد می تواند متفاوت باشد، اما توصیه ما این است که روزانه ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه ورزش کنید. به خاطر داشته باشید فقط برای دو هفته این پیشنهاد ارائه شده و ادامه این روند برای مدت طولانی ممکن است به بدنتان آسیب برساند.

ترکیب ورزش هوازی یا ایروبیک با تمرینات قدرتی کمک می کند تا جای ممکن بافت چربی بسوزانید و بافت های عضلانی را نگه دارید. برخی روزها شدت ورزش را افزایش دهید تا مقدار کالری که می سوزانید بالا برود، این کار کمک می کند در روزهای دیگر هم که ورزش را با سطحی متوسط انجام می دهید چربی سوزی تان بیشتر باشد. باید تلاش کنید ورزش های دیگری که برنامه ریزی نشده اند نیز در طول روز انجام دهید، که می تواند شامل تمیز کردن خانه، پیاده روی یا دوچرخه سواری به جای استفاده از ماشین، استفاده از پله ها به جای آسانسور و اجتناب از نشستن برای مدت زمان طولانی می شود.



وقتی با غذاهای سرشار از مواد مغذی و کم کالری به بدن سوخت رسانی کنید میزان دریافت کالری تان به صورت طبیعی کاهش می یابد.

بفرمایید بشقاب سلامتی

Healthy
Life

برای لاغر شدن فقط این مهم نیست که غذا نخورید، مهم تر این است که چه غذاهایی بخورید. برخی غذاها بدون کالری هستند، بنابراین وقتی معده خود را با این مواد غذایی پر می کنید دیگر جایی برای خوردن غذای بیشتر باقی نمی ماند، به طور کلی، مواد غذایی کم قند، چربی های سالم، الیاف سیر کننده و آنتی اکسیدان ها گزینه های مناسبی هستند. اما زمانی که پای کاهش وزن به میان می آید، برخی خوراکی ها را رجحیت پیدا می کنند. در این مطلب، غذاهایی را به شما معرفی می کنیم که سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشند و کمک می کنند تا سالم باشید. برای رسیدن به نتیجه مطلوب این غذاها را از قلم نیندازید، آنها را از قبل برای روزهای پیش رو آماده کنید، زیرا بسیاری از افراد موفق در کاهش وزن معتقدند آماده کردن مواد غذایی از قبل، باعث می شود کمتر گنج شوند و مصمم تر به سوی موفقیت پیش بروند.



زندگی سالم

جادوی کربوهیدرات ها

کربوهیدرات های پیچیده نه تنها برای سلامت مفید هستند، بلکه الیاف موجود در این ترکیبات نیز به کاهش اشتها کاذب کمک می کنند. برای هضم کربوهیدرات های پیچیده زمان زیادی لازم است، بنابراین زمان بیشتری احساس سیری خواهید کرد و کمتر غذا خواهید خورد. به علاوه انرژی زیادی برای سوزاندن این غذاها مصرف می شود، بنابراین توصیه می شود ۴۵ درصد از کالری روزانه خود را با مصرف کربوهیدرات های پیچیده تامین کنید. این کربوهیدرات ها در خوراکی های گیاهی، سبزیجات و حبوبات پیدا کنید.





فلفل‌ها را دست کم نگیرید

فلفل قرمز و فلفل سبز به لطف وجود ترکیباتی به نام دی‌هیدروکپسیت که سرشار از ویتامین C بوده و به افزایش سوخت‌وساز بدن کمک می‌کنند، باعث کاهش اشتها و کاذب شما می‌شوند. مصرف یک فنجان از این سبزیجات به صورت روزانه از تولید هورمون‌های استرس جلوگیری کرده و مانع از انباشت چربی در بدن می‌شود.

خیار فراموش نشود

سبزیجات، سنگ بنای یک رژیم غذایی سالم هستند. گنجانیدن خیار در ۲ وعده غذایی گزینه مناسبی برای کاهش وزن محسوب می‌شود، چون کالری کمی دارد و شما را تا مدتی سیر نگه می‌دارد. به علاوه موجب شادابی و طراوت بدن هم می‌شود.



اصلی یا در ترکیب با سالاد مصرف کنید. همچنین می‌توانید سالمون را ریز ریز کرده و همراه با چاشنی میل کنید.

پنیر؛ مانعی قوی برای پر خوری

مصرف مواد غذایی کلسیم دار مانند پنیر فتا با اعمال تغییرات سلولی از افزایش وزن جلوگیری می‌کند. پنیر سرشار از پروتئین و چربی است؛ از این رو اشتها کاذب شما را می‌گیرد و مانع از پر خوری می‌شود.

پسته؛ یکی از لاغر کننده‌ها

توصیه می‌شود ۲۵ درصد از کالری‌های مورد نیاز روزانه خود را با مصرف چربی‌های سالم تامین کنید. پسته یک میان وعده سالم است که به کاهش وزن کمک می‌کند و قلب شما را سالم نگه می‌دارد. به علاوه پسته یکی از ۷ ماده غذایی است که به کاهش وزن سریع کمک می‌کند.



روغن زیتون؛ تجزیه چربی‌ها

اگر به طور منظم روغن زیتون مصرف کنید، سطح آدیپونکتین در بدن تان افزایش خواهد یافت؛ این هورمون به تجزیه بافت چربی در بدن کمک می‌کند. روغن زیتون به واسطه چربی‌های اشباع نشده‌ای که دارد، برای قلب مفید است. شما می‌توانید از روغن زیتون برای پخت‌وپز هم استفاده کنید.



روی بسته‌بندی دقت کرده و اطمینان پیدا کنید که ماست مورد نظر دارای پروبیوتیک باشد. این باکتری‌های مفید علاوه بر آنکه به هضم غذا و افزایش ایمنی بدن کمک می‌کنند، شما را لاغر هم می‌کنند.



بدون افزایش وزن قوی شوید

تخم مرغ منبع پروتئین است اما باعث افزایش وزن نمی‌شود. خوردن یک یا دو زرده خوب است، اما توجه داشته باشید که زرده چربی و کالری زیادی دارد، بنابراین بیش از ۲ تخم مرغ در روز مصرف نکنید. با مصرف تخم مرغ می‌توانید مواد غذایی لازم برای سلامتی را به دست آورید اما در عین حال خیالتان راحت باشد که چاق نمی‌شوید.

ماهی را فراموش نکنید

ماهی سالمون انتخاب خوبی برای رژیم‌های غذایی سالم است. این ماهی سرشار از امگا ۳ و چربی‌های سالم است و به افزایش سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند. به علاوه، سالمون منبع پروتئین است و فرآیند چربی‌سوزی را به میزان ۳۵ درصد افزایش می‌دهد. این ماهی چرب سرشار از چربی‌های امگا ۳ است به علاوه سالمون استخوان دار منبع کلسیم است. شما می‌توانید سالمون را به عنوان غذای

یا شیر سوپای پوره شده را به قهوه خود اضافه کنید.

شیر کم چرب؛ منبع مناسب کلسیم

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند روزانه ۲ تا ۳ وعده لبنیات مصرف کنید. شیر بدون چربی کمترین کالری را دارد، اما بسیاری از ویتامین‌ها محلول در چربی هستند؛ این بدان معناست که شیر بدون چربی مزیت خاصی ندارد و بهتر است که از شیر یک درصد استفاده شود. با افزودن شیر گاو به بلغور جوی دوسر، غلات و قهوه می‌توانید پروتئین و کلسیم لازم برای بدن را تامین کنید و از فواید شیر در رژیم غذایی خود بهره‌مند شوید.



لوبیا سیاه؛ پروتئین لاغری

یک دوم فنجان لوبیا سیاه پخته شده ۲۱۵ کالری، ۸ گرم پروتئین و کمتر از یک گرم چربی دارد. در مقابل، ۳ اونس گوشت راسته سرخ شده ۱۵۸ کالری، ۲۶ گرم پروتئین و ۶ گرم چربی دارد که تقریباً نیمی از آن چربی‌های اشباع ناسالم هستند. با مصرف لوبیا در کنار مواد پروتئینی از مزایای این ماده غذایی بهره‌مند شوید.

ماست یونانی؛ افزایش ایمنی

ماست یونانی بیش از هر غذای دیگری که در یخچال دارید، پروتئین دارد. حین خرید ماست یونانی به برچسب



کلم بروکلی؛ دشمن انباشته شدن چربی

بیشتر سبزیجات سرشار از فیبر هستند؛ کلم بروکلی نیز از این قاعده مستثنی نیست. غذاهای سرشار از فیبر نه تنها به کاهش اشتها کاذب و تسریع روند کاهش وزن کمک می‌کنند، بلکه خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را نیز کاهش می‌دهند. کلم بروکلی حاوی یک ماده مغذی گیاهی به نام سولفورافن است که باعث افزایش تستوسترون شده و از انباشت چربی در بدن جلوگیری می‌کند.



سویا؛ لاغر کننده گیاهی

سویا منبع پروتئین است؛ از این رو برای گیاهخواران و گوشتخواران یک انتخاب مناسب است. روش‌های زیادی برای مصرف سویا وجود دارد. شما می‌توانید از سس سویا به همراه سوشی استفاده کنید

بازغال اخته شکم را صاف کنید

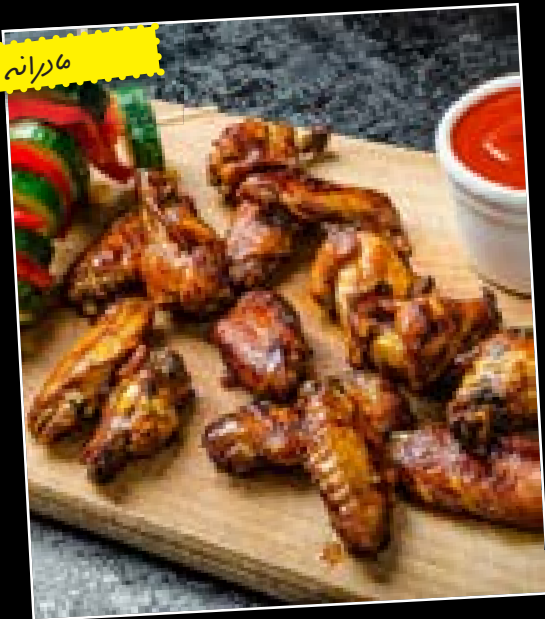
زغال اخته مزایای بسیاری دارد؛ سعی کنید این ماده غذایی را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. به گزارش محققان دانشگاه میشیگان، خوردن زغال اخته به سوزاندن چربی دور شکم کمک می‌کند. پس از یک آزمایش ۹۰ روزه، موش‌هایی که از یک رژیم غذایی سرشار از زغال اخته تغذیه می‌کردند، به نسبت گروه دیگر بیشتر با کاهش چربی‌های دور شکم مواجه شدند. محققان معتقدند این نتایج درباره انسان نیز صادق است. پس این خوراکی خوشمزه را در میان وعده خود بگنجانید.



برای دخترهای کوچک لاک نزنید

متأسفانه بعضی مادران روی ناخن‌های کوچک و زیبای دختر بچه‌های کم سن و سال خود لاک‌های رنگی مختلف می‌زنند، اما لاک‌های ناخن حاوی مقادیری مواد شیمیایی هستند که فقط بافت نسبتاً محکم ناخن‌ها می‌توانند آنها را تحمل کنند. متخصصان پوست معتقدند که ممکن است چشم و پوست کودکان در اثر تماس با این مواد لاک، دچار تحریک و حساسیت شود. این تحریک و حساسیت برای مخاط دهان به مراتب شدیدتر و بدتر اتفاق خواهد افتاد.

مادرانه



بال مرغ باعث سرطان سینه می‌شود

افسانه قاسمی، متخصص زنان و زایمان می‌گوید: مرغ‌های صنعتی که با هورمون رشد پیدا می‌کنند دارای مقادیر زیادی چربی در قسمت بال هستند، اگر چه بال مرغ لذیذترین قسمت آن است اما از نظر سلامتی بدترین قسمت به حساب می‌آید زیرا چربی در این ناحیه تجمع پیدا می‌کند؛ توصیه می‌شود همه به خصوص خانم‌ها از بال مرغ چه به صورت کباب شده و چه به صورت بخته شده در غذا استفاده نکنند زیرا چربی مرغ‌های هورمونی در تحریک رشد کیست‌های پستان تأثیرگذار هستند؛ بنابراین تغییرات فایبروکیستیک که اکثراً خوش خیم هستند با کمتر شدن مصرف چربی کاهش پیدا می‌کنند. کیست‌های پستان دو نوع ساده و کمپلکس دارند؛ کیست‌های ساده، دیواره صافی دارند و داخل آنها مایع زلالی وجود دارد، بیشتر خانم‌ها دچار این نوع کیست می‌شوند که بی‌خطر است و بیمار فقط باید تحت نظر باشد.

کیست‌های سینه معمولاً مشکل بسیار حاد پاتولوژیک به حساب نمی‌آیند زیرا این کیست‌ها با تغییرات قاندهی دچار تغییراتی از نظر تعداد و اندازه می‌شوند و درد و احساس ناراحتی را برای خانم‌ها به وجود می‌آورند. در این حالت سینه‌ها دردناک و متورم می‌شوند؛ کیست سینه به طور طبیعی با یک سری جریان‌ها از جمله داروهای هورمونی با مقدار زیاد، خوردن هر نوع چربی، محرک‌های کیست سینه مانند فلفل، کافئین، شکلات و قهوه تشدید می‌شوند و درد را افزایش می‌دهند.

یکبار در هفته حتما شکلات بخورید

خط سلامتی

هفته‌ای یک بار شکلات بخورید تا باهوش شوید، مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد شکلات سبب بهبود عملکرد شناختی و حافظه می‌شود. یک مطالعه پنج ساله در دانشگاه استرالیایی جنوبی نشان می‌دهد که شکلات باعث بهبود عملکرد شناختی مغز می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد، مصرف یک بار شکلات در هفته به افزایش حافظه و توانایی حل مساله کمک می‌کند. در ادامه این مطالعه آمده است، افرادی که در هفته حداقل یک بار شکلات مصرف می‌کنند، توانایی تفکر قوی‌تری دارند. این مطالعه که به مدت پنج سال (۲۰۰۱ تا ۲۰۰۶) ارتباط بین فشار خون و عملکرد مغز را مورد بررسی قرار داده نشان می‌دهد، مصرف منظم شکلات سبب می‌شود افراد به راحتی شماره تلفن‌ها را به خاطر بسپارند و برای مثال بتوانند به طور همزمان حروف بزنند و رانندگی کنند. شکلات و کاکائو حاوی موادی به نام فلاونوئیدها هستند که به طور طبیعی در ترکیبات پلی فنل موجود در غذاهای گیاهی وجود دارند. فلاونوئیدها سبب افزایش سرعت پردازش اطلاعات و حافظه می‌شوند. دیگر ترکیبات موجود در شکلات از قبیل کافئین، تتورومین و متیلانتین در افزایش هوشیاری و پردازش شناختی مفید هستند. شکلات تیره میزان بیشتری از این ترکیبات سودمند دارد و به دلیل کاهش قند، برای سلامت مفیدتر است.



به گفته این متخصصان؛ ترکیب لاک ناخن سرطان‌زا شناخته شده است و باعث تغییراتی در هورمون‌ها، مشکلات تیرئوئیدی و بارداری بخصوص در پسرهای می‌شود. فرمالدئید یک ماده شیمیایی است که برای نگهداری اجساد از آن استفاده می‌شود و به عنوان ماده نگهدارنده در ترکیب لاک ناخن به کار برده می‌شود. این ماده نیز سرطان‌زا شناخته شده است و تماس پوست با این ماده باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شود. خشکی و آسیب به ناخن‌ها از عوارض استفاده از آن گزارش شده است. از سوی دیگر، وجود ماده بسیار مضر سرب در لاک‌های رنگی دور از انتظار نیست. به همین دلیل والدین برای پیشگیری از ابتلا به ناراحتی‌های پوستی، چشمی، مخاطی یا عوارض گوارشی، بهتر است از خیر استفاده از لاک روی ناخن‌های فرزندشان بگذرند. همچنین، از آنجا که برخی بچه‌های کوچک، عادت به جویدن ناخن‌های خود یا در دهان کردن انگشت و ناخن‌ها دارند، ممکن است در صورت آغشته بودن ناخن‌ها به لاک، مقداری از لاک ناخن را بچوند و با بلعیدن مواد شیمیایی موجود در آن، دچار واکنش‌های دهانی یا ناراحتی‌های گوارشی بشوند.

خانواره



رابطه ایبوبروفن و سگته

مصرف مرتب ایبوبروفن می‌تواند تا ۲۴ درصد احتمال سگته قلبی را افزایش دهد. داروهایی بر پایه دیکلوفناک نیز همین تأثیر را دارند. بر اساس تحقیقی انگلیسی که در سال ۲۰۰۵ منتشر شد، مصرف مرتب ایبوبروفن می‌تواند تا ۲۴ درصد احتمال سگته قلبی را افزایش دهد. داروهایی بر پایه دیکلوفناک نیز همین تأثیر را دارند. در سال ۲۰۰۹ محققان دانمارکی اعلام کردند مصرف داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی در بیمارانی که ناراحتی قلبی مزمن دارند می‌تواند با سگته قلبی و مرگ همراه شود. در افراد عادی و سالم نیز مصرف طولانی مدت داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی می‌تواند با افزایش فشار خون و ناراحتی قلبی همراه باشد. اگر مبتلا به آریتمی قلبی یا ناراحتی هسیتید، هرگز سر خود داروهای ضدالتهابی مصرف نکنید و اگر بنا به تجویز پزشک استفاده می‌کنید، به طور مرتب تحت نظر متخصص باشید.

خانم‌های بیشتر عمر می‌کنند

طول عمر متوسط مردان ۷۹ سال است، در حالی که این میزان برای زنان ۸۲ سال تخمین زده شده است. بر اساس مطالعات، سطح گلبول‌های سفید که عامل مبارزه با عفونت‌ها هستند، با بالا رفتن سن در مردان، در مقایسه با زنان کمتر می‌شود. دانشمندان ژاپنی به این نتیجه رسیدند که سطح گلبول‌های سفید خون و سایر ترکیبات ایمنی که سیتوکین‌ها نام دارند، در مردان سریع‌تر کاهش می‌یابند. آنها اعتقاد دارند که علت این مسئله هورمون‌های زنانه همچون استروژن است که می‌تواند پاسخگویی سیستم ایمنی به عفونت‌ها را ارتقا بخشد. برای انجام این تحقیق ۳۵۶ مرد و زن ۲۰ تا ۹۰ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج محققان نشان داد هم در زنان و هم در مردان تعداد گلبول‌های سفید هم‌زمان با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد، اما سلول‌های تی‌وی‌بی نفوسیت در مردان سریع‌تر کاهش می‌یابند. شرح و نتایج این مطالعه در نشریه ایمنی به چاپ رسیده است.

سونوگرافی جنین را تکرار نکنید

خط قرمز

گاهی برای مادران باردار سونوگرافی ۳ بعدی و ۴ بعدی بدون دلیل تجویز می‌شود که تبعات آن شامل آسیب‌های وارده به جنین است؛ آسیب‌هایی که کاملاً برگشت‌ناپذیرند و شامل نارسایی‌های مختلف و حتی سقط می‌شوند.

نعمت‌ا... بلند، کارشناس رادیولوژی در این مورد می‌گوید: یکی از معضلاتی که در حوزه رادیولوژی به چشم می‌خورد این است که برخی پزشکان عادت به دستور انجام عکس‌های رادیولوژی و سی‌تی‌اسکن بسیار دارند؛ بر این اساس، مراجعات به رادیولوژی بسیار زیاد است؛ افزایش تعداد مراجعه‌کنندگان به مراکز تصویربرداری برای انجام روش‌های تشخیصی از قبیل ام‌آی‌آر، رادیولوژی، سی‌تی‌اسکن، ماموگرافی و سونوگرافی، به قدری است که اخیراً هشدار متخصصان رادیولوژی در مورد میزان خطرات اشعه این روش‌های تشخیصی بیشتر شده است.

