



در ۲ هفته
یک سبزی کم کنید

تمرین هایی برای
هوش کودکان

انواع دکوراسیون منزل:
از روسیه تا هندوستان

زابلستان، قلمی دو عدد نوم تلو نو نوون

متولدین هر ماه به کجا
سفر کنند؟

VISHKA ASAYESH

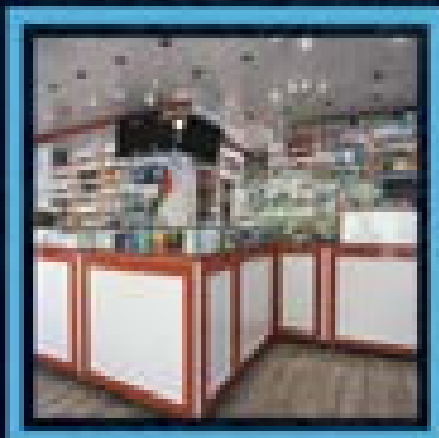
همیشه آسایش از در آگودا و همکاری اش با رضا عطاران می گوید:

اولین زنی هستم که **دراگو** لا می شود!



داروخانه پارسیان

دکتر الهام مرآتشوی



آدرس: اصفهان - خیابان چهارباغ بالا
روبروی شرکت زمزم - جنبش مجتمع
پارسیان - داروخانه پارسیان

تلفن: ۳۶۲۵۳۱۱۸

ارائه دهنده انواع داروهای خارجی :

- بهترین برندهای آرایشی و بهداشتی
- محصولات تخصصی پوست و مو
- مجهز به لابراتوار ساخت داروهای ترکیبی

Parsian
Pharmacy



MORRIS GARAGES

فروش ویژه تابستان

خودروهای ام جی



www.mediamotors.ir



شرکت صنایع مایا موتور ایران

نمایشگاه مرکزی اصفهان

اصفهان - خیابان شهید آیت الله قدوسی (آبادان اول) - نبش بن بست چهارم

تلفن: ۰۲۶۴۰۳۶۴۰



مرکز ماساژ و اسپا یانا

خدمات ماساژ - اسپا - آب - ایست - سورت - دمنش و پا

شعبه ۱۲: اسپا - آب - ایست - سورت - دمنش و پا

تلفن: ۰۲۱-۳۶۸۸۰۹۲۰

تلفن: ۰۲۱-۳۶۸۸۰۹۲۰

شعبه ۱۳: اسپا - آب - ایست - سورت - دمنش و پا

تلفن: ۰۲۱-۳۶۸۸۰۹۲۰

تلفن: ۰۲۱-۳۶۸۸۰۹۲۰

تلفن: ۰۲۱-۳۶۸۸۰۹۲۰

Scrub
اسکراب

www.isfahanspa.com

ISFAHANMASSAGE

اصلاح طرح لبخند

دکتر فاطمه رزمجو

متخصص دندانپزشکی ترمیمی - زیبایی

چهار راه شیخ صدوق - ساختمان آزادگان

طبقه ۳ - واحد ۱۰

تلفن: ۰۲۱-۳۶۶۲۸۳۷۷

۰۲۱-۳۶۶۲۸۰۹۱



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

دکتر کامران دولتشاهی



فلوشیپ جراحی سرطان و بیماری های خوش خیم پستان
ترمیم و بازسازی سینه از آمریکا (انکوپلاستی)

دنباله‌ی ارزیابی‌های تصویربرداری

اروپایی، از جمله انگلستان، هر دو سال یک بار سفارش می‌شود. لازم به ذکر است که در شرایط فعلی، در تمام کشورها، ماموگرافی استاندارد طلایی برای غربالگری سرطان سینه در خانم‌هاست.

آخرین وسیله‌ی تصویربرداری که چند سالی است در کشورهای پیشرفته و ایران وارد جامعه‌ی پزشکی شده MRI است؛ البته باید خاطرنشان کرد هر مرکزی که دارای MRI باشد قادر نخواهد بود از سینه‌ها MRI بگیرد.

استفاده از این تکنیک تصویربرداری، شرایط پیچیده و خاص خود را دارد که از حوصله‌ی این بحث خارج است و پزشک معالج در هر زمانی که لازم بداند به بیمار خود پیشنهاد می‌کند.

یکی دیگر از موضوعات استفاده از عکس برداری از سینه‌ها که به آن ماموگرافی گفته می‌شود، غربالگری سرطان پستان در خانم‌هاست که به معنی کشف بیماری سرطان سینه در خانم‌هاست؛ البته قبل از این که علایم آن ظاهر شود.

چنانچه سرطان در این مرحله کشف و درمان شود، عاقبت آن خیلی بهتر خواهد بود؛ به طوری که این گونه بیماران، زندگی و طول عمری مشابه افراد غیر بیمار خواهند داشت؛ البته به شرطی که به موقع درمان شوند.

حال انجام ماموگرافی تحت عنوان غربالگری در واقع از ۴۰ سالگی به بعد سالانه در نظر گرفته می‌شود؛ البته این سن در کشور آمریکا و ایران تایید شده است؛ ولی در بعضی کشورهای



باغ تالار شادی

شادی

Shadi

www.baghshadi.com

info@baghshadi.com

دارنده استاندارد بین المللی مدیریت کیفیت ISO 9001 - 2008
دارنده استاندارد بین المللی رضایتمندی مشتری ISO 10002 - 2008

آماده ارائه خدمات در تمام فصول

بیش از ۲۷ سال تجربه مدیریت در انگلستان



خیابان آتشگاه | بعد از سه راه درچه | جاده نجف آباد

۵۰۰ متر بعد از قند کامیاب | کوی ۱۶۱

مدیریت: محمدی ۰۹۱۳۳۱۴۸۸۴۱ - ۰۹۱۰۳۱۴۸۸۴۱



آبکاری انصاری

با بیش از ربع قرن تجربه



Academy Department

تواهی نامه "MILS"

از شرکت بین المللی TUV



تواهی نامه QAL انگلستان



تواهی نامه BRS آمریکا



IMQ ایتالیا فر مدیریت

- ◀ آبکاری طلا ۳۴ عیار
- ◀ آبکاری نقره تزئینی
- ◀ پرداخت نقره و پتینه کاری
- ◀ آب مس براق و صنعتی
- ◀ آب برنج و لاک برقی
- ◀ نیکل سیاه و نیکل براق
- ◀ پوشش کوره ای ۱۳۰"
- ◀ آبکاری ضریح و اماکن متبرکه

کلیه خدمات صنعتی ، الکترونیک ، مشاوره و راه اندازی
آبکاری قطعات صنعتی برق و الکترونیک
به صورت طلا و نقره ضخیم .



مدال مدیریت نوین ایران

آماده عقد قرارداد با ارگانهای

دولتی و خصوصی

انجمن صنایع فلزی ایران

سپهری انصاری

اصفهان : میدان نقش جهان ، جنب آگاهی سابق

تلفن : ۲۲۲۲۰۶۷۶ همراه : ۳۵۹۵ ۰۹۱۳۳۰۰

E-mail : abkari_ansari@yahoo.com



دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی



*Dr.
Elahe Amiri*

لیزر زنان



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



[Instagram/drelaheamiri](https://www.instagram.com/drelaheamiri)



<http://telegram.me/drelaheamirii>



سفره خانه ملک سلطان جارچی باشی

به همراه موسیقی سنتی زنده

مکانی که کیفیت و آرامش توام با هم است



اصفهان، خیابان سپه - خیابان حکیم - کوچه هفتم یا کوچه باغ قلندرها - مجموعه تاریخی ملک سلطان جارچی باشی

تلفن : ۰۳۱ - ۳۲۲۰۷۴۱۸ WWW.Jarchibashi.ir پست الکترونیک: info@jarchibashi.ir

ساعات کار: هرروزه نهار از ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۶:۰۰ هرروزه شام از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۳

ترخور

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 (دورو-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
ژیگو (بره بوقلمون)
ماهیچه گردن کباب حسینی
خوراک زبان با سس قارچ
میگو ماهی (حلو اسبیه) 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)

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، مرجان حسینی
فرش قرمز: میثم اکبرپوری
سلامت و موفقیت: آوا منتظر
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو، فاطمه براتی
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی
ویراستار: عنبرادیانی
مشاور و گفتگوی هنری این شماره: ویشکا آسایش

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
عکس روی جلد: مریم سعیدپور
عکاس: محمد شریف

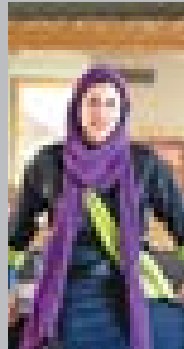
پزشکان همراه مجله:
مهدی احمدی، احمد پدram، حسین ابدالی فوق تخصص جراحی
پلاستیک و زیبایی، فک و صورت، محسن سلیمانی، محمد مهدی
طرزی جراح و متخصص گوش، حلق و بینی، الهه امیری متخصص
زنان و زایمان، نازایی، علیرضا واعظ شوشتری متخصص پوست
و زیبایی، نسرین روزبهانی، الهام فردین پور متخصص زنان و
زایمان، مینا مسلمی،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

بازرگانی:
مدیر بازار سازی: 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: ۰۲۱-۸۸۳۳۲۹۷

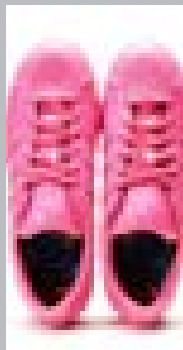
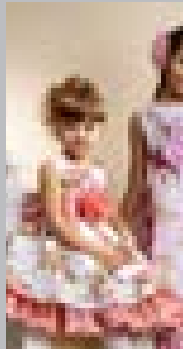
دفتر اصفهان:
میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴
لیتوگرافی و چاپ:
خورشید ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

فرش قرمز



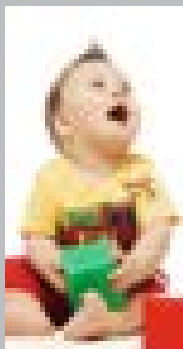
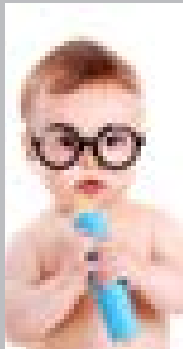
۱۴ زاپس
۱۶ دراکولا
۱۸ ویشکا آسایش
۲۲ علی آقادی

استایل



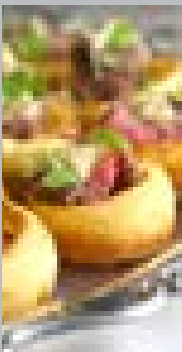
۲۶ از روسیه تا هندوستان
۳۰ ست پیشنهادی ما
۳۴ اسکراب پوست

زندگی، زندگی



۳۶ نظم بچه ها
۳۸ هوش کودکان

آشپزخانه من



۴۰ سبزیجات کبابی
۴۱ سمبوسه
۴۲ شکلات تویکس
۴۴ موکا مادا سلیاد

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132274693



سخن سردبیر

دغدغه‌های تابستانی

تابستان که از راه می‌رسد مادرها دغدغه بزرگی پیدا می‌کنند به نام اوقات فراغت فرزندان. نکته اینجاست که به عنوان مادر باید خوب دقت کنیم که اوقات فراغت زمان اضافی و بیهوده نیست. اوقات فراغت زمان طلایی و ارزشمند در زندگی هر کسی محسوب می‌شود که نباید از کنار آن ساده گذشت.

زمان، بالاخص اوقات فراغت در آینده فرزندان آنچنان می‌تواند سرنوشت ساز باشد که در صورت امکان باید از آن تکثیر کرد. یکی از اصولی که در مدیریت و برنامه ریزی مطرح است اصل ۹۰ است. طبق این اصل بیشتر افراد موفق ۹۰ درصد از نتایج مطلوب خود را در ۱۰ درصد زمان اختصاصی و برنامه ریزی شده خود در طول برنامه یا فرصت به دست می‌آورند.

ما معمولاً متأسفانه شاید ۹۰ درصد کار را در لحظات پایانی زمان با عجله می‌خواهیم انجام دهیم. در حالی که کیفیت زندگی بستگی به میزان بهره‌وری از زمان دارد و نظم پذیری دروازه و مجوز ورود به بهره‌وری است. خلاقیت و نوآوری در استفاده از اوقات فراغت با سودمندی و کیفیت آن ارتباط تنگاتنگ دارد.

خانواده‌ای می‌تواند اوقات فراغت خود یا فرزندان را مدیریت کند که به علائق و اشتیاق توجه داشته و همچنین ثانیه ثانیه و لحظه لحظه زمان را با توجه به هدف‌ها مانبندی و درجه بندی کند. اکنون مالک اوقات فراغت و زمان خاص فرزندان خودتان هستید و آن از هم اکنون شروع شده است و آینده در انتظار مدیریت و راهبری همین زمان‌های طلایی است. فردا یعنی هرگز و هرگز یعنی ماندن و در جاذدن، بهترین راه آماده شدن برای فردا این است که کار امروز را عالی انجام دهیم:

۱- برای بدست آوردن دانش و موفقیت باید مطالعه کرد. (برای فرزندان کتاب بخريد)

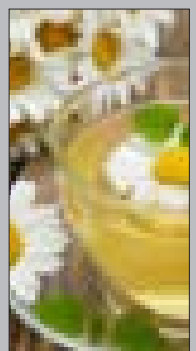
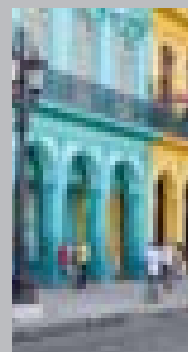
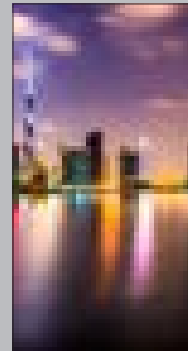
۲- برای خردمند شدن باید مشاهده کرد. (فرزندان را به تماشای طبیعت ببرید)

۳- مدیریت زمان را آموزش دهید. (استفاده از فرصت‌ها)

داشتن امکانات جزء ابزار موفقیت محسوب نمی‌شود آن چه جاده موفقیت را ترسیم می‌کند، خلاقیت و نوآوری و بهره‌وری در استفاده از زمان و مدیریت هنرمندانه آن است.

غنی سازی اوقات فراغت پر کردن و یا انباشته کردن کارها و یا استراحت کردن به معنای بیکاری نیست. اوقات فراغت زمان بودن و شدن و چگونه زیستن و یا فرصتی برای با خود رفیق شدن است.

سید الهام



۹۰ به رنگ سیمنا
۹۲ طالع بینی
۹۴ داستان دنباله دار

۴۸ منوی تابستانی
۵۰ سرطازها
۵۲ دمنوش‌ها
۵۴ ویتامین‌ها

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

info@zendegisalem.com

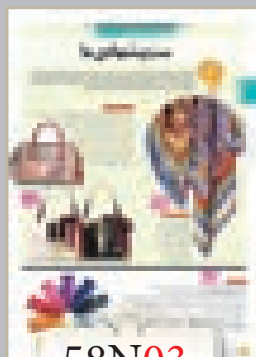
۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



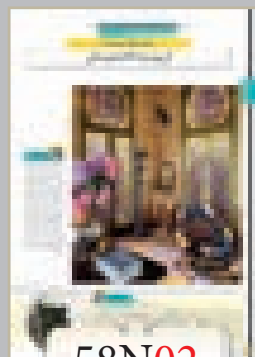
58N05



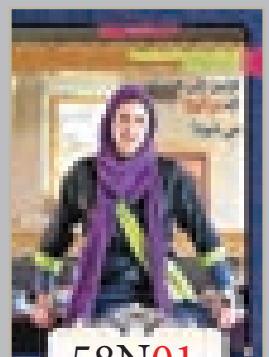
58N04



58N03



58N02



58N01



سارک
وحضرت فاطمه معصومه (س)
میلاد حضرت امام رضا (ع)

فصل اول
فرش قرمز

Red
Carpet

HealthyLife

..... گفتگوی زندگی سالم با
ویشکا آسایش
..... در سینماها چه خبر؟

Red Carpet

زایاس

فیلمی ساده و صمیمی

زندگی سالم

آثار گردآوری: مسعود لیسنگ، مسعود
تهیه کننده: امیر پروین حسینی

امیر حسینی
رضا راضی
امیر پروین حسینی
مسعود لیسنگ
مسعود لیسنگ
امیر پروین حسینی
مسعود لیسنگ
امیر پروین حسینی
مسعود لیسنگ
امیر پروین حسینی
مسعود لیسنگ

زایاس، فیلمی در مذیوم تلویزیون

زایاس ساخته برزونیک نژاد که
این روزها روی پرده سینماست
فیلمی ساده و صمیمی است که
قصه خود را بدون لکنت و با روایتی
شیرین بازگو می کند، اما همه این ها برای
ارائه اثری در مذیوم سسینما کفایت
نمی کند. زایاس بیشتر از آنکه اثری
سینمایی جلوه کند، به سبک و سیاق
آثار تلویزیونی نزدیک است. در واقع زایاس فیلمی
است که می توان با خیال راحت به همراه خانواده
رفت و دید و از آن لذت برد. فیلمی که عشق را با
هوس و شهوت گره نمی زند و زیبایی و شیرینی
آن را در طعم ترش لواشک هایی که سعید و رعنا با
هم در انباری خانه شان می خورند پنهان می کند.
فیلمی که به ما می آموزد برای رسیدن به معشوق
باید مرد بود. باید سختی کشید. باید در تلاطم و
سختی خزید. باید در آب پرید

Healthy
Life



در طی یک سال و نیم یادداشت‌هایی برداشتم و طی آن قصه و شخصیت‌ها بهتر پرداخت می‌شدند تا جایی که حس کردم داستان شکل گرفت و در عرضه سه ماهه صورت فشرده فیلمنامه را نوشتم و بازنویسی کردم و در نهایت آن را برای دریافت پروانه ساخت ارائه کردم.

«امیر جعفری و ریما رامین‌فر» جدای از اینکه در زندگی واقعی خود در کنار هم زوج موفق هستند هر کدام به تنهایی در دنیای بازیگری جزو بازیگران خوب، موفق و برجسته ما هستند و در ادامه به این نتیجه رسیدیم که ترکیب این دو در فیلم سینمایی «زاپاس» می‌تواند به فیلمنامه و فیلم کمک کند.

با الناز حبیبی و جواد عزتی پیش از این در تلویزیون همکاری خوبی داشتیم و از طرفی ادبیات فیلمنامه و کاراکترهایی که در آن شکل گرفته بود به این دو بسیار نزدیک بود و این دلیل باعث شد که از آنها استفاده کنم گرچه شناخت قبلی در این انتخاب بی‌تأثیر نبوده است.

زاپاس کمدی نیست

نباید اینطور برداشت شود که استفاده از این بازیگران که تجربه‌های کمدی خوب و موفق داشته‌اند دلیل بر این است که فیلم سینمایی «زاپاس» اثری کمدی است. این بازیگران در عرصه‌های مختلف توانمندی خود را نشان داده‌اند. در این فیلم مخاطب با یک ملودرام اجتماعی روبه‌رو است که البته حضور این بازیگران و نوع فیلمنامه و نگارش آن به گونه‌ای کنار هم قرار گرفته تا شاهد یک روایت شیرین باشیم.

تصویربرداری و نورپردازی فیلم روند خوبی دارد. از نقاط قوت فیلم می‌توان به لوکیشن‌های نسبتاً زیبایی آن اشاره کرد. جنگل‌های زیبای گلستان در منطقه رامیان، خانه‌های بافت قدیمی که حال و هوای سنت را در دل آدم زنده می‌کند و کاری می‌کند به سادگی و زیبایی زندگی مردم شهرستانی غبطه بخوریم.



**نباید اینطور
برداشت شود
که استفاده از
این بازیگران
که تجربه‌های
کمدی خوب
و موفق
داشته‌اند دلیل
بر این است که
فیلم سینمایی
«زاپاس» اثری
کمدی است**

زاپاس در مدیوم تلویزیون ساخته شده و جالب اینکه برزو نیک‌نژاد نه فقط در نوع طنز، دستمایه فیلمنامه، حتی در نوع پرداخت آن نیز از قالب‌های رایج در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیون الگو گرفته است. ترکیب بازیگران فیلم نیز حکایت از حضور ستاره‌های تلویزیونی در قالب شخصیت‌هایی دارد که مشابه آنها را در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی فراوان دیده‌ایم. از امیر جعفری و احمد مهران فر بگیر تا جواد عزتی و الناز حبیبی. جالب اینکه حتی زوج جواد عزتی و الناز حبیبی را که در سریال‌هایی تلویزیونی به شکل موفق حضور داشتند در قالبی تقریباً همانند در این فیلم مورد بازی کرده‌اند.

در واقع دومین فیلم برزو نیک‌نژاد بعد از «ناخواسته» نتوانسته از خاستگاه تلویزیونی این نویسنده - فیلمساز فاصله بگیرد و طیف بازیگران انتخاب شده، جنس قصه، طنز، شوخی‌های سطحی و... نیز به این حس و حال دامن زده و یادآوری می‌کنند که در حال تماشای یک فیلم تلویزیونی هستیم که اهمیت تماشای آن بر پرده عریض سینما معلوم نیست. فیلمی که می‌خواهد با روایت قصه‌ای به شدت کلیشه‌ای در جغرافیای شهر رامیان و تکیه بر حکایتی قدیمی درباره چشمه‌های این شهر، به نوعی تازه جلوه کند اما این اتفاق باید در درام‌پردازی و پرداخت کار شکل می‌گرفت که به نتیجه مطلوبی نرسیده است.

انتخاب راوی کودک که نقش او را ماهان نصیری، بازیگر با استعداد فیلم «یحیی سکوت نکرد» ایفا می‌کند، از جذابیت‌های فیلم است که در همه شوخی‌های تلویزیونی و نگاه از پیش تعیین شده‌ای که برای مخاطب غافلگیری ندارد، از دست رفته است.

حرف‌های کارگردان

یک الی دو ماه بعد از فیلم سینمایی ناخواسته ایده این فیلم سینمایی در ذهنم شکل گرفت و بسیار تلاش کردم تا از آن فرار کنم آن‌هم تنها به این دلیل بود که درگیر کارهای دیگری بودم اما واقعاً ایده «زاپاس» رهایم نکرد تا اینکه مرا مجبور کرد بنویسم اما اگر بخواهم بگویم از آن زمان به طور مداوم مشغول به نوشتن فیلمنامه «زاپاس» بودم یک خالی‌بندی است. اما

داستان «زاپاس»

زاپاس داستان پسری به نام سعید (با بازی جواد عزتی) را روایت می‌کند که در لحظه آخر مسابقه فوتبال تیم شهرستانش خودش را جلوی بازیکن حریف انداخته و با اینکار از گل خوردن تیمش جلوگیری کرده و این برد باعث شده تیم فوتبال به لیگ دسته دوم صعود کند. اما در عوض تاندون پای سعید پاره شده است. اما سرمربی این تیم داوود (با

بازی امیر جعفری)
پدرنامزد سعید و

شوهر خاله اوست و این گونه داستان در تلاطم رسیدن یا نرسیدن سعید به رعنا (با بازی الناز حبیبی) می‌افتد. چون شوهر خاله سعید خوب شدن پای او را بهانه‌ای برای به تعویق انداختن عقد این دو می‌کند. اما پدر داوود برخلاف او معتقد است سعید مردم زندگی است و از داوود می‌خواهد که سعید

را با پریدن در چشمه امتحان کند. به گفته برزو نیک‌نژاد کارگردان اثر که خود اهل این منطقه از کشورمان است، در داستان‌های قدیمی مردم منطقه رامیان آمده است که کسانی که می‌خواستند مرد شوند، باید در درون این چشمه می‌پریدند.

زاپاس در واقع هم یک ملودرام عاشقانه خانوادگی است، هم یک کمدی ایرانی با محتوا. زاپاس نه یک عاشقانه تمام عیار است نه یک کمدی تمام عیار. نه با عشق لیلی - مجنونی در فیلم رو به رو هستید و نه در کل فیلم قهقهه می‌زنید. اما تلفیق این دو سبک، جذابیت خوبی به سناریو داده است که باعث می‌شود فیلم را دنبال کنید.





نقدفیلم تازه رضا عطاران

این دراکولای بی کوپال

خلاصه داستان:

یک خون آشام که از دیرباز وظیفه نوشیدن خون انسانها را داشته، در ایران گرفتار اعتیاد می شود و حالا باید بجای خون، طلب مواد نماید و...

کارگردان:

رضا عطاران بی شک یکی از موفق ترین بازیگران و کارگردانان تلویزیون ایران است که با ساخت آثار مناسبی نظیر خانه به دوش و متهم گریخت توانست رضایت مخاطبین تلویزیون را به همراه داشته باشد. عطاران بعدها در سینما نیز تبدیل به یکی از پولساز ترین بازیگران سینمای ایران شد که آثارش همواره با استقبال مخاطبین همراه است. «دراکولا» سومین فیلمی است که عطاران کارگردانی آن را بر عهده داشته است.

Healthy
Life

علیرضا دباغ

درباره فیلم «دراکولا»:

آخرین فیلم به نمایش درآمده از رضا عطاران در سینمای ایران «من سالوادور هستم» نام داشت که توانست به فروش خیره کننده ای دست پیدا کند و پرفروش بودن کمدی هایی از جنس عطاران را تضمین نماید. «دراکولا» تجربه جدیدی است که اینبار عطاران علاوه بر نقش آفرینی و نگارش فیلمنامه، خود به پشت دوربین رفته تا بتواند این اثر که مغلفه ای از ژانر وحشت کمدی است را هدایت کرده و به طرفداران پرشمارش در ایران هدیه کند.

«دراکولا» در راستای مسیر بازیگری و در مجموع دید هنری عطاران که در یکی دو سال اخیر از خود به نمایش گذاشته می باشد؛ یعنی کمدی فارغ از هر نوع نبوغ که فیلمنامه ای در آن به چشم نمی خورد و تشکیل شده از موقعیت های کمیکی که تک تک لحظات آن یا دلالت بر آثار فیلمفارسی دارد و یا کپی دسته چندی از آثار هالیوودی درباره خون آشام می باشد. فیلمنامه ای که رضا عطاران آن را به رشته نگارش درآورده، بطور بالقوه می توانست موقعیت های کمیکی فراوانی پیش روی او قرار دهد؛ داستان یک خون آشام در آشفتگی بازار مصرف مواد مخدر در اجتماع ایران سوژه جذابی است اما عطاران به رسم سال های گذشته، کلیدی ترین بخش فیلمنامه را سکانس های "دستشویی" معرفی کرده و بیشترین تمرکز را هم براساس این شوخی ها بنا نموده است.

موسی حسن وند:

دراکولا فیلمی به شدت وسوسه انگیز است که تماشاگران را به خوبی به سالن های سینما می کشاند. فروش حدود پانصد میلیون در فاصله چند روز، به خوبی گویای این است که اسم ستاره این روزهای سینمای ایران، چشم بسته هم می فروشد. البته از حق نباید گذشت، ایده فیلم، مثل همه ایده های عطاران بسیار جالب و بکر است. تصور دراکولایی که به دلیل انتخاب غلط طعمه هایش، درگیر اعتیاد شده، تصویری خنده آور است. اما برای ساختن یک فیلم خوب، ایده قوی کافی نیست.

ایده درخشان فیلم، در اجرا به شدت تلف شده، ریتم کند فیلم و داستان سراسر است فیلم بدون هیچگونه تعلیق و پیچیدگی، تماشاگر را به سرعت خسته می کند، بدتر اینکه تماشاچی در واقع در پایان فیلم با مرگ ایده مواجه می شود و پس از پایان فیلم صرفاً به چگونگی از بین بردن چنین سوژه نابی فکر می کنید!

فیلم بجز تعریف کردن داستان یک خطی دراکولای معتاد که حالا می خواهد ترک کند، پیرنگ فرعی دیگری ندارد. متأسفانه، شاهد خرده داستان هایی که با کمک آن داستان اصلی جلو برود نیستیم، شاهد شخصیت پردازی های مناسب نیستیم، بجز دراکولا که در فاصله چند دقیقه به صورت مونولوگ خود را به تماشاگر معرفی می کند، بقیه شخصیت ها برای تماشاگر

شناسانده نمی شوند و این خبط بزرگی است که حداقل از عطاران انتظار نمی رفت. از جمله دکتر یا راننده آژانس یا حتی صدف سرایدار منزل هیچ کدام تعریف درستی از نقش خود ندارند. بدتر از آن تقلا برای ایجاد خرده پیرنگ ها کاملاً شکست خورده است. تلاش فیلمساز برای به تصویر کشیدن مناسبات جدید خانواده ها و علایقشان و نشان دادن نفوذ عمیق شبکه اجتماعی به جایی نمی رسد، همچنین انتقادهای دراکولا از سبک زندگی که انسان هایی که یکدیگر را می کشند، در همان سطح باقی مانده و عمقی نمی یابد. از اواسط فیلم به بعد دیگر شاهد چیز جدیدی در فیلم نیستیم، و با توجه به کوتاه بودن زمان فیلم (هشتاد و شش دقیقه)، تماشاگر در پایان فیلم به شدت دچار سردرگمی شده و نمی تواند رابطه منطقی بین همه توضیحات و سکانس نهایی بیابد. شخصاً پایان بهتری را از فیلم انتظار داشتم.

به نظر می آید باوجود اینکه این روزها حضور عطاران در هر فیلمی فروش آن را تضمین میکند، در کارگردانی این فیلم خیلی حوصله به خرج نداده، همه چیز در یک ایده بی نهایت خوب و البته دکور خوب (آنهم محدود و در منزل دراکولا) خلاصه می شود. هر چند نباید از بازی هنرمندانه لوون هفتون و ژاله صامتی گذر کرد. بازیگران دیگر در همان حد و اندازه های متوسط ظاهر شده اند، از جمله رضا عطاران که همان عطاران همیشگی است و ویشکا آسایش که نتوانسته آنطور که باید، بدرخشد. سیامک انصاری کورسویی برای بازی کردن در نقش های غیر از خودش است و دکتر امید روحانی همان دکتر روحانی است بدون هیچ تفاوتی از گذشته، هر چند نقش بیشتر بازیگرها مثل محمود نظر علیان آنقدر کوتاه است که واقعاً نمی توان، آن را مورد نقد قرار داد.

در کارگردانی نیز همانطور که اشاره کردم شلختگی در تدوین و سمبل کردن کار، نیاز به تیزبینی خاصی ندارد. استفاده از چند صحنه فهرست شیندلر (سکانس جمع آوری وسایل یهودیان و تحویل منزل به شیندلر) در فلاش بک خاطرات دراکولای فیلم که داستان فرار اجدادش را از رومانی تعریف می کرد، با نهایت بی سلیقه جاداده شده بود. البته شاید بتوان آن را ادای دین کارگردان به فیلمی بزرگ نامید، ولی واقعاً آنقدر این وصله ناچسبان است که هر طور حساب کنیم، چنین نتیجه ای نمی گیریم.



به نظر می آید باوجود اینکه این روزها حضور عطاران در هر فیلمی فروش آن را تضمین می کند، در کارگردانی این فیلم خیلی حوصله به خرج نداده است.

در مجموع عطاران برای درآوردن چند صحنه ترسناک و چند صحنه کمدی خوب (آنطور که در تخصص است) چندان به زحمت نیفتاده و صد البته که فیلم ارزش یک بار دیدن را (حداقل) دارد. ولی با توجه به حواشی پیرامونی، موقع دیدن این فیلم انتظار ویژه ای نداشته باشید. این فیلم از «خوابم میاد» ضعیف تر است. این فقط یک فیلم نود دقیقه ای است که سعی می کند بدون حرفهای قلنبه، برای لحظاتی لبخند را به لبانتان بیاورد، هر چند در آن هم خیلی موفق نیست.

پ.ن: عکس هایی که از سیامک انصاری و رضا عطاران با گریم دراکولایی در رسانه ها منتشر می شود را در فیلم نمی بینیم، و واقعاً جای تامل است که چرا تماشاگر باید اینطور رودست بخورد و فیلم می توانست خیلی بهتر و دلنشین تر از این که هست باشد. ولی افسوس و افسوس و صد افسوس از بی حوصلگی و هدر رفت سوژه ها.

حرف های کارگردان

رضا عطاران، در پاسخ به این سوال که چرا قبل از آمدن «دراکولا» روی پرده سینماها پیش بینی استقبال مخاطب و فروش آن بالا بود، گفت: یک بخشی از این موضوع لطف مخاطبان و همکاران است و دلیل بعدی اینکه چون فیلم های قبلی من با استقبال مخاطب روبرو شده، فکر کردند برای «دراکولا» هم این اتفاق می افتد و پیش بینی خوبی داشتند.

به شخصه این فیلم را بسیار دوست دارم و امیدوارم مردم نیز از دیدن آن لذت ببرند و همان پیش بینی مثبت از استقبال درست از آب در بیاید.

بازیگر «من سالوادور هستم» با اشاره به جایگاه «دراکولا» در زندگی هنری اش اظهار داشت: این فیلم آخر من است، البته نه اینکه دیگر فیلم نسازم؛ بلکه سعی کردم در نوع خود بهترین عملکرد را داشته باشم تا در آخرین فعالیت سینمایی مخاطب را راضی نگه دارم.

این بازیگر ادامه داد: نظر شخصی من و پیشرفت مهم نیست، اهمیت اصلی اینجا است که مردم ببینند و در مورد اینکه آیا من گامی به جلو رفته ام یا خیر نظر بدهند. بازیگر و کارگردان «دراکولا» با اشاره به علت موفقیت و ماندگاری خود طی چند دهه فعالیت اظهار داشت: به نظرم با همه تفاسیر باید هنوز تجربه کسب کنم و این موردی که شما به آن اشاره کردید، مداوم باشد تا در این جایگاه بمانم.

بازیگر «نهنگ عنبر» در خصوص علت تمایل همکاری تهیه کننده ها و کارگردان ها با او در ژانرهای مختلف سینمایی گفت: اول اینکه دستمزد پایین می گیرم و بعد سعی می کنم در انجام کار بیشترین تلاش و بهترین خروجی را داشته باشم.

