

۳۰۰ تومان

نسل فزا

زندگی سالم Healthy Life

www.zendegisalem.com نخستین نشریه اجتماعی-سلامتی ایرانی
سال یازدهم | شماره مسلسل ۸۹ | دوره جدید شماره ۵۹ | شهریور ۹۵

رویای خوش اندامی را تبدیل به واقعیت کنید
لاغری بامنوی ویژه

دکتر اسیون پاستلی شاد

عطرهایی برای تابستان
به رنگ شهریور

همه چیز درباره لانتوری؛

این فیلم الکن است

گزارش زندگی سالم از
پشت صحنه سریال

دور

MEHRAN MODIRI

آخرین گفت و گوی مهران مدیری:

خسته شدم، دارم
می میرم!

تغییرهای کوچک؛
تأثیرات بزرگ

نقد و بررسی فیلم تازه رضا عطاران
مصائب دراکولا

بارکد یا خط ویژه،
مسئله این است!

شیرینی طلا

TALA PATISSERIE
Delicious Sweets

اصفهان - خیابان سعادت آباد - روبروی خیابان ملاصدرا

📍 @talagazvashirini

📷 tala_confectionary

۳۶۶۵۰۵۰۲-۳۶۶۵۰۵۰۱

پذیرایی مجالس شما | گز ، شیرینی و کیک طلا

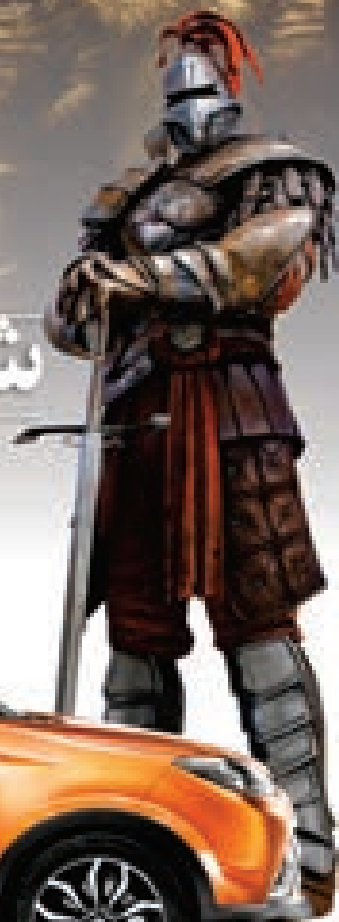
با طراحی آنچه شما آرزو می نمایید

شیرینی مخصوص و سوپر ویژه طلا کریسپی فرانسوی



MORRIS GARAGES

شوالیه های ام جی



MG GS



MG6



MG GT
NEW



MEDIA
MOTORS

www.mediamotors.ir

Telegram
@ALMAN_FARS

Instagram
@ALMAN_FARS



نمایشگاه مرکزی اسفهان

اسفهان - آزادگان اول - تپش بن پست چهارم - تلفن: ۹۳۵ + ۹۳۵ P1 P



مرکز ماساژ و اسپا یانا

خدمات ماساژ ، استراحت ، آرایش ، صورت ، پوست و نا



www.isfahanspa.com
ESFAHANMASSAGE

Spa

شعبه ۱: اسفهان - مجموعه اسفهان سینما سینما

ورودی ۵، واحد ۴ طبقه سوم (چهارم)

تلفن رزرو: ۰۲۱ - ۴۶۵۵۰۱۲۰

شعبه ۲: اسفهان - میدان مردابوچ ، انوار میدان آزادی

ورزشگاه اسفهان جیم زکین

تلفن رزرو: ۰۲۱ - ۴۶۷۰۲۴۷۴

عشق را همراه با ما تجربه کنید

سالن زیبایی (کتایون) ریاحی همگام با شما از مراسم
حنابندان تا پاتختی، تفاوت در چهره، متناسب با جشن های شما.

Beauty Salon

تمامی خدمات با پکیج های متفاوت و برندهای روز

تمامی خدمات VIP عروس و همراهان از مشاوره ی پوست تا
هر آنچه به زیباتر شدنتان یاری می رساند.

برای عروسان، پکیج تاج های زورانی ترکیه و ماساژریلکسی
به صورت اشتاتیون و همراهان عروس خدمات ویژه

حضور اولین بار شما همراه با تمامی خدمات ویژه
به صورت اشتاتیون

تنها یک بار همراهی ما را تجربه کنید.

آدرس: توحید جنوبی، ۳۰۰ متر بعد از چهارراه پلیس، جنب گل فروشی، مجتمع تابان،
طبقه پایین تلفن: ۰۶۲۹۵۸۰۶ موبایل: ۰۹۳۹۷۳۳۷۱۳۴



دکتر حسین ابدالی

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

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

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

۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰

Email: abdali@med.mui.ac.ir

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

دکتر کامران دولتشاهی

متخصص جراحی های عمده

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



آما دگاه
ساختمان میلاد - طبقه اول
www.dr.dolatshahi-breastdisease.com
۰۳۱-۳۲۲۰۹۹۲۹





گز شیرین اصفهان قدیمی ترین تولید کننده گز با ۱۰۸ سال قدمت در ایران

مدیریت گز شیرین به اطلاع کلیه هموطنان عزیز می رساند که نام و برند تجاری (گز شیرین) بدون هیچ پیشوند یا پسوندی بالوگوی مشخص و نام موسس و ۱۲۸۷ در کلیه بسته بندی های محصولات تولیدی با پروانه ساخت و استاندارد ملی ایران برای هر محصول.

محصولات جدید:

گز بدون قند، گز پروبیوتیک

فروش آنلاین: www.shiringaz.com



جهت رفاه شما مشتریان عزیز شعبه ۲ گز شیرین با پارکینگ رایگان در همان خیابان حافظ چهارراه کرمانی از ساعت ۹ صبح تا ۱۰ شب یکسره باز می باشد.

کارخانه: اصفهان، خیابان امام خمینی، انتهای خیابان کیانپارس، پلاک ۱۱۰

تلفن گویا: ۰۳۱۳۲۲۲۲۲۸۱ داخلی ۱۲۰ و ۱۲۱





آبکاری انصاری

با بیش از ربع قرن تجربه



Academy Department

گواهینامه "MBA"

از شرکت بین المللی TUV



گواهینامه QAL استان



گواهینامه BRS آمریکا



IMQ ایتالیا فر مدیریت



مدال مدیریت نوین ایران

آماده عقد قرارداد با ارگانهای

دولتی و خصوصی

اعلام کنونی نشان عالی مدیریت نوین ایران

مهدی انصاری

رئیس انجمن آبکاری

عضو هیئت مدیره

شرکت آبکاری انصاری

تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۳۱۲

اصفهان : میدان نقش جهان ، جنب آگاهی سابق

تلفکس : ۰۲۲۲۲۰۶۷۶ همراه : ۰۲۵۹۵ ۳۰۰ ۹۱۳

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 آماگاه،

مجتمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵

تلفن: ۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

www.drelaheamiri.ir



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



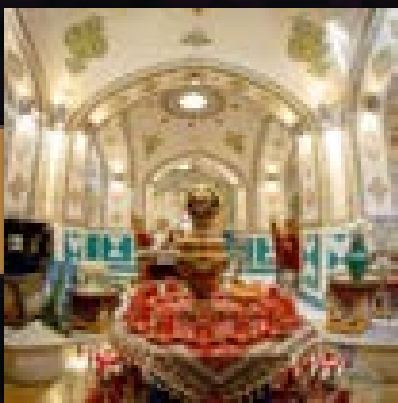
<http://telegram.me/drelaheamiri>



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 قلندر ها - مجموعه تاریخی ملک سلطان جارچی باشی

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

ساعات کار: هر روزه نهار از ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۶:۰۰ هر روزه 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
کشتک 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، حمید مشکلائی
فناوری: میثم اکبرپوری
سلامت و موفقیت: آوا منتظر، اعظم محمدی
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو، فاطمه براتی
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی
ویراستار: عنبرادیانی
گفتگوی هنری این شماره: مهران مدیری

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
عکس روی جلد: مهرداد اصلان زاده
عکاس: محمد شریف

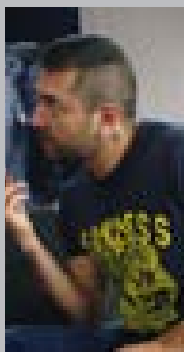
پزشکان همراه مجله:
مهدی احمدی، احمد پیرام، حسین ابدالی فوق تخصص جراحی
پلاستیک و زیبایی فک و صورت، محسن سلیمانی، محمد مهدی
طرزی جراح و متخصص گوش، حلق و بینی، الهه امیری متخصص
زنان و زایمان، نازلی، علیرضا واعظ شوشتری متخصص پوست
و زیبایی، نسرین روزبهانی، الهام فردین پور متخصص زنان و
زایمان، مینا مسلمی، فرزاد ذوالفقاری، مریم ملکی متخصص
پوست و مو، سعیده توجه، 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 ۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

دفتر:
تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان
چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹
فکس: ۰۲۱-۸۸۳۳۲۹۷

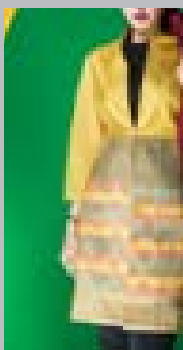
دفتر اصفهان:
میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴
لیتوگرافی و چاپ:
خورشید ۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

فرش قرمز



۱۴
۱۶
۱۸
۲۰
لاتوری
بارکد
دراکولا
دورهمی

استایل



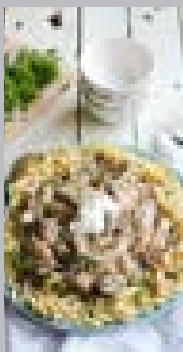
۲۴
۲۶
۳۰
خانه پاستلی ها
به رنگ شهرپور
جادوی اسپا

زندگی، زندگی



۳۲
۳۴
۳۶
۳۸
تأثیرات بزرگ
مهد کودک های الکترونیک
خیانت
خاله زنک ها

آشپزخانه من



۴۴
۴۵
۴۶
۴۷
چیکن استروگانوف
استیک بره
اسکون پیری
سالادویج ایتالیایی

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132274693



سخن سردبیر

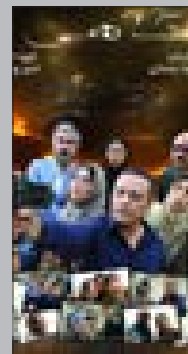
درسی که از زهر انعمتی باید بگیریم

امسال پرچمدار کاروان المپیک ایران یکی از چهره های مشهور این رقابت مهم بود. بانویی که با وجود معلولیت توانست آنقدر در کار خود جدی باشد که به المپیک برسد و به یکی از پنجاه چهره خبرساز المپیک ۲۰۱۶ تبدیل شود.

زهر انعمتی درس خوبی برای همه بانوان ایرانی است که ورزش را جدی بگیرند. ورزش می تواند در بدترین شرایط جسم و روح ما را به شرایط تازه ای از رشد و تعالی برساند. زهر انعمتی اسطوره ای است که در اثر تصادف دچار معلولیت جسمی می شود اما از پانمی افتد و ورزش را تا قهرمانی ادامه می دهد.

او تلنگری برای همه زنان ایرانی است که ورزش را جدی بگیرند. نه ورزشی که فقط در جهت لاغری است. ورزشی که برای سلامت روح و جسم است. مغزی که در اثر ورزش انرژی های منفی را از خود دور کرده باشد، خون کافی دریافت کرده باشد، شادمانه بیاندیشد، سبکبالانه به پرواز در آید و از روند زندگی اش احساس رضایت کند، قطعاً بهتر کار خواهد کرد. منظم تر خواهد اندیشید و موفق تر قدم بر خواهد داشت. دویدن و یا هر ورزش دیگری که تنها و تنها با هدف لاغری صورت گیرد، پس از مدتی فرد را دلزده می کند و ادامه راه سخت می شود. در حالیکه می توان با انتخاب یکی از رشته های مورد علاقه و شرکت در آن رشته ورزشی به صورت حرفه ای، علاوه بر رسیدن به هدف و رسیدن به موارد با ارزش دیگر، از انجام فعالیت بدنی لذت برد. انجام رشته ورزشی خصوصاً به صورت گروهی نشاطی را به همراه می آورد که توامان با تخلیه انرژی، از بین بردن انرژی های منفی، فراموشی مقطعی زندگی پر مشغله امروزی و شادی است. در کنار این با توجه به مطالعات اخیر، ورزش یکی از موارد کاهش دهنده سرطان سینه در زنان اعلام شده است. ورزش در پیشگیری از سرطان سینه به علت اثرات فیزیکی مستقیم و غیر مستقیم آن از طریق پیشگیری از افزایش وزن به ویژه در زنان یائسه موثر است. در کنار این به توصیه محققان، زنان باید حداقل ۳ تا ۴ روز در هفته به طور منظم ورزش کنند. پس خانم های عزیز برای داشتن یک زندگی بهتر نقش ورزش را در زندگی خود جدی تر بگیرید.

سردبیر



۹۲ به رنگ سیمنا
۹۴ داستان دنباله دار
۹۸ اینستا لوری



۵۰ منوی لاغری
۵۳ کودکان چاق
۵۴ درباره قارچ
۵۸ کمردرد

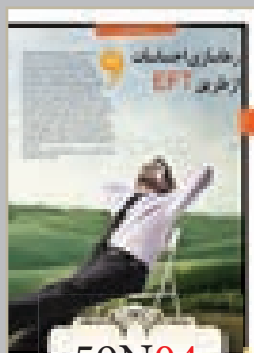
کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



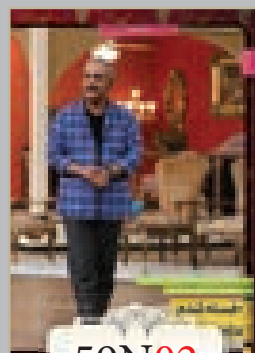
59N05



59N04



59N03



59N02



59N01



فرارسیدن عید سعید غدیر
و عید قربان مبارک

فصل اول
فرش قرمز

Red
Carpet

HealthyLife

..... ■ گفتگوی زندگی سالم
بامهران مدیری و عوامل دورهمی
..... ■ در سینماها چه خبر؟

Red Carpet

لانتوری

این فیلم الکن است

عوامل فیلم:

کارگردان، نویسنده،

تهیه کننده: رضا درمیشیان

خلاصه فیلم:

قرار است داستانی عاشقانه در بستر

شهر تهران روایت شود.

بازیگران: مریم پالیزبان، باران کوثری،

نوید محمدزاده، رضا بهبودی، مهدی

کوشکی، بهناز جعفری، فاطمه نقوی،

پربوش نظریه، نادر فلاح، اردشیر

رستمی، حسین پاکدل، بهرنگ

علوی ستاره پسیانی، بهرام افشاری

سیاوش چراغی پور، کاظم سیاحی

سجاد تابش، بسنا میر طهماسب،

وحید قاضی زاهدی، هادی احمدی،

شهریار فرد، امیر حسین طاهری،

امیر رضا رنجبران، میثم نوروزی،

علیرضا خاتمی، رضا رباط جزی،

حامد اسماعیل زاده، پانته آغدیریان،

محمد حسین پور



جامعه است، پس چرا واضح به آن پرداخته نمی شود و تمام این گونه فیلم ها به یکسان به آن پرداخته اند؟! فیلم (طلای سرخ ۱۳۸۲) ساخته جعفر پناهی با فیلمنامه ای از زنده یاد عباس کیارستمی که به گونه ای واضح و صادقانه به معضل فاصله طبقاتی و اختلاس های دولتی پرداخته و توقیف هم شد، به دور از دروغ، شارلاتانیسم و ادا و اصول معمول امروز سینمای ایران حرفش را رو راست و تاثیر گذار می زند و بیننده تا مدت ها با (حسین) شخص اصلی داستان همراه است.

در این اثر فیلمساز و فیلمنامه نویس بارون و روان مخاطب بازی نمی کنند و بدون فاجعه نمایی حرف خود را می زند. در فیلم لانتوری کارگردان به بدترین شکل دست



روی احساسات مخاطب می گذارد و از احساسات بیننده استفاده می کند. نماهای نزدیک و طولانی از صورت بانداز شده و تمام سوخته مریم داستان و مونوگ های ملال آورش جز استفاده از احساسات بیننده نیست و حتی مسیر اصلی فیلم را نیز به بیراهه می برد و ماجرای خلافتکاری گروه لانتوری و افراش کاملاً از بین می رود و ماجرای قصاص و بخشش به میان می آید که به راحتی می توان شاهد دوفیلم در دل یک فیلم باشیم، این مشکل تا به حدی است که خود فیلمساز از زبان خانوم وکیل داستان با بازی (پریوش نظریه) اذعان می کند: اسم لانتوری مناسب فیلم نمی تواند باشد و باید نامش بخشش مریم باشد!



درمیشیان
خودش، خودش
را نقد می کند
به گونه ای دست
مخاطب نکته سنج
و منتقد را از پشت
می بندد.

باشد! مضامینی همچون: اعتیاد، خلاف کاری، زورگیری، قصاص، بخشش، رانت خواری، اختلاس های آقا زاده ها، فاصله طبقاتی و... که به شکل کاملاً دم دستی و شعاری مطرح می شود و کارگردان در این میان، بسیار هوشمندانه عمل می کند تا خود را از نقد ها برهاند.

در فیلم به تکرار، درمیشیان خودش، خودش را نقد می کند و به گونه ای دست مخاطب نکته سنج و منتقد را از پشت می بندد. در فواصل فیلم شاهد آن هستیم که همه نوع تفکری با هم در جدل هستند، از روشنفکری جامعه شناس گرفته تا مغازه داری متعصب و معتقد، که تداعی کننده همان جنگ قدیمی تحجر با روشنفکری است. سیاست یکی به نعل و یکی به میخ، سیاست اکنون فیلم سازی در کشور است که کاملاً گیج کننده و دروغین است. واقعاً بیان مشکلات جامعه نباید شفاف و رو راست باشد؟! نباید در طرح معضلی در اجتماع جسور تر و صادق تر بود؟! اما اجرای رانت خواری و اختلاس های افراد خاص و وابسته در کشور همواره به صورتی دو گانه و مشکوک مطرح شده است و مخاطب نمی داند که بالاخره داستان از چه قرار است، اگر هنرمند فیلم ساز را مقصر می شناسند و یقین دارد که بدبختی قشری از مردم و جامعه و فاصله طبقاتی و دیده نشدن توده ملت در بسیاری از موارد تقصیر چه کسی و یا چه کسانی است، پس این سیاست یکی به نعل و یکی به میخ دیگر چه صیغه ای است؟! چرا فیلم ساز جسارتش را با شارلاتانیسم عوض می کند و تیغ نقدش کند و زبانش الکن است!

اگر اختلاس و فساد مالی منجر به همه بیچارگی های قشر متوسط رو به پایین

با شوق و ذوق فراوان برای دیدن آخرین ساخته رضا درمیشیان به سینما رفتم و فکر کردم بعد از فیلم (بغض) و پس از فیلم توقیفی (عصبانی نیستم) حتما اثری در خور را از وی شاهد خواهم بود. تیزر تلویزیونی لانتوری بسیار وسوسه برانگیز و جالب به نظر می رسید و مهمتر از همه این که پشت این تیزر نام کارگردانی بود که به نظر می رسید حرف های جدیدی در سینما داشته باشد. لانتوری روایتی مستند داستانی است که با حضور خود کارگردان به صورت (نمای نقطه نظر) در بخش های مونولوگ گویی بازیگران که به شکل خسته کننده ای پیش می رود، حرفهای تکراری، طولانی، شعاری، کند و خسته کننده دارد و تا به آنجا پیش می رود که حتی برخی از مخاطبان سینما را ترک می کنند. آنچه در فصل اول و همان ابتدای فیلم باعث دلزدگی بیننده می شود، تناقض عجیب بین تیزر لانتوری و چیزی است که در فیلم می بینیم که به گونه ای شارلاتانیسم و گول زدن مخاطب است!

بیشترین فصل فیلم را مونولوگ های پرسوناژهای داستان که زیاد هم هستند تشکیل می دهند که در تیزر تبلیغ فیلم حتی یک پلان از این مونولوگ ها و صحبت با دوربین را مخاطب نمی بیند و فصل روایی همان پرسوناژها از داستان را در آنونس ناظر است. مونولوگ های طولانی و شعار زده و نخ نمای فیلم آنقدر زیاد است که واقعاً حوصله سر بر است و حرف تازه ای هم القاء نمی کند و فقط تکرار خسته کننده مکررات است. کارگردان می کوشد با آشفته گی تصویر و دکوپاژهای شلوغ و سرسام آور داستان هزار بار گفته شده را جذاب کند!

حرکت های شلوغ و بی مورد دوربین و پلان بندی های شلخته و به ظاهر جذاب، تنها چشم را خسته می کند و باعث سرگیجه می شود، بزرگ نمایی در پلان بندی به صورتی که فقط به قصد متفاوت بودن باشد نه تنها سبک نیست، بلکه خستگی چشم را به دنبال دارد و کمکی به مفهوم بصری در پیش برد قصه و نزدیکی مخاطب با اثر نخواهد داشت. معلوم نیست (درمیشیان) فیلم سینمایی ساخته و یا برنامه آموزشی علم حقوق و جامعه شناسی در برنامه گروه اجتماعی شبکه یک سیما! چون فیلم مملو از آموزش و شعار برنامه های تلویزیونی است.

دوفیلم با یک بلیت

تنها نکته مثبت فیلم لانتوری آن است که بیننده می تواند با پول یک فیلم دو فیلم را ببیند! دو فیلم مجزا با ده ها مضمون و معضل که می تواند دستمایه یک سریال سی قسمتی

و با ازدحام در گیشه مواجه شد. اما فیلم هایی همچون (خط ویژه) و (لانتوری) تا کی می توانند با طرح فاصله طبقاتی در جامعه مخاطب را به سینما بکشانند؟! در مورد فساد مالی در کشور هیچ شکی نیست اما تا کی طرح این موضوع عامه پسند می تواند جذب بیننده کند و تماشاچی را به سالن سینما بکشاند؟ موجهی که اکنون بر سینمای ایران حاکم است و گریبان اکثر فیلم ها را گرفته، از بین رفتن حقیقت و هنر در آثار

رضا درمیشیان اینجا بسیار زیرکانه رندی می کند تا خود را از هر گونه نقدی برهاند و جای گله و شکایتی باقی نگذارد و هر نقدی بر فیلمش را خنثی کرده باشد، اما داستان به اینجا ختم نمی شود و اصل نقد هرگز مخدوش نخواهد شد. فیلم پر است از بازی های تصویری عامه پسند و ادا اصول دوربین و بازی با مضمونی حسی که مخاطب عام را به دنبال خود بکشاند، در واقع در این مورد هم لانتوری بسیار موفق است و رکورد فروش یک روز اکران را شکست

جوایز فیلم:
سیمیرغ بلورین بهترین صدا
سی و چهارمین جشنواره
فیلم فجر برای محمدرضا
دلیاک
بهترین فیلم سومین
جشنواره فیلم های ایرانی
زوربخ
تندیس بهترین عکاسی
از دومین جشن عکاسان
سینمای ایران برای نوشین
جعفری



فرش قرمز



بارکد یا خط ویژه، مسئله این است!

Healthy Life
سام عابدینی

تاریخ هنر به خصوص موسیقی و سینما نشان داده است که هنرمندی که از روی دست خود کپی می کند، دیری نمی پاید که محکوم به نابودی هنری است. درست است که یک فیلمساز در طی سالها فیلم سازیش باید دارای سبک و جهان بینی خاص خود باشد، اما این بدان معنی نیست که تماما آثارش کپی از یکدیگر باشد. در این میان کارگردان (بارکد) از یک هوشمندی برخوردار است که مخاطب عام سینما را به خوبی می شناسد و می داند آوردن بازیگری مثل بهرام رادان که بعد از سالها نقش یک را ایفا می کند، می تواند تضمین جذابیت و فروش فیلمش باشد. بازگردیم به کپی کاری مکرر کارگردان از روی دست خویش، که سابقه طولانی در سینمای ایران دارد و هنوز مسعود کیمیایی از روی (قیصر)، محتوا و فرم آثارش را کپی می کند و به همین دلیل است که ساخته های وی فیلم به فیلم خنثی تر و بی خاصیت تر شده است و اکنون گویا مصطفی کبابی نیز به همین ورطه افتاده است، (بارکد) همان (خط ویژه) و (خط ویژه) همان (عصر یخ

بندان) است!

فیلم درباره جوانانی بیکار و جویای نام، پول و مقام در کلان شهری بی در و پیکر به نام تهران است که می کوشند با تکیه بر استعدادشان حق خود را که در اصل داد خویش است از ستمگر بستانند! جوانانی به ظاهر احمق و در باطن مغزهایی نابغه و همه فن حریف که بزرگ ترین رانت خواران و افراد فاسد جامعه را به خوبی می توانند دور بزنند و به اصطلاح مال مردم خور را به خاک سیاه بنشانند!

فیلم در ابتدا گنگ و معمولی پیش می رود و رفته رفته پیچیده می شود، از دل داستانی کوتاه و ساده با فیلم نامه نویسی پر تعلیق، فیلمی نسبتا جذاب به وجود می آید که در پرداخت و فرم تاحدی می تواند راضی کننده باشد اما در محتوا و پدیده های علت و معلولی بسیار پر اشتباه، تکراری و نخب نماست. پیروزی مردم و محرومین بر ستمگران بسیار گفته شده و در اصل واقعیت هم دارد و صحیح است. در قرآن کریم نیز بسیار بر آن تاکید شده و فیلم می کوشد این اصل را به ظالمین و اختلاس کنندگان گوشزد کند که در آخر، نه در سرای باقی و روز حساب و کتاب، بلکه در این دنیا دچار نقصان و عذاب می شوید و حق به حق دار خواهد رسید.

جهان فیلم ساز

مصطفی کبابی دارای جهان فیلم سازی خاصی است و در روایت قصه و فیلم نامه نویسی سبک ویژه خود را دارد و به صورتی مقدم مآخر و با ایجاد تعلیق قصه ساده ای را جذابتر روایت می کند که در سینما نیز سابقه ای طولانی دارد، آنچه که در فیلم های کبابی اکنون معضل نویسندگی و کارگردانی وی است، تکرار در مضمون و محتواست. فیلم های (خط ویژه)، (عصر یخ بندان) و (بارکد) هر کدام فقط یک محتوا را دنبال می کنند بدون کوچکترین تغییری و این در سینما یعنی تکرار مکررات و کپی کردن از روی دست خویش.



BARAN CODE

می دهند، زیرا می توانند با روزهای کاری کمتر و سبکتر، همان دستمزد مطلوب را دریافت کنند و هم زمان نیز مجال دارند در چند پروژه حضور یابند و برای نقش نیز مایه ای از خود نگذارند تا در وانفاسی سینما باقی و جاری باشند: فرهاد اصلانی، ویشکا آسایش، رضا کیانیان، شبنم مقدمی و... از این دست بازیگرانی که تکرار کننده بازی خویش در فیلم های سالهای اخیر هستند و حتی برخی بازیگران این مسئله را به نقش اول نیز کشانده اند که از معروف ترین آنها رضا عطاران، جواد عزتی، حامد بهداد، حمید فرخ نژاد، مهتاب کرامتی و... هستند.

در مجموع بار کد فیلمی تجاری و عامه پسند است و یک سرو گردن از آثار عامه پسند امسال هم چون (من سالوادور نیستم)، (پنجاه کیلو آلبالو) و (دراکولا) بالاتر است و علاوه بر شوخی های مرسوم، نسبت به فیلم های گفته شده دارای فیلم نامه ای منسجم تر است.

مناسبت های فیلم بار کد یکی پس از دیگری بیشتر دور از ذهن و تخیلی هستند، در صورتی که کاملاً با فیلمی رئال سرو کار داریم، زرننگ بازی های دو شخصیت اصلی بیشتر شبیه خاله بازی کودکانه است تا حقه بازی دو فرد باهوش و خلاق، در صورتی که در پایان کارگردان می کوشد تا خلاف این را به اثبات برساند و در این زمینه نیز ناموفق است.

مصطفی کیایی تلاش دارد که بگوید حق با اکثریتی است که اقلیتی سرشان کلاه گذاشته اند، در صورتی که در زندگی واقعی و روز مره می بینیم که چنین نیست، بزرگ ترین اشکال فیلم نیز در همین نکته نهفته است که قصه فیلم در مرز خیال و واقعیت ذهنی که کارگردان دوست دارد آن را واقعی جلوه دهد، سرگردان و بلا تکلیف است. از محتوا که بگذریم فیلم (بار کد) از نظر میزانشن و دکوپاژ با دیگر ساخته های کیایی کاملاً متفاوت است.

فیلمساز در این فیلم کوشیده تا پلان هایی هالیوودی و پرطمطراق را بیشتر در کار خویش داشته باشد تا بتواند مخاطب عام را از دست ندهد. در پایان نباید فیلمنامه نویسی منسجم کیایی را از نظر دور داشت که فصل به فصل می تواند بیننده را دچار غافلگیری کند که تبدیل به سبک مصطفی کیایی شده است که به همراه بهرام رادان نکته های مهم استقبال مخاطب از آخرین ساخته مصطفی کیایی است.



فیلم خط ویژه
در واقع خط فکری
کیایی در محتوا و
مضمون کارگردانی
شد به گونه ای که
دو فیلم بعدی از
نظر محتوا و تا حد
زیادی ساختاری
کاملاً کیایی برابر اصل
دارد!

کپی برابر اصل

سه فیلم اخیر کیایی مصداق بارز دفتر خانه های اسناد رسمی است، که سندی اصل را با مبلغی ناچیز کپی برابر اصل می کنند! (خط ویژه) را می توان سندی اصل از کیایی قلمداد کرد که داستانی آشنا همچون رانت خواری و اختلاس را دستمایه فیلمش قرار می دهد و تا حدی هم در گیشه و هم در جذب مخاطب موفق است.

فیلم خط ویژه در واقع خط فکری کیایی در محتوا و مضمون کارگردانی شد به گونه ای که دو فیلم بعدی از نظر محتوا و تا حد زیادی ساختاری کاملاً کپی برابر اصل دارد! در این میان چاشنی کمده و شوخی های لفظی و تیپ سازی در امروز سینمای ایران بسیار مخاطب پسند و کار ساز است، البته در اول این جمله یک متأسفانه باید گفت، که متأسفانه این چاشنی تکراری و نخ نمای بدون عمق و فکر دیگر خسته کننده و لوس شده و مخاطب جدی تر سینما و حتی تماشاچی حرفه ای فیلم را نیز ارضاء نمی کند.

پرسوناژهای (بار کد) تماماً در حد تیپ باقی می مانند و هیچ کدام تبدیل به شخصیت نمی شوند. از شخصیت (رضا کیانیان) گرفته تا شخصیت (سحر دولتشاهی) همه و همه برای باور پذیری و هم ذات پنداری بسیار الکن و دست خالی هستند و شخصیتی شکل نمیگیرد تا مخاطب بتواند خود را در فیلم پیدا کند و بتواند با آنان همراه شود. محسن کیایی در فیلم های مصطفی کیایی تبدیل به تیپی ثابت و بدون تغییر شده که باید برای آن فکری اساسی کرد. بازی محسن کیایی در (خط ویژه)، (عصر بخ بندان) و (بار کد) نه تنها در یک سمت و سو است، بلکه در کلام، در نوع تیپ، در زبان بدن و حتی در فن بیان بدون هیچ تغییری به یک گونه است.

تأسف بار ترین مقوله بازیگری در ایران در همین نکته ظریف نهفته است که حتی بزرگان بازیگری در سینمای ایران نیز خود را به گونه ای کپی می کنند که بازیشان فیلم به فیلم هیچ فرقی ندارد. بهرام رادان پس از گذشت چند سال از فیلم (آتش بس ۲) بار دیگر نقش اصلی و اول فیلم بار کد را بازی می کند که در بازی نیز دچار تکرار است و در نقش اول نیز در حد تیپ باقی می ماند و تبدیل به شخصیتی هم ذات پندارانه برای مخاطب نمی شود.

بازیگران سرشناس پس از کسب شهرت به نقش دوم تمایل زیادی نشان

دراکولا

فیلمی از رضا عطاران
تهیه کننده: علی سرتیپی

نقد و بررسی فیلم تازه رضا عطاران

مصائب دراکولا

سومین ساخته رضا عطاران در مقام کارگردان در حالی روانه اکران شد که بسیاری منتظر اثری بهتر از آخرین ساخته وی یعنی رد کارپت بودند تا دوباره فیلمی نسبتاً خوب همچون اولین فیلم عطاران خوابم میاد را شاهد باشند، اما نه تنها دراکولا توقع بسیاری را برآورده نکرد، بلکه رضا عطاران با فیلم دراکولا یک عقب گرد اساسی در فیلم سازی داشته است. این بار رضا عطاران به سراغ معضل اعتیاد رفته است و به شیوه ای دم دستی به آن پرداخته است. فیلم در نگاه اول جسورانه و مبتکرانه به نظر می رسد اما با گذشت نیمه اول فیلم، تمام پیش فرض های ذهنی مخاطب از بین رفته و با اثری خنثی و کودکانه روبروست.

Healing
Life
حمید مشکاتی

رکودی در فیلمسازی رضا عطاران

در فیلم هایی که ژانر وحشت و یا پر تعلیق دارند موسیقی و گنگ بودن پرسوناژهای اثر از واجبات این ژانرهاست که فیلم عطاران از این دو مورد اساسی بی بهره است! فیلم حتی خالی از طنزهای معمول و تکراری عطاران است، تاجایی که مرتب این سوال در ذهن مخاطب پرسیده می شود که با اثری ترسناک سر و کار دارد یا با فیلمی طنز و یا کمدی! حضور رضا عطاران در هر فیلم ضامن فروش و استقبال از آن اثر است و همین مسئله باعث می شود که سخیف ترین کارها با حضور رضا عطاران پر بیننده و پر فروش شود و این معضل جدید سینمای ایران است و در این میان نوک پیکان تقصیر به سمت و سوی چه کسانی می توان باشد؟! در درجه اول اهالی سینما هستند که باید خوراک فرهنگی به مردم بدهند و اکثراً وظیفه مهم و اصلی خویش را فراموش کرده اند و مرعوب تجارت و حواشی سینما شدند. در درجه دوم مسئولین سینمایی و فرهنگی کشور هستند که با ممیزی های سلیقه ای و دسته بندی کردن هنرمندان، باعث دلزدگی و خنثی شدن اهالی سینما و آثارشان شده اند. در درجه سوم سلیقه وانتظار مردم است که پایین آمده و فقط به دید سرگرمی آن هم به بدترین شکل به سینما نگاه می کنند!

چرا دراکولا

اسم دراکولا در طول تاریخ سینما بسیار استفاده شده است و حتی حسی نوستالژیک برای مخاطب دارد! و میپایرهای آغازین سینما گرفته تا فیلم بزرگ و تحسین شده دراکولا برام استوکر ساخته فرانسویس فورد کاپولا همه و همه چند المان مهم دارند که نشان و شاخص فیلم های خون آشامی هستند، طراحی صحنه و لباس، گریم و موسیقی آنها در حد باکیفیت و قابل قبول است تا باورپذیر باشد و بیننده با تمام وجود حس ترس را تجربه کند. فیلم رضا عطاران نه تنها طراحی صحنه و لباس مناسبی ندارد بلکه موسیقی آن نیز بسیار ضعیف بوده و به فضا سازی فیلم کمکی نمی کند. گریم در فیلم دراکولا بسیار پیش پا افتاده و ابتدایی است، محتوا و فرم در این فیلم تک بعدی مونو تن است و باعث خستگی و یکنواختی برای مخاطب می شود. اسم فیلم و حضور عطاران در این فیلم تنها علت فروش آن است و تمام عوامل استقبال از فیلم در بیرون از اثر وجود دارد، نه در دل خود فیلم.

فیلم نامه فاقد هر گونه جذابیت بصری و تصویری است در صورتی که داستان دراکولا داستانی پر کشش و جذاب و پراست از عواملی که می تواند دستمایه یک فیلم تمام عیار باشد.