گاهی برای مادران باردار سونوگرافی ۳ بعدی و ۴ بعدی بدون دلیل تجویز می‌شود که تبعات آن شامل آسیب‌های وارده به جنین است؛ آسیب‌هایی که کاملاً برگشت‌ناپذیرند و شامل نارسایی‌های مختلف و حتی سقط می‌شوند. ادامه داد: برخی پزشکان بدون معاینه، بلافاصله بیمار را به بخش رادیولوژی ارجاع می‌دهند؛ البته بیماری که به مطب مراجعه کرده معمولاً مورد معاینه کافی قرار می‌گیرد و عکس با دقت بیشتری تجویز می‌شود اما در اورژانس، پزشک بدون معاینه دستور به انجام رادیولوژی می‌دهد.

علاوه بر اینکه درخواست‌های مکرر برای رادیولوژی، هم برای بیمارستان و هم برای خود بیمار هزینه‌بر است، اشعه ایکس برای سلامت پرنسلی که با این اشعه سروکار دارند نیز خطرناک است؛ مثلاً حد مجاز برای یک پزشک رادیولوژیست در طی روز، انجام ۱۵ مورد رادیولوژی است اما درخواست‌های زیاد موجب می‌شود انجام رادیولوژی روزانه به ۵۰ مورد هم برسد.



مدیر دانشکده تغذیه پاسخ شما را می‌دهد

خوب و بد خوراکی‌ها

دکتر محمد حسن انتظاری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و مدیر دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در این شماره به سوالات تغذیه‌ای شما پاسخ می‌دهد:

Healthy
Life

دریاوفایی

❖ خشک کردن میوه‌ها؛ مفید یا غیر مفید؟

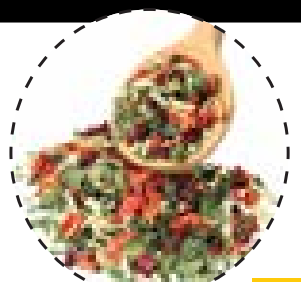
به عنوان قانون کلی، خشک کردن ارزش مواد غذایی را کاهش می‌دهد به همین خاطر بهتر است حتی الامکان میوه و سبزیجات به صورت تازه در فصل خودشان مصرف شوند اما خب گاهی در بعضی از فصول ممکن است بعضی از میوه و سبزیجات به راحتی در دسترس نباشد اما از بین خوب و خویتر میوه‌های تازه بهتر و از بین بد و بدتر میوه‌های خشک از خیلی از تنقلات بهترند، اما به طور کلی خشک کردن میوه‌ها باعث از دست رفتن مقداری از ویتامین سی آن‌ها می‌شود. قندشان را تغلیظ می‌کند سرعت جذب قند زیاد می‌شود که این‌ها یک مقدار ارزششان را کاهش می‌دهد اما در حال حاضر حتی یک سری میوه‌ها را که قبلاً فکرش را هم نمی‌کردیم و تقریباً جزو محالات بوده با تکنولوژی‌های جدید قابل خشک کردن هستند مانند موز و سیب که مثل سایر میوه‌های خشک مصرف می‌شوند.

❖ خشک کردن میوه‌ها در منزل

خشک کردن همه میوه‌ها تا حدودی امکان پذیر است البته شاید آنچنان که باید بهداشتی نباشد اما می‌توان میوه‌هایی مانند زردآلو، هلو و انگورو غیره را بدون استفاده از مواد شیمیایی در شرایط بهداشتی آفتاب و حتی سایه خشک کرد.

❖ خشک کردن میوه در آفتاب یا سایه؟

این فرایند به طبیعت میوه بستگی دارد بعضی از میوه‌ها در سایه دیر خشک می‌شوند مثل زردآلو، گوجه، خب کپک می‌زنند این‌ها را باید در آفتاب خشک کنیم، البته می‌توان از محلول‌های گیاهی یا شیمیایی هم استفاده کنیم معمولاً هم بر روی ظروف فلزی.





بهترین راه برای جلوگیری از کپک

کپک ها معمولا در محیط های مرطوب رشد می کنند یعنی در درجه اول باید به سرعت رطوبت را از این ها بگیریم که یک روش آن استفاده از آفتاب هست و روش متداول دیگر استفاده از باد پنکه یعنی هر چه بتوانیم با سرعت این مواد غذایی را خشک کنیم احتمال کپک زدن را به شدت کاهش می دهیم.

این ظروف فاقد ماده ای برای حل شدن در مواد غذایی هستند و اسید و قلیایی موجود در غذا نمی تواند شیشه را حل کند در صورتی که فلزاتی مانند مس و روی به راحتی می توانند مواد را در خودشان حل کنند. به طور کلی اگر بتوانیم از ظروف شیشه ای برای پخت غذا و نگهداری هم استفاده کنیم از هر جهت ایمن تر و بهداشتی تر می باشد.

حالت اسیدی گوجه یا میوه هایی از این نوع باعث جذب مواد شیمیایی ظرف فلزی نمی شود؟

باید میوه از سمت پوست در ظرف قرار داده شود اگر از قسمت برش بگذاریم احتمال واکنش با محتویات چنین ظروفی وجود دارد.

توصیه متخصصان در این رابطه

البته استفاده از ظروف شیشه ای برای خشک کردن میوه و تمام مواد غذایی بسیار بهتر و ایمن تر است زیرا

عوارض زیاده روی مصرف تخم مرغ

اگر تخم مرغ سالم باشد و تاریخ مصرفش نگذشته باشد و چربی خون فرد مصرف کننده بالا نباشد با خیال راحت تمام افراد در تمام سنین می توانند روزی یک عدد تخم مرغ را مصرف کنند و هیچ مشکلی به وجود نیاید البته افرادی که اضافه وزن دارند بهتر است که به صورت آب پز مصرف کنند.

چند درصد تخم مرغ باعث افزایش وزن می شود؟

تخم مرغ در مقایسه با وزن و کالریش جزو مواردی است که افزایش وزن خیلی اندکی ایجاد می کند یعنی در کالری مساوی تخم مرغ از چربی ها، نان و برنج کمتر چاق کننده است و تقریبا چاق کنندگی تخم مرغ در حد میوه هاست البته افراد در مصرف هر ماده غذایی به دلیل مازاد کالری می تواند چاق کننده باشد. تخم مرغ پروتئین و چربی دارد بنابراین هر جا مازاد این مواد باشد خب باعث اضافه وزن می شود اما در مقایسه با سایر مواد، کمتر چاق کننده است.

پروتئین قارچ کافی نیست

متاسفانه مصرف قارچ در جامعه بد جا افتاده است. برعکس تفکرات عموم قارچ ها منابع خیلی غنی ای از پروتئین هستند. پروتئین قارچ هادرحد ۳ درصد است یعنی چیزی حدود یک هفتم گوشت ها حتی در حد نصف پروتئین گندم و برنج اما از نظر ذائقه و حجم دهنده ای اتفاقا مواد غذایی خوبی هستند البته به شرطی که سرخ نشوند. در این صورت به اندازه ۳ قوطی کبریت تمام افراد هر روز می توانند قارچ مصرف کنند اما ترجیحا قارچ به صورت خام مصرف نشود زیرا محیط رشد قارچ ها اکثر اوقات می تواند مشکل آفرین باشد یعنی اگر پرورش دهنده مسائل بهداشتی را رعایت نکند محیط رشد می تواند قارچ را سریع آلوده کند. بنابراین مصرف بخار پز شده و آب پز قارچ عملا

ضرری ندارد اما واقعیت این است که توصیه می شود مردم هیچ گاه برای کودکان قارچ را جایگزین گوشت، تخم مرغ و شیر نکنند. اما برای افراد چاق ماده غذایی مناسبی است زیرا کم کالری و حجم دهنده است.

قارچ های پرورشی به لحاظ سلامتی و سمی بودن چقدر قابل اطمینان هستند؟

این قارچ ها عملا سمی نیستند اما همانگونه که هر ماده غذایی ممکن است به مرور زمان آلوده و در اثر ماندن فاسد شود این احتمال برای قارچ ها هم وجود دارد اما تقریبا می توان گفت صد درصد قارچ هایی که در بسته بندی و حتی به صورت فله ای عرضه می شوند از گونه سمی نیستند.

چه توصیه ای برای خرید قارچ دارید و در دل طبیعت قارچ های سمی از غیر سمی را چگونه تشخیص بدهیم؟

تشخیص قارچ های سمی خیلی هم برای همه افراد ساده نیست. تقریبا تمام قارچ های رنگی سمی هستند و ضروریست افرادی که به دامن طبیعت می روند از مصرف هر گونه قارچ رنگی خودداری کنند هر چند سفید بودن هم صدرصد دلیل ایمن بودن نیست اما به نسبت سایر قارچ ها ایمن ترند. قارچ های رنگی احتمال مسمومیتشان فوق العاده بیشتر است، قارچ هایی که ساقه باریک حالت چتری گسترده دارند احتمال سمی بودنشان بیشتر است قارچ های خوراکی معمولی ساقه های کوتاه و کلاهدک کوچکی دارند.

قارچ چه مدت قابل نگهداری هست؟

قارچ خیلی زود فاسد می شود ضمن این که اگر مدت ماندگاری این ماده غذایی هم طولانی شود باید به روش بسته بندی آن شک کنیم زیرا ممکن است از مواد قارچ کش یا مواد سمی

در بسته بندی استفاده شده باشد. معمولا بهتر است قارچ طی دو روز مصرف شود و از نگهداری طولانی مدت آن خودداری بشود. حالت نرم لزج قارچ علامت فاسد شدن آن است یکی از شاخص ها در مورد تمام مواد غذایی اعم از میوه ها و مغزها معمولا سطح صاف داشتن است و در مورد قارچ ها هر چه سطح سفید خشک و صاف تر داشته باشد بهتر است.

مضرات مصرف بال مرغ

در مورد هورمون بال مرغ باید گفت به قدری گران است که عملا برای مرغاری ها استفاده اش مقرون به صرفه نیست اما خب متاسفانه هنوز از آنتی بیوتیک به اسم جلوگیری از بیماری و فوور استفاده می شود که عملا برای پرور شدن مرغ به کار گرفته می شود و دقیقا با آنتی بیوتیک زودتر از موعد به وزن مطلوب می رسند. در واقع نوعی باکتری ها را از محیط خارج می کنند و تمام غذا صرف رشد خود مرغ می شود که بعضا بیش از حد مجاز مصرف می شود. به هر حال مخالف غذای خوش مزه نیستیم اما یک سری مواد غذایی پر چرب پر کالری هستند که احتمال آلودگی هم در این مواد بیشتر است مثل کله پاچه، جگر، بال مرغ که بهتر است به صورت روتین مصرف نشود بال مرغ اگر دو ماه یکبار مصرف شود مشکلی رخ نمی دهد نه اینکه هر هفته چندین کیلو بال مرغ خورده شود. اما اگر همه این مواد خوشمزه دائما مصرف شود قطعاً به صورت چاقی و بیماری های متابولیک عوارض خود را نشان می دهد.

مصرف بال مرغ باعث پرمویی می شود؟

شاید یک دهه قبل از هورمون های مردانه برای رشد مرغ ها استفاده می شد که این امر باعث ایجاد پرمویی می شد اما به خاطر مقرون به صرفه نبودن تزریق ایسن هورمون حذف و تقریبا پرورنده تزریق هورمون به مرغ ها بسته

شده است. آنتی بیوتیک ها پرمویی ایجاد نمی کنند. تزریق هورمون های مردانه به موجودات از جمله پرندگان باعث رشد سریع می شود کما اینکه از هورمون های مردانه برای دوپینگ در ورزشکاران هم استفاده می شود به خاطر اینکه عضله و رشد بیشتری ایجاد می کند و در واقع مرغ ها هم یک دهه قبل دوپینگ می شدند اما حالا در این زمینه تقریبا میتوان اطمینان خاطر داد اگر چه ممکن است پا، بال یا جگر مرغ مشکلاتی داشته باشد اما در حال حاضر عملا مشکل هورمونی ندارد.

پای مرغ ارزش غذایی ندارد

پای مرغ، ارزش غذایی ندارد و افرادی که از این قسمت استفاده می کنند به امید غضروف سازی و استخوان سازی است اما واقعیت این است که این موضوع هم خیلی واقعیت ندارد و بیشتر جنبه روحی روانی دارد تا درمان جسمی.

تأثیر رنگ های مواد غذایی بر بیش فعالی

یک سری رنگ ها، ذات طبیعی دارند و خیلی هم گراند مثل زعفران، رنگ هویج و زرده تخم مرغ اما از آن جا که این نوع رنگ های طبیعی بسیار گران هستند عملا استفاده نمی شود و از رنگ های مصنوعی استفاده می شود. کلا مصرف اینگونه رنگ ها برای افرادی که دچار کبد چرب هستند توصیه نمی شود. برای بیش فعالان هم همین طور، اگر بچه ای بیش فعال است بهتر است از موادی مانند بستنی یخی، اسمارتیز، پفک نوشابه حتی پولکی و نبات رنگی استفاده نکنند زیرا مواد رنگی و اسانس بر بیش فعالی موثرند. البته این مواد بیشتر تشدید کننده اند ایجاد کننده نیستند. تاکید می شود اکثر اوقات شربت و آب پرتغال هایی که در خیابان فروخته می شود به هیچ وجه طبیعی نیست و دارای اسانس و رنگ مصنوعی است.



این هادر دمای ۱۲۰ درجه استریل می شوند به گونه ای که هر چه باکتری هست کشته می شود تقریبا مانند غذای کمپوت شده بنابر این وقتی استریل می شوند از نظر نگه دارنده ها باید خیالمان راحت باشد البته به ندرت دامداران برای اینکه شیر تولیدیشان ترش نشود از آنتی بیوتیک و جوش شیرین استفاده می کنند اما این ها به معنای نگه دارنده نیست و نوعی اقدام غیر قانونی است اما انقدر گسترده نیستند که سلامت جامعه را تهدید کند. شاید نان خشک هایی که به دامداران فروخته می شود بیشتر تهدید کننده سلامت جامعه باشد.

زبان های استفاده از نگهدارنده هادر مواد لبنی و کنسروها

تا جایی که من اطلاع دارم واقعا نگه دارنده هادر مواد لبنی استفاده نمی شود و یک سوء تفاهمی قبلا پیش آمده در مورد شیرهای با ماندگاری ۶ ماه به بالا. ما مردم معمولا انتظار دارند اگر شیر یک روز بیرون از یخچال بماند حتی در بسته بندی فاسد شود اما این اتفاق نمی افتد.

پس ماجرای شیرهایی که نوشته شده تا ۶ ماه هم می توان خارج از یخچال نگه داشت چیست؟

باور کنید معجزه می‌کند

دمنوش به جای ردبول

در سال ۱۹۹۴، اولین نوشابه انرژی‌زای اروپایی، با نام PowerHouse ساخت یک کمپانی اتریشی وارد بازار شد. این نوشابه در بسیاری از کشورها هنوز به فروش می‌رسد و سپس رقیب دیگر آن Red Bull نیز از همین کشور وارد بازار شد.

بر اساس آخرین تحقیقات، بازار فروش نوشابه‌های انرژی‌زا در سال ۲۰۱۰ میلادی به ۱۰ میلیارد دلار رسیده و حدوداً ۶۵ درصد از کسانی که از این نوع نوشابه‌ها استفاده می‌کنند زیر ۳۵ سال سن دارند و البته مردان بیشترین میل را به خرید این نوع نوشابه‌ها دارند و ۶۵ درصد از مردان خریدار این نوشابه‌ها هستند.

Healthy
Life

زندگی سالم

جوان‌هایی که امروزه به باشگاه‌های ورزشی می‌شوند تا به اصطلاح خودشان، هیکل بسازند، معمولاً یکی از این نوشابه‌های انرژی‌زا در دستشان وجود دارد. برخی از آنها هم که بدون نوشیدن هر روزه آنها نمی‌توانند زندگی کنند یا حتی آنان که دوست دارند تمام طول شب و روز را یک سره سر حال و پر انرژی باشند، به شدت به این قوطی‌ها وابسته‌اند. بد نیست بدانیم این نوشابه‌ها که به تازگی بسیار پر طرفدار شده‌اند از کجا آمده‌اند و از چه چیز تشکیل شده‌اند؟

نوشابه انرژی‌زا همانطور که از اسمش پیداست، باید به شما انرژی مضاعف بدهد، اما دقت در اجزای تشکیل دهنده آن حقایق دیگری را هم آشکار می‌کند. این نوشابه گرچه حاوی انرژی است، اما به طور خاص از کافئین و شکر تشکیل شده است و در واقع این انرژی به بدترین شکل موجود برای افراد تولید می‌شود. با توجه به افزایش واردات انواع و اقسام نوشابه‌های انرژی‌زا و مصرف زیاد آن از سوی افراد در کشور ما، براساس تحقیقات دانشگاه‌های معتبر علوم طبی جهان، این نوشابه‌ها عوارض بسیاری از جمله ابتلا به بیماری‌های قلبی، افزایش وزن، مشکلات گوارشی و مشکلات دیگری را برای فرد به دنبال خواهد داشت.

نوشابه‌های انرژی‌زا به دلیل داشتن مقدار زیادی شکر و کافئین، انرژی کاذب در بدن ایجاد می‌کند، اما مصرف زیاد آن برای سلامتی انسان مضر بوده و می‌تواند سبب افزایش ضربان قلب شود. مصرف بالای نوشابه‌های انرژی‌زا علاوه بر مشکلات فوق، باعث مختل شدن کار کرده‌ها و از دست دادن آب بدن شده، چنانچه اگر فردی در حال ورزش کردن باشد، به علت عرق کردن به سادگی دچار کمبود شدید آب بدن می‌شود.



کودکان، افرادی که به کافئین حساسیت دارند، مبتلایان به بیماری های قلبی عروقی و زنان باردار نباید از نوشابه های انرژی زا استفاده کنند. همچنین پزشکان معتقدند، موادی که در ترکیب این نوع نوشابه ها به کار گرفته می شود نه تنها برای سلامت دندان ها بلکه برای سلامت دهان و لثه مضر بوده و منجر به بروز پوکی استخوان و افزایش فشار خون می شود.

انرژی زاهای طبیعی

برای داشتن یک روز خوب و پر نشاط لازم است که روزتان را با انرژی و شادابی شروع کنید. برای این کار می توانید چند نوشیدنی خیلی ساده و طبیعی برای خودتان آماده کرده و به صورت ناشتا میل کنید. این کار باعث می شود از نظر روحی و جسمی شاد و سر حال باشید. در این مطلب شما را با چند نوشیدنی ساده برای شروع روزی پر نشاط آشنا می کنیم. فقط یادتان باشد که این نوشیدنی ها را باید ناشتا میل کنید.



دمنوش دارچین و استویا

این دمنوش خوشمزه و شیرین مانند بمب انرژی است. شما می توانید علاوه بر افزایش انرژی خود کمک زیادی به بهبود عملکرد پانکراس بکنید. حتماً می دانید که این عضو بدن در تنظیم قند خون نقش مهمی دارد. این نوشیدنی برای افرادی مناسب است که نمی خواهند قند خونشان بالا برود. در عین حال برای تمام افرادی نیز مناسب است که طرفدار نوشیدنی ها و مواد غذایی شیرین هستند و یا مدام ریزه خواری می کنند. دارچین به تنظیم قند خون کمک زیادی کرده و هر غذا یا نوشیدنی را معطر و باب میل می کند. استویا نیز که به صورت برگ خشک یا عصاره به فروش می رسد، یکی از شیرین کننده های طبیعی فوق العاده است. این شیرین کننده بهترین جایگزین قند برای افرادی محسوب می شود که نگران قند خون و تناسب اندام خود هستند. چون کالری ندارد و قند خون را افزایش نمی دهد. می توانید برای خود چای دارچینی تهیه کرده و با عصاره ی استویا شیرین کنید.