ویشکا آسایش از دراکولا و همکاری اش با
رضا عطاران می گوید:

*Vishka
Asayesh*

اولین زنی هستم
که دراکولا
می شود!



ویشکا آسایش یکی از ستاره های پر کار سال های اخیر سینما و تلویزیون بوده است و البته یکی از پرفروش ترین ها. تقریباً همه فیلم های او با فروش میلیاردی مواجه بودند، نهنگ عنبر، ۵۰ کیلو آلبالو، در مدت معلوم و... او این روزها دراکولا را روی پرده سینماها دارد که چهارمین همکاری او با رضا عطاران است. گفت و گو با ویشکا آسایش همیشه خیلی لذت بخش است چون او خیلی پر انرژی و شیطانی است و همیشه می خندد. هیچ جمله ای را هم بدون خنده تمام نمی کند.

* این روزها دراکولا را روی پرده سینماها دارید. چطور شد این فیلم را قبول کردید؟

ویشکا آسایش: یکی از دلایلی که خیلی هیجان داشتم در فیلم دراکولا باشم متفاوت بودن نقشم و گریم بود. به عنوان بازیگر این شانس است که بتوانی نقش های متفاوت را بازی کنی و تکراری نباشی مخصوصاً در سینمای ما برای خانم ها شانس خارج شدن از کلیشه ها و متفاوت بودن کم است. من کلاً پارسال خوش شانس بودم که توانستم دوسه تا نقش متفاوت را تجربه کنم که یکی از آنها نقشم در دراکولا است.

* چطور اجازه دادید شما را به عنوان یک زن زیبا به آن شکل دراکولا در بیاورند؟

آسایش: من که سابقه فیلم ورود آقایان ممنوع را داشتم.

* آن خیلی ملایم تر بود؟

آسایش: من می دانم که صورتم گریم خور است و برایم یک چالش و جذابیت عجیبی دارد که تغییر چهره بدهم و گریم های متفاوت را تجربه کنم. برای خودم به عنوان بازیگر وقتی خودم را در آینه با گریم و چهره ای متفاوت می بینم روی بازی ام تاثیر می گذارد که متفاوت تر و بهتر بازی کنم و به شخصیت بیشتر نزدیک می کند.

* برایم جالب است بدانم چرا نقش به این کوتاهی را قبول کردید؟

آسایش: البته بنا به ممیزی های که روی فیلم اعمال شده است نقش من قدری کوتاه شده. اما در کل من فیلمنامه را دوست داشتم و کار کردن با رضا عطاران را هم دوست دارم. نقش زن دراکولا هم تا امروز در سینمای ایران نداشتیم و خب طبیعتاً خود این هم برایم و سوسه بزرگی بود. همانطور که قبلاً گفتم گریم متفاوت هم جذابیت های خودش را داشت. همه اینها باعث شد این نقش کوتاه را قبول کنم هر چند همیشه دوست ندارم نقش کوتاه بازی کنم اما به هر حال بین نقش های کوتاه هم تفاوت هایی

است که گاهی باعث می شود نه نگوییم. در این مورد متفاوت بودن نقش برای من از همه چیز مهم تر بود و معمولاً هم اینطور کار سخت تر است. چون وقتی نقش کوتاه است شما باید در همان حضور کم و کوتاه یک نقش را کامل و درست در بیاورید در حالیکه برای یک نقش بلند شما این فرصت را از اول تا آخر فیلم دارید. بنابراین در ایفای نقش کوتاه بازیگر با چالش بیشتری مواجه است.

* خانم آسایش چهارمین بازی تان با رضا عطاران است که البته دو بار از این چهار دفعه در مقام کارگردان هم بوده. طبیعتاً شناخت خوبی از او دارید. فکر می کنید

رمز محبوبیت شدید او بین مردم و همکاری اش چیست؟ آسایش: رضا عطاران بسیار خاکی، حرفه ای و درست است. او بسیار خوش اخلاق است. عطاران خیلی خوب می داند چه می خواهد و برای رسیدن به خواسته اش چه باید بکند. کار کردن با این چنین شخصیتی هم باعث می شود خیالت راحت باشد و هم کلی چیزی یاد می گیری. من شخصاً در ژانر کمدی تجربه چندانی نداشتم از فیلم ورود آقایان ممنوع تا به الان خیلی چیزها از ایشان یاد گرفتم. من در همه این همکاری هایی که با آقای عطاران داشتم یک نکته ای که بسیار برایم جالب و پر رنگ است این است که هیچ تلاشی نمی کند که تو را بخنداند اما بسیار با مزه است و همیشه همه را می خنداند.

* ویشکا آسایش تا به حال چند دوره بین کارهایش وقفه انداخته. آخرین بار یک دوره شش ساله نبودید و حالا در سال های اخیر بسیار پر کار شدید. ماجرا از چه قرار است؟

آسایش: بعد از سریال امام علی (ع) یک دوره پنج ساله برای ادامه تحصیل به انگلستان رفتم و نبودم. بعد برگشتم و با فیلم ساحره شروع کردم. دوباره بعد دوره ای پنج سال با سینما قهر کردم و نبودم و بعد دوباره آشتی و شروع کردم.

* چرا قهر؟

آسایش: پیشنهاد زیاد داشتم اما همه پیشنهاداتم مثل هم بود تا جایی که دیگر زده شدم از اینکه هر نقشی که بهم پیشنهاد می شد مثل نقش قبلی بود. دیگر بازی نقش یک زن اغواگر برایم جذابیتی نداشت و چالشی را برایم ایجاد نمی کرد که دلم بخواهد به خاطرش فیلم بازی کنم.

* یک دوره ای هم خیلی با آقای میر باقری همکاری می کردید چرا در کارهای اخیر او حضور نداشتید؟

آسایش: برای شاه گوش به من نقشی پیشنهاد شد اما من سر تمرین تئاتر بودم و چون اولین تجربه بازیگری ام در تئاتر بودم نمی توانستم ریسک کنم. ما برای آن کار چهار ماه و نیم تمرین کردیم.

* شما خیلی هزار ماشا... نسبت به هم سن و سال های خودتان جوان و سالم و سر حال مانده اید. هیچ جراحی زیبایی هم انجام نداده اید. چه کارهایی برای سلامتی تان می کنید؟

آسایش: من فکر می کنم مهم تر از هر چیز تربیت پدر و مادر موثر است. خدایم پدر ما تا روزی که در قید حیات بودند بسیار مرد سر حال و با حال و شیطونی بودند. مادرم هم زن بسیار پر انرژی و سر زنده ای هستند و همچنان روحیه بسیار شاد و پر نشاطی دارد. این روحیه خوب در حفظ جوانی و سلامت بسیار



من در همه این همکاری هایی که با آقای عطاران داشتم یک نکته که بسیار برایم جالب و پر رنگ بود این است که هیچ تلاشی نمی کند که تو را بخنداند اما بسیار با مزه است و همیشه همه را می خنداند.

موثر است. همسر خوبم هم صد در صد در این جوانی و سلامتی موثر است. همینطور من خیلی ورزش می کنم که آن هم انرژی زیادی به من می دهد و سلامتم را حفظ می کند. برای زندگی و ساعت به ساعت آن برنامه ریزی دارم. برای همین به همه کارها و وظایفم می رسم. چون پسرم گیو در زندگی من خیلی مهم است و دوست دارم وقت زیادی برایش بگذارم بهترین زمانی که می توانم برای خودم و کارهای خودم صرف کنم از صبح زود تا زمانیکه گیو از مدرسه برگردد است.

* خودتان بچه را مدرسه می برید و می آورید؟

آسایش: بله

* پس طبیعتاً شب ها هم باید زود بخوابید که صبح زود بیدار بشوید؟

آسایش: بله، من شب ها ساعت ۹ می خوابم. گیو که باید ساعت ۸ بخوابد. خوابم برایم مهم است یعنی شب باید خوب بخوابم که صبح ساعت ۵:۳۰ بیدار می شوم بتوانم سر حال باشم. چون پسر ۷ باید مدرسه باشد من زودتر بیدار می شوم که کارها را بکنم و او را هم ۶ بیدار می کنم.

* داستان من و خواهرم در پانسیون

پدر و مادرم وقتی من و خواهرم ۱۴ و ۱۵ ساله بودیم تصمیم گرفتند ما را برای ادامه تحصیل پیش خاله ام در لندن بفرستند. اما از آنجا که آن زمان سفارت انگلستان در ایران تعطیل بود ما به آلمان رفتیم تا از آنجا اقدام کنیم. سفارت انگلیس هم برای سال بعد به ما وقت مصاحبه داد و چون خواهر من تا آن زمان شانزده ساله می شد و نمی توانست دوباره به این سادگی به اروپا برگردد ما را آنجا گذاشتند که مدرسه برویم. عمومی من همسری آلمانی دارد و آنجا زندگی می کنند. اول قرار بود پیش آنها باشیم اما چون عمومی من تازه ازدواج کرده بود و بچه کوچک داشتند ما نتوانستیم پیش آنها برویم و ما را به پانسیون فرستادند. این دوره برای من و خواهرم سخت بود اما خیلی روی زندگی ما تاثیر مثبت گذشت. البته نهایتاً نتوانستیم تحمل کنیم و برگشتیم. البته من بعدها پشیمان شدم و با خودم می گفتم کاش یکم بیشتر سختی را تحمل کرده بودم در عوض مدرسه را همان جاتمام می کردم و همان جارا راحت تر به دانشگاه می رفتم.

* هم کلاسی پسر جیمز کامرون

در برگشتن من از آلمان حکمتی بود. چون این بازگشت باعث شد من دوباره در ایران مدرسه بروم و دیپلم بگیرم و سریال امام علی را بازی کنم و بعد دوباره برای دانشگاه و ادامه تحصیل به لندن بروم. من سریال امام علی را که بازی کردم دو ماه بعد با ویزای تحصیلی به لندن رفتم. سال سوم دانشگاه بودم که سریال مان پخش شد و مادرم برای من نامه می نوشت که ویشکا تو اینجا معروف شدی و مردم از سریال تان استقبال زیادی کردند و درباره تو صحبت می کنند. من هم می رفتم به دوستانم می گفتم. اتفاقاً پسر آقای جیمز کامرون هم در دانشگاه ما بود و من هی به شوخی می رفتم بهش می گفتم الکس من تو ایران یک هنرپیشه معروف هستم می خواهی من را به پدرت معرفی کنی. آن موقع خیلی جوان

دوران خیلی آموختم و خیلی چیزها یاد گرفتم. مثلاً وقتی در پیتزافروشی کار می کردم یاد گرفتم که چطور با مردم برخورد و معاشرت کنم و رفتارم در اجتماع چطور باید باشد.

سلطان سوتی

من خیلی سوتی می دهم، فراوان. یک بار روی آنتن پخش زنده تلویزیون سوتی بدی دادم. سریال معصومیت از دست رفته که من طراحی صحنه اش را انجام داده بودم تازه از تلویزیون پخش شده بود از من و آقای میرباقری در یک برنامه تلویزیونی دعوت کرده بودند که درباره آن کار صحبت کنم. مجری به من گفت خانم آسایش شما سال هاست با آقای میرباقری کار می کنید نظر تان را درباره ایشان بگویید؟ من هم گفتم ایشان خیلی به من ارادت دارند که به من کار می دهند و... اصلاً هم نفهمیدم چه سوتی دادم. آدم خانه و رضا هم سرم خیلی متعجب گفت ویشکا چی گفتی؟! چرا گفتی آقای میرباقری به من ارادت دارند؟! گفتم خب مگه چه اشکالی دارد؟ گفت خب تو به او ارادت داری. من تازه فهمیدم چه سوتی دادم. بعد رفتم برای خود آقای میرباقری هم تعریف کردم چه دست گلی به آب دادم.

زندگی من و پسر

یکی از کارهایی که وقتی گیو بچه بود می کردم برایش میمون می شدم. میمون به نظر من نماد شادی، شیطنت و مسخره بازی است. امسال هم که سال میمون است. پسر من عاشق اسباب بازی است به خصوص لگو خیلی دوست دارد و من به مناسبت های مختلف کادو یا عیدی برایش لگو می خرم.

باخودم کل کل دارم

من یک شخصیتی دارم که هر کاری را بهم بگویند نمی توانی بکنی سر لج می افتم و همان کار را انجام می دهم؛ یکمی جسور و یکمی هم دیوانه هستم. وقتی می خواستم قله دماوند را فتح کنم خیلی می گفتند چه جالب ولی فکر نمی کنیم بتوانی. همین حرف ها به من انگیزه داد که اینقدر روی کوه نوردی ام کار کنم تا دماوند را فتح کردم. البته به خاطر همین روحیه تیرس و متفاوتی که دارم شوهر مرتب از من خواهش می کند می شود خرکی بازی در نیآوری. دماوند هم که می خواستم بروم بهم گفت می دانم خیلی دوست داری بروی ولی ازت خواهش می کنم رفتی خرکی بازی در نیار. گاهی فکر می کنم با خودم کل کل دارم.



وقتی
می خواستم قله
دماوند را فتح
کنم خیلی
می گفتند چه
جالب ولی فکر
نمی کنیم بتوانی.
همین حرف ها به
من انگیزه داد.

قسمت گذاشتند. یادم هست تا یک مشتری می آمد که کت چرم یا پوست گران قیمتی را پرو کند مدیرم به من می گفت ویشکا بدو این کار تو است. اینها همه تجربیاتی است که باعث می شود یک دختر جوان یاد بگیرد که روی پای خود بایستد.

زندگی متفاوت خانم ستاره

برای من همیشه خیلی مهم بود که خودم پول در بیاورم و خرج زندگی ام را بدهم. من ایران هم که زندگی می کردم اینطوری نبود که هر چقدر پول می خواهم در اختیارم باشد و یک پول هفتگی داشتم که به نسبت دوستان هم کلاسی مان کمتر هم بود و یک جوری ما را بار آورده که باید کار کنید و روی پای خودتان باشید و پول در بیاورید. بعد از اینکه من به لندن رفتم چون عذاب وجدان شدیدی داشتم که خاله ام دارد خرج تحصیل من را می دهد و شهری به مدرسه و دانشگاه خیلی زیاد بود و از طرفی آن مثلاً هفته ای ده پوندی هم که به من به عنوان پول تو جیبی می داد به هیچ جانی نمی رسید. من دلم می خواست به سفر بروم، اسکی بروم، خرید کنم و... رویم هم نمی شد با هزینه بالای تحصیل بیشتر از این از خاله ام پول بگیرم. خاله ام هم خیلی مخالف بود که من کار کنم می گفت تو آمدی اینجا درس بخوانی و من همه چیز در اختیارت می گذارم. من هم می گفتم خاله من نمی خواهم تو به من پول بدهی و می خواهم خودم پول در بیاورم. این را دوست دارم که خودم کار کنم و خودم درآمد داشته باشم و در نتیجه تصمیم گیری ام برای آن پول دست خودم باشد. من از این

بودم و همه چیز برایم خنده دار و سرگرم کننده بود و چون راه دور هم بودم هیچ لذتی هم نمی توانستم از شهر تم ببرم.

زندگی دور از خانواده

دوست دارم پسر من زندگی و تحصیل خارج از ایران را تجربه کند ولی بعد از اینکه اینجا دیپلم گرفت. به نظر من ادامه تحصیل و زندگی دور از خانواده شخصیت آدم را می سازد. زندگی خود من که با تحصیل در خارج از ایران از این رو به آن رو شد. ولی خب بستگی به این هم دارد که چطور بروید و چطور زندگی کنید. من وقتی به انگلستان رفتم پیش خاله ام بودم. خاله من از بچگی آنجا بوده و شوهرش هم انگلیسی است. بسیار آدم سختگیری است و دیسپلین به خصوص خودش را دارد. در آن مدتی که من با خاله ام زندگی می کردم شرایط زندگی ام با زندگی در خانه خودمان با پدر و مادر خیلی تفاوت داشت. تو خانه خودمان هر کار دل مان می خواست می کردیم و خیلی شیطون بودیم. چون روحیه مادرم با خاله ام که خیلی سرد و سختگیر بود تفاوت می کرد. خاله پول کمی به عنوان پول تو جیبی هفتگی به من می داد که فقط کفاف نیازهای روزمره ام را می داد و همین باعث شد من به فکر کار کردن در کنار درس خواندنم بیفتم. چون خیلی کارها دوست داشتم انجام بدهم که پول کافی برای انجام شان نداشتم. سال اول در پیتزافروشی کار می کردم؛ بعد در لباس فروشی مشغول کار شدم و بعد هم به یک لباس فروشی گران قیمت رفتم. آنجا در کار فروش خیلی خوب خودم را نشان دادم و من را در بهترین

عشق رخساره رهایم نمی کرد

Healthy Life

مرجان حسینی: در این شماره پای صحبت شهروزاد فخر، بانوی نویسنده اصفهانی نشستیم و از او خواستیم کمی از خودش بگوید و اینکه چه شد به حرفه نویسندگی رو آورد و چگونه توانست این همه مخاطب را برای رمان های خود به خصوص رمان عاشقانه اخیرش، رخساره رقم بزند. رخساره داستان خیلی از ماست. داستانی که از دل آمده و بردل می نشیند. این رمان چهارصد صفحه ای داستان عاشقانه ای است درباره فاصله طبقاتی و عشق رخساره که به خاطر فشار اطرافیان تن به ازدواج با مردی می دهد که دوستش ندارد. پیامدهای این ازدواج و نتیجه توجه به حرف و حدیث مردم را به خوبی می توان در سر نوشت رخساره خواند.

ترتیب مجبور شدم که تحقیقات بیشتری در خصوص مکانها و حال و هوای آن روزها داشته باشم.

« مرجع تحقیق از کجا بود؟ »

تحقیقات خود را با استفاده از کتب مرجع مثل اصفهان قدیم و اصطلاحات محاوره ای اصفهان شروع کردم. همچنین با افرادی که در آن طبقه اجتماعی در آن سالها در اصفهان زندگی می کردند صحبت کردم. از خطراتشان در زمینه نگارش کتاب استفاده کردم. برای من مهمترین مسئله حال و هوا و فضای داستان است که واقعی و قابل لمس باشد که با توجه به ارائه نظرات از طرف مخاطبان همگی کتاب رخساره را دارای فضای دلنشین و جذاب توصیف کردند به توصیه یکی از دوستان دلسوزم کتاب را برای نشر به انتشارات علمی فرستادم که پس از مورد پسند واقع شدن و استقبال تیم بررسی کننده، کار با این انتشارات را آغاز کردم که بدون شک می گویم انتشارات علمی از قویترین هادر زمینه نشر رمان و ادبیات داستانی است و اکثر کتاب های این انتشارات جزو پرفروش ترین رمان ها هستند.

« استقبال از رخساره تا امروز خیلی خوب بوده، خودتان از باز خورد کار راضی هستید؟ »

کتاب رخساره نیز بالاخره در تابستان سال ۱۳۹۴ با تیراژ دو هزار جلد به چاپ رسید و خوشبختانه مورد استقبال قرار گرفت. این استقبال را زمانی که در نمایشگاه کتاب امسال حضور داشتم به چشم دیدم که شکر خدا از خوانندگان رخساره باز خوردهای بسیار خوبی دریافت کردم.

« اثر بعدی کی چاپ می شود؟ »

در حال حاضر مشغول نوشتن کتاب بعدی خود به نام نقطه های تاریک هستم که امیدوارم این رمان نیز به زودی به چاپ برسد و بتواند جایی در دل مخاطبان خود باز کند.

« خانم فخر اول خودتان را برای خوانندگان مامعرفی کنید. »

متولد شهر یور ماه سال ۱۳۵۶ هستم در خانواده تک فرزند بوم و زاده شهر زیبای اصفهان هستم.

« چه شد که به نوشتن علاقمند شدید؟ »

در دوران تحصیل علاقه فراوانی به درس ادبیات فارسی داشتم بطوریکه همیشه انشاء و متن هایم در مسابقات رتبه های بالایی می آورد. در سال ۱۳۷۴ که دیپلم گرفتم برای اولین بار دانش آموزان می توانستند در رشته کنکور بدهند و من علاوه بر رشته علوم تجربی در کنکور هنر نیز شرکت کردم که در رشته نمایش تئاتر در دانشکده جهاد دانشگاهی تهران قبول شدم و قید تحصیل در رشته تجربی را زدم ولی بعد از دو سال تحصیل در آن رشته از دانشگاه انصراف دادم و از طریق کلاسهای آزاد داستان نویسی را دنبال کردم که طی آن قریب به دو سال در محضر استاد نیکبخت که بدون شک از بهترین اساتید داستان نویسی اصفهان به شمار می روند درس آموختم.

« پس در سن پایین متوجه شدید که نویسندگی را دوست دارید؟ »

اولین جرقه داستان نویسی من به دوران جوانی مربوط می شود. زمانی که شانزده سال داشتم در منزل یکی از دوستانم دست نوشته های خانم فتانه حاج سید جواد را خواندم که بسیار جذب آن شدم که جالب است بدانید همان دست نوشته ها بعدها به عنوان کتاب بامداد خمار به چاپ رسید که یکی از پرفروش ترین رمان های ایرانی است.

« کتاب اول خیلی پر مخاطب بود ایده آن از کجا به ذهنتان رسید؟ »

کتاب اولم را با نام آبی تر از عشق را در سال ۱۳۸۴ نوشتم. آن موقع با همسرم که سر مهندس کشتیرانی بود به سفر دریایی رفته بودم و آبی تر از عشق را طی مدت پنج ماهی که در کشتی بودم نوشتم. این کتاب توسط ناشر عزیزی به نام آقای چراغی در انتشارات مشعل به چاپ رسید.

« چرا این چاپ کتابها ی تا اینقدر فاصله هست؟ »

بین کتاب اول و دوم فاصله ای افتاد چون من مادر دو فرزند یک پسر و یک دختر هستم و بچه داری تمام وقتم را می گرفت. در سال ۱۳۸۹ شروع به نوشتن کتاب دومم با عنوان رخساره کردم که داستان آن سالها فضای ذهنی من را پر کرده بود. چرا که داستان از سال ۱۳۳۴ شروع می شود و به همین



تاریخ

نشان می دهد وقایع اجتماعی هر زمان چگونه از زبان نویسندگان بصورت سلیس و قابل درک نوشته شده است. و از همه مهمتر در حال حاضر شاهد هستیم که بانوان نیز نقش مهمی در حرفه نویسندگی از خود به جا گذاشته اند و اکثر رمان های پر طرفدار به نویسندگی بانوان ایرانی بوده است ولی متأسفانه از آنجایی که نویسنده ایرانی هنوز نمی تواند نوشتن را یک شغل و محلی برای امرار معاش خود بداند در آمد اصلی نویسندگان در کشور پاسخگوی نیازهای زندگی آنها نیست.



گفتگوی اختصاصی با علی آقادادی؛

می خوانم تا روزی که مردم بخوانند

Healthy
Life

داوود کیانی

شنیدن صدای دلنشینش تو را یاد بارانی بهاری می اندازد که قطره قطره می چکد روی شکوفه های بهار نارنج و شیرین تر آنکه او از دیار گنبد های فیروزه ای است و این صدای دلنشین حالا در سراسر ایران زمین طرفداران زیادی دارد. علی آقادادی خواننده پاپ است؛ خواننده ای با دنیایی که هم سختی های زیادی دارد و هم موفقیت هایی که حالا او پله های زیادی از آن را طی کرده است. با این هنرمند موفق، گفتگویی متفاوت داشته ایم که در ادامه می خوانید.

« مطمئناً پا گذاشتن به دنیای خوانندگی با مشکلات زیادی همراه بود. »

بله، کاملاً درست است؛ اما اگر تصمیم گرفته باشی که در این راه پیش بروی، هیچ مشکلی نمی تواند تو را از پا در آورد.

« خوانندگی برای علی آقادادی به صورت جدی از کی شروع شد؟ »

از بچگی دلم می خواست خواننده شوم. در گروه سرود های مدرسه همیشه حضور داشتم و به عنوان تک خوان گروه همه من را می شناختند. وقتی بزرگ شدم، برخلاف نظر خانواده ام بیشتر به خوانندگی فکر می کردم. این فکر همیشه در سر من بود. به خاطر دارم تقریباً سال ۱۳۸۶ بود که تصمیمم برای خوانندگی جدی شد و استارت این کار را زدم تا پایه دنیای پرپیچ و خم خوانندگی بگذارم؛ اما مشکلاتی برایم به وجود آمد که سرخورده شدم و کلاً تصمیم گرفتم از فکر خوانندگی بیرون بیایم.

« پس چه شد که دوباره پا در این راه گذاشتید؟ »

یک جرقه در ذهنم همه چیز را دگرگون کرد و تصمیمم را برای خواننده شدن بیشتر از هر زمانی جدی کرد. چند سال از اولین تصمیم من برای خواننده شدن گذشته بود که آن اتفاق افتاد و با شخصی روبه رو شدم که تنها به خاطر تبلیغ تلویزیونی که روی کارش شده بود یک شبه ره صد ساله را رفته بود و این مسئله من را خیلی تحت تاثیر قرار داد؛ به طوری که آن شب اصلاً خوابم نبرد و به این موضوع فکر می کردم. صبح که شد احساس کردم هیچ وقت تصمیمم برای خوانندگی تا این حد جدی نبوده است.

« چه صبح سر نوشت سازی »

بله. آن صبح واقعا سر نوشت ساز بود؛ به همین خاطر پیش از انجام

پس از اتمام کار این آهنگ در برنامه یک شهر ضیافت از شبکه اصفهان که این برنامه ویژه آزادی زندانیان غیر عمد بود، پخش شد و رمضان امسال برای سومین سال نیز پخش شد.

«پس آهنگ باز گشت به نوعی اولین همکاری شما با صدا و سیما را رقم زد؟»

بله، این آهنگ از شبکه‌های مختلف مثل شبکه دو، شبکه سه، شبکه نسیم و چندین شبکه دیگر تلویزیونی و رادیویی پخش شد و هنوز نیز پخش می‌شود و ساخت آن انرژی مضاعفی بیش از ساخت آهنگ قاب عکس به من داد و این به خاطر لطف خداوند بود. من این آهنگ را خیلی دوست دارم و بیش از سایر کارهایم گوش می‌دهم.

کار باز گشت خیلی مورد توجه قرار گرفت و حتی در برنامه‌های مختلفی که دستگاه قضایی استان اصفهان با حضور مقامات استانی و کشوری برگزار می‌کرد از من دعوت می‌شد تا برای خواندن این آهنگ حضور داشته باشم و حتی از طرف دکتر خسروی وفا، مدیر کل دادگستری استان اصفهان، آقای احسانی، مدیر ستاد دیده استان، همچنین آقای امیری، مدیر کل امور زندان‌های استان اصفهان و حاج آقا کلباسی، مدیر کل سابق صدا و سیما استان اصفهان به خاطر این آهنگ مورد تقدیر قرار گرفتیم.

«چه کارهای دیگری از شما تا به حال از تلویزیون یا رادیو پخش شده است؟»

من چندین همکاری دیگر با سازمان صدا و سیما داشته‌ام و آهنگ‌هایم از شبکه‌های سراسری پخش و خوشبختانه با استقبال خوبی هم مواجه شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به آهنگ عشق بی نظیر که در وصف مولا علی (ع) و همچنین آهنگ من عاشق محمدم و لحظه‌های انتظار اشاره کرد؛ البته در همکاری‌های بعدی با سازمان صدا و سیما ساخت آهنگ عشق بی نظیر و لحظه‌های انتظار را نیز در پرونده کاری خود دارم که این آهنگ‌ها هم علاقمندان زیادی داشته و بارها و بارها پخش شده است.

«در آینده چه آهنگ‌هایی از علی آقادی در تلویزیون یا رادیو خواهیم شنید؟»

همیشه آرزو داشتم تا آهنگی در وصف کشور عزیزم ایران بخوانم که خوشبختانه این امر به کمک سازمان قهرمانان ملی ورزش کشور به مدیریت جناب آقای دکتر سعید حق وردی محقق و آهنگ به زودی پخش خواهد شد. پس از ساخت این آهنگ با حکمی از طرف سردار جمشید زارع، دبیر کل این سازمان به عنوان خواننده رسمی این سازمان منصوب شدم.

«در صحبت‌ها بتان گفتید خیلی علاقمند بودید تا برای ائمه اطهار و امامان هم ترانه بخوانید، این اتفاق افتاد؟»

بله، خداوند این توفیق را به من داد و همانطور که گفتم من آهنگ عشق بی نظیر را که در وصف مولا علی (ع) است، خواندم؛ همچنین آهنگ من عاشق محمدم را در پی توهینی که به ساخت مقدس پیامبر اعظم حضرت محمد (ص) شده بود در سال ۱۳۹۳ خواندم که شعر این آهنگ نیز از پیمان یاراحمدی و آهنگساز آن نیز استاد احسان گودرزی بود و بسیار مورد توجه قرار گرفت و همچنان در حال پخش از شبکه‌های مختلف است.

«در کنار ساخت آهنگ‌های مجزا آیا به ساخت آلبوم هم فکر می‌کردید؟»

بله، تصمیمم را گرفته بودم تا در کنار آهنگ‌های مجزایی که می‌ساختم آلبوم هم داشته باشم و البته این کار حجم کارم را بیش‌تر می‌کرد؛ به‌طوری که تقریباً تمامی وقتم را به خود اختصاص داده بود؛ ولی در کنار سختی‌هایی که این کار داشت، تمام تلاش خودم را به کار گرفتم تا اولین آلبومم را آماده کنم و هم‌زمان آهنگ‌هایی مثل دلم به بوندت خوشه، حال دلم خرابه، کجای شهر دنبالت بگردم، حس خاص و گفتی برمی‌گردد را

هر کاری راهی استودیو شدم تا با آهنگساز در خصوص ساخت یک آهنگ صحبت کنم. من گفتم: آمده‌ام تا این بار محکم پای اجرای یک کار بایستم. او هم گفت: الان شعر مناسبی برای تمرین ندارم و به محض اینکه توانستم شعری پیدا کنم تو را خبر می‌کنم؛ ولی من انگار خیلی عجله داشتم؛ به همین خاطر حاضر نبودم صبر کنم.

بی‌قرار بودم و در حال قدم‌زدن در استودیو، ناگهان چشمم به کاغذی که روی میز بود افتاد که روی آن نوشته بود: "تو نیستی و هر شب به جای چشات به ساعت به عکس نگاه می‌کنم." شعر، خیلی به دلم نشست و درباره شاعرش سوال کردم و او هم گفت که خانم فرناز فامیلی، همین امروز شعر را برای من فرستاده تا روی آن آهنگ بسازم. نمی‌دانم چرا حس می‌کردم این همان شعری است که من دنبالش بودم. از آهنگساز خواستم تا یک ملودی روی شعر پیاده کند تا من بتوانم آن را بخوانم. حس عجیبی بود. من سرشار از انرژی‌های مثبت بودم و در نهایت آهنگ با شعر در آمیخت و من آن را خواندم و کار به حدی خوب بود که باعث شد تا همه شکست‌های گذشته را فراموش کنم. تلاش آن روز من ترانه قاب عکس را متولد کرد.

«پس می‌توان از قاب عکس به عنوان اولین گام شمار روی پله ترقی نام برد؟»

بله، درواقع قاب عکس نه تنها اولین قدم من روی پله موفقیت بود، بلکه از آن باید به عنوان خاطره‌انگیزترین و همچنین اولین کار حرفه‌ای‌ام یاد کنم. این را هم بگویم زمانی که من قاب عکس را شروع کردم، با مخالفت‌های زیادی روبه‌رو شدم و خانواده‌ام خیلی مخالفت می‌کردند که من در این مسیر فعالیت کنم؛ اما خدا را شکر من بالاخره موفق شدم و کار از آنچه که فکرش را می‌کردم بهتر شد و با استقبال روبه‌رو شد.

«دلیل مخالفت خانواده با شما چه بود؟»

من خانواده‌ای مذهبی دارم و آن‌ها از اول با خواننده شدنم مخالف بودند و خیلی هم تلاش کردند تا مانع این کار شوند؛ اما در نهایت با به این راه گذاشتم و خوشحالم که امروز آن‌ها نه تنها دیگر مخالف من نیستند، بلکه از شنیدن کارهای من لذت می‌برند.

«یکی از کارهای زیبای شما آهنگ مادر است. از ساخت این آهنگ بیشتر برایمان بگویید.»

چند ماه بعد از ساخت آهنگ قاب عکس، مادرم حال خوشی نداشت و من هم از اینکه او بیمار بود، دل‌تنگ بودم. به دلم افتاد تا برای قدردانی از تمامی زحماتی که مادرم در طول زندگی برایم کشیده بود، آهنگی را به او تقدیم کنم. به دیدن آهنگساز رفتم و به او گفتم: خیلی دلم می‌خواهد ترانه‌ای به نام مادر بخوانم. او گفت: اتفاقاً شعری از پیمان یاراحمدی دارم که در مورد مادر است و حتی ملودی آن را هم ساخته‌ام. خیلی خوشحال شدم و از او خواستم تا هر چه سریع‌تر آهنگ مناسبی روی شعر پیاده کند و او نیز این کار را انجام داد و من آهنگ مادر را خواندم و آن‌را به مادر خودم و تمامی مادران ایران زمین تقدیم کردم و خدا را شکر مردم خیلی از این آهنگ استقبال کردند و کلیپ آهنگ مادر هم ساخته شد.

«لحظه‌ای که مادر تان این آهنگ را شنید چه حسی داشت؟»

روز مادر بود که تقریباً کار ساخت آهنگ مادر به پایان رسید و من دلم می‌خواست اولین کسی که آن‌را می‌شنود مادرم باشد. آن روز من آهنگ را برای مادرم پخش کردم و به او گفتم که با همه وجود این آهنگ را تقدیمش می‌کنم. هیچ‌وقت آن لحظات را فراموش نمی‌کنم. من با همه‌ی حسی که به مادرم داشتم، آن آهنگ را خوانده بودم و لبخند رضایت را روی لب‌های مادرم دیدم و با دیدن این لبخند انگار همه‌ی دنیا مال من شده بود.

البته این را هم بگویم که شعر خوب پیمان یاراحمدی و آهنگ‌سازی و نوازندگی تار فرزند کبیری و ضرب دلنواز داوود قهرودی در ساخت این آهنگ دلنشین تاثیر به‌سزایی داشت.