عطاران می گوید که فیلمی جذاب و متفاوت را پیشکش مخاطب کند، اما در این بین کاملاً شکست خورده است ناگفته نماند که از نظر تجاری و توجیه اقتصادی پروژه ای بسیار موفق است، وقتی می توان با بوجه کم فیلمی ساخت که میلیاردری بفروشد و تیم سازنده آن فیلم هم زحمت چندانی به خود ندهند تا کاری ماندگار را رقم بزنند و فقط به فکر فروش فیلم هستند، چرا باید تلاش کنند تا فیلم برای مخاطب جدی سینما و منتقدان نیز در خور توجه باشد! مهمترین حسن فیلم هایی چون دراکولا این است که باعث می شوند صنعت سینما پر رونق باشد و از نظر مالی سینما روی پایش بایستد و باعث آشتی عامه مردم با سینما شود که حد زیادی هم خوب است و می تواند نوید دهنده این باشد که شاید با در آمد حاصل از چنین آثاری فیلم های بهتری از نظر ساختار، محتوا و فرم تولید شود، ولی تجربه چند سال اخیر عکس این مطلب را ثابت کرده است، یعنی این که کارگردان ها و تهیه کنندگان فقط به سمت و سویی می روند که بازگشت سرمایه و سود حاصل از فروش فیلم را داشته باشند، مانند کارگردانی همچون فریدون حسن پور که از ساخت فیلم هایی جدی همچون من و زیبا و... به ساخت فیلمی مثل ناردون روی آورده است!



این مسئله در تمام دنیا رواج دارد که فیلم سازی هم فیلم جدی بسازد و هم به کمدی و یا طنز روی آورد، مثال بارز و معروف آن نیز ویکتور یا دسیکا کارگردان شهیر ایتالیا است که هم در فیلم های جدی آثار ماندگار دارد و هم در ژانر کمدی فیلم های مهمی در تاریخ سینما ساخته است. اما در سینمای ایران ماجرا کمی متفاوت است و اکثر اهالی سینما سوار موج حاکم بر سینما می شوند و در هر برهه به ژانری روی می آورند که در بورس است و توجه تهیه کنندگان، مردم و یا مسئولین را جلب کنند و از قافله سینما عقب نمانند! در این میان تعداد معدودی در سینمای ایران هستند که جهان بینی و سبک خود را دارند و همواره آن را دنبال می کنند و در وادی جریانه های زود گذر هنر هفتم نمی افتند. حتی کارگردانی مانند مصطفی کیایی که دو فیلم آخرش خط و ویژه و عصر یخ بندان جدی است، در آخرین ساخته خود بار کد مایه طنز را وارد فیلمش کرده تا او هم سوار بر موج زود گذر امروز سینمای ایران شود!

سندرم افت کیفیت

قانون نانوشته ای در هنر هفتم ایران وجود دارد که اهالی سینما به خصوص بازیگران و کارگردانان با بالا رفتن سن دچار افت شدید کیفیت در آثارشان می شوند. داریوش مهرجویی، مسعود کیمیایی و اکثراً رضا عطاران که با ساخت فیلم نسبتاً خوب خوابم میاد شاید اتفاقی بوده و هر فیلم کیفیت رابه گیشه باخته است و پدیده علت معلولی به کلی از یاد رفته است، چرا دراکولا باید خون آشامی را ترک کند؟! چرا همسر دراکولا خون خواری را ترک کرده است؟! فقط چون ترک اعتیاد یک معتاد سخت است، دراکولا نیز باید خون آشامی را ترک کند و نتیجه لوس اخلاقی آخر فیلم این است که خون خواری بهتر از استفاده از مواد مخدر است! چنین مضمونی دور از ذهن و برای مخاطب غیر قابل باور است ولی با پرداخت خوب در سینمای ایران دور از ذهن ترین مسائل را باورپذیر و جذاب جلوه داد. شخصیت دراکولا و خانه و خانواده اش عاری از هر گونه فاکتور خون آشام بودن هستند، مهتابی که اتصال دارد و چند شیشه پر از خون، مسلمان نمی تواند آلمانی برای ایجاد ترس و تعلیق و حتی خواست کارگردان در فیلش باشد! از نظر تاریخی کنت دراکولا مبارز جنگ جویی بوده است که در قرون وسطی میز بسته و سردار مسیحی جنگ های صلیبی بوده است که در نهایت بر علیه کلیسای طغیان می کند و به نفرین خداوند دچار می شود. اگر از افسانه دراکولا بگذریم در واقعیت خانواده کنت دراکول در کشور رومانی وجود داشته اند و هنوز هم بازماندگانش در رومانی زندگی می کنند و بر خلاف فیلم دراکولا رضا عطاران، هرگز از رومانی رانده نشده و به ایران نیامده اند! در کل هدف از گفتن تاریخچه کوتاه خاندان دراکولا در این مجال آن بود که این فیلم نه تخیل است و نه واقعیت و در میان زمین و هوا، بی هویت آویزان است و تکلیفش با خودش نیز روشن نیست و دراکولا تبدیل به دلچسپی چاق و بی خاصیت می شود که هیچ نیرویی از خود ندارد و به راحتی گول انسان را می خورد، در صورتی که دراکولا دارای نیروهای پلید فرازمینی است. در مجموع اگر رضا عطاران را از بازیگران فیلم حذف کنیم این اثر حتی برای عامی ترین بیننده نیز هیچ جذابیتی برای ارائه ندارد و بر فیلم های بی مایه و سطحی پنجاه کیلو آلبالو، من سالوادور نیستم و... تکیه می زند و باز این زنگ را به صدا در می آورد که سخیف شدن به گونه ای فراگیر در سینمای ایران ریشه دوانده است.



گزارش داغ داغ زندگی سالم از پشت صحنه

دوره می و گفتگو با بازیگران

Mehran
Modiri

خسته شدم
دارم می میرم!

شاید خیلی ها بعد از سریال «در حاشیه» فکر کردند مهران مدیری هم مثل خیلی از هنرمندان که با پا به سن گذاشتن افول کردند دچار افت شده است. «در حاشیه» حواشی و داستان های زیادی برای این بازیگر و کارگردان مشهور به همراه داشت تا جایی که بعد از پایان قسمت دوم بعید به نظر می رسید این سوپرستار تلویزیونی به زودی وارد کار دیگری شود اما نقش متفاوتی که مهرباب قاسم خانی برای اولین تجربه کارگردانی و برنامه سازی اش در تلویزیون به او پیشنهاد داد اینقدر وسوسه برانگیز بود که مدیری نتوانست در مقابل آن مقاومت کند. مهران مدیری به عنوان مجری وارد برنامه «دورهمی» شد و البته از بدو ورود مسئولیت بازیگردانی را هم به عهده گرفت. تعجب کردید؟ فکر می کردید داستان طور دیگری است؟ پس اگر می خواهید از همه حواشی و پشت پرده مجموعه «دورهمی» با خبر شوید ادامه این گزارش را از دست ندهید:



* برنامه ای به کارگردانی خُروزخان

شاید برای کمتر کسی قابل باور باشد استودیوی زیبایی برنامه مشهور «دورهمی» سوله ای بزرگ در شهرکی نظامی است. اما شروع قصه «دورهمی» از این شهرک نیست. مهرباب قاسم خانی، نویسنده جنگجالی تلویزیون، دوره آموزشی نویسندگی در حوزه طنز را برای گروهی از جوانان علاقه مند که اکثر آن روزنامه نگاران با سابقه و درجه یکی بودند برگزار کرد. نتیجه این کارگاه، گروهی نویسنده توانا اما کم تجربه شد که البته تجربه را می توانستند در کنار قاسم خانی خیلی زود پیدا کنند. شبکه نسیم سفارش برنامه ای را به آقای قاسم خانی می دهد. قاسم خانی هم تصمیم می گیرد این برنامه که ایده اولیه آن الهام گرفته از تاک شوی مشهور هندی، «شبهای کمدی با کاپل» است را با گروه جوانش بنویسد و خود به عنوان اولین تجربه کارگردانی اش در قامت کارگردان پشت دوربین قرار بگیرد. اما آقای قاسم خانی یک گیر کوچولو داشت که به جام جهانی برزیل بر می گشت شاید هم به صفحه اینستاگرام مشهور او.

سال ۲۰۱۴ گروهی از هنرمندان همراه تیم ملی راهی برزیل شدند. پای دوستان که به برزیل رسید عکس های یادگاری مختلف آنها با ژست ها و تیپ های مختلف منتشر شد. همین عکس ها شد داستان و دردسری که بیا و بین. چرا؟ چون آقایون عزیز در گرمای تابستان

داغ برزیل شلوارک پای شان بود. موج اعتراضات که گسترده شد جناب قاسم خانی یک تنه با قلم توانا و صفحه ایستاگرام محبوب شان به جنگ مخالفان رفتند غافل از اینکه هزینه گزافی برای آن خواهند پرداخت؛ ممنوع الکاری در تلویزیون. البته هیچ وقت، هیچ کس به شکل علنی و رسمی این حکم را با او مطرح نکرد اما هر بار که مهرباب خان می خواستند وارد سازمان بشوند حراست مانع او می شد. تهیه کننده ها هم اجازه نداشتند اسم او را به عنوان نویسنده کارشان منتشر کنند. تا اینکه نوبت به «دورهمی» رسید. تهیه کنندگان این مجموعه، آقایان رضایت و حمید رحیمی نادی، به قاسم خانی وعده دادند که مشکل او را حل خواهند کرد. قرار بر این شد که قاسم خانی در سکوت آسته برود و آسته بیاید تا وقتی مشکلات حل شد اسم او به عنوان کارگردان و سرپرست گروه نویسندگان اعلام شود. اما از آنجا که مهران مدیری در این مجموعه نقش مجری و بازیگردان را داشت و امیرمهدی ژوله، نویسنده کارهای اخیر مدیری، بازیگر این کار بود از همان ابتدا رسانه مدیری را به عنوان کارگردان و ژوله را نویسنده معرفی کردند. این در حالی بود که در تیتراژ برنامه اصلا عنوانی به اسم کارگردان وجود نداشت و به نظر می آمد خُروزخان کارگردان این مجموعه است.

* لعنت بردهانی که...

برنامه از همان ابتدا به واسطه حضور مدیری و ساختار جدید آن که شامل ترکیب اجرای زنده ایتم های نمایشی و مصاحبه در مقابل تماشاگران بود به شهرت رسید. در قسمت های اول مصاحبه ریمتی متفاوت از روال معمول گفت و گوهای تلویزیونی داشتند که این خود خیلی زود باعث جنجال و حاشیه برای این برنامه شد. عده ای ایده ها را کپی از تاک شو و برنامه های مشهور شبکه های آمریکایی می دانستند و تلویزیون نیز به شدت در مقابل نحوه اجرای مصاحبه ها گارد گرفت تا جایی که تهیه کننده «دورهمی» مجبور شد در مقابل تذکر قائم مقام معاون سیما برای رعایت شأن مهمانان در این برنامه طنز، توضیح دهد: «این تذکر به آقای مدیری داده نشده و به ما داده شده که صحت هم دارد و تذکرشان کاملا درست بوده است؛ ما باید خودمان را اصلاح کنیم. ما باید شأن مهمانان برنامه «دورهمی» را بیشتر حفظ کنیم که مشکلی پیش نیاید. من به عنوان تهیه کننده برنامه «دورهمی»، از مسئولان سازمان صداوسیما و آقایان دکتر پورمحمدی (معاون سیما)، دکتر کرمی (مدیر شبکه نسیم) و همچنین رییس سازمان صداوسیما تشکر می کنم که با راهنمایی هایشان به ما کمک می کنند تا برنامه بهتری داشته باشیم»

برنامه با همه این فراز و نشیب هایی که داشت سیر صعودی خود را طی می کرد تا اینکه کم کم صبر مهرباب قاسم خانی از پنهانی کار کردن به سر آمد. باز پای اینستاگرام مشهور آقای نویسنده وسط کشیده شد. کم کم عکس ها خیلی نامحسوس با پست هایی که اشاره نامحسوس تری به حضور او در این برنامه داشتند سر برآوردند. اوایل چون شقایق دهقان، همسر مهرباب قاسم خانی، بازیگر این مجموعه بود به نظر می آمد شاید دارد درباره کار جدید همسرش می نویسد یا به بهانه حضور او سری



شاید برای
کمتر کسی
قابل باور باشد
استودیوی زیبایی
برنامه مشهور
«دورهمی»
سوله ای بزرگ
در شهرکی
نظامی است.

به پشت صحنه زده است یا شاید اصلا جای دیگری است که کمی شبیه لوکیشن دورهمی است. اما چیزی نگذشت که قاسم خانی با انتشار سلفی همراه با مدیری و سحر ولدبیگی و نیما فلاح در پشت صحنه دورهمی بند را رسماً آب داد. صدای مدیران رسانه ملی بلند شد که این جناب مگر ممنوع الکار نیستند پس آنجا چه می کنند. تهیه کننده ها هم از مهرباب قاسم خانی خواستند مدتی سر کار نیاید و دورا دور از خانه کار را بنویسد و مدیریت کند تا قائله را ختم به خیر کنند. این بار دیگر خون مهرباب قاسم خانی به جوش آمد و گفت شتر سواری دولا دولا نمی شود. مگر امکان دارد شما کارگردان و سرپرست تیم نویسندگان اثری باشید و نه تنها اسم تان بیاید و سر صحنه هم آفتابی نشوید کسی رنگ تان را نبیند. بنابراین عطای این برنامه را به لقایش بخشید و خداحافظی کرد. بعد از او مدیری سکان داری این کشتی در حال غرق شدن را در دست گرفت. هر چند این تغییر و تحولات کم هزینه هم نبود و بعضی مهره های اصلی از این برنامه ریزش کردند. شقایق دهقان تحمل ناراحتی شوهرش را نکرد و رفت. امیرمهدی ژوله هم ظاهراً از حواشی و طعنه و کنایه ها خسته شد و دست کشید. تهیه کننده ها از گلایه های ناتمام قاسم خانی خسته شدند و فرمت برنامه را تغییر دادند و به جای داستان یک خانواده، آیتم های طنز را جایگزین کردند.

* مهمان ویژه

مدیري ستاره سخنگیر و منزوی تلویزیون درباره برنامه «دورهمی» و همه حواشی آن سکوت کرد و حتی در روزی که رسانه ها برای تهیه گزارش پشت صحنه از این مجموعه دعوت شدند از اتاق گرم بیرون نیامد و حاضر نشد حتی یک فریم عکس بگیرد. اما خبری که ناگهان مثل بمب در رسانه ها ترکید، خبر حضور او در برنامه سینمایی نه چندان محبوب «هفت» بود. او در مقابل بهروز افخمی و منتقد تند و تیزش، مسعود فراسی، نشست و مثل همیشه خیلی شوخ و بشاش صحبت جدی اش را شروع کرد و گفت: «من سرما خوردم و فقط نگرانم چون برنامه زنده است مردم نگیرند.» مدیری در این مصاحبه به هواداران خوش خبری داد که تا دو ماه دیگر برای اولین بار فیلم سینمایی اش را در مقام کارگردان جلوی دوربین می برد: «دو تا فیلمنامه دارم که یکی کمدی است و دیگری اثری به شدت جدی و تلخ است. در همه این سال ها به قدری درگیر تلویزیون و شبکه نمایش خانگی بودم که نشد فیلمی را شروع کنم هر چند همیشه تصمیم آن را داشتم. شاید هم ترس از ساختن فیلم داشتم. همیشه فکر می کردم این تجربه ای که دارم با اینکه کم نیست اما برای سینما کم است و ماجرایی سینما گنده تر از این حرف ها است. دوست داشتم وقتی به سینما می آمم خیلی همه چیز فوق العاده باشد. تا اینکه نوبت به فیلم کمدی «ساعت پنج عصر» رسید که دو ماه دیگر شروع خواهیم کرد. اسم آن هم از شعر لورکا برداشت شده. بهتر است چیز دیگری درباره اش نگویم جز اینکه فیلم سختی است و برعکس همه کارهای من که به بچه ها می گفتم داخلی بنویسد چون



شده است. الیکا خانم از ده سال همکاری با سوپر استار طنز تلویزیون حرف های زیادی دارد: «من از سال ۸۵ این افتخار داشتم که در خدمت آقای مدیری باشم. همکاری با از سریال «باغ مظفر» و در ادامه «گنج مظفر» شروع شد تا امروز. طبیعتا این بین «قهوه تلخ» برای من اتفاق بسیار ارزشمندی بود چون باعث شد هم مردم من را دیگر کاملاً بشناسند و هم خدا را شکر محبوبیتی بین مردم کسب کردم. آقای مدیری هم که همچنان به من لطف دارند.» خانم عبدالرزاقی بازیگری را از تئاتر شروع کرده. از جایی خیلی دور از امروز: «در تئاتر همیشه کارهایی که به من پیشنهاد می شد، به خاطر چهره و جنس صدایم، جدی و حتی منفی بود. البته در تئاتر هم کار کمدی کرده بودم که شقایق دهقان و سیامک انصاری هم کارم را دیده بودند. با همه اینها زمانی که من به آقای مدیری برای کار کمدی معرفی شدم خودم تعجب کردم که چطور من را برای یک کار طنز پیشنهاد کردند. اما به دلیل هدایت و تسلط خوب آقای مدیری به کارشان اعتماد کردم و خودم را به ایشان سپردم و یک جورهایی بازیگر کمدی شدم.» اما نحوه آشنایی مهران مدیری با بازیگری به نام الیکا عبدالرزاقی هم شنیدنی است: «ایشان در مجله دنیای تصویر عکس من را به عنوان بازیگری که تازه وارد تلویزیون شده و فعالیتش را شروع کرده دیده بودند. البته من از سال ۷۶ کار می کردم اما آن زمان تازه یک کوچولویی در تلویزیون دیده شده بودم. آقای مدیری رزومه من را دیده بودند و فکر کرده بودند حالا که بازیگر جدید می خواهیم بیاوریم یکی از بازیگران تئاتری باشد. وقتی هم وارد تیم مهران مدیری شدم حمایت بازیگران دیگر این تیم را هم داشتم با اینکه وقتی گروهی همیشه دارند با هم کار می کنند به نظر پذیرفتن آدم جدید سخت است.» بازیگر محبوب دور همی از ضعف های مدیری هم خاطره دارد: «آقای مدیری اینقدر مدیریت خوبی دارند که بازیگران و تیم شان نمی توانند به راحتی با دیگری کار کنند و در همه کارهای ایشان همراه شان هستند. بهترین مدیر بحران است و اینقدر خوب از تیم حمایت و پشتیبانی می کند که من همیشه برای کارهای ایشان می دوم. شاید این همه خوب بودن خودش ضعف باشد.»



مهران مدیری
به شدت آدم
جدی ای است
در کمدی. خیلی
در کار نظم دارد.
با همه بازیگران
دوست و صمیمی
است اما کار
را جدی برگزار
می کند.

است که از ابتدا در این برنامه حضور داشته است. اما بخوانید حرف های دل این بازیگر تئاتری جوان را از اولین تجربه همکاری اش با مهران مدیری که مخصوص شما خوانندگان زندگی سالم گفته شده: «در این سال ها اکثرا نقش های جدی در آثار درام داشتم مثل نقشم در سریال «آوای باران». اما در تئاتر که اکثرا هم خودم کارگردانی و بازی کردم نقش های فانتزی و گروتز بوده و کار جدی انجام ندادم. یعنی این درون مایه طنز را آنجا آموخته بودم. همیشه هم دوست داشتم در تلویزیون هم طنز و فانتزی بازی کنم اما می ترسیدم چون به نظر من کمدی بازی کردن سخت ترین کار دنیاست. برای دور همی هم که از من دعوت شد خیلی می ترسیدم. شاهکارهای کمدی ایران اینجا بودند. آقای مدیری، سیامک انصاری عزیز، آقای ناصر نصیر و دوستان دیگر. خب کار با این همه پیشکسوت کمدی من حسابی ترساند. خیلی هم ترسو هستم. استرس داشتم که حالا چه اتفاقی خواهد افتاد و نکند من بی نمک به چشم ببایم.» اما چه کسانی دست مهران رنجبر را گرفتند و از این همه ترس و استرس نجاتش دادند: «سیامک انصاری خیلی به من کمک کرد. همینطور که قسمت به قسمت این تجربه را با مهران مدیری که به نظر من شاهکار است پیش رفتیم. به شدت عاشق کمدی شدم. روی صحنه تجربه اش کرده بودم اما الان برای جلو دوربین یک برنامه ها و هدف هایی دیگری در ذهن دارم که امیدوارم به آنها برسم.» رنجبر از طرفداران سر سخت مدیری است: «یکی از چیزهایی که می توانم درباره آقای مدیری بگویم و حداقل در این شش ماه تجربه کردم این است که مهران مدیری به شدت آدم جدی ای است در کمدی. ایشان خیلی در کار نظم دارند، با همه بازیگران دوست و صمیمی هستند اما کار را جدی برگزار می کنند، به بچه ها کار یادمی دهند، تکنیک را یاد می دهند، با بداهه به شدت مخالف است و همه چیز طبق متن پیش می رود. او کمدی را از ذات بازیگر بیرون می کشد.»

*** آشنایی از عکس مجله دنیای تصویر**

الیکا خانم عبدالرزاقی دیگر پای ثابت کارهای مهران مدیری

من خارجی گرفتن دوست ندارم این فیلم خیابانی و خارجی است و همه فیلم در خیابان و بیمارستان و فضاهای خارجی می گذرد. فیلم شلوغی هم هست و جمعیت زیادی در آن هستند اما عجایب اولین فیلم مدیری به اینجا ختم نشد و در ادامه گفت: «در هر سکانس این فیلم ۷۰۰، ۶۰۰ نفر حضور خواهند داشت. این جمعیت برای پرده سینما است و روی تصویر تلویزیون نمی چسبد. این فیلم داستان هفت صبح تا پنج بعد از ظهر یک روز یک آدمی در تهران است که می خواهد از یک نقطه ای به نقطه ای دیگر برود و کاری را انجام بدهد. خیلی هم کارش حیاتی است چون آن روز آخرین فرصت او برای انجام آن کار است. مثل گوله برفی که راه می افتد و تبدیل به بهمنی می شود. ماجرا و اتفاقات هی بزرگ و بزرگ تر و دیوانه تر و عجیب تر می شوند و ریتم تندتر می شود. این فیلم فقط یک نقش اصلی دارد و بقیه مردم هستند.»

اما مهران مدیری از تلویزیون گله های زیادی دارد و شاید همین گله ها باعث شد که گفت: «من دیگر اصلا نمی خواهم کار کنم. من خسته شدم، دارم می میرم. دور همی آخرین کار من در تلویزیون خواهد بود. بعد از این اصلا نمی خواهم کار برنامه و سریال در تلویزیون یا شبکه نمایش خانگی انجام بدهم. می خواهم به سینما بروم و سالی یک، دو تا فیلم سینمایی فقط بسازم و بقیه عمرم استراحت کنم و فقط فیلم بسازم. برای من که از ۳۶۵ روز سال همیشه دست کم ۳۰۰ روز آن را کار کردم دیگر وقت کمتر کار کردن است. می خواهم با تلویزیون خداحافظی کنم. تلویزیون خیلی سخت شده در حرف هایی که دوست داریم بزنیم، در موضوعات اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ... نمونه عینی آن هم در همین برنامه دور همی می بینم که چقدر در پخش سختگیر تر شدند. البته حسن ماجرا این است که یکسری چیزها را هم می گوئیم که قبل از این نمی توانستیم بگوئیم اما از یک طرف هم یکسری چیزها را نمی گذارند بگوئیم یا حذف می کنند که من نمی فهمم چرا پخش نمی شود یا چرا میز می شود. این وسط را نگه داشتن برای کسی که اجرامی کند خیلی سخت شده.»

*** دور همی با شاهکارهای کمدی ایران**

مهران رنجبر یکی از ستاره های این شب های دور همی

فصل دوم

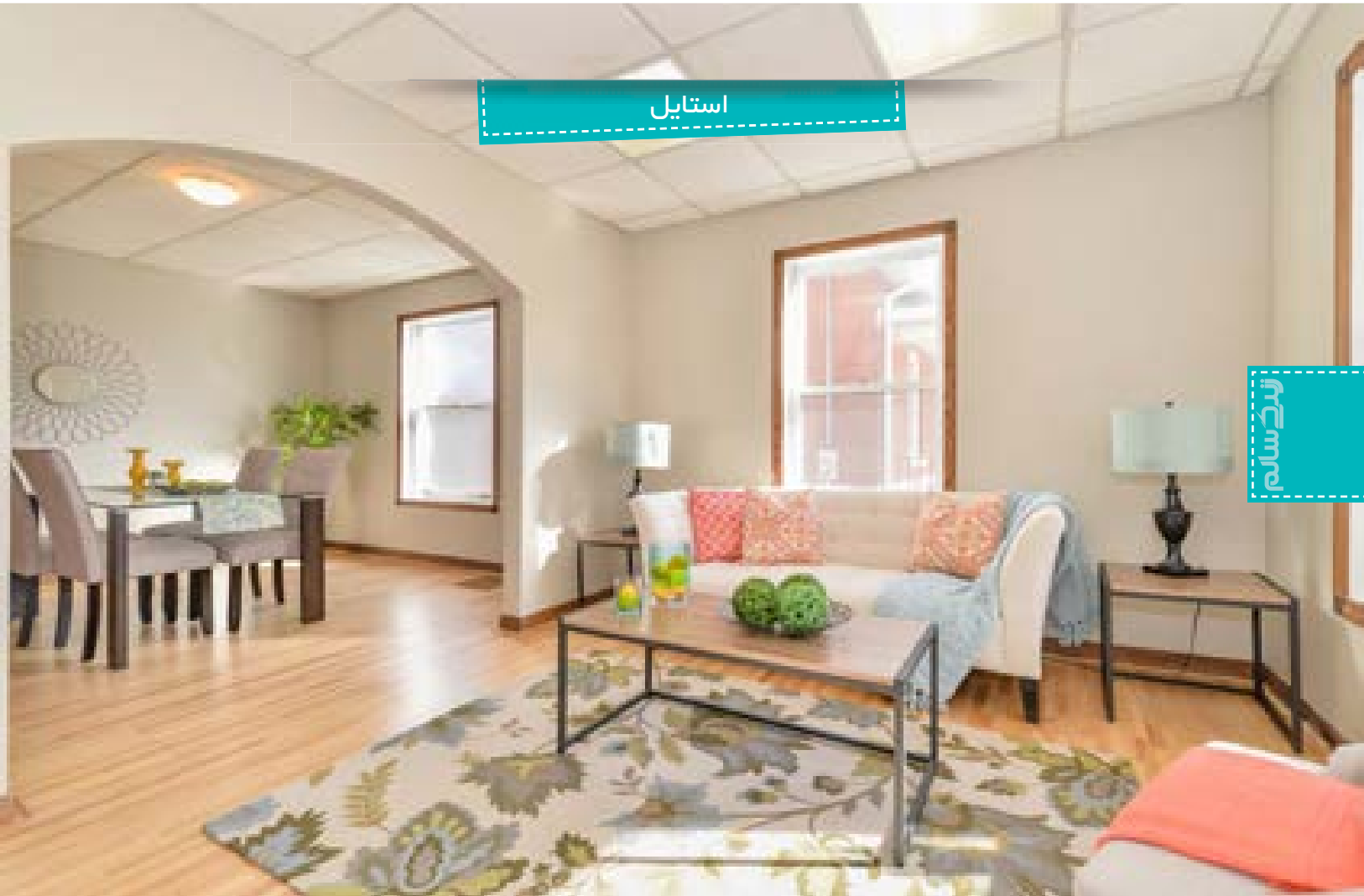
استایل

Style

HealthyLife

به رنگ شهر یور
خانه پاستلی ها
همه چیز درباره ماساژ اسپا

Style



خانه پاستلی ها

Healthy
Life

رنگ های پاستلی به مجموعه رنگ های شاد و زنده ای گفته می شود که کمی با رنگ سفید روشن شده باشد. این رنگ ها امروزه برای دکوراسیون داخلی و ساختن فضاها بی رمانتیک و خیالی کاربرد فراوان دارد. تصور کنید در یک قوطی رنگ شاد و درخشان مثل آبی یا قرمز مقداری شیر (رنگ سفید) بریزید و آن را به این ترتیب روشن و مات کنید. این رنگ ها را که از ترکیب مقداری سفید با رنگ های شاد و زنده تشکیل شده اند، رنگ های پاستلی می نامیم. رنگ های پاستلی را می توان در محیط اطراف نیز مشاهده کرد، مثل بستنی پسته ای، آب نبات شکری یا شیر توت فرنگی، این رنگ ها اغلب سرزندگی و طراوت رنگ های اصلی و ثانویه چرخه رنگ را در خود دارند، اما گویی از پشت پارچه حریر سفیدی به آنها نگاه می کنیم که ملایمت و لطافت خاصی را به هر یک از رنگ های آن پارچه می بخشد. این رنگ ها احساس صلح و آرامش را در فضای خانه ایجاد می کنند و برای کسانی که در طول روز درگیر یک زندگی شلوغ و به هنگام بازگشت به منزل به دنبال فضایی آرامش بخش و در عین حال شاد هستند، استفاده از این مجموعه رنگ ایده آل است. رنگ های پاستلی حسی کلاسیک به فضا می بخشند که همواره احساسی از آرامش و کمال را در کنار زیبایی به بیننده القاء می کنند. این رنگ ها همچنین فضا را باز تر و روشن تر نشان می دهند.

رنگ ها را مخلوط کنید

تاکنون هر چه دیدیم مربوط به استفاده از یک رنگ پاستلی بود. در تصویر زیر می توانید ترکیبی از رنگ های پاستلی را مشاهده نمایید.

ایجاد یک تغییر بزرگ در دکوراسیون خانه

در تصویر می بینید که اتاق خواب به طور کامل به رنگ پاستلی درآمده است! اگر رنگ های پاستلی را می پسندید و از طرفی وقت تعویض دکور خانه است، منتظر چه چیزی هستید؟

زیبایی رنگ صورتی

به تخت خواب زیر دقت کنید. رنگ صورتی این تخت خواب بسیار زیبا و البته دخترانه است. همچنین یک بافت بر روی تخت خواب دیده می شود. استفاده از رنگ پاستیلی به همراه بافت، می تواند بسیار جذاب باشد.



میز ناهار خوری را پاستلی کنید

نگاهی به رنگ های پاستلی بیاندازید. به کدام یک بیشتر علاقه مندید؟ میز ناهار خوری تان را بر اساس این رنگ انتخاب کنید. رنگ های پاستلی (روشن و ملایم) که کاملاً زیبا و دلچسب می باشند نه تنها رنگ و بوی دوستانه به میز می بخشند بلکه گرم و لطافت میزی را که با رومیزی کاملاً سفید پوشانده شده دو چندان می کنند. استفاده از رنگ های پاستلی در آراستن میز، بسیار چشم نواز بوده و دارای اثرات خوشایند و مطبوعی می باشد. می توان از یک تک رنگ پاستلی استفاده کرد و یا از چندین رنگ با سایه روشن های متفاوت، در این حالت چیدمان میز، شکوه خاصی پیدا کرده و به ویژه اگر ظرفی پر از بادام های شکری بر روی آن قرار گیرد. در حالی که رنگ های تند و شاد و پر رنگ برای یک میز شام که با شمع های نورانی آراسته شده اند مناسب می باشد رنگ های ملایم و خفیف برای میز نهار بهتر است. گذاشتن گل های ظریف و زیبایی مانند گل پامچال زرد در رنگ و یا شکوفه های صورتی رنگ درخت سیب بر روی میز نهار، علاوه بر تداعی کردن رنگ های موجود در باغ و باغچه می تواند زیبایی خاصی به میز بدهد، می توان تزئین میز را عمدتاً با گل انجام داد و یا به شکلی استفاده از شاخه های تک گل میز را آراسته نمود به طور مثال می توان یک شاخه گل ظریف را با استفاده از یک روبان که به دور دستمال سفره پیچیده شده است، با آن همراه کرد و یا بدون استفاده از روبان در کنار دستمال سفره قرار داد. برای جلوه کردن بیشتر میز از دستمال سفره هایی که با رنگ های پاستلی هستند استفاده کرده و سعی کنید از ظروف چینی سفید ساده در کنار ظروف بلوری (پارچ و یالیوان ها) کاملاً شفاف و ساده استفاده نمایید.



سایه های پاستلی

اگر رنگ های پاستلی را برای مبلمان و دکوراسیون فضا انتخاب کرده اید، از سایه های این رنگ های پاستلی برای سایر دکور استفاده کنید. سایه های پاستلی مشابه، می توانند در گزینه هایی مانند پرده، فرش و ... حضور داشته باشند.

استفاده از رنگ های متناقض

این راهکار برای نمایش رنگ ها بسیار کاربردی و در واقع یکی از اصول دکوراسیون داخلی است. در تصویر زیر می بینید که رنگ آبی پاستلی با رنگ چوب در تناقض است و این تناقض هم رنگ آبی را بولدتر و مشخص تر می نماید و هم چوب را.

شاره پاستلی

اگر نمی دانید استفاده از رنگ پاستلی در خانه تان چه نتیجه ای در بر دارد و از نتیجه راضی هستید یا خیر! می توانید تنها بخشی کوچکی مانند راهرو یا یک دیوار را پاستلی کنید!



همنشینی رنگ ها

اگر به دو رنگ پاستلی در کنار هم علاقه مندید، از ترکیب همزمان آن استفاده کنید.

یا اکسسوری بازی کنید

وسایل آشپزخانه و به طور کلی اکسسوری هر قسمتی از خانه می توانند یکی از گزینه های تغییر باشند و به رنگ پاستلی در آیند.



آرام شروع کنید!

اگر هنوز هم نمی دانید چطور رنگ های پاستلی را به خانه تان بیاورید، می توانید آرام و از جاهایی که کمتر در معرض دید هستند شروع کنید. زیر پله ها از آن جاهایی است که کمتر کسی خواهد دید.



59N03

استایل



زینب سالم

به رنگ شهر یور

تابستان مانتوهای بلندی است که سروکله شان با نقش های ایرانی در مزون های خانگی اینستاگرام و فروشگاه ها پیدا شده است. این مانتوهای ایرانی صد در صد کار دست خانم های خوش ذوق ایرانی هستند و این یعنی خدا حافظی با طرح ها و برندهای ترکی.

استفاده از طرح ها و نقوش ایرانی و دیگر طرح های مدرن از مهمترین ویژگی های مانتوهای زنانه ای است که در این روزها طراحی و تولید می شود. پیشنهاد ما برای

مانتو با نقش و نگار ایرانی

01

02



کیف های زیبای لویی ویتون

لویی ویتون، تابستان امسال را با محصولات آغاز کرد که شدیداً مناسب آب و هوای گرم هستند.

زیباترین محصولات این برند، همین مجموعه کیف است که برداشتی تعجب آور و حیرت انگیز در چاپ آن خواهید دید. پاپ جنگلی یک موضوع کلیدی است که برای تابستان ۲۰۱۶ با حروف درشت، ترکیب رنگ پر از جنب و جوش و هیجان انگیز انتخاب شده است. یک قفل LV و چرم که این کالاها را لوکس تر و قوی تر نشان می دهد و در کل شکل و ترکیب این محصولات آدم را به وجد می آورد و پراست از اعتماد به نفس و انرژی...

ساعت های زنانه شنل را امتحان کنید

شنل (Chanel) برند و شرکت کالای لوکس و خانه مد فرانسوی با بیش از یک قرن سابقه در دنیای مد، در حوزه جواهرات و بویژه ساعت، صاحب سبک ویژه و هنرمندانه خود است. استفاده از سنگ های قیمتی مثل الماس و دیگر سنگ ها در کنار طلا و فولاد و دیگر فلزات گرانبها برگ برنده این برند بزرگ است. چپش این سنگ ها بویژه الماس ها بر روی قاب و در درون ساعت و طراحی المان هایی مثل گل، ستاره، آسمان آبی و دیگر المان های انتزاعی و فانتزی باعث شده است تا

ساعت های شنل تمایز قابل ملاحظه ای با ساعت های دیگر برندها داشته باشد.



04

طرح های ظریف روسری را انتخاب کنید

اگر دوست دارید روسری ای که انتخاب می کنید چه شما را ظریف تر نشان دهد باید دنبال طرح هایی مثل مد پیشنهادی ما باشید. ویژگی این مدل غیر از استفاده از رنگ روشن تابستانه، ظرافت در طراحی به کار رفته و پر نقش نگاری آن است. یادتان باشد وقتی روسری را با طرح های ظریف انتخاب می کنید هر چقدر که هم شلوغ و پر نقش و نگار باشد نباید نگران درشت به نظر آمدن چهره تان باشید.