شما می توانید از هر یک از این نوشیدنی ها به عنوان اولین نوشیدنی روزتان استفاده کنید و از خواص آن ها بهره مند شوید. توصیه می کنیم، این نوشیدنی ها را به صورت ناشتا و حدود نیم ساعت قبل از صبحانه میل کنید. البته در طول روز نیز می توانید از این نوشیدنی ها بهره مند شوید، اما سرعت جذب ترکیبات مفید آن ها به صورت ناشتا بیشتر خواهد بود.



دمنوش زنجبیل و عسل

زنجبیل و عسل به تنهایی هر کدامشان منبع خواص فوق العاده اند. ترکیب این دو به صورت دمنوش نیز بدن را پر از انرژی می کند. در واقع دمنوش زنجبیل و عسل باعث فعال شدن متابولیسم بدن می شود و انرژی زیادی تولید می کند. بنابراین، اگر شما جزو افرادی هستید که همیشه از خستگی شکایت دارند یا بی اشتها، سرمایی و بی حس و حال هستید می توانید از این دمنوش برای رفع مشکل خود استفاده کنید.

زنجبیل یک ادویه پرمصرف و تند است که با خود احساس گرما به همراه دارد. این ادویه پرخاشیت باعث بهبود عملکرد کبد می شود و به دلیل خواص ضدالتهابی که دارد دردها را تسکین می دهد.

می توانید از زنجبیل تازه استفاده کنید. برای این کار ۳ برش نازک زنجبیل تازه یا مقداری پودر زنجبیل را با یک فنجان بزرگ آب به مدت ۱۰ دقیقه دم بدهید. کمی عسل به آن اضافه کنید.

بهتر است از عسل های ارگانیک استفاده کنید. چون عسل های دیگر حاوی مواد نگهدارنده هستند و برای اینکه مانند شهد باشند گرمای زیادی تحمل کرده اند.



چای سبز

از خواص چای سبز هر چه بگوییم کم است. این چای مفید یکی از چای های معروف و خوشبختانه پرمصرف در دنیا است و خواص فوق العاده ای برای بدن دارد. اما بهتر است که همیشه این چای را خارج از وعده های غذایی میل کنید تا بهتر جذب بدن شود. از آنجایی که چای سبز اندکی خاصیت محرکی دارد، انرژی بدن را در ساعات اولیه صبح چند برابر می کند. این چای پرخاشیت سرشار از آنتی اکسیدان ها است و خواص دیورتیک دارد و برای افرادی که صبح ها با صورت و چشمانی پف کرده از خواب بیدار می شوند ایده آل است. در واقع با مصرف چای سبز فعالیت کلیه ها را تحریک می کنید. علاوه بر این یک نوشیدنی ضدسرطان قوی و یک محافظ طبیعی دندان مصرف می کنید.



آب لیموترش همیشگی

ترکیب آب و آب لیموترش شهرت زیادی دارد و بسیاری از افراد برای تصفیه بدن و حتی لاغری صبح خود را با این نوشیدنی آغاز می کنند. توصیه می شود این نوشیدنی هم به صورت ناشتا و هم بین غذا و قبل از خواب مصرف شود. لیموترش یک ماده غذایی درمانی فوق العاده است که سرشار از ویتامین C بوده و بدن را از شر توکسین ها یا همان سموم خلاص و به دفع چربی های اضافه کمک می کند. علاوه بر این لیموترش باعث افزایش سیستم دفاعی بدن می شود و به بهبود عملکرد کبد و روده ها کمک زیادی می کند. اگر لیموترش مصرفی تان ارگانیک باشد، می توانید از پوست آن نیز استفاده کنید. در این صورت می توانید لیموترش را با گوشت و آب آن میکس کنید و مطمئن باشید که با یک منبع خوب مواد مغذی و انرژی زا طرف هستید. می توانید اندکی عسل نیز به آن اضافه کنید.

نوشابه انرژی زا همانطور که از اسمش پیداست، باید به شما انرژی مضاعف بدهد، اما دقت در اجزای تشکیل دهنده آن حقایق دیگری را هم آشکار می کند. این نوشابه گرچه حاوی انرژی است، اما به طور خاص از کافئین و شکر تشکیل شده است و در واقع این انرژی به بدترین شکل موجود برای افراد تولید می شود.



استاد محمد رضا شجریان، استاد آواز ایران که شهر یور ماه سال گذشته به دلیل بیماری ریوی در بیمارستان کسری بستری و حتی چند روزی ممنوع الملاقات بود، در نخستین روز بهار با انتشار ویدئویی، ضمن تبریک سال نو، روایتی از بیماری خود را بازگو کرد. موهای کوتاه شده استاد و اعلام

صریح این نکته که ۱۵ سال است با

یک بیماری دست به گریبان است،

شایعات انتشار یافته در خصوص

دامنه دار شدن کسالت جسمی

ایشان را اثبات کرد.

استاد در این

ویدئو گفته است:

من بامهمان ۱۵ ساله‌ای آشنا

هستم و الان دوست شدیم

و طبق دستور این دوست،

موهای سرم را کوتاه کردم

و منتظر هستم تا با این

مهمان به تفاهم برسیم. به

تفاهم که رسیدیم من به سراغ

شما هموطنان خواهم آمد.

به همین بهانه در این شماره

زوایای پنهان بیماری استاد را

بررسی خواهیم کرد.

همه چیز درباره بیماری استاد شجریان

دردم از یارست و درمان نیز هم

ابتلا به سرطان کلیه آخر راه نیست

دکتر سیدصمد آقامیری / مدرس دانشکده علمی کاربردی هلال ایران

بیمار مبتلا به سرطان کلیه مانند استاد شجریان باید بداند که ابتلا به این بیماری، انتهای راه نیست. پیشرفت های بسیار زیادی در روش های تشخیصی و درمانی، امروزه امیدهای بسیاری در جهت درمان این بیماری و سایر سرطانها به وجود آورده است و هر روز افق های جدیدی در درمان این بیماری پیش روی پزشکان و بیماران قرار می گیرد. درمان سرطان کلیه به مرحله بیماری، سلامت عمومی بیمار، سن و سایر عوامل بستگی دارد. کلیه ها اندام های لوبیایی شکلی هستند که حدود ۱۲ سانتیمتر طول و شش سانتیمتر عرض دارند و به تعداد دو عدد در خلف حفره شکم زیر لب پایینی دنده های عقب قرار گرفته اند. این لوبیاهای کوچک وظایف مهمی را برعهده دارند که مهمترین آنها دفع آب و برخی مواد زائد از بدن از طریق تولید ادرار است. کلیه ها اندام های بسیار پرکاری هستند اما اگر یکی از این اندام ها را به طور کامل حذف کنیم، کلیه مقابل می تواند تمام وظایف آن را برعهده بگیرد و مشکلی برای فرد ایجاد نخواهد شد. این اندام های کوچک نیز مانند هر عضو دیگری در بدن ممکن است که به

سرطان مبتلا شوند و انواع تومورهای خوش خیم و بدخیم کلیه را پیدا کنند. سرطان کلیه در حدود ۱/۹ درصد سرطان ها را در ایران تشکیل می دهد که در مردان حدود سه برابر شایعتر از زنان بوده و بیشتر از همه در سنین ۶۰ تا ۷۰ سال دیده می شود. سرطان کلیه انواع متعددی دارد که شایع ترین نوع آن نوع غده ای یا آدنوکارسینوم کلیه است که حدود ۸۵ درصد سرطان های بدخیم کلیه را به خود اختصاص داده و ۱۵ درصد باقیمانده را انواع دیگر تشکیل می دهند.

چه کسانی در خطرند؟

علت این سرطان ناشناخته مانده است ولی برخی از عوامل محیطی را در ایجاد آن دخیل می دانند. یکی از مهمترین این عوامل که ارتباط کاملاً اثبات شده ای با سرطان کلیه دارد، استعمال دخانیات است که خطر این سرطان را حدوداً دو برابر می کند. جالب است بدانید که این افزایش خطر هیچ ربطی به تعداد نخ های سیگار یا قلیان که فرد در طول شبانه روز می کشد، ندارد و صرف کشیدن سیگار یا قلیان با هر تعدادی این خطر را دو چندان خواهد کرد. از جمله عوامل خطر دیگر، چاقی، تماس با پنبه نسوز یا آزبست (که در ساخت ایرانیت های سیمانی به کار می رود)، حلال های آلی (در صنعت رنگسازی، نقاشی، رنگرزی که فرد با این حلال ها تماس دارد) و فلزاتی مانند کادمیوم است. گفته می شود، کسانی که به دلیل نارسایی کلیه دیالیزهای خونی طولانی مدت می شوند و کلیه های آنها کیست های ریز و متعدد دارد، در حدود ۳۰ برابر بیشتر از

جمعیت عادی در معرض خطر سرطان کلیه قرار دارند که البته این خطر در کلیه های نارسایی که دیالیز نمی شوند و حتی پس از پیوند موفقیت آمیز کلیه نیز دیده شده است.

سرطان کلیه، توموری است که از بافت های لوله ای درون خود این عضو منشأ می گیرد و بزرگ می شود. این تومور هم به اندام هایی که در کنارش وجود دارند تهاجم می کند و هم می تواند از طریق سیاهرگ کلیه ای به نواحی و اعضای دور تر مانند ریه ها، کبد، استخوان، مغز و کلیه مقابل دست اندازی کرده و آنها را نیز درگیر سازد. به طور مسلم هر چه تومور سریع تر و در مراحل زودتری تشخیص داده شود، کوچکتر و محدودتر خواهد بود و درمان آن نیز راحت تر است.

علائم و نشانه ها

شایع ترین علامت بالینی که ۶۰ درصد بیماران با آن مراجعه می کنند، وجود خون در ادرار است که یا خود بیمار آن را به طور واضح و آشکار در ادرار می بیند و یا اینکه این خون تنها با میکروسکوپ و به وسیله آزمایشگاه قابل شناسایی است. از نشانه های دیگری که می تواند همراه با سرطان کلیه باشد، درد شکم و وجود توده شکمی است که گاهی در لمس آنقدر بزرگ است که کل حفره شکم را پر می کند. اگر بیماری خیلی دیر کشف شود و فرد نسبت به علائم خود بی توجهی کند، ممکن است زمانی به پزشک مراجعه کند که دیگر خیلی دیر شده و تومور سرطانی به اعضای دیگر بدن وی تهاجم کرده باشد و فرد با این علائم نظیر سرفه و تنگی نفس (تهاجم به ریه)، سردرد (سرع و تهاجم به مغز) یا دردهای استخوانی (تهاجم به استخوان ها) به مطب بیاید این است که در واقع وجود این علائم نشانه بیماری پیشرفته و غیر قابل علاج خواهد بود.

یکی از خصوصیات مهم این تومور سرطانی این است که مواد خاصی را از خود تولید و ترشح می کند و موجب می شود که در مریض علائمی ایجاد شود که در ظاهر هیچ ربطی به سرطان وی ندارد. به این علائم در علم پزشکی «نشانه های پارانتوپلاستیک» می گویند. برخی از این علائم عبارتند از: افزایش غلظت خون، افزایش سطح کلسیم خون، افزایش فشارخون و ایجاد اختلال در کار کبد. البته توجه داشته باشید که وجود علائمی که ذکر آن رفت، به هیچ وجه نشانه پیش آگهی بد بیمار نیست! و در بسیاری از موارد که بیمار سرطان کلیه نیز ندارد، پیدایمی شود.



بیمار مبتلا به سرطان کلیه مانند استاد شجریان باید بداند که ابتلا به این بیماری، انتهای راه نیست.

چه باید کرد؟

شیوه درمان تومور کلیه به این بستگی دارد که سرطان در چه مرحله ای کشف شده باشد. هر چه سرطان زودتر تشخیص داده شود و کوچک تر و محدودتر باشد درمان آن راحت تر است و احتمال بهبودی و بقای بیمار بیشتر خواهد بود. سرطان کلیه، جزو سرطان هایی است که نسبت به شیمی درمانی و پرتو درمانی مقاوم است و پاسخ خوبی به درمان با آنها نمی دهد بنابراین اصلی ترین درمان آن، جراحی کلیه است.

به عمل جراحی برداشتن کلیه در اصطلاح طب «رادیكال نفرکتومی» می گویند یعنی جراح اورولوژیست طی عمل علاوه بر برداشتن کامل کلیه سرطانی شده، بافت های اطراف کلیه، غده های لنفاوی اطراف کلیه، غده فوق کلیوی و میزنای همان طرف را نیز با جراحی به طور کامل از بدن بیمار خارج می کند. همانطور که گفتیم، سرطان کلیه به پرتو درمانی مقاوم است ولی گاهی تهاجم های مغزی و استخوانی این تومور را می توان با کمک پرتو درمانی تحت کنترل در آورد. سرطان کلیه هم مانند تمام سرطان های بدن اگر زود تشخیص داده شود قابل کنترل و تا حدودی قابل درمان خواهد بود، پس نسبت به بدن خود مهربان باشید و علائم غیرطبیعی اعضای بدن خود را جدی بگیرید.

بدین وسیله نقش فعالی در تصمیم گیری ها و مراقبت های پزشکی خود ایفا کنند. وقتی به بیمار گفته شود که مبتلا به سرطان است، شوک روحی و استرس، از واکنشهای طبیعی وی خواهد بود. این حالت ناگوار، شرایط را برای بیمار سخت می کند، به طوری که شاید نتواند هر آنچه را می خواهد از پزشک معالج خود بپرسد. بنابر این اغلب لازم است که بیمار، لیستی از پرسشهای خود تهیه کند. همچنین وی می تواند به هنگام مشاوره با پزشک، عضوی از افراد خانواده یا دوستان خود را به همراه ببرد تا از آنچه پزشک می گوید یادداشت بردارد. برخی از پرسشهایی که ممکن است بیمار در مورد درمان خود از پزشک بپرسد عبارتند از: چه نوع سرطان کلیه ای دارم؟ سرطان من در چه مرحله ای است؟ روشهای درمانی من چه هستند؟ شما چه پیشنهادی می کنید؟ چرا؟ خطرات و اثرات جانبی ممکن در هر شیوه درمانی چیست؟ شانس موفقیت آمیز بودن در مان چه قدر است؟ درمان چه مدت طول خواهد کشید؟ آیا باید در بیمارستان بستری می شوم؟ آیا در مان بر فعالیتهای روزانه ام تاثیر خواهد گذاشت؟ اگر چنین است برای چه مدت؟ درمان چه قدر هزینه در بر خواهد داشت؟ آیا شیوه درمان مورد نظر درد هم خواهد داشت؟ آیا کمک خواهید کرد؟ در طی درمان چه مراقبتهایی را باید انجام دهم؟ از چه داروهایی برای درمان من استفاده خواهد شد؟

وقتی بیمار مستی که عوامل خطر ساز گفته شده را دارد مانند سیگار کشیدن، چاقی، تماس با موادی چون پنبه نسوز و... با علائمی مانند خون در ادرار و درد پهلوها یا توده شکمی مراجعه می کند و ما به سرطان کلیه مشکوک می شویم، اولین اقداماتی که در جهت ارزیابی علائم وی انجام می دهیم، سونوگرافی و عکس رنگی از کلیه هاست. اگر طی این بررسی ها توده مشکوکی در کلیه ها پیدا کردیم برای اثبات تشخیص خود از سی تی اسکن شکم استفاده می کنیم زیرا این روش، بهترین روش تشخیصی برای سرطان کلیه است و با کمک آن می توان فهمید که آیا سرطان ایجاد شده مربوط به کلیه هاست یا نه و اگر هست به کدام اعضا تهاجم کرده و اندازه تومور به طور دقیق چقدر است؟ پزشک، بسته به نیاز هر بیمار، برنامه درمان را طرح ریزی می نماید. افراد مبتلا به سرطان، اغلب توسط یک گروه متخصص معالجه می شوند که این گروه را یک اورولوژیست، یک سرطان شناس و یک متخصص پرتو درمانی تشکیل می دهند. سرطان کلیه اغلب به وسیله جراحی، پرتو درمانی، زیست درمانی یا هورمون درمانی، معالجه می شود. پزشکان شاید تنها از یک روش یا ترکیبی از روشهای فوق برای درمان استفاده کنند. بسیاری از بیماران دوست دارند تمام آنچه را که می توانند در مورد بیماری خود و شیوه های درمان آن یاد بگیرند تا

عوارض جانبی درمان ها:

محدود نمودن روش درمانی به گونه ای که تنها سلولهای سرطانی در طی درمان از بین بروند بسیار مشکل خواهد بود. چرا که در اکثر روشهای درمانی، سلولها و بافتهای سالم نیز از بین خواهد رفت و در نتیجه عوارض جانبی ناخواسته ای را باعث خواهد شد. عوارض جانبی درمان سرطان به طور کلی به نوع و وسعت درمان بستگی دارد. همچنین عوارض جانبی از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد و روش درمانی افراد مختلف به دلیل این تفاوت عوارض جانبی تغییر می کند. پزشکان و پرستاران می توانند عوارضی جانبی ممکن هر درمان را برای بیمار توضیح دهند و همچنین می توانند به رفع مشکلاتی که ممکن است در طول درمان یا پس از آن رخ می دهد کمک کنند. بیماران باید پزشک خود را سریعاً از هر گونه عوارض جانبی مطلع سازند، چرا که برخی از این عوارض به مراقبتهای پزشکی فوری احتیاج دارند.

عوارض جراحی:

عوارض جانبی جراحی کلیه به نوع عمل جراحی، سلامت عمومی بیمار و سایر عوامل بستگی دارد. عمل برداشتن کلیه یک عمل مازور (بزرگ) می باشد و پس از این عمل، بیماران احساس درد و ناراحتی خواهند داشت. شاید برای بیماران، کشیدن نفس عمیق، سخت باشد که آن هم به خاطر احساس ناراحتی پس از عمل جراحی است که در این صورت ممکن است مجبور باشند برای تمیز نگه داشتن ششهای خود برخی تمرینهای تنفسی مثل سرفه کردن و تنفس عمیق را انجام دهند. همچنین احساس خستگی و ضعف در بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اند بسیار شایع است. به علاوه، ممکن است بیماران برای چندین روز قبل یا پس از عمل جراحی به تغذیه و دریافت مایعات از طریق وریدی نیاز داشته باشند. وقتی کلیه ای برداشته می شود، کلیه دیگر کار هر دو کلیه را انجام خواهد داد. پرستاران میزان مایعی که شخص دریافت می کند و میزان ادراری را که تولید می نماید، تحت نظر خواهند گرفت. مدت زمان بهبودی پس از عمل جراحی برای هر شخص متفاوت است.

Embolization: Arterial عوارض می تواند سبب درد، تب، حالت تهوع یا استفراغ گردد. اغلب، افراد به دریافت مایعات وریدی نیاز پیدا می کنند.

عوارض پر تودرمانی:

در پر تودرمانی، عوارض جانبی به دوز درمان و بخشی از بدن که تحت درمان قرار گرفته است بستگی دارد. بیماران عموماً بسیار خسته می شوند، بویژه در ماههای آخر درمان. در نتیجه استراحت کردن بسیار مهم است. معمولاً پزشکان به بیماران توصیه می کنند که سعی کنند تا جایی که می توانند، فعال باقی بمانند. به طور معمول پوست ناحیه درمان، قرمز، خشک و حساس خواهد شد که همراه با خارش خواهد بود. ممکن است پوست محل درمان برای همیشه کمی تیره یا برنزه شود.