بعد از خواندن این آهنگ، خانواده‌ی من که به‌شدت مخالف راهی بودند که من در آن قدم گذاشته بودم، کمی نرم‌تر شدند و من نیز با آن‌ها صحبت کردم و گفتم با همه‌ی وجود می‌خواهم تا با خواندن، به نوعی به مردم کشورم خدمت کنم.

«یک سری از آهنگ‌ها به معنای واقعی، خاص می‌شوند؛ نه تنها برای خواننده، بلکه برای مردم نیز متفاوت هستند. در پرونده فعالیت شما چه آهنگ‌هایی خاص شده‌اند؟»

من همیشه دلم می‌خواست بتوانم آهنگی برای پروردگارم، خالق همه زیبایی‌ها، همان خدایی که این استعداد را به من هدیه داده در پرونده کاری خود داشته باشم و خدا را شکر این توفیق حاصل شد و درست در ماه مبارک رمضان سال ۱۳۹۳ توانستم آهنگی را ارائه دهم به نام بازگشت؛ آهنگی که می‌توانم به جرات بگویم شناسنامه کاری من است و این اولین همکاری من با استاد احسان گودرزی به عنوان یک آهنگساز حرفه‌ای بود که واقعا به دلم نشست و از همکاری با او لذت بردم. ترانه بازگشت نیز از پیمان یاراحمدی است.

من در ابتدای ورود به این عرصه از سوی خانواده با مخالفت‌های زیادی مواجه شدم؛ اما خوشبختانه در ادامه‌ی مسیر آن‌ها با من همراه شدند.



به عنوان تک آهنگ روانه بازار کردم؛ البته چند کار دیگر هم در دست تولید دارم و خدا را شکر می‌کنم که پله پله کارها موفق تر شده و علاقمندان بیشتری پیدا کرده است.

« اوج موفقیت در کار خوانندگی برای شما تا به امروز چه زمانی بوده است؟ »

تاکنون سال ۱۳۹۴ را می‌توانم به عنوان بهترین سال موفقیت در اجرای کار هنری خودم عنوان کنم؛ البته این را هم بگویم که من هیچ وقت به این موفقیت اکتفا نکردم؛ چرا که معتقدم باید پله های رشد و ترقی را یکی پس از دیگری پیمایم و بالا و بالاتر بروم.

« آلبومی که به تازگی در دست ساخت دارید کی به بازار می‌آید؟ »

تقریباً کار ساخت آن تمام شده و در راه اخذ مجوز است و امیدوارم به زودی به دست علاقمندان برسد.

« بیشتر اجرای کنسرت برایتان جذاب است یا خواندن در شبکه‌های سراسری؟ »

هر مرحله‌ای جذابیت خاص خودش را دارد. من اولین بار که مقابل دوربین صدا و سیما رفتم، هرگز یادم نمی‌رود؛ چه حس و حالی داشتم. وقتی نزدیکان من اولین کارم را در تلویزیون دیدند، اشک شوق ریختند. در واقع تمامی این لحظه‌ها به یادماندنی است؛ البته همکاری با صداوسیما را خیلی دوست دارم؛ اما فکر می‌کنم برای من کافی نیست و دلم می‌خواهد در کنار مردم به صورت رو در رو حضور داشته باشم و این مستلزم ارائه آلبوم است. اولین دغدغه من هم در حال حاضر پخش آلبوم است. برگزاری کنسرت و حضور در کنار مردم نیز برایم خیلی مهم است و اگر خداوند عنایت کند، جزو برنامه‌های حتمی پیش روی من است.

« از جذاب‌ترین اجراهایی که تاکنون برای مردم داشته‌اید، بگویید. »

من اجراهای زیادی داشته‌ام که همه به یادماندنی بودند. در شبکه‌های مختلف هم اجرای زنده داشته‌ام؛ ولی در میان اجراهای ارگانی یکی از بهترین اجراهای من حضور در جشن تولد ۲۵ سالگی روزنامه سراسری نسل فردا بود که یکی از خاطره انگیزترین اجراهایم را رقم زد. اجرایی هم در میدان امام اصفهان به مناسبت هفته نکوداشت اصفهان در اردیبهشت ماه امسال داشتم که با حضور چشم‌گیر مردم و اجرای مجری توانمند کشورمان استاد اقبال واحدی برای من یکی از بهترین و ماندگارترین اجراها بود.

« ورود به دنیای خوانندگی در زندگی شخصی جقدر می‌تواند تاثیر داشته باشد؟ »

تاثیر بسیار زیادی دارد و مطمئناً سختی‌ها، سرخوردگی‌ها و تلاش‌های شبانه‌روزی تاثیر گذار است و در این میان تشویق خانواده و دوستان می‌تواند در حفظ روحیه تأثیری شگرف بگذارد. این حرفه واقعا سختی‌های خاص خودش را دارد؛ چرا که برای آهنگی که ۳ یا ۴ دقیقه گوش می‌دهید یک تیم حرفه‌ای از همه‌ی وجود خود، احساس و عواطف مایه گذاشته‌اند تا با مردم ارتباط برقرار کنند و در مقابل نیز انتظار دارند تا از طرف آن‌ها حمایت شوند؛ چرا که این مردم هستند که می‌توانند به یک هنرمند هویت بخشیده و باعث دلگرمی او در ادامه‌ی راه شوند. در حقیقت جایگاهی که امروز دارم از لطف خداوند و حمایت خانواده و مردم است.

در دنیای مجازی اعلام کردم و به گوش مخاطبینم رساندم، با واکنشی از سوی آن‌ها روبه‌رو شدم که مرا غافلگیر کرد؛ چرا که با کامنت‌ها، تماس‌ها و پیام‌هایی روبه‌رو شدم که فهمیدم این تنها من نیستم که تصمیم می‌گیرم و در مقابل مردم مسئولیت دارم و همین من را وادار کرد تا در رابطه با تصمیمی که گرفته بودم تجدید نظر کنم. آن وقت بود که فهمیدم خداحافظی من از دنیای کاری‌ام خودخواهانه است؛ پس از تصمیم منصرف شدم و تصمیم گرفتم تا روزی که خداوند اجازه دهد و تا زمانی که مردم بخواهند و زنده باشم، بخوانم.

اولین دغدغه من در حال حاضر پخش آلبوم است. برگزاری کنسرت و حضور در کنار مردم نیز برایم خیلی مهم است.

« در پیمودن راه دنیای خوانندگی دنبال چه هدفی هستید؟ »

قطعاً هر کسی دلش می‌خواهد با استفاده از توان و استعداد خود به‌ویژه در دنیای هنر و خوانندگی به معروفیت برسد و درآمدزایی خوبی داشته باشد. من هم از این قانون مستثنی نیستم؛ اما هدف امروز من با هدف روزی که وارد این عرصه شدم کاملاً متفاوت است؛ چرا که روزی هدف من تنها رسیدن به شهرت، محبوبیت و ثروت بود؛ اما امروز هدفم قول و قراری است که با خدا گذاشته‌ام که آن هم گفتنی نیست؛ چرا که چیزی بین من و خدای من است.

« از سختی‌ها و لذت‌های دنیای خوانندگی بگویید. »

قدماً گذاشتن در هر کاری، سختی‌ها و البته شیرینی‌های خودش را دارد. من تا امروز سختی‌های زیادی کشیده‌ام و البته راهی که رفته‌ام لذت‌های زیادی هم داشته است. بارها و بارها برای ساخت آهنگ‌هایم به تهران رفته‌ام و خیلی از روزها را در جاده بوده‌ام؛ ولی تنها تلاش و ممارست باعث رسیدن به موفقیت در انجام هر کاری می‌شود و من هم از این قاعده مستثنی نیستم و برای رسیدن به موفقیت‌های پیش رو تلاشم را ادامه خواهم داد و هیچ سختی‌ای نیز نمی‌تواند سدی در برابرم باشد.

« ماجرای خداحافظی شما از دنیای موسیقی و خوانندگی چه بود؟ »

به دلیل یک سری از اتفاقات و مشکلات شخصی که برایم پیش آمده بود، تصمیم به خداحافظی از دنیای خوانندگی گرفتم که از نظر خودم این تصمیم کاملاً منطقی بود؛ اما زمانی که تصمیم خودم را

« و در انتها حرف آخر... »

تنها یک حرف می‌ماند و آن هم این که خدایا حکمت قدم‌هایی را که برایم برمی‌داری بر من آشکار کن تا درهایی را که به رویم باز می‌کنی ندانسته نبندم و درهایی را که به رویم می‌بندی به اصرار نگشایم. در پایان تشکر می‌کنم از دوست و همراهم فرشید طالبی و تمامی کسانی که مرا در این راه یاری کردند.

(با حق)

Instagram: aliaghadadi_popmusic
Telegram: @aliaghadadisinger

فصل دوم
استایل

Style

HealthyLife

..... ■ چیدمان به سبک بین الملل
..... ■ ست پیشنهادی ما
..... ■ اسکراب پوست

Style

از روسیه تا هندوستان

روسیه:

آمیزهای از قدیم و جدید

روس‌ها آدم‌هایی هستند که همیشه در گذشته گیر کرده‌اند. آنها بسیار به گذشته شان احترام می‌گذارند و محال است بدون یادآوری گذشته‌ها به فکر آینده باشند. برای همین در خانه‌های آینده نمی‌توانید هیچ وقت تمام المان‌های مدرن و امروزی را با هم ببینید. در دکوراسیون داخلی منزل یک روس کلاسیک حتما نشانه‌هایی از تاریخ گذشته آنها وجود دارد. تابلوهای خانه، فرش‌ها و اشیای گران قیمت تزئینی همه و همه نشانی از روسیه و آب و هوای سرد و خاص آن دارد. در خانه یک روس حتما اشیای قدیمی گران قیمت زیاد پیدا می‌شود و البته ته مانده‌ای از رویای تجمّل خانه تزار و سزار!



آلمان:

اغراق در اشیا

مردم کشور هنر و فلسفه - آلمان - بر خلاف روس‌ها زیاد به گذشته‌ها پایبند نیستند اما در عین حال به تجمّل و هنری بودن دکوراسیون داخلی منزل شان خیلی اهمیت می‌دهند. در خانه‌های کلاسیک آلمانی‌ها همیشه در انتخاب اشیا و جنس آنها اغراق دیده می‌شود. آلمانی‌ها شاید خانه‌های ساده‌ای داشته باشند اما در آن حتما از قاب‌ها یا چراغ‌های برنجی یا حتی آب طلا استفاده می‌کنند. مبل‌های راحتی با روکش‌های مخمل جزء جدانشدنی خانه‌های آنهاست. در خانه آلمانی‌ها همیشه یک سری لوازم وجود دارند. مانند یک مبل راحتی شخصی، یک میز نوشیدنی‌ها و کلی کار هنری عجیب و غریب با جنس‌های خاص. یادتان باشد آلمانی‌ها زیاد اهل رنگ‌های تند نیستند و رنگ‌های سنگین و تیره را بیشتر به کار می‌برند.

حتما شما هم دلتان می‌خواهد بدانید مردم باقی کشورهای دنیا چطور خانه‌هایشان را طراحی می‌کنند؟ آنها در خانه به چه مشخصه‌هایی بیشتر بها می‌دهند؟ می‌گویند دیگر دوره و زمانه مرزبندی‌های جغرافیایی تمام شده. می‌گویند دیگر به مدد فناوری‌های تازه و دنیای مجازی که به موازات دنیای واقعی آدم‌ها رشد می‌کند، دیگر محدودیت‌ها برداشته شده اما هنوز مردم هر گوشه از دنیا سبک و سیاق خودشان را دارند.

فرهنگ غذا، فرهنگ مرآوده و حتی فرهنگ معماری و سبک دکوراسیون داخلی خانه‌های مردم دیگر کشورهای دنیا هنوز آن قدر هم تغییر نکرده است و هنوز مردم هر کشوری سعی دارند که با پیش رفتن به سوی مدرنیته، المان‌هایی از سنت‌ها و حتی باورهای خودشان را در خانه‌ها داشته باشند. این وسط حالا شاید خیلی از ما دوست داشته باشیم مرزها را کنار بزنیم و در گوشه‌ای پرت از دنیا رسم و رسوم خانه ساختن مردم جایی دیگر را امتحان کنیم. یک تجربه تازه برای متفاوت بودن. بیا ببینیم با هم همراه با ما از مشخصه‌های خانه‌های مردم باقی کشورهای دنیا سر در بیاوریم. شاید این طوری خانه‌هایی با دکوراسیون داخلی متفاوت از قبل و بدون هیچ حد و مرزی داشته باشیم!



ایتالیا:

واقعیت سنگ
و فلز

سرامیک، سفال، صنایع دستی فلزی مخصوص تزئین دیوار، کاشی‌های رنگ‌شده با دست، طراحی با کاشی، گلدان‌های بزرگ و... اینها مهم‌ترین المان‌های دکوراسیون داخلی خانه یک ایتالیایی است. در واقع ایتالیایی‌ها عاشق جسم‌های سخت هستند و بیشتر مصالحی را در خانه به کار می‌برند که قدرت و استقامت بالایی داشته باشند. مانند سنگ و فلز. آنها حتی در اتاق خواب‌هایشان هم بیشتر استفاده از تخت و کمدهای فلزی را ترجیح می‌دهند. آنها یک عادت عجیب دیگر هم دارند. اینکه زیاد با پرده میانه‌ای ندارند. بیشتر ایتالیایی‌ها ترجیح می‌دهند خانه‌هایشان با پرده‌ای نداشته باشد یا حریری ساده باشد. ظرف‌های پر از میوه در گوشه و کنار خانه و متناسب با فصل هم از المان‌های خاص دکوراسیون ایتالیایی‌هاست.

هندوستان:

تلاقی ابریشم و
رنگها

قدیم‌ترها هندی‌ها بیشتر از حاله در خانه‌هایشان از پارچه‌های دست‌باف و بافته‌های خاص استفاده می‌کردند. در واقع صنعتی شدن اقتصاد بزرگ آسیای خیلی از سنت‌های خاص را از آنها گرفت ولی با این حال امروز طراحان دکوراسیون داخلی باز هم تلاش می‌کنند تا المان خاص دکوراسیون هندی را به خانه‌های مدرن‌شان برگردانند. هنر هندی‌ها در رنگ و طرح پارچه‌هایشان است؛ همچنین در استفاده از ابریشم و استفاده از آن در بافت روتختی‌ها، رومیزی‌ها و پرده‌ها. شاید در خانه یک هندی خبری از یک میلمان خاص نباشد اما حتما در گوشه و کنار خانه پارچه‌هایی با طرح‌های خاص آسیایی و با جنس‌های خاص ابریشم و... زیاد دیده می‌شود. هندی‌ها عاشق پارچه هستند.



آفریقای جنوبی:

گرم، آفتابی و سوزان

در خانه‌های آفریقایی رنگ حرف اول و آخر را می‌زند؛ به خصوص رنگ‌های قوی با طیف‌های خاکی که هویتی آفریقایی دارند و تداعی کننده سبک آفریقایی هستند. در دکوراسیون منزل یک آفریقایی تا چشم می‌گردانید همه چیز نازجی و قهوه‌ای و سرخ است. همراه با بافته‌های دستی و پارچه‌هایی طرح دار با ترکیب رنگی مشکی و کرم و... ظرف‌های سفالی و گلی هم زیاد در خانه یک آفریقایی امروزی دیده می‌شوند. در خانه مردم ژوهانسبورگ راحتی مهم‌ترین معیار است؛ پس اگر قرار باشد خانه‌ای امروزی داشته باشند، حتماً مبل‌ها راحتی هستند و بزرگ؛ با جنس چرم یا رویه‌هایی به رنگ قرمز و قهوه‌ای. در گوشه و کنار خانه هم مجسمه‌های چوبی خاص آفریقا زیاد دیده می‌شود.

مکزیک:

پیش به سوی نو شدن

مکزیک‌ها روند تازه‌ای را در کشورشان شروع کردند. اینکه بیشتر فضاهای روستایی و فقیر نشین در حال تبدیل به محله‌های متوسط هستند، به این معناست که مکزیکی‌ها سبک زندگی تازه‌ای را پیش رو دارند. تأثیر اولین تغییرهای این سبک زندگی روی خانه‌های آنها دیده می‌شود. آنها در حال گذر از گذشته به آینده هستند و برای همین طراحی و دکوراسیون خانه‌هایشان رو به تغییر است؛ فقط با این شاخص که در دکوراسیون داخلی منزل یک مکزیکی هر قدر که چشم کار می‌کند دکورها با چوب هستند. سبک روستیک در واقع اولین و آخرین انتخاب آنهاست؛ حالا هر قدر هم که تغییر کنند. شخصی‌سازی فضاهای خانه از اصول دکوراسیون مکزیکی است. اینکه هر بخشی از خانه برای خودش مجزا باشد، هر قدر هم که خانه کوچک و ساده تلقی شود.



ژاپن:

یک طراحی طبیعی

ژاپنی‌ها عاشق طبیعت هستند و برای همین در طراحی دکوراسیون داخلی منزل‌شان کمتر سراغ لوازم مصنوعی یا مصالح ساختمانی سخت می‌روند. آنها عاشق گل و گیاهان خانگی و چوب‌های بامبو هستند و تا هر قدر که بتوانند از آنها در فضای خانه استفاده می‌کنند. البته این روزها دیگر خانه‌ها به خصوص در توکیو کوچک شده‌اند و خبری از باغ‌های ژاپنی نیست اما با این حال ژاپنی‌ها دست از اخلاق طبیعت دوست‌شان برنداشته‌اند و گل‌ها را به خانه می‌آورند. حتی کمترین تلاش آنها برای پیوند با طبیعت استفاده از چوب برای دکوراسیون خانه است. به خصوص چوب بامبو که در ژاپن همتا ندارد. مبل‌ها در خانه‌های ژاپنی یا کوتاه هستند یا اصلاً نیستند! پنجره‌ها هم بزرگ هستند و رنگ در و دیوار هم یا قهوه‌ای است یا کرم.

آمریکا:

عاشقان نور و
روشنایی

خانه آمریکایی‌ها نه فقط پنجره‌های زیادی دارد که هر کدام از پنجره‌ها هم بزرگ و قدی هست. در واقع همیشه دور تادور فضای خانه‌های آمریکایی پر از پنجره و نور گیر است با این حال آنها در زمان طراحی دکوراسیون داخلی منزل همه تلاش شان را روی مساله نورپردازی چراغ‌های گذارند. اصلا خانه‌های آمریکایی با لوسترهای بزرگ سقفی و انواع آویزها و دیوار کوب‌ها تزئین می‌شود. بماند که در گوشه و کنار خانه هم چندتایی آباژور رومیزی حتما هست. آمریکایی‌ها یک قانون عجیب دیگر هم در طراحی اتاق‌های نشیمن یا پذیرایی دارند. اینکه باید همیشه یک شومینه مجلل در خانه داشته باشند. حتی اگر هیچ زمستانی هم آن را روشن نکنند. مبل‌ها هم همیشه راحتی‌اند و بیشتر به صورت کاناپه‌های دو تا سه نفره. مبل‌های تک کمتر در خانه آمریکایی‌ها سرو کله‌شان پیدا می‌شود.



اسپانیا:

بازی جوان‌ها با
هنر

اسپانیایی‌ها کلا آدم‌های سرخوشی هستند و به قول معروف دلشان شاد است و جوان. برای همین در دکوراسیون داخلی منزل این مردم عجیب اروپایی هر المانی که وجود داشته باشد حتما یک جورهایی جوان پسند است. انگار که اصلا یک جوان طراحی خانه را به عهده گرفته؛ حتی اگر خانه متعلق به یک زوج بالای هفتاد سال هم باشد! استفاده از رنگ و پارچه‌های جدید در خانه اسپانیایی‌ها حرف اول و آخر را می‌زند و البته به کار بردن سرامیک و چوب. آنها عاشق سادگی و در عین سرزندگی هستند؛ برای همین در خانه یک اسپانیایی هیچ وقت کسی احساس خستگی نمی‌کند.



یونان:

سیمان دوست‌های
ساده

یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های طراحی دکوراسیون داخلی خانه‌های یونانی استفاده از سیمان است، البته نه برای ساخت دیوار و تیغه. آنها عادت دارند به جای رنگ و کاغذدیواری‌های مرسوم امروزی دیوارهای داخل خانه را با سیمان سفید کنند. سیمان‌ها حتی امروز در خانه‌های مدرن و امروزی هم جایشان را حفظ کرده‌اند. می‌گویند استفاده خاص یونانی‌ها از سیمان به علاقه زیاد آنها به مجسمه‌سازی و... بر می‌گردد. سقف‌هایی که با تیرچه‌های چوبی هم در خانه‌های یونانی‌ها زیاد دیده می‌شود. آنها با رنگ، میانه‌چندانی ندارند و عاشق چوب هستند؛ البته هر چه خشن‌تر بهتر!



ست‌پشنه‌ادی ما

Healthy Life

زندگی سالم

آوا منتظر: با آمدن تابستان، تنوع لباس‌هایی که به تن می‌کنیم نیز زیاد می‌شود. تابستان، فصل رنگ‌های روشن و گوناگون است اما این را هم به خاطر بسپارید که ست کردن لباس‌های این فصل احتیاج به کمی دقت و خلاقیت دارد. پوشیدن لباس‌های سفید و مشکی آسان است اما اضافه کردن رنگ‌های پاستلی به آن یا پوشیدن پیراهن‌های خال‌دار، گلدار یا راه‌راه، هنر می‌خواهد. این ست‌پشنه‌ادی ما به شما برای خرید لباس در تابستان کمک می‌کند.

کیف‌های طرح‌دار کوچی

سادگی در کنار طرح‌های پر نقش و نگار ویژگی کیف‌های دستی زنانه برند ایتالیایی کوچی است، برندی که با حدود یک قرن، امروز نامی بزرگ در عرصه مد جهانی است. استفاده از چرم طبیعی و مصنوعی و استفاده از المان‌های مدرن و ظریف، کیف‌های این برند را به عنوان یک محصول کاملاً مطمئن و زیبا، به شهرت جهانی رسانده است. در میان طرح کیف‌های این برند بزرگ، طرح‌های ساده‌ای هم دیده می‌شود که برای ساده‌پسندها، مناسب و شایسته است. کوچی برای برخی از کیف‌های خود، از دسته‌های ایتکاری طرح چوب و فلز استفاده کرده است که فرمی کلاسیک به این کیف‌ها بخشیده است.



01

روسری‌های دولچه‌گابانا

برای متفاوت بودن و برای خاص پوش شدن چنین گزینه‌ای پیش روی شماست. روسری دولچه اند گابانا با طرح خاص و متفاوتش بدون شک برای فصل تابستان مناسب‌تر است؛ به خصوص که ترکیب رنگی‌اش انگار برگرفته از طبیعت است.

02



03

کتانی‌های رنگی

اگر به دنبال کفش‌هایی هیجان‌انگیزتر می‌گردید، ما پیش از همه کفش‌های مدل «x Pharrell Supercolour» آدیداس را به شما معرفی می‌کنیم.

به همان اندازه که کتانی‌های سفید طرفدار دارند، کفش‌های رنگی نیز جای خود را میان مردم باز کرده‌اند. کفش‌های تک‌رنگ فانتزی‌ای که طیف رنگی متنوع و فراوانی دارند، آنقدر چشمگیرند که هر فرد را با هر سلیقه‌ای خشنود و راضی نگه خواهند داشت. اگر فردی خجالتی نیستید، کتانی‌های تک‌رنگ از آن جهات نمی‌افتند، انتخاب خوبی برای شماست.

در میان تمام برندهایی که نام برده ایم، باز هم آدیداس در اول لیست قرار دارد. این شرکت برای بار اول رنگ زرد را تحت عنوان «Originals Superstar City» تولید کرد اما بعدها با همکاری طراح برند «Belgian» به نام راف سیمونز، رنگ قرمز را نیز به کلکسیون خود افزود.



پیراهن های دخترانه

تمام طراحان دنیای مد کودکان در یک چیز متفق القول هستند: که لباس کودکان باید از پارچه های طبیعی و با کیفیت بالا مانند پارچه های نخی، کتان و ابریشم دوخته شوند اما در نهایت طرح و رنگ آن بستگی به سلیقه کودک و آنچه بیش از همه اهمیت دارد، میزان راحتی او در آن لباس است. از طرح های رایجی که در کلکسیون بهار و تابستان لباس های کودکان ۲۰۱۶ به چشم می خورد، می توان به طرح های گل، پروانه یا شخصیت های کارتون های مشهور و محبوب در جهان مشاهده کرد. اگر هم پارچه آنها طرحی ساده داشته باشد، آن را با تور تزئین می کنند.



LUNOWEAR؛ ساعت طبیعت

این ساعت ها بیشتر از این بابت مورد توجه هستند که به وودن واتچ یا همان ساعت های چوبی مشهورند. خانم ها و آقایان طرفدار استایل مینیمالیستی قطعاً از کنار این ساعت ها بی تفاوت عبور نمی کنند.



بالا بردن ماندگاری عطر

شما می توانید ماندگاری عطرها را با استفاده از روغن یا لوسیون های بدن بالا ببرید اما حواس تان باشد که در این کار زیاده روی نکنید. برای اطمینان بیشتر باید از صابون و لوسیون های بدن عطر دار نیز اجتناب کنید.



عطر دیگری که برای مصرف روزانه شما در روزهای تابستان مناسب است، این عطر می باشد که بسیار سبک و خنک است. همان طور که از اسمش پیداست این عطر با رایحه چای سبز به اضافه اسانس مرکبات، ترنج، لیمو و گل یاس و کاملیا ساخته شده است.

TheBody Shop's Fuji GreenTea



اگر به دنبال عطری می گردید تا در روزهای گرم سال کنار ساحل دریا بزنید، ما این عطر را به شما پیشنهاد می دهیم. این عطر خنک و شاداب است و با رایحه گلهایی چون یاس و عطر دریا ساخته شده است.

Bobbi Brown's Beach



این عطر به دلیل شادابی و نشاطی که دارد برای روزهای تابستان عالی است و با رایحه عنبر و ریحان، مدرن اما در عین حال کلاسیک به نظر می رسد و انتخاب خوبی برای روزهای تابستان است.

JoMalone LimeBasiland Mandarin



شاید بد نباشد در تابستان، بوی عطر تان را هم تغییر بدهید. آقایان اگر به دنبال عطر جدید هستند این نمونه از ۲۰۱۶ را دریابید. این عطر علاوه بر بسته بندی زیبا، بوی خوشی دارد که هیچ وقت فراموشتان نمی شود.

RobertGraham



این عطر متناسب با خصوصیات زنانه است و بر زنانگی تاکید می کند و با وجود ترکیبی از رایحه های میوه، گل و چوب های معطر انتخاب خوبی برای ۶ ماه گرم سال است.

Versace Eros Pour Femme



این عطر پراز جنب و جوش و هیجان است و به دلیل وجود رایحه گلهای کهربا و مرکبات برای روزهای تابستان انتخاب مناسبی است.

TomFordNeroli Portofino

01

ماسک عسل و روغن نارگیل

اگر وقت این را دارید که یک سری به عطاری محلتان بزنید، باید این ماسک درست شده از عسل، شیر نارگیل، روغن زیتون، روغن آووکادو و روغن کرچک را امتحان کنید. می‌توانید برای حس خنکی سرهم از اضافه کردن روغن نعنا تند استفاده کنید. ۳ قاشق غذاخوری عسل را با نصف پیمانه شیر نارگیل مخلوط کنید. از هر کدام از روغن‌های نام برده هم یک قاشق مربا خوری اضافه کنید و یک قاشق مربا خوری هم روغن تند بیفزایید. ماسک را روی سرتان بگذارید و یک ساعت صبر کنید و سپس موهای تان را با شامپوی ارگانیک بشوید. بعد از شامپو کردن و شستن ماسک خوب است که یک بار موهای تان را با عسل آب بکشید. ۴ قاشق غذاخوری عسل را با دو لیوان بزرگ آب مخلوط کنید و آن را روی سرتان بریزید. دیگر به موهای تان کاری نداشته باشید تا به صورت عادی خشک شود. با این کار موهایی لطیف، براق و مرطوب خواهید داشت.

02

ماسک آناناس

یک چهارم از یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید. سپس به اندازه ۳ قاشق غذاخوری الکل طبی و ۳ قاشق روغن آفتابگردان به آن اضافه کنید. سپس روزی یک بار، هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، این مخلوط را به صورت ماسک روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب سرد بشوید. این ماسک تأثیر جالبی بر جوش‌ها و به ویژه گلوله‌های چربی زیر پوستی دارد.

03

ماسک موز و ماست

ماست ماده‌ای فوق العاده برای فصل تابستان است و معجزه می‌کند. چه آن را بخورید، بنوشید و یا روی سرتان بگذارید مفید است. نصف یک موز را له کنید و با نصف پیمانه ماست مخلوط کنید. ماسک را روی موها و پوست سرتان بمالید و موهای تان را بعد از نیم ساعت بشوید. با این ماسک‌های ترمیم‌کننده و محافظ، مطمئنیم که موهای تان در این فصل آسیب نخواهد دید.

04

لوسیون و عطر بولگاری

اگر دنبال بوی جدیدی به عنوان عطر هستید، باید بدانید بولگاری این ست جدید از عطر و لوسیون بدن را که بوی زنده و شادابی دارد به بازار ارائه داده است. با این وصف می‌توانید بوی جدیدی را امتحان کنید؛ نه فقط در قالب عطر بلکه در قالب لوسیون بدن.

اسکراب یا همان لایه بردارها، محصولاتی به صورت کرم یا ژل هستند که به دلیل دارا بودن دانه‌های ریز و زبر، پوست‌های مرده و سختی‌های ایجاد شده روی پوست را از بین می‌برند. همچنین اسکراب‌ها باعث از بین رفتن خطوط سطحی ایجاد شده روی پوست می‌شوند.

نیاز به استفاده از اسکراب در تابستان احساس می‌شود و در فصول سرد سال حتی پوست‌های چرب، کمتر نیاز به اسکراب پیدا می‌کنند. باید توجه کنیم که استفاده از ضدآفتاب نیز بر میزان پوست‌های مرده می‌افزاید؛ در نتیجه باید از انواع اسکراب استفاده کنیم. به خاطر داشته باشید، اسکراب یک روال مراقبت روزانه از پوست نیست. براساس اینکه پوست شما چگونه به آن عکس‌العمل نشان می‌دهد، هفته‌ای یکبار یا دو هفته یکبار، عمل اسکراب را انجام دهید. افرادی با پوست‌های حساس باید به متخصص پوست مراجعه کنند تا آن‌ها را در استفاده صحیح از اسکراب‌ها راهنمایی کند و با استفاده نادرست از اسکراب، به قرمزی و زبری پوست دچار نشوند.



اینستاگرام ESFAHAN MASSAGE

پوستی خشک و پوسته‌پوسته دارند، می‌توانند از اسکراب استفاده کنند. افراد جوان نسبت به افراد مسن که دچار پیری پوست شده‌اند، نیز بیشتر می‌توانند اسکراب را روی پوست خود انجام دهند. دانه‌های بسیار ریز موجود در اسکراب می‌توانند پوست شما را پاکسازی کنند و باعث درخشانی و لطافت آن بشوند؛ اما به هر صورت، اگر از اسکراب بیش از حد استفاده نمایید، حالت زبری و خشنی را در پوست خود احساس خواهید کرد. انواع زیادی از اسکراب‌های مخصوص بدن وجود دارند که فواید مختلفی برای سلامت پوست بدن دارند؛ ولی وجه مشترک همه آن‌ها خاصیت تسکین‌دهندگی‌شان است. از آن جمله می‌توان به اسکراب نمک، اسکراب شکر، اسکراب قهوه و اسکراب‌های میوه اشاره کرد. اسکراب صورت و بدن، معمولاً هفته‌ای دو مرتبه استفاده می‌شود. با توجه به فصول، مقدار نیاز به اسکراب نیز متفاوت است. در فصول گرم چون تعریق زیاد است و در نتیجه مقدار پوست‌های مرده نیز زیاد می‌شوند، بنابراین

به طور معمول پوست‌هایی که دارای چربی زیادی هستند دچار تجمع پوست‌های مرده در قسمت‌های صورت، آرنج، زانو و قوزک پا می‌شوند. بعد از استفاده از اسکراب‌ها، جوش‌های سطحی پوست و پوست‌های مرده از بین می‌روند و شما احساس خنکی، سبکی و تازگی روی پوست خود می‌کنید. اساساً اسکراب به منظور رهایی از سلول‌های مرده پوست به کار می‌رود؛ زیرا باعث دفع آن‌ها از پوست ما می‌شود. اگر هر از گاهی پوست پاکسازی نشود، سلول‌های مرده پوست، منافذ پوست را مسدود می‌کنند و در نتیجه باعث مشکلات پوستی مانند جوش یا آکنه می‌شوند. سلول‌های مرده پوست با مسدود کردن گردش خون مناسب، منجر به پیری زودرس پوست می‌شوند؛ ولی اسکراب، پوست را لایه برداری می‌کند و سلول‌های مرده را از روی آن برمی‌دارد. متخصصان پوست، اسکراب را توصیه می‌کنند؛ اما تعداد دفعات استفاده از آن را مربوط به نوع پوست شما می‌دانند. افرادی با پوست‌های چرب بیشتر از کسانی که





فصل سوم
زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

..... ■ بچه چون منظم باش!
..... ■ تمرین هایی برای هوش کودکان



Life

بچه جون منظم باش!

همه ما دوست داریم یک کودک منظم داشته باشیم. به عنوان یک توصیه طلایی و کاربردی باید بدانید که اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن ها اصرار نورزید، کودک به مرور

زمان منظم خواهد شد.

خیلی از مادرها می گویند «من هر چه قدر به فرزندم می گویم وسایل شخصی ات را سر جایش بگذار، هر روز صبح تختت را مرتب کن یا اتاق را همیشه مرتب نگه دار، انگار تأثیری ندارد. خیلی از راهکارها را امتحان کرده ام، خیلی شرط و شروط برایش گذاشته ام؛ اما دست آخر هم، آن گونه ای که می خواستم نشده است.» برای این مادرها پیشنهادهای ویژه ای داریم.