ماسک موی روغن زیتون

روغن زیتون برای رشد و حالت دهی موها بسیار سودمند است. برای موهای خشک، روغن زیتون مانند یک معجزه عمل می کند. خواص مرطوب کنندگی روغن زیتون هم موها را مرطوب می کند و هم پوست سر را مرطوب نگه می دارد.

ماسک موی روغن زیتون با عسل، ۱۰۰ درصد بهترین ماسک مو برای نرم شدن موهای خشک محسوب می شود. مواد لازم: روغن زیتون خالص تخم مرغ خام عسل برای ساختن این ماسک مو به میزان اندکی از مواد نیاز داریم. میزان

05



ماسک موی جودوسر

ماسک موی جودوسر بهترین انتخاب برای کسانی است که خواهان سلامت پوست سر و موهایی نرم و ابریشمین هستند. به علاوه از فولیکول های مو محافظت کرده و چربی اضافی را از بین می برد. به کار بردن ماسک موی جودوسر بر روی پوست سر می تواند مشکلات متعددی نظیر شوره سر، التهاب، آسپ ها و جراحات پوست سر را درمان کند. این ماسک رطوبت موها را افزایش داده و رشد موها را تقویت می کند.

خواص تغذیه کننده موها:

جودوسر حاوی ویتامین ها و بتا گلو تن است. شیر دارای ویتامین های طبیعی A, B6, بیوتین و پتاسیم می باشد.

مواد لازم: جودوسر، شیر تازه

برای آماده سازی ماسک جودوسر، ۱ قاشق غذاخوری جودوسر، ۱ قاشق غذاخوری شیر تازه و مقداری روغن بادام را بر داشته و با هم مخلوط کنید تا یک خمیر غلیظ بدست آید. قبل از گذاشتن ماسک، موهایتان را شانه زده و تمام گره های موجود در مو را باز کنید و مطمئن باشید که موهایتان مرطوب نیستند. ماسک را روی موها گذاشته و بگذارید تا ۲۰ دقیقه بماند. بعد از آن موها را با یک شامپوی ملایم و آب ولرم شستشو دهید.

06



ماسک پوست گوجه فرنگی

گذاشتن ماسک گوجه فرنگی روی پوست، به مرور زمان پوستتان را براق و جوان می کند. برای آسیب های ناشی از آفتاب: یک یا دو گوجه فرنگی تازه بردارید و له کنید تا پالپ مانند شود. یک قاشق چای خوری کشک و کمی بلغور جوی دوسر به آن اضافه کنید. این مخلوط را روی صورتتان بگذارید و ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از شستنش با آب سرد صبر کنید. این ماسک نه تنها آفتاب سوختگیتان را درمان می کند بلکه باعث درخشش آن نیز می شود. در برابر آکنه: گوجه له شده را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو ترکیب کنید و روی صورتتان بگذارید. صبر کنید تا خشک شود. این ماسک برای براق شدن پوست بسیار موثر است و چربی پوست را از بین می برد و شما را از آکنه خلاص می کند. علاوه بر این پوستتان را قابل انعطاف و سفت می کند و جلوی علائم پیری را می گیرد. برای داشتن پوستی روشن: یک قاشق غذاخوری پودر چوب درخت صندل را با آب گوجه فرنگی و آب لیمو مخلوط کنید. آنقدر هم بزنید تا خمیری شود. این ماسک را حداقل برای پانزده دقیقه روی پوستتان بگذارید. پوستتان علاوه بر درخشان شدن، روشن تر و شفاف تر هم خواهد شد.

07



این صور تک های ژاپنی محبوب

اموجی (Emoji) در واقع تصاویر مفهومی و صور تک هایی هستند که در پیام های مجازی و تارنماهای ژاپنی استفاده می شد و بعدها در سراسر جهان گسترش یافت. هر فردی اموجی مورد علاقه خود را دارد و به همین دلیل می توان با استفاده از اموجی خود دست به طراحی و تولید جواهرات برای خودمان پیرا زدیم. این صور تک ها حتی در زیور آلات هم درخشش خاص خود را دارند و برای تابستان شاد و پرانرژی هستند.

08



فقط عطرهاى تازه را بخريد

عطرهای تقلبی دقیقا اسم و شیشه و بویی شبیه به نسخه اصلی دارند. نمی توان به راحتی گفت که تقلبی هستند. جاعلان عطر دستگاهها و تکنیکهای جدید چاپ در کارشان استاد شده اند. شما به عنوان یک استفاده کننده عطر، تا عطر اصلی جلوی تان نباشد، نمی توانید آن را تشخیص دهید، عطرهاى قلابی مانند نسخه اصلی شان ماندگاری ندارند و خواهید دید که بوی آنها در وسط روز محو می شود. تخمین زده شده که ۱۰ درصد عطرهاى داخل بازار، قلابی هستند.

عطرهاى جعلی، برای سلامتی هم خطر دارند. جاعلان عطر از مواد اولیه استاندارد برای عطرها استفاده نمی کنند تا ارزان تر در بیاید. این مواد غیر بهداشتی ممکن است باعث آلرژی و لکه شوند. مراقب عطرهاى کهنه باشید عطرها باید در شرایط خوبی نگهداری شوند، دما، نور و جای عطر روی کیفیت آن تاثیر می گذارد. اگر دیدید سائیتی یا مغازه های عطرها را به قیمت ارزان می فروشند کمی احتیاط کنید چون ممکن است عطرهاى مانده را به شما بدهند. مطمئن شوید که فروشنده به شما عطر تازه می دهد.

قیمت
۲۲۰ هزار
تومان

عطر خوش
میوه ها

عطر خوش ادکلن Salvatore Ferragamo Attimo است که گرمای دلپذیر خود را از پایه ریخته گلی اش الهام می گیرد. کیفیت این عطر بین دیگر محصولات کمپانی Salvatore Ferragamo عالی است و با ترکیب خاص رایحه گلای، نیلوفر آبی و یاسمن در درجه پرفروش ترین عطرهاى جهان قرار گرفته است.

سفر به
خطرات با عطری لوکس

تجربه نشان داده است که رایحه خاص هر عطر و ادکلن، شما را به خاطراتی می برد که شاید از تداعی آن لذت ببرید. همین که دقایقی چشم روی هم می گذارید، همه چیز را دوباره مرور می کنید و لبخند می زنید یعنی آن عطر کار خودش را کرده است. اما این معجزه تنها با برخی رایحه ها رخ می دهد که یکی از آنها عطر مشترک خانمها و آقایان یعنی Terryfic Oud است. این عطر لوکس که رایحه های گرم و شیرین و البته ماندگار دارد در سال ۲۰۱۳ با شعار سفر به خطرات، پایه بازار عطرهاى خاص گذاشت و در مدت کوتاهی به یکی از پرفروش ترین عطرهاى موجود تبدیل شد. رایحه پر شکوه نعنا هندی، گل زنبق و توت های قرمز که با پیش رایحه چوب آگار یا همان عود به مشام می خورد پایانی شب همراه شماست تا ماندگاری اش را بیشتر به رخ دیگران بکشد.

قیمت
۵۵۰ هزار
تومان

قیمت
۱۹۵ هزار
تومان

عطر
رمانتیک ها

اگر دنبال عطری رمانتیک و گیرامی گردید، لازم نیست تمام عطر فروشی های شهر و سایت های معروف را بالا و پایین کنید؛ عطر Lolita Lempicka با عمق زیاد در وجودتان رخنه می کند و برای ساعت ها همراه شما می ماند. این عطر از خانواده عطرهاى گلی، میوه ای و چوبی است که با پیش رایحه انگور سیاه و گلای آغاز و به عطر خوش روغن بهار نارنج و شکوفه های هلو می انجامد. تجربه خانم های جوان از مصرف این عطر به این شکل توصیف می شود که این عطر برای ما یادآور مخلوطی از گلای های شیرین، مشک، شکوفه های هلو و انگور سیاه فرنگی است.



ترکیب رز و صندل

اگر شما هم از آن دسته خانم ها هستید که خودتان را از هر چیزی بیشتر دوست دارید، برای این روزها عطر خوشبوی Aura Loewe را از دست ندهید. این عطر با ظاهری شکیل برانده خانم های مشکل پسند امروزی است که با رایحه گرم و شیرین و البته ماندگار حس تازگی و نشاط را برای تان تداعی می کند. ترکیب رایحه گل رز، انگور قرمز و چوب صندل علاوه بر ایجاد عطری دلپذیر و فراموش نشدنی، قدرت پراکندگی بسیار بالایی دارد و تا ۱۲ ساعت بدون تغییر روی پوست و لباس شما جا خوش می کند.

قیمت
۲۴۰ هزار
تومان

جواهری
از مدیترانه

برای خانم هایی که عاشق حس قدم زدن در کنار ساحل زیبای دریا هستند و صدای امواج آن را بیش از هر موسیقی دیگری می پسندند پیشنهاد ویژه ای داریم. عطری زنانه از مجموعه پر زرق و برق Aqva که تا امروز شهرت زیادی در ارائه بهترین عطرهاى مردانه بازار داشته و این بار برای خانم ها سنگ تمام گذاشته است. ادکلن تازه BVLGARIA AQVA DIVINA عطری سبک، خوشبو و کم نظیر است که با الهام از ترکیب عطر عنصر آب و صدف های نفیس مدیترانه با نام جواهری از دریای مدیترانه وارد بازار عطرهاى زنانه شد. این عطر با پیش رایحه زنجبیل صورتی، ترنج، گل مگنولیا و رایحه میانی و پایدار به و عنبر، همراه تازگی و طراوت مرکبات به عطری ماندگار و دلپذیر تبدیل شده است.

قیمت
۲۶۰ هزار
تومان



نام اسپا از شهری به همین نام در بلژیک گرفته شده و به محلی گفته می شود که از آب معدنی یا آب دریا برای استحمام درمانی استفاده می شود و به طور معمول دارای خدماتی همچون ماساژ برای مراقبت از پوست و بدن است.



**اسپای صورت،
آرامش را به شما
هدیه و جسم و روان
شمارا از خستگی ها
وروزمرگی ها را
و به سوی لطافت
و شادابی روانه
می کند. این نوع
اسپا در سه مرحله
انجام می شود**

شما رفع می کند. درد پا را کاهش می دهد و آرامش را برایتان به ارمغان می آورد؛ چرا که پاهای شما عضو ارزشمندی برای شماست و وزن تن را حمل و به حفظ سلامتی شما کمک می کند. در اسپای پا دو مرحله وجود دارد: اول، پاکسازی پوست که در آن لایه های خشن و سلول های مرده پوست لایه برداری می شود. دوم، پاها و دست ها پس از استفاده از روغن های پالم گیاهی و تایلندی ماساژ داده می شوند.

اسپای دست نیز به شما آرامش می بخشد و لطافت و زیبایی را برای دستانتان فراهم می کند. در اسپای دست نیز ابتدا پوست دست و قسمت های خشن و زبر، پاکسازی می شوند؛ سپس با روغن های گیاهی و پالم، ماساژهای تایلندی می دهند. اسپای دست نیز خستگی های مزمن را از دست های شما

شاید مهم ترین عاملی که اسپا را از ماساژ متفاوت می کند، استفاده از خواص طبی و درمانی با قرار دادن ماسک های گیاهی روی پوست، بودن در فضایی معطر با موسیقی گوش نواز و درگیر شدن حواس پنجگانه تا رسیدن به آرامش و رفع خستگی است.

اسپا در سالن های زیبایی، زیر مجموعه مراقبت های زیبایی درمانی است که با استفاده از منابع طبیعی مانند عصاره بهترین میوه ها و گیاهان و املاح چشمه های آب گرم، این روزها به محبوبیت بسیار بالایی دست یافته است.

خدماتی که برای اسپا ارائه می شود، عبارتند از: اسپای پا، اسپای دست، اسپای پشت و اسپای پاراهی است که خستگی را از پاهای

دور می کند. اسپای صورت، آرامش را به شما هدیه و جسم و روان شما را از خستگی ها و روزمرگی ها و به سوی لطافت و شادابی روانه می کند. این نوع اسپا در سه مرحله انجام می شود: ماساژ با کرم های مخصوص، ماساژ سر با کرم ها و ماسک های تقویت کننده و ماساژ آرامش بخش صورت. آنچه که شما در این نوع بسته به دست خواهید آورد، شادابی، زیبایی، آرامش و لطافت پوست صورت، رفع خستگی های ذهنی و روزمرگی هاست. این نوع اسپا، پوست صورت را پاکسازی می کند و برای از بین بردن خطوط ریز موثر است.



اینستاگرام ESFAHAN MASSAGE





فصل سوم

زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

..... تغییرات کوچک، تاثیرات بزرگ

..... طوفانی به نام خیانت



Life

تغییرهای کوچک؛ تأثیرات بزرگ

وقتی می‌خواهید چیزی را در زندگی‌تان تغییر دهید، به نظر سخت می‌آید. چه ۲۵ کیلو کم کردن از وزن‌تان باشد، چه تغییر کار، شروع یک بیزنس جدید یا خانه‌تکانی، خودتان می‌دانید که باید این تغییر را انجام دهید ولی شروع کردن خیلی سخت است. چیزی که باید بدانید این است که لازم نیست از همان ابتدای کار تغییراتی بزرگ ایجاد کنید. تغییرات کوچک و ساده معمولاً بهترین راه برای پیش رفتن هستند چون پایدار و قابل کنترلند و بعد از کمی تلاش برای آنها زود خسته نخواهید شد.

Healthy
Life

01 ساعتان را نیم ساعت زودتر کوک کنید

هیچوقت همیشه وقت کافی در یک روز نخواهید داشت، مخصوصاً وقتی می خواهید کاری جدید شروع کنید. شاید دوست داشته باشید یک داستان بنویسید، ورزش کنید وقتی برای دعا و مدیتیشن بگذارید. به جای اینکه برنامه روزانه تان را شلوغ کنید، چرا نیم ساعت زودتر از خواب بیدار نشوید؟ یک ۳۰ دقیقه اضافه همه چیز را درست خواهد کرد.

02 قبل از شام ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید

همه ما می دانیم ورزش کردن تا چه اندازه مهم است، مخصوصاً برای بالا بردن سطح انرژی و پایین آوردن احتمال ابتلا به بعضی بیماری ها. ولی واقعاً چند درصد از ما تلاش می کنیم ورزش را به شکل یک عادت در زندگی مان در آوریم؟ به جای اینکه با یک برنامه سخت و طاقت فرسا شروع کنید که احتمالاً یک یا دو هفته هم بیشتر قدرت انجام آن را نخواهید داشت، به دنبال یک تغییر کوچکتر باشید: ۲۰ دقیقه پیاده روی در روز قبل از شام را به برنامه تان اضافه کنید. می توانید تا سوپرمارکت محل بروید و سبزیجات مورد نیازتان را خریداری کنید یا چند دور داخل کوچه بالا و پایین بروید.

03 همیشه یک بطری آب روی میزتان باشد

احتمالاً بارها و بارها شنیده اید که باید روزی ۸-۶ لیوان آب بنوشید ولی آیا واقعاً آن را رعایت می کنید؟ یکی از ساده ترین روش های برای نوشیدن آب بیشتر در طول روز این است که همیشه یک بطری آب روی میز کارتان داشته باشید. اگر آب در دسترستان باشد احتمال اینکه آن را بنوشید بیشتر خواهد بود چون خیلی وقت ها حتی با اینکه تشنه تان شده است، ولی برای آوردن آب تنبلی می کنید.

04 ریموت کنترل تلویزیون را جایی مخفی کنید

تماشا کردن تلویزیون هیچ اشکالی ندارد، ولی برای خیلی از ما تلویزیون به یک فعالیت همیشگی تبدیل شده است. خیلی ساده است که وقتی از سر کار به خانه می آید، روی مبل لم دهید و بدون هیچ فکری ریموت کنترل تلویزیون را در دست بگیرید. اگر می خواهید این عادتتان را تغییر دهید، ریموت کنترل تلویزیون را جایی دیگر بگذارید. آن را در یک کابینت یا طاقچه بالا و دور از دسترس مخفی کنید. به این ترتیب برای تماشای تلویزیون باید یک تصمیم جدی تر بگیرید. می توانید یک کتاب هم روی میزتان داشته باشید که برایتان جایگزین تماشای تلویزیون شود.



اینکه خودتان در خانه برای خودتان ساندویچ درست کنید فقط چند دقیقه از وقتتان را می گیرد ولی در عوض هم هزینه کمتری داشته و هم می توانید از مواد غذایی سالم برای خودتان استفاده کنید.

05 ناهارتان را برای سر کار بسته بندی کنید

سعی دارید پول پس انداز کنید و سالم غذا بخورید؟ پس از خوردن ساندویچ های بیرون خودداری کرده و خودتان ناهارتان را آماده کنید. اینکه خودتان در خانه برای خودتان ساندویچ درست کنید فقط چند دقیقه از وقتتان را می گیرد ولی در عوض هم هزینه کمتری داشته و هم می توانید از مواد غذایی سالم برای خودتان استفاده کنید و میزان چربی و پروتئین و کالری مصرفی تان را کنترل کنید.

06 کافی شاپ رفتن هایتان را کم کنید

خیلی از ما عادت داریم هر روز سر راهمان به محل کار صبحانه مان را از کافی شاپ ها تهیه کنیم. احتمالاً قبل ترها روز هایی که وقت برای درست کردن صبحانه نداشته اید، این کار را به عنوان تفریح و تنوع انجام داده اید ولی کم کم برایتان به شکل عادت در آمده است. چند هزار تومان در روز شاید زیاد به نظر نرسد ولی طی یک سال مبلغ قابل توجهی خواهد شد. چرا همین پول هایی که هر روز برای قهوه یا صبحانه تان به کافی شاپ ها می دهید را در حسابی پس انداز نمی کنید تا ببینید آخر سال چطور مبلغ قابل توجهی برایتان می شود.

07 از لامپ های کم مصرف استفاده کنید

خیلی از ما دوست داریم کاری در جهت حفظ محیط زیست انجام دهیم ولی نمی دانیم از کجا باید شروع کنیم. یکی از ساده ترین راه ها این است که همه لامپ های مصرفی تان را با لامپ های کم مصرف جایگزین کنید. این لامپ ها نه تنها برای محیط زیست بهتر هستند، در پولتان هم صرفه جویی کرده و قبض برق تان تغییر چشمگیری خواهد داشت. اگر در گذشته از این چراغ ها استفاده کرده ولی به خاطر کم بودن میزان نور آنها را کنار گذاشته اید، دوباره امتحان کنید، تکنولوژی آنها طی این چند سال پیشرفت شگرفی داشته است.

08 روزتان را با حرکات کششی شروع کنید

دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و کمی حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی به شما برای بیدار شدن کمک می کند، انرژی بیشتری به شما می دهد، انعطاف پذیری و هماهنگی بدن تان را بالا برده، به گردش خون در بدن کمک کرده و ریلکس تان می کند.

09 برای کل روز خوب بدنتان را سوخت رسانی کنید

اگر قرار است در روز یک وعده غذای خیلی خوب و سالم بخورید، اجازه بدهید که آن وعده صبحانه باشد. ترکیبی از کربوهیدرات ها، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما داشته و ساعت ها انرژی لازم برای بدنتان را فراهم می کند.

10 جایی برای جای بگذارید

جایی برای جای بگذارید. جای حاوی انبوهی از آنتی اکسیدان هاست، احتمال بروز حمله قلبی و سکته را در شما کاهش داده، سیستم ایمنی بدنتان را قوی کرده، از شما در برابر سرطان محافظت می کند و سوخت و سازتان را هم بالا می برد. اگر نمی توانید به طور کل مصرف قهوه را کنار بگذارید، فنجان دومتان را به جای آن جای بنوشید، جای سبز سالم ترین نوع جای است اما هر نوع چایی برایتان خوب است.

11 آب یخ بنوشید

آب یخ بنوشید. برای گرم کردن آب یخ در بدن و رساندن آن به دمای طبیعی بدن، کالری بیشتری می سوزانید. اگر روزی ۸ لیوان آب یخ بنوشید، چیزی در حدود ۱۲۳ کالری خواهید سوزاند. ضمن اینکه آب مورد نیاز بدنتان هم تامین شده و سموم را از بدنتان دفع می کند.

12 درست نفس بکشید

درست نفس بکشید. تنفس عمیق و درست از شکم فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما دارد مثال بهبود گوارش، بالا رفتن کیفیت خون، تقویت عملکرد سیستم عصبی و تنفسی بدن. یاد گرفتن نحوه صحیح نفس کشیدن بسیار راحت است. هر زمان که احساس کردید تند تند یا کند نفس می کشید، سریعاً آن را اصلاح کنید.

13 استرس را کنترل کنید

استرس را کنترل کنید. استرس مداوم و مزمن تأثیرات زیادی بر سلامتی تان می گذارد. وقتی سیستم عصبی ارادی شما بیش از اندازه فعال باشد، علائم فیزیکی مشاهده خواهید کرد که در درازمدت بیماری هایی به دنبال خواهد داشت از جمله افسردگی، اضطراب، زخم معده، سردرد، ریزش مو و مشکلات قلبی. وقتی در موقعیت استرس زایی هستید، به سرعت هر چه تمام تر از آن موقعیت بیرون بیایید. درست نفس بکشید، مدیتیشن کنید، ورزش کنید، با کسی حرف بزنید یا به پیاده روی بروید.

افزایش رضایت‌مندی والدین و مربیان

معرفی شبکه الکترونیک مهدکودک‌ها



شبکه الکترونیک مهدکودک‌ها یکی از روش‌های نوین به کار گرفته شده توسط سازمان بهزیستی، برای استفاده کارشناسان امور کودکان، مدیران و مربیان مهدکودک و خانواده‌ها به عنوان تأثیرگذارترین رکن تربیت کودکان موضوعی است که مجله زندگی سالم در گفت‌وگو با سعید باطنی، مدیرعامل شرکت پویندگان عصر اطلاعات سپاهان (آفا)، مجری شبکه الکترونیک مهدکودک‌ها کشور و عفت نجف‌پور، کارشناس مسئول امور کودکان و نوجوانان اداره کل بهزیستی استان اصفهان به شرح آن می‌پردازد.

امروزه اطلاعات، به جزء تفکیک‌ناپذیر زندگی بشر تبدیل شده است. اگرچه اطلاعات از دیرباز، در زندگی بشر تأثیر به‌سزایی داشته و انسان برای تصمیم‌گیری‌ها و طی طریق، همواره محتاج به آن بوده ولی آنچه که امروزه اهمیت آن را صدچندان کرده، شرایط نوین زندگی و افزایش سهم اطلاعات در آن است.

اختراع رایانه، امکان پردازش سریع و ذخیره حجم انبوهی از داده‌ها را فراهم آورد و پیشرفت‌های بعدی در زمینه ارتباط بین رایانه‌ها و امکان تبادل داده بین آنها، تبادل و انتقال اطلاعات را در سطح وسیعی ممکن ساخت. این رویدادها به همراه سایر پیشرفت‌های صورت گرفته در زمینه الکترونیک و ارتباطات اعم از میکروالکترونیک، نیمه‌هادی‌ها، ماهواره‌ها و روباتیک به وقوع انقلابی در زمینه نحوه جمع‌آوری، پردازش، ذخیره‌سازی، فراخوانی و ارائه اطلاعات منجر گردید که شکل‌گیری "فناوری اطلاعات و ارتباطات" حاصل این رویداد بود. فناوری اطلاعات و ارتباطات با محوریت دانش و خردگرایی انسان و اندیشه‌هایش و به منظور بهره‌برداری از اندیشه و سپردن امور تکراری و غیرخلاق به ماشین و همچنین افزایش کارایی و آزادسازی مهارت‌های انسانی و ارتباطات و اشتراک اطلاعات، در دهه‌های اخیر مورد توجه خاصی قرار گرفته است.

Health
Life
اعظم محمدی

زندگی سالم



هدف از راه اندازی شبکه الکترونیک مهدهای کودک چیست؟

نجف پور: مهد کودک یک مرکز آموزشی تربیتی است که حمایت همه جانبه کودکان را از وظایف و اهداف اصلی خود می داند از طرفی فلسفه وجودی شبکه الکترونیک مهدهای کودک ارتقاء سطح خدمات دهی به مهدهای کودک به کمک حذف کاغذ و تغییر امور کاری از سنتی به مدرن است. طی حدود پانزده سال فعالیت مشترک سازمان بهزیستی با شبکه الکترونیک مهدهای کودک تا کنون اقدامات گسترده ای در خصوص جمع آوری سیستماتیک اطلاعات از کلیه بخش های درگیر با کودک انجام شده تا بتوانیم در مواقع حساس تصمیم گیری، به اطلاعات اساسی دسترسی داشته باشیم.

استخدام، کار تابل الکترونیک جهت ارسال بخش نامه ها و دستور العمل های سازمان و دیگر اقداماتی از این دست در دستور کار مادر این سالها بوده است. آخرین دست آورد شبکه، تولید اپلیکیشن موبایل مهد است، این نرم افزار به راحتی روی گوشی همراه کاربران نصب می شود، کاربران می توانند به کمک موبایل مهد کلیه فعالیت های مورد نظر خود را از طریق آن انجام دهند. موبایل مهد می تواند جایگزین مناسب و امنی برای نرم افزارهای غیر بومی مانند تلگرام و... باشد. باطنی برقراری عدالت یکی از مهمترین هدفهای تعیین شده برای این طرح بوده که والدین و مربیان کودکان روستایی و شهری به دور از فقر اطلاعاتی به طور یکسان از آخرین خدمات سازمانی بهره مند می شوند.

تعریف شبکه الکترونیک مهدهای کودک:

"شبکه الکترونیک مهدهای کودک" www.emahdir.ir یکی از ابزارهای فناورانه و نوآورانه سازمان بهزیستی است که تحت شبکه اینترنت فعالیت می کند و کلیه ذی نفعان حوزه کودک، کارشناسان سازمان بهزیستی، مدیران مهدهای کودک، خانواده هایی که کودکشان در یک مهد کودک ثبت نام نموده است و شرکت های خصوصی و دولتی فعال در این حوزه می توانند در آن به ارائه و دریافت خدمات بپردازند.

برای نمونه سازمان بهزیستی قادر است کلیه مکاتبات سازمانی خود را از طریق این شبکه انجام دهد یا آمار و اطلاعات کودکان شیر خوار تا پنج سال را از این شبکه بدست آورد. مدیران مهدهای کودک نیز با استفاده از این شبکه می توانند کلیه فعالیت های انجام شده در مهد کودک را (برنامه هفتگی مهد، اشعار مهد، گزارش هر هفته، برنامه های غذایی، بازدید های بیرون و واحد های کار) به اطلاع خانواده ها برسانند همچنین شرکت های خصوصی یا دولتی فعال در حوزه کودک با استفاده از این شبکه به راحتی قادر خواهند بود از طریق امکانات موجود در شبکه برنامه های خود را به کارشناسان، مدیران و خانواده ها اطلاع رسانی نمایند.

درباره ایده ها و طرح هایی که در حال انجام است یا برای آینده دارید صحبت کنید.

باطنی: فناوری شبکه های سیار روز به روز در حال گسترش و تعداد مشترکان آنها در حال افزایش است. همان طور که با ادامه این روند شرکت های فعال این حوزه و نیز مردم سود می برند، دولت ها نیز می توانند از این پیشرفت ها به عنوان راهی برای رساندن خدمات بهتر و سریع تر به شهروندان بهره گیرند. به علاوه آنکه روز به روز نیازها و توقعات مردم از دولت ها برای ارائه سرویس های گسترده تر و راحت تر بیشتر می شود. تا به حال کشورهای پیشرفته از زیرساخت ارتباطی سیمی و بی سیم خود استفاده های زیادی را به همین منظور برده اند و اکنون نیز این روند را با تأکید بیشتری بر روی فناوری های بی سیم دنبال می کنند. در این میان برای کشورهای در حال توسعه که تا به حال به این حوزه توجه کمتری داشته اند، فناوری های بی سیم به دلیل نیاز به هزینه و زمان کمتر و قابلیت های کاربردی وسیع تر نسبت به فناوری های سیمی، فرصت خوبی برای توسعه ارتباطات و جبران بخش مهمی از عقب ماندگی ها به وجود آورده اند. همچنین به علت سیار بودن تلفن همراه PDAها، لپ تاپ ها و... از گسترش و عمق بیشتری برخوردار هستند البته هر چند ادوات سیار و در رأس آنها تلفن های همراه قابلیت های منحصر به فردی را برای ارائه خدمات در اختیار می گذارند، اما نباید از محدودیت های موجود نیز غفلت نمود. اکنون در تلاشیم تا با ارائه سیستم پیام رسانی از طریق گوشی های همراه، ضمن کاهش هزینه اطلاع رسانی، جایگزین مناسبی برای نرم افزارهای وارداتی همچون تلگرام، واتس آپ و غیره ارائه نماییم.

نجف پور: مهد کودک مجازی طرحی است که مقرر شد در سال آموزشی جدید با همکاری شبکه الکترونیک مهدهای کودک به صورت پایلوت در اصفهان راه اندازی شود تا بعد از شناسایی و بررسی نقاط قوت و ضعف آن، به صورت سراسری راه اندازی گردد. شایان ذکر است مهد کودک مجازی مختص به والدین کودکانی است که نیاز به حضور در مهدهای کودک را ندارند و از طریق غیر حضوری خدمات آموزشی دریافت می کنند. بسته های آموزشی مطابق با مراحل رشد با استفاده از متخصصین امر تعلیم و تربیت تولید و از طریق شبکه در اختیار علاقه مندان قرار خواهد گرفت.

ارزیابی کارشناس مسئول امور کودکان و نوجوانان اداره کل بهزیستی از شبکه مهدهای کودک الکترونیک چه بود؟

نجف پور: سال ۸۴ یک گروه جوان کارآمد و متخصص در حوزه IT، طرحی را به اداره کل بهزیستی استان ارایه کردند که آن زمان خوشایند نبود ولی بعد از گذشت مدتی پروژه "شبکه گسترده مهدهای کودک الکترونیک استان اصفهان" در حوزه معاونت امور اجتماعی سازمان بهزیستی استان بعنوان اولین اقدام جدی این سازمان برای نزدیک شدن و به مرز آمادگی رسیدن برای حضور در دولت الکترونیک استانی و ملی، طرح گردید و به همین دلیل فعالیتهای پیش بینی شده این پروژه به هیچ روی جنبه سمبلیک نداشت و برای استفاده در بنیادی ترین نقطه اتکای آینده (مهد کودک ها و کودکان) و سازمان بهزیستی با نگاهی کاملاً واقع بینانه و شدنی پیشنهاد شده بود و تحت تأثیر دیدگاه دانش محوری در سند چشم انداز توسعه بیست ساله کشور و استان تعریف و تدوین شده بود نهایتاً با تأیید آن در ۱۹ آبان ماه ۱۳۹۵ برای اولین بار به صورت پایلوت در اصفهان راه اندازی شد و بعد از گذشت یک سال از اجرای طرح و شناسایی و رفع نقاط قوت و ضعف با موافقت برای ابلاغ سراسری تصویب گردید.

تلفن خدمات و پشتیبانی شبکه الکترونیک مهدهای کودک

واحد پشتیبانی همه روزه از ساعت ۸/۳۰ تا ۱۴ جوابگوی سوالات تماس گیرندگان است

۰۳۱۳۶۶۴۴۶۵ - ۰۹۱۳۲۶۷۴۰۹۷ - ۰۹۳۳۲۶۷۴۰۹۷ - ۰۹۲۰۲۶۷۴۰۹۷



طوفانی به نام خیانت

تعهد است. بعضی خیانت‌ها ممکن است شکل قانونی به خود بگیرند ولی در عرف و اخلاق، خیانت به معنی عدم پایبندی به قرار بین زن و مردی است که با هم پیمان زناشویی بسته‌اند و مرد شرعی یا قانونی و یا بدون رعایت آن دو اقدام به ایجاد رابطه‌ای دیگر نموده و یا زن پا از این تعهد بیرون گذاشته است.

خیانت معنایی نسبی دارد. ۵۰ سال قبل، از ارسال یک نامه یا یک پیام توسط پست و تلفن و حتی یک پیام رسان تا ایجاد رابطه‌ای جنسی خیانت محسوب می‌شد و البته ۱۰۰۰ سال قبل نیز خیانت همین معنی را داشته و امروز نیز از ارسال یک پیام و پیامک در دنیای اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی یا یک قرار ملاقات و یا ایجاد یک خلوت خصوصی و زدن حرفهایی که از دایره تعهد زناشویی خارج و از آن منظر مردود است ممکن است آغاز انحراف از تعهد زناشویی باشد تا رابطه‌ای که جدی تر باشد.

ضعف در خویشتن‌داری، ضعف در ابراز وجود، توجیه ارتباطها، ضعف در مکالمه‌های صحیح و فرورفتن در روابط عاطفی غیرمجاز که ناشی از عدم شناخت عواطف خود و مدیریت آن و یا ضعف در شناخت عواطف دیگران است، می‌تواند موجب افکار و احساس و رفتاری خودآیند بشوند که مرد یا زن دریابند که به دنبال یک رابطه یا گفت و شنود تصادفی کم‌کم به شخصی نزدیک شده و حرف‌ها از مرزها گذشته و احساس‌ها و رفتارها کار را به انحراف از جاده تعهد کشانده است.

دکتر احمد پدرام: زنی روبروی من می‌نشیند و می‌گوید: دیگر به چه امیدی زندگی کنم، همسر من به من خیانت کرده است با یک زن رابطه دارد. مردی تنها یا با همسرش می‌آید و اظهار می‌دارد که متوجه رابطه خانمش با مردی شده است. اگر بیست سال قبل بود، من به عنوان یک روانشناس بالینی فرضیه‌سازی اولم این بود که بدبینی و بی‌اعتمادی را در این موضوع وجود دارد ولی امروز خواسته و ناخواسته ذهنم به سمت فرضیه دوم می‌رود و می‌پرسم موضوع چیست و شرح بسیاری از این موضوعات برعکس دو دهه قبل به نفع خیانت است. چرا؟

منابع بیشماری در ادبیات روانشناسی بالینی وجود دارد که علل خیانت در زن و مرد را بررسی می‌کنند. احتمال خیانت در مردان بیشتر از زنان است. سن آن از ۲۰ سالگی تا ۵۰ سالگی است و علل آن هم فردی و هم زناشویی است. دروغ‌گویی، تنوع طلبی، احساس ناامنی، ضعف و نارسایی دوطرفه در روابط زناشویی، ناپختگی شخصیتی، آسیبهای جسمی و روانی شدید در دوران کودکی و نوجوانی و امروز فرد، انتظارات بیجا از خود یا همسر، فرسودگی و خستگی، سردرگمی در مورد معنا و واقعیت عشق، اعتیاد، بیماری همسر و پا به فرار بودن و میل به جدایی از عواملی است که می‌تواند باعث خیانت در مردان شود.

در زنان نیز بعضی از عوامل فوق به علاوه فقر فرهنگی و اقتصادی وجود دارد و در هر دوی زن و مرد، اشکال اساسی در هوش یا رشد معنوی (دین و اخلاق)، رشد عاطفی و رشد اجتماعی زمینه‌ساز خروج از دایره عفت و

امروز بحث

در مورد

خیانت

همسران

موضوعی

پوشیده نیست.

شاید ده

سال پیش

هرگز راجع به چنین مقوله‌ای

مقاله‌ای نمی‌نوشتیم ولی

مراجعه‌کن روزانه و هفتگی

و فراگیری بحث در مورد

خیانت و ورود آینه بلند

بالای شبکه‌های اجتماعی

و دنیای مجازی ضرورت

توجهی هر چند اجمالی را به

این آسیب در فرد و خانواده و

اجتماع مجاز می‌کند.

Healthy
Life

آنچه باید برای پیشگیری بدانیم، در مجموع همان بلوغ عاطفی و اجتماعی و معنوی است. که امروزه روانشناسان به اهمیت رشد آن در جریان زندگی قبل از ازدواج تأکید داشته و در مشاوره های قبل از ازدواج به ارزیابی آن می پردازند. بعضی از مشاغل تعاملات بین فردی زیادی را ایجاد می کند که ارتباط با جنس مخالف را در پی دارند. رشد و پختگی شخصیت که شامل همان شاخه های هیجانی و اجتماعی و معنوی و در مجموع خردمندی است می تواند فرد را در مرز عفاف و رعایت اخلاق، محکم نگه دارد. بعضی از مشاغل تنهایی را می طلبد و برخی افراد برای پر کردن تنهایی ها دست به کاری می زنند که ممکن است کنجکاوی در زمینه ایجاد ارتباط (به هر قیمتی و با هر کسی باشد) برای پر کردن همان تنهایی ها کار را به ارتباطی خارج از قلمرو زناشویی بکشاند. بعضی متجدد و تنوع طلب هستند و داشتن معشوق و معشوقه یا عاشق را نشان رشد فردی و فرهنگی می دانند و خود را به روز می دانند. بعضی نیز اوقات فراغت خود را به جای سیر در درون خود و خانواده و فرزند به گشت و پرسه در دنیای واقعی یا مجازی اختصاص داده و به این وادی وارد می شوند.