جراحی:

این روش، معمول ترین شیوه درمان سرطان کلیه است. عمل جراحی برداشتن کلیه، نفرکتومی Nephrectomy نامیده می شود. غالباً جراح تمام کلیه به اضافه غده آدرنال و بافت اطراف کلیه را برمی دارد. برخی غدد لنفاوی واقع در این ناحیه نیز ممکن است برداشته شود. این شیوه، نفرکتومی رادیکال نامیده می شود. در برخی از موارد جراح فقط کلیه را برمی دارد (نفرکتومی ساده). کلیه باقیمانده عموماً می تواند کار هر دو کلیه را انجام دهد. در روش دیگری که نفرکتومی جزئی (پارشیال) نامیده می شود، جراح فقط بخشی از کلیه را که دربردارنده تومور می باشد، برمی دارد.

Arterial embolization:

این روش گهگاه پیش از عمل جراحی انجام می شود تا انجام عمل را ساده تر نماید. همچنین از این روش برای ایجاد راحتی و کاهش درد و یا خونریزی هنگامی که برداشتن تومور مقدور نیست استفاده می شود. برای این کار، مواد خاصی به داخل رگ کلیه تزریق می شوند تا آن را مسدود کنند. این روش باعث می شود که تومور از دسترسی خونی که حاوی اکسیژن و مواد غذایی است، محروم شده و در نتیجه کوچکتر شود.

پر تودرمانی: ز اشعه هایی با انرژی بالا برای کشتن سلولهای سرطانی استفاده می شود. پزشکان گاهی اوقات از پر تودرمانی برای کاهش درد، در هنگامی که سرطان کلیه به استخوانها سرایت کرده باشد، استفاده می کنند. پر تودرمانی برای سرطان کلیه، پر تودرمانی خارجی را نیز در برمی گیرد که طی این روش، پروتوزاها از مواد رادیواکتیو خارج از بدن تامین می شود. ماشین مخصوصی، این اشعه ها را به ناحیه خاصی از بدن می تاباند. اغلب این روش به صورت سرپایی در بیمارستان و یا کلینیک برای پنج روز در هفته و برای چندین هفته انجام می شود.

این برنامه به حفظ بافتهای سالم کمک می کند و بیمار مجبور نیست برای پر تودرمانی در بیمارستان بستری شود. جراحی و پر تودرمانی، درمان های موضعی هستند. این نوع درمانها صرفاً بر سلولهای سرطانی ناحیه درمان شده تاثیر می گذارد. زیست درمانی، شیمی درمانی و هورمون درمانی که در پایین توضیح داده خواهد شد، درمان های سیستمیک می باشند، چرا که از طریق جریان خون به سلولهای سرطانی سراسر بدن دسترسی می یابند.

زیست درمانی (ایمنی درمانی): یک روش درمانی است که طی آن از توانایی طبیعی بدن (سیستم ایمنی) برای مبارزه با سرطان استفاده می شود. استفاده از دو ماده موثر بر سیستم ایمنی بدن به نامهای اینترلوکین و اینترفرون ها از انواع روشهای زیست درمانی است که برای درمان سرطان پیشرفته کلیه استفاده می شود.

شیمی درمانی: استفاده از داروها برای کشتن سلولهای سرطانی است. اگر چه شیمی درمانی در بسیاری از سرطانهای دیگر مفید واقع شده اما در مورد سرطان کلیه چندان موثر واقع نشده است. این وجود، پژوهشگران به مطالعه بر روی داروهای جدید و ترکیبات جدیدی از داروها ادامه می دهند. **هورمون درمانی:** این نوع درمان در شمار اندکی از بیمارانی که سرطان پیشرفته کلیه دارند استفاده می شود. برخی از سرطانهای کلیه را می توان به کمک هورمونهای درمان نمود. از این روش اغلب به عنوان یک درمان نگه دارنده و حمایتی استفاده می گردد.



عوارض جانبی

جراحی کلیه به

نوع عمل جراحی،

سلامت عمومی

بیمار و سایر عوامل

بستگی دارد.

خواص جادویی

ژل رویال

Healthy
Life

تحقیقات نشان داده است که عمر طولانی، قدرت تخم‌ریزی فوق‌العاده و جنه زیبا و بزرگ ملکه به دلیل خواص مغذی ژل رویالی است که مصرف می‌کنند. این ژل، سرشار از املاح معدنی و ویتامین‌های گروه E، B و هورمون‌های جنسی است؛ به همین دلیل است که مصرف آن توسط انسان باعث تنظیم و تعدیل هورمون‌های جنسی و موجب تحریک تخم‌گذاری و جنسی و افزایش فوق‌العاده ضریب باروری در بانوان می‌شود. به دلیل همین امر است که ملکه، به واسطه مصرف ژل رویال، روزانه بیش از ۲۵۰۰ تخم در کندو می‌گذارد.

فعالیت

Healthy
Life

• آرژنین، یکی از آمینواسیدهایی است که در ژل رویال وجود دارد و باعث افزایش بارورسازی مردان و زنان، افزایش تولید اسپرم و افزایش توانایی دستگاه تولید مثل می‌شود. وجود این آمینواسید در ژل رویال، تعداد اسپرم را افزایش می‌دهد.

• ژل رویال حاوی ترکیباتی طبیعی است که به عنوان محرک جنسی عمل می‌کنند.

• استفاده منظم این غذای ملکه، باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی و کاهش استرس و اضطراب می‌شود که داشتن ضعف در این موارد، قدرت جنسی را کاهش می‌دهد. اگرچه ژل رویال، یک ماده طبیعی عالی برای افزایش قدرت باروری و جنسی است، ولی ناباروری، یک موضوع پیچیده است و باید دلیل آن مشخص شود. اگر دلیل ناباروری در ضعف جنسی یا کمبود تعداد اسپرم یا داشتن تخمک ضعیف باشد، ژل رویال می‌تواند به شما کمک کند، اما توسط مردان برای همان هدف افزایش نیرومندی، میل جنسی و تعداد اسپرم و درمان انزال زودرس در نظر گرفته شده است.



INSTAGRAM:KOOZEHASAL

چگونه مصرف ژل رویال به ناباروری در خانم‌ها و آقایان کمک می‌کند؟

مصرف ژل رویال نشان داده شده که اثرات مثبتی بر ناتوانی جنسی در مردان دارد. علت این امر، تاثیرات مثبتی است که ژل رویال بر غده پروستات آقایان دارد.

ژل رویال می‌تواند به دلایل زیر، برای ناباروری مفید باشد:

متوازن کردن میزان استروژن، شریاطی مانند داشتن تخمدان پلی کیستیک و قاعدگی نامنظم، ارتباط مستقیمی با عدم توازن هورمونی دارد و می‌تواند تاثیر منفی بر بارداری داشته باشد. ژل رویال، یک غذای کامل و خارق‌العاده است که ثابت شده برای افزایش قدرت باروری موثر است. ژل رویال، سرشار از آمینواسید، چربی‌ها، قندها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌هاست؛ علاوه بر این، حاوی مقدار زیادی ویتامین E، ویتامین D، آهن و کلسیم و ترکیبات ناشناخته دیگر است.

ژل رویال و تقویت میل جنسی

مصرف ژل رویال، از چند طریق موجب افزایش قدرت جنسی می‌شود:

رژیم غذایی بر اساس گروه خونی

66

مرجان حسینی: کتاب رژیم غذایی گروه خون، به نویسندگی دکتر آدامو در سال ۱۳۸۱ در ایران حق چاپ گرفت و منتشر شد.

نویسنده این کتاب معتقد است چهره هیچ دو انسانی در روی زمین یکسان نیست همچنان که اثر انگشت، خطوط لب و یا آهنگ صدا مشابه نمی باشد به همین جهت هیچ دو شاخه گیاهی یا لانه برفی یک شکل نیستند از این رو احساس این پزشک بر این اساس است که تمامی مردم با یکدیگر تفاوت دارند و رژیم غذایی خاصی نیاز دارند.

بنابراین منطقی به نظر نمی رسد که همه انسان ها غذای یکسان مصرف کنند. با توجه به موقعیت فیزیکی، میزان قدرت و ضعف افراد نیازهای غذایی نیز متفاوت است. به گفته دکتر آدامو تنها راهی که بیمار برای سالم ماندن و غلبه بر امراض مختلف دارد سازگار کردن خویش با نیازهای خاص است.

دکتر آدامو نوع گروه خون را به منزله راه چگونگی رسیدن به سلامتی و درمان بیماری ها می داند.

همچنین معتقد است نشاط جسم و قدرت روح در هر گروه خونی تعیین کننده استعداد انسان ها برای ابتلا به انواع بیماری ها است.

به همین ترتیب غذایی که باید مصرف شود و ورزش هایی که لازم است انجام شود باید بر حسب نوع گروه خونی انتخاب شده باشد.

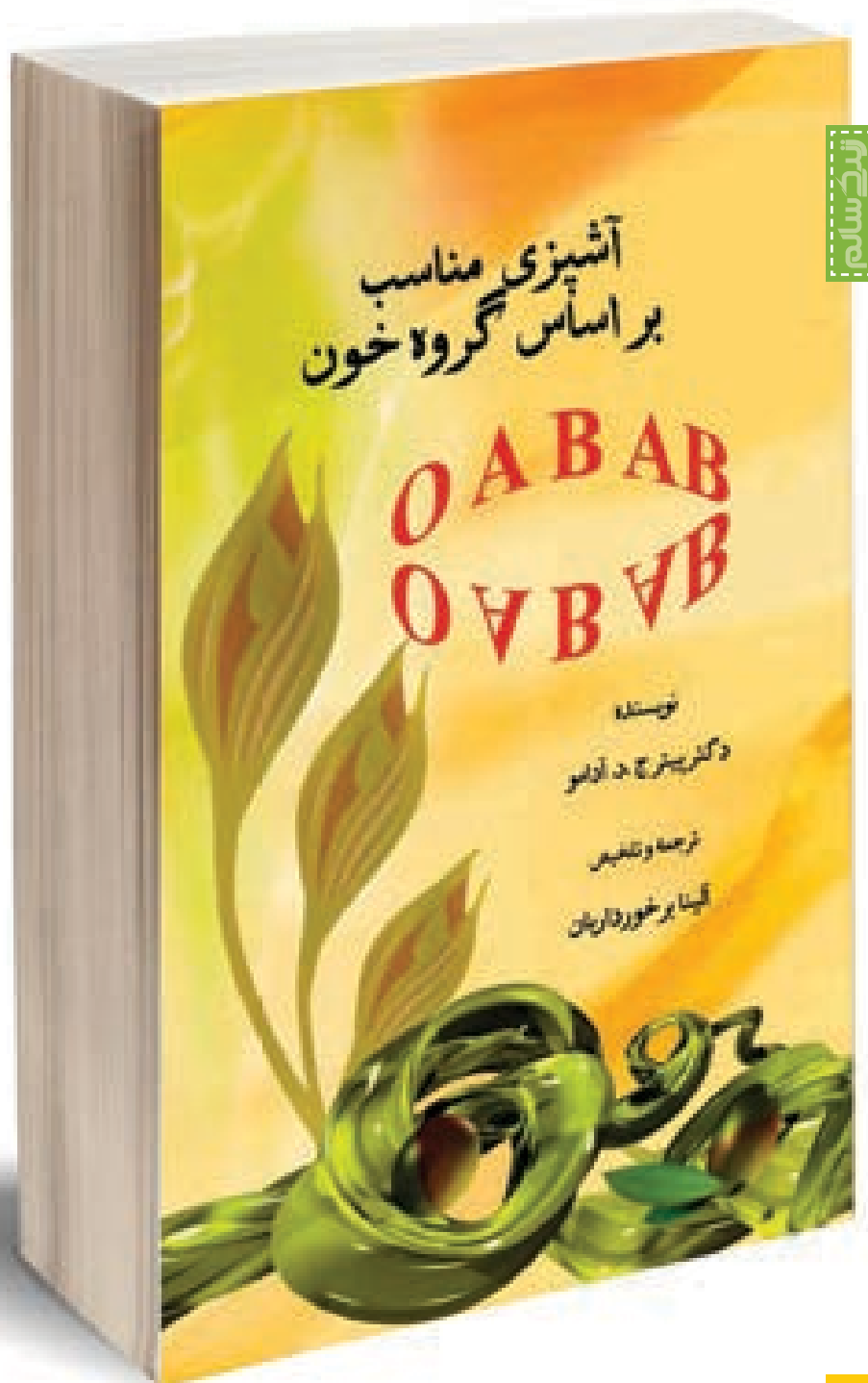
در کتاب رژیم غذایی گروه خونی O A B AB می خوانیم نوع گروه خونی تعیین کننده سطح انرژی افراد، توانایی جهت سوزاندن انواع کالری و واکنش افراد در مقابل فشارهای روحی و شخصیتی است. پس از مطالعه و تحقیقات صورت گرفته در این کتاب می فهمیم که گروه خونی O قدیمی ترین و گروه خونی A متقارن با شکل گرفتن اجتماعات بوجود آمده است.

همچنین گروه خونی B نتیجه مهاجرت انسان ها به مناطق شمال و سردسیر بوده است که بر همین اساس گروه خونی AB انطباقی از شرایط جدید محسوب می شود.

در کتاب رژیم غذایی گروه خون مواد غذایی مورد نیاز بدن از پروتئین (حیوانی، گیاهی)، لبنیات، غلات، نان و شیرینی و سبزیجات، میوه ها، چاشنی ها و حتی ورزش های مناسب برای هر گروه خونی به تفکیک توضیح داده شده است. همچنین استعداد هر گروه خونی در ابتلا به بیماری های مختلف نیز در این کتاب مشخص شده است.

برای افراد با گروه خونی O مصرف گوشت بیشتر از سایر گروه های خونی توصیه می شود و افرادی که دارای گروه خونی A هستند بهتر است سبزیجات را غذای اصلی و روزمره خود کنند.

این کتاب ۲۹۶ صفحه ای تا کنون سه نوبت در ایران با تیراژ سه هزار نسخه توسط انتشارات دالاهو کتاب منتشر شده است.



دور ماندن از خطرات دیابت

Healthy
Life

تغییر شیوه زندگی، گام مهمی در جهت پیشگیری از دیابت است که هیچ‌گاه برای شروعش دیر نیست و در افرادی که اضافه وزن یا سابقه خانوادگی مثبت دارند، بیشتر حائز اهمیت است.

پیشگیری از دیابت بر سه اصل استوار است:

* استفاده بیشتر از غذاهای سالم

* فعالیت بیشتر

* کم کردن اضافه وزن

سبزیجات و... اگر چه شاید در مدت زمان کوتاه، موجب کاهش وزن شود، ولی هیچ اثری در پیشگیری از دیابت در طولانی مدت ندارد. چنانچه شما مصرف برخی از گروه‌های غذایی را محدود یا قطع کنید، دچار کمبودهای خطرناک مواد معدنی و فاکتورهای ضروری نیز خواهید شد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر سنتان بالای ۴۵ سال است و اضافه وزن دارید

اگر سنتان زیر ۴۵ سال است و اضافه وزن و فاکتورهای خطر دیگری از جمله زندگی بدون تحرک یا سابقه خانوادگی مثبت دیابت (دیابت در خانواده درجه ۱) دارید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید؛

چرا که پزشک می‌تواند راهنمایی‌های بیشتری در جهت پیشگیری از دیابت و دیگر بیماری‌های قلبی عروقی برای شما داشته باشد.

<http://www.aryanaclinic.ir>

دکتر سعیده توجه

مسئول فنی کلینیک تخصصی دیابت آریانا



هر نوع ورزش هوازی و غیر هوازی در کنترل دیابت موثر است؛ البته برنامه منظم بدن سازی که شامل هر دو نوع ورزش می‌شود، مفیدتر واقع می‌شود.

نکته سوم: مصرف غذاهای سبوس دار

اگر چه علت آن دقیقاً مشخص نیست، ولی غذاهای سبوس دار، خطر دیابت را کم و به ثابت نگه داشتن میزان قند خون کمک می‌کنند. بسیاری از غذاهای غنی شده با سبوس، آماده برای مصرف هستند؛ مثل نان‌ها، ماکارونی، و بسیاری از حبوبات و غلاتی که بعضی اوقات همراه با صبحانه مصرف می‌شوند. اگر به برچسب محتوای این غذاها نگاه کنید، بعضاً «سبوسدار» یا «سبوس اضافه» را مشاهده خواهید کرد.

نکته چهارم: کاهش اضافه وزن

دیابت شما بر پایه وزن‌تان کنترل می‌شود. هر کیلوگرم کاهش وزن می‌تواند سبب بهبودی قابل توجه شما شود. در مطالعه گسترده‌ای که بر روی بیماران دیابتی انجام شد، مشاهده شد؛ آن

دسته از افرادی که میزان قابل قبولی کاهش وزن (۷٪ وزن اولیه‌شان) در مدت مطالعه داشته‌اند و همزمان به طور منظم ورزش می‌کرده‌اند، حدود ۶۰٪ خطر پیشرفت دیابتشان کم شده است.

نکته پنجم: قطع رژیم‌های غذایی زودگذر و بی پایه و اساس علمی

رژیم‌های غذایی مد روز (مثل مصرف صرفاً آب یا مصرف فقط

به وجود آوردن تغییرات بسیار کوچکی در زندگی روزمره می‌تواند شما را از عوارض جدی دیابت دور نگه دارد.

در اینجا نظر تان را به پنج نکته مهم پیشنهادی از انجمن دیابت آمریکا جلب می‌کنم:

نکته اول: فعالیت بدنی بیشتر

فواید زیادی در افزودن فعالیت روزمره وجود دارد. ورزش می‌تواند شما را در رسیدن به اهداف زیر کمک کند:

* کاهش وزن

* کاهش قند خون

* افزایش حساسیت بدن به انسولین که قند تان را در محدوده نرمال نگه می‌دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد هر نوع ورزش هوازی و غیر هوازی در کنترل دیابت موثر است؛ البته برنامه منظم بدن سازی که شامل هر دو نوع ورزش می‌شود، مفیدتر واقع می‌شود.

نکته دوم: مصرف بیشتر فیبرهای غذایی

اگر چه ممکن است به نظر سخت بیاید، ولی بسیار کمک کننده خواهد بود؛ به خصوص در موارد زیر:

_ کاهش خطر پیشرفت دیابت با کنترل قند خون

_ کاهش خطرات قلبی عروقی

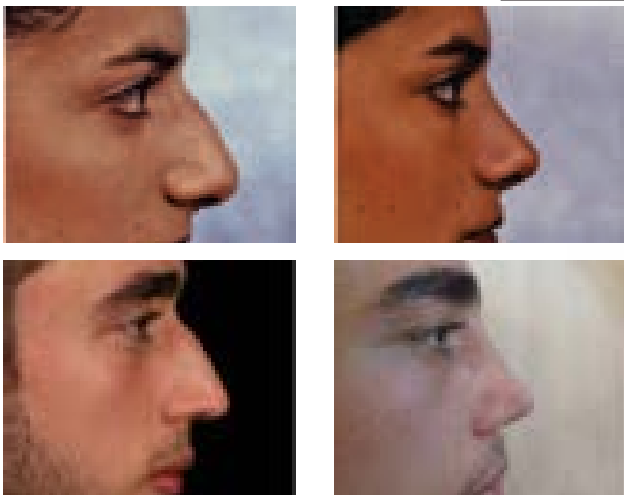
_ کمک به کاهش وزن با ایجاد احساس سیری کاذب

غذاهای حاوی فیبر بیشتر شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات غنی شده است.



رینوپلاستی پیشرفته

دکتر حسین ابدالی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی
عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا
فلوشیپ جراحی مجسمه و صورت از آمریکا



زندگی سالم

عمل جراحی زیبایی بینی یا رینوپلاستی یکی از شایع ترین اعمال جراحی زیبایی در دنیا و ایران می باشد و اهمیت این عمل به این دلیل است که علاوه بر زیبایی باید عملکرد فیزیولوژیک بینی نیز حفظ شود.

بینی به عنوان عضو مرکزی صورت که در زیبایی چهره نقش مهمی دارد، تاثیر زیادی در دو عملکرد مهم تنفس و حس بویایی دارد که حفظ این دو وظیفه منحصر به فرد بعد از عمل زیبایی بینی کمتر از زیبا تر نمودن صورت نیست.