Healthy
Life

اضافی زیر تخت نیست، پس بیا با هم آن‌ها را در جای خودشان بگذاریم. شما با این کار، هم سطح توقع خود را کاهش داده، هم عصبانی نشده اید و هم اشتباه کودک‌کتان را به او تذکر داده اید.

«پیام من» بدهید

باز هم تکرار می‌کنم، وقتی انجام کاری را به کودک پیشنهاد می‌دهید، برانجام آن کار اصرار نورزید؛ زیرا زیاد اصرار کردن، هم او را عصبانی خواهد کرد و هم شمارا. پس محترمانه پیام دهید و عقب‌نشینی کنید؛ مثلاً بگویید: «دختر گلم به مامان کمک می‌کند تا سفره را جمع کنیم؟»، اگر همکاری نکرد فقط یک «پیام من» بدهید یعنی بگویید: «خیلی دوست داشتم دخترم به من کمک می‌کرد». این جمله در آینده نزدیک، تاثیر خودش را خواهد گذاشت.

حجم وسایلش را کاهش دهید

در ضمن اگر تعداد اسباب بازی‌های او زیاد است، حجم آن‌ها را کم کنید تا جمع کردنشان راحت‌تر باشد. در ضمن سعی کنید حجم لباس‌های داخل اتاق و کمدها هم بیش از حد زیاد نباشد تا اگر آن‌ها به هم ریخته شد، زمان زیادی از شما برای مرتب کردنش گرفته نشود.

آرامش نظم را به کودک نشان دهید

سعی کنید در خانه خود این طرز فکر را القا کنید که تمیز بودن خانه احساس بسیار خوبی به انسان می‌دهد. اگر کودک از جمع کردن وسایلش خودداری کرد، خودتان آن‌ها را جمع کنید و بگویید: «به نظرت این طوری بهتر نیست؟»

وقتی همه چیز مرتب و سر جای خودش است، آدم احساس بهتری دارد. این مکالمه در وجود کودک تاثیر می‌گذارد و باور می‌کند منظم بودن مساوی است با داشتن احساس خوب.

با تکرار این نوع آرامش‌ها و تلقین کردن‌ها کودک به تدریج می‌آموزد بدون این که شما چیزی بگویید خودش همه وسایل اضافه را جمع کند. این مسئله هم برای مادر و هم برای فرزند مفید است. کودک نظم را یاد می‌گیرد و بخشی از کارهای مادر نیز کم می‌شود.



سعی کنید در خانه خود این طرز فکر را القا کنید که تمیز بودن خانه احساس بسیار خوبی به انسان می‌دهد. اگر کودک از جمع کردن وسایلش خودداری کرد، خودتان آن‌ها را جمع کنید و بگویید: «به نظرت این طوری بهتر نیست؟»

از باید و نباید استفاده نکنید

از کلمه شرطی «اگر» استفاده نکنید و حرفتان را قاطع بزنید؛ برای مثال به جای این که بگویید: «اگر وسایلت را جمع کردی، می‌توانی تلویزیون نگاه کنی» بگویید: «وسایلت را جمع کن و بعد تلویزیون ببین». همچنین استفاده از «باید» و «نباید»، عصبانیت کودک را به دنبال دارد. سعی کنید آن‌ها را حذف کنید و از عبارت‌های قشنگ‌تر و محترمانه‌تری استفاده کنید. برای مثال به جای این که بگویید: «باید مسواک بزنی»، «باید بخوابی» یا «باید وسایلت را به هم بریزی» و... بگویید: «وقتی غذایت را خوردی، بهتر است مسواک بزنی»، «ساعت ۱۰ است و زمان خوابیدن» و «پسرم لطفاً می‌کند وسایلش را جمع کند» یا «بیا به من کمک کن تا وسایلت را جمع کنیم».

سطح توقعتان را تعدیل کنید

به عنوان یک توصیه طلایی و کاربردی باید بدانید که اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست‌هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن اصرار نورزید، کودک به مرور زمان منظم خواهد شد. البته لازم‌رسانیدن به این هدف، داشتن سعه صدر است؛ برای مثال اگر خواستید، اتاقش را مرتب کند؛ اما او وسایل اضافی را جمع و زیر تخت یا کمدها قایم کرده است، همین رفتار را به عنوان یک کار مثبت بپذیرید، او را تشویق کنید و محترمانه به او توضیح دهید که این کار تو خوب است و اتاق‌ت هم خلوت شده است؛ اما جای وسایل

کلمات ممنوعه برای تربیت کودکان

«بچه‌هایی که خیلی مرتب و منظم هستند، ممکن است در آینده رفتارهای وسواسی از خود نشان دهند. پس تاکید زیاد و افراطی بعضی والدین بر منظم بودن کودک شان، می‌تواند مشکلات روان‌شناسانه‌ای مانند وسواس برای آن‌ها به وجود آورد.» با این حال، توصیه‌هایی برای تحقق این هدف به والدین مطرح می‌شود.

اعتماد به نفس کودک‌کتان را از بین نبرید

سعی کنید نصیحت، تذکر و امر و نهی را کاهش دهید و به موقع و اصولی از آن استفاده کنید؛ زیرا امر و نهی زیاد اعتماد به نفس کودک را از بین می‌برد. در ضمن از راهکار «تقویت دویل» بهره ببرید. یعنی هرگاه فرزندتان، وسایلیش را مرتب کرد، هم او را تشویق کنید و هم جلوی همسران این موضوع را بازگو کنید تا او هم تشویقش کند و به نوعی، تقویت دویل شود!

مقایسه نکنید و الگو شوید

کودک را با کودک دیگری که از نظر شما، منظم است، مقایسه نکنید؛ زیرا این رفتار نادرست، باعث تنفر کودک از آن فرد و از شما خواهد شد. به جای این کار، سعی کنید خودتان الگوی مرتب و منظمی باشید و این موضوع را جلوی چشم کودک به او ثابت کنید.

ایده‌هایی برای نظم‌بخشیدن به اتاق کودک

هر قدر هم که شما آدم منضبط و خانه

داری باشی و گوشه گوشه خانه‌تان را زیر نظر داشته باشی، اتاق کودک همان فضایی است که قطعاً از حوزه استحفاظی شما به دور است. دنیای پر جنب و جوش کودکان‌تان را نمی‌توانید محدود کنید کودکان دوست دارند بازی کنند و این بازی کردن یعنی بخش کردن تمام اسباب بازی‌ها در گوشه و کنار خودشان! شما هم نمی‌توانید هر روز به دنبال‌شان بروید و اتاقشان را مرتب کنید! پس بهترین گزینه برای شما استفاده از سبدها و باکس اسباب بازی است با ما همراه باشید تا ایده‌های متنوع آن را با هم ببینیم.

01 باکس چرخ دار

یک باکس کوچک چوبی چرخ دار همان چیزی است که به خوبی به فضای اتاق کودک شما سر و سامان می‌دهد؛ برای داشتن این باکس می‌توانید به سادگی از جعبه‌های میوه استفاده کنید، جعبه‌ها را سمباده بزنید و رنگ کنید و خیالتان از بابت نظم و ترتیب اتاق کودک‌کتان راحت باشد.

02 سبد پارچه‌ای

سبدهای پارچه‌ای گزینه‌ی مناسب دیگری برای اسباب بازی هاست، نکته‌ی مثبتی که این سبدهای پارچه‌ای دارند قابل شست و شو بودن آن‌هاست، اگر در خیاطی مهارت

دارید به سادگی می‌توانید با پارچه‌های محکم بلااستفاده یکی از آن‌ها را خودتان بسازید.

03 گهواره‌های قدیمی

ننوهای قدیمی گزینه مناسب دیگری برای جای دادن اسباب بازی‌های کودکان شماست! این ننو می‌تواند یادگاری از کودکی خودتان یا فرزند اولتان باشد که گوشه‌ی انباری خاک می‌خورد، آن را بیرون بیاورید و با خلاقیت خود تزیین کنید برای اتاق کودک دلنبدتان استفاده کنید.

04 سطل‌های پلاستیکی

یکی دیگر از اکسسوری‌های نظم دهنده برای فضای اتاق کودک شما سطل‌ها هستند، سطل‌های آهنی و یا حتی پلاستیکی با رنگ‌های شاد تهیه کنید و اسباب بازی‌ها را در آن جای دهید. حتی می‌توانید چند سطل با رنگ‌های مختلف تهیه کنید و لوازم و اسباب کودکان‌تان را تفکیک کنید. سطل‌های بزرگ پلاستیکی به دلیل دوام بالا برای کسانی که کودکان شیطان دارند بسیار مناسب‌اند. برای تهیه آن‌ها کودکان خود را همراه داشته باشید و از او بخواهید رنگ مورد علاقه‌اش را انتخاب کند و با این کار احترام به عقاید راز کودکی به او بیاموزید.

05 آرایه قدیمی

یک آرایه قدیمی می‌تواند فضای اتاق کودک شما را دگرگون کند و از طرفی هیجان بیشتری به محیط اتاق کودک شما می‌دهد. نگاهی به انبارتان ببندید و از کودکان بخواهید وسیله‌ای که بیشتر با آن ارتباط برقرار می‌کند را برای این منظور

انتخاب کند، با این کار خلاقیت کودک شما دوچندان می‌شود، شاید او یک دیگ یا قابلمه را انتخاب کند! چه ایرادی دارد آن را بیرون بیاورید و با هم رنگ کنید و بگذارید کنج اتاقش بدرخشد! با این کار تا ابد خاطره خوشی از کودکی‌های خود به یادگار خواهد داشت.

06 سبد حصیری

سبدهای حصیری در طرح‌ها و رنگ‌ها و اندازه‌های مختلف وجود دارند که به خوبی برای نظم‌بخشیدن به فضای اتاق کودک شما طراحی شده‌اند، می‌توانید نوع رنگی یا ساده یا ن‌ها تهیه کنید و یک سبد طبیعی دوست‌داشتنی برای اسباب بازی کودکان خود داشته باشید.



تمرین‌هایی برای هوش کودکان


 Healthy
Life

کودکان تاثیر پذیر هستند و می‌توانند از ۹ ماهگی در صدا و محیط اطراف خود الگوها را کشف کنند. آنها خیلی خیلی زود شروع به ساخت حافظه می‌کنند. اما مانند افراد بالغ کودکان نیز به تشویق نیاز دارند، والدین بهترین افراد برای انجام این کار هستند. در ادامه می‌خواهیم توصیه‌هایی را ارائه کنیم که با استفاده از آنها می‌توانید حافظه کودک خود را تقویت کنید.

01 ساعت روتین تنظیم کنید

ساعت روتین برای غذا خوردن، حمام، و خوابیدن باعث تقویت حافظه کودک می‌شود. اگر هر روز یکجا و با یک سری اسباب بازی مشخص بازی کند به یاد آوردن سناریو برایش راحت می‌شود. از همان ابتدا سعی کنید کودک را به روتین‌های مشخصی عادت دهید.

02 بازی کردن و آموختن

کودک‌تان نمی‌تواند از همان ابتدا بسیاری از مهارت‌های زندگی را بیاموزد، اما ذهنش آماده آموختن است. اگر کار با یک اسباب بازی نیاز به مهارت دارد اجازه دهید با آن بازی کند و خودتان هم نشان‌هایش دهید چگونه می‌تواند از آن استفاده کند. این کار کمک می‌کند کودک آن مهارت را برای مدت زمان طولانی به خاطر بسپارد. از همان موقع که کودک شروع به استفاده از اسباب بازی‌ها کرد آموختن مهارت‌ها را به او آغاز کنید.

03 از نامش استفاده کنید

کودکان از چهار ماه به بعد شروع به تشخیص نام خود می‌کنند. زیاد از نام فرزند خود استفاده کنید این کار کمک می‌کند او با صدا توجه شما را تشخیص دهد. همچنین اختصاص دادن کلمه ماما و بابا به والدین به او کمک می‌کند سریع رابطه ایجاد کند. از ۴ یا ۶ ماه به بعد بیشتر روی نام فرزندتان کار کنید.

04 برایش شعر بخوانید

کودکان می‌توانند الگوی کلمات و صداها را کشف کنند. وقتی برای کودک خود با لحن شعر می‌خوانید او هم سعی می‌کند صدایی مانند شما به زبان بیاورد و یادگیری آهنگ و الگوی شعر به تقویت حافظه‌اش کمک می‌کند.

05 از عمل استفاده کنید

با کودک خود از طریق عمل ارتباط برقرار کنید. با کلمات، صداها و حرکت به او بیاموزید. مثلاً وقتی برای او داستانی تعریف می‌کنید، چیزهایی مانند پریدن، رقصیدن، خندیدن، شنا کردن را با حرکات خود به او نشان دهید. این کار او را تشویق می‌کند که پیش‌بینی کند حرکت بعدی چیست و حافظه کوتاه مدتش را تقویت خواهد کرد. مانند صدا کردن نامش از ۴ ماه به بعد باید با کودک خود صحبت کنید.

06 بی‌درنگ پاسخ دهید

همین که کودک‌تان به ۶ ماهگی رسید، باید به چیزهای نامفهومی که می‌گوید واکنش نشان دهید، مثلاً وقتی با او صحبت می‌کنید مکث کنید و منتظر جوابش باشید. به مرور کودک می‌آموزد به آنچه می‌گویید جواب اضافه کند.

07 بازیهای تشخیص دادن

وقتی کودک‌تان به ۹ ماهگی رسید، به خاطر سپردن روتین‌ها را شروع می‌کند. متوجه می‌شود که حباب با حمام کردن در ارتباط است. همچنین متوجه می‌شود جوراب‌ها برای پاهایش هستند، نه دست‌هایش. سعی کنید جوراب‌هایش را دستش کنید و خواهید دید که چطور به این کار شما می‌خندد چون تشخیص می‌دهد جوراب برای پاهایش است و دست کردن آن خنده‌آور است.

فصل چهارم
آشپزخانه من
My
Kitchen

Healthy Life

- سبزیجات کبابی
- شکلات توییکس
- موکاماداسلاید
- پیتزمارگاریتا

My Kitchen



دو عدد پیاز قرمز حلقه‌ای خردشده، چهار عدد کدو سبز با پوست و حلقه‌ای خردشده، فلفل دلمه‌ای زرد و قرمز بدون دانه و حلقه‌ای خردشده و ۲۰۰ گرم کلم بروکلی بلانچ و گل شده را با قلم‌موی مخصوص آشپزی به روغن زیتون، کمی نمک و فلفل آغشته کرده و به همراه ۲۰۰ گرم پنیر کبابی مکعبی خردشده از هر طرف، روی باربیکیو یا صفحه گریل چرب شده با حرارت متوسط رو به بالا گریل کنید، سپس آن‌ها را به همراه چهار ساقه پیازچه و ۴۰ گرم شبت خردشده در ظرف موردنظر بریزید و مخلوط کنید. در ظرفی کوچک، سه قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون، دو قاشق سوپ‌خوری آب‌لیموترش، مقداری نمک و فلفل را ریخته و هم بزنید تا سس یکدستی حاصل شود، سپس آن را روی سبزیجات کبابی ریخته و سرو کنید.

سبزیجات کبابی

سمبوسه

پیاز (خردشده) ۲ عدد (۲۸۰ گرم)
روغن مایع به مقدار لازم
گوشت (چرخ کرده) ۲۵۰ گرم
تره (خردشده) ۲۰۰ گرم
سیب زمینی (نگینی شده) ۳ عدد (۵۱۰ گرم)
نمک، فلفل قرمز و ادویه کاری به مقدار لازم
نان ماشینی یا لواش به مقدار لازم

Healthy Life

طرز تهیه



پیاز را با مقداری روغن مایع تفت دهید تا شفاف شود. سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کرده و تفت دهید تا آب گوشت کشیده شود. بعد تره را به گوشت اضافه کنید و تفت دهید تا آب آن کشیده شود. سیب زمینی ها را نیز جداگانه در روغن سرخ کرده و به همراه نمک، فلفل و ادویه کاری به مواد بالا بیفزایید. پس از آن نان ها را به اندازه ۷ * ۳۰ برش داده و بپیچید. مقداری روغن مایع در ظرف گودی ریخته و سمبوسه ها را در آن سرخ کنید تا طلایی شود. سپس در ظرف مورد نظر قرار دهید و به دلخواه با مقداری سبزیجات و فلفل تزئین کنید.

عطر بکر

در صورت تمایل می توانید مقدار فلفل قرمز و ادویه را زیادتر استفاده کنید تا سمبوسه طعم تندتری بگیرد.

طرز تهیه



کره را در دمای محیط قرار دهید تا نرم شود؛
پودر قند را در ظرفی جداگانه الک کنید؛
آرد نول و نمک را در ظرفی مخلوط و الک کنید؛
کف سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید؛
فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد،
تنظیم و گرم کنید؛

کارامل تافی و خامه را در ظرفی بریزید و روی حرارت
بخار آب جوش قرار دهید تا ذوب شود (روش بنماری)؛
شکلات شیری و روغن جامد قنادی را نیز روی حرارت
بخار آب جوش قرار دهید تا ذوب شود (روش بنماری).

۱. در ظرفی، کره و پودر قند را با همزن برقی هم بزنید تا
کرم رنگ شود. مخلوط آرد و وانیل را به آن بیافزایید و هم
بزنید تا خمیر نرم و یکدستی حاصل شود؛

۲. خمیر را با وردنه روی سطح آردپاشی شده باز و صاف
کنید و با قالب دلخواه آن را قالب بزنید؛
۳. خمیرهای قالب زده را در سینی فر بچینید و به مدت ۱۴
تا ۱۵ دقیقه، در طبقه وسط فری که از قبل گرم کرده‌اید،
قرار دهید تا بپزند. پس از این مدت، سینی را از فر بیرون
آورید و به مدت ۳۰ دقیقه روی توری سیمی قرار دهید تا
خنک شوند؛

۴. مخلوط کارامل (ذوب شده) و شکلات شیری (ذوب
شده) را به ترتیب روی بیسکویت های خنک شده
بریزید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه بماند تا کارامل و
شکلات، کاملاً خود را بگیرند. پس از این مدت، شکلات تویکس آماده سرو است.

کره ۲۴۰ گرم
پودر قند ۱۱۵ گرم
آرد نول ۳۱۵ گرم
نمک قاشق چایخوری
کارامل تافی ۴۲۵ گرم
خامه ۱ قاشق سوپخوری
شکلات شیری ۲ پیمانه
روغن جامد قنادی ۲ قاشق چایخوری
وانیل شکری ۱ قاشق چایخوری

زندگی سالم

شکلات
تویکس

TWIX
cookies

۱. در ظرف مناسبی آرد، شکر و نمک را با هم مخلوط کرده و خمیر ترش را اضافه کنید.

۲. آب را نیز به تدریج اضافه و ورز دهید تا خمیر یکدست و لطیفی به دست آید.

۳. سپس به صورت چانه در آورید و روی آن را با دستمال مرطوبی بپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه استراحت دهید، به حدی که حجم خمیر دو برابر شود.

۴. پس از آماده شدن در قالب مستطیلی به ابعاد ۲۸×۳۸ سانتی متر که از قبل با روغن مایع چرب کرده و آرد پاشیده‌اید به صورت یکدست پهن کنید و با کمک چنگال روی سطح خمیر را چند سوراخ ایجاد کنید.

۵. روی خمیر مقداری سس پیتزا بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه در طبقه وسط فر که با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی گراد) از یک ربع قبل گرم کرده‌اید قرار دهید تا خمیر نیم پخت شود.

۶. سپس از فر بیرون آورید و پنیر موزارلا را روی آن بریزید و مجدداً به مدت ۱۰ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید تا پنیر آب شده و روی آن طلایی شود.

روش تهیه سس پیتزا:

۱. گوجه فرنگی‌ها را شوک حرارتی دهید. به این صورت که یک لحظه در آب در حال جوش ریخته و بلافاصله در آب سرد بریزید، سپس پوست آن‌ها را به راحتی بگیرید.

۲. سپس به همراه نمک، فلفل، ارگانو، ریحان، سیر و شکر در مخلوط کن ریخته و به صورت پوره در آورید.

آرد (الک شده) ۵ پیمانه (۵۲۵ گرم)

شکر ۱ قاشق سوپخوری (۱۳ گرم)

نمک ۱ قاشق چای خوری (۷ گرم)

پودر خمیر ترش ۱ قاشق سوپخوری (۹ گرم)
آب به مقدار لازم

سس پیتزا طبق دستور داده شده

پنیر موزارلا (رنده شده) ۳۰۰ گرم

مواد لازم برای سس پیتزا:

گوجه فرنگی ۱۰ عدد (۱ کیلوگرم)

نمک به مقدار لازم

فلفل سیاه (پودر شده) به مقدار لازم

ارگانو (خشک و پودر شده) ۱ قاشق چای

خوری (۳ گرم)

ریحان ۱۰۰ گرم

سیر ۳ حبه (۱۵ گرم)

شکر ۲ قاشق سوپخوری (۲۶ گرم)

پیتزا مارگاریتا

نکته

میزان پودر خمیر ترش در تابستان ۹ گرم و در زمستان دو برابر آن (۱۸ گرم) است.

موکا ماداسلاید

طرز تهیه



شیر، موز، شکر و نسکافه را در مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا یکدست شود سپس مخلوط را به مدت یک ساعت در فریزر قرار دهید تا کمی منجمد شود. پس از این مدت، ظرف را از فریزر خارج کنید تا مخلوط کمی شل شود سپس آن را هم بزنید تا یکدست شود. مخلوط را در لیوان مورد نظر بریزید. روی آن را با خامه پُر کنید سپس بستنی ها را روی خامه تزیین و سرو کنید.

زندگی سالم

شیر (بدون چربی) ۱ پیمانه
موز رسیده دو سوم پیمانه
شکر ۲ قاشق سوپ خوری
نسکافه ۱ قاشق چای خوری
خامه (فرم گرفته) یک چهارم پیمانه
بستنی وانیلی ۳ اسکوپ

مینی لقمه رست بیف

گوشت گوساله ۶۰۰ گرم
سیر ۵ حبه (۲۵ گرم)
نمک و فلفل به مقدار لازم
نان ذرت (نان لواش ماشینی) ۲۰ عدد (گرد به
قطر ۱۰ سانت)
لوبیاجیتی (پخته و له شده) ۱ پیمانه (۱۵۰ گرم)
گوچه فرنگی (حلقه شده) ۲ عدد (۲۰۰ گرم)
کاهو (خرد شده) ۵ برگ (۷۰ گرم)
پیاز (حلقه شده) ۱ عدد (۱۴۰ گرم)
پنیر پارمسان (رنده شده) ۷۰ گرم
سس گوچه فرنگی (طبق دستور داده شده)
مواد لازم برای تهیه سس گوچه فرنگی:
گوچه فرنگی (خرد شده) ۳ عدد (۳۰۰ گرم)
سیر ۲ حبه (۱۰ گرم)
مرزنگوش به مقدار لازم
آب گوشت (استاک گوشت) ۱/۲ پیمانه (۸۰
میلی لیتر)

طرز تهیه

- گوشت را با مقداری آب و سیر روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً پخته شود و آب آن به خوردش برود. در اواخر پخت نمک و فلفل را اضافه کنید. پس از پخت گوشت آن را رشته رشته کنید.
- نان ها را در مقداری روغن سرخ کنید.
- روی هر عدد نان، لوبیاجیتی ریخته و روی آن گوشت پخته، سپس برشی از گوچه فرنگی، کاهو و دو تاسه حلقه پیاز قرار دهید. در آخر مقداری پنیر رنده شده روی آن بریزید و همراه سس گوچه فرنگی سرو کنید.
- روش تهیه (سس گوچه فرنگی)
- گوچه فرنگی را به مدت دو دقیقه روی حرارت قرار دهید.
- سپس به همراه سیر، مرزنگوش، نمک، فلفل و آب گوشت در مخلوط کن ریخته و آسیاب کنید.
- سپس روی حرارت قرار دهید به حدی که سس یکدست آماده شود.

نکته

مرزنگوش یا مرزنجوش نام گیاه معطری است که به عنوان ادویه استفاده شده و مصرف دارویی نیز دارد. این گیاه را می توانید از عطاری ها تهیه کنید.

کیک
تیرامیسو

پنیر ماسکار پونه یک و یک دوم پیمانه (۴۰۰ گرم)
وانیل شکری یک چهارم قاشق چایخوری
تخم مرغ (زرده و سفیده جدا) ۳ عدد (۱۶۵ الی ۱۸۰ گرم)
شکر یک سوم پیمانه (۵۰ گرم)
قهوه غلیظ (دم کشیده) یک چهارم پیمانه (۴۰ میلی لیتر)
شیر یک چهارم پیمانه (۴۰ میلی لیتر)
کیک شکلاتی به مقدار لازم
خامه شیرین (فرم گرفته) ۱ پیمانه (۲۰۰ گرم)
پودر کاکائو مقداری برای تزئین
شکلات تخته ای قهوه ای (رنده شده)
مقداری برای تزئین

زندگی سالم

تیرامیسو از دسرهای معروف ایتالیا است که در همه جای دنیا شناخته شده است و طرفداران خاص خود را دارد. این دسر به روش های مختلف تهیه می شود، یکی از علت های تنوع در غذاهای ایتالیایی این است که نه تنها یک غذا در شهرهای مختلف ایتالیا به طعم و مزه های متفاوت پخته می شود، بلکه از خانه ای به خانه دیگر متفاوت است. معنی این دسر معروف، منو بردار است و به علت طعم و مزه لذیذ این دسر این اسم را روی آن گذاشته اند.

طرز تهیه



۳. همچنین در ظرفی جداگانه، قهوه را در شیر حل کنید. کیک شکلاتی را به شکل دایره به قطر هشت سانت و ارتفاع یک سانت برش دهید و در مخلوط قهوه بغلطانید.
۴. یک برش از کیک را در ظرف مورد نظر قرار داده روی آن را مقداری از مخلوط پنیر بریزید و برش دیگر کیک را

۱. پنیر ماسکار پونه، وانیل و زرده تخم مرغ را در ظرف مناسبی ریخته، با همزن برقی هم بزنید تا یکدست شود.
۲. سفیده تخم مرغ را نیز در ظرفی جداگانه بزنید تا فرم بگیرد، سپس شکر را اضافه کنید و به همزن ادامه دهید تا مایه سفت شود. آنگاه به مواد بالا اضافه و مخلوط کنید.

روی آن قرار دهید. به همین ترتیب ادامه داده، سپس در آخر با خامه روی آن را تزئین کنید.
۵. مقداری از قهوه رقیق را روی آن بریزید و با پودر کاکائو و شکلات تخته ای آن را تزئین و سرو کنید.

فصل پنجم
کلینیک

Clinic

HealthyLife

.....■ منوی مخصوص سر آشپز برای تابستان
.....■ عادت های سرطان زار را کنار بگذارید
.....■ دمنوش با حس آرامش

Clinic

منوی مخصوص سر آشپز برای تابستان

58N04

میگو

تازه ترین میگوها را در این فصل می توانید پیدا کنید. میگو حاوی کلسترول است، اما کلسترولی که از غذا دریافت می کنید تاثیر ناچیزی روی کلسترول موجود در جریان خونتان می گذارد. میگو همچنین، سرشار از پروتئین است، چربی کمی دارد و منبع خوبی از دو مامور محافظ قلب یعنی امگا ۳ و ویتامین B۱۲ است.

قارچ

قارچ ها حاوی ویتامین D هستند. ترکیبات زیادی در قارچ ها شناسایی شده که می توانند به تقویت سیستم ایمنی و محافظت از بدن در برابر سرطان کمک کنند.

ذرت

چشم ها ذرت را دوست دارند. ذرت منبع خوبی از لوتئین، یک آنتی اکسیدان قدرتمند است که خطر عوامل مربوط به دژنراسیون ماکولا را کاهش می دهد، این مشکل یکی از شایع ترین عوامل کوری در افراد کهنسال است. پختن ذرت باعث آزاد شدن آنتی اکسیدان های مفید که می توانند خطر بیماری های قلبی و سرطان را کاهش دهند می شود. هر چه ذرت بیشتر پخته شود مقدار آنتی اکسیدان نیز بیشتر می شود.

تخمه آفتابگردان

تخمه پای ثابت فوتبال و مسابقات ورزشی است. دانه های آفتابگردان منابع قابل توجهی از ویتامین E هستند - یک چهارم فنجان بیش از ۹۰ درصد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. تخمه آفتابگردان همچنین حاوی دوز قابل توجهی از مواد معدنی کلیدی از جمله منگنز، منیزیم، و سلنیوم است.

خردل

شاید تعجب کنید، ولی خردل که معمولا روی ساندویچ ناسالم هات داگ دیده می شود مزایای فراوانی دارد. خردل حاوی سلنیوم، یک ماده معدنی همراه با آنتی اکسیدان است که می تواند به پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، تقویت سیستم ایمنی و محافظت در برابر برخی سرطان ها کمک کند. خردل همچنین منبعی از منیزیم است، که می تواند فشار خون را کاهش دهد و التهاب را پایین بیاورد.

کرفس

کرفس حاوی مواد مغذی فراوانی است از جمله ترکیبات ضد التهابی که مسیر گوارشی تان را تسکین می دهد، آنتی اکسیدان های ضد بیماری و ویتامین هایی مانند فولات، ویتامین K و ویتامین C.

برای اینکه انتخاب غذاهای تابستانی برایتان ساده شود می‌خواهیم لیستی از سالم‌ترین‌های تابستان را در اختیار تان قرار دهیم. لیستی ساده که بهترین‌ها و سالم‌ترین‌ها را در خود جای داده است و مطمئناً از خوردنشان لذت خواهید برد:

فلفل دلمه‌ای

ویتامین C و بتاکاروتن موجود در فلفل هر دو به پیشگیری از تصلب شریان کمک می‌کنند. ویتامین C به محافظت در برابر عفونت نیز کمک می‌کند و از عوامل داشتن استخوان‌ها، دندان‌ها، موها و پوستی سالم است. یک فلفل دلمه‌ای متوسط می‌تواند بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه یک فرد بالغ به ویتامین C را تأمین کند.

زردآلو

بتاکاروتن موجود در زردآلو می‌تواند به جلوگیری از آب مروارید و دژنراسیون ماکولا کمک کند. برخی تحقیقات اظهار کرده‌اند که دریافت مقادیر بالای ویتامین A می‌تواند تا ۴۰ درصد خطر بروز آب مروارید را کاهش دهد. زردآلو‌ها همچنین منابع غنی از پتاسیم هستند که برای عملکرد مناسب عصب و ماهیچه ضروری است. پتاسیم همچنین به تثبیت فشار خون و متعادل شدن مایعات بدن کمک می‌کند.

هلو

گوشت هلو (و شلیل) سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به پیشگیری از سرطان و دیگر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. هلو منبعی طبیعی برای اضافه کردن شیرینی به برنامه غذایی تان است. از آنجا که هلو سرشار از فیبرهای خوراکی است سیر و راضی نگهتان می‌دارد.

آلو سیاه‌آلو

رنگ زیبای آلوها از آنتوسیانین می‌آید، رنگدانه آنتی‌اکسیدانی که می‌تواند به نابود کردن رادیکال‌های آزاد که موجب آسیب سلولی می‌شوند کمک کند. علاوه بر آنها می‌توانند به پیشگیری از دست رفتن استخوان‌ها کمک کنند. تحقیقات نشان داده خامه‌های یائسه‌ای که مکمل کلسیم به همراه آلو مصرف می‌کنند کاهش از دست دادن حجم استخوانی قابل توجهی دارند.

هندوانه

این میوه پر آب مجموعه ای است از ویتامین A و C، پتاسیم، و آنتی‌اکسیدان ضد سرطان لیکوپن. هندوانه همچنین یکی از غنی‌ترین منابع آمینو اسید آل-سیتروالین است، که به تنظیم عملکرد شریایی و کاهش فشار خون کمک می‌کند.

کدو سبز

یک فنجان کدو سبز ۲۰ کالری دارد و برای بدن حدود ۲۸ میکرومیلی گرم فولات، که ۷ درصد نیاز روزانه بدن افراد بالغ است فراهم می‌آورد. همچنین این مقدار کدو سبز ۱۲ میلی گرم ویتامین C و ۲۵۰ میلی گرم پتاسیم نیز دارد. فیبر موجود در کدو سبز و مقدار بالای آبی که دارد آن را تبدیل به یک سبزی کامل برای جلوگیری از اشتها می‌کند.

گیلاس

تحقیقات FDA نشان داده افراد بالغی که یک و نیم فنجان گیلاس مصرف می‌کنند سطح آنتی‌اکسیدان‌های بدنشان بالا می‌رود، مخصوصاً آنتوسیانین، که با بیماری‌های التهابی و قلبی مبارزه می‌کند. همچنین آلبالو منبع غنی از فیبر محلول پکتین است که به کنترل کلسترول خون کمک می‌کند.



عادت‌های سرطان‌زا را کنار بگذارید

بر اساس جدیدترین مطالعه‌ها، عوامل تغذیه‌ای در بروز نیمی از سرطان‌ها اثر دارد و سالم غذا خوردن به طور چشمگیری ابتلا به آنها را کاهش می‌دهد. البته نگهداری وزن در محدوده مناسب نیز یکی از اقدام‌های پیشگیرانه است زیرا نتایج مطالعه‌ها نشان داده‌اند اضافه وزن در طولانی مدت می‌تواند احتمال بروز سرطان‌های پستان، پروستات، کولون و رحم را افزایش دهد. در ادامه ۱۰ عادت غذایی سرطان‌زا را برایتان برشمرده ایم تا با ترک آن‌ها، احتمال ابتلا به این بیماری‌ها در شما به حداقل ممکن برسد.

Healthy
Life

01 **زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز و چربی‌های اشباع:** محققان دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیده‌اند، احتمال ابتلای افرادی که هر روز گوشت قرمز می‌خورند، به سرطان روده بزرگ ۳ برابر بیشتر است. در آقایانی هم که چربی‌های اشباع را بیش از اندازه دریافت می‌کنند، سرطان پروستات نیز بیشتر دیده می‌شود.

02 **نوشیدن الکل:** مصرف زیاد الکل با ابتلا به انواع سرطان‌ها در خانم‌ها و آقایان مرتبط است. نوشیدن الکل خطر بروز سرطان دهان، کبد، روده بزرگ و مری را افزایش می‌دهد.