یک روی سکه سؤالی دل آزار و گزنده از جانب زنی است که روبه روی روانشناس (یا حتی قاضی) می نشیند و می گوید از همسر من پیرسید که من چه کمبودی داشتم؟ من در چه چیز ضعیف عمل کرده ام؟ یا شوهرم در زندگی زناشویی چه کم داشته؟ گاهی علت ها را می توان تا حدودی به همین زنان نسبت داد. کم توجهی به روابط زناشویی، نرسیدن به خود و همسر، نرسیدن به وضع ظاهری خود، عدم بیان احساس و محبت، شرم و حیای نابه جا، انفعالی عمل کردن، آموزه های غلط یا نداشتن دانش و هنر روابط زناشویی و یا ترس های برآمده از همان کودکی و آموزه های توند مؤثر باشد. گاه طنز ای جای خود را به غرور و دوری داده است و گاه رفتار مردانه تبدیل به رفتار سلطه گرانه شده و بر رابطه جنسی اثر گذاشته است. گاه فرق عشق و عشق و بازی نمی دانیم و گاه و بیگاه توجه به تفاوت ها نداریم یا اصلاً تفاوت ها را نمی دانیم و نتوانسته ایم رابطه های عاطفی و جنسی و نیازهای جسمی و روانی خود را با هم همسان کنیم. گاه یکی داغ است و یکی سرد و گهگاه یکی خام است و یکی پخته. هر چه هست، خیانت رفتاری بیمار گونه و راه حلی غلط برای هر مشکلی است که در همسرمان می بینیم یا ضعفی است که در خود احساس می کنیم. حالا آنها که مورد خیانت قرار گرفته اند یا خیانت کرده اند چه باید کنند؟ به نظر می رسد که با وجود سنگین بودن و غیر قابل جبران بودن خیانت و شاید مادام العمر بودن اثرات آن بر بعضی افراد، بعد از خیانت باید شخصی که همسرش به او خیانت کرده است بتواند با خودداری در گرفتن تصمیم عجولانه به بررسی منطقی ماجرا و درک علل آن بپردازد و با توجه به علل و یافتن نقش احتمالی خود در بروز خیانت به چاره اندیشی بپردازد. درک شرایط طرف مقابل و همان علل ذکر شده می تواند امیدواری یا ناامیدی را در ادامه زندگی ترسیم کند و با لیست کردن مزایا و معایب ادامه زندگی مشترک به تصمیم گیری برای ادامه آن یا جدایی و یا هر تصمیم دیگری بپردازد.

حرف در مورد خیانت و علل آن بسیار است. شیوه های درمان آن نیز متنوع و به شخصیت و نگرش فرد آسیب دیده بستگی دارد ولی نگارنده معتقد است که به هر حال بررسی علل خیانت و یافتن راهکارهایی جهت کنترل بحران و برون رفت از آن مشاوره و روانشناختی را ضروری می سازد. حرف آخر حرف اول و روز است. امروز استفاده از شبکه های مجازی و دیدن بعضی سریال های ماهواره ای چنان ظریف در کاهش اخلاق و خویشتن داری مؤثر افتاده است که علاوه بر هر آنچه گفته شد، این هشدار را نیز جدی می سازد که خوگیری با بعضی هنجار شکنی های می تواند به تدریج موجب افت اخلاق در بیننده سریال یا این استفاده کننده شبکه اجتماعی شود. دیگر عوامل نیز در جای خود و به قوت خود باقی است.

از آنجا که یکی از اصلی ترین علل طلاق، خیانت است، باید عوارض آن را جدی گرفت. ایجاد فشار روانی و شوک، سردرگمی، خشم، کاهش اعتماد به نفس، کاهش میل جنسی و شور زندگی و ایجاد افسردگی و اضطراب و افکار و اقدام به خودکشی و یادگیری کشتی در خیانت های کوتاه مدت و بلند مدت اهمیت مراقبت از خود و مراقبت از زندگی زناشویی را جدی می سازد. چه همسر از خیانت آگاه باشد و چه نباشد و چه خیانت کوتاه مدت باشد و چه بلند مدت، باز هم فرد خیانت گراز خود پیرسد که آیاراهی که برگزیده است، راه حل درستی در زندگی اش بوده است یا خیر.



چه همسر از
خیانت آگاه
باشد و چه نباشد
و چه خیانت
کوتاه مدت
باشد و چه بلند
مدت، باز هم
فرد خیانت گرا
از خود پیرسد
که آیاراهی که
برگزیده است،
راه حل درستی
در زندگی اش
بوده است یا
خیر.

نشان داده و شک ها و بی اعتمادی های همسرش را ببیند و زمینه های اعتماد دوباره را برای او فراهم کند. ایجاد دسترسی به تلفن و پیام ها و شبکه اجتماعی می تواند به فرد آسیب دیده به پایان رسیدن خطا و کاهش احتمال آن را نوید دهد. داشتن گوشی های پنهانی و ارتباط های مشکوک موجب افزایش بی اعتمادی و شک و آسیب دوباره به فرد آسیب دیده است.

صبوری و نشان دادن بردباری و اطمینان دهی به فرد آسیب دیده و از طرفی جدی گرفتن درمان خود و کمک تخصصی به همسر آسیب دیده یک جریان موازی است.

به هر حال لغزش و بی وفایی و تعهد شکنی و خیانت همگی نشان از ضعف های انسان در رعایت فضیلت انسانی و کرامت او دارد.

اگر چه تحقیقات بعضی دانشمندان احتمال ارتباط با غیر همسر را بر اساس آزمایشات انجام شده بر روی حیوانات تأیید کرده است ولی کرامت و فضیلت انسانی نیز موجب بذل عنوان اشرف مخلوقات بر او شده است.

اولین وظیفه و کار لازم برای بازگشت به زندگی متعهدانه قطع ارتباط با شخص سوم است. پذیرش اشتباه و لغزش و اقدام شجاعانه و متواضعانه به عذر خواهی حداقل کاری است که فرد آسیب رسان یا خیانت کرده باید به آن بپردازد. فرد خیانت کرده باید صادقانه عمل کند و بر اساس توصیه دینی "نجات در راستگویی است" با حقیقت و صادقانه مشکل به وجود آمده را بپذیرد. نپرداختن به جزئیات و توضیح ندادن همه امور به وجود آمده که موجب تعمیم مبالغه آمیز و فاجعه سازی برای فرد آسیب دیده می شود، توصیه ای است که توسط روانشناس به فرد خطا کار داده میشود. فرد آسیب رسان باید بپذیرد که با مشکلی که برای همسرش ایجاد کرده است روزها و ماهها طول می کشد تا این زخم التیام یابد و درد آن کاسته شود. انتظار تمام پنداشتن موضوع و توقع عادی شدن روابط همسر با خود انتظار بی خودخواهانه و دور از واقعیت است.

فرد خطا کرده لازم است علاوه بر جرأت ابرار عذر خواهی و ندامت، در عمل پیشیمانی خود را

و لذت و اضطراب و اندوه و افسردگی به عنوان احساساتی طبیعی بر خورد نموده و پذیرای آن باشد. نوشتن احساسات و افکار و حدس و گمان می تواند موجب عقده گشایی و کاهش خشم و ترس و تنش و احساسات ناخوشایند دیگر شود. به دنبال جزئیات بودن و سسوال کردن از کجا و چگونه و چه وقت، باعث سرایت احساس انزجار در زوایای مختلف زندگی شده و راه را بر اصلاح و درمان تنگ می کند. جوابی علت شدن و وسواس گونه بر خورد کردن، فرد خیانت کرده را به توجیه و دلیل تراشی بیشتر سوق داده و می تواند موجب دروغ گویی و تهمت زدن او به فرد آسیب دیده شود. پل طلایی عقب نشینی را برای فرد خیانت کار خراب نکنید. اجازه دهید او هم فرصتی برای تنبیه و توبه داشته باشد. فراموش نکنید دلیل خیانت هم می تواند به فرد آسیب دیده مربوط باشد و هم می تواند ناشی از تارخچه رشد روانی، جنسی فرد خیانت کرده، باشد.

اما فرد خیانت کرده و نقض کننده تعهد زناشویی چه وظایفی می تواند داشته باشد.

اگر مورد خیانت واقع شده اید لطفاً برای تصمیم گیری و قضاوت بهتر به نکات زیر توجه کنید. از آنجا که فرآیند ترمیم زخم خیانت فرآیندی دشوار و دردناک است سعی کنید که واکنش سریع و هیجانی خود را کنترل کنید. فرد آسیب دیده باید مراقب باشد که موضوع را به عنوان راز نگه دارد، چون اگر بعداً بتواند به هر دلیل یا دلالی ادامه زندگی با همسر خود را بپذیرد، یکی از منابع فشار روانی جدی همان افرادی هستند که موضوع به آنها گفته شده است. در چنین شرایطی بهترین کسی که می توان به او اعتماد کرد یک روانشناس بالینی باتجربه است.

تا دلایل کافی و وافی برای خیانت وجود ندارد آن را باور نکنید. فرد آسیب دیده بهتر است به دنبال معشوق و معشوقه ای که با همسرش رابطه داشته است نباشد. کشف و دیدار با این افراد به جز افزودن به شدت ناراحتی و ایجاد حسرت بیشتر گره ای از کار باز نخواهد کرد و موجب احساس خشم و حقارت بیشتری در فرد آسیب دیده می شود. فرد آسیب دیده باید با احساس خشم و ترس

خاله زنک، مرد و زن نمی شناسد، وقتی مردی در مهمانی به مُدل یخچال صاحب خانه گیر می دهد و یا در مورد تعویض سرمایش و گرمایش خانه میزبان نظر می دهد که عوض کنید، کهنه شده، از مُد افتاده، خاله زنک است و چه در میزبانی همین لوازم را به رُخ مهمان ها می کشد و به آن ها سفارش می کند که شما هم یخچالتان را سایدبای ساید کنید یا مارک های جدید آمده است و ببینید کمی به روز باشید و ... نه تنها خاله زنک است بلکه کمی باید عقب تر برود و ذهنش را لب جوی آب تاریخ شستشو بدهد و از عهد قجر که هیچ از عهد حجر که سنگ پایش تمام شده است چرک اندیشه و دلش را بسابد که مرد حسابی آخر چکار داری به لوازم خانه مردم و یا چرا هر چه داری اینقدر سفیهانه به رخ مهمان یا میزبان می کنی؟



زندگی سالم

دکتر احمد پدرام: در این شماره می خواهم باز هم از خاله زنک بگویم. گفتیم و قبول کردیم که مرد خاله زنک هم داریم. آدم افراط و تفریطی خاله زنک است. چه مرد باشد چه زن، چه آن مرد که نخود در دهانش نمی خیسد و هنوز خانمش نگفته که می خواهیم بچه دار بشویم بدو بدو به خاله و عمه و دایی و عمو و همکار و همسایه می گوید که داریم بچه دار می شویم، چه آن خاله و عمه و دایی و عمو و همکار و همسایه که هر روز می پرسند "به سلامتی بچه تون کی به دنیا می آد؟" و واقعا انگار که هر روز فراموش می کنند که همین دیروز یا دیروز پرسیده اند و گفته ایم هنوز خبری نیست یا تازه یک ماه است که خانم باردار است.

خاله زنک هارا جدی بگیرید!

همین آدم ها نه اینکه جنس بچه را قبل از بارداری، بلکه تعجب نکنید قبل از بارداری می پرسند بلکه ماشاا... اسم هم برای بچه ی ما می گذارند و تازه نقد سیاسی و اجتماعی و ادبی هم دارند که "از این اسم های قدیمی نگذار بدها، اسم های قشنگ خیلی اومده" و انگار تازگی ها سسری به بازار ترکیه یا سریال های ترکی زده اند و یا از تایلند برگشته اند و دستشان پر از جنس و حرف تازه است و اسم را هم از خارج وارد می کنند.

خاله زنک که دارا و ندار نمی شناسد، باسواد و کم سواد یا ببخشید دانشگاه رفته و دانشگاه نرفته نمی شناسد. از آن مهم تر خاله زنک ممکن است خودش یا همسرش مدیر کل باشد و یا تازه جزء رجال شده باشد. حالا دیگر بیا و ببین خاله زنک فکر می کند از همین دیروز که به این میز و پست رسیده دنیا عوض شده است اصلاً تاریخ را باید دوباره بنویسند و البته از منظر ایشان و اینکه تابحال کسی برای این مملکت کاری نکرده و البته بعد از چند روز خودش هم فرمایش علی (علیه السلام) را فراموش می کند که اگر این میزها و پست های دنیا ماندنی بود که به او نمی رسید.



خاله زنک اگر زن باشد چه آخرین لباس را از آخرین مد در یک فروشگاه در شانزله لیزه پاریس خریده باشد و چه در همین بازارهای محلی خودمان و یا از یک تعاونی ساده و ارزان هم اصلاً کاری به این حرف ها ندارد. گیرم یک دوچین قلم ابرو و یک عالمه لاک و لوازم آرایش مدرن مصرف کرده یا مصرف نکرده، داشته باشد، هرچه هست حرف هایش خیلی کهنه و بدبو و مزه تلخ دورویی و دویه هم زنی می دهد و یا خیلی دلش می خواهد به چاق و لاغری دیگران پيله کند و سؤال غلط بپرسد "خیلی چاق شدی، خبریه؟" نکنه حامله ای "و یا "خیلی لاغر کردی" به آزمایش برو به وقت مرض ناجور نگرفته باشی."

خاله زنک اگر عروس باشد مادر شوهر را می چزند و اگر مادر شوهر باشد رحمش به عروس اندک است و یا هیچ. فرق ندارد با خواهر شوهر و شوهر خواهر و یا خواهر شوهر خواهر شوهرش هم کار دارد. خاله زنک اگر مرد باشد به باجناقش می خواهد سور ده تایی بزند. اگر باجناق وضعیت خوب باشد حتماً از نگاه او درآمدش حرف دارد و اگر درآمدش کمتر از او باشد این باجناق عرضه ندارد. اگر با او هم تراز باشد که گفتن از او وقت کُشی است، اگر باجناق بخندد ریگ به کفش دارد و اگر اخم کند به جای همدلی باید به

در غیاب او این و آن چه گفته و چه شنیده و اگر آتویی به دست آورد، اگر مرد است به نامردی مهریه را صفر کند و اگر زن است و این اسرار را فهمیده و میچ را گرفته، یا باید دودانگ خانه به اسمش شود و یا حق طلاق و سفر به خارج از کشور و حضانت بچه بگیرد و حتماً باید ماشین هم به اسمش باشد که به همسرش اقلاً نشان بدهد که حاضر است تاوان بدهد.

توریست های بیچاره به اشتباه می افتند و تصور می کنند در ایران شوی لباس خیابانی داریم! آقای خاله زنک دیگر حرف نمی آورد و ببرد بلکه او هم یاد گرفته که مثل خانم خاله زنک خودش یا یک «جی پی اس» به ماشین یا گوشی ببندد و یا یک «رکورد» بسیار قوی را خدای نخواستہ در خانه (زیر تخت و مبل) و یا در ماشین زیر صندلی بگذارد تا بفهمد که همسر نازنینش

فکر اثرات روحی این اخم ها بر فرزندمان باشیم و رابطه با او را کم و یا قطع کنیم. خاله زنک یا در پستو و خرافاتی است و تمام خرافه کاری ها را برای ماشین ژیان یا رنو و یا مازراتی پسرش یا داماد تازه به دوران رسیده اش فوت می کند ولی اعتقادی به بیمه ندارد و فقط و فقط بیمه خرافات را قبول دارد و یا چنان نمایشی و عروسکی لباس می پوشد و تیپ می زند و چنان توی خیابان راه می رود که

خاله زنک سیاست باز هم به نظر می رسد و خبر چین است. در فضای مجازی هم می خواهد یک تاز خبررسانی باشد هنوز عکس و خبر در نیامده بدون آنکه به صحت و سقم، درستی یا نادرستی خبر مطمئن باشد فوری «کپی»، «پیست» و یا «فوروارد» را در تلگرام می زند و تا بیایی و به او بگویی آقا یا خانم خبر اشتباه بوده، تأیید نشده، فتوشاپ بوده، با گفتن "چشمشان کور"، "حقشان همین است" با آبروی مردم به راحتی بازی میکند.



ذهن او را دنبال کنی شب در خانه مشغول دعوا با همسرش شده که آبرویم با این گوشی رفته و اگر مجرد باشد حتی دنبال گرفتن وام با سود ۲۷ درصد است تا گوشی خودش را عوض کند.

راستی اصلاً خاله زنک خودش گوشی است، دهن بین است. نظر دیگران خیلی برایش مهم است یا می خواهد تأیید شود یا می خواهد برتر باشد. می خواهد به دیگران فخر بفروشد و یا دائم در حال حالی به حالی شدن است، انگار لب مرز است. خاله زنک اگر به فکر اصلاح خودش نباشد ممکن است از این مرز نمایشی و این خود خواهی و یا حالی به حالی شدن جلوتر هم برود و از آزار دیگران لذت ببرد. خاله زنک در انتها حسادت هایش هم خودش را می سوزاند و هم به دیگران آسیب می رساند. خشم هایش هم جسم و روان خودش را می خلد و هم جسم و روان دیگران را تهدید می کند.

خاله زنک سطحی نگر است ولی به عمق وجود خودش و خانواده اش و جامعه اش آسیب می رساند. خاله زنک بودن نماد یک فرهنگ ضد ارزشی است.

خبر چین است، گاه کلاغ ها هم باید روی دست او خاک بریزند چون یک کلاغ چهل کلاغ نمی کند بلکه یک «لایک» هزار «لایک» می کند. او عاشق لایک کردن و لایک شدن است. خاله زنک اهل مطالعه نیست ولی مجله و کتاب را فوری ورق می زند و ورنه انداز می کند، عکس مجله ها را می بیند و به مدل لباس هنرمندان و آگهی های رستوران ها و حراج ها بیشتر توجه دارد و عکس ادیسون را با پرفسور حسابی اشتباه می گیرد. کتاب را هم همیشه جاگیر میداند و البته این روزها کم نمی آورد و می گوید توی گوشی اش کتاب زیاد دارد و می خواند و یا کتاب صوتی گوش می دهد ولی وقتی از او می خواهی کتابی به شما بدهد می گردد و کتاب های نخوانده زیادی را از این طرف و آن طرف برایت می فرستد تا کم نیاورد.

البته مدل گوشی خاله زنک هم مهم است که چيست و اگر مدل بالا و گران قیمت باشد به رخت می کشد و غالباً گوشی اش را جایی می گذارد که بیشتر در معرض دید شما باشد تا خود او و گاهی هم آن را جایی می گذارد تا شما یا خودش دنبالش بگردید و مورد توجه قرار بگیرد و اگر گوشی اش مدل پایین باشد چرخ می دهد که اصلاً چیز مهمی نیست و می گوید که نه وقت دارد گوشی اش را عوض کند و نه حوصله! ولی رد

بر اساس واقعیت، بدن ما یک موجود فوق العاده هوشمند است که همه خاطرات گذشته خود را در یک بانک

اطلاعاتی و در بخشی که دور از دسترس ماست و ما به

نام ضمیر ناخود آگاه می شناسیمش ذخیره می کند. آیا

تاکنون از دست همسر، رئیس یا پدر و مادر خسته و آزرد

شده اید؟ آیا در زندگی احساس عصبانیت را تجربه کرده اید؟

به طور تقریبی در عرض چند دقیقه و یا چند ساعت یا چند روز

بعد حالتان بهتر شده است و به زندگی روزانه خود برگشته

اید. از طریق روش تکنیک رها سازی احساسات (ئی اف تی)

می توان به این باور رسید که این تنش ها با همسر، رئیس و یا والدین

تمام نشده است و شما در بقیه عمر خود ناخود آگاه این خاطرات را با

خود حمل می کنید و به همه جا می برید. در همین زمینه در این شماره

پای صحبت نازنین سخاوتی مربی تکنیک رها سازی احساسات

(مربی زندگی) نشستیم: بدن هوشمند ما علائمی مبنی بر احساس

ناخوشایندش به خاطرات تلخ را به شکل درد در جسم بروز می دهد،

متأسفانه بازگشت خاطرات بد به شکل درد، گرفتگی و احساس بد

مخابره می شود و ما بدون توجه به ریشه درد به سراغ نمود بیرونی درد

در جسممان می رویم و سعی در درمان آن می کنیم. گاهی اوقات این

درمان نتیجه

می دهد اما گاهی نیز این درد به شکل های مختلف به سراغ مان می آید

و هرگز ما را ترک نمی کند.



رها سازی احساسات از طریق EFT



از طریق این مدار الکتریسته انرژی عبور می کند و اعضای داخلی بدن ما را به هم وصل می کند در حالی که سیستم الکتریکی بدن ما بسیار پیچیده تر از هر سیم کشی خانگی است این سیستم الکتریکی بدن از هر سوپر کامپیوتری قوی تر است.

ضربه زنی جریان الکتریکی را جاری می کند چرا که در زمان ضربه زدن جملاتی خاص با جزئیات مطرح می شود که سیستم هیجانی و احساسات ما فعال می شود و در حین ضربه زدن این انرژی های مخفی شده در جسم ما آزاد می شود و به حرکت می افتد. به طور قطع تاکنون از طریق دست کشیدن از نفرت و انزجار می توان بیماران سرطانی را هم درمان کرد چرا که هنگامی که به راستی خود را دوست نداریم همه چیزهای نیکوی زندگی به حرکت در آمده و به سوی ما می آیند، فقط این اتفاق در صورتی می افتد که گذشته خود را رها کنیم و همه را ببخشاییم و تنها مشتاقانه بخواهیم که خویشتن دوستی را بیاموزیم. دلیل کارایی ئی اف تی، اثر مستقیم محرک ها بر مغز است. تصاویری که توسط روشهای ام آر آی از مغز گرفته می شود نشان می دهند که تحریک نقاط طب سوزنی به طور مستقیم پیام هایی را به نواحی بقا در مغز می فرستند و این نواحی همان هایی هستند تعیین می کنند که باید در برابر خطر بایستیم یا فرار کنیم.



گاهی اوقات این روش را می توان به عنوان طب سوزنی روحی یا طب سوزنی بدون سوزن تعریف کرد.

نقاط بدنش بزند دچار مشکلی شود. تاکنون نیز علی رغم این که ده ها میلیون تن از این روش بهره برده اند حتی یک نفر مدعی افزایش مشکل و یا تاثیر جانبی منفی سوء نگشته است. اولین بار که ئی اف تی را یاد گرفتم متوجه شدم که کل ماجرا ضربه زدن به نقاط خاص از بدن است و تکرار جملاتی خاص است که در ابتدا گمان کردم روشی خرافی است و ناامید شدم ولی به سرعت با گرفتن نتایج هر چه بیشتر برای خودم و مراجعانم، نظرم به کلی تغییر کرد و در حال حاضر ئی اف تی را روش معجزه گر می دانم. این بهبود بطوری واضح است که افراد پس از رهایی از بار احساسی گذشته می توانند روش کوچینگ را به مراجعان دیگر معرفی کنند تا آنها نیز از این طریق بتوانند آینده ای رویایی برای خود رقم بزنند.

سیستمی شبیه به مدار الکتر بسته

این مربی زندگی با تأکید بر این که در بدن ما انسانها یک سیستم الکتریکی شبیه سیم کشی خانه وجود دارد، می گوید:

سالها پیش یک مهندس آمریکایی به نام کری کربی کریگ توانست روشی را کشف کند که با دسترسی به ناخودآگاه و خنثی کردن احساس ناشی از خاطرات به درد مراجعانش برای همیشه پایان دهد. گری کریگ در سال ۱۹۹۱ به همراه دکتر راجر کالاهان روانشناسی تیزهوش و اهل مطالعه آشکار شد و چهار سال را صرف ایجاد روش کرد و در سال ۱۹۹۵ آن را در برخی محافل خصوصی مطرح نمود و از ۱۹۹۷ اقدام به برگزاری همایش و آموزش و اجرای روش خود کرد.

ئی اف تی چیست؟

گاهی اوقات این روش را می توان به عنوان طب سوزنی روحی یا طب سوزنی بدون سوزن تعریف کرد. به در این روش بر برخی نقاط مورد استفاده در طب سوزنی و فشاری با سر انگشتان ضرباتی زده می شود و همزمان فرد بر روی مشکل خود تمرکز می نماید و گاهی هم کلمات و جملاتی به زبان می آورد که به تمرکز بیشتر کمک می کنند. این روش فاقد عوارض جانبی است و بعد به نظر می رسد که اگر فردی با سر انگشتان خود ضرباتی بر بعضی

بدیهی است نه من به عنوان مربی ئی اف تی و نه مبدع این روش و نه حتی مترجم آثار ئی اف تی در ایران هیچکدام منکر درمان پزشکی نمی شویم. بطور کلی این روش را به عنوان طب مکمل در کنار درمان و برای گرفتن نتایج سریعتر پیشنهاد می کنیم که شما نیز مانند هر کسی می توانید این روش را بیاموزید و یا از درمانگران این روش کمک بگیرید و از این طریق زندگیتان را متعادل کنید. گفتنی است ئی اف تی روشی برگرفته از دانش باستانی چین و علم مدرن امروز است و تاکنون توانسته انواع بیماری ها از قبیل بهبود حساسیت ها، بهبود کارایی توانگری در موفقیت شغلی و تحصیلی، رفع اضطراب، افسردگی، خنثی نمودن خاطرات ناگوار، درمان اعتیاد و بسیاری از مشکلات که ریشه روحی و روانی کمک کند.

همچنین کتاب راهنمای ئی اف تی به نوزده زبان دنیا از جمله فارسی ترجمه شده و خبرنامه اینترنتی اش نیز بدون حتی یک دلار تبلیغ اکنون ۳۵۰ هزار مشترک دارد بطوری که کاربران آن در ۵۷ کشور مختلف از جمله کشورهای همجوار مثل ترکیه، عربستان، امارات و عمان حضور دارند.

کلمات به تنهایی نمی توانند بر این نواحی اثر گذارند چون این نواحی مستقیماً با مراکز زبان و منطق مرتبط نیستند، شاید ئی اف تی به ساز و کار غریزی بقا در مغز دست می یابد و به این ترتیب ما را یاری می دهد که عکس العمل های خود را در آن سطح از نو برنامه ریزی کنیم. وی در زمینه چگونگی اثر گذاری ئی اف تی در درمان بیماریها اذعان داشت: ئی اف تی این امکان را به ما می دهد که احساسات ناخوشایندی نظیر آزدگی گناه، ترس و یا خشم را که بروی زندگیمان تاثیر دارند برطرف سازیم و یا تغییر دهیم، چرا که با تجربه ای که تاکنون داشته ام مردم تنها پس از چند روز ضربه زدن اظهار می کنند که سبک تر و آرامتر شده و راحت تر می توانند نفس بکشند. با ئی اف تی نوعی احساس جدید سلامتی به ما دست می دهد و نحوه تاثیر گذاری تنش ها بر ما نیز تغییر می کند که با بهره گیری از این روش شفا بخش طبیعی می توانیم بفهمیم که افکار و باورها و احساسات چه نقشی بر جسم و زندگی ما دارند و چگونه می توانیم آگاهانه تغییرات مطلوبی در آنها ایجاد کنیم.



زنده باد خودم!

غریزه‌ای می‌داند که بر همه جوانب زندگی حاکم است. به اعتقاد وی احترام در خور اعتنای والا دانستن و همچنین خودداری از دخالت است که به وضوح به توصیف و تعریف آن می‌پردازد.

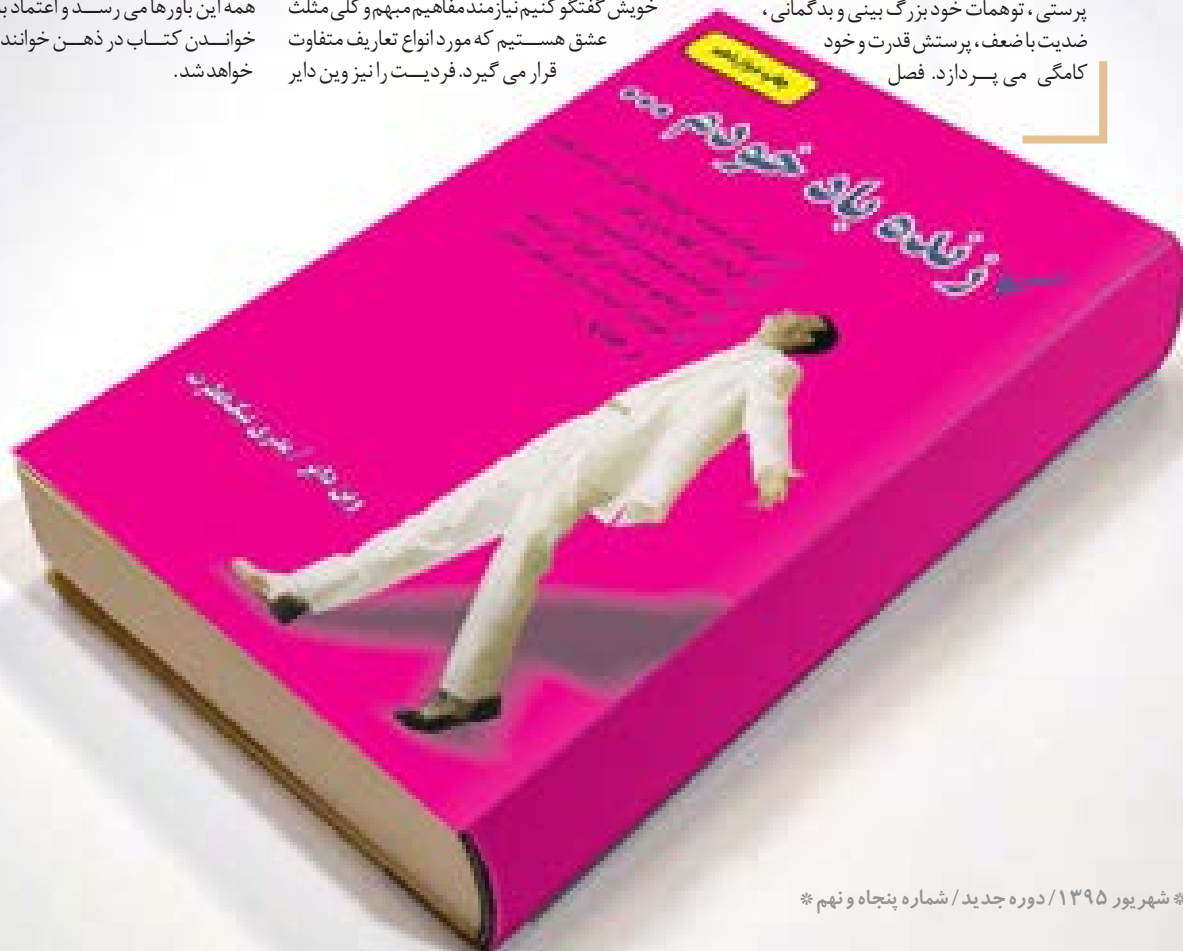
نویسنده با بیان این که احساس تعلق به اندازه غذا یا خواب حیاتی است می‌گوید موجودات انسانی بدون احساس تعلق نمی‌توانند عملکرد خوبی داشته باشند. کار با معنی را نیز در چهار چوب احساس مفید بودن، ایجاد تنوع و ابتکار خلاق و پیگیری یک کار تا انجام تعریف می‌کند.

فصل هشتم کتاب مربوط به پرورش احساس هدف و معنی در زندگی است که داشتن احساس هدف در زندگی را مهمترین عامل در راه تبدیل به یک شخص نامحدود با عملکرد کامل می‌داند. فصل آخر کتاب زنده باد خودم که نهمین فصل کتاب می‌باشد تحت عنوان برنده بودن صدر صد اوقات است و با این جمله آغاز می‌شود که یک شخص نامحدود در صدر صد اوقات برنده است و برای برنده تمام وقت شدن باید این اندیشه را پذیرفت که برنده شدن مستلزم وجود بازنده نیست. گفتنی است این کتاب پرفرمدار تاکنون در ۹ دوره تجدید چاپ شده است و محوریت موضوع آن بر خودسازی استوار است. همانطور که روی جلد کتاب پس از نام زنده باد خودم می‌خوانیم می‌توانیم همیشه سر رشته زندگی را بدست گیریم، می‌دانیم از کجا شروع کنیم، خواستیم همیشه توانستیم است، نیروهایم همیشه در کنترل من است، خود را دوست دارم و چقدر شادم. بدون شک پس از مطالعه کتاب زنده باد خودم مخاطب به همه این باورها می‌رسد و اعتماد به نفس حاصل از خواندن کتاب در ذهن خواننده بسیار شفاف خواهد شد.

سوم فراسوی تفکر مستبدانه نام دارد و این فصل با جمله‌ای از اندیشه‌هایی درباره فلسفه آغازین به نویسندگی رنه دکارت آغاز می‌شود. "تفکر ویژگی متعلق به من است، تنها ویژگی‌ای که از طبیعت من جدایی ناپذیر است." وین دایر تفکر مستبدانه را از طریق توصیف تفکر دویخی، تفکر مجموعه‌ای، تفکر نامحدود ترکیب دویخی‌ها، مذکر و مؤنث، قوی و ضعیف، کودک و بالغ، متمدن و غیر متمدن، بدن و ذهن، آگاه و ناآگاه، ایمن و نایمن، معلم و شاگرد، کار و بازی، عشق و نفرت و بد، میهن پرست و غیر میهن پرست و ما و آنها توضیح داده و اصلاح می‌کند. فصل چهارم کتاب زنده باد خودم می‌گوید به طبیعت وجود خود توجه کنید و به غرایز طبیعی خویش اطمینان کنید. این بخش آشامیدن، نفس کشیدن، توجه به خواب، شفا بخشی، ورزش و بازی روابط جنسی، گردش را مهمترین مباحث طبیعت انسان می‌داند و هر کدام را به تفکیک توضیح داده است. در فصل پنجم نویسنده به مخاطب می‌گوید دوباره کودک شود و از او می‌خواهد به مانند کودک نوپا و با در نظر گرفتن روحیات و خصوصیات منحصر به فرد کودکانه می‌توان همه چیز را از آغاز شروع کرد. فصل ششم اطمینان به علایم درونی خویش را ضروری می‌داند.