جراحی یک هنر است و این حالت در جراحی پلاستیک بیشتر نمود پیدا می کند و شاید بتوان گفت یکی از پیچیده ترین و مشکل ترین و حساس ترین اعمال جراحی عمل رینوپلاستی می باشد و به همین دلیل این عمل بایستی توسط پزشکی انجام شود که تخصص و تجربه کافی را داشته باشد. قبل از اقدام به پذیرش برای جراحی بایستی بررسی کاملی از وضعیت بیمار از نظر کلی و همچنین وضعیت تنفسی و ظاهری صورت بگیرد و لازم است فوتوگرافی ظاهر بینی در وضعیت های مختلف گرفته شده و بر اساس طراحی قبل از عمل تغییرات ایجاد شده بعد از عمل برای بیمار کاملاً توضیح داده شود تا بتوان میزان تغییرات ظاهری پیش بینی شده در طراحی قبل از عمل را با توقعات فرد از عمل جراحی به هم نزدیک نمود. رینوپلاستی به دو روش باز و بسته صورت می گیرد که انتخاب نوع آن بر اساس وضعیت ظاهری و عملکردی بینی و نظر جراح پلاستیک می باشد. این عمل باید تحت بی هوشی عمومی و در بیمارستان یا کلینیک مجهز انجام شود و به طور متوسط بیمار ۱۲ تا ۲۴ ساعت بستری می شوند. ساختمان بینی از پوست استخوان و غضروف ساخته شده است و مادر حین عمل بیشترین کار را بر روی غضروف و استخوان ها انجام می دهیم و پس از بازسازی اسکلت استخوانی و غضروفی پوست بر روی آن قرار می گیرد و فرم اسکلت زیرین را به خود می گیرد. لذا وضعیت پوست بیمار در نتایج بعد از عمل بسیار مهم است. به طور کلی در افرادی که دارای پوستی بسیار نازک و یا ضخیم هستند نتایج ایده آل بعد از عمل بدست نمی آید. این عمل زیبایی را می توان همراه با عمل اصلاح انحراف تیغه وسط بینی انجام داد که در درمان انسداد بینی و سینوزیت موثر است. بهترین سن عمل رینوپلاستی در دختران بالای ۱۷ سال و در آقایان بالای ۱۸ سال می باشد یعنی زمانی که رشد استخوان صورت کامل شده باشد. انتخاب صحیح بیمار و بررسی کافی و دقیق قبل از عمل و ارائه توضیحات کافی به بیمار و اطرافیان و دقت کافی در حین عمل و همچنین رعایت نکات و مراقبت های بعد از عمل می تواند باعث رسیدن به نتیجه مطلوب شده و بیمار و جراح راضی از نتیجه عمل باشند.

فصل ششم تعطیلات

Holidays

Healthy Life

..... ■ منوی پیشنهادی موسیقی
اردیبهشت
..... ■ معرفی فیلم و کتاب برای تعطیلات

Holidays

این جوان های جنجالی

Healthy
Life

کسری محتشم

در این شماره زندگی سالم برای علاقمندان موسیقی، فهرستی از آلبوم های پر فروش موسیقی در ماه های اخیر را معرفی می کنیم. آلبوم هایی که هر کدام به تنهایی می توانند خاطرات بسیاری برای روز های اردیبهشتی ما بسازند. نکته جالب اینکه این روز ها جوانتر ها بکه تاز میدان شده اند و اکثر آلبوم های پر فروش و با کیفیتی که معرفی می کنیم متعلق به آنهاست.

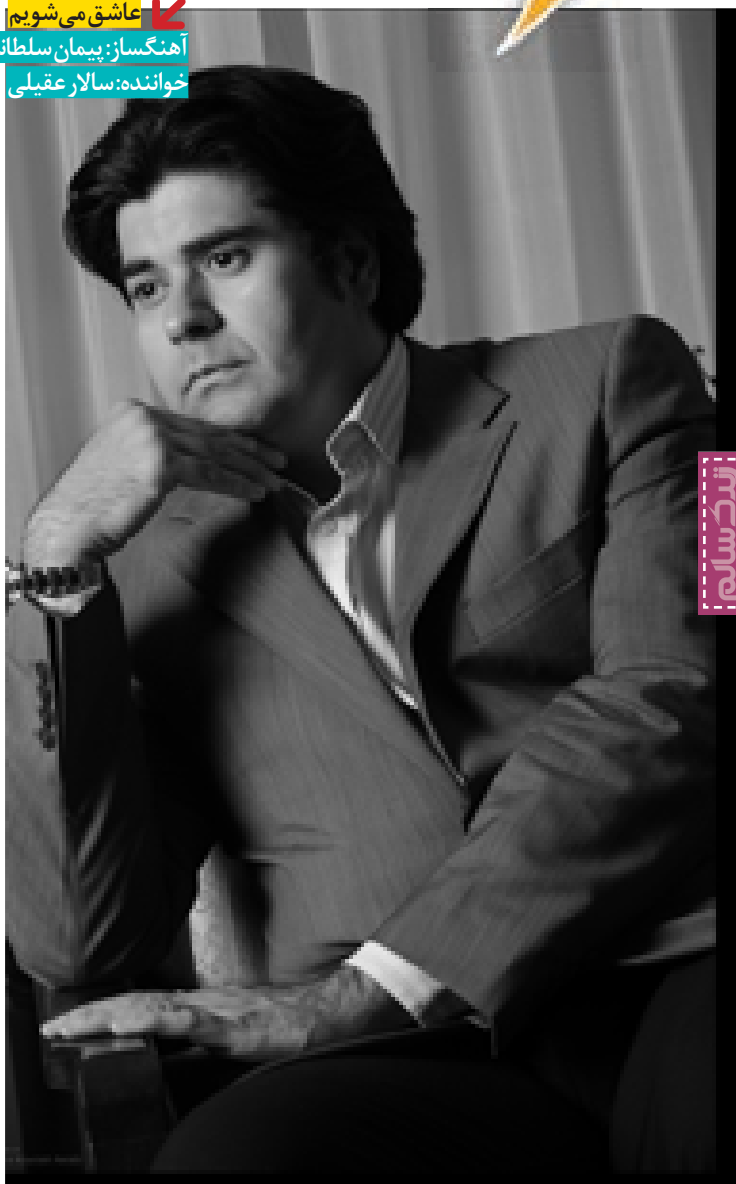
عاشق می شویم

آهنگساز: پیمان سلطانی
خواننده: سالار عقیلی

پیمان سلطانی مصنف تصنیف ملی - میهنی «ایران جوان» که در اوایل سال ۹۴ نخستین آلبوم از سری سرود های ملی - میهنی را با صدای شهرام ناظری منتشر کرده بود، در اسفندماه هم آلبوم «عاشق می شویم» را با همراهی سالار عقیلی در مقام خواننده منتشر کرد.

«عاشق می شویم» متشکل از ۱۱ ترک است که از این میان ۴ ترک، ۴ تصنیف این آلبوم را تشکیل می دهند. در این میان ۲ تصنیف این آلبوم با نوازندگی نوازندگان ارکستر فیلارمونیک ارمنستان و ۲ تصنیف با نوازندگی نوازندگان ارکستر سمفونیک تهران و ارکستر سمفونیک ملل ایران ضبط شده است. «عاشق»، «معشوق»، «آتش دل» و «عاشق مشو» نام این تصنیف ها است که اشعار آنها به ترتیب از غلامرضا سلیمانی، ضیال دین ناظم پور، پژمان بختیاری و رضا ثابتی است. ۲ تصنیف اول به طور کامل متعلق به پیمان سلطانی است و در ساخت ۲ تصنیف «آتش دل» و «عاشق مشو» از ۲ ملودی قدیمی استفاده شده و روی آنها آهنگسازی و تنظیم مجدد صورت گرفته است.

ملودی اولیه «آتش دل» متعلق به مرتضی نی داوود است و محمود ذوالفنون هم صاحب ملودی اولیه «عاشق مشو» است. ۲ تصنیف اول این آلبوم در بیات اصفهان ساخته شده و «آتش دل» و «عاشق مشو» هم به ترتیب در «شور و دشتی» قرار دارد. در ادامه شنونده ساز، آوازی با شعر حافظ خواهد شنید که در بیات اصفهان به مرحله اجرا گذاشته می شود. بقیه قطعات این آلبوم اجرای واریاسیون های سازی متعددی بر اساس تصنیف عاشق و تصنیف معشوق است که توسط تار، عود، کمانچه و قیچک نواخته شده اند. از نکات جالب در مورد جلد این آلبوم می توان به حضور ساعد مشکی در مقام طراح جلد اشاره کرد. این مجموعه عاشقانه عشق را از دیدگاه معاصر مدنظر قرار داده است. نکته حایز اهمیت در این بین تفاوت میان عشق معاصر و عشق کهن است. در عشق کهن معمولاً عاشق به معشوق می رسد و وصالی صورت می گیرد.



زند سالم



در کار مشترکی که پیمان سلطانی و سالار عقیلی انجام داده اند، ۲ مجموعه را آماده کرده اند که اولی «عاشق می شویم» است و دومی که «میهنم سلام» نام دارد در پس این مجموعه منتشر خواهد شد. یکی از نکات موجود در آلبوم «عاشق می شویم» که باید روی آن تمرکز بیشتری کرد، اجرای واریاسیون هایی است که توسط نوازندگان تک نواز به مرحله اجرا در آمده است.

دخت پری وار

خواننده: علیرضا قربانی
آهنگساز: مهیار علیزاده



در قطعات با کلام هم شنونده سروده های «سعدی»، «عراقی»، «عطار نیشابوری»، «فریدون مشیری»، «قصر امین پور»، «هوشنگ ابتهاج»، «محمدعلی اسلامی ندوشن»، «محمدعلی بهمنی» و «علیرضا کلیایی» هستیم.

دخت پری وار دومین آلبوم مشترک علیرضا قربانی و مهیار علیزاده است. نخستین مجموعه این ۲ هنرمند سرشناس موسیقی اصیل ایرانی با نام «حریق خزان» در سال ۱۳۹۱ به بازار عرضه شد. قرار است آلبوم مشترک همایون شجریان و علیرضا قربانی اسفند ۹۴ و آلبوم شخصی قربانی بهار به بازار عرضه شود. اما در برنامه های این خواننده ها و مهیار علیزاده

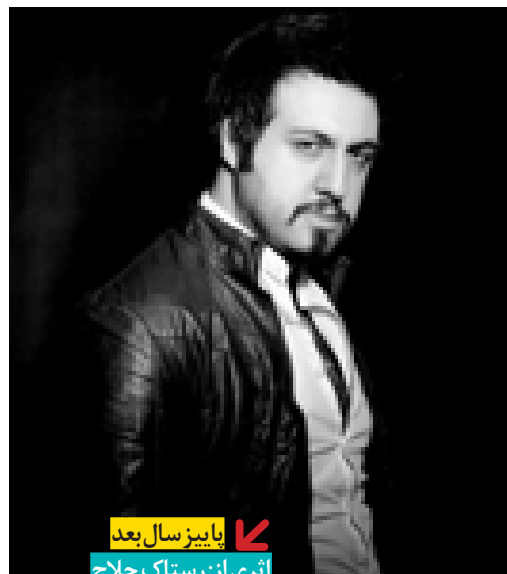
آلبوم «دخت پری وار» با صدای «علیرضا قربانی» و آهنگسازی «مهیار علیزاده» منتشر شد. این اثر

به تهیه کنندگی شرکت «آهنگ اشتیاق» و از سوی شرکت پخش «هنر شهر» در مراکز معتبر فرهنگی و هنری توزیع شده و در اختیار مخاطبان قرار دارد. «پرده نشین»، «دریای بی پایان»، «مرثیه»، «دوست دارم»، «عتاب یار»، «نگاه»، «راز»، «دلنگ» «صبح آزادی»، «گمگشته»، «سودای عاشقی» و «دخت پری وار» عناوین ۱۲ قطعه این مجموعه است. البته ۳ اثر در آلبوم دخت پری وار سازی و بی کلام است و



ماه و ماهی

خواننده: حجت اشرف زاده
آهنگساز: برادران بیات



پاییز سال بعد
آثری از: رستاک حلاج

درفش کاویانی

خواننده: شهرام ناظری

آهنگساز: فرید الهامی

آلبوم «درفش کاویانی»

بالاخره پس از سال ها

در اسفند ۹۴ وارد بازار

موسیقی کشور شد.

آلبوم صوتی و تصویری

«درفش کاویانی» با صدای

«شهرام ناظری» شوالیه

آواز ایران، به آهنگسازی

«فرید الهامی» و بر اساس

اشعار حکیم «ابوالقاسم

فردوسی» منتشر شد. در

این آلبوم نوازندگان گروه

موسیقی «فردوسی» نیز

حضور داشته اند. حدود

یک دهه از روزی که استاد

ناظری همکاری با فرید

الهامی را برای انتشار این

اثر موسیقایی آغاز کرده،

می گذرد.

«پاییز سال بعد» نخستین آلبوم رسمی «رستاک حلاج» است. «رستاک حلاج» به واسطه انتشار قطعاتش در سال های اخیر به محبوبیت بالایی میان مخاطبان موسیقی رسیده است. «رامین بصیرت نیا» تهیه کننده و مدیر برنامه حلاج درباره آلبوم می گوید: «این اثر اتفاق ویژه ای در مارکت موسیقی خواهد بود. همه برنامه ریزی هایی که برای انتشار این آلبوم انجام شده به شکلی ویژه بوده است. رستاک حلاج جزو آن دسته از خوانندگان موسیقی پاپ است که جنس موسیقی او در گذر زمان عوض نشده و همواره شخصیت آثارش در فضایی مشخص ارایه شده تا بتواند علاقه مندانی را به همین سبک و سیاق در موسیقی کشور به دست آورد.» ساخت بسیاری از قطعات این آلبوم بر عهده خود رستاک بوده و چند قطعه قدیمی که پیشتر به عنوان تک آهنگ منتشر شده نیز در آلبوم قرار داده شده است. این آلبوم شامل ۱۰ قطعه است. «رستاک حلاج» در زمینه های ترانه سرایی، آهنگسازی و خوانندگی تجربه های زیادی داشته و چند اثر مشترک را نیز با خواننده هایی چون «کاوه آفاق»، «مهدی یراحی» و... در طول مدت اخیر منتشر کرده است. نخستین آلبوم رسمی حلاج این مجموعه شامل ۱۲ قطعه به نام های «می بخشمت»، «هوایی»، «زیباتر»، «تنهایی»، «دریا»، «قهر»، «شال سه رنگ»، «آخر اسفند»، «خواب آور»، «یه صداهایی»، «جوون مرگ» و «ساکت» است. موسیقی و کلام پاییز سال بعد اثری از رستاک حلاج است اما او در بخش تنظیم با ۳ چهره متفاوت همکاری کرده است. «آبان حبیبی» با ۶ قطعه، «سعید زمانی» با ۴ قطعه و «نیکان» با یک قطعه تنظیم کنندگان آلبوم جدید رستاک هستند. «فیروز و یسانلو»، «مسعود همایونی»، «خشایار جوی»، «هومن نامداری»، «حسان نی زن» و «همایون نصیری» نوازندگانی هستند که در قطعات این آلبوم هنر نمایی کرده اند. میکس ۲ قطعه توسط سعید زمانی و «دامون دهقانی» انجام شده و وظیفه میکس و مسترینگ سایر قطعات آلبوم بر عهده «آرش پاکزاد» بوده است. رستاک حلاج برای انتشار نخستین آلبوم رسمی خود مسیر پرفراز و نشیبی را طی کرد و شاید سرنوشتش این گونه بود که حضور رسمی او در بازار هم نام قطعه هشتم آلبومش باشد. او طی سال های اخیر یکی از معدود خوانندگان غیر رسمی بود که کلیپی نداشت ولی با تک قطعاتش توانست به محبوبیت میان مخاطبانش دست پیدا کند.

تغییراتی رخ داد و سرانجام دخت پری وار در آستانه نوروز ۹۵ در اختیار علاقه مندان موسیقی قرار گرفت. یکی دیگر از نکات آلبوم دخت پری وار وجود قطعه «پرده نشین» در میان آثار است. اثری که تیتراژ سریالی به همین نام بود و سال گذشته استقبال ویژه مخاطبان را به دنبال داشت. همچنین این اثر در سومین جشن سالانه «موسیقی ما» تندیس طلایی بهترین تک قطعه سنتی خارج از آلبوم را کسب کرد. قطعه «نگاه» هم یکی دیگر از آثار این مجموعه است که قبلاً با تنظیم و اجرایی متفاوت در آلبوم «در شعله با تورقصان» شنیده شده بود و این بار نسخه جدید آن به مخاطبان عرضه شده است.

«ماه و ماهی» نام آلبومی است که این روزها بسیار شنیده شده و خواننده اش چه از سمت مخاطبان عام موسیقی و چه از سوی اساتید و اهل فن مورد تحسین قرار گرفته است. این آلبوم که آهنگسازی اش را برادران بیات انجام داده اند و شعرش را علیرضا بدیع سروده است، نخستین کار حجت اشرف زاده، خواننده خوش صدای موسیقی ایرانی در زمینه پاپ است و در جشنواره موسیقی فجر در بخش تلفیقی به عنوان آلبوم برتر انتخاب شده است. در این میان برخی با اشاره به دیده شدن اشرف زاده با کار «ماه و ماهی» این ماجرا را یک اتفاق قلمداد می کنند و عده ای دیگر از تغییر ژانر اشرفی از موسیقی ایرانی به ژانر تلفیقی به عنوان یک حرکت هوشمندانه در جهت موفقیت این خواننده توانمند نام می بردند. با تمام نظرات متفاوت و گاهی متعارض درباره «ماه و ماهی» و خوانندگی اشرف زاده در این کار، او به مهری از موسیقی ایرانی که تا همیشه به پیشانی اش خورده شده، اشاره می کند و معتقد است هر چند با این کار عملاً به عنوان یک خواننده نوظهور پاپ به جامعه معرفی شده اما تا همیشه یک خواننده آواز ایرانی است. او که سختی های روحی و مالی زیادی را تا تکمیل و ارایه آلبوم «ماه و ماهی» تحمل کرده، امروز از آمدن به ژانر جدید ابراز خوشحالی می کند و معتقد است کاری را که به آن وارد شده باید به خوبی ادامه دهد و پیش برود. هر چند در طبقه بندی موسیقایی «ماه و ماهی» را باید در زمره کارهای تلفیقی قرار داد اما رنگ و بوی آواز ایرانی و لحن خراسانی خواننده نیشابوری در آن به خوبی حس می شود. آلبوم «ماه و ماهی» دومین آلبوم رسمی حجت اشرف زاده است که توسط مرکز موسیقی حوزه هنری منتشر شده است. از این هنرمند که شاگرد حمیدرضا نوربخش، محمدرضا شجریان، محمدرضا لطفی، محسن نفر و پرویز مشکاتیان بوده، پیشتر آلبوم «شرح پریشانی» منتشر شده است.

«ماه و ماهی» ۹ قطعه دارد که دو نسخه از قطعه «ماه و ماهی» و نسخه بی کلام آهنگ «عشق آمد» بین آنها هستند. ترانه های این آلبوم را علیرضا بدیع سروده، آهنگ های آن ساخته امیر بیات، حجت اشرف زاده و آرش بیات هستند، تنظیم قطعات را آرش و امیر بیات انجام داده اند و مهرداد عالمی و میثم مروستی با ویولن سل و ویولا در آن به نوازندگی پرداخته اند.