03 غذاهای شور:

نتایج یک مطالعه که در ژاپن انجام شد، ارتباط بین خوردن غذاهای شور و افزایش ۱۵ درصدی احتمال ابتلا به سرطان را به اثبات رساند. جالب است بدانید که نمک دریافتی باعث می شود باکتری هلیکوباکتر (عامل بروز سرطان معده) در معده به راحتی فعالیت و زمینه بروز سرطان را در این ارگان فراهم کند. مرکز ملی سرطان کره مطالعه ای انجام داده است و ۲ میلیون نفر بررسی شدند. نتایج این مطالعه نشان داد در افرادی که در خوردن غذاهای شور زیاده روی می کنند، سرطان معده با گستردگی بیشتری شیوع دارد. البته شیوع سرطان معده به دلیل خوردن بیش از حد مواد غذایی شور در میان ژاپنی ها و کره ای ها رتبه اول را دارد.



04 شکر سفید و قهوه ای:

نتایج یک تحقیق ایتالیایی نشان داده است در افرادی که زیاد شکر می خورند، احتمال ابتلا به سرطان پانکراس ۷۸ درصد بیشتر است. در این مطالعه محققان سلول های سرطانی پانکراس را در معرض قند فروکتوز قرار دادند (نوعی قند که در محصولات مانند انواع نوشیدنی های شیرین وجود دارد) و مشاهده کردند رشد سلول های سرطانی و پیشرفت سرطان در مقایسه با سلول هایی که در معرض گلوکز قرار گرفته اند، در این حالت بیشتر می شود.



با در نظر گرفتن دوره های بقاء نسبت به سرطان های مختلف در حال حاضر حداقل سیصد هزار بیمار سرطانی در کشور زندگی می کنند که در ده سال آینده به قریب ۶۰۰ هزار نفر خواهند رسید

05 مصرف غذاهای کهنه و کپک زده:

بررسی ها نشان داده اند خوردن مواد غذایی کپک زده نیز به دلیل داشتن سم «آفلاتوکسین» می تواند زمینه ساز بروز سرطان باشد. به خصوص سرطان معده، بنابراین از خوردن مواد غذایی کپک زده ای مانند سیب زمینی، بادام زمینی، قارچ و انواع جوانه ها خودداری کنید.



06 غذاهای سرخ شده:

نتایج بررسی ها نشان داده اند مصرف مواد غذایی سرخ شده در دمای بالاتر از ۲۴۸ درجه فارنهایت، مانند سیب زمینی سرخ شده و چیپس، ترکیب سرطان زایی به نام «آکریلامید» را وارد بدن می کند. محققان دریافته اند با مصرف یک بسته چیپس، ۵۰۰ برابر بیشتر از حد مجاز اعلام شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، آکریلامید وارد بدن خواهد شد. اداره بهداشت و غذا و داروی آمریکا نیز اعلام کرده این ترکیب مهم ترین عامل بروز سرطان تخمدان و رحم است.

07 زیاده روی در مصرف فرآورده های گوشتی (سوسیس و کالباس):

این محصولات افزودنی هایی به نام نیترات و نیتريت دارند که در بدن به نیتروز آمین تبدیل می شود. نتایج بررسی ها نشان داده اند عادت به خوردن این

فرآورده ها، احتمال ابتلا به سرطان پانکراس را تا ۶۷ درصد افزایش می دهد. احتمال بروز تومور مغزی کودکانی که مادرشان در دوران بارداری از این محصولات استفاده می کرده اند، بیشتر خواهد بود.

08 مصرف ماهی های پرورشی:

اغلب ماهی های پرورشی در مقایسه با ماهی آزاد، دارای دوز بالایی از ترکیبی سرطان زا به نام PCB هستند.

09 مصرف گوشت های کباب شده:

وقتی گوشت قرمز را به مدت طولانی در معرض دمای بالا قرار می دهیم و سطح آن می سوزد، ترکیب های سرطان زایی در آن به وجود خواهد آمد. بررسی ها نشان داده اند بخش های قهوه ای تیره یا سوخته گوشت، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را بالا خواهد برد.



10 زیاده روی در مصرف مواد غذایی تخمیر شده:

مطالعه ای که در کره انجام شد، نشان داد در افرادی که در خوردن شور معروف شان یعنی «کیمچی» زیاده روی می کنند، ۵۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان معده در مقایسه با افرادی که این چاشنی را کمتر می خورند، کمتر است.

شیوع سرطان در ایران

سرطان ها سومین علت مرگ را با ۱۴ درصد عاملیت آن در کشور ما بعد از بیماری های قلب و عروق و سوانح دارند. سرطان ها بطور کلی چهارمین دلیل بیماری ها را در ایران به خود اختصاص داده اند. اگر چه سرطان ها تا حدود ۷۵ درصد قابل پیشگیری هستند اما روز به روز در ایران و جهان در حال افزایش می باشند. بعضی مطالعات نشان داده اند که در طول ۱۰ سال (۱۹۹۹-۲۰۱۰) فقط به دلیل تغییرات سنی جامعه در کشورهای در حال توسعه سرطان ها به میزان ۷۱ درصد رشد خواهند داشت. ایران هم در بین این کشورها شاخص می باشد، زیرا به سرعت در حال مسن شدن است. این عامل یعنی تغییرات دموگرافیک به تنهایی اثرشگرفی بر بروز و شیوع سرطان خواهد داشت، بدین معنی که در سال ۱۳۸۵ تعداد قریب ۷۰ هزار مورد جدید سرطان در کشور ثبت شده است، با در نظر گرفتن شاخص

فوق الذکر، این رقم در سال ۱۳۹۵ در کشورمان به ۱۲۰ هزار نفر می رسد.

با در نظر گرفتن دوره های بقاء نسبت به سرطان های مختلف در حال حاضر حداقل سیصد هزار بیمار سرطانی در کشور زندگی می کنند که در ده سال آینده به قریب ۶۰۰ هزار نفر خواهند رسید

بیشترین آمار سرطان در جهان مربوط به سرطان های پوستی است. سرطان های پوستی در کشور ما نیز به دلیل موقعیت خاص جغرافیایی بیشترین آمار را به خود اختصاص داده اند، ولی به دلیل نداشتن اطلاعات صحیح راجع به کثرت و به دلیل اینکه نسبت به بقیه سرطانها خوش خیم تر است معمولاً در مطالعات اپیدمیولوژیک این سرطان را حذف و به مطالعه بقیه می پردازند. پس از سرطان های پوستی، سرطان سینه در زنان و سرطان معده در مردان بیشترین آمار را در کشور به خود اختصاص می دهد.

میانگین سنی ابتلا به سرطان سینه در کشور ما از کشورهای دیگر پایین تر است، ولی مراجعه بیماران در مراحل اولیه بیماری در دهه اخیر امیدوار کننده بوده است؛ از نظر آماری ۲۵ درصد زنان مبتلا به سرطان سینه هستند و از هر ۱۰۰ هزار نفر در هر سال ۱۸ تا ۱۹ مورد جدید اتفاق می افتد و میزان بقاء بیماران بعد از درمان و پس از طی مراحل بیماری تا حدود ۸۶ درصد مشروط به استفاده از تمام حیطه های درمانی است. سرطان معده در مردان نیز رایج ترین سرطان است که به دلیل تشخیص در شرایط پیشرفته بیشترین آمار مرگ ناشی از سرطان را نیز به خود اختصاص می دهد؛ پس از سرطان معده سرطان های بخش فوقانی دستگاه گوارش مانند مری شیوع بیشتری دارد. بر اساس تازه ترین نتایج برنامه ثبت سرطان در کشور، ۵۲ درصد سرطان ها در مردان و حدود ۴۸ درصد آنها در زنان دیده می شود و سرطان معده از لحاظ فراوانی رتبه نخست را در مردان و رتبه سوم را بین زنان دارد. این اعداد و ماهیت سرطان که یک بیماری چند وجهی است، ضرورت مدیریت عالمانه و قدرتمندی را در این زمینه در کشور نشان می دهد.

دمنوش با حس آرامش

این روزها خوشبختانه اکثر مردم به اهمیت دمنوش‌ها پی برده‌اند و آنها را جایگزین هر نوشیدنی دیگر کرده‌اند. دمنوش‌ها خوش طعمند و عوارض جانبی داروهای شیمیایی را ندارند و سخاوتمندانه به شما لذت و سلامتی را هدیه می‌دهند. نوشیدن یک فنجان دمنوش حسایی دلچسب است و گرما را در تمام رگ‌های آدم به حرکت در می‌آورد. در ادامه به معرفی دمنوش‌های مفید پرداخته و نگاهی به خواص هر کدام خواهیم‌انداخت.

Healthy
Life

ترتیب سالم

چای سبز

محققان بر این بارو هستند که پولیفنول‌های موجود در چای سبز نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به سرطان دارد؛ به خاطر اینکه این ترکیبات می‌توانند روند رشد سلول‌های سرطانی را کند کرده و آن‌ها را نابود کنند. بررسی‌های دیگری که روی سرطان پوست حیوانات آزمایشگاهی انجام شده نشان می‌دهد تومورهای حیواناتی که چای سبز می‌نوشند رشد کمتری نسبت به حیواناتی که آب می‌نوشند دارد. این چای مفید همچنین باعث کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و سکتان قلبی شده و حتی پوسیدگی دندان‌ها را نیز کاهش می‌دهد.



دمنوش بابونه

نوشیدن دمنوش بابونه و یا حمام آن یکی از روش های طبیعی برای کاهش استرس و اضطراب است. این دمنوش باعث آرامش روان شده و به دلیل دارا بودن خواص آرامبخشی به درمان اختلالات خواب و بی خوابی (اینسومیا) معروف است. بابونه حاوی ترکیبات ضداسپاسم است و به این ترتیب به کاهش مشکلات گوارشی کمک می کند. یک فنجان دمنوش بابونه به تسکین گرفتگی و دردهای قاعدگی، اسهال، دل پیچه، حالت تهوع عمومی، حالت تهوع بارداری و استفراغ کمک زیادی می کند. به عقیده محققان فرانسوی ترکیبات این گیاه می تواند به کاهش ریفلاکس معده نیز کمک کند. بابونه از رشد باکتری های عامل زخم معده پیشگیری می کند.



می کند. در نتیجه می تواند التهاب و تورم بافت گلو را کاهش دهد. توصیه می کنیم که مقداری عسل نیز به دمنوش تان اضافه کنید تا گلویتان تسکین پیدا کند. چون عسل حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی است و یک آنتی بیوتیک طبیعی محسوب می شود.



زیاده روی می کنید. این دمنوش همچنین به تسکین گلودرد، خنک کردن پاهای دردناک و تخلیه سینوس ها کمک می کند.

برای شما که زود احساس خستگی می کنید

افرادی که با شروع فعالیت های روزمره خیلی زود دچار خستگی می شوند و ضعف بدنی سراغشان می آید، می توانند از دمنوش نعنای برای پیشگیری و تسکین این حالت کمک بگیرند. در برخی متون طب سنتی توصیه شده افراد برای افزایش توان جسمی و کنترل فشار خون در شرایط بحرانی و خستگی می توانند دمنوش نعنای را که با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط شده، میل کنند. می توانید برای تهیه این دمنوش از چای کیسه نعنای که در بازار موجود است نیز استفاده کنید.

مایعات را جذب کند. چای سیاه همچنین برای کاهش ورم جای بریدگی، نیش زنبور و حشرات، دندان درد یا ورم ملتحمه نیز مفید است. اگر از تعریق زیاد پا و بوی بد آن رنج می برید می توانید چای سیاه را دم کرده و داخل تشتی بریزید و پاپایان را در آن قرار دهید. چای سیاه باعث نابودی باکتری ها شده و منافذ پوست را می بندد. به همین دلیل نیز از تعریق زیاد جلوگیری کرده و بوی بد پا را کاهش می دهد.



دمنوش زنجبیل

خواص ضدالتهابی زنجبیل یکی از بهترین درمان های سرماخوردگی و آنفلوآنزا محسوب می شود. به عقیده متخصصان طب سنتی زنجبیل معرق است و باعث کاهش تب می شود. زنجبیل همچنین می تواند باعث تسکین دردهای مربوط به تاندینیت یا آرتریت شود. این دمنوش همچنین به تسکین سردردهای میگرنی نیز کمک می کند. دمنوش زنجبیل تان را با مقداری عسل شیرین نوش جان کنید تا خواص و آنتی اکسیدان های آن بیشتر شود.



دمنوش نعنا

دمنوش نعنا برای بهبود هضم غذا، درمان یبوست و تسکین حالت تهوع و استفراغ مفید است. نتایج پژوهشی که در Journal of Gastroenterology به چاپ رسیده است نشان می دهد بیمارانی که از سندرم روده تحریک پذیر رنج می برند بعد از مصرف کپسول های روغن نعنا بهبود خوبی در وضعیت خود مشاهده کرده اند. در واقع محققان مشاهده کردند دل درد این افراد به میزان ۴۰ درصد و نفخ آن ها به میزان ۵۰ درصد کاهش یافته است. به عقیده این محققان نعنا باعث کاهش ریفلاکس معده می شود. بهتر است بدانید که نوشیدن یک فنجان از این دمنوش قبل از غذا باعث تسکین عضلات معده شده و باعث می شود که غذا با سرعت بیشتری داخل آن به حرکت در بیاید؛ به ویژه در وعده هایی که در مصرف مواد غذایی چرب

چای سیاه

چای سیاه سرشار از تانین است که قدرت ضدالتهابی بالایی دارد و ضدباکتری محسوب می شود. این چای که جزو نوشیدنی های پرطرفدار است برای تسکین اسهال یا نفخ و احساس سنگینی مفید است به خاطر اینکه باعث می شود بدن به راحتی

داروی ضد کلسترول طبیعی

به اعتقاد درمانگران طب های طبیعی افزودن دارچین به همراه عسل به دمنوش گیاهی سنبل الطیب و نوشیدن روزانه این ترکیب به مرور موجب کاهش میزان کلسترول خون و همین طور دردهای خفیف معده می شود. افرادی که با نزدیک شدن پاییز به دلیل ناپایداری های جوی دچار سرماخوردگی می شوند نیز می توانند با نوشیدن این چای گیاهی آماده شده با چوب یا پودر دارچین از این ترکیب برای افزایش مقاومت بدن خود برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و زکام کمک بگیرند.

روش تهیه: برای تهیه این دمنوش گیاهی به یک لیوان آب جوش نیاز دارید. سنبل الطیب و گل گاوزبان و چوب دارچین را درون آب جوش بریزید و با یک نعلبکی روی آن را بپوشانید. پس از ۱۰ دقیقه دمنوش را صاف کرده و در فنجان مورد نظر خود بریزید. برای شیرین کردن این دمنوش می توانید از عسل استفاده کنید.



دمنوش لیموترش

اگر از آلرژی رنج می برید یک فنجان دمنوش داغ لیموترش به کمک تانین می آید. این دمنوش باعث تحریک موه های داخل بینی شده و به دفع آلاینده ها و گرد و غبار از مجرای بینی کمک می کند. به این ترتیب نیز عطسه و سرفه را کاهش می دهد. افزودن مقداری مریم گلی، رازیانه یا بادیان رومی (آنیس) تاثیر این دمنوش را بیشتر می کند. نوشیدن دمنوش لیموترش برای مقابله با سرماخوردگی نیز موثر عمل می کند و مانند یک قابض طبیعی عمل

از ابتلا به افسردگی فصلی نگرانید؟

مردان و زنان زیادی در جهان وجود دارند که با تغییرات جوی افسردگی را تجربه می کنند. اگر احتمال می دهید افسردگی فصلی سراغتان بیاید در کنار روش های درمانی مدرنی که تجربه می کنید، از نوشیدن دمنوش بهارنارنج نیز غافل نشوید. از دیدگاه درمانگران طب سنتی مصرف خوراکی و حتی استشمام عطر بهارنارنج یکی از بهترین شیوه های طبیعی برای درمان افسردگی، تسکین اعصاب و دور کردن تنش ها و استرس های ناشی از روزمرگی های زندگی است. علاوه بر این دمنوش نعنای و زعفران نیز یکی دیگر از نوشیدنی های طبیعی است که می تواند به افزایش نشاط و برطرف شدن اندوه کمک کند.

روش تهیه یک: یک قاشق غذاخوری از برگ ها و گل های خشک بهارنارنج را درون یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت ۷ دقیقه دم بکشد. فراموش نکنید که با نعلبکی سر لیوان را بپوشانید. **روش تهیه دو:** ۲ قاشق برگ خشک شده و پودر شده نعنای را در ۲ لیوان آب جوش دم کنید و پس از صاف کردن آن یک لیوان از آن را با یک قاشق شکر و مقدار اندکی زعفران مخلوط کرده و به صورت سرد یا گرم میل کنید.

نشانه های کمبود ویتامین در بدن

ویتامینت نیفته!

ناخن های شما شکننده شده است

حتی بسیاری از افراد سالم نیز ممکن است گاهی به مدت کمی کمبود ویتامین پیدا کنند. بنابراین اگر شما چنین علامتی را دیدید، به معنی آن است که شما نیازمند خوردن مواد مغذی هستید. وقتی بدن شما کم آهن باشد، قسمت هایی از بدن دچار ضعف شده و موجب رنگ پریدگی در چهره شما خواهد شد. ممکن است ناخن های شما نیز بسیار نازک و شکننده شوند. معمولاً بانوانی که خونریزی های قاعدگی طولانی و زیادی دارند بیشتر در معرض خطر فقر آهن هستند. اگر چه مردان هم نیازمند جذب آهن بیشتری هستند.

تجربه سالم

فشار خون شما بیش از حد بالا است

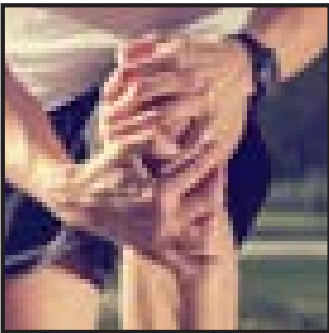
بالا رفتن فشار خون می تواند حاصل کمبود ویتامین D در بدن شما باشد. اگر چه تعداد کمی از افراد آسیایی از کمبود این ویتامین رنج می برند. تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف اندازه این ویتامین می تواند چربی خون را پایین آورد.

فشار خون شما بیش از حد پایین است

این علامت نیز یکی دیگر از نشانه های کمبود ویتامین B12 در بدن شما است که بر روی سیستم عصبی شما تأثیرات مستقیمی می گذارد و از نگه داشتن سطح استاندارد فشار خون بدن جلوگیری می کند. البته علائم دیگری نیز برای تشخیص کمبود ویتامین B12 در بدن وجود دارد که عبارت از سرگیجه، ضعف عضلانی و عدم کنترل مثانه هستند.

عضلات ساق پای شما گرفته است

بدن شما برای ساخت عضلات و پروتئین نیازمند «پتاسیم الکترولیت» است. به وجود آمدن یک توده توخالی از مواد معدنی می تواند موجب گرفتگی عضلانی شود که اغلب در ساق پا رخ می دهد. کمبود پتاسیم به ندرت در رژیم های غذایی یافت می شود ولی عوارضی مانند اسهال، تعریق بیش از حد، استفراغ و از دست دادن مایعات بدن مقصر اصلی این موضوع هستند.



راه حل

زنان قبل از یائسگی نیازمند خوردن ۱۸ میلی گرم در روز آهن هستند. مردان و زنان یائسه نیز روزانه باید ۸ میلی گرم آهن مصرف کنند. بدن شما می تواند بهترین آهن را از گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، اسفناج، مرکبات، نخود و دیگر غذاهای حاوی ویتامین C کسب کند.

راه حل

بزرگسالان نیازمند مصرف روزانه ۱۶۰۰ IU (واحد بین المللی) ویتامین D هستند. در چند ماده غذایی این ویتامین به وفور یافت می شود که از آن ها می توان به اره ماهی، ماهی قزل آلا، شیر غنی شده، آب پرتقال و همچنین قارچ اشاره کرد. البته اگر علاقه ای به این مواد غذایی ندارید می توانید مکمل های ویتامینه را از داروخانه ها تهیه کرده و روزانه میل کنید.

راه حل

بزرگسالان نیازمند مصرف روزانه ۲،۴ میکروگرم ویتامین B12 هستند. مواد غذایی فوق العاده مناسبی حاوی این ویتامین نظیر صدف، ماهی قزل آلا، گوشت گاو، شیر و تخم مرغ وجود دارد. البته مکمل زیرزبانی نیز برای رفع این مشکل وجود دارد که بهترین راه برای بالا بردن ویتامین B12 در افراد مسن است که گاهی سخت می توانند این ویتامین ها را از مواد غذایی جذب کنند.

راه حل

شما باید در روز بیش از ۴،۷۰۰ میلی گرم منابع غذایی مانند سیب زمینی، موز، آووکادو و آب نارگیل میل کنید.



ویتامین‌ها نقش مهمی را در بدن انسان ایفا می‌کنند. به نحوی که کمبود ویتامین (حتی یکی از آن‌ها) می‌تواند برای هر فردی مشکلات اساسی را به وجود آورد. در این مقاله قصد داریم تا به بررسی ۸ نشانه بسیار مهم کمبود ویتامین در بدن اشاره کنیم. علائم و نشانه‌هایی که می‌توانند در فعالیت‌های روزانه شما پدیدار شوند.

ویتامین اضافه ممنوع!

بعضی از ما به دنبال تامین ویتامین‌ها و مواد مغذی برای بدن خود هستیم اما نمی‌خواهیم به خود سختی بدهیم، یعنی می‌خواهیم همه ویتامین‌های لازم بدن را کسب کنیم که اتفاقاً خیلی هم لازم و خوب است؛ اما بدی قضیه اینجاست که می‌خواهیم قضیه را با یک قرص حل و فصل کنیم، خیلی از ما هم هستیم که فقط منتظریم ببینیم دیگران چه می‌کنند ما هم عیناً همان را انجام دهیم، یعنی به صرف اینکه فلان آشنا یا اقوام به دکتر مراجعه کرده یا حتی مراجعه نکرده و فلان مکمل را مصرف می‌کند، ما هم باید آن را مصرف کنیم یا به توصیه فلان همسایه که با خوردن مکمل‌ها حال بهتری دارد ما هم برای درمان همه دردهای خود سراغ مکمل‌ها می‌رویم.

خیرا چندین بار

شکستگی استخوان‌های

خود را تجربه کرده‌اید

وقتی بدن شما کمبود کلسیم معدنی را حس می‌کند، در معرض خطر نرمی استخوان و بیماری‌هایی هست که خطر پوکی استخوان را در شما افزایش می‌دهد. استخوان‌ها در سن ۳۰ سالگی به حداکثر قدرت خود می‌رسند و پس از آن به آرامی کلسیم خود را از دست می‌دهند. بنابراین خیلی مهم است که شما روزانه در کنار فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و ایروبیک، مقدار مناسبی کلسیم را نیز کسب کنید.

لب‌های شما ترک خورده

است

اگر چه این مشکل رایج نیست اما دلیل اصلی آن می‌تواند کمبود ویتامین B۶ در بدن شما باشد که بدن شما از طریق پوست این علائم را نشان می‌دهد. از علائم آن می‌توان به پوسته پوسته شدن لب و ملتهب شدن آن اشاره کرد. برخی از قرص‌های کنترل بارداری نیز می‌توانند دلیلی برای کمبود این ویتامین بر روی بدن شما باشند.

تولید هورمون‌های

تیر و تید شما کاهش یافته

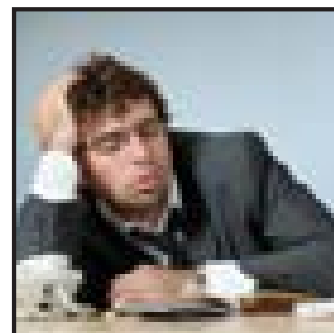
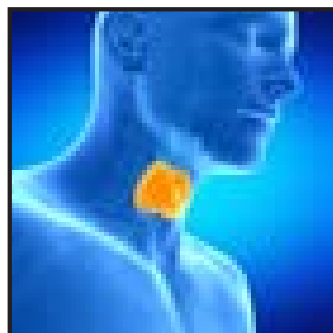
است

هر چند که به وجود آمدن این مشکل نادر و بسیار کم است اما می‌تواند انجام برخی از آزمایش‌های مختلف منجر به کاهش تولید هورمون تیروئید شود. مصرف کم ید به ویژه باری زنان باردار بسیار خطرناک است و حتی می‌تواند منجر به سقط جنین نیز شود. به گزارش CDC مصرف اندازه‌ی ید می‌تواند برای هر فردی ضروری باشد.

شما همیشه احساس

خستگی می‌کنید

کمبود ویتامین C در بدن شما می‌تواند علت این قضیه باشد. معمولاً در گروه‌های خاص مانند افراد سیگاری خطر کمبود ویتامین C بیشتر از بقیه افراد یافت می‌شود که این میزان تقریباً سه برابر افراد معمولی است.



راه حل

تمامی افراد تا سن ۵۰ سالگی نیازمند دریافت روزانه ۱٫۳ میلی‌گرم B۶ هستند. این در حالی است که زنان مسن‌تر نیازمند ۱٫۵ میلی‌گرم و مردان مسن‌تر نیز نیازمند ۱٫۷ میلی‌گرم ویتامین B۶ هستند. این ویتامین را می‌توانید در مواد غذایی مانند نخود، ماهی تن، ماهی قزل‌آلا، غلات غنی شده و موز یافت کنید و یا با تجویز پزشک از مکمل‌های غذایی روزانه استفاده کنید.

راه حل

مردان و زنان قبل از یائسگی نیازمند کسب ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز هستند و زنان یائسه نیز بایستی روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم کسب کنند. بهترین منابع غذایی حاوی کلسیم عبارت از شیر (شیر، ماست و پنیر)، برخی سبزی‌های برگ‌دار (خربزه، شلغم و کلم پیچ) و همچنین آب غنی شده هستند.

راه حل

اغلب بزرگسالان نیازمند مصرف روزانه ۱۵۰ میکروگرم ید بوده و زنان باردار نیز باید ۲۲۰ میکروگرم روزانه ید مصرف کنند. برای این کار می‌توانید مقداری نمک یددار، نمک دریایی و غیره را به غذاهای خود اضافه کنید. البته غذاهای حاوی ید مانند غذاهای دریایی و لبنیات نیز برای جبران ید در بدن بسیار مؤثر هستند.

راه حل

زنان نیازمند مصرف کردن روزانه ۷۵ میلی‌گرم و مردان نیز ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C هستند. این در حالی است که افراد سیگاری باید میزان کمتری (۳۵ میلی‌گرم در روز) از این ویتامین را مصرف کنند. شما می‌توانید برای جبران این ویتامین در بدن خود از انواع مرکبات، طالبی، کیوی، آناناس، گوجه‌فرنگی، اسفناج، فلفل و کلم بروکلی استفاده کنید.



در ۲ هفته یک سایز کم کنید

کاهش سایز لباس کاری است دشوار، مخصوصاً اگر فقط ۲ هفته زمان داشته باشیم. 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.

تبدیل سالم



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.



ورزش را فراموش نکنید

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. ۲۰ 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.

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 آب 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 کشند. تغذیه مناسب بدن برای کاهش وزن مهمترین چیز است و تکیه بر داروها به جای برنامه غذایی اصلاً عاقلانه نیست.

میزان دریافت کالری تان باید به صورت طبیعی کاهش 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.



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 تاثیر معکوس و منفی روی سلامت و وزن تان در پی خواهد داشت.

به جای گرسنگی دادن به خود، روی تمیز کردن و سر و سامان دادن به آنچه می خورید دقیق باشید. 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.

استفاده نکردن از غذاهای فرآوری شده دیگر مانند سوپ های کنسرو شده، غذاهای منجمد شده و یا غذاهای نیمه آماده بسته بندی شده نیز برای کاهش وزن مفید است چون این کار کمک می کند مقدار دریافت سدیم کاهش بیابد. مصرف بیش از حد سدیم می تواند باعث افزایش وزن آب بدن و همچنین نفخ شود.

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



ترکیب ورزش

هوازی یا

ایروبیک با

تمرینات قدرتی

کمک می کند تا

جای ممکن بافت

چربی بسوزانید

و بافت های

عضلانی را نگه

دارید.

مصرف میوه، سبزیجات و پروتئین را افزایش دهید

وقتی می خواهید سبزیجات را کم کنید چه غذایی 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 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 اینکه 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) پروتئین و چربی تا قند خون تان ثبات پیدا کند.



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.

حس خوب جوانی بالیزر زنان (مونالیزا)

Monalisa Laser



دکتر الهه امیری
جراح و متخصص
زنان، زایمان،
نازایی،
لیزر زنان

Healthy
Life

هورمون استروژن

در زنان نقش فعالی در جوانی و شادابی ایفا می کند. از پایداری موهای سر تا رشد در بلوغ و استحکام استخوانی و حفظ مخاط تناسلی عملکرد دارد. وقتی سطح استروژن کاهش می یابد، زنان دچار عوارض زیر می شوند:

۱. کاهش خون رسانی به مخاط واژن که باعث خشکی می شود و ایجاد آتروفی می کند؛

۲. تغییر شکل اپیتلیوم واژن؛

۳. کاهش مقدار لاکتوباسیل ها (سلول های محافظ واژن) و در نتیجه افزایش سطح قلیایی (افزایش pH). مجموعه علائم فوق را آتروفی می نامند.

کاهش استروژن باعث خشکی و آتروفی و **Dysparonia** می شود. هر چه سن بیشتر شود، شدت خشکی هم به طور تصاعدی افزایش می یابد.

آتروفی باعث آسیب و پارگی لایه های واژن می شود و چون مخاط، اولین لایه محافظ در مقابل ضربه و بیماری است از این رو درد و بی میلی زناشویی را پدید می آورد. کم شدن چین خوردگی ها باعث ایجاد سطح صاف و غیر تجاعی و به طبع مشکل مقاربتی می شود.

اپیتلیوم سالم، گلیکوژن را که ماده غذایی مفید و منبع غذا و انرژی است در سلول ذخیره می کند که با ریزش سلول های رویی، گلیکوژن روی سلول ها پخش می شود و اثر نرم کننده دارد و باعث رشد لاکتوباسیل ها و ترشح مواد اسیدی می شود که محیط اسیدی، سد دفاعی در مقابل رشد باکتری های بیماری زاست.

طبق آمار ۴۰ درصد از زنان یائسه از مقاربت رنج می کشند و ۲۵ درصد زنانی که به مشاور رومی آورند دچار مشکل در این زمینه هستند.

هورمون درمانی بعد از یائسگی فقط به مدت کوتاهی توصیه می شود و به همه ی زنان نیز توصیه نمی شود. فقط در همان موقع مصرف، بیمار شاید بهبودی نه چندان کاملی را احساس کند و با قطع مصرف دوباره علائم آتروفی بازمی گردد.

هورمون در زنانی که دچار سرطان های پستان، رحم و تخمدان بوده اند یا بیماری های قلبی یا فشار خون بالا یا بیماری روماتیسمی مثل لوپوس دارند نیز توصیه نمی شود. با پیشرفت روزافزون دانش پزشکی و افزایش آگاهی عمومی، توجه زنان به زیبایی، سلامت و احترام به خود، رو به فزونی است و این مهم در سایه ی تکنولوژی امروز، توسط دستگاه متفاوت و موثر «لیزر مونالیزا» دست یافتنی است.

لیزر با ایجاد هزاران نقطه به صورت منظم وارد بافت می شود. پالسی که در مخاط واژن به کار می رود با پالس جراحی متفاوت است؛ به طوری که از دو قسمت تشکیل می شود: قسمت اول، سریع و عمیق و نازک است که لایه ی مرده رویی را که سفت شده، شکاف می دهد و سپس قسمت دوم پالس که حاوی انرژی گرمایی

و زمان بیشتری است در عمق بافت آزاد می شود؛

سپس باعث شوک گرمایی می شود؛ شوک گرمایی HSP تولید می کند و HSP (پروتئین شوک گرما

) موجب ترشح BFGF و مهار TGFB می شود؛ در نتیجه فیبروبلاست ها فعال شده و کلاژن و الاستین و پروتئوگلیکان و اسید هیالورونیک و... می سازند.

بررسی های بافت شناسی با تکه برداری بعد از لیزر و مشاهده زیر میکروسکوپ چند مورد را نشان می دهد:

۱. مخاط سرشار از عروق خونی و چین خوردگی می شود؛

۲. مخاط سرشار از گلیکوژن و ذخیره غذایی می شود؛

۳. بافت میان سلولی سرشار از کلاژن و فیبر شده و ارتجاعی می شود.

حتی بعد از یک جلسه استفاده از لیزر، ۵۰ درصد بهبودی آتروفی (خشکی، خارش، سوزش و شلی) دارد. لیزر باعث بهبود علائم ادراری شامل سوزش ادرار، ریزش ادرار هنگام عطسه و سرفه و ریزش اضطراری ادرار می شود.

بانوانی که نامزد استفاده از این نوع لیزر هستند، شامل گزینه های زیر هستند:

۱. تعداد حاملگی زیاد؛

۲. حاملگی با نوزاد درشت؛

۳. پارگی وسیع موقع زایمان؛

۴. طولانی شدن مرحله دوم زایمان که خروج جنین از رحم مادر است؛

۵. چاقی مادر؛

۶. مصرف سیگار و دخانیات؛

۷. یائسگی زودرس؛

۸. سابقه سرطان و شیمی درمانی؛

۹. بیماری های خاص؛

۱۰. ژنتیک.

از مزایای این نوع لیزر نسبت به درمان های دیگر می توان موارد ذیل را نام برد:

درمان سرپایی بدون درد، بدون بی حسی و بیهوشی، بدون هیچ گونه عارضه جانبی، بدون مصرف آنتی بیوتیک یا کرم های بعدی، بدون مرخصی از محل کار.