فصل هفتم با عنوان نیازهای والای خویش را حرمت گذارید بر این موضوع تأکید دارد که نیازهای بالاتر به عنوان غریزه در حفظ بقاء و تأمین شادی انسان به همان قدرت و ضرورت نیازهای اساسی طبیعی است همچنین با بیان این که نیازهای بالاتر را بشناسیم و چگونه با آنها برخورد کنیم می‌گوید اگر بخواهیم راجع به نیازهای بالاتر خویش گفتگو کنیم نیازمند مفاهیم مبهم و کلی مثلث عشق هستیم که مورد انواع تعاریف متفاوت قرار می‌گیرد. فردیست را نیز وین دایر

مرجان حسینی: کتاب زنده باد خودم، به نویسندگی وین دایر و ترجمه بدری نیک فطرت یکی از کتاب‌های مورد علاقه من است. نویسنده کتاب معتقد است در کتاب زنده باد خودم به مخاطبان نشان داده می‌شود که چگونه می‌توان برنده تمام اوقات خود باشیم. همچنین ثابت می‌کند تنها چیزی که انسانها را از دستیابی به شادی سلامت برتر و احساس رضایت باز می‌دارد محدودیت‌هایی است که خود بر خویش تحمیل می‌کنیم. وین دایر بر این باور است که در کتاب زنده باد خودم تمام چیزهایی را که تاکنون درباره زیستن فرا گرفته است را نوشته و زیستن را با حداکثر ظرفیت و با چنان احساسی از خویش و هدفمندی که نظیرش را پیش از این هرگز کسی نیاموخته است به نمایش می‌گذارد. شعار وی در این کتاب این است که سختم را باور کنید، هنگامیکه به یک فرد نامحدود مبدل شدید مرزهای شما به آسمان خواهد رسید. این کتاب ۵۹۲ صفحه‌ای دارای نه فصل مجزا و لی در عین حال مرتبط با هم است. فصل یک کتاب با عنوان از شخصیت بدون نقطه ضعف تا شخصیت نامحدود با تفکیک چند موضوع از این قبیل شما امکان دارد که کامل باشید، وحشت، تلاش، کنار آمدن، تسلط، زیستن کنونی و درگیری بر روی هر کدام از این موضوعات تمرکز نموده و نقش هر کدام را در شکل گیری شخصیت نامحدود توصیف می‌کند. فصل دوم کتاب با عنوان استادان دورغین به تحریف خصوصیات شخصیت‌های مستبد، ناشکیبایی نسبت به ابهام، تفکر دویخی، تفکر نرمش ناپذیر، ضدیت با روشنفکری، ضدیت با درون نگری، انطباق و اطاعت، واپس زنی جنسی، قوم پرستی، توهمات خود بزرگ بینی و بدگمانی، ضدیت با ضعف، پرستش قدرت و خود کامگی می‌پردازد. فصل



فصل چهارم
آشپزخانه من
My
Kitchen

Healthy Life

ساندویچ ایتالیایی
استیک بره با پوره سویا
چیکن استروگانف

My Kitchen



۱. پیاز را در تابه ای گود حاوی روغن داغ، روی حرارت ملایم تفت دهید تا نرم و شفاف شود؛
 ۲. سینه مرغ خلالی خورد شده را به تابه افزوده و تفت دهید تا مرغ طلایی رنگ شود، سپس استاک مرغ را به آن بیفزایید تا به مدت ۳۵ دقیقه بپزد؛
 ۳. پس از پخت مرغ، سس بشامل را به آن بیفزایید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه، روی حرارت ملایم بماند، سپس تابه را از روی حرارت بردارید. چیکن استروگانف را در ظرف مورد نظر ریخته، خامه را به آن افزوده و هم بزنید، سپس چیپس سیب زمینی و جعفری را روی آن بریزید و سرو کنید.

جایگزین

در صورت عدم دسترسی به استاک مرغ، می توانید از همان مقدار آب به همراه یک عدد قرص عصاره مرغ استفاده کنید.

چیکن استروگانف

پیاز (خلالی خرد شده) ۲ عدد
 روغن مایع به مقدار لازم
 سینه مرغ (نواری خرد شده) ۵۰۰ گرم
 استاک مرغ ۲ پیمانه
 سس بشامل ۱ پیمانه
 خامه ۵۰ گرم
 چیپس سیب زمینی (خلالی) مقداری برای سرو
 جعفری (پاک شده) مقداری برای تزیین



استیک بره با پوره سویا

طرز تهیه



فیله استیک بره ۵۰۰ گرم
نمک و دانه فلفل سیاه به مقدار لازم
سرکه بالزامیک ۲ قاشق سوپ خوری
سس خردل ۱ قاشق سوپ خوری
عسل ۱ قاشق سوپ خوری
نعناع (پاک و خرد شده) ۲۰ گرم
روغن زیتون ۱ قاشق چای خوری
سیر (کوبیده شده) ۲ حبه
لوبیای سویا ۵۰۰ گرم
استاک مرغ ۱۲۵ میلی لیتر
پیازچه (خرد شده) ۱ ساقه
پنیر پارمزان (رنده شده) ۲۰ گرم

۱. هر دو طرف استیک را با نمک و دانه فلفل سیاه، مزه دار کرده و با مشت چند ضربه به آن بزنید تا مزه ها کاملاً به خورد گوشت برود؛
۲. سرکه بالزامیک، سس خردل، عسل، نعناع، روغن زیتون و سیر را در ظرفی ریخته و با یکدیگر مخلوط کنید، سپس استیک ها را به آن آغشته کرده، روی ظرف را با سلفون بپوشانید و به مدت سه ساعت در یخچال قرار دهید تا استیک ها کاملاً مزه دار شوند؛
۳. در این فاصله، لوبیای سویا را به مدت ۳۰ دقیقه در ظرفی حاوی آب جوش و نمک، خیس کنید، سپس آن را آبکش کرده و به همراه استاک مرغ، پیازچه، پنیر پارمزان و نمک در دستگاه غذاساز ریخته و مخلوط کنید. مخلوط سویا را در قابلمه ای روی حرارت ملایم قرار دهید و هم بزنید تا به غلظت مناسب برسد؛
۴. فیله های استیک مزه دار شده را در دمای محیط قرار دهید تا کمی نرم شوند، سپس آن ها را روی صفحه گریل چرب شده یا باربیکیوی داغ، از هر دو طرف، حداکثر به مدت هشت دقیقه، گریل کنید تا به درجه پخت دلخواه برسد. پس از پخت، استیک ها را به مدت دو دقیقه در فویل آلومینیومی پیچیده و استراحت دهید، سپس آن ها را از فویل خارج کرده و به همراه پوره سویا سرو کنید.



۱. فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۲۰۰ تا ۲۲۰ درجه سانتیگراد تنظیم و گرم کنید؛
۲. در ظرفی، ارد، مایه خمیر، پودر خردل و مقداری نمک و فلفل بریزید و مخلوط کنید. کره را به آن اضافه کنید، آنوک انگشتان مواد را کاملاً مخلوط کنید سپس نیمی از پنیر و رزماری را به آن بیافزایید و کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید؛
۳. در ظرفی جداگانه، تخم مرغ و شیر را بریزید و با همزن دستی هم بزنید؛
۴. در وسط مخلوط ارد، یک گودی ایجاد کنید و تمام مخلوط شیر به غیر از یک قاشق چایخوری را در آن بریزید و با دست ورز دهید تا خمیر نرم و یکدستی حاصل شود سپس خمیر را درون کیسه نایلونی قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه استراحت دهید؛
۵. خمیر را با وردنه، به شکل مستطیل به ابعاد ۲۵ در ۱۰ و به قطر ۳ سانتی متر، روی سطح آردپاشی شده باز کنید سپس خمیر را به شکل مثلث برش دهید و روی سینی فر آردپاشی شده قرار دهید. به وسیله قلم موی مخصوص آشپزی، مخلوط شیر باقیمانده را روی آنها بمالید سپس پنیر باقیمانده را روی آنها پخش کنید و روی هر کدام یک شاخه رزماری بگذارید؛
۶. اسکون ها را به مدت ۱۲ تا ۱۴ دقیقه در طبقه وسط فر گرم شده، قرار دهید تا بپزند، طلایی رنگ شوند و کاملاً پف کنند. اسکون های پنیری را با رزماری تزیین و به صورت گرم سرو کنید.

آرد نول ۲۰۰ گرم
مایه خمیر ترش یک دوم قاشق سوپخوری
خردل (پودر شده) یک و یک دوم قاشق
چایخوری
نمک و فلفل سیاه (پودر شده) به مقدار لازم
کره سرد (مکعبی خرد شده) ۵۰ گرم
پنیر چدار (رنده شده) ۱۰۰ گرم
رزماری (خرد شده) ۲ شاخه
تخم مرغ (همزده شده) ۱ عدد
شیر ولرم (پرچرب) ۱۰۰ میلی لیتر
رزماری تعدادی برای تزیین

اسکون پنیری بار رزماری

ساندویچ ایتالیایی

گوشت گوساله (چرخ کرده) ۸۰۰ گرم
نمک به مقدار لازم
پیاز (نگینی خرد شده) ۲ عدد
سیر (کوبیده شده) ۳ حبه
جعفری تازه (پاک و خرد شده) ۵۰ گرم
پودر سوخاری ۱۵۰ گرم
پنیر پارمزان (رنده شده) ۴۰ گرم
تخم مرغ ۴ عدد
روغن مایع مقداری برای سرخ کردن
سس مارینارا طبق دستور داده شده
نان باگت (تست شده) ۴ عدد
پنیر موتزارلا (ورقه ای خرد شده) ۲۵۰ گرم
کاهو جوان (خرد شده) ۱ عدد

Healthy Life



طرز تهیه

۱. فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۲۳۰ درجه سانتیگراد تنظیم و گرم کنید؛
۲. در ظرفی، گوشت و نمک را بریزید و با دست ورز دهید سپس پیاز، سیر، جعفری، پودر سوخاری، پنیر پارمزان و تخم مرغ را به آن بیافزایید و ورز دهید تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. کف دست را با مقداری آب مرطوب کنید و به اندازه های کوچک از مخلوط بردارید و در کف دست، به شکل کوفته ریزه در آورید؛
۳. کوفته ها را در قابلمه ای کوچک حاوی روغن داغ فراوان، سرخ کنید تا قهوه ای رنگ شوند (روغن جوش) سپس با کفگیر سوراخ دار کوفته ها را از قابلمه خارج کنید و روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود؛
۴. در این فاصله، سس مارینارا را آماده کنید؛
۵. در تابه ای، روی حرارت ملایم، سس آماده شده و کوفته ریزه ها را بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند تا سس غلیظ شود؛
۶. در هر نان باگت چند عدد کوفته ریزه و یک قاشق سوپخوری سس بریزید سپس ورقه های پنیر موتزارلا را روی آن قرار دهید. ساندویچ ها را به مدت ۵ دقیقه در طبقه وسط فر گرم شده، قرار دهید تا پنیر ذوب شود. پس از این مدت، ساندویچ ها را از فر خارج کنید، مقداری کاهو روی کوفته ریزه ها قرار دهید و سرو کنید.

روش تهیه سس مارینارا

در ظرفی دردار، ۴۰۰ گرم سس گوجه فرنگی، ۴۰ گرم ریحان (پاک و خرد شده)، یک قاشق چایخوری پودر سیر، یک قاشق چایخوری فلفل قرمز (خرد شده)، یک قاشق چایخوری سرکه سفید و در صورت تمایل، یک قاشق چایخوری شکر را بریزید و کاملاً هم بزنید.

اسپاگتی با کوفته ریزه پنیری

زندگی سالم

نکته

می توانید برای گوشت چرخ کرده مخلوطی از گوشت گوساله و گوسفند را استفاده کنید. اسپاگتی و ماکارونی هر دواز یک نوع آرد (سمولینا) ساخته می شوند. برای ساخت اسپاگتی خمیر را به شکل رشته های دراز در آورده ولی در ماکارونی به شکل های دیگر در می آورند.

جایگزین

این اسپاگتی را می توان به روش دیگری نیز سرو کرد، بدین صورت که اسپاگتی را آبکش کرده در قابلمه مقداری روغن بریزید تا داغ شود، سپس اسپاگتی را در آن ریخته و سسی را که آماده کرده اید لایه لای آن بریزید و بگذارید تا دم بکشد.

گوشت (چرخ کرده) ۴۰۰ گرم
تخم مرغ ۱ عدد (۶۰ گرم)
نمک به مقدار لازم
فلفل به مقدار لازم
پنیر گودا (رنده شده) ۱۰۰ گرم
پیاز (رنده شده) ۱ عدد (۴۰ گرم)
ریحان و جعفری (خرد شده) یک چهارم پیمانه (۳۰ گرم)
آرد به مقدار لازم
روغن مایع به مقدار لازم
رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری (۳۰ گرم)
گوجه فرنگی (خرد شده) ۳ عدد (۳۰۰ گرم)
فلفل دلمه ای سبز (خرد شده) ۱ عدد (۱۰۰ گرم)
اسپاگتی ۴۰۰ گرم
روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه



در ظرفی گوشت، تخم مرغ، نمک، فلفل، پنیر گودا، پیاز، ریحان و جعفری را مخلوط کنید و خوب ورز دهید تا چسبندگی پیدا کند. سپس به حالت کوفته کوچک در آورده در مقداری آرد بغلطانید و در روغن سرخ کنید. رب گوجه فرنگی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای را بیفزایید کمی تفت داده، در ظرف را گذاشته روی حرارت ملایم قرار دهید تا یک ربع بماند. در این فاصله اسپاگتی را در مقداری آب جوش و نمک بجوشانید و پس از پخته شدن آن را آبکش کنید و روی آن روغن زیتون بریزید. سپس در ظرف مورد نظر بریزید و به همراه کوفته های آماده شده سرو کنید.

فصل پنجم
کلینیک

Clinic

HealthyLife

..... ■ شیوع چاقی در کودکان زیر دوسال کشور
..... ■ اندر احوالات ورزش کردن در هوای گرم

Clinic

رویای خوش اندامی را تبدیل به واقعیت کنید

59N05

لاغری با منوی ویژه



تبدیل به سالم

Healthy Life

تغذیه سالم به معنی رعایت یک رژیم غذایی پیچیده و سرسخت نیست، بلکه تنها کافی است غذاهای بد را کنار بگذارید و تاجایی که می توانید غذاهای سالم و مغذی بخورید. در این مطلب به شما می گوئیم که چه رژیمی برای تغذیه سالم و در کنار آن کم کردن وزن داشته باشید تا در هفتان بیش از گذشته موفق باشید. این شما و این هم منوی ویژه لاغری زندگی سالم:

⬇️ خوب بخوابید!

اولین کار برای لاغر شدن، داشتن خواب کافی است. اگر شما به دلیل مسائل و مشکلات پزشکی، مانند وقفه تنفسی موقت در خواب، سندرم پای بی قرار، بهداشت ضعیف خواب، نمی توانید بخوابید در این صورت درصدد رفع آن برآیید. آن را به عنوان یک مشکل و ناراحتی محض در نظر نگیرید. اگر شما خواب کافی نداشته باشید در این صورت قادر به کاهش وزن خود نخواهید بود. تحقیقات و مطالعات انجام شده اخیر نشان می دهد که یک خواب و استراحت خوب و کافی در شب می تواند به کاهش میل و اشتهاهای شدید به غذا خوردن کمک نماید. علاوه بر آن به قول دکتر آز: «هنگامی که شما در خواب هستید، نمی توانید غذا بخورید!»



میان وعده فراموش نشود

هدف شما «هرگز گرسنه نشدن» است، و برای اغلب افراد، تنها شیوه برای دست یافتن به این هدف، مصرف میان وعده در بین وعده های غذایی است. به همین دلیل من همیشه یک کیسه پلاستیکی از آجیل همراه دارم. میان وعده دیگر دکتر آژ جلبک دریایی است. دکتر آژ می گوید: ما همه جا در خانه، از این جلبک های دریایی داریم. شما با مصرف میان وعده های حاوی جلبک دریایی، نمی توانید دچار وزن شوید.

تنوع داشته باشید

فکر کردن، حتی به مدت چند ثانیه در خصوص آنچه که می خواهید بخورید، می تواند منجر

رستوران را فراموش نکنید

همه ما دوست داریم که در خارج از منزل غذا بخوریم اما اگر شما در صدد هستید که یک برنامه غذایی را در زندگی خود دنبال کنید، در این صورت، سفارش ندادن غذا از لیست غذاهای رستوران ها، می تواند برای شما سخت و دشوار باشد. دکتر آژ می گوید: «سرآشپزها می خواهند که غذا واقعا طعم خوب و دلپذیری داشته باشد و باید هم به همین صورت باشد اما آنان برای رسیدن به نتیجه دلخواه و مطلوب خود، گاهی اوقات از مواد غذایی اولیه ای مانند کره و خامه استفاده می کنند که شما معمولا خواهان مصرف آنها نمی باشید. همچنین در بسیاری از رستوران ها، مجموعه ای از مواد غذایی و سوسه انگیز وجود دارد که سالم غذا خوردن را دشوار می سازد. طبع غذا در خانه به شما کنترل کامل را در انتخاب آنچه که در غذای شما به کار می رود، می دهد.»

کربوهیدرات را حذف نکنید

بله، درست خواندید. کربوهیدرات ها دشمن شما نیستند و تغذیه سالم نیز به معنای نادیده گرفتن این مواد مغذی نیست. بدن شما برای رشد و تکامل به هر سه نوع کربوهیدرات، پروتئین و چربی نیاز دارد. به گفته متخصصان، اسم کربوهیدرات بد در رفته چون بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده که قند بالایی دارند، سرشار از کربوهیدرات هستند، اما کربوهیدرات هایی که از منابع طبیعی تامین می شوند، خیلی مهم اند و مثل سایر پروتئین ها و مواد مغذی به ارتقای عملکرد بدن کمک می کنند، پس به بهانه لاغر شدن این مواد غذایی را از برنامه تان حذف نکنید.

بشقاب غذا را پر کنید!

این یکی خوب است، نه؟ برخلاف اکثر رژیم های غذایی، تغذیه سالم با مشورت

متخصص رژیم در مانی به شما اجازه می دهد غذای بیشتری بخورید؛ با این تفاوت که در عین حال وزن خود را ثابت نگه می دارید یا حتی وزن کم می کنید، چون با آگاهی بیشتری غذا می خورید. یک رژیم غذایی سالم به معنای کم خوردن نیست، بلکه شما را به انتخاب غذاهای سالم تر تشویق می کند. پس با مشورت یک متخصص ماهر با خیال راحت می توانید بشقاب تان را از غذاهای سالم و کم کالری که متخصص به شما پیشنهاد داده پر کنید.

متعادل غذا بخورید!

تداوم رژیم های غذایی محدود کننده در طولانی مدت واقع بینانه نخواهد بود، بنابراین سعی کنید بشقاب غذا را به صورت متعادل پر کنید. رعایت تعادل در پر کردن بشقاب غذا نقش قابل توجهی در یک برنامه غذایی سالم دارد.

یک بشقاب غذای متعادل از ۳ بخش تشکیل می شود: سبزیجات، میوه و گوشت بدون چربی، چربی های سالم و کربوهیدرات ها شما می توانید با رعایت مقدار مصرف خوراکی های تازه به اهداف غذایی خود دست یابید. فقط کافی است یک بخش از بشقاب تان را به میوه و سبزی و دو بخش دیگر را به پروتئین و کربوهیدرات اختصاص دهید.

مصرف نوشیدنی های انرژیزا ممنوع!

مصرف یک نوشیدنی انرژی زا ی خنک بعد از تمرین خیلی می چسبد، این طور نیست؟ اشتباه می کنید! مصرف نوشیدنی های انرژی زا بیش از آنکه مفید باشد، ضرر دارد. اکثر نوشیدنی های انرژی زا حاوی قند بالایی بوده و افزودنی هایی دارند که برای بدن مضرند.

دور این غذاها خط بکشید

برای دنباله روی از یک تغذیه سالم سعی کنید حداقل یک روز در هفته هیچ نوع گوشتی نخورید. غذاهای گیاهی اغلب کمتر از خوراکی های گوشتی فرآوری می شوند. لوبیا، عدس، آجیل، و توفو و غلات سبوس دار مانند کوینولا و گندم سیاه، منبع پروتئین هستند که می توانید جایگزین گوشت کنید.

غذاهای سرخ شده نخورید!

گول ظاهر گمراه کننده و هوس انگیز مواد غذایی سرخ شده را نخورید. به طور کلی، بهتر است از مصرف غذاهای سرخ شده و روغنی بپرهیزید، چون اغلب این خوراکی ها حاوی چربی های مضر و کالری زیادی هستند، در حالی که ارزش غذایی چندانی ندارند، حتی پیش از آنکه سرخ شده باشند.

به برچسب مواد غذایی توجه کنید!

توسکارنو که یکی از پیشگامان عرصه رژیم غذایی سالم است، می گوید: «قبل از خرید به برچسب روی بسته بندی مواد غذایی توجه کنید. اگر حوصله خواندن ندارید، بهتر است اصلا آن را نخورید! بسیاری از مواد غذایی از ترکیبات نگهدارنده یا شیرین کننده تشکیل شده اند که مضر هستند.» اگر می خواهید غذای سالم بخورید، باید به منابع درستی مراجعه کنید. بسته بندی مواد غذایی ممکن است فریبنده باشد؛ اما نباید گول ظاهر بسته بندی را بخورید، بنابراین برچسب روی بسته بندی را بخوانید تا از سلامت مواد تشکیل دهنده مطمئن شوید.

به غذاهای ممنوع کمتر فکر کنید

تمرکز تان را از چیزهایی که باید از آنها

به زیاده روی و ناپرهیزی در غذا خوردن شود. بنابراین فکر نکنید؛ در هنگام صبحانه و نهار، همان یک یا دو انتخاب سالم را برای صرف غذا به طور مکرر داشته باشید. دکتر آژ می گوید: «من برای صبحانه، ماست با بلوبری (Blueberry) و جو دو سر پرک شده و یا یک املت دو تخم مرغی می خورم و در هنگام نهار، یک سالاد با کمی پروتئین مانند ماهی سالمون و یا تخم مرغ مصرف می کنم.

می شود در وعده شام تغییر و تحولی ایجاد نمود. سه یا چهار نوع غذا را به صورت چرخشی به عنوان شام که طعم و مزه آن، متفاوت از آنچه باشد که قبلا در طول روز مصرف کرده اید، در نظر داشته باشید. این، شما را از خسته شدن به دلیل بلا تکلیفی در انتخاب غذا باز می دارد.»

پرهیز کنید، بردارید و در عوض، به تمام خوراکی های خوشمزه و لذیذی فکر کنید که روی میز هستند، بنابراین به جای اینکه وقت خود را صرف فکر کردن درباره فهرست پرهیز از مواد غذایی کنید، تمرکز خود را بر افزودن مواد مغذی و مفید به رژیم غذایی تان بگذارید. اگر پاستا دوست دارید، نوع سفید و اصلاح شده آن را با پاستای غلات کامل جایگزین کنید. حتی می توانید رشته فرنگی برای تهیه پاستا استفاده کنید. همچنین می توانید به جای گندم ساییده شده از جوانه گندم استفاده کنید.

پروتئین را حذف نکنید

پروتئین به ساخت و ترمیم عضلات کمک می کند. همچنین باعث می شود برای مدت بیشتری سیر بمانید. بسیاری از افراد با مصرف پروتئین در وعده شام و نهار مشکلی ندارند، اما صبحانه کمی چالش برانگیز است. شما می توانید با پخش کردن مقدار پروتئین مصرفی در طول روز، بدن خود را قوی نگه داشته و اشتها تان را کنترل کنید. برای این کار بهتر است از چربی های فرآوری نشده پروتئینی مانند حبوبات و گوشت تازه و عاری از مواد نگهدارنده استفاده کنید.

سراغ هر کنسروی نروید

صرف اینکه یک ماده غذایی در قالب کنسروی، بسته بندی شده یا منجمد عرضه می شود، به این معنا نیست که ارزش مصرف ندارد. شما می توانید از سبزیجات کنسرو شده بدون نمک، میوه های منجمد یا خشک بدون شکر یا گوشت بسته بندی عاری از مواد نگهدارنده استفاده کنید. به علاوه برای کاهش وزن باید برنامه ریزی کنید و به صورت هفتگی طبق برنامه پیش بروید.

از پنیر های خالص استفاده کنید تا وعده های غذایی تان خوش طعم و متنوع باشند.

سبزیجات بخورید

سبزیجات بخش مهمی از رژیم غذایی ما هستند. آنها سرشار از مواد مغذی بوده و با انواع بیماری ها مبارزه می کنند. به علاوه، کالری کمی دارند و سطح اسید معده را کنترل می کنند. سعی کنید روزی یک بار سبزیجات بخورید.

پنیر فرآوری شده را کنار بگذارید!

آیا می شود پنیر خورد و در عین حال یک رژیم غذایی سالم داشت؟ خیلی ها این سوال را دارند... بله، اگر پنیر خالص باشد و فرآوری شده نباشد، قابل مصرف است. از خوردن پنیر خامه ای خودداری کنید و به جای آن پنیر فتا یا پنیر بز بخورید. قبل از خرید پنیر بهتر است به تاریخ انقضای آن توجه کنید. اگر قرار است پنیر را ماه ها در یخچال نگه دارید، از خرید آن صرف نظر کنید! اما این بدان معنا نیست که از پنیر در تمام وعده های غذایی تان استفاده کنید یا سبزیجات را قبل از مصرف در پنیر بغلتانید. شما می توانید هفته ای چندبار

اندر احوالات ورزش کردن در هوای گرم

Healthy
Life

دکتر یوبادانشور: هفته پیش رفته بودم اسم پسر مرا در مدرسه فوتبال بنویسم. به یاد یک مطالعه افتادم که نشان می داد همزمان با رویدادهای ورزشی بزرگ با انعکاس رسانه ای گسترده، موجی از علاقمندان به آن رشته برای شرکت در فعالیت های آموزشی رقابتی آن رشته به راه می افتند: لیگ قهرمانان اروپا و قرار گرفتن ایران در رقابت های مقدماتی جام جهانی و المپیک هم از این قاعده مستثنی نیست! ایضا خانواده ما و پسر عشق فوتبال من. خلاصه این مجموعه ما را کشاند به مدرسه فوتبال و ثبت نام پسر. کاری به محل ثبت نام و بی مجوز بودن مدرسه ورزش و بیمه ورزشی نکردن ندارم. حق ثبت نام را که پرداخت کردم بایک روش مدنی و دموکراتیک حق انتخاب برای تعیین سانس کلاس پسر من به من داده شد: ۱۰-۸، ۱۲-۱۰، ۱۴-۱۲، ۱۶-۱۴ و در دنباله لطف کردن و راهنمایی نمودند که سانس اول را پیشنهاد نمی کنیم چون فصل تعطیلات است و بچه ها نیاز به استراحت دارند و بیشتر اول ساعت خواب هستند! هر چه فکر کردم که در از دحام مراجعین و فشار کاری مسئول محترم ثبت نام، وقت مبارکش را بگیرم و در مورد مباحثی چون ورزش در کودکان و نوجوانان، ورزش در شرایط خاص و... صحبت کنم، دیدم کار صحیحی نیست و ضمناً در زمانه فرزند سالاری و در انفسای تنگنا برای پر کردن اوقات فراغت، گریزی از ثبت نام فرزندم در این فرصت موجود نمی باشد و لذا با وجود منافات شرایط کلاس ورزش با دانستنیهای خودم، اقدام به ثبت نام نموده و فرزندم دلبندم را به مربیان دلسوز و خدا سپردم. در بازگشت به منزل بارها محفوظات علمی خود را مرور کردم ولی عقلم به جایی نرسید و لذا به محض رسیدن به خانه کتاب و دفتر گشودم و گردشی در صفحات شبکه جهانی اینترنت نمودم تا مطالب مربوط به ورزش در هوای گرم تابستان را بیاد آورم. حیفم آمد که چکیده ای از مطالعاتم را برای آگاهی خوانندگان محترم تقدیم نکنم. امیدوارم به دست مدیران و مربیان محترم مدارس ورزشی هم برسد.

«ورزش در هوای گرم»

اجازه دهید همین ابتدا در مورد درجه حرارت طبیعی و غیر طبیعی بدن نکاتی را عرض کنم. در یک فرد سالم محدود ه دمای مرکزی بدن بین ۳۶/۱ تا ۳۷/۸ است. در واقع دمای بالاتر از ۳۷/۸ را مابیش از حد می دانیم در مورد فرد تب دار هم همین گونه است و مثلاً ۳۷/۵ را تب نمی دانیم. بالا رفتن دمای محیط، دمای بدن را هم بالا می برد. انسان در دمای ۴۱ درجه زیاده دوام نمی آورد و از ۴۵ درجه پروتئین های بدن هم تخریب می شوند. بنابراین بالا رفتن دمای بدن خطرناک است. دمای بدن انسان هم از داخل (بر اثر سوخت ساز و فعالیت عضلات و...) و هم از خارج (گرمای محیط) می تواند بالا رود. بدن انسان برای مقابله با این افزایش دما مکانیزمهای دفاعی دارد که مهمترین آنها عرق کردن است. وقتی تولید گرما در بدن بر دفع آن غلبه کند، علایم و عوارض حاصل از آن یکی

یکی خودشان را نشان می دهند. باید با علایم اولیه گرمزدگی آشنا باشیم و قبل از آنکه اوضاع خرابتر و خطرناک بشود از بروز آن جلوگیری کنیم. علایم هشدار دهنده گرمزدگی: ۱. کرامپ یا همان گرفتگی عضلات ۲. تهوع و استفراغ ۳. ضعف و خستگی ۴. سردرد ۵. تعریق گسترده ۶. سرگیجه و سبکی سر ۷. تحریک پذیری ۸. کاهش بینایی ۹. اختلالات بینایی مثل تاری دید ۱۰. افت فشار خون ۱۱. افزایش ضربان قلب اگر از هر کدام از این علایم در شرایط گرمای محیط رخ داد شما باید فوراً فعالیت خود را متوقف کنید، سعی کنید دمای بدن را پایین بیاورید و آب و مایعات بنوشید. در این شرایط تعارف نکنید و کمک بخواهید. از اطرافیان بخواهید که کنار تان باشند.

تا آنجا که ممکن است لباس اضافی و تجهیزات (مثل تجهیزات ورزشی) را از بدن در بیاورید. بدنتان را با آب بنویسید یا با مرطوب کنید. برای اینکار از حوله های خیس، پکهای یخ (مثلاً یخ خرد شده لای پارچه و حوله) استفاده کنید. از نظر علمی بهترین محل برای گذاشتن این حوله های مرطوب و خنک روی گردن، پیشانی و زیر بغل است. می توانید با یک اسپری آب پاشی یا شلنگ آب به بدن خودتان یا فرد گرما زده آب بپاشید. حتی پیشنهاد می شود داخل یک وان یا لگن بزرگ آب خنک دراز بکشید تا دمای بدنتان پایین بیاید. اگر ظرف نیم ساعت علایم شما بهتر نشد، با مراکز درمانی تماس بگیرید یا مراجعه کنید. اگر فرد گرمزده دچار کاهش سطح هشیاری یا افت فشار، ضربان نبض تند یا نفس های تند است اینها می تواند نشانه های خطر باشد، در اعزام به مراکز پزشکی یا تماس با اورژانس درنگ نکنید.

چگونه می شود از بروز گرمزدگی پیشگیری کرد؟

در فصول گرم، گوش به زنگ هواشناسی باشید و به هشدارهای آنها توجه کنید. با آب و هوا خوب بگردید: با گرم شدن هوا برنامه ورزشی خود را سبک کنید و آرام آرام برمدت و شدت آن بیافزایید تا بدن شما خود را با آن تطبیق دهد. متناسب با شرایط خود ورزش کنید: مثلاً

برای ورزش در هوای گرم، کودکان، سالمندان و بیماران قلبی و دیابتی بیشتر باید احتیاط کنند. آب کافی بنوشید: برای نوشیدن آب منتظر تشنگی نشوید. وقتی احساس تشنگی می کنید مدتی است که آب بدن شما افت کرده است. اگر قصد دارید ورزش شدید در هوای گرم انجام دهید بهتر است به جای آب خالص، نوشیدنی ورزشی میل کنید. یعنی آبی که کمی

املاح دارد. مثلاً یک قاشق چایخوری نمک در یک لیتر آب که برای طعم آن می توانید کمی آب لیمو یا مقدار کم شکر به آن اضافه کنید. لباس مناسب بپوشید: لباس نخی و غیر پلاستیکی نازک، سبک، گشاد که هوا به خوبی در آن جریان یابد. در زمان هایی که نور خورشید مستقیم می تابد (نیمروز) ورزش نکنید: معمولاً توصیه می شود بین ساعت ۱۰ الی ۱۵ ورزش نکنید.

– ضد آفتاب مناسب استفاده کنید. – اگر هوای بیرون خیلی گرم یا آفتاب شدید است در فضاهای سر بسته یا تهِویه و برودت مناسب ورزش کنید. – اگر بیماری زمینه ای دارید یا داروی خاصی مصرف می کنید که می تواند خطر گرمزدگی را افزایش دهد، احتیاط بیشتری کنید و با پزشک خود یا پزشکان ورزشی مشورت نمایید.

شیوع چاقی در کودکان زیر دو سال کشور

Healthy
Life

اعظم محمدی

چاقی کودکان در بسیاری از کشورها به درجه هشدار دهنده ای رسیده و این جوامع را در معرض چالشی فوری و جدی قرار داده است. اهداف توسعه پایدار، که از سوی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۵ تعیین شده اند، پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر را به عنوان الویت های اساسی خود، معرفی کرده است. در میان عوامل خطر زای بیماری های غیر واگیر، چاقی به عنوان نگرانی اصلی معرفی شده که بر روی سلامتی اثر منفی گذاشته و باعث کاهش امید به زندگی می شود.

زهره عبدالهی، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با زندگی سالم ضمن بیان مطلب فوق، ۷۶ درصد علل بیماری های غیر واگیر را معضل چاقی دانست و گفت: همه بیماری ها ریشه در دوران کودکی و عادت نامناسب تغذیه دارد چرا که علل اصلی بیماری های غیر واگیر در بزرگسالی اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی و نوجوانی است که متأسفانه در حال حاضر این معضل در جهان و ایران روندی رو به رشد دارد و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ میلادی بالغ بر ۱۱ درصد کودکان جهان دچار اضافه وزن و چاقی شوند پس باید ما برای پیشگیری و کنترل این معضل در ایران، آموزش رفتارها و الگوهای غذایی صحیح و سالم را از مهدهای کودک و مدارس شروع کنیم

عبدالهی، با هشدار اینکه شیوع چاقی نوزادی، کودکی و نوجوانی در سراسر جهان رو به افزایش است تصریح کرد: با اینکه در جات چاقی ممکن است در بعضی مناطق ثابت مانده باشد، تعداد بیش تری از کودکان دارای اضافه وزن و چاقی، در کشورهایی با درآمد پایین یا متوسط نسبت به کشورهای با درآمد بالا، وجود دارند. چاقی می تواند بهداشت کودک، دستیابی به امکانات آموزشی و کیفیت زندگی او را تحت تاثیر قرار دهد. با توجه به این، احتمال چاقی در بزرگسالی و افزایش بروز بیماری های مزمن در کودکان چاقی بیش تر است.

وی با اعلام اینکه در ده سال گذشته معضل چاقی در ایران با دو برابر شیوع روبرو بوده به آخرین آمار از وضعیت تفکیک گروه های سنی و شهرستان های درگیر آن اشاره و عنوان کرد: ۲۰ درصد از کودکان زیر دو سال دچار اضافه وزن و چاقی هستند که بیش ترین این تعداد به ترتیب در شهرستان های گیلان و مازندران، آذربایجان غربی - شرقی و اردبیل و تهران است. همچنین ۱۲ درصد از گروه سنی ۶ ساله سراسر کشور که بیش ترین اقلیم در تهران و البرز است، اضافه وزن و چاقی متوسط و شدید در ۶ درصد گروه ۱۴ تا ۲۰ ساله شیوع دارد و ۲۳ درصد از گروه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال سراسر کشور نیز مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. پس باید برای پیشگیری و کنترل این معضل بزرگ به طور جدی وارد شد و در ادامه به تغذیه با شیر مادر تاکید داشت و گفت: یکی از مهمترین کارها که در اسلام هم به آن تاکید بسیار شده است تغذیه کودکان زیر دو سال با شیر مادر است چرا که شانس چاقی در این کودکان کمتر از کودکانی است که با شیر خشک تغذیه می شوند و این باعث تنظیم متابولیسم کودک می شود نکته قابل تامل اینکه کودکانی که با هر دو شیر مادر و شیر خشک تغذیه می شوند ۲۰ درصد بیش تر از حد معمول چاق می شوند.

قارچ؛ طلای سفید سلامتی

علیرضا الماسی، مهندس گیاه پزشکی: قارچ در تمام دنیا به عنوان غذای سلامتی (Health Food) شناخته می‌شود. ذائقه‌های مختلفی سبب شده که قارچ در مناطق گوناگون به روش‌های مختلفی مصرف شود. تازه خوری روشی معمول در اغلب نقاط دنیاست؛ سوپ، شنسیل، کباب قارچ و انواع سالادها با ذائقه ایرانی سازگار است. قارچ خوراکی این گیاه بی‌برگ و بی‌جوانه با طعم خوب و مطبوعش از سال‌های نه چندان دور بر سر سفره ما ایرانیان قرار گرفت ولی خیلی زود توانست جای خود را در کنار دیگر اقلام سبید خانوار باز کند و این مدیون تلاش مجموعه تولید کنندگان قارچ در سراسر کشور است.

Healthy
Life

تندرست سالم

تومورهای سرطانی پستان می شود. قارچ تمام ۹ اسید آمینه لازم برای بدن را دارا می باشد.