«ماه و ماهی» را می توان آلبومی تلفیقی از موسیقی سنتی و کلاسیک دانست؛ آواز سنتی ایرانی حجت اشرف زاده در کنار سازبندی و هارمونی های کلاسیک، «ماه و ماهی» را به آلبومی تبدیل کرده که حتی برای کسانی که به موسیقی سنتی چندان علاقه ای ندارند، شنیدنی است. البته صدای دف در آهنگ «دل تنگ» و «ماه و ماهی ۲» فضای موسیقی را ایرانی تر می کند. در آلبوم دوم این هنرمند نیشابوری، آهنگی به نام «کوچه باغ های نیشابور» هست که یادآور کتاب شعر محمدرضا شفیعی کدکنی است.



بروکلین

اگر هوس کرده اید که بعد از مدت ها فیلمی ببینید که به دل بچسبد و "آن" داشته باشد، بروکلین را ببینید. درام سینمایی «بروکلین» روایتگر داستان زندگی آیلش لیبسی (با بازی سرشار رونان) است؛ یک مهاجر جوان ایرلندی که در اوایل دهه ۱۹۵۰ راهی بروکلین نیویورک می شود. وسوسه ای که باعث می شود آیلش ترک دیار کند و از آسایشی که در وطن دارد، دل بکند تا راهی ینگه دنیا شود، فقط یک چیز است؛ رویای آمریکایی! آیلش مجذوب عبارتی شده که بارها و بارها امتحانش را پس داده و ثابت کرده گاهی تا چه حد می تواند توهم آمیز باشد.

درست زمانی که یک اتفاق ناهنگام و شیرین باعث می شود نشانه های غم غربت از وجود دختر جوان قصه رخت ببندد، آیلش سر یک دوراهی آزاردهنده قرار می گیرد و درست مثل قهرمان همه قصه های کلاسیک دنیا چاره ای جز انتخاب ندارد؛ زندگی در بروکلین و آدم هایش باز زندگی در وطن (ایرلند) و آدم هایش. جان کراولی چهل و شش ساله که تبار خودش هم ایرلندی است، پنجمین فیلم بلند سینمایی خود را با بودجه ای ۱۰ میلیون دلاری و با اقتباس از رمانی موفق به همین نام جلوی دوربین برد.

اتاق

«اتاق» که به خاطر اسکار بازیگر زن فیلم، حسابی جریان ساز شده پیشنهاد بعدی ماست. فیلم قصه غربی را روایت می کند: یک پنج ساله کسی است که مامان فداکار و بامحبتش خودش را وقف او کرده و مثل هر مادر خوبی برای جک از جان مایه می گذارد، برایش قصه های جورواجور تعریف می کند و کلی سرش را گرم می کند اما نکته اینجاست که آنها یک زندگی معمولی ندارند؛ چندین سال است که در فضایی سر بسته و بی پنجره حبس شده اند؛ جایی که مامان اسمش را گذاشته «اتاق». شاید آن بیرون ترسناک تر باشد، کسی چه می داند اما جک کم کم کنجکاو می شود و می خواهد از این وضعیت سر در بیاورد و راهی برای بیرون زدن پیدا کند. اتاق، فقط یک قصه هولناک اقتباسی از دل یک رمان نیست، تصویری از یک وضعیت رعب آور و شگرف بر پرده سینماست. از آن مدل فیلم هایی که روی صندلی یا کف زمین نشسته باشید، فرقی نمی کند؛ میخکوب تان می کند. یک فیلم جمع و جور ۶ میلیون دلاری مستقل که یک تیم ایرلندی با اقتباس از یک رمان پرفروش ساخته و از زمان اولین اکرانش همین جوری افتخار پشت افتخار کسب کرده؛ از انتخاب شدن به عنوان بهترین فیلم جشنواره تورنتو گرفته تا سه نامزدی گلدن گلوب و چهار نامزدی اسکار.

یک فنجان چای سرد

این مجموعه داستان نوشته طلا نژاد حسن، شامل نه داستان است، آن هم کوتاه. بعضی هایشان خیلی امروزی اند، امروزی امروزی، با آدرس های مشخص، در همین تهران خودمان: دو سال و چهار ماه و... زنی که از بلوار کاشانی تا میدان ونک همراه شوهرش است. اما یک دفعه توی یکی از شیرینی فروش ها گم می شود. شاید خواننده ردش را پیدا کند.

یک فنجان چای سرد: دختری که همین امروز قرار است قاچاقی «کور تاژ» کند، به نظر شما برای تهیه هزینه آن باید چه کار کند؟

اما داستان های دیروزی: کامیون جنگ، با قهرمانان خیلی کوچک و ناتوان! دختری یازده ساله که در لحظه بمباران مهم ترین تجربه ی زندگیش به سراغش می آید. مرز بین کودکی و بلوغ در وجود او با یک انفجار درهم می ریزد و گرگ جنگ که برای دریدن او و «کوچک» های دیگر دندان نشان می دهد.

پیشتر: زن و مرد کور و شلی کاری قهرمانانه می کنند کاری ساده، که شاید به نظر نیاید اما مگر قهرمانان فقط کسانی هستند که کارهای بزرگ می کنند؟ آیا پیاده های شطرنج مهره های اصلی نیستند؟

و در نهایت «آهو» هم یک قهرمان است. آهو اسیر آهوی دیگران و اندیشه های ضعیف آنان است و به جای رسیدن به آرزوهایش در کنار آتش پیدایش می شود و گذارش به سرخ تپه می افتد. سرخ تپه با آدرسی مشخص: بین درود و خرم آباد. آدرس آهو هم کاملاً امروزی و دم دست است.



ابر صورتی

مجموعه ابر صورتی نوشته علیرضا محمودی ایرانمهر، شامل ۹ داستان کوتاه است با موضوع، فرم و تم‌هایی متفاوت که بیشتر بعد از انتشار نخستین کتاب او، «بریم خوش گذرونی» نگاشته شده‌اند. تنوع زبانی این مجموعه تا آن حد است که داستانی با زبان فاخر و باستانی نگاشته شده و داستانی دیگر صدای گفت‌وگویی را در دستشویی‌های عمومی پارک‌شهر به یاد می‌آورد، اما در پایان از هر دو داستان حسی در خواننده برجای می‌ماند که کیفیتی مشابه دارد. اما فراتر از تمایل به جست‌وجوی فرم‌های داستانی تازه و تجربی و ارائه آن به صورت مجموعه داستان، آن چه قصه‌های این کتاب را در قالب یک مجموعه کنار هم قرار می‌دهد، همان تجلی و دریافت درونی مشابه است. خیال، نسبیت و تلاش برای ایجاد ارتباط، از مهم‌ترین موضوع‌هایی هستند که در تمامی داستان‌های این مجموعه به اشکال گوناگون تکرار می‌شوند؛ رشته ناپیدایی می‌سازند که داستان‌ها را به یکدیگر پیوند می‌زند. چنین است که در امتداد این داستان‌ها از جست‌وجوی آرامش به سربازی می‌رسیم که تبدیل به خیال می‌شود!

دوقدم این ور خط

جامعه ادبی ایران، «احمد پوری» را بیشتر به عنوان مترجم می‌شناسد. اما پوری با اولین رمان خود یعنی «دو قدم این ور خط» نشان داد که نه تنها مترجمی توانادر عرصه شعر، که رمان نویس قابل‌ی هم است. نخستین رمان پوری در هفت فصل نوشته می‌شود. در این فصول، راوی سفری ذهنی را به لندن، تبریز، باکو و لنینگراد آغاز می‌کند. در این سفر قرار است راوی از «آیزیا برلین» نام‌ه‌ای عاشقانه دریافت کند و در سفری به گذشته به دست «آنا آخمتووا» شاعر روس برساند. رمان سفری است که از تهران آغاز می‌شود و به تهران باز می‌گردد. احمد پوری در تبریز به دنیا آمده است و در این رمان به نوعی تصویری از گذشته و سرزمین مادری‌اش را بازگو می‌کند. در ادامه ماجرا، راوی در این سفر ذهنی، به لندن و ملاقات با آیزیا برلین و سپس تبریز و باکو و لنینگراد پرواز می‌کند.

بنی آدم

بنی آدم، نوشته محمود دولت‌آبادی شامل شش داستان کوتاه است که اکثرشان در دو یا سه سال اخیر نوشته شده‌اند و مخاطبان در آن‌ها فضاهای جدیدی از دولت‌آبادی را درک خواهند کرد. درون‌مایه اکثر داستان‌ها شهری است و بعضی‌شان نیز حتی در جغرافیایی خارج از ایران اتفاق می‌افتند. این داستان‌ها به ترتیب «مولی و شازده»، «سم نیست»، «یک شب دیگر»، «امیلیانو حسن»، «چوب خشک بلوط» و «اتفاقی نمی‌افتد» نام دارند که در کنار هم کتابی صد و شش صفحه‌ای را ساخته‌اند. محمود دولت‌آبادی بعد از انتشار رمان «سلوک» در اوایل دهه‌ی هشتاد تا به امروز کمتر توانسته بود کار داستانی منتشر کند و بیشتر آثارش در حوزه‌های خاطره‌نگاری، نقدهای ادبی، گزیده‌های متون کهن و... بودند. رمان مشهور او «زوال کلنل» در کش و قوسی طولانی هنوز نتوانسته مجوز انتشار به زبان فارسی پیدا کند. او در آغاز سال ۱۳۹۴ به گزینی از متون کلاسیک ادبیات فارسی با نام «تاسر زلف عروسان سخن» منتشر کرده بود.

مادر بزرگ سوپ می‌پزد

قرار نیست که اینجا فقط برای مادرها کتاب و فیلم معرفی کنیم. رمان کودک «مادر بزرگ سوپ می‌پزد» نوشته شارون کریچ از مجموعه کتاب‌های ونوشه (بخش کودک و نوجوان نشر چشمه) با ترجمه «پروین علی‌پور» به تازگی منتشر شده است. «مادر بزرگ سوپ می‌پزد» داستانی است که حول محور خانواده می‌گردد، و از دوستی، همسایگی، ناتوانی جسمی، مهربانی و عشق و زندگی می‌گوید. رُزی، دخترک دبستانی و بیلی، پسر همسایه، هر دو در یک هفته به دنیا آمده و با هم بزرگ شده‌اند. همیشه خدا با هم بازی کرده‌اند، با هم به مهد کودک و پارک و باغ وحش رفته‌اند. با هم جشن تولد گرفته‌اند و حتی اسباب‌بازی‌هایشان عین هم بوده است. اما در اولین روز مدرسه رفتن، رُزی تازه متوجه می‌شود که بیلی نمی‌تواند با او به مدرسه برود، و باید به مدرسه‌ی «خاصی» برود! چرا؟! چون بیلی «کم‌بیناست» و مثل افراد عادی نمی‌بیند. البته رُزی از مشکل کم‌بینایی بیلی خبر داشت، ولی هرگز فکرش را نمی‌کرد که کار به این جا بکشد! بنابراین، آن روز چنان قشقرقی به پا کرد که نگو و نپرس!



مجتمع Wynn در لاس

وگاس

این هتل ۴۵ طبقه، با دکوراسیون لوکس، ششمین هتل بزرگ دنیاست. مساحت کل این هتل، ۶۱۵ هکتار است. دارای ۲۷۱۶ اتاق، مرکز خریدی با مساحت ۲۲۳ هزار متر و فضای تجاری ۷۶ هزار متر است. تنها هتلی است که یک اتاق جلسه اختصاصی با مساحت ۲۶ هزار فوت مربع و یک تالار عروسی و کلوپ دارد.



سفری به گرانترین برج های دنیا

Healthy
Life

ساختمان های بسیاری در سراسر دنیا وجود دارد که بعضی به دلیل دکور داخلی و برخی به علت نمای خارجی خود بسیار معروف هستند. لزومی ندارد طراحی هر سازه ای همچون یک آسمانخراش باشد تا بتواند مدت ها در ذهن ها باقی بماند. برج هایی در جهان وجود دارد که به خاطر طراحی منحصر به فرد خود معروف شده اند. در این شماره ما درباره گران ترین سازه های معماری جهان در سال ۲۰۱۵ که معماری منحصر به فردی هم دارند با شما سخن می گوئیم.

هتل

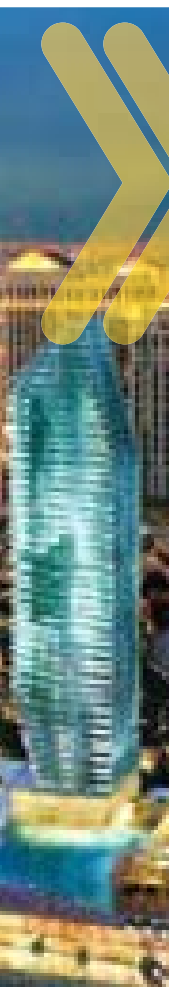
Cosmopolitan

در لاس وگاس

این هتل ۵۲ طبقه لوکس با هزینه نزدیک به ۹۰/۳ میلیارد دلار، توسط طراح آلمانی و با حمایت مالی یک بانک آلمانی ساخته شده و دارای دو برج است. در سال ۲۰۱۴ با قیمت ۷۳/۱ میلیارد دلار به فروش گذاشته شد و شامل ۳ هزار اتاق، مرکز گفتگوهای روزمره و مرکز تجارت با مساحت ۲۲۲ هزار و ۹۳۴ فوت مربع است. اینها تنها تسهیلات این هتل نیستند و یک استخر و آبگرم درمانی با ظرفیت ۱۸۰۰ نفر، از ویژگی های برجسته و بی همتای آن است.

برج پرنسس دبی

این آسمان خراش ۱۰۱ طبقه، برجی مسکونی در دبی است که در مجاورت برج خلیفه ساخته شده و با ارتفاع ۴۱۴ متری، بلندترین برج مسکونی دنیاست. این پروژه که ساخت آن در سال ۲۰۰۶ شروع شده و در سال ۲۰۱۲ افتتاح شد، و ۱۷/۲ میلیارد دلار هزینه در برداشته است.



مرکز تجاری OneWorld در نیویورک

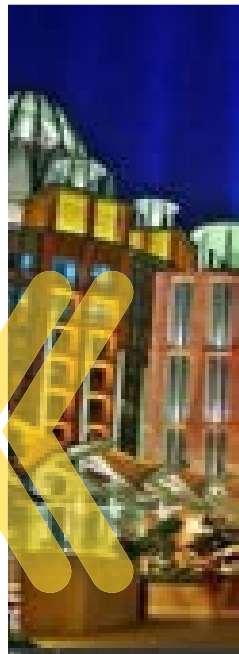
این مرکز تجاری مدرن در نیویورک با ارتفاع ۱۴۵۱ فوت و ۱۰۴ طبقه، بلندترین سازه معماری در آمریکاست. این آسمانخراش عظیم، بیشتر با عنوان «برج آزادی» معروف است. گفته می‌شود این مرکز تجاری جایگزین مرکز تجارت جهانی شده که در حادثه یازدهم سپتامبر از بین رفته است. ساخت این سازه در سال ۲۰۰۶ آغاز شد و در آوریل ۲۰۱۳ به اتمام رسید. «دیوید چیلد» با الهام از سبک مدرن، طراحی این پروژه را بر عهده داشته است. دیوارهای بتنی با فن آوری نانوی این برج به خوبی در برابر زلزله و طوفان مقاوم است. دارای ۷۱ واحد اداری، مدیریت خدمات عمومی با مساحت ۱۹ هزار فوت مربع و موزه‌ای از آثار منهدم شده در حادثه یازدهم سپتامبر است. این مرکز تجاری به ۱۱ متروی نیویورک، پایانه مسافربری و مرکز حمل و نقل WTC مرتبط است



تفرجگاه ساحلی

سنگاپور

این تفرجگاه با برآورد ۵/۵ میلیارد دلار، گران‌ترین تفرجگاه ساحلی در دنیا بوده و مساحتی بالغ بر ۵/۱۵ هکتار دارد. این سازه شامل چند رستوران، هتل، مرکز نمایش، تئاتر و مرکز سرگرمی است و در سال ۲۰۱۰ افتتاح شده و چشم‌اندازهایی پانورامیکی رو به خط افق سنگاپور دارد. ۲۵۶۱ اتاق و سوئیت لوکس در مجاورت پارک آبی سنگاپور و استخرهای شنی نامحدود از سایر تسهیلات این تفرجگاه گران به شمار می‌روند.



هتل سنتوسادر

سنگاپور

این هتل، سومین هتل گران دنیاست که توسط گروه مهندسی مالزیایی Grnting ساخته شده و مساحتی بالغ بر ۴۹ هکتار دارد. در اطراف این هتل یک پارک بزرگ ساخته شده که با الهام از تم ماداگاسکاری است و یاد آور مصر باستان است.



مجمع و نتین در ماکائو

این سازه زیبا در قلب ماکائو، توسط یک کمپانی معروف آمریکایی با عنوان Las Vegas Sands طراحی شده و در آگوست ۲۰۰۷ افتتاح شده است. مساحت آن ۹۸ هزار متر مربع بوده و بزرگترین محل بازی‌های کازینو در دنیاست. دارای ۳۰۰۰ سوئیت بوده و ظرفیت ۱۵۰ هزار نفر را دارد. در مجموع ۳۰ رستوران در داخل این سازه بزرگ قرار دارد.

برج البیت در مکه

این آسمان خراش عظیم ۱۲۰ طبقه، گران‌ترین آسمان خراش دنیاست که در مجاورت مسجد الحرام ساخته شده است. این سازه گنجایش حدود ۱۰۰ هزار نفر را دارد. این هتل بزرگ، محل اجتماع حجاج مکه است.



ماساژ شکلات

Healthy
Life

شکلات از دانه تنوبروما درخت کاکائو ساخته شده است. اولین استفاده از شکلات به تمدن Olmec در Mesoamerica باز می گردد. پس از کشف قاره آمریکا، شکلات در اروپا بسیار محبوب شد و تقاضا برای آن افزایش یافت و اکنون شکلات به یک محصول فوق العاده محبوب غذایی تبدیل شده که میلیون ها نفر هر روز برای طعم منحصر به فرد، غنی و شیرین آن افراط می کنند.

خستگی جذب مواد فعال موجود در شکلات می شود و انرژی بی اندازه ای با دریافت مواد معدنی به شما می بخشد. این نوع ماساژ از خدمات لوکس و خاص سالن های ماساژ یابخت بهره مند است که با استفاده از شکلات های مخصوص صورت می گیرد. ماسور، شکلات مایع را به صورت حرکات دورانی روی ماهیچه ماساژ می دهد تا علاوه بر شفافیت و تغذیه پوست با کافئین موجود در شکلات، سلولیت های اضافی را شکسته و فرآیند چربی سوزی به سرعت انجام شود. مواد معدنی فراوان موجود در شکلات به رشد و نشاط سلول های پوست کمک می کند و تنفس رایحه شکلات در طول فرآیند ماساژ، تاثیری شگرف در آرامش اعصاب و از بین رفتن تنش های روحی دارد.