اعمالی که لیزر انجام می دهد شامل گزینه های زیر است:

۱. Tightening: کم کردن طول و عرض واژن برای موارد شل، بهبود علائم ادراری مثل سوزش و تحریک پذیری و پیشگیری از ریزش ادرار است؛

۲. Rejuvenation: جوان سازی و بهبود چین و چروک پوست؛

۳. Whitening: روشن سازی پوست؛

۴. Labioplasty: تصحیح بزرگی لابیال به صورت سرپایی و بدون بیهوشی.



HealthyLife

فصل ششم
تعطیلات

Holidays

..... ■ متولدین هر ماه به کجا سفر کنند؟

..... ■ معرفی فیلم برای تعطیلات



Holidays

به رنگ سینما

زاپاس
پیشنهاد اول

کارگردان: برزو نیک نژاد
بازیگران: امیر جعفری، الناز حبیبی، ریما رامین فر، جواد عزتی
فیلم «زاپاس» دومین ساخته برزو نیک نژاد این روزها در حال اکران در سینماست.

داستان فیلم «زاپاس» درباره یک تیم فوتبال است که در دسته سوم کشور فعالیت می کرده و به دسته دوم صعود می کند. سعید با بازی «جواد عزتی» در نقش اصلی در این راه در آخرین لحظات بازی آخر دچار مصدومیت تاندون پا می شود و سلامتی اش به خطر می افتد و خط سیر فیلم در ادامه اینگونه شکل می گیرد. «ناخواسته» ساخته قبلی برزو نیک نژاد در بخش نگاه نویسی و دومین جشنواره فیلم فجر حضور داشت.

یادداشت برزو نیک نژاد، کارگردان فیلم «زاپاس»:
همه تلاش را کردم ملودرام اجتماعی را با روایت شیرینی به تصویر بکشم و مخاطب را با قصه آن درگیر کنم. حتی با این که مضمون «زاپاس» کاملاً اجتماعی است، گاهی لبخند بر روی لب مخاطب بنشانم. موضوع قصه «زاپاس» مدت ها مرا درگیر خودش کرده بود و دوست داشتم مخاطب عام را هم با آن همراه کنم.

01

برای طهرها

زاپاس

02

برای دوستداران عطاران

دراکولا
پیشنهاد دوم

کارگردان: رضا عطاران
نویسنده: رضا عطاران

بازیگران: رضا عطاران، لوون هفتوان، ویشکا آسایش، سیامک انصاری، ژاله صامتی، لیلا بلوکات، امید روحانی، محمود نظر علیان، نیما راد، عباس محبوب، صادق حسنی، فروغ لسانی، فریده گل محمدی، محمد عدالت زاده، ژیلادائی، علی مهربانی، محمود بیاتی، علی دوریش، سپیده جمالزاده، سوگل محرابی، آرش دوست محمدی
لوون هفتوان که پیش از این در فیلم پرویز به کارگردانی مجید برزگر بازی کرده، برای نخستین بار است که با رضا عطاران همکاری می کند. هفتوان بازیگر اصلی فیلم دراکولا است.

خلاصه داستان فیلم:

(باصداى آهسته) الو... سلام قربان... خوبین... آقا منو دزدیدن... بله... نمی شناسمشون... نه خیر سرکاری چیه... من چه می دونم چرا گوشیمو نگرفته... ۳۸ سال، سنمو چرا می پرسین؟... نمی دونم کجا... شما باید پیدام کنین... آقا من گوشی ام آیفونه... ردیاب دار... نمی شه پیدام کرد؟... آقا اومد... من قطع می کنم...



بارکد پیشنهاد سوم

کارگردان: مصطفی کیایی
بازیگران: بهرام رادان، محسن کیایی، سحر دولتشاهی، بهاره کیان افشار، بابک بهشاد، علی کوچکی، رضا شریفی نژاد، آرش تاج، سحر آربین، مرجان علیزاده، شهرام جمشیدی، سمانه عارف پور و با حضور پژمان بازغی و با هنرمندی رضا کیانیان «بارکد» نیز مانند آثار قبلی مصطفی کیایی فیلم پر بازیگری است. مصطفی کیایی تاکنون فیلم‌های سینمایی «بعد از ظهر سگی سگی»، «ضد گلوله»، «خط ویژه» و «عصر یخبندان» را در کارنامه کارگردانی خود به ثبت رسانده است. می‌گویند بارکد بهترین و کم‌دی‌ترین فیلم اوست که اگر هنوز ندیده‌اید به تماشایش بنشینید.
خلاصه فیلم:
پشت هر آدمی داستانی هست و پشت هر داستانی یه آدم، بهتره قبل از هر قضاوتی یکم صبر داشته باشیم.

03

اجتماع با حال ها

بارکد
BARCODE
فیلمی از مصطفی کیایی



فیلم‌ها
و سریال‌های
پیشنهادی

دختر

Daughter
Lila Aharizadeh
فرهاد اصلاتی
مریلا زارعی
ماهور الوند

04

برای اجتماعی ها

دختر پیشنهاد چهارم

کارگردان: رضا میرکریمی
نویسنده: مهران کاشانی
بازیگران: فرهاد اصلاتی، مریلا زارعی، ماهور الوند، شاهرخ فروتنیان، هدایت هاشمی، قربان نجفی، یاسمن معاوی
خلاصه داستان فیلم:
فیلم داستان زندگی آقای عزیزی است که سرپرست بخش تعمیرات و نگهداری پالایشگاه آبادان است و برای مراسم خواستگاری دخترش آماده می‌شود و ستاره دختر دیگرش در همان روز قصد سفر به تهران برای شرکت در جشن خدا حافظی یکی از دوستان هم دانشگاهی‌اش را دارد. پدرش به دلایلی به این سفر مشکوک است و این آغاز ماجراست.
دلایلی به این سفر مشکوک است و این آغاز ماجراست.
فیلم سینمایی «دختر» هشتمین ساخته رضا میرکریمی است. «دختر» می‌تواند تلنگری برای جامعه ما باشد. جامعه سیاست زده‌ای که درک درستی از مطالبات نسل جوان خود ندارد و این معضل در حال حاضر هزینه زیادی برای جامعه داشته و خواهد داشت. منطقه آزاد اروند و رضا میرکریمی، سرمایه‌گذاری فیلم «دختر» را برعهده داشتند.
فیلم «دختر» در بخش مسابقه سی و چهارمین جشنواره فیلم فجر حضور داشت و سیمرغ بلورین بهترین موسیقی متن را کسب کرد و در بخش بهترین فیلم، فیلمبرداری، مکمل زن، اول مرد، فیلمنامه، کارگردانی نامزد شده بود.

Patagonia

پاتاگونیا، آمریکا

آرامش در سفر؟ خیر! متولدین این ماه افرادی پر جنب و جوش و ماجراجویی هستند که دوست دارند مدام فعالیت بدنی داشته باشند. پاتاگونیا همان مکانی است که آنها به دنبالش می گردند. پاتاگونیا نام بخش بزرگی از آمریکای جنوبی است که دربرگیرنده بخش های جنوبی آرژانتین و شیلی است. این مکان از غرب و جنوب به رشته کوه آند و از شرق به دشت های پست محدود می شود. در شمال آن هم رودخانه های نئوکوئن و کلرادو قرار دارند، یعنی مکانی مناسب برای پیاده روی، کوهنوردی و کلی هیجانات دیگر.

اردیبهشت

Provence

پروانس، فرانسه

اگر چه فروردینی ها افرادی ماجراجو و پر از هیجان هستند اما برعکس آنها شما اردیبهشت ها آرامش را ترجیح می دهید. شما در سفر به دنبال هتل های لوکس و غذاهای سالم هستید. راحتی و آرامش بیش از هر چیز دیگری برایتان اهمیت دارد. پروانس، استانی در جنوب شرقی فرانسه، مکانی ایده آل برای شماست. این مکان که به رود رون از غرب و مرز ایتالیا از شرق و دریای مدیترانه محدود می شود همان مکان آرامی است که به دنبالش می گردید.

خرداد

Tulum

تولوم، مکزیک

به راستی خردادی ها کجای می توانند خوش بگذرانند؟ به این افراد پر انرژی و اجتماعی در تولوم مکزیک بیش از هر جای دیگری خوش خواهد گذشت. آنها می توانند در این مکان در آن واحد هم آرامش و هم هیجان را تجربه کنند. سواحل زیبای این منطقه پر از آرامش و شهر آن پر از خوشگذرانی است.

تیر

جکسون هول، وایومینگ

شما فردی هستید که خانواده برایتان اهمیت زیادی دارد بنابراین در سفر به دنبال مکانی می گردید که بتوانید تمام خانواده را با خود به همراه ببرید و در کنار آنها روزهای خوشی را بگذرانید. مکانی که شما انتخاب می کنید باید به گونه ای باشد که برای تمام اعضای خانواده، از بزرگ و کوچک، لذت بخش باشد، به همین دلیل ما جکسون هول را به شما پیشنهاد می کنیم زیرا منطقه ای است که شما می توانید به صورت گروهی به پیاده روی، ماهی گیری و اسکی بروید و زمانی که هم به دنبال آرامش می گردید، در طبیعت بکر آن اتراف کنید.

مرداد

Dubai

دبی

هر آنچه زرق و برق داشته باشد، شما را به سمت خود جلب می کند پس چه جایی بهتر از دبی با آنهمه آسمان خراش های چشمگیر و فروشگاه لوکس و...؟ شما در این مکان به برخی از رویاهای خود رنگ واقعیت خواهید داد.

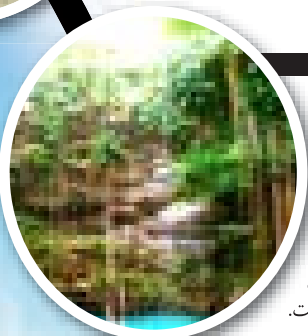
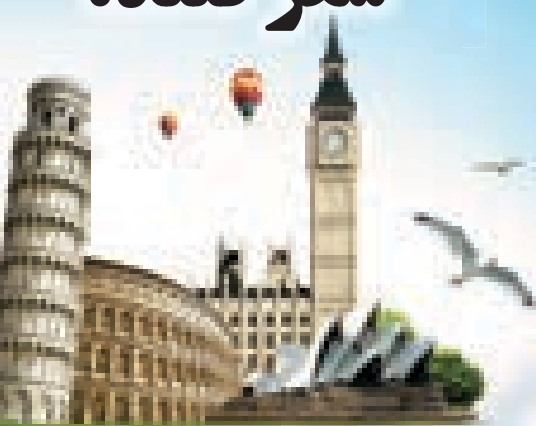
شهریور

Granada

گرانادا، اسپانیا

از آنجایی که متولدین شهریور عاشق دانش هستند و از بازدید از مناطق تاریخی لذت می برند، گرانادا اسپانیا بهترین مکان برای آنهاست تا سفری هیجان انگیز را تجربه کنند. الحمرا کاخی است مشرف بر شهر گرانادا در اسپانیا که به عنوان یکی از شاخص ترین نمونه های هنر شمال آفریقا و شاید یکی از مشهورترین بناهای اسلامی جهان بشمار می آید. این بنا شامل چندین قسمت مجزا است که در دوره های مختلف ساخته شده اند. شما می توانید خودتان یا به همراه تور از این مکان دیدن کنید.

متولدین هر ماه به کجا سفر کنند؟



مهر



کیپ‌تاون، جنوب آفریقا

متولدین مهر افراد اجتماعی هستند که دوست دارند همیشه دورشان شلوغ باشد. برای این دسته افراد سفر به کیپ‌تاون بهترین گزینه است، به این دلیل که دومین شهر پرجمعیت آفریقای جنوبی بعد از ژوهانسبورگ است. شهر کیپ‌تاون همچنین پایتخت استان کیپ غربی و محبوب‌ترین مقصد جهانگردان در قاره آفریقا است. این شهر برای شما آنقدر جذابیت دارد که دوست ندارید لحظه‌ای را برای نشستن روی صندلی تلف کنید.

Cape Town



آبان



رووینی، کرواسی

برای افراد مستقل و خودکفایی چون آبانی‌ها، رووینی واقع در کرواسی مکانی مناسبی برای سفر است. رووینی از زیباترین بنادر دریای آدریاتیک به حساب می‌آید و جزایر بسیاری در نزدیکی آن واقع شده‌اند که از آن مرکزی توریستی برای سفر به این جزایر نیز می‌سازد. ماهی‌گیری و خوردن ماهی‌های تازه می‌تواند یکی از لذت‌بخش‌ترین فعالیت‌های شما در طول این سفر باشد.

Rovinj



شما جزو کدام دسته‌اید؟
آنها که دوست دارند تمام وقت خود را کنار ساحل بنشینند و از آرامش محیط اطراف لذت ببرند یا آنهایی که

Healthy Life

ماجرای جوی و هیجان را ترجیح می‌دهند؟
اگر به فکر سفر هستید اما در انتخاب مقصدتان به مشکل برخوردیده‌اید، ما با توجه به ماه تولدتان به شما خواهیم گفت که بهترین انتخاب رویایی برای شما چیست.

آذر



استانبول، ترکیه

آذری‌ها دوست دارند به مکانی سفر کنند که کشف و اکتشاف در آن انتهای ندارد. استانبول یکی از آن مکان‌هاست که شما می‌توانید کل روز خود را به تماشا از مکان‌های گردشگری بگذرانید و از طبیعت زیبا و بکر و آب‌های آرامی که دور تادور شما را فرا گرفته، نهایت لذت را ببرید.

Istanbul



دی



برکنریج، کلرادو

متولدین دی ماه دوست دارند برای سفرهایشان به طور دقیق از قبل برنامه‌ریزی کنند و طبق آن پیش روند. این شهر، شهری در ایالت کلرادو است که جمعیت آن در سرشماری سال ۲۰۱۰ میلادی، ۴۵۴۰ نفر بوده است. این مکان با جمعیت نسبتاً کم و معماری بی‌نظری که دارد، بهترین گزینه برای شما خواهد بود.

Breckenridge



بهمن



هاوانا، کوبا

هاوانا پایتخت، بزرگ‌ترین و پرجمعیت‌ترین شهر و عمده‌ترین مرکز اقتصادی کشور کوبا است. از آنجا که متولدین بهمن افرادی عاشق طبیعت هستند، این مکان تجربه‌ای متفاوت را پیش پای آنها قرار خواهد داد. این مکان جذابیت‌های باستانی زیادی دارد و شما می‌توانید از موسیقی سنتی و مناظر هنری آن نهایت لذت را ببرید و حتی ترغیب شوید برای خانه خود از ساختمان‌های آن الگو بگیرید.

Havana



اسفند



سیشل

پیش به سوی سیشل، منطقه‌ای با سواحل بی‌نظیر و جنگل‌های استوایی، همان منطقه‌ای که اسفندی‌ها آرزویش را دارند. اگر دلتان کمی هیجان بیشتری می‌خواهد، یک قایق کرایه کنید و با آن اطراف جزیره را بگردید.

Seychelles



سکوت شب

قسمت دوم

Healthy Life

فاطمه براتی

نیلوفر که کار آگاه بازیش گل کرده بود، جلوی سبزشد از ترس زهره ام ترکید و با صدای بلند گفتم:

__ ترسیدم چه خبر ته؟

این آقا خوش تیبیه کی بود؟

مدار کم رورفتم بگیرم، همین

__ مدار کم؟ نه بابا، گوشام درازه؟

__ الان که تاریکه بذار ببینم، وای چه گوشای مخملی خوش

آب و رنگی داری، کلک حالا باید رو کنی؟

نیلوفر که کارد میزدی خونس درنمیومد، گفت:

__ بخ کنی اگه منم که بالاخره می فهمم.

__ باشه خانم کار آگاه، بایه بستنی هستی؟

__ مفت باشه فشنگ جفت جفت باشه.

__ کلا باهات کیف میکنم، بشین توماشین الان میام.

روز پراز استرسی روتجربه کردم مادر کنارش خیلی خندیدم.

به خانه که رفتم کسی نبود. مرصاد روی مبل خوابش برده بود

بغلش کردم از خواب پرید:

__ مامان جونم اومدی؟

__ بله پسر خوشگل، بیابریم شام بخوریم.

__ باشه مامانی.

غذای حاضری درست کردم وبامرصاد مشغول خوردن

غذا بودیم که آیفون زنگ زد. مرصاد دويد که آیفون رو برداره

منم پشت سرش رفتم و گفتم:

__ پسرم بذار ببینم کیه؟

افسون بود بایه قابلمه غذا.

__ سلام

__ سلام

__ خوبی؟

__ خیلی منتظرت بودیم شام بیای اون طرف که نیومدی،

برات آوردم. مهمون ناخوانده نمیخوای؟

__ بفرمایین من ومرصاد داشتیم شام می خوردیم

__ من که غذا خوردم خواهم میاد خواب.

__ توهم که یامی خوری یامی خوابی.

__ کاریه که از دستم برمیاد دیگه.

__ باگفتن این حرفش صدای خندمون بلند شد

پایان قسمت دوم.

__ قیافت دیدن داشته زمانی که دنبال شاخات می گشتی!

__ بی مزه

خانم فکر کرده دختر صمصام السلطنه اس!

در همین حین گوشیم زنگ زد، جواب دادم.

__ بفرمایید؟

__ سلام خانم، مدار کتونو چیکار می کنین؟

تازه یادام اومد که باید بابت مدار کم زنگ می زدم و قرار

میگذاشتم.

__ عذر می خوام الان میام همون خیابونی که بنزین تموم

کردم.

__ باشه خداحافظ

__ خداحافظ

نیلوفر که از فوضولی داشت می ترکید:

__ کی بود لیلیا؟

__ میگم واست صبر کن

__ من وصبر؟ جوک میگیا، دارم خفه میشم.

__ وقتی گیر میدی ول کن نیسیا، مدار کم گم شده. دارم میرم

بگیرمشون، افتاد؟

__ اهان اینطور یاس

__ بله اینطور یاس

از ماشین پیاده شدم وبه اون سمت خیابان رفتم. امروز خوش

لباس تر از دیروز بود.

__ سلام

__ سلام. عذر میخوام باید تماس می گرفتم که مشغله زیاد

نگذاشت.

__ خواهش می کنم پیش میاد مدار کتون، بفرمایید.

__ ممنون نمیدونم باچه زبونی از تون تشکر کنم.

__ باز بون بی زبونی

پوز خندی زد و ادامه داد:

__ چک کنین مدار کتون رو

__ اختیار دارین این چه حرفیه؟

__ خانم، مردم پول هم که از روی زمین پیدامی کنند

می شمارند، دیگه اینکه مدار که.

مدار کم رو چک کردم وتشکر کردم وبه سمت ماشین رفتم که

صدایش سبب شد برگردم وسر جایم بایستم:

__ خانم، امری داشتین در خدمتم.

__ لطف دارین.

لیلا که پرستار بیمارستان است. در راه

برگشت به خانه بنزین تمام می کند

ومردی کمکش می کند و برایش بنزین

می آورد و این موضوع بهانه ای می شود که

حوادثی اتفاق بیفتند ...

امروز نسبت به روزای قبل حجم کاریم کمتر بود، لباسام رو

پوشیدم وآآماده رفتن شدم. نیلوفر همکارم که همیشه مثل

جن ظاهر می شد وحضور فعال داشت دوباره آمد وبالحن

شیطونش گفت:

__ هی خانم کجاکجا؟

__ عجله دارم دیرم شده

__ کلاس رجهاز یتیم، بخوای نخوای هستم دیگه ...

همیشه از بودنش انرژی می گرفتم برای همین گفتم:

__ سرجهازی بدو بدو کن که خیلی کار دارم

__ اطاعت قربان شما امر کنین، کیه که اطاعت کنه؟

در راه که بودم گرم صحبت بانیلوفر شدم. اتفاقات را جالب

وبامزه تعریف می کرد، دیشب خواستگاری برادرش بوده:

__ عروس خانم خوش تیپ وقشنگ بود، اما وسط کار اخماش

رفت توی هم وازمهدی پرسید:

__ حقوقت چقدره؟

مهدی که انگار عمارتی روی سرش هوار شده بود باتعجب

نگاش کرد: __ جانم؟

عروس که از جواب مهدی عصبانی شده بود، سوالشو

تکرار کرد:

__ مگه گوشات دنبال نیست؟؟؟

مثل پسرچه ای که هول کرده وزبونش توان حرکت نداره با

مکت گفت: __ ۸۰۰ می گیرم.

مادر عروس که از عصبانیت کم از عروس نداشت ولپ هاش رو

سرخ وسفید کرده بود گفت:

__ با ۸۰۰ تومن که همیشه زندگی کرد!

مامانم خیلی ناراحت شد وگفت:

__ الان اکثر جوونها حقوقها شون در همین حد هستش.

بلند شدیم اومدیم بیرون، چهره زیبایی داشت اما اصلا بر خورد

خوبی نداشت، دنبال شاخای روی سرم می گشتم.

نتونستم جلوی خندم رو بگیرم. نیلوفر که تعجب کرده

بود گفت به چی می خندی؟

فصل هفتم

وقت اضافه

Added
Time

HealthyLife

اینستالوژی
طالع بینی از روی مدل رانندگی

Instagram



Instagram

AddedTime

طالع بینی از روی مدل رانندگی

برای عصبانی کردن بعضی افراد فقط کافی است از آنها سبقت بگیرید یا با سرعت کمتری جلوی اتومبیل شان رانندگی کنید، آن وقت است که با شما کورس رانندگی می گذارند یا با کمترین فاصله به اتومبیل تان نزدیک شده و یک سره نور بالا می زنند! حالا اگر شما تحریک شده و به رفتار او واکنش نشان دهید، به احتمال زیاد کار به کتک کاری و خواهد رسید.

فحاشی نیز

اما این پدر کشتگی چه علتی دارد و چطور ممکن است یک شخص غریبه در عرض چند ثانیه، تا این حد از شما خشمگین و متنفر شود؟ روانشناسان معتقدند رفتار افراد حین رانندگی می تواند ویژگی های شخصیتی و تاریخیچه مشکلات روانی آنها را افشای کند. پس اگر اخیراً با فرد جدیدی آشنا شده اید و می خواهید شخصیت او را محک بزنید، برای یک بار هم که شده سوار بر اتومبیل او شده و در خیابان های شلوغ دور بزنید.

زین سالم

بوق زدن های ممتد

این رفتار معمولاً ناشی از اضطراب و تلاش برای رسیدن به نتیجه است. افراد کمال طلب و نتیجه گرا نه تنها در رانندگی، بلکه در بسیاری از جنبه های دیگر زندگی چنین رفتارهایی از خود بروز می دهند. در واقع آنها می خواهند خیلی سریع موانع را کنار بزنند و به نتیجه برسند، بنابراین درک مسیر رسیدن به نتیجه برای شان مهم نیست و حتی ممکن است به دیگران آسیب بزنند. این رفتار در شکل پیچیده تر می تواند به رفتارهای وسواسی نیز تبدیل شود، به این صورت که فرد شرایط را وسواس گونه کنترل می کند تا آسیبی نبیند. چند سال پیش تحقیقی در مورد رفتار مردم در ترافیک انجام شد که نشان داد ایرانی ها تمایل دارند جاهای خالی را پر کنند. گویی از درون استرسی دارند که باعث می شود سریع تر برانند زیرا فکر می کنند اگر جلوتر باشند برنده هستند. با نگاهی به چهار الگوی رفتاری متوجه می شوید که این افراد فقط به خواسته ها و برد خود اهمیت می دهند و به دیگران توجهی ندارند.

رفتار خشونت آمیز

فحاشی کردن در هر موقعیتی یک راه برای تخلیه خشم است و به الگوی رفتار پر خاشگرانه مربوط می شود. افرادی که مهارت های مدیریت خشم ضعیفی دارند، معمولاً برای اینکه از فشار و استرس رها شوند، به آسان ترین راه، یعنی فحاشی روی می آورند اما این رفتار نه تنها فرد را آرام نمی کند بلکه خشم او را تشدید خواهد کرد. بروز خشم به این شکل مانند نوشیدن جام زهر است و فرد و اطرافیان او را آزار می دهد. فحاشی کردن می تواند در اختلالات ضد اجتماعی نیز ریشه داشته باشد. در این شرایط فرد نمی تواند واقعیت ها را بپذیرد و برای مقابله با آنها به خشونت روی می آورد.

نزدیک شدن به اتومبیل ها و نور بالا

این رفتار نوعی دیگر آزاری است و باعث اضطراب خودروهایی اطراف می شود. گاهی اوقات افراد به سبب مسائل حل نشده درونی و تربیتی، نقش های آزار گرایی را در شخصیت خود تقویت می کنند و آنها را به شکل های گوناگون بروز می دهد. در واقع وقتی فرد نمی تواند از حق خود دفاع کند، احساس ناشی از آن را ممکن است به شکل خشم و دیگر آزاری نشان دهد. نزدیک شدن بیش از حد به اتومبیل های دیگر و استفاده از نور بالا نیز یکی از راه های تخلیه خشم است و به الگوی رفتاری منفعل پر خاشگر مربوط می شود. در این وضعیت فرد به ظاهر پر خاشگر نیست اما در واقع به دیگران آزار

می رساند و آنها را تحت فشار قرار می دهد. بعضی از رانندگان حتی از نوعی لامپ LED دو حالت شبیه به چراغ اتومبیل پلیس استفاده می کنند تا بقیه آنها را با پلیس اشتباه گرفته و کنار بروند. این افراد می توانند خطرناک باشند زیرا ممکن است برای رسیدن به اهداف در زندگی از هر گونه رفتار غیرقانونی، غیر عرف و غیر اجتماعی استفاده کنند. البته همان طور که بوق زدن های ممتد می تواند ریشه در تفکرات افراطی برای رسیدن به موفقیت داشته باشد، نزدیک شدن به اتومبیل های دیگر و استفاده از نور بالا نیز می تواند نشان دهنده حس عقب ماندن و جبران آن با رفتارهای عجولانه باشد.

خط کشیدن روی اتومبیل

خط کشیدن روی خودروی دیگران به طور مشخص یک رفتار منفعل پر خاشگر است که در شکل پیچیده خود به رفتاری ضد اجتماعی تبدیل می شود. کسانی که این رفتار را بروز می دهند، اصلاً برایشان مهم نیست به دیگران چقدر آزار می رسانند. آنها به جای اینکه مسائل را از راه مناسب، گفتگو و مذاکره حل کنند، صرفاً به دنبال تخلیه هیجانی می روند و این شیوه رفتاری را در تمام امور زندگی به کار می برند.

قانون گریزها

این رفتار کاملاً خودخواهانه است. برای مثال خیلی از افراد می خواهند دقیقاً همان جایی که خرید می کنند اتومبیل خود را پارک کنند، حتی اگر باین کار به دیگران آزار برسانند. انکار حقوق ویژه ای برای خود قائل هستند که دیگران آن حق را ندارند. در واقع این افراد مسئولیت رفتارهای اجتماعی خود را نمی پذیرند و فقط به درد خود فکر می کنند. این رفتار در ظاهر پر خاشگرانه نیست اما منفعل پر خاشگر است و در شکل بیمار گونه می تواند به یک رفتار ضد اجتماعی تبدیل شود. وجدان یا والد شخصیتی در افراد ضد اجتماعی انکار که پاک شده است و انضباط و قواعد را برای آنها تقریر نمی کند، بنابراین ممکن است دست به هر کاری بزنند.

گوش دادن به موسیقی با صدای خیلی بلند

این رفتار به طور مشخص نوعی توجه طلبی است. در حالت عادی گوش دادن به موسیقی، لذتبخش و مفید است اما افرادی که دیگران را متوجه صدای آن می کنند از درون احساس کمبود توجه، خلأ و تنهایی دارند؛ بنابراین می خواهند آن را با جلب توجه دیگران جبران کنند که البته موفق هم نمی شوند. چنین رفتاری در شکل بیمار گونه می تواند به اختلال شخصیت نمایشی تبدیل شود. فرد نمایشی معمولاً رفتارهای غلو شده دارد و می خواهد با راه های مختلفی مثل تغییر ظاهر و شیوه لباس پوشیدن و حتی موسیقی بلند توجه اطرافیان را جلب کند.

کورس گذاشتن و لجبازی با رانندگان دیگر

لجبازی کردن در رانندگی با سبقت گرفتن، ترمز زدن جلوی اتومبیل های دیگر و ... به طور مشخص نشان می دهد شیوه حل مسئله این افراد کودکانه است. چنین رفتارهایی به الگوی منفعل پر خاشگر مربوط می شود؛ یعنی فرد در ظاهر پر خاشگر نیست و فحاشی و دعوانمی کند اما به هر حال آزار می رساند. کسانی که مسائل زندگی را از طریق کودک درون حل می کنند، با

وضعیت های پیش آمده به طور مستقیم روبرو نمی شوند و به این فکر نمی کنند که آیا پرداختن به آنها از زحمنداست یا خیر. بلکه صرفاً شروع به لجبازی کرده و دچار گره ها و تعارضات بیشتری می شوند.

بنچر کردن اتومبیل پارک شده در مکان نامناسب

این رفتار نوعی حل مسئله به شکل کودکانه است. در این وضعیت، فرد راه های قانونی و شیوه های بالغانه را کنار می گذارد و سعی می کند در کوتاه ترین زمان به نتیجه برسد. اگر چه حق با فرد است و راننده مورد نظر اشتباه کرده است اما بنچر کردن اتومبیل شاید عواقبی در پی داشته باشد. کسانی که از راه های هیجانی و کودکانه مسائل را حل می کنند، تبعات زیادی برای خود می خرند. نمونه این تبعات، حتی به از دست رفتن جان انسان ها ختم شده است.

با رانندگان آزار دهنده چگونه برخورد کنیم؟

وارد شدن در فضای خشونت آمیز شمارانیز درگیر می کنند. انسان ها به ویژه افراد با الگوی رفتاری پر خاشگرانه، بازی های روانی و ذهنی دارند و از طریق آنها شمارا به فضای پر خاشگری می کشانند تا خود را تخلیه کنند. در این مواقع باید نگاهی بالغانه داشته باشید و از خود دو سوال بپرسید.

اینکه آیا چنین فرد یا موقعیتی واقعا ارزش وقت صرف کردن دارد؟ آیا اصلاً این کار به حل مسئله کمک می کند؟ متأسفانه خیلی از افراد چون در بخش های کودک شخصیت ثابت شده اند به محض مواجهه با چنین رفتارهایی، واکنش های هیجانی و کودکانه از خود نشان می دهند و دچار عواقب نامطلوبی می شوند.

همچنین اگر در اتومبیل یکی از دوستان یا خانواده حضور داشتید و با خشونت راننده مواجه شدید نباید آن لحظه با فرد بحث کنید زیرا امکان دارد با تذکر دادن، سیل پر خاشگری به سوی شما برگردد. پس در آن لحظه سکوت کمک کننده است اما بعد از یک زمان مناسب و آرام باید به صورت جدی در این مورد با فرد صحبت کرده و خواسته خود را به شکل قاطعانه اعلام کنید.

ترس از رانندگی و سرعت

کسانی که از رانندگی بیش از حد ترس دارند، از الگوی رفتاری منفعلانه پیروی می کنند؛ یعنی به جای اینکه با مسائل روبرو شوند از آنها فرار می کنند. این افراد به احتمال زیاد تجربه های بدی از رانندگی داشته اند که به ترس بیمار گونه یا فوبیا تبدیل شده است. چنین ترسی زندگی و کار کردهای روزمره را مختل می کند و نشانه تلاش فرد برای کنترل شرایط و جلوگیری از آسیب دیدن است. این افراد از درون احساس ضعف می کنند و به توانایی های شان واقف نیستند. همچنین مهارت های مقابله ای آنها با شرایط ضعیف است. در نتیجه نه تنها در رانندگی بلکه شاید در موقعیت های دیگر نیز فرار را بر مواجهه بالغانه و قاطعانه ترجیح دهند.