ویتامین های موجود در قارچ

در قارچ تازه مقدار زیادی آب وجود دارد، منظور این است که در آب قارچ تازه پروتئین، ویتامینهای گروه B، از جمله تیامین B۱، ریبوفلاوین B۲، ریدوکسین B۶ و نیز نیاسین، فولات (املاح سید فولیک) و ویتامین C که برای انسان بسیار مفید هستند به مقدار زیاد وجود دارد. کلسترول و استرول ها که برای بیماران قلبی مضرند، در قارچ وجود ندارند و متقابلاً آرژستون در قارچ موجود است که توسط بدن به ویتامین D تبدیل می شود. اکثر سبزیجات فاقد اسید فولیک و ویتامین B۱۲ هستند، در حالی که این مواد در قارچ به میزان قابل ملاحظه ای یافت می شوند. علاوه بر ویتامین های فوق، قارچ حاوی مقدار قابل ملاحظه ای ویتامین C است. قارچ سرشار از پتاسیم، آهن و ویتامین های خاص است. در واقع حاوی مقدار زیادتری ویتامین B۱۲ و نیاسین در مقایسه با سایر سبزیجات می باشد. قارچ ها برای اشخاص گیاه خوار به عنوان طعم دهنده غذا مطلوبند و قابل فریز شدن و نگهداری برای مدت طولانی می باشد و کیفیت خود را نیز از دست نمی دهند. قارچ حاوی مقدار چشمگیری فسفر، سدیم، پتاسیم و مقدار کمتری آهن و کلسیم، به علاوه حاوی مقدار ناچیزی کارنیم، سلنیم و سرب است. قارچ یک غذای ثابت در سید غذایی مردم کشورهای مختلف با فرهنگ های مختلف و به عنوان یک منبع غذایی با ارزش مورد علاقه مردم است و به علاوه به عنوان جاشنی و ادویه مورد استفاده قرار می گیرد.



قارچ های خوراکی

منبع املاح مورد

نیاز بدن مانند

پتاسیم، کلسیم،

آهن، منیزیم

منگنز، سلفور

و فسفر می باشد.

قارچ، ماده غذایی سرشار از پروتئین

قارچ توسط سازمان غذا و کشاورزی به عنوان غذایی با پروتئین بالا شناخته شده است. در کشورهای پر جمعیت با رژیم گیاهخواری مثل هند، مردم بیشتر به غلات و سایر سبزیجات دارای در صد پروتئین و سایر عناصر غذایی ضعیف وابسته اند و وجود قارچ در وعده غذایی به دلیل درصد پروتئین بالا اهمیت ویژه ای دارد. قارچ خشک ۲۰ الی ۳۰ درصد (بسته به نوع آن) و قارچ تازه حدود ۳ الی ۵ درصد پروتئین دارد. کیفیت پروتئین قارچ نسبت به سبزیجات بسیار عالی است. کلمه پروتئین واژه یونانی است که معنی اولین و بالاترین رامی دهد و نام مناسبی برای ماده انسانی تشکیل دهنده زندگی و ادامه حیات همه موجودات زنده است. پروتئین مهمترین قسمت ساختمان بدن موجودات زنده و وزن خشک آنها را تشکیل میدهد. پروتئین یک ماده سازمان یافته است که با هضم شدن در بدن عناصر اصلی بدن را به وجود می آورد. به عبارت دیگر اسیدهای آمینه ملکول های پیچیده تر پروتئین را تشکیل می دهند. اسیدهای آمینه که توسط بدن انسان قابل ساختن نیستند و ضرورت آنها در تغذیه روزانه کاملاً احساس می شود. قارچ ها همچنین سرشار از این اسیدهای آمینه هستند.

شما است.

پتاسیم: نقش پتاسیم در بدن بسیار مهم و حیاتی است. در تنظیم ضربان قلب، تنظیم مایعات بدن و نیز عملکرد عضلات و عصب نقش دارد. مصرف غذاهایی مانند قارچ، سبزیجات که مقدار زیادی پتاسیم دارند. همچنین مصرف غذاهای کم کالری و کم چربی مانند قارچ از افزایش فشار خون و کلسترول جلوگیری می کند.

کالری قارچ و کاهش وزن: کالری کم، مقدار بسیار ناچیز چربی و فقدان سدیم در قارچ ها باعث شده است تا قارچ به عنوان یک ماده غذایی رژیمی برای کاهش وزن بسیار استقبال شود چون قریباً ۹۰ درصد قارچ را آب تشکیل می دهد، همین مسئله باعث احساس سیری و پر شدن معده شده، مانع مصرف زیاد غذا می شود.

این قضیه به تنظیم و جلوگیری از افزایش وزن بسیار کمک می کند.

آنتی اکسیدانت

آنتی اکسیدانت ها به سلول های بدن کمک می کنند تا در برابر عوامل استرس زایی شامل سرطان، انواع بیماری های قلبی عروقی و نیز مختل شدن دستگاه عصبی شامل پارکینسون و آلزایمر پایداری کنند.

آنتی اکسیدانت های فراوانی با ترکیبات شیمیایی بسیار مختلف در گیاهان وجود دارد. قارچ دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدانت آروگتینون که یک آنتی اکسیدانت با عملکرد بسیار قوی است، می باشد که از خسارت وارد بر DNA جلوگیری می کند. محققان به این نتیجه رسیده اند که مقدار این ماده در چند عدد قارچ ۴ برابر بیشتر از آنتی اکسیدانت موجود در جگر و مرغ است. ضمن این که در مقابل حرارت بسیار مقاوم بوده و از بین نمی رود. همچنین قارچ خوراکی حاوی ماده ای است که از تشکیل تومورهای سرطانی سینه جلوگیری می کند و مانع از رشد

استفاده از قارچ در انواع غذاهای ایرانی که بسیار به رنگ، بو و طعم غذا اهمیت می دهند نشانگر آن است که این مردم خوش خوراک ارزش مواد غذایی خوب و سالم را به خوبی می شناسند و با ذوق و سلیقه خود می توانند با تغییری اندک آن را به اکثر غذاهایی که ده ها سال است به یک روش تهیه شده اند تنوعی نامحسوس و مفید ببخشند. مزارع پرورش قارچ کشور اکثراً با بهره برداری از فن آوری روز و توان تولید علمی و عملی بالا توانسته اند با تولید قارچ با کیفیت، انتظارات مشتریان خود را بر آورده سازند. قارچ های خوراکی در مزارع بزرگ در بسترهایی که از قبل پاستوریزه شده اند کشت و پرورش داده می شوند بنابراین نیاز به شستن زیاد ندارند. توصیه می شود قارچ های خوراکی را به مقدار کم، به اندازه نیاز روز تهیه نموده و در چند دقیقه آخر پخت به صورت خام یا تفت داده شده به غذا اضافه نمایید تا ارزش غذایی آنها بهتر و بیشتر حفظ بشود. قارچ های خوراکی با داشتن ۳ الی ۵ پروتئین گیاهی قابل جذب از ارزش پروتئینی خوبی در بین سبزیجات برخوردار است.

رژیم غذایی قارچ

قارچ های خوراکی منبع املاح مورد نیاز بدن مانند پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، سلفور و فسفر می باشد. همچنین قارچ های خوراکی، ضد تومور و تقویت کننده سیستم دفاعی بدن، تنظیم کننده قند و فشار خون و کاهش دهنده کلسترول خون عامل جلوگیری از انسداد عروق در بدن باز دارنده التهاب های پوستی و نیز یک ماده ضد آلودگی محسوب می شوند.

آهن: مقدار آهن ۱ میلی گرم در ۱۰۰ گرم قارچ تازه است که برخلاف دیگر سبزیجات که مقدار جذب آهن آنها در بدن کم است این مقدار کامل قابل جذب (بیش از ۹۰ درصد) در بدن

طرز تهیه کوفته ریزه با سس

قارچ

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

قارچ خرد شده: ۲۰۰ گرم

روغن سرخ کردنی: ۵۰ گرم تخم مرغ: ۱ عدد

پیاز رنده شده: ۳ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل: به مقدار کافی

نان خشک کوبیده یا خمیر باگت خشک شده: ۱ لیوان

کاری یا ادویه به دلخواه: به مقدار کم

روش تهیه:

ابتدا قارچ های خرد شده را تفت داده تا آب آن گرفته شود. سپس تخم مرغ و پیاز رنده شده و ادویه و کمی نمک

و خوب هم می زنیم و حرارت می دهیم وقتی که مایع به جوش آمد روی کوفته ها بریزید و تزیین کنید.



و فلفل را مخلوط می کنیم بعد نان خشک کوبیده را به گوشت اضافه نموده، ورز می دهیم تا تمام مواد مخلوط شده، صاف و یکنواخت شود. با دست گلوله هایی به اندازه ۱ گرد از گوشت برمی داریم دست را کمی مرطوب می کنیم و گوشت را در دست می غلطانیم تا گرد و منظم شود. روغن را در تابه آب کرده و کوفته ها را در نان خشک کوبیده شده زده بعد در حدی که خشک نشود کمی سرخ می کنیم.

تهیه سس:

۲ قاشق آرد را در یک ماهیتابه تفت داده تا کرم رنگ شود. سپس یک لیوان شیر یک قاشق خامه، نمک و فلفل به آن اضافه نموده

سندرم تخمدان پلی کیستیک و علل و عوارض آن



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

پیام‌های فیدبک و پاسخ‌های موضعی در تخمدان است. از علل عدم تخمک‌گذاری می‌توان به نکات ذیل اشاره کرد:

۱. نقص در سیستم هیپوتالاموس-هیپوفیز؛
۲. پیام‌های فیدبک غیرطبیعی از محیط هورمونی؛
۳. بیماری‌های تخمدان.

عواقب بالینی عدم تخمک‌گذاری عبارت است از:

زنان یا دیگر قاعده نمی‌شوند یا دچار خونریزی شدید و نامنظم می‌شوند. هیرسوتیسم که رویش موهای مردانه روی صورت و بدن زنان است و مربوط به افزایش غلظت اندروژن (هورمون مردانه) می‌شود، به وجود می‌آید. چاقی، کاهش موهای سر، جوش و آکنه روی صورت و ناباروری به علت عدم تخمک‌گذاری از عوارض شایع است. افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی به علت افزایش هیپرانسولینمیا به وجود می‌آید. افزایش خطر دیابت شیرین به علت مقاومت به انسولین به وجود می‌آید.

اهداف کلی درمان عبارت است از:

۱. تغییر روش زندگی به منظور کاهش وزن؛
۲. حفاظت رحم در برابر هورمون اضافی استروژن؛
۳. کاهش هورمون مردانه در بدن زنان؛
۴. کاهش عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی؛
۵. کاهش اثر هیپرانسولینمیا؛

۶. القای تخمک‌گذاری به منظور باروری در افراد نابارور. اگر بیماران مبتلا به عدم تخمک‌گذاری بدون توجه رها شوند، دچار مشکلات شدید بعدی می‌شوند؛ بنابراین درمان دارویی مناسب برای تمام گروه‌های سنی شامل نوجوانان، در سنین باروری یا سنین قبل از یائسگی باید انجام شود که درمان متفاوت است. متأسفانه مشکل چاقی شکمی و هیپرانسولینمیا که به مرور موجب دیابت نوع دو می‌شود، حتی تا سال‌ها بعد از یائسگی ادامه می‌یابد و اثر هورمون اضافی روی رحم و پستان باعث خطر سرطان می‌شود. عدم تخمک‌گذاری می‌تواند پایه وراثتی (اتوزم غالب) داشته باشد که به علت کمبود آنزیم‌های مخصوص در تخمدان است؛ پس اگر خواهر یا مادر شخصی مبتلا باشد، احتمال خطر در آن فرد به میزان ۵۰ درصد می‌شود.

نوجوانان ۱۳ تا ۱۹ ساله که مبتلا به عدم تخمک‌گذاری هستند، کاندیدای خوبی برای آزمایش هیپرانسولینمیا هستند. طی دوره‌ی بلوغ، مقاومت به انسولین احتمالاً به علت افزایش استروئیدهای جنسی و هورمون رشد بالا می‌رود که موقتی است؛ ولی اگر هیپرانسولینمیا پایدار بماند، باید درمان شود. پس توصیه می‌شود خانم‌ها در هر سنی با تغییر زمان و شدت علائم قاعدگی مراجعه کنند.

سندرم تخمدان پلی کیستیک یکی از مهم‌ترین دلایل ناباروری زنان است. این بیماری در ۶ تا ۱۰ درصد زنان و دختران مشاهده می‌شود. این اختلال می‌تواند از زمان بلوغ آغاز شود؛ اما پیشتر در دوره‌ی نوجوانی مشاهده می‌شود. علت اصلی بروز این بیماری، مشخص نیست و درمان قطعی شناخته شده‌ای نیز برای آن وجود ندارد؛ اما با اصلاح شیوه‌ی زندگی به‌ویژه کنترل تغذیه و برخی درمان‌های دارویی می‌توان آن را کنترل کرد. برای آشنایی بیشتر، خانم دکتر الهه امیری، جراح و متخصص زنان و زایمان درباره‌ی علل دخیل در این بیماری و عوارض و راه‌های درمان توضیحاتی را ارائه کرده‌اند.

عدم تخمک‌گذاری مسئله‌ی بسیار شایعی با تظاهرات بالینی گوناگون، از جمله آمنوره، قاعدگی‌های نامنظم و هیرسوتیسم (پرمویی در نقاط مردانه) است. نتایج جدی عدم تخمک‌گذاری مزمن موجب ناباروری و افزایش خطر ایجاد سرطان اندومتر رحم و شاید سرطان پستان است. تخمک‌گذاری طبیعی نیازمند هماهنگی در تمام سطوح سیستم یعنی محور مرکزی هیپوتالاموس-هیپوفیز و

اهمیت تست هارمونی در تشخیص زود هنگام ناهنجاری های جنینی

۲. زنان با سابقه ی تولد نوزاد مبتلا به تریزومی؛
 ۳. زنانی که طی سونوگرافی مشکوک به بیماری کروموزومی هستند؛
 ۴. زنانی که در آن ها هر دو مرحله ی غربالگری با ریسک بالاست.
 ارزش تشخیصی تریزومی ۲۱ برای روش هارمونی ۹۹/۷ درصد و برای تست های روتین دیگر ۹۵٪ است.
 مثبت کاذب شدن در تست هارمونی معادل ۰/۰۷٪ است و در تست های دیگر معادل ۵/۴٪ است.
 در بین تست های تشخیصی ژنتیکی در جنین، هارمونی بیشترین حساسیت، کمترین خطا و کمترین احتمال مثبت کاذب شدن را نسبت به سایر تست های ژنتیکی دارد.

منبع:
 Cell-free DNA. Norton, M.E, et al analysis for noninvasive examination of trisomy. New England Journal of Medicine. ۳۷۲ (۱۷): ۱۵۸۹-۱۵۹۷.

**گردآوری و ترجمه: گروه تحقیق و توسعه ای
 آزمایشگاه دکتر شریفی**

آن است.
 اصول روش تست هارمونی یا Cell-free fetal DNA اندازه گیری و آنالیز DNA آزاد پلاسماست که از سلول مرده ی جفت آزاد می شود.
 در این تست بدون نیاز به سلول های بافت جفت یا مایع آمنیوتیک از چند میلی لیتر خون وریدی مادر استفاده می شود.
 در تست هارمونی تریزومی های ۱۳ و ۱۸ و ۲۱ با دقت ۹۹/۷٪ و با درصد منفی کاذب و مثبت کاذب ۰/۳٪ انجام می شود.

مزایای تست هارمونی:

۱. غیرتهاجمی بودن؛
۲. انجام تست فقط با ۲۰ سی سی از خون وریدی مادر؛
۳. تشخیص زود هنگام در هفته ی دهم بارداری؛
۴. نداشتن هیچ خطری برای مادر و جنین مثل سقط حین نمونه گیری.

در روش های سنتی تهاجمی مانند آمنیوسنتز علاوه بر احتمال سقط جنین، فشار روحی وارده به مادر و دردناک بودن نمونه گیری و ریسک عفونت داخل رحمی وجود دارد؛ همچنین از نظر زمانی روش های روتین غربالگری در سه ماهه ی دوم بارداری امکان پذیر است.

افرادی که به آن ها تست هارمونی بیشتر توصیه می شود:

۱. زنان با سن ۳۵ سال به بالا؛

در سال ۱۹۹۷ دانشمندان به وجود DNA جنین در خون مادر پی بردند. این کشف مهم که با ردیابی قسمت هایی از کروموزوم ۷ جنینی در سرم مادر صورت می گیرد، اساس ظهور روش غیرتهاجمی تشخیصی آنوپلوئیدی جنینی شد. اصول این روش بر پایه ی آنالیز DNA آزاد پلاسمایی است که از سلول جفت آزاد می شود.

به طور کلی روش های ژنتیکی برای تشخیص سندروم داون (تریزومی ۲۱) و دو آنوپلوئیدی دیگر با شیوع کمتر شامل تریزومی ۱۳ و ۱۸ (سندروم ادوارد و سندروم پائائو) است.

سندروم داون شایع ترین آنوپلوئیدی در انسان با شیوع یک در ۸۰۰ نفر است. ریسک ابتلای جنین به سندروم داون با افزایش سن افزایش می یابد.

تریزومی ۱۳ و ۱۸ نیز مانند سندروم داون در سه ماهه ی اول و دوم، شایع تر از موقع زایمان است و در اکثر مواقع سقط خود به خودی اتفاق می افتد.

بزرگ ترین ایراد روش های سنتی و روتین غربالگری سلامت جنین درصد بالای مثبت کاذب و منفی کاذب و احتمال سقط جنین است.

ایراد دیگر روش های روتین و سنتی غربالگری، چندان حله ای بودن انجام آزمایش و نتایج غیر اختصاصی

کمر درد را جدی بگیرید

Healthy
Life

دکتر امیر مویندیا

بورد تخصصی طب فیزیکی و توانبخشی

کمر درد یکی از شایع ترین بیماری‌هایی است که هر انسانی حداقل یک بار در طول زندگی به آن دچار می‌شود. شایع ترین سن این بیماری بین ۲۰ تا ۵۰ سال و شیوع آن بین مرد و زن یکسان است. یکی از علل کمر درد هر نی یافتن دیسک بین مهره‌ای است. در هر نی، قسمت مرکزی دیسک از طریق پارگی شکاف به بیرون راه پیدا می‌کند. این قسمت بیرون زده باعث فشار روی عصب نخاعی می‌شود؛ همچنین باعث می‌شود بیمار، درد را در قسمت‌های باسن، ران و ساق‌ها حس کند که به اصطلاح به این درد، درد سیاتیک گفته می‌شود.

استراحت مطلق در کمر درد بیش از دو روز جایز نیست و بیمار باید هر چه زودتر تحت درمان دارویی و فیزیوتراپی قرار گیرد. اگر بعد از چهار تا شش هفته بیمار به درمان دارویی و اقدامات محافظه کارانه جواب نداد، شانس مجددی برای او ایجاد می‌شود: به این صورت که تحت روش‌های کم‌تهاجمی یا جراحی بسته دیسک کمر قرار می‌گیرد. در جراحی بسته دیسک کمر، بیمار بی‌هوش نمی‌شود و بدون برش جراحی و خون‌ریزی است: به این صورت که بیمار شش ساعت در بیمارستان بستری می‌شود و یک‌ربع در اتاق عمل خواهد بود. در این مدت با استفاده از دستگاه فلوروسکوپ که در آنژیوگرافی بیماری‌های قلبی استفاده می‌شود، همان دستگاه برای جراحی بسته دیسک کمر نیز استفاده می‌شود. از طریق این دستگاه، آمپولی در کمر مریض تزریق و از طریق آن یک کاتتر وارد دیسک می‌شود و بدین وسیله گاز اوزون داخل دیسک تزریق و باعث شکسته شدن پیوند بین مولکول‌های آب دیسک و چروکیده شدن دیسک بین مهره‌ای می‌شود؛ در نتیجه دیسک به حالت طبیعی خود بازمی‌گردد و فشار آن از روی عصب نخاعی برداشته و سبب کاهش علائم درد مریض (درد سیاتیک)، بی‌حسی، گزگز و سوزن سوزن شدن پاها می‌شود. ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران به این درمان جواب می‌دهند و ۲۰ تا ۳۰ درصد ممکن است جواب نگیرند. چه بیمار جواب بگیرد و چه نگیرد، این درمان عارضه‌ای ندارد و بیمار بعد از تزریق (بعد از شش ساعت) از بیمارستان مرخص می‌شود و از فردای آن روز می‌تواند کار و زندگی عادی خود را شروع کند؛ در واقع شانس مجددی به مریض داده می‌شود که بین درمان‌های دارویی و عمل جراحی باز روی این پله قرار گیرد.

دو گروه دیگر از بیماران که از روش‌های کم‌تهاجمی سود می‌برند، عبارتند از:

۱. بیمارانی که دچار تنگی کانال نخاعی هستند؛
۲. بیمارانی که یک‌الی دو یا سه بار تحت عمل جراحی باز قرار گرفته‌اند؛ اما با این وجود درد آن‌ها برطرف نشده است که به آن‌ها **fail back surgery** می‌گوئیم.

درمانی که برای آن‌ها استفاده می‌شود، یکی از مدرن‌ترین و پیشرفته‌ترین درمان‌هایی است که در دنیا انجام می‌شود. در ایران در دو یا سه مرکز بیشتر این درمان صورت نمی‌گیرد و نام آن کودال لایز است: به این صورت که از طریق ساکراکال هیاتوس روی استخوان دنبالچه وارد فضای اطراف کانال نخاعی می‌شویم. در محلی که ریشه‌های عصبی خارج می‌شوند، موادی که بتوانند این چسبندگی‌ها را حل کنند مانند گاز اوزن، سالی‌ن هاپر تونیک و آنزیم هیالاز را تزریق می‌کنیم. این مواد می‌توانند بیش از ۷۰ درصد چسبندگی‌ها را حل کنند. در صد موفقیت در این روش، بیش از ۷۰ درصد است و افرادی که به این روش جواب می‌دهند، راه رفتن و دردشان بیش از ۵۰ درصد بهبود پیدا می‌کند. افرادی که به این درمان جواب می‌دهند، شانس مجددی به آن‌ها داده می‌شود که تا حد امکان استفاده از چاقوی جراحی را کم کنیم.

به طبع ۲۰ تا ۳۰ درصد افراد به این روش جواب نمی‌دهند؛ پس به سمت عمل جراحی باز هدایت می‌شوند. این روش، روشی کم‌تهاجمی و بدون عارضه و پلی بین درمان دارویی و فیزیوتراپی و عمل جراحی باز است. افرادی که روی این پل قرار می‌گیرند، شانس مجددی به آن‌ها می‌دهیم که تحت عمل جراحی باز قرار نگیرند.

تست‌های جدید جهت تشخیص لوپوس اریتماتوز سیستمیک (SLE)

دکتر رامین یزدانی - دکترای علوم آزمایشگاهی

شاید هنوز کسانی باشند که به دلیل ایجاد راش پروانه‌ای روی گونه‌ها، لوپوس اریتماتوز را تنها یک بیماری پوستی بدانند؛ در صورتی که ممکن است حتی علائم پوستی تبییک وجود نداشته باشد.

Healthy
Life

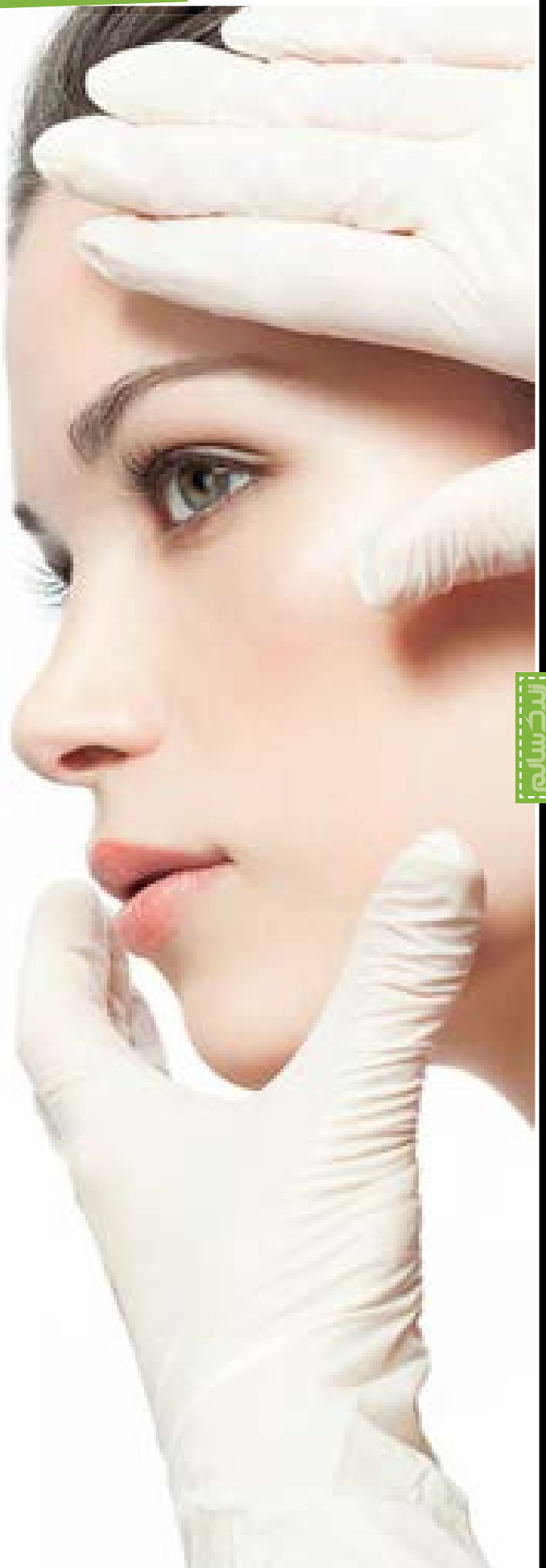
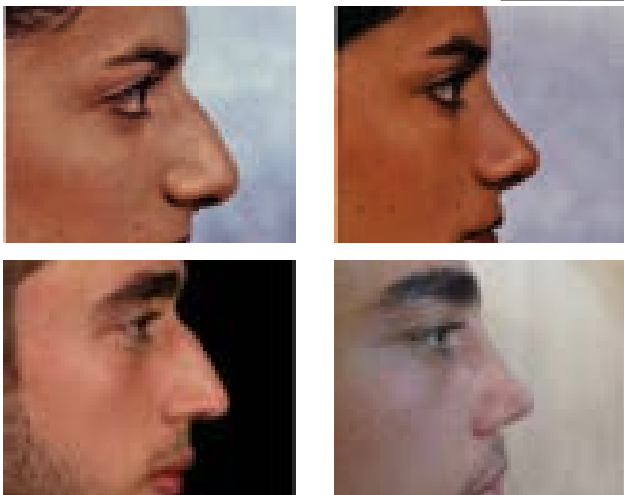


۳. آنتی کمپلمان (Anti-C1q) که ارتباط نزدیک با نفريت لوپوس دارد؛
۴. آنتی مولرین هورمون (AMH) بیومارکر خیلی اختصاصی که با ضایعات ساب کلینیکال تخمدانی تولید می‌شود؛
۵. β -Anti-Glycoprotein ۱-۲ (GP۱-۲) با ایجاد ترومبوز شریانی وریدی در بیماری لوپوس اریتماتوز ارتباط دارد و می‌تواند موجب سقط جنین در مادران مبتلا شود؛
۶. لوپوس آنتی کواگلانت؛
۷. سایر تست‌های کم‌اهمیت‌تر شامل:
Anti Histon-Anti RNP-SSA-SSB است.
اندازه‌گیری این تست‌ها در کنار سایر تست‌های هماتولوژی و بیوشیمی به همراه معاینات بالینی در تشخیص زودهنگام بیماری و شدت آن بسیار ارزشمند است؛ زیرا در بیشتر موقعیت‌ها، بیمار با تظاهرات پوستی یا دردهای مبهم و عمومی به پزشک مراجعه می‌کند و درمان به‌موقع از ناتوانی‌های مختلف یا حتی مرگ ناشی از آن می‌کاهد.
بخش علمی آزمایشگاه جام‌جم - خ توحید میانی ۳۶۲۹۰۹۷۴
www.jaamlab.ir

لوپوس اریتماتوز سیستماتیک یکی از بیماری‌های شایع روماتیسمی است که حدود یک در دوهزار نفر جمعیت جوامع مختلف را گرفتار می‌کند. این شیوع بیشتر در خانم‌های در سنین باروری است که ارگان‌های حیاتی مثل سیستم اعصاب مرکزی، ریه، مفاصل، کلیه و حتی قلب را درگیر می‌کند؛ بر همین اساس از اهمیت به‌سزایی برخوردار است و باید به‌موقع و در مراحل اولیه تشخیص داده شود.
آزمایشگاه می‌تواند نقش بسیار مهمی در این زمینه ایفا کند.
تست‌های قدیمی مثل LE cell یا LE factor به دلیل اشکال‌های تکنیکی فراوان و نداشتن صحت جای خود را به تست‌های ANA و Anti ds DNA که اختصاصی‌تر هستند، داده‌اند.
تست‌های جدیدی که با دستگاه‌های تمام اتوماتیک مانند Alegria با دقت زیاد به کمک تشخیص آمده‌اند، در ارزیابی شدت بیماری و میزان تاثیر درمان و پیش‌آگهی بیماری موثرند. تست‌هایی مانند:
۱. آنتی فسفولیپید و آنتی کاردیولیپین (M,G)؛
۲. آنتی اسمیت (Anti sm) با اختصاصیت ۹۹ درصد جهت تشخیص لوپوس CNS و کلیه؛ به‌طوری که جواب منفی این تست، وجود لوپوس را رد می‌کند؛

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



زیبایی سالم

عمل جراحی زیبایی بینی یا رینوپلاستی یکی از شایع ترین اعمال جراحی زیبایی در دنیا و ایران است 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 کردن 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 است؛ 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 انجام شود و لازم است فوتوگرافی ظاهر بینی در وضعیت های مختلف گرفته شود و بر اساس طراحی قبل از عمل تغییرات ایجاد شده بعد از عمل برای بیمار به طور کامل 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 کرد. رینوپلاستی به دوروش باز و بسته انجام می شود که انتخاب نوع آن بر اساس وضعیت ظاهری و عملکردی بینی و نظر جراح پلاستیک است. 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 روی غضروف و استخوان ها انجام می دهیم و پس از بازسازی اسکلت استخوانی و غضروفی پوست 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 یا ضخیم هستند نتایج ایده آل بعد از عمل به دست 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 است. 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 شود و بیمار و جراح از نتیجه ی عمل راضی باشند.



حافظه نوری

فصل ششم

تعطیلات

Holidays

Healthy Life

..... ■ به رنگ سینما

..... ■ داستان دنباله دار

Holidays

به رنگ سینما

01

برای تماشا

امکان مینا

پیشنهاد اول

کارگردان: کمال تبریزی
فیلم سینمایی «امکان مینا» شانزدهمین ساخته کمال تبریزی است. ساخته قبلی کمال تبریزی به نام «طعم شیرین خیال»، نامزد دریافت سیمرغ بلورین بهترین جلوه های ویژه میدانی و بصری از سی و سومین جشنواره فیلم فجر شد. بازیگران: میلاد کی مرام، مینا ساداتی، شاهرخ فروتنیان، بهرنگ علوی، شایسته ایرانی، سیامک صفری، فرزاد باقری، سیامک احصایی، بهادر مالکی، علی مردانه یادداشت کمال تبریزی، کارگردان فیلم «امکان مینا»: باید مراقب بود... لحظه هایی در زندگی عاشقانه هست که می تواند خطرناک باشد! دروغ و خیانت، امکان تغییر مسیر سر نوشت را به دنبال دارند! چهره های می توانند نقاب های متفاوت باشند! باید مراقب بود!... رفتار های غیر قابل پیش بینی امکانی جبران ناپذیر را فراهم می کنند! امکانی هراسناک!... امکانی رنج آور!... امکانی که در اختیار ناگزیر یک زن قرار گرفته است!... امکان یک فاجعه!... امکان مینا! خلاصه فیلم «امکان مینا»: تو دید، شک و سرانجام خیانت، زندگی عاشقانه مهران و مینا را به مسیر تازه ای می کشاند. عوامل فیلم «امکان مینا»: نویسنده: فرهاد توحیدی / تهیه کننده: منوچهر محمدی / مدیر فیلمبرداری: فرشاد محمدی / طراح صحنه و لباس: بهزاد کزازی / مدیر صدابرداری: مهران ملکوتی / طراح چهره پردازی: سعید ملک / مدیر تولید: مجید کریمی

02

برای دوستداران سینمای اجتماعی

پشت در خبری نیست

پیشنهاد دوم

کارگردان: شبنم عرفی نژاد
بازیگران: شهرام حقیقت دوست، مهراوه شریفی نیا، حسن موذنی، منصوره سپاسه منصور، صالح میرزا آقایی، رضا رویگری، سوسن پرور، مهدی فریمان و رویا نونهالی
خلاصه داستان فیلم:
نادر دزدی می کند و با جواهرات سرقتی به خانه ای که خواهرش پروین در آنجا پرستار خانگی است می رود. هادی نامزد پروین سرباز است او مأمور می شود به همراه لیلا که دادگاه حق حضانت فرزندش را به او داده به خانه شوهر سابقش بهروز برود. خانه بهروز در همان آپارتمان پروین است.
سخن کارگردان:
«پشت در خبری نیست» را وقتی ساختم که قبل از آن ثانیه ای فیلم داستانی نساخته بودم. تنها تجربه کار با مهدی فخیم زاده و کیانوش عیاری را داشتم، اما تجربه ای که هر لحظه اش را آموختم و عشق ورزیدم. زمان فیلم برداری تنها با رویا نونهالی کار کرده بودم و با بقیه بازیگرها اولین بار بود که کار می کردم. همه آن ها بعد از اولین روز فیلم برداری به من اعتماد کردند و در آخر از اعتمادشان راضی بودند. اما نمی دانم آدم هایی که نمی شناختمشان و لحظه ای حتی ندیده بودمشان چرا نشستند به قضاوت. بگذریم!

امکان مینا

کارگردان: نویسنده: حسین قناعت

بازیگران: بهزاد فراهانی، بهنوش بختیاری، رابعه اسکویی، رامین ناصر نصیر، نادر سلیمانی، نگین معتمدی، مرتضی زارع، حمید کاشانی، مهدی تارخ، کاظم برزگر، فرشاد حسینی، سارا روستاپور، محمدرضا شیرخانلو، یاس نوروزی، پارسا شکوری فرد

فیلم سینمایی «دزد و پری» چهارمین ساخته حسین قناعت فیلمی کمدی، موزیکال است. شرکت پخش رسانه فیلمسازان به مدیریت حبیب اسماعیلی، بخش فیلم «دزد و پری» را که بهترین فیلم از نگاه مخاطبان جشنواره بیست و هشتم فیلم کودک بوده، بر عهده دارد. یاس نوروزی بازیگر خردسال این فیلم، دیپلم افتخار بهترین بازیگر کودک را در بخش سینمای ایران جشنواره بیست و هشتم فیلم کودک به دست آورد.

خلاصه فیلم:

آقای ابطحی پیرمرد نظامی بازنشسته ایست که به درخواست دخترش نوشین که در شرایط اضطرار قرار گرفته اداره مهد کودکش را برای یک روز قبول می کند. بچه های مهد که تصور می کنند جایگزین مربی دوست داشتنی شان شده او را در مخصصه هایی می اندازند که...

عوامل فیلم:

تهیه کننده، مجری طرح: بهروز مفید / مدیر فیلمبرداری: شاپور پورامین / مدیر تولید: هاشم علی اکبری / مدیر صداپردازی: احمد صالحی اینانلو / تدوین: پریسا پروین نیا / طراح چهره پردازی: شهرام خلج / مدیر تدارکات: سید مسعود مهدوی / طراح صحنه و لباس: فاطمه آقا حسینی / آهنگساز: محسن جلیلی / منشی صحنه: نیلوفر حمند / مشاور و کارشناس انتظامی: سرهنگ مهدی احمدی / روابط عمومی و مدیر تبلیغات: آزاده رستم خانی / عکاس: سروناز مستوف

کارگردان: محمدرضا رحمانی
بازیگران: فریبرز عرب نیا، مهدی پاکدل، اندیشه فولادوند، آزاده صمدی، عاطفه نوری، ایمان افشاریان
خلاصه فیلم:

سه زوج که سابقا در دانشگاه با هم دوستی داشته اند، پس از مدت ها در ویلای خارج از شهر یکی از زوج ها مهمان هستند. قرار است صاحب خانه دیگران را غافلگیر کند اما این غافلگیری باعث وقوع یک تراژدی در پایان قصه می شود.