اینستاگرام ESFAHAN MASSAGE

ترس اضافه وزن در حسرت خوردن هر نوع شکلات هستند، بدانند که این روزها کرم ماسک و روغن های مختلفی از شکلات گرفته می شود که برای بازسازی سلول های مرده پوست، طراوت لایه های سطحی و تقویت گردش خون معجزه می کند. شکلات تیره شامل فلاونول است که برای محافظت از پوست در برابر آفتاب سوختگی و نشانه های دیگری از آسیب های اشعه ماوراء بنفش کمک می کند؛ همچنین جریان خون را بهبود داده، هیدراتاسیون پوست و چهره را افزایش می دهد. کافئینی که در شکلات موجود است، به سفت شدن پوست کمک کرده و خاصیت آنتی اکسیدانی این ماده، از پوست در برابر میکروب و آسیب دیدگی محافظت می کند. در این نوع ماساژ، ابتدا تکنیک های ماساژ از نوع سوئدی اجرا و با ریختن شکلات مخصوص روی کل پوست، گرمای بدن و

در طول سال ها، در بسیاری از مطبوعات از شکلات، بد گفته می شد؛ چرا که دارای محتوای چربی بوده و مصرف آن را با آکنه، جاقی، فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر و دیابت در ارتباط می دانستند. با این حال با کشف اخیر از ترکیبات فنلی بیولوژیک فعال در کاکائو این تصور تغییر کرده و اثرات آن در پیری، استرس اکسیداتیو، تنظیم فشار خون و آترواسکلروز مشخص شده است. امروزه شکلات برای پتانسیل آنتی اکسیدانی فوق العاده ای خود، مورد تحسین قرار گرفته است. گفته می شود مزایای بالقوه خوردن شکلات شامل کاهش کلسترول، جلوگیری از کاهش عملکرد ادراکی و کاهش خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی است. همان قدر که خوردن شکلات برای عده ای از شما لذت بخش و هیجان انگیز است، ماساژ آن هم تجربه ای تازه از نوع شکلاتی است که می توانید آن را امتحان کنید؛ به ویژه کسانی که از

فصل هفتم

وقت اضافه

Added
Time

HealthyLife

اینستالوژی

طالع بینی از روی بازی

AddedTime

طالع بینی از روی بازی

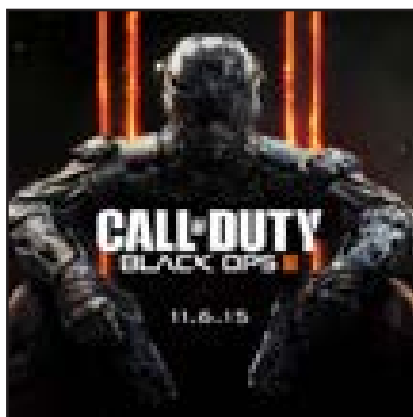
بازی های ویدئویی در هر سبکی و مناسب هر سلیقه ای آن قدر متنوع هستند که بتوان چندین روز روی آنها حساب باز کرد و یک تعطیلات هیجان انگیز ساخت. مادر این شماره از روی بازی ای که می کنید به شما می گوئیم که چه سلیقه ای دارید. اصلا تعجب نکنید چون نوع بازی ای که دوست دارید کمک می کند شخصیت شما را بهتر بشناسیم. این طالع بینی همچنین به شما کمک می کند بازی مورد علاقه تان را هم پیدا کنید.

Healthy
Life



فیفا ۱۶ برای فوتبال دوستان

هیچ لیست بازی ای بدون یک فوتبال کامل نیست؛ البته انتخاب FIFA ۱۶ که جزو بهترین بازی های ورزشی تاریخ بازی های ویدئویی به حساب می آید نشان می دهد که شما یک آدم ورزشکار و البته سرزنده هستید و هیجان خونتان هر چند وقت یکبار پایین می آید تا مرکز اصل سری فیفا روی گیم پلی و شبیه سازی حرکت های بازیکنان است که در نسخه سال ۲۰۱۶ به اوج خود رسیده. تمام حرکات و تکنیک های بازی بازیکنان فیفا ۱۶ کاملاً مشابه فوتبال واقعی است و همین باعث تجربه ای بی نظیر در آن می شود. هوش مصنوعی حریفان بسیار بالاست و سیستم های دفاع و حمله بر اساس اصول بازی واقعی طراحی و اجرا می شود. جدا از این موارد، گرافیک بازی نیز بسیار عالی و بدون نقص است و از طراحی چهره بازیکنان گرفته تا نحوه حرکت توپ روی زمین و البته شیوه بازی در شرایط آب و هوایی مختلف همگی در بهترین سطح قرار دارند. در فیفا ۱۶ به جز بازی های دوستانه و دوفره می توانید روی بخش مربی گری هم حساب کنید. البته پیشنهاد می کنیم مربی گری را با تیم های رئال مادرید و بارسلونا شروع نکنید و سراغ یک تیم ضعیف تر در لیگ های پایین تر یا کشور های ناشناخته تر بروید تا به خوبی با استرس و هیجان مربی ها و تلاش شان برای صعود به لیگ های بالاتر و قهرمانی بادمست های خالی آشنا شوید.



بلک آپس برای اهل خانواده

اگر به این بازی علاقه دارید مطمئناً یک آدم اجتماعی و باحال و اهل خانواده هستید. اگر تجربه بازی های اکشن را به صورت چند نفره داشته باشید مطمئناً دیگر کم تر سراغ بازی های تک نفره می روید. کمی با اینترنت سر و کار داشته باشید حتماً می دانید که این روزها وضعیت سرعت آن، چندان بد نیست و امکان بازی آنلاین با افرادی از سایر نقاط جهان هم فراهم است؛ پیش نیازش هم یک خط تلفن و یک سرویس اینترنت مورد اعتماد و بدون قطعی است. بهترین پیشنهاد ما به شما برای یک بازی اکشن در چنین حالتی Black Ops ۳ (بلک آپس) است.

گرافیک عالی، سلاح های هیجان انگیز و محیط های بی نظیر برای تجربه یک نبرد واقعی در این بازی فراهم است و فرقی نمی کند نقش شما یک خط شکن نترس باشد یا یک تک تیرانداز حرفه ای؛ با بلک آپس از تجربه بازی چند نفره لذت خواهید برد. نکته مثبت دیگر ماجرا هم این است که اگر چند لپ تاپ دارید که همه قابلیت اجرای بازی را دارند می توانید همه را با هم به صورت یک شبکه خانگی در آورید و جنگ را با افراد فامیل یا دوستان به میان اتاق پذیرایی بکشانید! بلک آپس برای کنسول های پلی استیشن و Xbox و هم چنین PC عرضه شده و همه می توانند به راحتی از آن استفاده کنند.



دیکتاتور برای مدیرها

Dictator: Outbreak یکی از متفاوت ترین بازی هایی است که تا به حال دیده اید. در این بازی خبری از شکلات های امتیاز آور و موانعی که باید از رویشان بپرید و سکه جمع کنید نیست. البته خبری از نقشه و لشکر کشی و نیرو ساختن به سبک بازی های آنلاینی مانند Clash of Clans هم نیست و روند بازی تنها به تصمیماتی که برای شرایط مختلف می گیرید بستگی دارد. این بازی را بیشتر آدم هایی که اهل رهبری گروه هستند دوست دارند و احتمالاً شما یک آدم اجتماعی و مدیر در عین حال اهل حکومت کردن هستید و دوست دارید حرف حرف خودتان باشد. در بازی شش گروه مختلف شامل نیروهای نظامی، الیگارش ها، مردم عادی، روشنفکران، نیروهای ارتش و اعضای خانواده وجود دارند و در هر دور از بازی باید یکی از آن ها را انتخاب کرده و در خواست شان را بررسی کنید. جوابی که به هر سوال می دهید روی رضایت همه شش گروه از شما به عنوان حاکم تاثیر گذار است و می تواند باعث افزایش رضایت یا نارضایتی گروهی از شما شود. اگر هر گروهی را بیش از حد نارضاضی کنید آن هادست به توطئه زده و به فکر کودتای افتند و جالب این جاست که اگر گروهی را بیش از اندازه راضی نگه دارید باز هم کار به انقلاب می کشد. در نهایت هم می توانید نشان افتخاری استالین یا چائوشسکو را دریافت کرده و به دیکتاتور درونی تان افتخار کنید!



آثار فرهنگی و

اجتماعی بازی های

رایانه ای به گونه ای

است که دیگر

نمی توان به این

بازی ها فقط به

عنوان یک وسیله

گذران اوقات فراغت

نگریست. اشاعه و آثار

چنین بازی هایی، به

حدی است که از آنها با

عنوان «انقلاب

بازی های رایانه ای»

یاد می کنند.

فروت نینجا برای خوش اخلاق ها

این بازی مختص رومانتیک ها و احساسی ها و عاشقان فضاهای رنگی است. مطمئناً تنها یک آدم خوش اخلاق و احساسی به دنبال این بازی است. Fruit Ninja (فروت نینجا) یکی از مشهورترین بازی هایی است که می تواند لحظات شادی را بدون این امکانات، برای بازیکنان رقم بزند. شاید با داستان یک خطی این بازی آشنا باشید؛ در فروت نینجا صفحه ای روبروی شما قرار دارد که میوه هایی از اطراف کادر وارد آن می شوند و شما باید خیلی سریع با کشیدن انگشت تان روی صفحه که در نقش شمشیر ظاهر می شود میوه ها را خرد کرده و امتیاز جمع کنید.

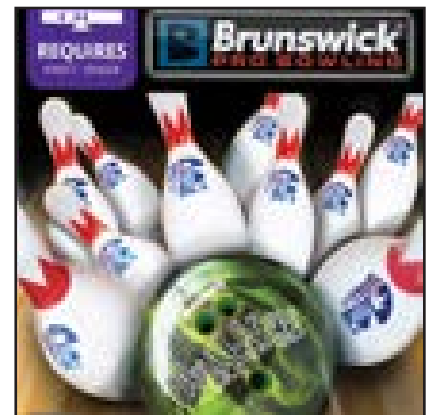
پیشنهاد ما به شما این است که حالت دونفره بازی را هم امتحان کنید. اگر یک تبلت یا یک گوشی ۱۵.۵ اینچی و بزرگ تر دارید می توانید در بازی صفحه را به دو بخش تقسیم کنید و بعد با دوستان فروت نینجای دونفره را امتحان کنید.



نیدفور اسپید، اگر تجملی و هیجانی هستی

«ماشین» همیشه پای ثابت فهرست بازی های پرطرفدار در جمع های چند نفره است و معروف ترین این بازی ها هم سری Need for Speed است. دوستداران این بازی هم اهل هیجان و شور و نشاط و البته آدم های مادی گراتری هستند که به تجملات علاقه دارند. نیدفور اسپید واقعا برای شما ساخته شده است! البته در سال های اخیر این سری نتوانست انتظارات را به خوبی برآورده کند و بعد از شاهکار Most Wanted درخشش خاصی از سازندگان نیدفور اسپید دیده نشد. به همین دلیل عنوان های دیگری مانند Project Cars توانستند بخشی از بازار را در اختیار بگیرند. اما «نید فور اسپید ۲۰۱۵» تلاش کرده است دوباره به دوره باشکوه این بازی برگردد و طرفدارانش را راضی کند.

یکی از بزرگترین ویژگی های این سری قابلیت مسابقه دادن در خیابان ها و جاده های داخل شهر است که در برابر بازی هایی مانند Project Cars و محدودیت آن ها به مسابقه در پیست قرار می گیرد. تعداد ماشین های ثبت شده در بازی، گرافیک بی نظیر و خیره کننده محیط، خط داستانی قابل قبول و البته آهنگ های بسیار عالی که همیشه جزو مزیت های نید فور اسپید بوده است باعث می شود این بازی یکی از بهترین پیشنهادها برای پر کردن اوقات خالی به شمار می رود.



بولینگ برای ورزشکارها

بولینگ بازی کردن نشان می دهد که شما اهل بازی های سالم هستید ولی البته زیاد هیجان را دوست ندارید و تنبل هم هستید! ورزش را دوست دارید اما حاضر نیستید تلاش زیادی از خودتان نشان دهید و نهایت نهایت بولینگ بازی می کنید! یکی از بهترین و متفاوت ترین انتخاب ها برای کینکت، «بولینگ» (Brunswick Pro Bowling) است؛ کینکت که دستگاهی هوشمند برای شناسایی حرکت و صدا است را می توان یک انقلاب کوچک در دنیای بازی های ویدئویی به حساب آورد. در فاصله بین بازی های کلاسیک که با کنترلر انجام می شوند و بازی های مدرنی که نیاز به دستگاه و هدست های واقعیت های مجازی دارند و هنوز به صورت کاربردی وارد بازار نشده اند، کینکت به خوبی نقش واسطه را اجرا می کند و به همین دلیل حتی افرادی که قبلاً به بازی های ویدئویی علاقه نداشتند هم دوست دارند چند ساعتی را به تجربه این بازی ها بگذرانند. چه چیزی بهتر از بازی بولینگ می تواند یک جمع خانوادگی از پدر و مادرها و بزرگ ترهای فامیل گرفته تا بچه ها را سرگرم کند؟ کافی است بازی را اجرا کنید و بعد در تیم های چند نفره یک مسابقه خانوادگی را ببینید و برای چندین سال از یک مهمانی هیجان انگیز و متفاوت خاطره خوبی داشته باشید.

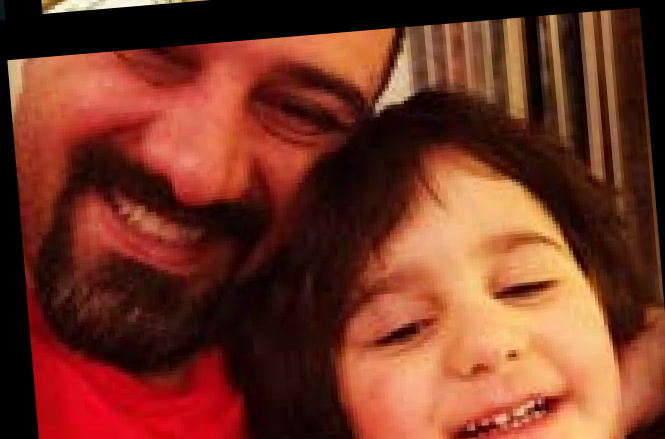
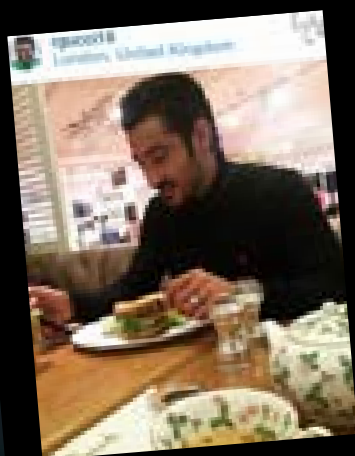
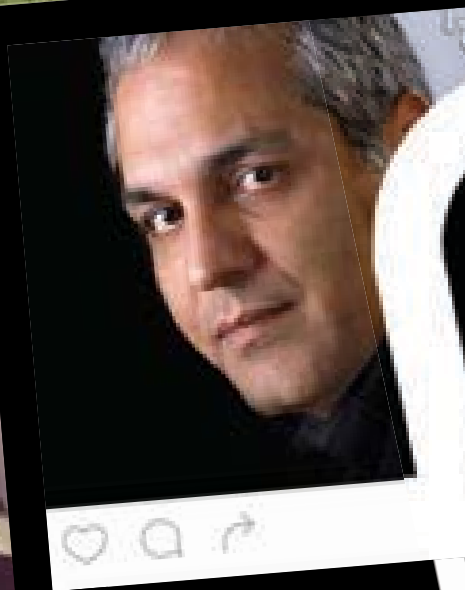


اینستالوژی

در چند قاب

6,105 likes

چند روز پیش با مادر جان در
(حال تهران گزیدی) عمارت مسعودیه
طوشحالم که گنجینه های تاریخی کشور عزیزمون در حال
مرمت و تغییر کاربری است. جان



این سرگرمی زیبا دارای ۲۱ سؤال با جواب های هفت حرفی است که تمام جواب ها را به صورت کارت های پراکنده قرار داده ایم. هر پاسخ هفت حرفی به ۳ کارت تقسیم شده است که شما باید کارت ها را با توجه به پرسشی مربوطه یافته و در ردیف مربوطه قرار دهید تا به رمز اصلی ما که سخن حکیمانه ای از بزرگان است دست یابید. همچنین در پایان سه کارت باقی می ماند که نام این حکیم به دست می آید.

- ۱ - تفریح مورد علاقه اسپانیایی ها ۲ - فرسایش ۳ - غلام و نوکر ۴ - شورای تجدید نظر ۵ - الفزارمند ۶ - از اختراعات نوبل ۷ - سم برگ توتون ۸ - سزاوار و درخور ۹ - آرشبو ۱۰ - بلزستانی ۱۱ - فرودگاهی در تهران ۱۲ - استمرار ۱۳ - هفتمین سیاره نزدیک به خورشید ۱۴ - پادشاه ۱۵ - مصاحبت ۱۶ - آزمندی ۱۷ - سماته ۱۸ - حشره پینه دوز ۱۹ - پروتئین سفیده تخم مرغ ۲۰ - تعبیر ۲۱ - محل زندگی

شخصیت مورد نظر			
ن و ش			
اس			
ه م	پ ی	ن ی	ا ف
ی ن	ا م	ا و ر	ت ر
اس	د ر	گ ا و	ا ر د
ک ف	خ د	س ا	ب ر ا
ی ت	ن ش	ا س ت	چ ی ن
ک ی	ز ن	ا د	ل ا ک
ب ا	ک و	ک ی	ا د
آ ل	ا ب	م ک ا	پ و
ب ا ی	ر ی	ب ز	گ ا
س خ ت	ت ه	د ا د	ا ن
ت ی ن	ر و	ب ل	ز ی
ر ک	ن ی	د ی ن	ز ی
ک ا ر	ش د و	ز ک	د ه
س ت	و س	م ت	ی ن ی
ب ا ز	ن ی	گ ا ه	ز ی
م ه ر	م ی ن	و س ت	ز ه

۱						
۲						
۳						
		ر				
۴						
۵						
۶						
		م				
۷						
۸						
۹						
		ا				
۱۰						
۱۱						
۱۲						
		ت				
۱۳						
۱۴						
۱۵						
		ا				
۱۶						
۱۷						
۱۸						
		ا				
۱۹						
۲۰						
۲۱						

زندگی سالم
Healthy Life

فصل هشتم
بیلبرد

Billboard

Healthy Life

YOUR
AD
HERE

Billboard

دکتر علیرضا واعظ شوشتری

جراح و متخصص پوست، مو و زیبایی

عضو انجمن متخصصین پوست اروپا



بلفاروپلاستی

بدون انجام جراحی (پلاسماتراپی)

بسیاری از افراد دچار افتادگی پلک یا پوست اضافه پشت پلک هستند که به آن‌ها چهره «خسته» یا «مسن» می‌دهد. این افراد به این وضعیت آگاه هستند و می‌دانند که بدون آن، چهره شاداب و جذاب تری دارند، ولی این افراد از بی‌حسی و جراحی پلک یا بلفاروپلاستی هراس دارند. برای این افراد، بلفاروپلاستی بدون انجام جراحی توصیه می‌شود. بلفاروپلاستی بدون جراحی، تکنیک کاملاً جدید و به روز اروپاست که در آن از تیغ یا لایزر برای برش استفاده نمی‌شود؛ در واقع برشی داده نمی‌شود؛ بلکه از پلاسماتراپی برای انجام این کار استفاده می‌شود؛ همچنین نیازی به بی‌حوشی عمومی یا موضعی (تزیقی) نیست؛ بلکه از کرم بی‌حسی برای این روش استفاده می‌شود. حال به پرسش و پاسخ در مورد این روش نوین می‌پردازیم:

۱- پلاسماتراپی چیست؟

پلاسماتراپی تعریف زیادی دارد، ولی تعریف ساده آن، فرم چهارم ماده است (جامد، مایع، گاز و پلاسماتراپی). پلاسماتراپی واقع از حرارت دادن شدید گاز به وجود می‌آید؛ به طوری که الکترون‌ها آزاد می‌شوند و یون‌ها باقی می‌مانند. پلاسماتراپی خواص زیادی دارد که متفاوت با گاز است. پلاسماتراپی برخلاف گاز، رسانای خوبی است. دمای پلاسماتراپی بسیار بالاست، ولی همزمان فشار بسیار پایینی دارد؛ بنابراین به محض تماس با ماده دیگر، به سرعت سرد می‌شود و حرارت زیادی منتقل نمی‌کند. از همه این اثرات پلاسماتراپی در انجام این عمل استفاده می‌شود. دقت کنید که این پلاسماتراپی با پلاسمای مایع که بخشی از خون است، کاملاً متفاوت است.