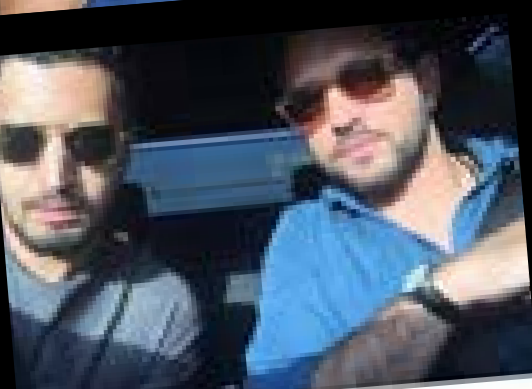
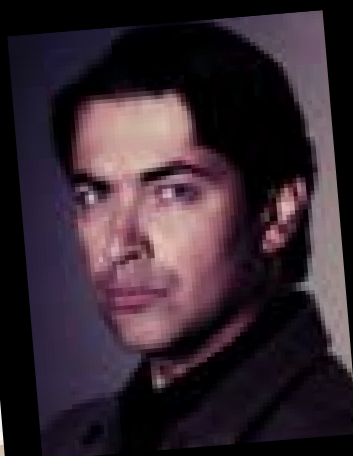
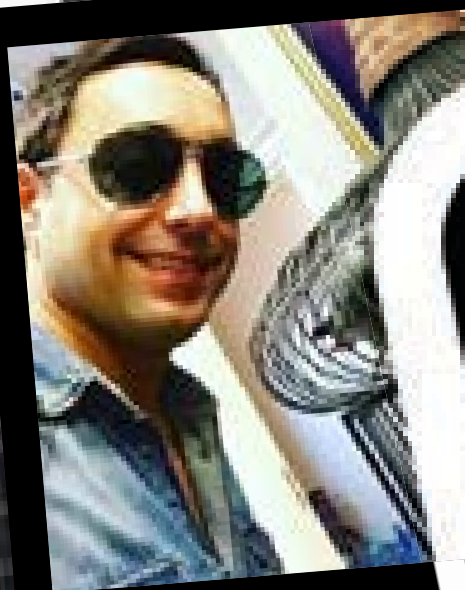
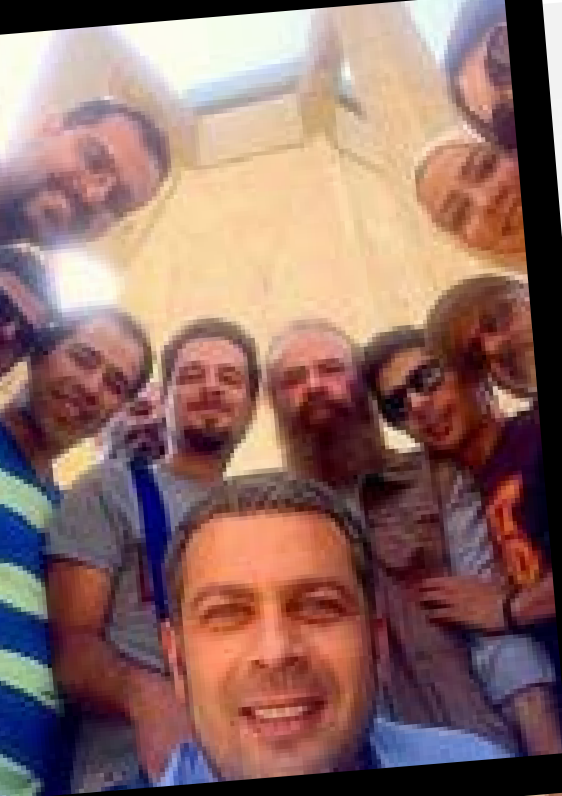
سرعت بالا و ویراژ دادن

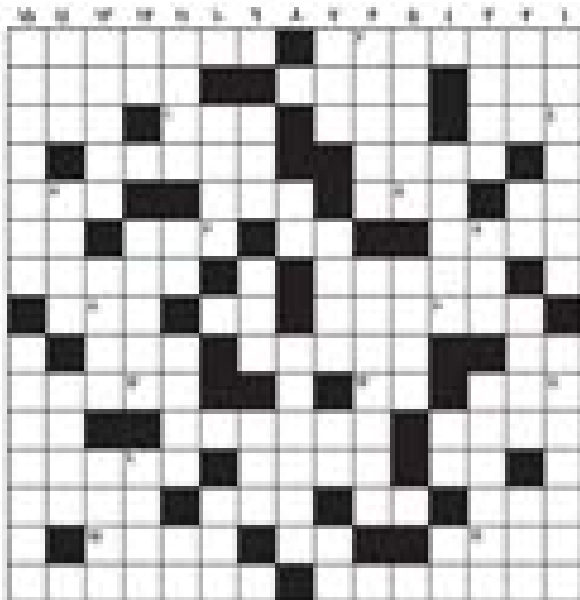
این رفتار نوعی تخلیه هیجانی است. در واقع کسانی که با سرعت خیلی بالا رانندگی می کنند هیجان طلب هستند. اگر این هیجان به شیوه ای مثبت صحت پیدا نکند، آثار بدی در پی خواهد داشت. بخشی از این امر به خود فرد و بخش دیگر به مدیران کشور ارتباط دارد. از یک طرف، فرد باید مراقب هیجانات خود باشد. در غیر این صورت، کودک درون شخصیت تقویت می شود و فرد بر اساس هیجانات و احساسات تصمیم گیری می کند. از طرف دیگر، مدیران امر باید این هیجانات را بشناسند و به آنها جهت بدهند؛ آنها باید مکان هایی را برای این منظور فراهم کنند تا جوانان بتوانند در زمان و شرایط مناسب تخلیه هیجانی داشته باشند. لازم به ذکر است که شکل بیمار گونه این رفتار می تواند در افراد مبتلا به اختلال دو قطبی نیز بروز پیدا کند. این بیماران حالت های شیدایی افسردگی دارند؛ یعنی در بعضی مواقع بیش از حد پر انرژی و در اوقات دیگر کاملاً افسرده هستند و در زمان پر انرژی بودن رفتارهای هیجانی عجیب مثل رانندگی های خیلی پر سرعت انجام می دهند.



اینستالوژی

در چند قاب





کلینیک تخصصی دیابت آریانا

بدانید که به ۱۰ نفر از افراد مبتلا به دیابت نوع دوم، ۳۰٪ تا ۴۰٪ از آنها در طول زندگی خود دچار مشکلات قلبی-عروقی می‌شوند. بنابراین، تشخیص زودهنگام و درمان مناسب، کلید اصلی برای کاهش خطر ابتلا به این عوارض است. در کلینیک تخصصی دیابت آریانا، تیم پزشکی ما با استفاده از آخرین دستاوردهای پزشکی، به شما کمک می‌کند تا کنترل قند خون خود را بهبود بخشید و از عوارض احتمالی جلوگیری کنید. ما همچنین خدمات مشاوره و پشتیبانی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم ارائه می‌دهیم. برای اطلاعات بیشتر، با ما تماس بگیرید. آریانا، جایی که سلامت شما اولویت اول ماست.

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۳
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۳۳۳۳

آفری

۱) دیابت نوع دوم یک بیماری مزمن است که در آن قند خون به طور مداوم بالا می‌رود. این بیماری می‌تواند به عوارض جدی منجر شود، از جمله مشکلات قلبی-عروقی، مشکلات بینایی، مشکلات کلیوی و مشکلات پاها. تشخیص زودهنگام و درمان مناسب، کلید اصلی برای کاهش خطر ابتلا به این عوارض است. در کلینیک تخصصی دیابت آریانا، تیم پزشکی ما با استفاده از آخرین دستاوردهای پزشکی، به شما کمک می‌کند تا کنترل قند خون خود را بهبود بخشید و از عوارض احتمالی جلوگیری کنید. ما همچنین خدمات مشاوره و پشتیبانی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم ارائه می‌دهیم. برای اطلاعات بیشتر، با ما تماس بگیرید. آریانا، جایی که سلامت شما اولویت اول ماست.

مهرابی

۲) دیابت نوع دوم یک بیماری مزمن است که در آن قند خون به طور مداوم بالا می‌رود. این بیماری می‌تواند به عوارض جدی منجر شود، از جمله مشکلات قلبی-عروقی، مشکلات بینایی، مشکلات کلیوی و مشکلات پاها. تشخیص زودهنگام و درمان مناسب، کلید اصلی برای کاهش خطر ابتلا به این عوارض است. در کلینیک تخصصی دیابت آریانا، تیم پزشکی ما با استفاده از آخرین دستاوردهای پزشکی، به شما کمک می‌کند تا کنترل قند خون خود را بهبود بخشید و از عوارض احتمالی جلوگیری کنید. ما همچنین خدمات مشاوره و پشتیبانی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم ارائه می‌دهیم. برای اطلاعات بیشتر، با ما تماس بگیرید. آریانا، جایی که سلامت شما اولویت اول ماست.

زندگی سالم
Healthy Life

فصل هشتم
بیلبورد

Billboard

Healthy Life

YOUR
AD
HERE

Billboard



دکتر رامین یزدانی، مسئول آزمایشگاه جام جم:

دیابت را شکست دهیم

Health
Life
یلدا توکلی

دیابت یا همان قند خون بالا، اختلال متابولیک (سوخت و سازی) در بدن است. در این بیماری، توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم می‌شود؛ بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. اگر سری به آمار بزنیم، می‌بینیم که دیابت، نوعی بیماری است که سالانه تعداد زیادی از انسان‌ها را درگیر خود می‌کند و متأسفانه تعداد زیادی نیز بر اثر ابتلا به این بیماری، جان خود را از دست می‌دهند؛ با این وجود دیابت کنترل‌شدنی است و می‌توان با داشتن این بیماری به زندگی عادی نیز ادامه داد؛ به شرط آنکه بتوان از یک رژیم درست غذایی پیروی کرد و توصیه‌های پزشک را جدی گرفت؛ همان توصیه‌هایی که با رعایت آن‌ها می‌توان هم از زندگی لذت برد و هم عمر طبیعی داشت.

در شهر اصفهان، آزمایشگاهی وجود دارد که تمامی تست‌های تشخیصی و کنترلی بیماری دیابت را با استفاده از آخرین تجهیزات به‌روز انجام می‌دهد و با توجه به اینکه دکتر رامین یزدانی، یکی از صاحب‌نظران و مجربین در زمینه‌ی تشخیص و ارزیابی بیماری دیابت در شهر اصفهان است، با توجه به علم و تجربه‌اش در این رابطه اقدام به تأسیس آزمایشگاهی مجهز کرده که کلیه‌ی تست‌های تشخیصی و کنترلی بیماری دیابت را در آن انجام می‌دهد.

در حال حاضر آزمایشگاه مجهز جام جم به مدیریت دکتر رامین یزدانی که دارای دکترای علوم آزمایشگاهی است در خیابان توحید میانی اصفهان واقع در مجتمع تجاری اداری مسیح، فعال و به‌صورت یکسره آماده‌ی ارائه خدمت به شهروندان است. برای آشنایی بیشتر با بیماری دیابت و همچنین راه‌های تشخیص و مقابله با آن به سراغ دکتر یزدانی رفتیم. آنچه می‌خوانید نتیجه‌ی گفتگوی صمیمانه‌ی ما با ایشان است.

■ در حال حاضر در کشور ایران چند نفر مبتلا به دیابت هستند؟

متأسفانه آمارها نشان می‌دهند که در ایران در حال حاضر ۵ میلیون نفر از افراد به دیابت، ۱۰ میلیون نفر به بیماری فشارخون و ۳۵ میلیون نفر به چاقی مبتلا هستند و این را باید بگویم که ۶۰ تا ۷۰ درصد مرگ و میرها در دنیا به دلیل

■ سایر کشورها چگونه است؟

در کشور ما بروز علایم بیماری بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی دیده می‌شود که این آمار در کشورهای دیگر بین ۵۰ تا ۶۰ سالگی است. در کشور ایران ۹۰ درصد دیابتی‌ها به دیابت تیپ ۲ مبتلا هستند.

■ فکر می‌کنید علت اصلی چیست؟

دیابت، سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین بیماری‌های مزمن تنفسی است. در واقع دیابت یکی از چهار علت اصلی مرگ و میر در دنیاست. در هر ۲۰ ثانیه نیز یک پا در دنیا به دلیل ابتلا به دیابت قطع می‌شود؛ از همین رو باید بیش از پیش دیابت را جدی گرفت و مراقب آن بود.

■ سن ابتلا به بیماری دیابت در کشور ما به نسبت

یکی از مشکلات کشور ما ابتلا به چاقی است که در زنان بیشتر دیده می‌شود و علت اصلی آن هم غذای نامناسب و کم تحرکی است. متأسفانه اکثر مردم ما رژیم غذایی و فعالیت‌های ورزشی درستی استفاده نمی‌کنند و همین مسئله باعث می‌شود تا افراد مستعد این بیماری زودتر مبتلا شوند.

تاثیر ورزش و همچنین رعایت رژیم غذایی در کاهش ابتلا به بیماری خیلی موثر است؟

بله. کاملاً درست است: وزن و رعایت رژیم غذایی مناسب در این زمینه بسیار تاثیرگذار است و کمک می‌کند مردم به دیابت دچار نشوند یا دیرتر دچار شوند؛ همچنین تحقیقات نشان داده افرادی که روزانه نیم‌ساعت پیاده‌روی می‌کنند خطر ابتلا به دیابت در آن‌ها ۲۰ درصد کاهش داشته‌است؛ حتی اگر مردم ۵ روز در هفته به مدت نیم‌ساعت ورزش سبک مثل پیاده‌روی داشته باشند، احتمال ابتلا به دیابت در آن‌ها ۲۰ درصد کاهش می‌یابد.

چه رژیم غذایی را برای پیشگیری از ابتلا به دیابت توصیه می‌کنید؟

قطعاً شیوهی مناسب زندگی می‌تواند از بروز دیابت جلوگیری کند و آن را به تأخیر بیندازد. در مجموع بهترین راه جلوگیری، داشتن رژیم کم کالری، کم چرب و همچنین کم نمک به همراه مصرف روزانه فیبر است تا کالری کمتری به بدن وارد شود.

بهترین رژیم نیز مصرف روزانه نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، حبوبات، مغزها، میوه‌ها و سبزی و البته رعایت تعادل در این رژیم است. مصرف گیاهان دارویی مثل دارچین، آلوئه‌ورا، سیر، شنبلیله، اسفرزه و ریحان نیز در پایین آوردن قند خون تأثیر زیادی دارد. این نکته را هم باید بگویم که در درمان دیابت، هم تغذیه، هم ورزش و هم دارو موثر است. فرد دیابتی باید این مجموعه را با هم داشته باشد و البته از معاینات دوره‌ای هم غافل نشود.

کنترل و پیشگیری از دیابت، کاری تیمی و گروهی است و مهم‌ترین فرد در این تیم، خود بیمار است که باید درباره‌ی این بیماری مطالعه و آگاهی کافی داشته باشد. سایر افراد تیم هم پزشک متخصص

داخلی و غدد، کارشناس تغذیه، کارشناس تربیت بدنی و آزمایشگاه جهت معاینات دوره‌ای فرد دیابتی هستند.

یکی از انواع دیابت‌ها، دیابت دوران بارداری است. چند درصد از خانم‌ها به آن مبتلا می‌شوند؟

در حال حاضر حدود سه تا پنج درصد خانم‌های باردار به دیابت دوران بارداری مبتلا می‌شوند؛ البته این را نیز باید بگویم که ۵۰ درصد خانم‌هایی که به دیابت دوران بارداری مبتلا می‌شوند ممکن است در سال‌های آینده به‌طور دائمی به دیابت مبتلا شوند.

از عوارضی که دیابت به همراه دارد بیشتر بگویید.

بالا بودن قند خون یا دیابت، آسیبی است که به عروق بافت‌های مختلف بدن وارد می‌شود و خون‌رسانی را به بافت‌ها مختل می‌کند و هر اندامی که دچار این عارضه شود، علائم بیماری کم‌کم در آن پیدا می‌شود و متأسفانه در برخی نمونه‌ها شدت عارضه به حدی است که به قطع عضو بدن یا حتی مرگ منتهی می‌شود؛ به عنوان مثال، در چشم به دلیل عروق باریکی که وجود دارد، بیماری به سرعت تأثیرگذار است یا تأثیر دیابت روی عروق با باعث می‌شود خون‌رسانی به عصب پا مختل شود و عصب آسیب ببیند و دچار فشار شود؛ به طوری که درد ناشی از زخم شدن این ناحیه از بدن حس نمی‌شود



شیوهی مناسب زندگی می‌تواند از بروز دیابت جلوگیری کند و آن را به تأخیر بیندازد. در مجموع بهترین راه جلوگیری، داشتن رژیم کم کالری، کم چرب و همچنین کم نمک به همراه مصرف روزانه فیبر است تا کالری کمتری به بدن وارد شود.

و این قسمت مستعد زخم می‌شود و با توجه به نبود احساس در این قسمت، زخم‌ها کم‌کم عفونی می‌شوند و به علت نبود خون‌رسانی مناسب به بافت مورد نظر، بهبودی در این قسمت با کندی یا عدم التیام زخم همراه است که حتی می‌تواند به علت پخش شدن عفونت در بدن باعث قطع پا شود.

توصیه‌ی شما به چه افرادی برای دادن آزمایش تشخیص دیابت است؟

به افراد بالای ۴۵ سال، افراد چاق و بی‌تحرک و آن‌هایی که سابقه ابتلا به دیابت را در فامیل خود دارند توصیه می‌شود هر شش ماه یک‌بار آزمایش‌هایی که در این رابطه وجود دارد انجام دهند؛ همچنین افراد با سابقه‌ی بیماری قلبی عروقی، فشار خون بالا و دیابت بارداری نیز باید این کار را انجام دهند. یکی از این آزمایش‌ها قند خون ناشناخته است؛ به طوری که باید قبل از خوردن صبحانه این آزمایش را انجام داد. در واقع چهار ساعت حداقل باید از خوردن هرگونه مواد غذایی گذشته باشد؛ اما خوردن آب مجاز است. یکی دیگر از آزمایش‌ها قند در زمان‌های مختلف است؛ به عنوان مثال، دو ساعت بعد از خوردن صبحانه یا حتی قند عصرگاهی، نوع دیگر آزمایش هموگلوبین A1C است و با توجه به اینکه گلبول‌های قرمز بدن افراد سالم ۱۲۰

روز عمر می‌کنند، بالاترین میزان قند خون در این مدت به هموگلوبین‌ها متصل می‌شود و تا زمانی که این گلبول‌ها در بدن وجود دارند بقا خواهند داشت که نیازی به ناشتا بودن ندارد و در هر زمان انجام‌شدنی است. آزمایش میکروآلبومین ادرار نیز جهت بررسی وضعیت کلیه در افراد دیابتی در هر زمان انجام‌شدنی است. اندازه‌گیری چربی‌های کلسترول و تری‌گلیسرید نیز توصیه می‌شود. تست عدم تحمل گلوکز خوراکی نیز جهت تشخیص عارضه‌ی پیش‌دیابتی در حالت ناشتا نیازی یکی دیگر از انواع آزمایش‌هاست. تست‌های کبدی و ویتامین D و هورمون‌های تیروئید نیز توصیه می‌شود.

انجام می‌شود و افراد دیابتی می‌توانند این دستگاه را از داروخانه‌ها تهیه و پس از تأیید صحت آن در آزمایشگاه و بعد از آموزش در هر ساعت از شبانه‌روز قند خون خود را بررسی کنند.

از آزمایشگاه جام‌جم و فعالیت‌هایی که در آن انجام می‌شود بیشتر بر ایمان بگویید. چه شد که به فکر تأسیس آن افتادید؟

پس از ورود به دانشگاه در سال ۱۳۷۴ در رشته‌ی علوم آزمایشگاهی با اخذ مدرک دکتر و درجه‌ی ممتاز فارغ‌التحصیل شدم؛ سپس به مدت ۱۲ سال آزمایشگاه‌هایی را در مناطق محروم کشور، تجهیز و مدیریت کردم؛ همچنین سه سال همکاری با بنیاد جانبازان در جهت خدمت‌رسانی به جانبازان را نیز داشتم و پس از کسب تجربه‌ی کافی طی این سال‌ها و همچنین از آنجا که پایان‌نامه‌ی دکترای من در رابطه با ارزیابی

درمان بیماران دیابتی با روش هموگلوبین A1C بود، با توجه به علاقه‌ای که به این مبحث داشتم، مطالعات زیادی در رابطه با بیماری دیابت و پیشگیری از آن انجام دادم و تصمیم گرفتم آزمایشگاهی مجهز در زادگاهم تأسیس کنم که به بهترین امکانات روز دنیا مجهز باشد تا مردم شهرم دسترسی راحت‌تر و کامل‌تری به خدمات آزمایشگاهی داشته باشند.

همیشه به فکر انجام تست‌های جدید آزمایشگاهی با امکانات پیشرفته و به‌روز بودم که با سرعت و دقت و کیفیت بالا بتوان انواع تست‌های موجود در دنیا را در این مکان انجام داد؛ به همین دلیل آزمایشگاه جام‌جم را در سال ۱۳۸۷ با هزینه‌ی شخصی راه‌اندازی کردم و طی این سال‌ها در همین راستا قدم برداشتم.

چه موفقیت‌هایی در این زمینه کسب کرده‌اید؟

با توجه به همکاری دکتر رامین یزدانی با اداره امور آزمایشگاه‌ها در تهیه دستورالعمل آموزشی که به منظور مستندسازی و هماهنگی بین آزمایشگاه‌های استان اقدام نمودند در سال ۸۶ تقدیرنامه‌ای از طرف مدیریت درمان استان اصفهان به ایشان تقدیم شد. با توجه به اینکه اصول مستندسازی را از ابتدای تأسیس آزمایشگاه رعایت کردیم، همچنین به واسطه‌ی همکاری خوب با معاونت درمان، در سال ۹۱ موفق به کسب لوح سپاس کیفیت از آزمایشگاه مرجع سلامت معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شدیم. همچنین با توجه به جدیتی که در استاندارد کردن آزمایشگاه داشتیم، موفق به کسب ایزوهای ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت و ایزو ۱۰۰۰۴ در بررسی شکایات مشتریان و ایزو ۱۰۰۰۲ در رضایت‌مندی مشتریان از موسسه‌ی آکسفورد انگلستان شدیم.

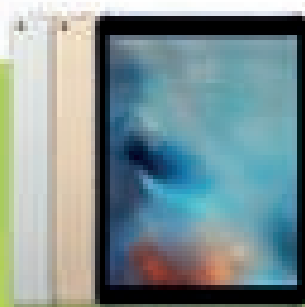
لطفاً در رابطه با خود آزمایش قند خون توضیح دهید.

خودآزمایی قند خون یکی از این آزمایش‌هاست که توسط دستگاه گلوکومتر



اپل استور برج

فروش اقساطی ویژه کارمندان دولت



iPad Pro



iMac



MacBook



Mac Pro



Apple watch

www.borjstore.com

اسفهان / شیخ صدوق جنوبی / برج مروج

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 26 444 031 950 28 444

031 366 82 089  borj@borjstore.com

فراپشتیان





سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

Bot's Sand Land (BSL)

برای اولین بار، دستار طرح روباتی از جنس پلاستیک و چوب، را با
روبات‌های طرح برنج، درختان، و حیوانات، عرضه می‌کنیم.



برای اطلاع از قیمت، مشخصات و نحوه استفاده از روبات‌های BSL، به وبسایت
www.borjstore.com مراجعه کنید.

www.borjstore.com

آدرس: پست و فروشگاه

اصفهان، محله راه حسنکلیو، منطقه ۱

ورزشگاه ۲۲ بهمن، سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

تلفن: ۰۹۱۲ ۲۲۲۲ ۲۲۲۲

گالریایان، اصفهان





sonography & radiology

& mammography

MARKAZI

Dr. Azami

« درمان ندول‌های تیروئید »

بدون جراحی و بی‌هوشی

به وسیله لیزر و RF

« درمان واریس »

بدون جراحی و بی‌هوشی

به وسیله لیزر و RF و اسکروتراپی



- « انجام انواع بیوپسی پروستات و پستان‌ها،
کلیه و کبد
- « ماموگرافی دیجیتال
- « کلیه گرافی‌های دندان دیجیتال
- « انجام انواع سونوگرافی‌های غربالگری و
سلامت جنین، کالرداپلر
- « انجام آمنیوسنتز و CVS در بیماران حامله
که در خطر بیماری‌های کروموزومی سندرم
داون و... هستند، در بیماران با آزمایش‌های
غربالگری مشکوک با دقت بسیار بالا

سونوگرافی و رادیولوژی و ماموگرافی

مرکزی

دکتر اعظمی

sonography & radiology
& mammography

MARKAZI

Dr. Azami

آدرس: خیابان شمس آبادی، روبه‌روی
بیمارستان عیسی‌بن مریم، ساختمان
صبا، رادیولوژی مرکزی (اعظمی)
شماره تلفن: ۳۲۲۰۲۷۶۲

کلینیک یاس



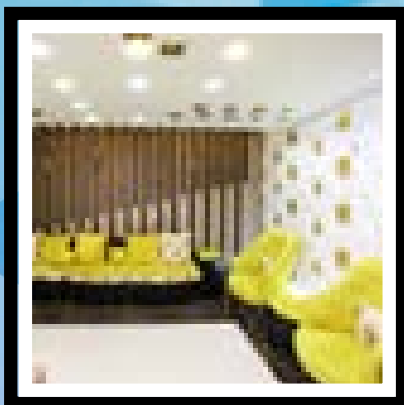
Yas Dermatology Clinic



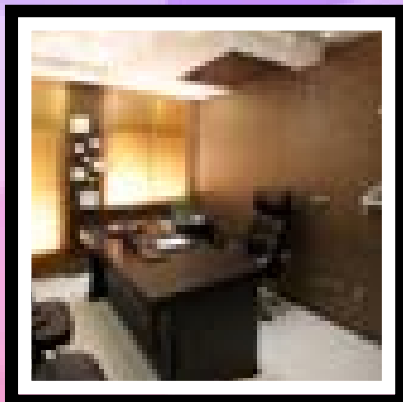
ology Clinic

- مجهزترین کلینیک تخصصی پوست، مو و لیزر استان اصفهان
- خدمات: لیپوماتیک، لیپولیزر (لاغری در یک جلسه)
- کاشت مو و ابروی طبیعی
- لیزر رفع موهای زائد (با الکساندرایت دکا)
- جوان سازی و هایفو در یک جلسه
- لیزر رفع جای جوش و اسکار و...

Yas
Dermatology
Clinic



Yas Dermat



تلفن: ۴-۳۲۶۶۶۲۳۳ آدرس: هشت بهشت غربی

کلینیک یاس



Yas Dermatology Clinic



■ لیپوماتیک، لیپولیزر (لاغری در یک جلسه)

Yas
Dermatology
Clinic

- مجهزترین کلینیک تخصصی پوست، مو و لیزر استان اصفهان
- لیزر رفع موهای زائد (با الکساندرایت دکا)
- جوانسازی و هایفو در یک جلسه
- لیزر رفع جای جوش و اسکار و...

■ کاشت مو و ابروی طبیعی



تلفن: ۳۲۶۶۶۲۳۳-۴
آدرس: هشت بهشت غربی





دکتر بهرام اشراقی

Dr.
Bahram
Eshraghi

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)

www.dreshraghi.ir

جراحی زیبایی پلک فوقانی (بلفاروپلاستی)

قسمت‌هایی از چربی پلک در صورت نیاز، بالا بردن ابرو و با چندین تکنیک مختلف، بازگرداندن غده اشکی به محل صحیح و تقویت عضله بالا برنده پلک در صورت نیاز است. پس از اتمام جراحی، محل برش‌ها بخیه خواهد شد و حدود یک هفته بعد، بخیه‌ها برداشته می‌شود. پس از جراحی، تورم و کبودی مختصر چند روزی وجود خواهد داشت که با استفاده از کمپرس سرد طی سه روز اول، کاهش خواهد یافت. فعالیت معمول، ظرف دو تا سه روز قابل آغاز است. عوارض جراحی در صورت عدم تبجر کافی جراح، می‌تواند شامل نتیجه ظاهری نامناسب یا نامتقارن، بازماندن پلک‌ها و خشکی چشم که می‌تواند منجر به زخم قرنیه شود، گودافتادگی بیش از حد پشت پلک‌ها و افتادگی پلک‌ها باشد. با توجه به مسائل فوق و خطرات بالقوه برای چشم‌ها، لازم است جراحی، توسط فرد متخصص جراح ترمیمی چشم، با تجربه و تبجر کافی در جراحی‌های پلک و تبجر کافی در بیماری‌های چشم، جهت کنترل عوارض احتمالی انجام شود.

پوست اضافه پلک فوقانی نشان می‌دهد. نکته بعدی، شل شدن دیواره یا سپتوم داخل پلک است که باعث برجسته شدن چربی‌های داخل حذقه به سمت خارج به صورت پف آلودگی پلک فوقانی به خصوص در سمت داخل می‌شود. تغییر بعدی، بانزول و پایین آمدن ابرو رخ می‌دهد که باعث ایجاد پوست اضافه در سمت خارج پلک می‌شود. نکته جالب این است که جراحی پلک، بدون در نظر گرفتن وضعیت ابرو، منجر به نتیجه دلخواه نخواهد شد. تغییرات کمتر شایع که می‌توانند منجر به نتیجه نامطلوب جراحی پلک شوند، شامل بیرون زدگی غده اشکی و افتادگی پنهان پلک است که تشخیص این موضوعات نیاز به تبجر مناسب جراح پلک دارد. پس از تعیین وضعیت پلک‌ها بر اساس معیارهای فوق، برنامه درمانی و جراحی مشخص می‌شود که در افراد مختلف، می‌تواند بر اساس میزان برداشت پوست، برداشت چربی و بالا بردن ابرو و با تکنیک‌های مختلف، کاملاً متفاوت باشد. جراحی زیبایی پلک فوقانی (بلفاروپلاستی) به طور معمول شامل برداشت پوست اضافه، برداشت

پلک فوقانی، مسئول اصلی پخش اشک روی چشم است و با دارا بودن قدرت حرکت، باعث حفاظت از کره چشم می‌شود؛ نازک‌ترین پوست بدن را دارد و فاقد چربی زیر جلد است؛ در ضخامت اندک آن، از سمت پوست به سمت ملتحمه، هفت لایه مختلف وجود دارد و آشنایی با این اجزا، طی جراحی ضروری است و نیاز به تجربه طولانی در جراحی‌های مختلف پلک دارد. پلک فوقانی، دارای شبیری در میانه پوست است که طی پلک زدن، عمق آن بیشتر می‌شود. پایین‌تر از این شبیر، صفحه تارسی نام دارد که محل آرایش پشت چشم در خانم‌هاست و بالاتر از آن، چین پلکی نام دارد. گاهی در اثر عوامل نژادی و ارثی، شبیر پشت پلک، وضوح کافی نداشته و دو قسمت صفحه تارسی و چین پلکی قابل تفکیک نیستند. این حالتی است که در افراد آسیای شرقی تا ناحیه افغانستان دیده می‌شود؛ با این حال، تغییر عمده در ظاهر پلک‌ها با افزایش سن رخ می‌دهد و شامل چندین جنبه کاملاً متفاوت است. تغییر جنس پوست پلک‌ها به صورت شل شدن و چروکیدگی پوست بر اثر کاهش کلاژن و الاستین همانند سایر نقاط بدن رخ می‌دهد و این مسئله خود را به صورت

دکتر فرزانه جابری

جراح و متخصص زنان و زایمان، نازایی
و لاپاروسکوپی پیشرفته و هیستروسکوپی



Dr. Farzaneh Jaberi

لاپاروسکوپی چیست؟

لاپاروسکوپی به دسته‌ای از اعمال جراحی گفته می‌شود که به جای برش بزرگ، از طریق دو یا چند سوراخ پنج تا ده میلی متری با دوربین تلسکوپ وارد حفره شکم می‌شویم. لاپاروسکوپی به دو دسته تشخیصی و درمانی تقسیم می‌شود. در نوع تشخیصی، علل نازایی از جمله بسته بودن لوله‌ها، چسبندگی‌ها و وضعیت تخمک‌گذاری تخمدان‌ها بررسی می‌شود. در نوع درمانی، تمامی اعمال جراحی از جمله کیست تخمدان، فیبروم (میومکتومی)، بارداری خارج از رحم، هیستروکتومی خارج کردن رحم، افتادگی رحم، بستن لوله‌ها و آزاد کردن چسبندگی‌ها از طریق لاپاروسکوپی انجام می‌شود.

مزیت لاپاروسکوپی در مقایسه با اعمال جراحی باز، درد بسیار کمتر، عفونت کمتر، برش بسیار کوچک‌تر، چسبندگی کمتر و بهبودی سریع‌تر است.



آدرس: خیابان آمادگاه، روبه‌روی داروخانه اصفهان، بن بست میلاد، مجتمع میلاد،

طبقه سوم، دکتر فرزانه جابری

یکشنبه و سه‌شنبه: ۳ الی ۸ بعد از ظهر

ساعات کار مطب: شنبه و چهارشنبه: ۸ الی ۱۲ صبح

۰۳۱-۳۲۲۱۰۱۲۴

دکتر سید حنیف اخوت

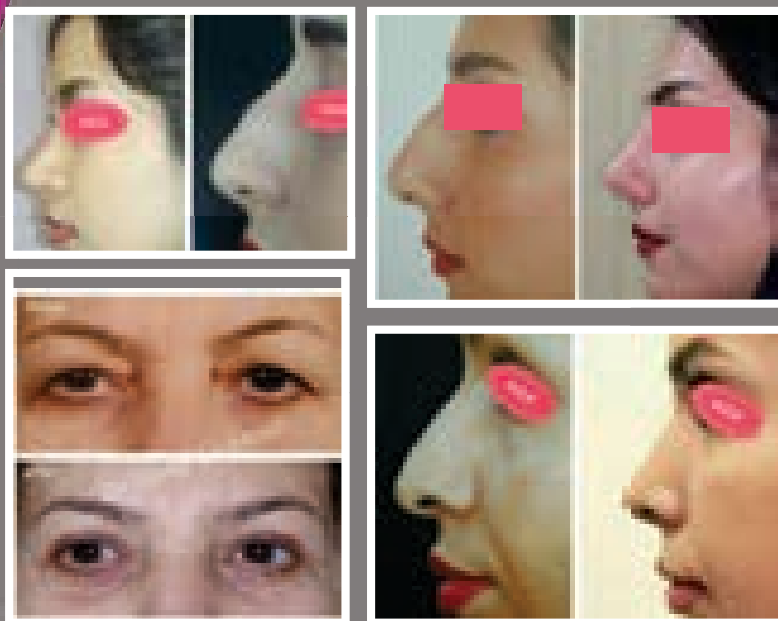
بور د تخصصی جراحی گوش، حلق و بینی، جراح زیبایی بینی و صورت،

● زیبایی بینی و صورت

● جراحی آندوسکوپی سینوس

● بلفاروپلاستی (زیبایی پلک)

● تزریق فیلر و ژل لب و صورت



آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکان، ورودی ۲

www.dr-okhovat.ir

۳۲۲۲۷۸۴۵

بعضی از علت‌های شایع کمر درد

یکی از شایع‌ترین دردهایی که در جوامع انسانی بروز می‌کند، دردهای کمر است. کمر دردهای کوتاه‌مدت به خصوص در افراد جوان، به طور معمول ناشی از Mal position (بدنشستن) یا اسپاسم و انقباض عضلات پاراسپینال (عضلات دو طرف ستون فقرات) است؛ ولی یکی از شایع‌ترین علت‌های کمر دردهای شدید و طولانی‌مدت، فتق دیسک بین مهره‌ای یا Disk Herniation است.

شدت علائم فتق دیسک بین مهره‌ای در کمر می‌تواند از کمر دردهای تیر کشنده در یکی از مسیرهای عصبی اندام تحتانی با شدت متوسط تا کمر دردهای شدید، همراه با اختلالات حسی حرکتی و حتی اسفنکتری متغیر باشد؛ در واقع طیفی از علائم در بیماران مختلف وجود دارد.

برای ابتلا به فتق دیسک بین مهره‌ای، مجموعه‌ای از عوامل باید وجود داشته باشد. این بیماران در تاریخچه خانوادگی‌شان به طور معمول سابقه‌ی بیماری مشابه را در فامیل درجه اول یا درجه دوم دارند؛ بنابراین در آنان زمینه‌ی ژنتیکی برای ابتلا به این بیماری وجود دارد. انجام کارهای سنگین در افرادی که تجربه‌ی کاری برای انجام این نوع کارها ندارند، یکی دیگر از عوامل به وجود آورنده این بیماری است.