فیلم سینمایی «گاهی» ساخته محمدرضا رحمانی در گروه هنر و تجربه اکران شده است. این فیلم داستان سه زوج ایرانی است که در پایان حضور خود در یک مهمانی با تراژدی روبرو می شوند. فیلم «گاهی» محصول خانه فیلم پروان است.

یادداشت محمدرضا رحمانی، کارگردان فیلم «گاهی»:

یادداشت محمدرضا رحمانی، کارگردان فیلم «گاهی»:
اگر گاهی خوب است، آدم چشمش را روی بعضی اتفاقات ببندد، بعضی وقت ها هم خوب است آدم چشمش را روی بعضی چیزها نبندد. چون گفتار و رفتار ما ممکن است، سرنوشت بعضی آدم ها را تغییر دهد و یا حتی تا مرز پر تگاه بکشانند. پس ما در تقابل با آدم ها مسئولیم.

عوامل فیلم:

کارگردان: محمدرضا رحمانی / نویسنده: آرش عباسی / تهیه کننده: امیر پورکیان / دستیار کارگردان، برنامه ریز: محسن دین محمد / مدیر نورپردازی: مهرداد مقیمی / صدابردار: محمد شاهرودی / مشاور رسانه ای: علی زادمهر / مشاور تبلیغاتی: سپیده هاشمی / عکاس: مهدی دلخواسته

گاهی

تهیه کننده:
امیر پورکیان

کارگردان:
محمدرضا رحمانی

لایحه نویسنده:
آزاده صمدی
عاطفه نوری

فریبرز عرب نیا
مهدی پاکدل
ایمان افشاریان



زدوپری

کارگردان:
حسین قناعت
نویسنده:
بهروز مفید

بازیگران:
بهزاد فراهانی، بهنوش بختیاری، رابعه اسکویی، رامین ناصر نصیر، نادر سلیمانی، نگین معتمدی، مرتضی زارع، حمید کاشانی، مهدی تارخ، کاظم برزگر، فرشاد حسینی، سارا روستاپور، محمدرضا شیرخانلو، یاس نوروزی، پارسا شکوری فرد



سکوت شب

قسمت سوم

Healthy Life

فاطمه براتی

زندگی سالم

_اگه کسی نمیخواست من باشم مهرداد زنگ نمی زد.
_این پسره عقل درست و حسابی نداره شیش و هشت میزنه.

_اتفاقا عاقله فقط ادای دیوونه ها را در میاره.
_وا! مگه میشه عقل داره و دیوونه بازی در بیاره، پسره بهلوله نکنه؟

_اصلا حوصله شوخی نداشتم و دلیل نداشت افسون راقانع کنم. برای اینکه حرفا تموم بشه گفتم:

_وقت خوبی برای مزه انداختن نیس، تادیر نشده باید بریم به اتاقم رفتم و آماده شدم. لباسهای مرصا را هم برایش آوردم تا عوض کنم. افسون هم پشت سرهم حرف می زد.

_حداقل مرصا را نبر، توی ذهنش می مونه و توی روحیه اش اثر می گذاره. دیوونه بازی در نیار دختر.

_دست مرصا را گرفتم و به سمت در ورودی رفتم. از پشت سر دست مرصا را کشید و گفت:

_نمیگذارم ببریش.

_ولش کن باید ببریم.

_نمیگذارم.

_صدای گریه مرصا بلند شد و باعث شد من و افسون رهاس کنیم. سکسکه امانش را بریده بود و کلماتش نامفهوم بود. برای این که آرام بشه گفتم:

_اگه پسر خوبی باشی برات بستنی میخرم، زود میام خاله پیشته.

_لبخند زد اما همچنان سکسکه می کرد، خدا حافظی کردم و به پارکینگ رفتم. خوشبختانه ماشین با اولین

استارت روشن شد. داستانم می لرزید و به سختی رانندگی می کردم. تمام خاطرات ۵ سال زندگی مشترکم با حسام برایم زنده شد و از جلوی چشمانم عبور می کردند. اشکهایم یکی یکی سررازی می شدند. قلبم از جایش کنده می شد دلم شور می زد و تنم سرد شده بود...

پایان قسمت سوم...

_ صحبت بخیر لیلاجونم.

_ افسون بود.

_ صبح بخیر، دیشب خوب خوابیدی؟

_ چیزی شده؟ داغون می زنی؟

_ نه خوبم، بیا بریم صبحانه بخوریم.

_ میز صبحانه را چیدم و میخواستم مشغول خوردن بشم که صدای گوشیم به صدا در آمد. خیلی گرسنه بودم برای همین بی تفاوت زنگ هاشدم. افسون گفت:

_ گوشت خودشو کشت، جواب نمیدی؟

_ نه میره روی پیغام گیر.

_ صدایش برام آشنا بود، بغض عجیبی داشت که منفجر شد و در میان گریه هایش گفت:

_ حسام تموم کرد، بیچاره مرصا.

_ انگار پتکی بر سرم کوبیده شد، صدای مهرداد بود که این چنین پریشان شده بود، پاهایم نای حرکت نداشت و سر جایم میخکوب شدم. افسون متوجه حالم شد و به سمت

گوشی رفت و همه جاسیاه شد.

_ دیگر تصاویر برایم تار بود. دستهای کوچک مرصا تکانم می داد و پشت سرهم می گفت: مامانی، مامانی، پاشو...

_ افسون که نگرانم بود صورتم را خیس آب کرد و سیلی که به گوشم زد، حالم جا اومد. به سختی بلند شدم و به افسون و مرصا نگاه کردم، مثل بچه ای که مات شده و نمیدونه

چطور گریه کنه. فقط نگاه می کردم، افسون که دلواپس شده بود گفت:

_ لیلاجونم خوبی؟

_ خودم را در آغوش افسون انداختم و بلند بلند گریه می کردم و در میان ناله هایم حسام را صدا می زدم. باورم نمیشد فوت کرده باشه.

_ تصمیم گرفتم با مرصا به خانه پدر حسام بروم و جریان را بفهمم. نه به خاطر خودم به خاطر مرصا، اما افسون مخالفت کرد و داد و فریادش بلند شد: _ آخه میخوای بری اونجا که

چی بشه، کسی منتظرت نیس.

خلاصه داستان: در قسمت های قبلی خواندید که لیلادختر جوان قصه ما که از همسرش جدا شده است با پسرش مرصا زندگی می کند و همه اش پسرش است. تا اینکه در اثر یک

تفاهات با مرد جوانی آشنا می شود که...

خورشید مثل هر روز با انوار طلایش آغاز یک روز دیگر را نوید می داد. اما من دلم شور عجیبی می زد. صدای تیک تاک ساعت سکوت را شکسته بود و عقربه ها خود نمایی می کرد. تا تلفن به صدا در آمد سریع به سمت تلفن رفتم.

_ برای اینکه مرصا و افسون بیدار نشوند آرام گفتم:

_ بفرمایید؟

_ صدای شاد و پریاهوی نیلوفر خواب را از سرم پراند.

_ لیلادختر عزیز دلم؟

_ تعجب کرده بودم از تماس بی موقعش، حاضر جوابی کردم و گفتم:

_ از کدام دنده بلند شدی اینقدر شنگولی؟ به ساعت نگاه کردی؟

_ از دنده راست پاشدم، نگرانم نباش خل نشدم. سالمم، میخواستم عرض ادب کنم و صدات را بشنوم.

_ خل که چه عرض کنم، همه چهل اند تو چهل و پنج را رد کردی!

_ نیلوفر که اصلا عادت به سکوت نداشت با لحن طنزش گفت:

_ نمکدون، دیشب توی آب نمک خوابیدی؟

_ توی آب نمک که خوابیدم، توی ترش خوابیدم تیزه تیزم.

_ با گفتن این جمله صدای خنده هردوی ما در تلفن پیچید.

_ مکالمه ام با نیلوفر زیاد به درازا نکشید و تمام شد، روزهای جمعه را دوست داشتم به تفریح می رفتم و استراحت می کردم اما نمیدانم چرا این جمعه حس و حال غریبی داشتم. به بالکن رفتم تا هوای تازه بخورم و کمی از این حال

و هوا دور بشوم که صدای آشنایی لبخند را روی لبانم نشاناند.

فصل هفتم

وقت اضافه

Added
Time

HealthyLife

اینستالوژی
بدون اپلیکیشنم هرگز!

AddedTime

مارک، واتس اپ و فیس بوک در صدر

مارک زاکربرگ که برای همه آشناست، همان جوانی که فیس بوک را ایجاد کرد و گسترشش داد و در حال حاضر یکی از بزرگترین شرکت‌های مبتنی بر وب را در سرتاسر جهان دارد، زاکربرگ در سال ۲۰۱۴ با پیش گذاشتن واتس اپ، اپلیکیشن محبوب پیام‌رسان را خرید. زمانی که فیس بوکی هاواتس اپ را خریدند به خاطر این که اساساً این اپلیکیشن درآمد چندانی نداشت در آستانه ورشکستگی بود و مدیرانش به دنبال آن بودند که پیام‌رسانشان را به شرکتی که توانایی بزرگ کردن آن را دارد بفروشند و خودشان به کارهای دیگرشان برسند و چه شرکتی بهتر از فیس بوک! حالا فیس بوک با مستقرش واتس اپ رتبه اول پیام‌رسان‌ها را در جهان در اختیار دارد، واتس اپ در ۱۰۹ و پیام‌رسان فیس بوک در ۴۹ کشور پیش‌تاز محبوبیت در بین پیام‌رسان‌ها هستند و این یعنی سلطه فیس بوک بر بازار پیام‌رسان‌ها امالین شرکت آمریکایی برای پیام‌رسان واتس اپ نقشه‌های بسیاری کشیده از جمله این که یک دلار شارژ سالیانه برای استفاده از این اپ را حذف کرده، شیوه کسب درآمدی خود را تغییر داد و قصد دارد به جای آن با انتشار محتوا درآمدزایی کند که این یعنی درآمد مستمر و احتمالاً خیلی بیش‌تر از آن چیزی که در حال حاضر از بیش از یک میلیارد کاربر خود درآمد دارد.

هر چند واتس اپ محدودیت‌هایی در ارسال فایل، ساخت گروه و... دارد که چندان مورد پسند کاربران ایرانی نیست ولی انگار کار بیش از یک میلیارد نفر را در جهان راه می‌اندازد و با همین‌ها هم فعال‌اضی هستند اما فیس بوک برنامه پیشرفت مستمری را پیش‌بینی کرده که باعث می‌شود کاربرانش به این راحتی از این پیام‌رسان دل نکنند.

وایبر، خانه ارواح ایران، بهشت ۱۰ کشور

اپلیکیشن وایبر را که یادتان می‌آید؟! حتی تا پارسال هم کاربران این اپلیکیشن در ایران کم نبود ولی اندک اندک با کند شدنش و این که تماس صوتی و تصویری‌اش با این کم شدن سرعت از دست رفت محبوبیتش را از دست داد و تلگرام به آرامی جایش را گرفت اما در حال حاضر این شرکت چند ملیتی در ۱۰ کشور، به خصوص کشورهای اروپای شرقی محبوب است و در رتبه سوم بعد از واتس اپ و پیام‌رسان فیس بوک قرار می‌گیرد، سرعت تغییرات و پیشرفت در وایبر بسیار کم است. حجم برنامه به نسبت، بالا است و به گفته کاربران ترافیک را می‌خورد چون همه چیز را دانلود می‌کند، چه بخواهید و نخواهید - البته شاید برای کاربر ایرانی کیفیت خوب تماس صوتی و تصویری‌اش می‌توانست عاملی باشد تا همچنان از آن استفاده کند اما وقتی با کم شدن سرعت تماس صوتی و تصویری هم از بین رفت دیگر برای ایرانی‌هایی که پول زیادی برای ترافیک اینترنت می‌پردازند، تنوع طلب و خواهان پیشرفت سریع هستند و انتخاب‌های بهتری هم برایشان در دسترس بود به صرفه نبود که از این پیام‌رسان استفاده کنند.

نگاهی به محبوب‌ترین
اپلیکیشن‌های پیام‌رسان

بدون اپلیکیشنم هرگز!

LINE

ژاپنی‌ها و لاین

اپلیکیشن ارتباطی ژاپنی لاین، همین‌الآن هم یکی از اپ‌هایی است که برای تماس صوتی و تصویری در کشور ما مورد استفاده قرار می‌گیرد اما محبوب‌ترین نیست، در عوض در کشور همسایه‌مان افغانستان، رتبه اول محبوبیت را در بین پیام‌رسان‌ها دارد. در واقع می‌توان گفت که این اپ که برای کمک‌رسانی در سونامی بزرگ ژاپن ایجاد شد و اندک اندک رشد کرد امروزه از مرزهای ژاپن بسیار فراتر رفته و در کشورهای بسیاری استفاده می‌شود. لاین در ژاپن خدمات بسیاری را بر روی بستر این اپلیکیشن ارائه می‌دهد و همین گستردگی خدمات و کاربری راحت برای ژاپنی‌ها به علاوه بومی بودن و سرعت بالای آن در این کشور باعث شده که مردمان این مملکت چشم‌بادامی، آن را انتخاب اول خود در بین پیام‌رسان‌ها به حساب آورند هر چند که امکانات این اپلیکیشن باعث می‌شود که شایسته‌باشد، عنوان یک رسانه اجتماعی را به آن اطلاق کنیم.

خرده پیام‌رسان‌ها

پیام‌رسان‌های دیگری هم وجود دارند که توانسته‌اند در برخی از کشورها به محبوبیت دست یابند از جمله کاکو تاک که در کره جنوبی محبوب است یا imo در کوبا، Zalo در ویتنام، ChatOn در اریتره و پیام‌رسان بلک بری در اندونزی که دلیل محبوبیتشان به خاطر نوع انتظاراتی است که مردمان آن کشورها از یک پیام‌رسان دارند، نیازهایی که طلب می‌کنند و ویژگی‌های فرهنگی است.

البته لازم است این نکته را هم ذکر کنیم که آماري که گوگل ارائه داده فقط بر مبنای اطلاعاتی است که از گوشی‌های اندرویدی بر مبنای دقایق استفاده در روز بر روی دستگاه‌های هر کشور گرفته‌است و ربطی به تعداد استفاده‌کنندگان از آن پیام‌رسان در کشورها ندارد، از این رو اگر همین آمار را می‌خواستیم بر اساس تعداد افراد استفاده‌کننده از یک پیام‌رسان داشته باشیم بدون شک پیام‌رسان محبوب وی‌چت در کشور چین با نزدیک به یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون نفر جمعیت رتبه بالایی را در این رتبه‌بندی به دست می‌آورد.

ایران‌گرام

یک سؤال اساسی، چرا تلگرام در کشور ما محبوب است، ۴ دلیل برای این محبوبیت به دست آورده‌ایم که با شما اشتراک می‌گذاریم:

۱. تنوع و محدودیت اندک در امکانات

ما ایرانی‌ها به شدت تنوع طلب هستیم و در عین حال هم از محدودیت گریزانییم، تمامی پیام‌رسان‌های دیگر در جهان با محدودیت‌های عدیده‌ای روبه‌رو هستند، مثلاً واتس‌آپ به شما اجازه انتقال ویدیوهای بیش از ۱۶ مگابایت را نمی‌دهد اما در تلگرام تا یک و نیم گیگابایت امکان ارسال هر نوع فایل وجود دارد، هیچ محدودیتی در تنوع فایل وجود ندارد و لازم نیست که برای انتقال فایل‌های بالای ۲۵ مگابایت که سرویس‌های ایمیل در ارسالشان محدودیت دارند، دست به تکه تکه کردن فایل یا استفاده از سرویس‌های آپلود بزنید، همه این‌ها را تلگرام به تنهایی ارائه می‌دهد و این چیزی است که کاربر ایرانی می‌خواهد.

۲. راحت‌طلبی کاربر ایرانی

ساز و کار استفاده از تلگرام بسیار راحت است، ارسال پیام و فایل در تلگرام به شدت راحت است، بعد از این که کانال‌ها هم اضافه شدند، خیلی راحت بسیاری از محتوایی که قبلاً مجبور بودیم برای دریافتشان به سایت‌های مختلف سر بزنیم اکنون در تلگرام در دسترس ماست و نتیجه این می‌شود که ماهر روز بیش از دیروز وقت‌مان را در تلگرام سپری کنیم.

۳. توانایی تولید محتوا

تلگرام از حالت یک شبکه ارتباطی خارج شده و یک رسانه اجتماعی است، رسانه‌ای که امکان تولید محتوا را برای هر کس در فضای مجازی مهیا می‌کند، بسیاری از آدمین‌های تلگرام، با حجم گسترده‌ای از کاربران که در کانال‌هایشان دارند و میزان بالای انتشار که روی پست‌هایشان می‌خورند به رسانه‌دارهای مطرح جامعه ایرانی تبدیل شده‌اند. البته نباید ناگفته بماند که تلگرام بیشترین بودن شبکه‌های اجتماعی ای چون فیس‌بوک و توئیتر در ایران برده‌است، فیلتر بودن این شبکه‌ها باعث شده که تولیدکنندگان محتوا در کشورمان بعد از اضافه شدن قابلیت کانال به این شبکه، به سمت تلگرام هجوم بیاورند، شبکه‌ای که فیلتر نیست و با محدودیت بسیار کم‌تری می‌توان در آن کار کرد.

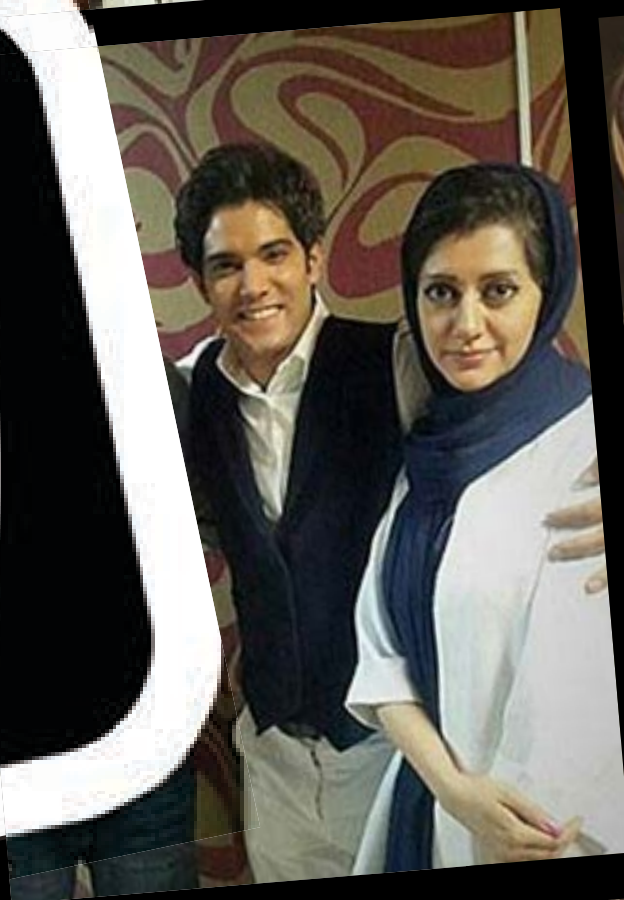
۴. امنیت و سرعت

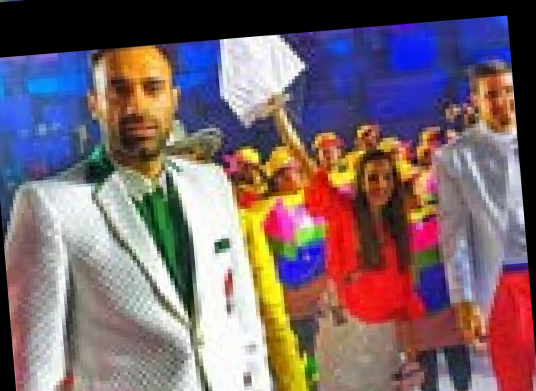
نبايد از این مسئله غافل شویم که یکی امن‌ترین شبکه‌های ارتباطی جهان، تلگرام است، هر چند نگه داشتن اطلاعات بر روی سرورهای تلگرام یک باگ امنیتی است که در صورت هک کردن سرورهای این شبکه ارتباطی موجب می‌شود تمامی اطلاعات کاربران به دست هکرها بیفتد اما بدون شک هک کردن سرور یک پیام‌رسان با این ضریب امنیت چندان آسان نیست.

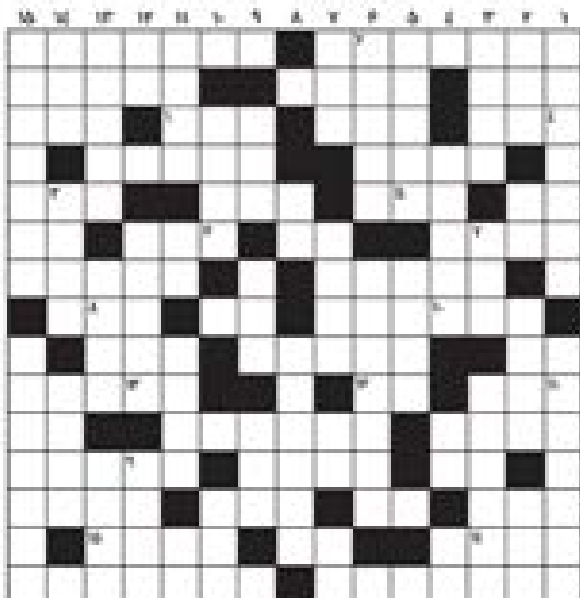
وی‌چت، پیام‌رسان بومی چینی‌ها

وی‌چت، اپلیکیشن پیام‌رسان چینی، محبوب‌ترین پیام‌رسان در این کشور یک میلیارد و اندی میلیون نفری است، چینی‌ها به استفاده از فناوری‌های بومی در فضای اینترنت معروف هستند، موتور جستجوی ملی‌شان هم یکی از پرکاربرترین موتورهای جستجوی جهان است. بسیاری اعتقاد دارند که اگر محدودیت‌های دولت چین برای استفاده پیام‌رسان‌های دیگر نبود شاید وی‌چت محبوب‌ترین پیام‌رسان این کشور نبود اما واقعیت این است که چین یکی از نمونه‌های بارز بومی‌سازی در حوزه اینترنت است کاری که ما سال‌هاست به دنبالش هستیم اما در آن موفق نبوده‌ایم. پیام‌رسان وی‌چت به گونه‌ای طراحی شده که تمامی نیازهای یک چینی را برطرف می‌کند و او را از رفتن به سمت اپ‌های خارجی بی‌نیاز می‌کند، سرعت رشد فناوری‌های وی‌چت بسیار بالاست و خیلی سریع با نیازهای مصرف‌کنندگان خودش را به‌روز می‌کند و همین باعث اقبال چینی‌ها به آن شده است، هر چند نمی‌توان نقش محدودیت‌هایی که دولت چین برای پیام‌رسان‌های خارجی وضع می‌کند را نادیده گرفت، برای مثال همین چند ماه پیش بود که بارش پیام‌رسان تلگرام در این کشور، دولت چین از این پیام‌رسان خواست که خدماتش را برای کاربران چینی قطع کند و عملاً با این کار هیچ کس در چین با شماره‌های تلفن همراه این کشور به هیچ وجه نمی‌تواند از تلگرام استفاده کند. محدودیت‌ها باعث می‌شود که سایر پیام‌رسان‌ها یا به کل در این کشور مسدود شوند یا سرمایه‌گذاری چندانی برای کاربران چینی انجام ندهند چرا که ممکن است با محدودیت‌های بیش‌تری از طرف دولت‌ش روبه‌رو شوند.

گوگل و سیستم عامل اندروید تمام زندگی ما را گرفته‌اند و به راحتی با دسترسی‌ای که به این سیستم عامل می‌دهیم می‌توانیم اطلاعات و آمار بسیار زیادی را در اختیارش قرار دهیم. بر همین اساس هم گوگل چندی پیش با آماري که از کاربران اندروید در ۱۸۷ کشور گرفته، فهمیده که کدامیک از اپ‌های پیام‌رسان در کدام نقطه از جهان محبوب است، ما هم نگاهی داریم به پیام‌رسان‌های محبوب و محبوب‌ترین پیام‌رسان در ایران و علل محبوبیتش.







کلینیک تخصصی دیابت آریانا

به قید قرعه به ۱۰ نفر از افرادی که رمز صحیح جدول را ارسال نمایند جوایزی تقدیم می‌نماید. لازم به ذکر است جهت ارسال رمز ابتدا باید در کانال @clinicsaryana در تلگرام عضو شوید و سپس جواب را به همین کانال ارسال نمایید. شماره مورایل ادعین: ۰۹۳۹۵۶۳۷۰۲۵ جهت حل جدول می‌توانید از دو کتاب ذیل کمک بگیرید: ۱) کلینیک تخصصی دیابت نوع اول و در حال حاضر اولین به‌تازگی ۲) دیابت و ورزش

آدرس: اسفهان - خیابان بزرگمهر - جنب مسجدالکریم
کوچه پور شهید مطهر - پلاک ۳۹
تلفن‌های تماس: ۳۳۶۶۵۰۳۰، ۳۳۶۶۴۱۲۷

❖ افلی

۱) هورمون تنظیم کننده قند خون - نوعی از گلیکو لپای سفید خون که در سیستم ایمنی مهره داران نقش دارد ۲) صایع زرد رنگ بایستی رنگی که در غشوی شکم و جریبان دارد - آسمان بی انتها ۳) واحد ساختمانی و کارکردی کلیه در مهره داران ۴) پاک و منزه - پسوند آلودگی - چکر سیاه - کودن و کند ذهن ۵) متفکر سوئیسی سده هجدهم میلادی - نوک برندگان ۵) تلخ - وسیله ای جهت ثابت نگه داشتن قطره شکسته در بدن - یکی از چهار عنصر طبیعت - لباس اتاق عمل ۶) طرف چپ - کلسیول مضر خون - قسطنطنیه از با - در هم پیچیدن ۷) تمام دیگر بیماری‌ها - از عوامل تشدید کننده دیابت ۸) معده - عنصر تیر و نید - طرف لغزی با پلاستیکی بین و اندکی گود ۹) دیوار هم قامت ۱۰ - صحبت همراه با احترام - صایع جاری در غشوی ۱۰) قلب امام نهم شیعیان - جنوب خورشید - دور افتاده ۱۱) هوس زن باردار - اهل کشور آلمان - می دهند تا رسوا کنند ۱۲) بخیل یا وفا - یکی از راههای درمان و کنترل دیابت به وسیله انتخاب صحیح خوراک - راست و در ۱۳) اسلاف دهان - زنده - زنان فرانسوی - پیامبر صبور ۱۴) تمام دیگر سیاهرگ - مادر ورزش‌ها - آواز خواندن ۱۵) مهمترین هورمون این غده مسئولین می باشد - مواد عالی بزرگ و یکی از انواع درشت مولکولهای زیستی هستند که از اسیدهای آمینه ساخته می شوند

❖ همودی

۱) پروتئین خون - دستگاه مخصوص معده که در گوارش ۲) لوس - خاک کوزه کاری - از عوامل تشدید دیابت نوع دوم - عقاید ۳) نماینده یک دولت در کشور دیگر - رادیو بی سروته ۴) در نتیجه ای زیستی باکتریای زرد سفید با بخش ۵) بیماری نورم رگ‌ها به ویژه غشوی پا - جنوی خون - رانده عز احمد ۶) تلخ مخصوص دستگاه گوارش - کاری بی رنگ و بی بو ۷) انگلیان چشاق بدست از انواع دیابت است که با آن به آن دچار می شوند ۸) ماده ای که باعث بالا رفتن فشار خون و در نتیجه تشدید دیابت می گردد - قه زبانی و خرد - بخش ممتاز سالن سینما و تئاتر - دست شکسته ۹) مطرح تلکن - نوعی بازی به وسیله تعداد زیادی مهره ۱۰) حالت بیهووشی - مجموعه ای شامل تجهیزات و داروهای مورد نیاز اورژانس پزشکی - بیروز ۱۱) شهر ساحلی - ماده بیهووشی ۱۲) یکی از اجیل‌ها که بخاطر داشتن مواد معدنی فراوان باعث کاهش عوارض دیابت می گردد - یازده - مخلوط آب و آب - عامل پیشرفت بعضی ها ۱۳) ابواب سر بریده - ششکی تابان - فیلسوف آلمانی و چهره محوری فلسفه جدید ۱۴) تمام دیگر شریبان - یکی از علائم افت قند خون - گرو می ۱۵) زنده باردار - شمالی ترین سکونت گاه دانی انسان بر روی کره زمین در کشور کانادا - پروی سوئدی ۱۶) یکی از مشکلاتی که در تعیین بیماریان دیابتی است - پروتئینی که برای انعقاد خون لازم است

زندگی سالم
Healthy Life

فصل هشتم
بیلبورد

Billboard

Healthy Life

YOUR
AD
HERE

Billboard



اپل استور برج

فروش اصلی ویژه کارمندان دولت



iPad Pro



iMac



Mac Book



Mac Pro



www.borjstore.com

اسفهان / شیخ صدوق جنوبی / برج مرداوچ

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 26 444 031 950 28 444

031 366 82 089  Apple Store

اسفهان





سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

Bol's Sand Land (BSL)

اپل اسنور بارج

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



برای اولین بار فروش اسنات انواع HOVERBOARD Wind در ایران

فروش اختصاصی ویژه کسب‌وکاران دولت

www.borjstore.com

آدرس پست و فروشگاه :

اصفهان، سه راه حکیم نظامی

ورزشگاه ۲۲ بهمن سرزمین روبات‌های ماسه ای

تلفن هماهنگی و رزرو پست : ۰۹۱۳ ۳۳۳۳ ۳۳۸

 Bol'sandLand

 apple.borjstore

آپل‌تین





sonography & radiology
& mammography

MARKAZI

Dr. Azami

« درمان واریس با جدیدترین متدهای اروپا و آمریکا

بدون جراحی و بیهوشی

به وسیله لیزر و RF و اسکرو تراپی

« درمان ندول های تیروئید

بدون جراحی و بیهوشی

به وسیله لیزر و RF



- « 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



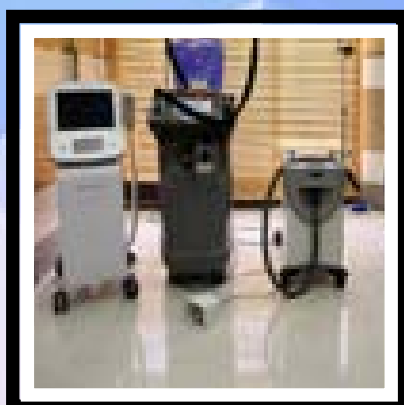
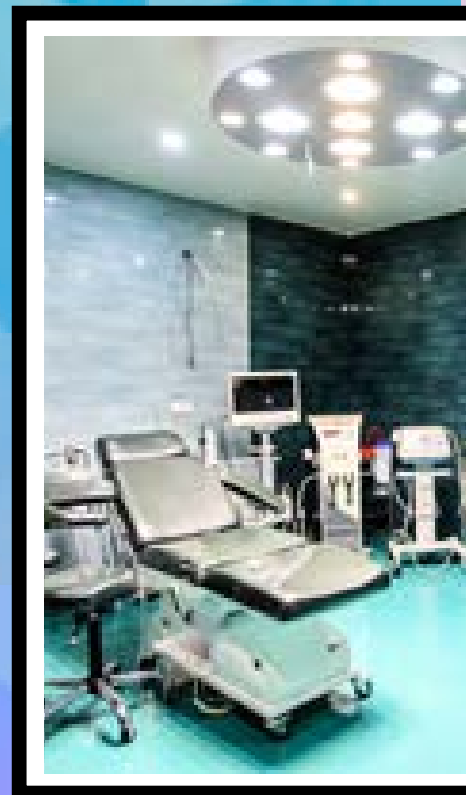
Yas Dermatology Clinic



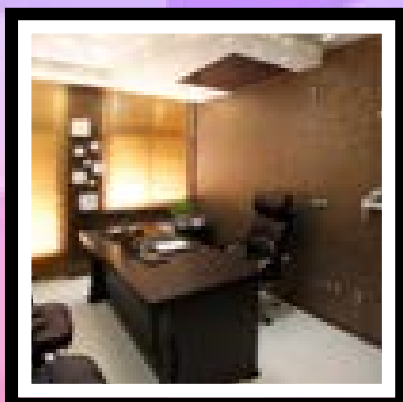
ology Clinic

- 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



■ 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

جراح و متخصص چشم

فلوشیپ فوق تخصصی پلک، مجرای اشکی و حذقه

دوره پلاستیک و زیبایی چشم از آمریکا

عضو هیات علمی دانشگاه تهران (دانشیار)

Dr.

Bahram

Eshraghi

www.dreshraghi.ir

جراحی زیبایی پلک تحتانی (بلفاروپلاستی)

مراقبت ویژه از کره چشم دارد؛ در واقع به جای برداشت چربی ها، آن ها را روی سطح استخوان پایین پلک پخش می کنیم که باعث حذف پف آلودگی پلک و پر شدن گودافتادگی زیر پلک می شود. در مرحله بعد، در صورت نیاز و شلی پوست پلک، قسمتی از آن به صورت کاملاً سطحی برداشته می شود و محل آن در زیر مژه ها بخیه می شود. این روش منجر به تغییر محل و ترانکشن پلک نمی شود و نتیجه ای عالی دارد. باید توجه داشت که به علت وسعت جراحی، تورم و کبودی آن ممکن است از روش کلاسیک کمی بیشتر باشد که البته خود به خود برطرف می شود.

اقدامات تکمیلی:

پس از جراحی پلک، ممکن است نیاز به لیزر پوست جهت رفع چروک های ریز و بهبود کیفیت پوست باشد.

عوارض احتمالی:

عوارض جراحی در دست فرد متبحر ناچیز است؛ در غیر این صورت عوارضی مانند خونریزی پشت چشم، پایین آمدن پلک و فاصله گرفتن پلک از سطح کره چشم، چرخش پلک به داخل و برخورد مژه ها به سطح چشم، نتیجه ای نامناسب و عدم تقارن و تورم طول کشنده ملتحمه قابل ذکر است.

بنابر این با افزایش سن، با پف آلودگی پلک، ایجاد شیار زیر پلک و حالت افزایش طول پلک به علت نزول بافت میان صورت مواجه می شویم.

درمان:

جراحی پلک تحتانی، به مهارتی بیش از پلک فوقانی نیاز دارد و لازم است توسط جراح پلاستیک و ترمیمی چشم انجام شود. در واقع هر گونه اشتباهی در این عمل، منجر به عوارض پایدار و گاهی غیر قابل جبران می شود. هدف از جراحی، رفع پف آلودگی پلک، پر شدن گودافتادگی زیر پلک و برداشت پوست اضافه است. گاهی اوقات لازم است به طور همزمان شل شدگی پلک ها نیز اصلاح و زاویه ی خارجی چشم ها بازسازی شود.

تکنیک قدیمی عمل، شامل برش پوستی و برداشت چربی بود؛ گرچه این روش منجر به رفع پف آلودگی پلک می شود، ولی گودافتادگی زیر چشم را تشدید می کند و گاهی به دلیل جراحی، از راه پوست، منجر به پایین تر آمدن پلک تحتانی و مشخص شدن سفیدی چشم (ترانکشن) می شود.

تکنیک جدید جراحی، مشکل تر است و زمان بیشتری می برد؛ در ضمن کاری کاملاً فوق تخصصی است و با نتیجه بهتری همراه است. جراحی، امروزه از پشت پلک و سطح ملتحمه انجام می شود که نیاز به

پلک تحتانی قسمتی از میانه ی صورت است و تغییرات آن مستقل از تغییرات میان صورت (midface) نیست. برعکس پلک فوقانی، پلک تحتانی حرکت چندانی ندارد و تنها در نگاه به پایین تا حدودی حرکت دارد؛ بنابراین نقش حفاظتی آن کمتر از پلک مقابل است.

پلک تحتانی در حالت طبیعی در لبه ی تحتانی قرنیه که لیمبوس نامیده می شود، قرار دارد؛ با این حال در برخی افراد به خصوص گروهی که گونه ی برجسته ای ندارند ممکن است پایین تر قرار گیرد و قسمتی از سفیدی چشم (اسکلرا) مشخص باشد. در سایر افراد این حالت، طبیعی تلقی نشده و رترانکشن یا پایین کشیدگی پلک نام دارد.