۲- چرا به این روش «بلفاروپلاستی دینامیک» هم گفته می‌شود؟

این روش به عنوان «بلفاروپلاستی دینامیک» هم شناخته می‌شود؛ چرا که این فرصت برای پزشک وجود دارد که از بیمار بخواهد تا چشمانش را حین عمل باز و بسته کند تا دقیقاً چروک‌هایی که نیاز به درمان دارد، مشخص و درمان شود. حتی برای خود بیمار این امکان وجود دارد که حین عمل، چشمان خود را ببیند و نظر خود را بگوید.

۳- مکانیسم انجام این عمل چگونه است؟

همانطور که ذکر شد، در این روش از تیغ و برش استفاده نمی‌شود و در واقع پوست یا چربی پلک برداشته نمی‌شود؛ بلکه با استفاده از پلاسماتراپی، لایه سطحی پوست تصعید (مستقیماً از جامد به گاز تبدیل می‌شود) و این مساله باعث جمع شدن لایه‌های زیرین پوست می‌شود.

۴- هر جلسه درمانی چقدر طول می‌کشد؟

بیمار باید حدود ۲۰-۳۰ دقیقه کرم بی‌حسی روی پلک‌ها داشته باشد و هر جلسه درمانی، به طور متوسط، بین ۱۰-۱۵ دقیقه طول می‌کشد و بیمار می‌تواند نتیجه عمل را بلافاصله ببیند.

۵- معمولاً چند جلسه درمانی لازم است؟

کاملاً بستگی به میزان افتادگی و نوع پوست دارد؛ معمولاً بین ۱-۳ جلسه درمانی لازم است. بسیاری از بیماران طی یک جلسه بهبود کامل دارند، ولی در تعدادی از بیماران، جلسات تکمیلی دوم یا سوم لازم است. در صورت نیاز به جلسه درمانی دوم یا سوم، فواصل جلسات یک ماه است.

۶- بعد از این عمل از نظر ظاهری چگونه هستیم؟

در این روش، نقاط ریز با فاصله کم، روی پوست ایجاد می‌شود که باعث تصعید لایه سطحی بدون آسیب به لایه بازال می‌شود؛ بنابراین بعد از عمل، دلمه‌های ریز روی پلک وجود دارند که طی ۳ تا ۷ روز می‌ریزند و پلک به حالت طبیعی برمی‌گردد. مهم‌تر اینکه طی این عمل، هیچ خونریزی

اتفاق نمی‌افتد و پلک از نظر عملکرد بعد از عمل کاملاً طبیعی عمل می‌کند.

۷- این روش برای چه کسانی مفید است؟

- افرادی که از جراحی یا از بی‌حوشی و بی‌حسی هراس دارند.
- افرادی که افتادگی کمی دارند و قصد دارند آن را ترمیم کنند.
- افرادی که افتادگی یک طرفه دارند و ممکن است جراحی باعث عدم تقارن شود.
- افرادی که بیماری خونریزی دهنده دارند یا دارویی مثل وارفارین مصرف می‌کنند.
- افرادی که مشغله زیادی دارند و تورم و بخیه یک هفته‌ای جراحی را نمی‌توانند داشته باشند.
- افرادی که چشمان شرقی دارند و قصد دارند با کمی لیفت نمای غربی تری به آن بدهند.
- افرادی که قبلاً جراحی پلک کرده‌اند، ولی متقارن نیست و می‌خواهند هر دو چشم متقارن شود.

۸- عوارض این عمل چیست؟

در بررسی‌های انجام شده، این عمل در کلینیک‌های اروپا روی ۱۰۰۰ بیمار (۸۰۰ خانم و ۲۰۰ آقا) در سنین ۲۳ تا ۸۲ سال انجام شده است و بیماران با هر میزان افتادگی پلک و حتی سیگاری‌ها تحت عمل قرار گرفته‌اند. نکته مهم اینکه، صدمه در بیماران از عمل راضی بوده‌اند و هیچ عوارضی نداشته‌اند.

۹- وضعیت بعد از عمل چگونه است؟

پس از انجام پلاسماتراپی، پلک قرمز و کمی متورم است و نقاط کار شده، دلمه‌های کوچک قهوه‌ای رنگ دارد. تورم و کمی احساس ناراحتی، ممکن است تا ۳ روز طول بکشد. دلمه‌ها خود به خود بین ۳ تا ۷ روز بعد می‌افتند، ولی طی این مدت، نباید به آن‌ها دست زد یا آن‌ها را کند. حتماً باید این دلمه‌ها خود به خود بیافتند. در طی این مدت، از کرم ترمیم‌برای بهبود سریع‌تر استفاده می‌شود؛ در ضمن در این شکل، نمای چشم قبل عمل و بلافاصله بعد از عمل نشان داده شده است. دلمه‌های ریز طی ۳ تا ۷ روز می‌ریزند.



آدرس: اصفهان - خیابان آمادگاه

مقابل داروخانه اصفهان

بن بست میلاد

مجتمع پزشکی میلاد - طبقه دوم

تلفن: ۳۲۲۴۰۵۹۲



رستوران تمام سلف سرویس

WWW.VIP-RESTAURANT.IR

شعبه چهارباغ: هتل پل ، چهارباغ بالا ، روی روی مجتمع کوثر ، مجتمع باران

۰۳۱ ۳۶ ۶۷ ۲۴ ۰۸

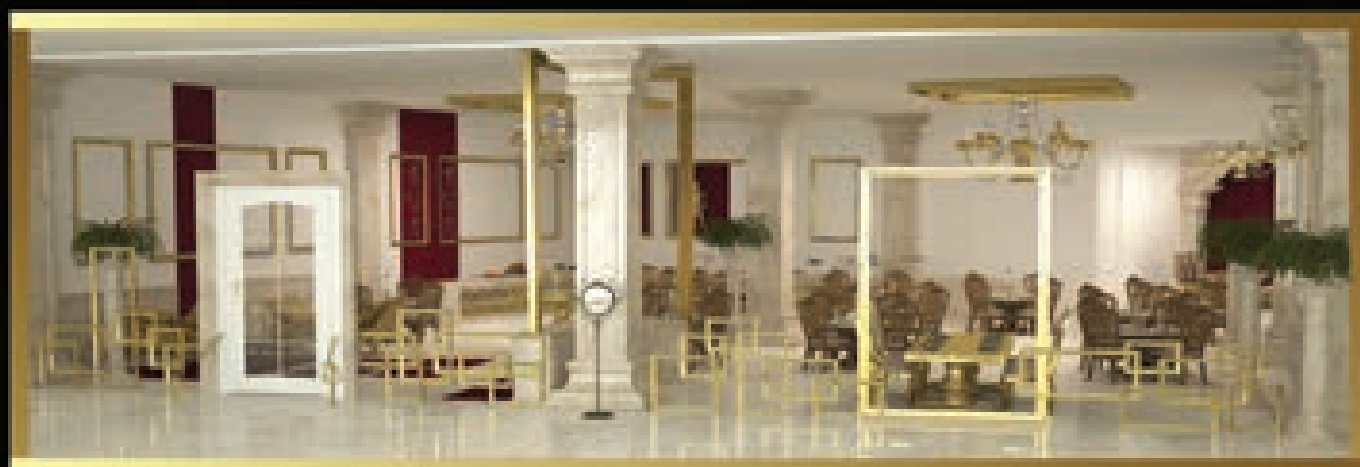
۰۳۱ ۳۶ ۶۷ ۲۰ ۸۷

شعبه سیتی سنتر: سیتی سنتر ، مقابل سپاهان شهر ، طبقه همکف

۰۳۱ ۳۶ ۵۵ ۰۴ ۰۰ ۰۲



[VIP _ restaurant _ esf](https://www.instagram.com/VIP_restaurant_esf)





اپل استور برج

فروش اصلی ویژه کارمندان دولت



Apple iPad Pro



Apple iMac



Apple Mac Book



Apple Mac Pro



www.borjstore.com

اسفهان / شیخ صدوق جنوبی / برج مرداب

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 26 444 031 950 28 444

031 366 82 089  Apple Store

اسفهان





سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

Bot's Sand Land (BSL)

اپل اسنور بارج

برای اولین بار در ایران انواع اسنات و هوربان را با روبات‌های فکر بر سر زمین روبات‌های ماسه ای تجربه کنید



برای اولین بار فروش اینترنتی انواع HOVERBOARD Wind در ایران

فروش اینترنتی ویژه کسب‌وکارهای دولت

www.borjstore.com

آدرس پست و فروشگاه :

اصفهان، سه راه حکیم نظامی

ورزشگاه ۲۲ بهمن سرزمین روبات‌های ماسه ای

تلفن هماهنگی و رزرو پست : ۰۹۱۳ ۳۳۳۳ ۳۳۸

 [borjsandland](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.borjstore)

 [apple.borjstore](https://apps.apple.com/ir/app/borj-store/id1444444444)

آپاچینان





نسل فردا

روزنامه

همه دوست دارند باشند

اولین

نسل فردا روزنامه ای متفاوت

دفتر:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگرو
اتوبان چمران کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۸۸۰۱۹۱۳۹ - ۰۲۱

فکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷ - ۰۲۱

دفتر اصفهان:

میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان
امام رضا (ع)

تلفن: ۳۲۲۷۴۷۹۱ - ۳۲۲۷۴۷۹۴ - ۰۳۱



دکتر بهرام اشراقی

جراح و متخصص چشم

فلوشیپ فوق تخصصی پلک، مجرای اشکی و حذقه

دوره پلاستیک و زیبایی چشم از آمریکا

عضو هیات علمی دانشگاه تهران (دانشیار)

Dr.
Bahram
Eshraghi

www.dreshraghi.ir

جراحی پلاستیک چشم

و بافت میانی صورت فعالیت دارد. متخصص این رشته با درک و دانش کافی در رابطه با بیماری‌ها و تسلط به عوارض چشمی حاصل از جراحی در این منطقه، قادر به رفع مشکلات این ناحیه از صورت است. دکتر بهرام اشراقی، فوق تخصص پلاستیک و ترمیمی چشم و دانشیار دانشگاه تهران با دانش علمی و عملی و چاپ مقالات متعدد و کتاب در مورد بیماری‌های این ناحیه در زمینه بلفاروپلاستی پلک فوقانی و تحتانی جهت پف آلودگی پلک‌ها، لیفت پیشانی و ابرو، تزریق بوتاکس و ژل، درمان افتادگی پلک، درمان انسداد مجرای اشکی شیرخواران و بالغین، بیماری تیروئید چشمی، شکستگی‌های کاسه چشم و کارگذاری پروتزهای چشمی آماده کمک برای رفع مشکل شما می‌باشد.

و همچنین روش‌های جراحی مانند بلفاروپلاستی جهت پوست اضافه پلک‌ها و پف زیر چشم، لیفت پیشانی و ابرو و لیفت گونه‌هاست. نکته مهم در جراحی اطراف چشم، توجه خاص به وضعیت پمپ اشکی و پلک‌هاست تا ضمن به دست آوردن نتیجه مناسب، از عوارضی مانند خشکی چشم، اشک‌ریزش و عدم بسته شدن پلک‌ها که می‌تواند منجر به زخم قرنیه شود، جلوگیری گردد؛ بنابراین لازم است جراحی ناحیه پلک، توسط متخصص آشنا به جزییات آناتومی و عملکردی این ناحیه انجام شود تا نتیجه مناسب با حداقل عارضه حاصل شود. جراحی پلاستیک و ترمیمی چشم، یک شاخه فوق تخصصی از جراحی چشم است که در رابطه با پیشانی، ابرو، پلک‌ها، مجرای اشکی، حذقه

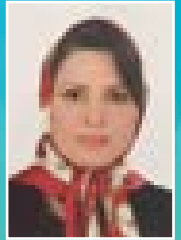
نواحی اطراف چشم و ابرو نقشی اساسی در زیبایی صورت داشته و اغلب اولین ناحیه‌ای می‌باشند که جلب توجه می‌کنند. روند پیری صورت نیز، در همین ناحیه، با ایجاد چین‌های ریز پوستی آغاز می‌شود و با افزایش سن، علاوه بر تغییر جنس پوست این ناحیه، با ایجاد چین‌های پوستی، کاهش چربی گونه‌ها و در نهایت نزول بافت صورت مواجه می‌شویم که عوامل ژنتیکی و محیطی مانند نور آفتاب، سیگار و تغذیه در آن دخیل هستند؛ بنابراین جهت جوان‌سازی صورت باید به طور همزمان به علل پیری صورت، توجه و سعی در برطرف کردن آن نمود. روش‌های جوان‌سازی اطراف چشم شامل روش‌های غیر جراحی مانند تزریق بوتاکس، ژل و چربی و روش‌های جوان‌سازی پوست مانند لیزر و RF

آدرس: توحید میانی، نرسیده به چهارراه پلیس، ساختمان یاس، واحد ۱۰۵

تلفن: ۰۲۷۴۲۴۳۶

دکتر مریم ملکی

متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر
دارای رتبه سوم کشوری در مورد تخصصی پوست، مو و زیبایی
دارای ثبت اختراع دستگاه سنجش عمر گرفت در پیوند مو



ظاهر شود. به دلیل لیفت نسبتاً خوبی که در صورت، غبغب و گردن ایجاد می‌کند، سبب بالاتر کشیده شدن گونه‌ها، ابروها و صاف تر شدن خط خنده نیز می‌شود؛ همچنین شلی گردن را کاهش می‌دهد و خط فک را کشیده و جوان تر می‌کند و از عمق خطوط گردن و صورت می‌کاهد. هایفو، ماندگاری حداقل یک ساله دارد و در سنین جوان تر، معمولاً تا دو سال نیز ماندگاری دارد.

تزریق چربی:

و اما روش تزریق چربی که با گرفتن چربی از بدن خود فرد شروع می‌شود و پس از آماده‌سازی به ناحیه صورت تزریق می‌شود، نه تنها باعث حجم‌دهی و فرم‌دهی صورت می‌شود، بلکه خود پوست را هم جوان تر و زیباتر، کشیده تر و سفت تر می‌کند. تزریق چربی، نه فقط در افرادی که دچار لاغری شده‌اند، بلکه در سایر افرادی هم که لاغر نیستند، ولی پوستشان دچار شلی شده، مفید است. در این گونه افراد، معمولاً چربی به گونه‌ای تزریق می‌شود که شخص، جوان تر به نظر آید؛ بدون اینکه ظاهر چاق تری ایجاد کند.

میزان بهبودی ایجاد شده، سال‌های سال برای فرد باقی خواهد ماند و به جرات می‌توان گفت که تزریق چربی از موثرترین، بی‌خطرترین و ماندگارترین و محبوب‌ترین روش‌های جوان‌سازی و زیباسازی صورت است که نتایج و ماندگاری آن بسیار وابسته به تکنیک و تجربه پزشک است.

در افرادی که در سنین بیست تا سی سالگی جهت جوان‌سازی صورت مراجعه می‌کنند، تنها انجام یک روش می‌تواند کفایت کند، و در صورتی که در فواصل زمانی مناسب تکرار شود، از ماندگاری خوبی برخوردار است، ولی در سنین بالاتر که میزان چروک، شلی و افتادگی پوست بیشتر است، ممکن است برای جوان‌سازی بهتر، لازم باشد از چندین روش مانند تزریق بوتاکس، هایفو، تزریق چربی و... استفاده کرد.

پوستم دچار شلی و افتادگی شده، چه روشی غیر از جراحی کمک کننده است؟

پوست ما، دارای الیافی است به نام کلاژن و الاستین که مانند ستون‌های یک ساختمان، پوست را استحکام می‌بخشند. پس از سن بیست سالگی، آرام آرام میزان تولید کلاژن پوست کاهش می‌یابد و این آغاز شل‌شدگی و افتادگی پوست است. غالباً بهتر است قبل از شل شدن، حواسمان به مراقبت و رسیدگی مناسب به پوستمان باشد. زمانی که پوست در ابتدای شل شدن و افتادگی است، باید واقعا اقدامی انجام داد؛ معمولاً در این مرحله، کرم‌ها و داروها چندان کمکی به بهبود وضعیت ظاهری نمی‌کنند، ولی همچنان برای اکثر بیماران در کنار اقدامات دیگر جوان‌سازی تجویز می‌شود. روش‌های مختلف غیر جراحی رفع شلی پوست به شرح زیر است:

میکرونیدینگ:

در این روش، از سوزن‌های ریز و کوچکی استفاده می‌شود که به دستگاه کوچکی وصل شده و سپس سطح پوست صورت با سرعت صدها مرتبه توسط دستگاه با این سوزن مورد ضربت قرار می‌گیرد؛ به طوری که در هر ثانیه، تقریباً هزار سوزن به پوست وارد می‌شود. طول این سوزن‌ها، یک تا دو و نیم میلیمتر بیشتر نیست. زخم‌های بسیار کوچکی که این سوزن‌ها در پوست ایجاد می‌کنند، خود شروع یک پروسه کلاژن‌سازی است؛ در ضمن می‌توان همراه با میکرونیدینگ، داروهای جوان‌سازی و روشن‌کننده پوست را هم به پوست وارد کرد.

آراف رکشال:

تکنیکی است که در آن، علاوه بر ورود سوزن به پوست، از انرژی آراف نیز همزمان استفاده می‌شود. برای نتیجه خوب، تکرار حداقل سه جلسه نیاز است. میزان سفتی و لیفتی که در پوست ایجاد می‌کند، به نسبت روش‌های بالا خیلی بهتر است و بیماران تا حد زیادی رضایت دارند.

هایفو تراپی:

اخیراً هایفو تراپی (HIFU) وارد حیطه تخصص پوست و زیبایی شده است که در آن از امواج بی‌خطر اولتراسوند استفاده می‌شود و از روش‌های بسیار پرطرفدار است. علت این محبوبیت هم تک جلسه‌ای و بدون عارضه بودن آن است؛ به طوری که نه پوست، قرمز و نه زخمی ایجاد می‌شود؛ حتی ورم هم رخ نمی‌دهد و به همین علت، فرد بلافاصله می‌تواند در اجتماع

www.doctormaleki.com

نشانی: اصفهان، چهار باغ بالا، جنب مجتمع پارک، طبقه فوقانی بانک سپه

تلفن: ۰۶۵ ۲۰۶۶۶۳۶-۰۳۱ همراه: ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

تماس فقط از طریق پیامک



دکتر فرزاد ذوالفقاری

عضو آکادمی دندانپزشکان زیبایی آمریکا

عضوانجمن علمی پزشکی لیزر ایران

Academy of Cosmetic Dentistry America

Dr.Farzad Zolfaghari

آدرس: خیابان توحید شمالی، انتهای کوچه
۴۳، سمت چپ، روبروی بهداری شرکت نفت
پلاک ۴۷،

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۴۶۶۴۶

همراه: ۰۹۱۳۱۱۰۳۷۱۹

www.dr-zolfaghari.ir



کوزه عسل

لذت طعم طبیعت

عسل های تک گل با خلوص ممتاز و خواص درمانی منحصر به فرد

تولید کننده ROYAL JELLY، شاه انگبین
ناب ایرانی و گرده گل ارگانیک



برداشت از دامنه های
جنوبی البرز در امتداد زاگرس
تا دشت ها و مزارع مرکزی
و جنوبی ایران با تنوع طعم و ذائقه

عسل گرما ندیده
با حفظ آنزیم های طبیعی

شرکت کوزه عسل با افتخار آمادگی خود را جهت
همکاری با مراکز پزشکی و درمانی اعلام می دارد.

آدرس: اصفهان خیابان وحید، حدفاصل محترم کاشانه و خاقانی، مجتمع جزیره

تلفن دفتر فروش: ۰۳۱۳۶۲۸۹۸۵۳ / تلفن مدیر فروش: ۰۹۱۶۲۹۲۳۸۰۰ / تلفن مدیر تولید: ۰۹۱۳۷۲۷۷۱۴۲
آدرس اینترنتی: www.koozehasal.ir صفحه رسمی کوزه عسل در اینستاگرام: [koozehasal.ir](https://www.instagram.com/koozehasal)