در صورتی که عضلات پاراسپینال (para spinal) یا عضلات دو طرف ستون فقرات، قدرت و ورزشی کافی نداشته باشند، بلند کردن اجسام سنگین می‌تواند باعث فتق دیسک بین مهره‌ای شود؛ حتی در بعضی مواقع، ورزشکاران و کارگران حرفه‌ای هم به علت ایجاد فشارهای بسیار شدید مثل بلند کردن وزنه‌های فوق سنگین که از حد تحمل عضلات کمری ورزیده هم خارج است، به این بیماری مبتلا می‌شوند.

تغییر جنس دیسک‌های بین مهره‌ای که ناشی از بالا رفتن سن یا ابتلا به استئوآرتریت یا همان سائیدگی مفاصل است هم از علت‌های دیگر این بیماری است. بیماری‌های التهابی و تب‌دار مثل RA (روماتوئید آرتریت)، تب‌مالت و غیره نیز از علت‌های کمتر شایع کمر درد است.

کمر درد به علت تروما و ضربه‌ی ناشی از تورم، کشیدگی یا پارگی و حتی شکستگی مهره‌ها هم بسیار دیده می‌شود که از سایر علت‌ها جداست. به ندرت کمر درد ممکن است ناشی از فشار ضایعاتی مثل تومور باشد. در بعضی نمونه‌ها هم کمر درد در خانم‌ها ناشی از عفونت‌های لگنی و عفونت‌های زنان است.



دکتر پورصیرافی

متخصص مغز و اعصاب

دارای بور تخصصی

نظام پزشکی: ۳۵۱۱۰

Dr. M. Pourseirafi

آدرس: دروازه شیراز،

چهارباغ بالا، روبه‌روی

زمزم، ماکان ۲، طبقه

سوم

تلفن: ۳۶۲۰۵۶۵۰

روزهای زوج ۸:۳۰ تا ۸

عصر

دکتر علیرضا پورصیرافی

دارای بور تخصصی جراحی گوش، گلو و بینی
عضو آکادمی جراحان پلاستیک بینی و صورت اروپا

جراحی پلاستیک بینی

Dr. Alireza
Pourseirafi

آدرس: خیابان چهارباغ بالا، مجتمع ماکان ۲، طبقه اول، واحد ۳

تلفن ۰۳۱-۳۶۲۰۵۶۳۰

روزهای زوج ساعت ۱۷ الی ۲۱

www.DrPourseirafi.com



Dr.
Shabnam Azari

دکتر تنبتم آذری

جراح و متخصص گوش، گلو، بینی
جراحی سر و گردن (تیروئید و توده‌های گردن)
جراحی پلاستیک بینی و صورت، آندوسکوپي بینی و سینوس
تزریق بوتاکس، دارای بور د تخصصی

عمل رینوپلاستی چیست؟

وجود انحراف در تیغه‌ی بینی (سپتوم) همزمان، عمل جراحی سیتوپلاستی هم انجام می‌شود. در این جراحی، برشی روی پوست داده نمی‌شود یا برش‌های کوچکی در نواحی مخفی پوست ایجاد می‌شود.

چسب و گچ قرار داده شده روی بینی به این منظور است که نواحی شکل داده شده‌ی بینی ثابت باقی بمانند؛ لذا محافظت از آن‌ها اهمیت دارد.

در زمان جراحی لازم است که رشد استخوان‌های صورت کامل شده باشد؛ بنابراین بهترین سن جراحی، بعد از ۱۷ سالگی در دختران و بعد از ۱۸ سالگی در پسران است.

استخوان‌ها و غضروف‌ها که وظیفه‌ی شکل‌دهی را بر عهده دارند، با وسایل و روش‌های مختلفی تغییر داده می‌شوند.

امروزه اساس این جراحی بر پایه‌ی تغییر شکل و جابه‌جایی قسمت‌هایی از بینی است که وظیفه شکل‌دهی بینی را بر عهده دارند و حذف یا برداشتن اجزاء بینی کمتر انجام می‌شود. در این تکنیک‌ها، حفظ تنفس و بویایی، پایه و اساس جراحی است.

از آنجایی که شکل و دفرمینی بینی در افراد متفاوت، متفاوت است، روش‌های مختلفی نیز برای عمل رینوپلاستی وجود دارد؛ بنابراین روش جراحی و نتیجه‌ی آن در تمام افراد یکسان نیست و نتیجه‌ی جراحی در هر فرد باید با بینی خود فرد قبل از عمل سنجیده شود.

روش جراحی را پزشک انتخاب می‌کند و در صورت

عمل رینوپلاستی، نوعی جراحی است که به منظور اصلاح فرم و شکل ظاهری بینی انجام می‌شود. اشکالات ظاهری بینی متعاقب ضربه یا شکستگی‌ها رخ داده یا حتی بدون هیچ‌گونه ضربه در مسیر رشد و تکامل بینی به صورت موروثی ایجاد می‌شود.

از آنجایی که بینی در مرکز صورت واقع شده، نقش مهمی در زیبایی صورت دارد؛ لذا جراحی زیبایی بینی به عنوان شایع‌ترین عمل جراحی زیبایی در دنیا شناخته شده است.

از طرفی، بینی علاوه بر نقش ظاهری و زیبایی صورت، وظیفه‌ی مهم تنفس و بویایی را نیز بر عهده دارد و هر بینی از نظر شکل، منحصر به فرد و متفاوت با سایر بینی‌هاست؛ لذا می‌توان گفت که رینوپلاستی، پیچیده‌ترین جراحی زیبایی محسوب می‌شود.

در عمل رینوپلاستی قسمت‌هایی از بینی، شامل

Dr.
Behzad
Khalilpour

دکتر بهزاد خلیل پور

بور د تخصص انستزی

طب سوزنی

مشاوره قبل از عمل

طب سوزنی

استفاده می شود.
در این مرکز، جهت انجام طب سوزنی، هم از روش سنتی (استفاده از سوزن) و هم از لیزر استفاده می شود. در این مرکز خدمات زیر نیز انجام می شود:

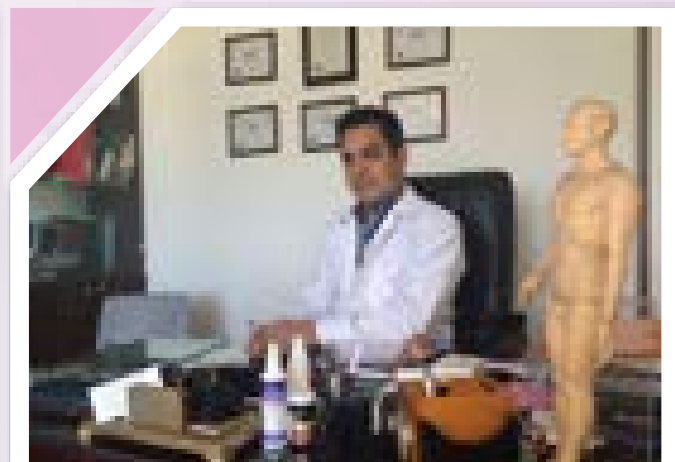
۱. برطرف کردن چاقی موضعی توسط دستگاه های مدرن روز؛
۲. برطرف کردن شلی پوست بدن و صورت؛
۳. برطرف کردن تیرگی دور چشم، خط خنده، خط اخم و چروک دور چشم؛
۴. تزریق بوتاکس جهت خطوط پیشانی، خط اخم، دور چشم و تزریق ژل جهت خط خنده و لب؛
۵. لیزر موهای زائد توسط دستگاه های مدرن روز.

استانداردهای سازمان بهداشت جهانی، طب سوزنی برای درمان بیماری های مختلفی موثر است و آن را به عنوان بی عارضه ترین راه درمان برای علاج بیماری های مختلف اعلام کرده اند.

بر این اساس، طب سوزنی در بیماری هایی مثل میگرن و انواع سردرد، بیماری های ریوی، مثل آسم، بیماری های گوش و حلق؛ مثل وزوز گوش، کمری عصبی، سرگیجه، تهوع و استفراغ، اختلالات قاعدگی، نازایی، بیماری های تخمدان، بیماری های اعصاب، مثل اختلال خواب، افسردگی و اضطراب، بیماری های استخوانی، مثل انواع آرتروز زانو و گردن و کمر، درد سیاتیک و مشکلات گوارشی، مثل زخم اثنی عشر، معده، ورم روده (کولیت)، یبوست مزمن و انواع چاقی کلی و موضعی و رشد قد

تاریخچه طب سوزنی به چند هزار سال پیش برمی گردد و از کشور چین است. نگاه چینی ها به خلقت انسان، بر اساس عناصر پنجگانه است و هر عنصر نیز در درون خود، دارای انرژی موافق و مخالف یا دو انرژی متضاد هم است. حالت تعادل دو نیرو را حالت سلامت تعریف می کنند و برای هر عنصر هم، ارگان خاص خود را معرفی می کنند. مسیر حرکت انرژی هر ارگان در یک کانال مشخص است؛ پس اگر مسیر انرژی (مریدین) دچار اختلال شود، انرژی حیاتی ارگان از تعادل، خارج و بیماری ایجاد می شود.

طب سوزنی، شامل قرار دادن سوزن های بسیار نازک از طریق پوست در نقاط خاص بدن است. این نقاط خاص دارای انرژی ویژه است. در واقع، مسیر جریان های انرژی است که باعث ایجاد تعادل در انرژی می شود. مطابق



آدرس: خیابان شمس آبادی، بعد از خیابان کوالا لامپور، جنب موسسه مالی اعتباری کوثر، مجتمع آلاء

طبقه ۵، واحد ۵۰۸

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۳۲۲۳۱۹۷۸

جام جم



دکتر رامین یزدانی

آزمایشگاه

دارنده لوح سپاس کیفیت از معاونت درمان

iso9001-iso10002-iso10004

از موسسه آکسفورد انگلستان

از اینکه کیفیت بالا را انتخاب می کنید سپاسگزاریم

انجام کلیه آزمایش های هورمونی، اختصاصی و فوق تخصصی، و تومور مارکرها با دستگاه های تمام اتوماتیک Liaison (روش کمی لومینسانس) و alegria به صورت اورژانسی انجام کلیه تست های غربالگری سلامت جنین و cell free DNA

پاسخگو بودن مسئول فنی

وجود دستگاه های جدید و تمام اتوماتیک و پیشرفته

بر خورد و سرعت خوب پرسنل پذیرش و نمونه گیری

فضای مناسب و راحت و شیک

تضمین کیفیت گزارشات

زیر نظر کنترل کیفی خارجی

سرعت فوق العاده در جواب دهی

جواب دهی اینترنتی و اورژانسی تست های تخصص و هورمونی

طرف قرارداد کلیه بیمه ها و بیمه های تکمیلی

ساعات کار :

یکسره از ۷ صبح

الی ۹:۳۰ شب

اصفهان، چهار راه توحید، توحید میانی، روبه روی بانک صادرات، مجتمع تجاری اداری مسیح

تلفن: ۳۶۲۹۰۹۷۴-۳۶۲۹۰۹۷۳

www.jaamjamlab.ir

info@jaamjamlab.ir



دکتر محمد علی پور

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی بینی، سینه و شکم
جراحی فک و صورت
نظام پزشکی ۲۹۶۳۶

پرسش های شایع بیماران متقاضی جراحی زیبایی بینی

۱. آیا بینی من نیاز به جراحی دارد؟
پاسخ به این پرسش مشکل است؛ ولی به طور کلی بایستی گفت که این عمل جراحی فقط به خواست بیمار انجام می شود و انجام آن به استثنای کسانی که دچار کج بینی هستند و باید برای اصلاح آن، حتماً از جراحی زیبایی استفاده شود، درمانی نیست.
۲. چرا سوراخ های بینی متفاوت است؟
یک مسئله طبیعی در انسان ها، تفاوت نیمه ی چپ و راست صورت است؛ لذا سوراخ های بینی نیز متفاوت و بعد از عمل نیز مساوی نخواهند بود.
۳. آیا بینی عمل شده به من خواهد آمد؟
آمدن یا نیامدن، به طور کلی مسئله ای سلیقه ای است و معلوم نیست بینی عمل شده با سلیقه ی بیمار سازگار باشد.
۴. آیا در عمل جراحی من، دستیار نقش دارد؟
در هیچ حالتی عمل جراحی بینی بیمار توسط فردی به غیر از جراح معالج انجام نخواهد شد.
۵. بینی من چقدر کوچک شود؟
کوچکی بینی تحت تاثیر فاکتورهای متعددی از جمله سایز صورت، فضای درونی بینی و ضخامت پوست است که تعیین آن قبل از عمل جراحی میسر نیست.
۶. آیا مشکل تنفس یا اختلال تکلم پیدا خواهیم کرد؟
در صورتی که بیمار دچار آلرژی نباشد و تغییرات ایجاد شده در حد معقول باشد مشکل تنفسی ایجاد نخواهد شد.

Dr. Mohammad Alipour

تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۵۶۱۸۱-۳۲۳۶۶۴۵۶

آدرس: خیابان شمس آبادی، خیابان پارس غربی، ساختمان مریم،

واحد ۳۲

فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز بخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار و لباس فرم انتظامات بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی، انواع زنجیر و پلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) و اینک های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی و غیره...

مرکز بخش انواع لوازم کوهنوردی شامل: کیسه خواب، کوله پشتی، چراغ قوه شارژی و زوم دار، قمقمه، بیلچه تاشو، عصای کوهنوردی، قطب نما، جوراب، دستکش، شال، کلاه و بوت های کاتر پیلار، تیمبرلند، هسنی، اسکای، پاراشوت، دلتا فرس، ویبرام (ایرانی، چینی، کره ای، آمریکایی) چرم، طرح چرم، برزنت (مردانه، زنانه، بچه گانه) در رنگ ها و مدل های مختلف.

تهیه و توزیع انواع ملزومات ایمنی شامل: کاپشن شلوار کارگاهی، مهندسی، بیلر سوت، روپوش، دستکش چرم، برزنت، کلاه، ماسک، گوشی، کفش های ایمنی، چراغ گردان آژیردار، جلیقه شبرنگی، مانع های مخروطی، کمر بند ایمنی و غیره...

چاپ و گلدوزی انواع آرم و سر دوشی و چاپ و دوخت انواع پرچم (رومیزی - تشریفاتی) جهت شرکت ها و ارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، ملیله دوزی و لیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی - پنجه شیری - خورشیدی)

انواع نشان فلزی (بج) و مدال آویز پلی استر شده پذیرفته می شود.

تولید انواع پیراهن و شلوار فصل نظامی و انتظامات، جلیقه، کاپشن و شلوار کارگاهی و دوخت انواع لباس با کیفیت عالی و مدل های مختلف با رنگ و طرح و مدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی با ضمانت حداقل شش ماهه

انواع ماکت های هلیکوپتر و هواپیمای شکاری و مسافری در ابعاد مختلف

تولید و دوخت انواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، باتوم، اسپری، حمایل و غیره

انواع فانسقه، کمر بند، واکسیل و شمشیر تشریفات موجود است.

انواع لباس همیار پلیس بچه گانه و لباس های پلیس محله موجود است.

هر نوع مدل از شما و دوخت بهتر از مدل خودتان، از ما

انواع کلاه تبلیغاتی با آرم گلدوزی یا چاپی پذیرفته می شود.

تعمیر انواع لباس نظامی، شخصی، اورکت، پالتو، مانتو، کاپشن های چرم و غیره

اولین و تنها فروشگاه و تولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

اقلام فوق به صورت کلی و جزئی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطائی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۳۳۰۶۴۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰

دکتر زهرا ممتاز نور پوست، موزیبابی

کاربرد انواع ژل یا فیلر در زیبایی

فیلر ها همان پرکننده ها یا در زبان عموم، همان ژل ها هستند. از انواع این پرکننده ها، ژل هیالورونیک اسید است. این ماده به طور کامل مشابه و سازگار با بافت بدن است و احتمال آلرژی و حساسیت در آن بسیار کم است. ژل ها برای کم کردن خطوط عمیق بین دوا برو، خط خنده، خطوط پیشانی و اطراف لب به کار می روند. از دیگر کاربردهای ژل ها، گونه گذاری و برجسته کردن لب هاست. لب و گونه نقش بسیار زیادی در زیبایی چهره دارند.

انواع فیلر ها با انواع ژل ها، شامل فیلر های جذب شدنی، فیلر های دیر جذب و فیلر های جذب نشدنی هستند.

ژل های جذب شدنی به تدریج در بدن تجزیه و جذب می شوند و به طور معمول از جنس مولکول های خود بدن هستند. پیش از این شایع ترین

ژل جذب شدنی کلاژن بود که منشأ حیوانی داشت و سپس با منشأ انسانی آن هم وارد بازار شد؛ ولی مدتی بعد، کلاژن جای خود را به

ژل جذب پذیر دیگری به نام اسید هیالورونیک داد؛ زیرا کلاژن در مواردی منجر به واکنش های حساسیتی شدیدی می شود؛ اما

در هیالورونیک اسید، عوارض حساسیتی بسیار نادر است. از طرفی، مدت ماندگاری کلاژن در بهترین حالت، شش ماه است

و با مقدار مساوی حجم کمتری ایجاد می کند؛ ولی ترکیبات معروف هیالورونیک اسید که تا بیدیه سازمان غذا و داروی

آمریکا را نیز دارند تا یک سال هم ماندگاری دارند.

ژل های جذب نشدنی مثل آکرلیک آکو آمید که به طور معمول حاوی ترکیبات آکرلیک هستند، اگر چه

در بعضی از انواع، تأیید سازمان دارویی آمریکا را هم دارند، اما باز هم به علت آنکه پتانسیل گلوله شدن

دارند و نمی توان آن ها را در خود پوست تزریق کرد، کم مصرف تر از ژل های جذب شدنی هستند.

تنها بخشی از حجم این ژل را آکرلیک تشکیل می دهد و مابقی را مواد جذب پذیری مثل کلاژن

و پروتئین تشکیل می دهند؛ بنابراین حتی در این انواع قسمتی از ژل به سرعت جذب می شود.

طول متوسط اثر پرکردنی این فیلر ها، سه تا پنج سال است. لازم به ذکر است امروزه عوارض زیادی در مورد

ژل های ماندگار و جذب نشدنی بر سر زبان هاست که بیشتر مربوط به ژلی به نام باژ، ساخت کشور اوکراین و با

قیمت بسیار ارزان است و عوارضی چون جابه جایی، تورم، گلوله شدن و عفونت های فاجعه انگیز دارد و مصرف

آن از سال ۸۳ توسط وزارت بهداشت منع شده است.

در حال حاضر به نظر می رسد ژل های بر پایه ی اسید هیالورونیک بهترین انتخاب هستند؛ چون نرم

هستند و نتیجه ی طبیعی ایجاد می کنند؛ البته باید به این نکته توجه داشت که ژل ها نمی توانند جلوی

مراحل طبیعی پیری صورت را بگیرند؛ ولی می توانند زمان انجام روش های تهاجمی تر را به تاخیر بیندازند.

پیشرفته ترین ماشین، صحیح ترین پاسخ!



STA Compact Max 2

اتوماسیون پیشرفته برای دقیق ترین آزمایش های انعقادی



ایستگاه آزمایش اتوماسیون انعقادی
فایده های بی نظیر برای:
max compact 2
sta compact laboratory@gmail.com
www.enphos-laboratory.com
enphos-lab

از آزمایشگاه
ایپژون

آزمایشگاه برای آزمایشات انعقادی اتوماتیک

دکتر مریم طباطبائی

بور د تخصصی جراحی عمومی
جراحی پلاستیک و زیبایی
جراحی پستان

Dr.
Maryam
Tabatabaeian

رئیس پستان

لیفت پستان

در شماره پیش به پاره ای از سوالات رایج در خصوص جراحی پستان پاسخ داده شد و در این شماره در مورد لیفت پستان به سوالات و ابهامات رایج پاسخ می دهیم.

لیفت پستان یا اصطلاح افتادگی پستان:

لیفت پستان عمل مورد در خواست خانم هایی است که حجم مناسبی از نسج سینه را دارند و نیاز به کاهش حجم یا افزودن به حجم سینه ها را ندارند؛ ولی از افتادگی سینه ها رنج می برند و اکثر اشکال غیر قرینگی هم در این افراد شایع است. عمل جراحی لیفت پستان از نظر تکنیک بسیار شبیه به جراحی کوچک کردن پستان است و خط برش این عمل از برش دور نوک سینه تا برش نوک سینه تا زیر سینه متفاوت است و لذا جوشگاه دائمی و اختلال در حس نوک سینه باز از نتایج غیر قابل اجتناب این جراحی ها محسوب می شود. رضایتمندی این اعمال جراحی هم بسیار بالاست؛ ولی ماندگاری آن تا حدی بستگی به کیفیت نسج و قوام پوست فرد دارد و احتمال افتادگی مجدد وجود دارد که البته محدود است.

نکته قابل ذکر در تمام جراحی های پستان نیاز به معاینه ی دقیق، مشاهده واقع گرایانه، در نظر گرفتن حجم کلی توده بدنی (BMI)، و بررسی کامل قبل از عمل از نظر توده های پستانی و احتمال سرطان تشخیص داده نشده است.

مواردی از تشخیص سرطان مرطمان مراجعه کرده اند که به علت عدم انجام اقدامات تشخیصی قبل از عمل یا حتی در نمونه آسیب شناسی بعد از عمل تشخیص داده شده و منجر به شوک روحی شدیدی برای بیمار شده است.

انجام تست های غربالگری بعد از جراحی های پستان هم بدون اشکال، از یکسال بعد از عمل جراحی امکان پذیر است. از خانم هایی که پروتز سینه دارند ماموگرافی باید با مانور های اضافه ای انجام شود؛ ولی قابل انجام است. هیچ کدام از جراحی های زیبایی سینه ریسک بدخیمی را زیاد نمی کند و خطری برای فرد ایجاد نمی کند؛ حتی تحقیقات جدید نشان داده پروتز سینه ممکن است ریسک سرطان را کم کند. کوچک کردن پستان های بزرگ هم ریسک ابتلا را تا حدی کاهش می دهد.

در نهایت باید به طور خلاصه گفت که جراحی پستان یک جراحی دقیق، نیازمند مشاهده و دقت کافی، بررسی کامل قبل از عمل و انجام عمل در اتاق عمل مجهز است. ریسک سرطان سینه در هیچ کدام از انواع جراحی های پستان زیاد نمی شود و غربالگری هم دچار مشکل نخواهد شد؛ ولی به هر حال عوارض غیر قابل اجتناب این اعمال جراحی را باید آگاهانه دانست و با توقعات واقعی به انجام آن ها اقدام کرد.

در شماره بعدی در خصوص جراحی پیشگیرانه سرطان پستان و پیشگیری از سرطان پستان صحبت خواهیم کرد.

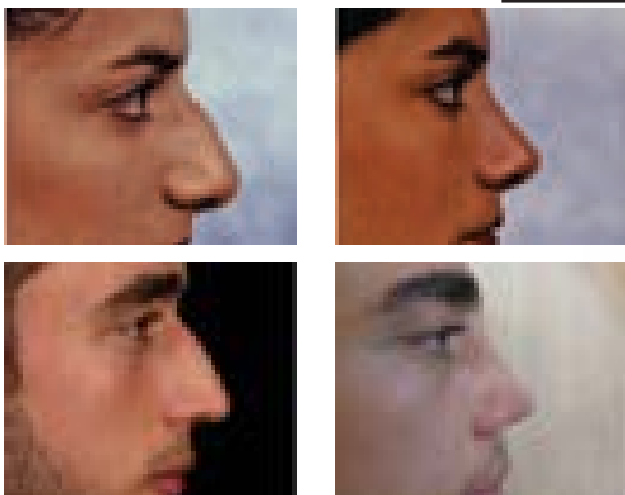
آدرس: میدان آزادی،
جنب بانک اقتصاد نوین، مجتمع آزادی،

شماره ۲۲

تلفن: ۳۶۶۱۳۰۶۳

رینوپلاستی پیشرفته

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



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.



دکتر الهام فردین پور

متخصص زنان، زایمان و نازایی

Dr. Elham Fardinpour

انجام عمل جراحی زنان
زایمان طبیعی و سزارین
انجام اعمال زیبایی زنان
انجام IUI و درمان نازایی

خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور،

طبقه ۳، واحد ۳۰۱

تلفن: ۳۲۲۴۱۷۵۲

همراه: ۰۹۳۸۶۸۰۶۸۶۹



مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان

مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS

Shock Wave

شمس آبادی، چهارراه قصر،

روبروی بانک ملت، مجتمع

قصر، طبقه زیرزمین

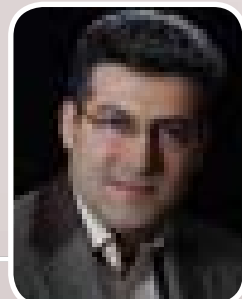
تلفن: ۳۲۳۳۰۳۸۲

۳۲۳۶۷۴۶۵

www.dr.farkhani.ir

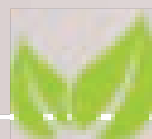
- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توان بخشی بیماران سکته مغزی
- ضربه مغزی





دکتر علیرضا واعظ شوستری

جراح و متخصص پوست، مو و زیبایی عضو انجمن متخصصین پوست اروپا



اثرات درمان (جوان سازی، درمان اسکار آکنه و ترک پوستی)

درمان با میکرونیدلینگ، تکنولوژی نسبتاً جدیدی است که از طریق وارد کردن سوزن های ظریف به پوست عمل می کند. این روش موجب بالا رفتن غلظت کلاژن و تحریک کلاژن سازی (Collagen induction therapy) در پوست می شود. در این مقاله سعی بر این است به پرسش هایی که در مورد درمان (Dermapen) یا میکرونیدلینگ (Microneedling) وجود دارد، پاسخ داده شود.

آیا درمان دقیقاً همان میکرونیدلینگ است؟

از نظر مکانیسم کلی، بله؛ ولی تفاوت های کمی بین درمان و وسیله ای که به میکرونیدلینگ معروف است وجود دارد. درمان، وسیله ای الکتریکی به شکل یک قلم است که بسته به نوع سری (تیپ) که سر دستگاه بسته می شود، تعدادی سوزن به صورت عمودی حرکت می کنند که با قرار دادن آن روی پوست، این سوزن ها دفعات متعدد و به صورت عمودی وارد پوست می شوند. میکرونیدلینگ، وسیله ای استوانه ای است که اطراف این استوانه، تعداد زیادی سوزن وجود دارد که با حرکت دادن روی پوست این سوزن ها وارد پوست می شوند. همین Jamshidi شخص است که ورود سوزن با میکرونیدلینگ به طور کامل عمودی نیست. از طرف دیگر هر دستگاه میکرونیدلینگ، عمق مشخصی دارد؛ ولی عمق نفوذ سوزن در درمان بسته به کاربرد، قابل تغییر است.

مکانیسم اثر درمان چگونه است؟

با ورود سوزن ها به پوست، منافذ و کانال های بسیار ریزی در پوست ایجاد می شود که پوست، این سوراخ ها را به صورت زخم های کوچک در نظر می گیرد و اقدام به ترمیم آن ها می کند؛ پس مقدار زیادی فاکتور های رشد تولید می شود که در نتیجه آن، مقدار زیادی

کلاژن ساخته می شود. این مسئله باعث ایجاد نتایج مختلف در مان می شود. می توان همزمان با انجام درمان، بسته به اینکه چه هدفی از انجام درمان داریم، موادی روی پوست قرار داد. این عمل باعث نفوذ همزمان ماده به پوست می شود که اثری فوق العاده در درمان دارد.

آیا این عمل درناک است؟

خیر. در اکثر مواقع، قبل از درمان از بی حسی موضعی روی پوست فرد استفاده می شود که این عمل را به طور کامل بدون درد می کند.

کاربردهای درمان چیست؟

جوان سازی و رفع چین و چروک پوست:

مهم ترین عامل ایجاد چین و چروک و افتادگی پوست، کاهش غلظت کلاژن و الاستین است. درمان با ایجاد منافذ های بسیار ریز، باعث تحریک فیبروبلاست ها و پروسه ترمیم می شود که در این بین مقدار زیادی کلاژن ساخته می شود. به طور معمول بین سه تا پنج جلسه درمان برای جوان سازی پوست لازم است که فاصله ی بین جلسات حدود شش هفته است. در مان در درمان چروک های خاص مثل دور دهان یا کنار و زیر چشم هم تاثیر زیادی دارد.

درمان جای جوش و آکنه و کوچک کردن منافذ باز پوست:

ساخت کلاژن هنگام انجام درمان باعث می شود اسکار های ناشی از آکنه، عمق کمتری پیدا کنند و منافذ پوست بسته تر شود. این روش در اسکار آبله مرغان و سالک هم موثر است.

استرچ مارک (Stretch Marks) یا ترک های ناشی از حاملگی، چاقی و بلوغ (Striae):

ترک های پوستی، مشکل بسیاری از افراد به خصوص خانم ها است که در مان آن هم بسیار مشکل است؛ اما خوشبختانه در مان در درمان ترک پوستی اثر بسیار خوبی دارد؛ البته این در مان به طور حتم باید همراه با استفاده از تکنیک های خاص همزمان روی پوست باشد. به طور معمول چند جلسه درمانی (سه تا شش جلسه) برای درمان ترک پوستی لازم است.

آثار ناشی از زخم های شدید و سوختگی:

به وسیله ی درمان می توان آثار ناشی از بخیه و زخم و جراحی و نیز اسکار باقی مانده ی سوختگی ها و جای جوش و آکنه را به حداقل رساند.

درمان لک صورت:

در مان در درمان لک صورت موثر است. مکانیسم اصلی اثر در این مسئله، داروی همزمانی است که استفاده می شود. با استفاده از درمان، داروهای ضد لک وارد محل می شوند که به طور معمول طی چهار تا شش هفته اثر آن ها ظاهر می شوند. از طرف دیگر، ایجاد منافذ ظریف در پوست صورت باعث می شود که نفوذ داروهای ضد لک موضعی تا ۹۰ درصد بیشتر شود و این مسئله در بهبود لک صورت اثر زیادی دارد.

در مان در روشن کردن پوست به صورت کلی هم موثر است.

افزایش نفوذ پذیری پوست نسبت به درمان های موضعی:

به طور معمول، دارو ها نفوذ کمی روی پوست دارند. در مان با ایجاد منافذ ظریف در پوست، این میزان نفوذ پذیری را تا ۹۰ درصد افزایش می دهد؛ پس می توان نتیجه گرفت که برای همه ی درمان های موضعی پوست استفاده از درمان می تواند نتایج بسیار بهتری را در زمان کوتاه تری به وجود آورد.

مزیت های درمان چیست؟

این روش فیزیکی و فیزیولوژیک است و عوارض کمی دارد و به دلیل اینکه آسیب جدی به پوست وارد نمی کند، می توان در تمام نقاط صورت و بدن اجرا کرد و دوره ی بهبودی کوتاهی دارد. این روش بدون درد است و امکان تغییر رنگ پوست بعد از انجام آن بسیار کم است؛ در ضمن این عمل را در فصول گرم هم می توان به راحتی انجام داد.

عوارض درمان چیست؟

در مان بسیار ایمن است و تاکنون عارضه ی جدی گزارش نشده است؛ ولی ممکن است قرمزی و تورم طی یک تا سه روز بعد از درمان ایجاد شود که گذراست. در صورتی که سابقه ی تبخال دارید قبل از انجام درمان پزشک تان را مطلع کنید.

نکات منع مصرف در مان کدام است؟

استفاده از درمان در بیماران هموفیلی یا بیماری های که داروی ضد انعقاد (وارفارین) مصرف می کنند ممنوع است؛ چون باعث خونریزی و کبودی می شود. افرادی که از آسپرین استفاده می کنند هم ممکن است بعد از درمان، دچار کبودی شوند. عفونت محل انجام درمان هم از نکات منع مصرف است.

آیا امکان ایجاد بیماری خونی یا انتقال بیماری های ویروسی از این طریق وجود دارد؟

خیر. برای هر جلسه، یک سری (تیپ) استریل، باز و سر دستگاه بسته می شود. پس از اتمام هم، این تیپ دور انداخته و برای جلسه ی بعدی، تیپ جدید استفاده می شود.

آدرس: اصفهان

خیابان آمادگاه - مقابل داروخانه اصفهان

بن بست میلاد - مجتمع پزشکی میلاد - طبقه دوم

تلفن: ۳۲۲۴۰۵۹۲

دکتر مریم ملکی

متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر

**کلینیک تخصصی پوست، پیوند
مو، لیزر و تناسب اندام هور**

دارای جدیدترین و پیشرفته ترین دستگاه های لیزر ۲۰۱۶ از امریکا

با کادر مجرب (همگی خانم)

لیزر موی کل بدن با دستگاه لیزر الکس سرد

بدون درد، با کمترین جلسات، بدون سوختگی

قابل انجام روی پوست های تیره و برنزه

اطلاعات بیشتر و عکس های قبل و بعد بیماران را در سایت و شبکه های وابسته مشاهده کنید.

www.doctormaleki.com

Telegram.me/hoorcenter



hoorLaser_center



نشانی: اصفهان، چهارباغ بالا، جنب مجتمع پارک،

طبقه فوقانی بانک سپه

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۶۲۰۶۵

همراه: ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰۰

تماس فقط از طریق پیامک



شیرینی طلا

TALA PATISSERIE
Delicious Sweets

اصفهان - خیابان سعادت آباد - روبروی خیابان ملاصدرا



tala_confectionary

۳۶۶۵۰۵۰۲-۳۶۶۵۰۵۰۱



اوتلندر 2016 OUTLANDER



۳۰٪ سود مشارکت
روز شمار

آغاز فروش اعتباری با اقساط بدون کارمزد / تحویل ۷۰ و ۱۲۰ روزه

شرکت الماس جاوید پارس

(عاملیت مجاز TFAI میانسویشن)



اصفهان - دیلمان شویج مفید - مجتمع آسمان

تلفن: ۰۲۱۳۶۶۵۰۶۶۶

www.almaspars.ir

www.arion-motor.com

قیمت قطعه

پیش پرداخت	نام خودرو
۱۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان	میراژ
۲۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان	ایس ایکس
۴۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان	اوتلندر