در یک فرد جوان، پلک تحتانی دارای تحدبی یک دست، بدون بیرون زدگی چربی و پف آلودگی پلک است که با قوسی ملایم به گونه متصل می شود و حاشیه ی استخوانی حذقه مشخص نیست. با افزایش سن، بافت میان صورت به آرامی شروع به نزول می کند که از یک طرف باعث عمیق شدن خط خنده می شود و از طرف دیگر فاصله ی بین پلک و بافت میان صورت ایجاد می شود که خود را به صورت گودافتادگی زیر چشم (nasojugal fold) نشان می دهد. از طرف دیگر، در همین زمان با شل شدن سیتوم یا دیواره ی داخلی پلک، چربی های حذقه به بیرون برجسته می شوند که نتیجه ی آن پف آلودگی پلک تحتانی است؛

آدرس: توحید میانی، نرسیده به چهارراه پلیس، ساختمان یاس، واحد ۱۵۰

تلفن: ۳۶۲۷۴۲۴۰

فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز پخش انواع اونیفروم 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 اتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی و غیره...

مرکز پخش 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 پیلا، تیمبرلند، هنسی، 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، بیلرسوت، 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، مليله 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 باکیفیت 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، بالتو، 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 - ۰۲۳۳۰۶۴۵ - ۰۲۳۳۴۵۲۳۰ - ۰۲۳۳۴۵۱۱۰



نسل فردا
روزنامه

همه دوست دارند باشند

اولین

نسل فردا روزنامه ای متفاوت



آزمایشگاه جام جم

دکتر رامین یزدانی

از این که کیفیت بالا را انتخاب می کنید سپاسگزاریم

دارنده لوح سپاس کیفیت از معاونت درمان

iso9001-iso10002-iso10004

از موسسه آکسفورد انگلستان

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 cellfree DNA

ساعات کار:

یکسره از ۷ صبح

الی ۹:۳۰ شب

- پاسخگو بودن مسئول فنی
- وجود دستگاه های جدید و تمام اتوماتیک و پیشرفته
- برخورد 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 تخصصی و هورمونی
- طرف قرارداد کلیه بیمه ها
- وبیمه های تکمیلی



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

تلفن: ۳۶۲۹۰۹۷۴-۳۶۲۹۰۹۷۳

www.jaamjamlab.ir

info@jaamjamlab.ir



دکتر علیرضا واعظ شوستری

جراح و متخصص پوست، موزیبایی 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 درباره ی 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 ی آن، مقدار زیادی

کلاژن ساخته می شود. این مسئله باعث ایجاد نتایج مختلف درمان می شود. می توان همزمان با انجام درمان، بسته به اینکه چه هدفی از انجام درمان داریم، موادی روی پوست قرار دهیم. 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. درمان 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 درمان در درمان ترک پوستی اثر بسیار خوبی دارد؛ البته این درمان 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:

درمان 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 شود. از طرف دیگر، ایجاد منافذ ظریف در پوست صورت باعث می شود نفوذ داروهای ضد لک موضعی تا ۹۰ درصد بیشتر شود و این مسئله در بهبود لک صورت اثر زیادی دارد.

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

افزایش نفوذ پذیری پوست نسبت به درمان های موضعی:

به طور معمول، داروها نفوذ کمی روی پوست دارند. درمان 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؟

درمان 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 پیشک تان را مطلع کنید.

نکات منع مصرف در درمان کدام است؟

استفاده از درمان در بیماران هموفیلی یا بیماران 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



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 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

انواع سردرد

در این مقاله به بررسی دو نوع سردرد عصبی و میگرنی و علائم و نشانه‌های آن و پس از آن به بررسی طب سوزنی در درمان آن‌ها می‌پردازیم.

سردرد عصبی:

ابتلا به سردرد اغلب به علت گرفتگی عضلات گردن یا قسمت‌هایی از سر رخ می‌دهد. شاید نام دیگری که بتوان بر این نوع سردرد نهاد، سردرد استرسی باشد. شدت این قبیل سردردها از کم تا زیاد تغییر می‌کند؛ ولی گاهی آزرده‌گی ناشی از این قبیل سردردها از سردرد میگرنی نیز بیشتر است. سردردهای عصبی به‌طور معمول از پشت سر شروع و به سایر نقاط سر منتشر می‌شود. این درد به‌صورت درد فشارنده است و از نیم‌ساعت تا چند روز ممکن است به‌طول انجامد. در سردرد عصبی، عضلات شانه، گردن و گاهی فک و صورت نیز حالت گرفتگی و دردناکی دارند. گاهی حتی درد به دست نیز انتشار می‌یابد و بیشتر یک‌طرفه است.

علت سردرد عصبی:

سردرد عصبی دارای علل مختلفی است؛ ولی یکی از علل بسیار رایج این نوع سردرد، درگیری‌های عضلات

سردردهای میگرنی می‌شود. اسپاسم اولیه باعث می‌شود خون‌رسانی به چشم مختل شود؛ به همین دلیل قبل از بروز سردرد، بعضی افراد دچار اختلال بینایی می‌شوند.

علامه سردرد میگرنی:

سردردهای میگرنی به آن دسته از سردردها اطلاق می‌شود که حملات پی‌درپی سردرد شدید را دارند. در این دسته از سردردها، احساس دردهای نبض‌دار و ضربانی و تپنده در یک طرف سر وجود دارد. گاهی این سردردها با تهوع و استفراغ همراه است و در فرد مبتلا حساسیت به نور و صدا بسیار افزایش می‌یابد. طول این دوره بیماری بین چهار ساعت تا سه روز به‌طول می‌انجامد و اغلب بسیار آزاردهنده است. سردرد میگرنی در زنان بسیار شایع‌تر و حتی نسبت آن سه برابر است.

کارکرد طب سوزنی در درمان میگرن:

در سال‌های اخیر اثرات طب سوزنی در درمان سردردهای میگرنی به اثبات رسیده است. طب سوزنی، درمانی بدون خطر و بدون عوارض است و هیچ‌گونه عارضه‌ی جانبی و هیچ‌زبانی برای بیمار ندارد. از نظر علمی نیز اثبات شده که طب سوزنی با تحریک سیستم‌های خاص انرژی باعث ترشح اندروفین و در آخر، بی‌دردی می‌شود. از طرفی سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد که باعث کاهش دردهای میگرنی می‌شود.

ناحیه‌ی گردن است که خود را به‌صورت سردرد نشان می‌دهد. یکی از حقایق این نوع سردردها این است که برای بسیاری از افراد حتی برخی از پزشکان ناشناخته‌اند و حتی به درمان‌های دارویی نیز به‌خوبی پاسخ نمی‌دهند. بسیاری از افراد مبتلا به سردرد عصبی به علت نداشتن اطلاع و با تصور ابتلا به سردرد میگرنی، تنها درمان دارویی می‌گیرند؛ غافل از اینکه در این قبیل سردردها، درمان غیردارویی که عوارض کمتری نیز دارد، تاثیرگذار است.

طب سوزنی در درمان سردرد عصبی:

در بیماران مبتلا به سردرد عصبی، طب سوزنی بسیار مفید و در کاهش درد موثر است. با طب سوزنی می‌توان استرس را کم و به بهبود سردرد کمک کرد.

سردرد میگرنی:

میگرن واژه‌ای است شایع که امروزه در باره‌ی بسیاری از سردردها به کار می‌رود و تعداد بسیار زیادی از بیماران را می‌بینیم که با تشخیص میگرن، داروهای زیادی مانند داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور یا داروهای ضد تشنج استفاده می‌کنند. سردرد میگرنی از جمله سردردهایی است که افراد زیادی از آن رنج می‌برند. تئوری شایع پزشکی در باره‌ی علت ایجاد سردردهای میگرنی آن است که اسپاسم (گرفتگی عضلانی) غیرطبیعی که به دنبال آن شریان‌های مغز به‌طور غیرطبیعی گشاد می‌شوند، باعث بروز



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

طبقه ۵، واحد ۵۰۸

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۳۲۲۳۱۹۷۸

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

آیا شایع ترین علت سرگیجه را می شناسید؟

Benign Paraosmal Positional یا B.P.P.V

Vertigo

شایع ترین علت سرگیجه است. سرگیجه در واقع نوعی احساس ناگهانی از چرخیدن و حرکت در محیط یا چرخیدن و حرکت سر و داخل سر است که به طور معمول با تغییر وضعیت سر شروع می شود.

این حمله ممکن است با حرکت سر به بالا یا پایین، دراز کشیدن، حرکت دادن سر به طرفین یا نشستن ایجاد شود.

این بیماری عواقب وخیمی ندارد و خوش خیم است. تنها عارضه ی مهم آن افزایش احتمال افتادن و عوارض ناشی از ضربه است. علائمی که در این بیماران دیده می شود،

عبارتند از:

احساس گیجی، احساس ناگهانی حرکت یا چرخیدن محیط یا سر، احساس نداشتن تعادل با تهوع و استفراغ.

در موقعیت هایی که یکی از علائم زیر در بیمار وجود داشته باشد، احتمال خطر و حضور علت مهم تری برای سرگیجه وجود دارد. این علائم خطر عبارتند از:

سردرد شدید یا متفاوت نسبت به سردردهای قبلی بیمار، دوبینی یا کاهش دید، کاهش شنوایی، اختلال در تکلم، بی توتی اندام های فوقانی یا تحتانی، اختلال هوشیاری و اختلال در راه رفتن. علت واقعی B.P.P.V به طور کامل شناخته نشده است؛ ولی اختلال در عملکرد گوش داخلی می تواند علت این بیماری باشد. این بیماری در سال های اخیر در شهر و استان اصفهان بسیار شایع شده و یک باور شایع غلط در بین مردم این است که ناشی از اختلال در عملکرد گوش میانی است؛ در حالی که اختلال در عملکرد گوش داخلی علت این بیماری است.



دکتر مژده پور صرّفی

متخصص مغز و اعصاب

دارای بور د تخصصی

نظام پزشکی: ۳۵۱۱۰

Dr. M. Pourseirafi

آدرس: دروازه شیراز،

چهارباغ بالا، روبه روی

زمزم، ماکان ۲، طبقه

سوم

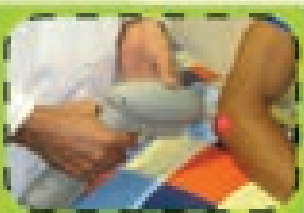
تلفن: ۳۶۲۰۵۶۵۰

روزهای زوج ۸ تا ۳ عصر

عصر

مرکز تخصصی پزشکی ورزشی اصفهان

با حضور متخصصین رشته های مختلف



● پزشکی ورزشی، تغذیه ورزشی، درمانی، توانبخشی، فیزیوتراپی، روانشناسی ورزشی، استعدادیابی ورزشی، حرکات اصلاحی، ماساژ ورزشی و...

● مجهز به پیشرفته ترین دستگاه های تشخیصی درمانی

● دستگاه dynamometer (تنها دستگاه موجود در استان اصفهان)

● دستگاه Body composition (تشخیص ریزترین اجزا ترکیب بدن)

● دستگاه های ویژه بررسی مشکلات ساختاری بدن

● جدیدترین دستگاه های لیزر و توانبخشی و ...



جهت رفاه حال خود متعاً وقت قبلی بگیرید

تلفن ۳۶۷۳۴۶۷۵ www.esma.ir

نشانی: گوی امام جعفر صادق - آکادمی علمی ورزشی اصفهان

هیات پزشکی ورزشی شهرستان اصفهان

دکتر احمد باقری مقدم

متخصص طب ورزش
رتبه ممتاز بورده تخصصی

با بهره گیری از پیشرفته ترین تکنولوژی

لیزر پرتوان
مگنت

ایزوکنیتیک
دانسیتومتر

دستگاه Foot Scan

دردهای کمر و گردن و مفاصل

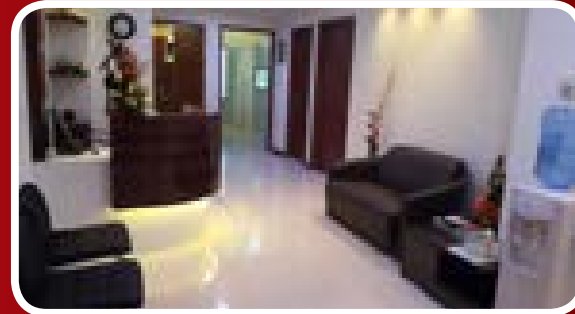
آسیب ورزشی

ناهنجاری های قامتی و حرکات اصلاحی

استعداد ادیابی ورزشی

تناسب اندام

تجویز کفی و کفش



آدرس: اصفهان، خیابان شمس آبادی، جنب ساختمان بسیج، ساختمان آلاء، طبقه دوم، واحد ۲۰۶ تلفن: ۳۲۲۴۱۴۶۶

دکتر زهرا ممتاز نور پوست، موزیبایی

ترمیم نامافی ها و اسکارهای محل جوش و
اسکار بعد از جراحی و بخیه با لیزر فر اکشنال CO₂

این لیزر علاوه بر بهبودی چشمگیر اسکارها و جوشگاه های پوستی در درمان پیری پوست به خصوص شلی پوست و چروک های دور چشم و دور دهان هم به طور کامل موثر است. حدود ۱۵ سال قبل، لیزر CO₂ معمولی برای مشکلات فوق استفاده می شد؛ ولی در عمل طولانی بودن زمان التیام بخشی پوست که گاهی به سه تا چهار هفته می رسید و در این مدت پوست باید بانسمان می شد و قرمزی پوست که گاه چهار تا شش ماه به طول می انجامید و در پوست ما ایرانیان هم امکان تیرگی بعد از لیزر نیز وجود داشت، لذا استقبال خوبی چه از طرف پزشک و به خصوص بیمار از این نوع لیزر نشد؛ بنابراین محققین و دانشمندان دنیا به جستجوی لیزر های پیشرفته تری از این نوع پرداختند؛ به طوری که اثرات درمانی آن حفظ شود؛ ولی عوارض آن مثل زخم و قرمزی طولانی مدت و احیاناً لکه های بعد از لیزر ایجاد نشود. این تحقیق سرانجام به انجام رسید و طی چند سال قبل، لیزری به نام لیزر فر اکشنال CO₂ ساخته شد و به سرعت جای لیزر قبلی را گرفت. طی این مدت، بسیار از این لیزر استفاده شده است؛ چرا که عوارض بعد از این نوع لیزر بسیار کم است و زخم بسیار سطحی بعد از این لیزر به سرعت طی سه تا پنج روز و قرمزی بعد از آن هم حداکثر بعد از دو تا چهار هفته بهبود می یابد و شخصی که لیزر شده به راحتی می تواند به فعالیت های روزمره و خارج منزل خود به راحتی و بدون نگرانی ادامه دهد. مکانیسم این لیزر به این صورت است که به جای تابیدن نور لیزر با شعاع بزرگ در لیزر های قدیمی، ستون هایی از نور لیزر با شعاع هایی بسیار باریک در حد میکرون بر سطح پوست تابیده می شود؛ لذا مناطقی از سطح پوست (اپیدرم) سالم می ماند و از همین مناطق اشعه نخورده یا سالم است که ترمیم پوست به سرعت انجام می شود. در واقع در این نوع لیزر، مناطقی از سطح پوست آسیب نمی بینند و بیشترین نور تابیده شده از این نوع لیزر وارد درم، یعنی همان لایه میانی پوست با عمق نفوذ حدود یک تا دو میلی متر می شود؛ یعنی در ست جایی که باید لیزر آنجا اثر کند تا بتواند مشکلات فوق را بهبود بخشد؛ چرا که علت اصلی مشکلات فوق، خرابی لایه میانی پوست یا همان درم است؛ به طوری که کلاژن پوست در این ناحیه قرار دارد و تابیدن نور این لیزر در این ناحیه باعث تشکیل کلاژن های جدید می شود و به تدریج طی دو تا چهار ماه چروک های پوست کاهش چشمگیری پیدا می کند و پوست از حالت شلی و افتادگی در می آید و عمق چاله ها و اسکار های بعد از آکنه یا جوش یا بعد از عمل (جای بخیه) بهبودی چشمگیری پیدا می کند. تحقیقات نشان داده است که اگر قبل از لیزر فر اکشنال امواج راد یوفر کونسی به پوست تابانده شود، اثر لیزر فر اکشنال مضاعف و بسیار بهتر خواهد شد. راد یوفر کونسی یا ار-اف با تاباندن امواج راد یوفر کونسی به پوست، گرمایی که به علت این امواج در سطح و به خصوص زیر پوست ایجاد می شود باعث کلاژن سازی می شود؛ بدون آن که سطح پوست را زخم کند؛ در نتیجه حالت ارتجاعی پوست بیشتر می شود و به دنبال آن بعضی از افراد سفتی مختصر و بعضی هم سفتی بیشتری در پوست خود احساس می کنند. در تحقیقات انجام شده مشخص شده که اگر برای یک فرد همزمان راد یوفر کونسی یا ار-اف و لیزر فر اکشنال انجام شود، تاثیر لیزر بر کاهش اسکار های آکنه بهتر و ترمیم پوست بعد از لیزر هم بیشتر و بهتر خواهد بود. تعداد جلسات لیزر فر اکشنال Corfractional حداکثر سه تا چهار جلسه است که هر جلسه، ماهی یک بار انجام می شود.

اصفهان- ابتدای چهار باغ بالا- مجتمع تجاری اداری کوثر- فاز ۲- طبقه ۳- واحد ۵۳۶

تلفن: ۳۶۲۰۴۵۴۳-۳۶۲۰۴۵۴۲

$$MCV = \frac{\text{Hematocrit (\%)} \times 10}{RBC (x10^{12}/L)}$$

$$MCHC = \frac{Hb (g/dL) \times 100}{\text{Hematocrit (\%)}}$$

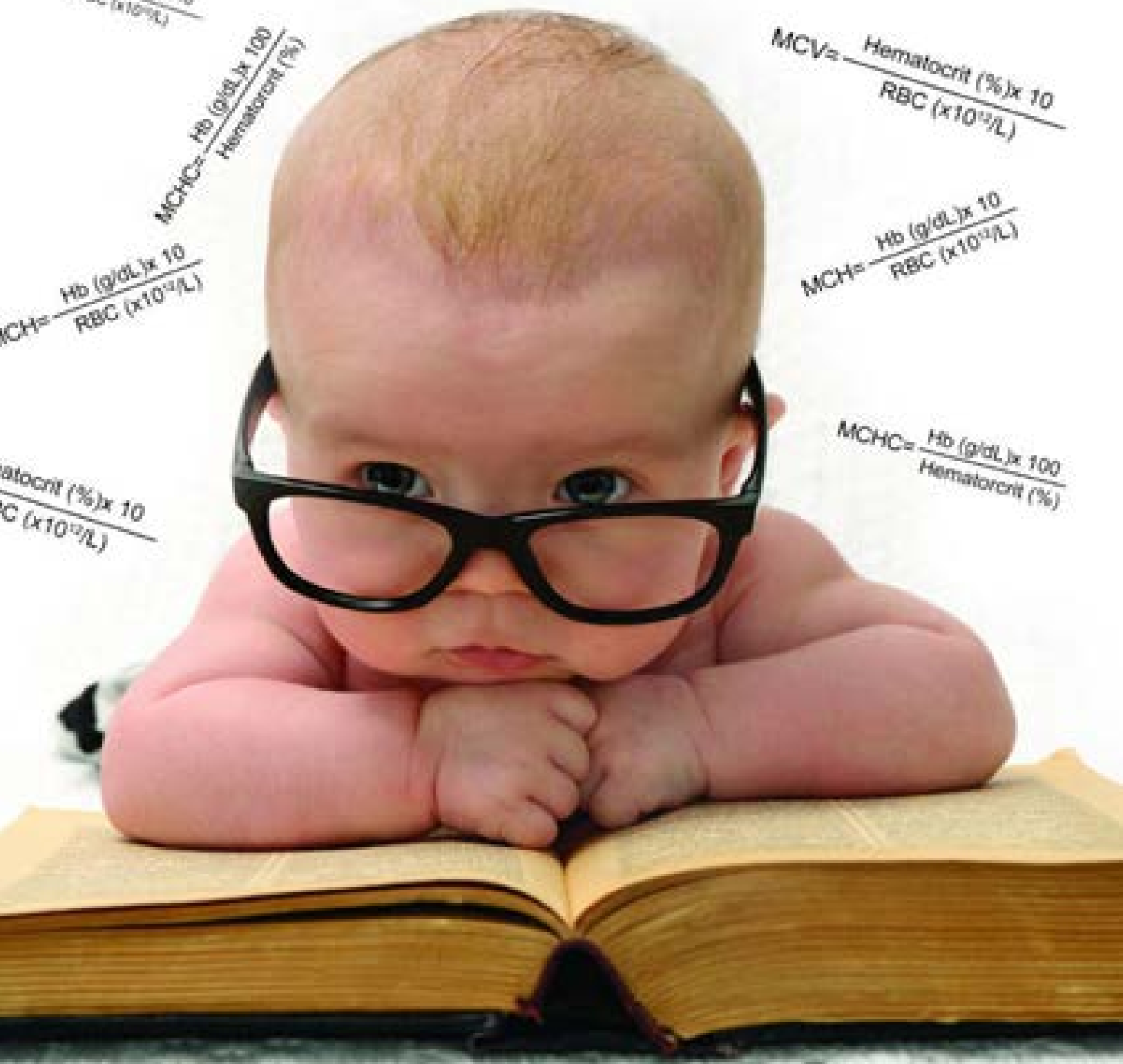
$$MCV = \frac{\text{Hematocrit (\%)} \times 10}{RBC (x10^{12}/L)}$$

$$MCH = \frac{Hb (g/dL) \times 10}{RBC (x10^{12}/L)}$$

$$MCH = \frac{Hb (g/dL) \times 10}{RBC (x10^{12}/L)}$$

$$\text{Hematocrit (\%)} \times 10 / RBC (x10^{12}/L)$$

$$MCHC = \frac{Hb (g/dL) \times 100}{\text{Hematocrit (\%)}}$$



اصفهان، خیابان شیخ صدوق شهلی
 خیابان شیخ سعید غربی
 ۳۵۵۳۳۵۲۱-۲۲
 erythron.laboratory@gmail.com
 www.erythron-lab.com

آزمایشگاه اریترون

تاسیس بر شکیبایی، پادشاهی، سید و پادشاهی

دکتر مهدی رسماحمان

بورد تخصصی بیماری‌های مغز و اعصاب،
عضلات، دیسک و ستون فقرات

نوار مغز، عصب و عضله



بیماری MS یا مولتیپل اسکلروزیس، شایع‌ترین بیماری التهابی تخریب‌کننده ماده سفید مغز با منشأ خودایمنی است که با توجه به سن پایین بیماری و افزایش شیوع آن، بررسی و شناسایی این بیماری اهمیت دارد. در این بیماری ماده سفید مغز و اکسون عصب دچار تخریب می‌شوند؛ در ضمن یک اختلال خودایمنی که به وسیله سلول‌های لنفوسیت تنظیم می‌شود، شروع و باعث آسیب ماده سفید مغز می‌شود. بیماری MS در زنان بیشتر از مردان بروز می‌کند؛ در ضمن سن شایع آن بین ۲۰ تا ۴۰ سال و در نژاد سفید شایع‌تر است؛ این در حالیست که در آسیا، آفریقا و نژاد هندی آمریکایی کمترین شیوع را دارد.

کمبود ویتامین D باعث افزایش بروز این بیماری می‌شود. مصرف ویتامین D نقش محافظتی در پیشگیری از بیماری MS دارد؛ اما مصرف سیگار باعث افزایش ریسک بروز بیماری و پیشرفت آن می‌شود؛ همچنین عوامل ژنتیکی و بعضی HLAهای خاص در بروز بیماری نقش دارند. به طور کلی ایران به عنوان منطقه‌ای از خاور میانه از مناطق ناشیوع کم تقسیم‌بندی شده است؛ ولی در سال‌های اخیر آمارها از افزایش میزان شیوع MS در ایران و اصفهان خبر داده‌اند.

علائم بالینی

هیچ علامت منحصر به فردی برای بیماری MS وجود ندارد. کاهش دید و التهاب عصب چشم، فلج عصب چشم، فلج حرکات چشمی، علائم حسی، درد، سرگیجه، علائم حرکتی و ضعف اندام‌ها، اختلال تعادل، اختلالات مثانه، روده و اختلالات جنسی، حساسیت به گرما، دوبینی، خستگی و تشنج می‌تواند از نشانه‌های این بیماری باشد.

بیماری MS فرم‌های متفاوتی دارد: فرم عودکننده بهبودیابنده، شایع‌ترین فرم بیماری در شروع آن است.

تشخیص بیماری بر اساس علائم کلینیکی و اقدامات پاراکلینیکی مانند MRI، بررسی مایع نخاع، بررسی پتانسیل‌های برانگیخته بینایی و شنوایی و حسی است.

درمان

در فاز حاد بیماری و نمونه‌های عود از کورتون با دوز بالا و تعویض پلاسمای خون جهت کنترل علائم استفاده می‌شود؛ همچنین جهت پیشگیری از عود و کاهش پیشرفت ناتوانی، درمان‌های دیگری انجام می‌شود که می‌توان به تزریق اینترفرون‌ها اشاره کرد. از درمان‌های دیگر میتوان به داروهای کاهش‌دهنده سیستم ایمنی بدن اشاره کرد که با کاهش فعالیت سیستم ایمنی مانع پیشرفت بیماری و کاهش علائم در بیمار می‌شوند. داروهای خوراکی فینگولیا مید، تری فلونامید به عنوان جایگزین داروهای اینترفرون برای بعضی بیماران تجویز شده که نتایج متفاوتی داشته‌اند.

آدرس: خیابان آمادگاه، روبه‌روی داروخانه اصفهان، بن بست میلاد، ساختمان میلاد، طبقه اول، واحد ۱۳

تلفن: ۳۲۲۴۰۷۵۶ صبح‌ها: یکشنبه، سه‌شنبه، پنجشنبه

عصرها: شنبه، چهارشنبه

Dr. Sharifi Laboratory



آزمایشگاه دکتر شریفی

دروازه شیراز، ابتدای
چهارباغ بالا
تلفن: ۳۶۶۱۷۱۹۶ (خط ۴)
ساعات کار: همواره حتی
روزهای تعطیل ۶:۳۰ الی
۱۲ شب

www.drsharifi-lab.com

@drsharifilab

Drsharifilab

Dr.sharifi Clinicaol Laboratory

دارنده استانداردهای

- IMS
- ISO9001 2008
- ISO10002
- ISO14001
- ISO18001

راه اندازی تست

harmony
PRENATAL TEST

(cell-free DNA)

با همکاری  آلمان

آزمایشگاه آریا

کلینیکال، آناتومیkal، پاتولوژی

آزمایشگاه آریا دارای بالاترین نشان کیفیت از وزارت بهداشت و درمان



اتمیک ابزوربشن شعله و کوره
جهت تشخیص فلزات کمیاب و تریس
المنت هامثل سرب، مس، آرسنیک،
آلومینیوم، روی، منیزیم و...
در خون و ادرار در حد ppm و ppb



دریافت لوح کیفیت در سال های
۱۳۹۲-۱۳۹۳-۱۳۹۴

دریافت لوح سپاس مرجع
سلامت در سال ۱۳۹۰

دریافت ISO 10002 و ISO 9001
در سال ۱۳۸۹

اولین کاندید لوح کیفیت
بخش خصوصی در سال ۱۳۸۸

اولین ISO ادر سال ۱۳۸۷
از AFAQ فنلاند



آدرس: خیابان آمادگاه، طبقه زیرین
بانک سپه، آزمایشگاه آریا
تلفن: ۹-۳۲۲۳۲۰۶۸
www.aryaiab.com



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 خواهم 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



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 پرتوان

مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS

Shock Wave

شمس آبادی، چهارراه قصر،
روبه روی 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 بیمار ان سکته مغزی
- ضربه مغزی





دکتر امیر مؤیدنیا

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

دارای بورس تخصصی

و تحصیلات تکمیلی درد



استفاده از پیشرفته ترین روش های درمان کم تهاجمی برای دیسک کمر، گردن و آرتروز زانو:

- جراحی بسته دیسک کمر
- ازون تراپی
- لیزر پرتوان
- مگنت تراپی
- پی آر پی
- نوار عصب و عضله

و....

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در اصفهان: درمان دیسک کمر و گردن، ستون فقرات، شانه، زانو، دست، لگن، مچ دست، مچ پا

اینستگرام:

<http://instagram.com/drmoayednia>

برای رزرو نوبت با شماره ۰۳۱-۳۲۹۱۲۰۰۰ داخلی ۳۲ کد ۱۱ تماس حاصل نمایید.

تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰

آدرس ۱: اصفهان، بزرگمهر، بیمارستان شهید صدوقی

آدرس ۲: خمینی شهر، خیابان بوعلی، روبه روی بیمارستان شهید اشرفی،

ساختمان پارسیان، بلوک A، طبقه سوم

تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰ ۰۹۱۳۵۴۸۴۱۰۶

تلگرام: <https://telegram.me/drmoayednia>

وبسایت: www.drmoayednia.ir

دکتر مریم ملکی

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



لیزر موهای زائد با جدیدترین لیزر الکس سرد ۲۰۱۶ (ساخت آمریکا)

به جز ویژگی های دستگاه لیزر که در میزان موفقیت از بین بردن موی زائد اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، نکات دیگری هست که پزشک معالج برای به دست آوردن بهترین نتیجه باید آن ها را در نظر بگیرد:

رنگ مو: هر چه مو تیره تر و رنگدانه بیشتر باشد، در نتیجه جذب انرژی لیزر بیشتر و در نهایت جواب گیری بهتر می شود.

تپ پوستی: هر چه پوست روشن تر و رنگدانه های سطح پوست کمتر باشد، در نتیجه احتمال سوختگی سطح پوست کمتر و میزان جواب گیری بیشتر می شود؛ اما هر چه سطح پوست تیره تر باشد، ریسک سوختگی بالاتر و تعداد جلسات نیز بیشتر می شود.

ضخامت مو: هر چه ضخامت مو بیشتر باشد، جواب گیری بهتر می شود.

تعداد جلسات: رعایت فواصل درست میان جلسات لازم است.

شرایط ویژه کلینیک هور به مناسبت نصب اولین دستگاه الکس سرد در اصفهان:

تا پایان تابستان ۳۰ تا ۴۰ درصد تخفیف در لیزر موهای زائد صورت و بدن،

افرادی که تا پایان تابستان اقدام به خرید پکیج لیزر کنند، به مدت هشت ماه می توانند از این تخفیف ویژه استفاده کنند؛ در ضمن بیمارانی که از این پکیج ها استفاده می کنند، به ازای معرفی هر بیمار لیزر کل بدن، یک هدیه کارت یک میلیون ریالی هدیه خواهند گرفت.

۲. آخرین تکنولوژی ۲۰۱۶ آمریکا در رفع موهای زائد؛

۳. زیر نظر پزشک متخصص و مجرب.

۴. دست یابی به نتیجه ایده آل در حداقل تعداد جلسات و بالاترین سرعت ممکن؛

۵. موثر در درمان تمامی انواع موهای زائد، حتی کرکی و نازک؛

۶. قابل استفاده برای تمام نواحی بدن؛

۷. بالاترین سیستم کولینگ بدون درد و تضمینی؛

۸. تاثیر گذاری بعد از اولین جلسه درمانی.

ویژگی های الکس کو ترا:

همان طور که بیان شد، این دستگاه ساخت کمپانی کو ترا آمریکا است و برای رفع موهای زائد بدن و حتی حساس ترین نواحی بدن طراحی شده است. الکس کو ترا از دو تکنولوژی الکس سرد با طول موج ۷۵۵nm و ND Yag به صورت پالس واقعی با طول موج ۱۰۶۴nm استفاده می کند که این امکان باعث می شود جلسات لیزر در زمانی بسیار کوتاه و روش درمان متفاوت باشد؛ همچنین سوختگی و درد نداشته و کمترین تعداد جلسات درمانی را داشته باشد.

امروزه استفاده از این دستگاه بسیار ایده آل، کم هزینه، بی درد و با نتایج بسیار موفق توصیه می شود. قدرت بی شمار این دستگاه با سایر دستگاه های لیزر مقایسه پذیر نیست و به جرات می توان گفت که بهترین و کامل ترین دستگاه ارائه شده در زمینه ی حذف لیزر موهای زائد است.

نداشت؛ اما متخصصان کشور آمریکا پس از بررسی های بسیار زیاد، موفق به ساخت تکنولوژی الکس سرد یا Cold Alex توسط کمپانی CUTERA آمریکا شدند. این دستگاه با قدرت بسیار بالاتر و کارایی بسیار حیرت انگیز قادر به لیزر انواع پوست ها و از بین بردن تمامی موها حتی موهای کرکی است.

نکته ی جالب توجه در رابطه با این دستگاه، این است که شما برای رفع موهای زائد بدن، نیازی به جلسات متعدد و بسیار طولانی نخواهید داشت و با استفاده از این تکنولوژی در کمترین جلسات لازم، بیشترین میزان موفقیت را خواهید دید؛ همچنین این دستگاه بدون حرارت است و هیچ گونه جای سوختگی بر جای نخواهد گذاشت. این دستگاه توسط سازمان غذا و دارو آمریکا FDA تایید شده و تکنیک تخصصی هور مفتخر است خدمات لیزر موهای زائد را با استفاده از تکنولوژی روز دنیا و برای اولین بار در اصفهان به شما عزیزان ارائه کند. این دستگاه کمترین تعداد جلسات لیزر و بیشترین میزان رضایت مندی (۹۵ درصد) بیماران را طبق آخرین نظر سنجی ها در آمریکا و اروپا با نتیجه گیری در کمترین جلسات نسبت به سایر دستگاه ها داشته است.

ویژگی های بارز این دستگاه:

۱. تلفیق دو لیزر الکساندرایت Alexandrite و N-Dyag

اگر از رویش زیاد موهای بدن خود خسته شده اید یا دچار موهای زیر پوستی و لک و جوش ناشی از آن هستید، لیزر موهای زائد باعث می شود تا پوستی زیبا و نرم تر در مقایسه با گذشته داشته باشید؛ علاوه بر این از روش های موقتی مانند استفاده از ژل و تیغ، موم و اپیلاسیون راحت خواهید شد؛ زیرا این روش ها علاوه بر هزینه بردن، موجب آسیب های زیادی به پوست خواهند شد.

مشکلات فعلی اغلب لیزر های مو:

۱. دردناک بودن درمان؛
۲. سوختگی های شدید و ایجاد لک های قهوه ای مقاوم؛
۳. تعداد زیاد جلسات درمان؛
۴. از بین نرفتن کامل و فقط کرکی شدن موها؛
۵. نداشتن قابلیت درمان روی پوست های تیره؛
۶. نداشتن قابلیت استفاده از لیزر روی پوست های برنزه شده.

الکس سرد کو ترا، انقلابی نوین در لیزر موهای زائد

این لیزر برای رفع مشکلاتی که سایر دستگاه ها داشتند، ارائه شده است. الکس کو ترا به راحتی برای تمامی پوست ها استفاده می شود و دیگر مشکل رنگ پوست و ضخامت مو را نخواهد داشت. پیش از اینکه این دستگاه ارائه شود، لیزر موهای زائد برای افرادی که سولار یوم رفته یا آفتاب گرفته بودند، قابلیت استفاده

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

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۶۲۰۶۵

همراه: ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

تماس فقط از طریق پیامک



داروخانه پارسیان

دکتر الهام مرتضوی



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

تلفن: ۳۶۲۵۳۱۱۸



ارائه دهنده انواع داروهای خارجی :

■ برترین برندهای آرایشی و بهداشتی

■ محصولات تخصصی پوست و مو

■ مجهز به لابراتور ساخت داروهای ترکیبی

Parsian
Pharmacy



ASX 2016 TYPE 4
4WD



اقساط ۲۴ ماهه
بدون کارمزد

لذت ناب رانندگی



الماس جاوید پارس

(عاملیت مجاز ۱۳۸۱ میتسوبیشی)

اصفهان - خیابان شیخ مفید - مجتمع آسمان

تلفن: ۰۳۱ ۳۶۶۵ ۰۶۶۶

www.arian-motor.com

www.almaspars.ir

• اقساط ۱۲ ماهه بدون کارمزد

• اقساط ۲۴ ماهه با کارمزد ۱۴%

• پرداخت ۲ و ۳ ودیعه ای

• تخفیف خرید نقدی تا سقف ۴%

• تسهیلات خرید تا سقف ۸۰ میلیون تومان



@ALMAS_PARS