



زندگی سالم Healthy Life

مجله سلامت

تأسیس و انتشار: بهمن ماه ۱۳۸۵
سال پنجم، شماره ۱۰
پیرایش: بهمن ماه ۱۳۸۵
www.zendegisalam.com

گفتگو با بازیگر اجتماعی و خانم لاله لاله

از اعتراض تا بادی گارد

هفت خصوصیت
خانم های جذاب

من؟
بی خاصیت ترین فیلم لایلا

کهن مهر ماهی های
دوست داشتنی

آرامشگاه تشخیص نفس، سونوگرافی و پاتولوژی

دکتر برادران

مختص کلیتگی و آناتومی پاتولوژی

ملاهی شادآروری

Dr. Baradaran

Laboratory

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۳

تلفن: ۰۲۱-۴۴۴۴۴۴۴۴



MORRIS GARAGES

Since 1924

اصیل و نو



MEDIA
MOTORS

گروه رسانه‌ای موتور ایران

شرکت توسعه و بازاریابی خودرو
موتور ایران (گروه موتور ایران)
www.motormotors.com

MG GT

www.almaspars.ir - www.mediamotors.ir



مرکز ماساژ و اسپا یانا

فروشگاه تخصصی - اسپا یانا - اصفهان - سورنگ - تهران



ماساژ شمع
Candle massage



ESFAHANMASSAGE

www.isfahanspa.com

شعبه ۱۱ اصفهان - مجموعه اسپا یانا سورنگ - اصفهان
روزهای ۵ و ۶ - واحد ۲۸ - طبقه سوم (بالا)

تلفن: ۰۲۱ - ۳۳۵۵۵۰۱۶۰ - ۳۳۵۵۵۰۱۶۱

شعبه ۱۲ اصفهان - خیابان سرداب - اصفهان
ورزشگاه اسپا یانا خیم (بالا)

تلفن: ۰۲۱ - ۳۳۵۵۵۰۱۶۱ - ۳۳۵۵۵۰۱۶۲

شعبه ۱۳ اصفهان - مجموعه اسپا یانا سورنگ - اصفهان
به روزی -

عشق را همراه با ما تجربه کنید

سالن زیبایی **(کناون) ریاحی** همگام با شما از مراسم
حباندان 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 شدن تان یاری می رساند.

برای عروسان، پکیج تاج های زورانی ترکیه و ماساژ ریلکسی
به صورت اشتتایون و همراهان عروس خدمات ویژه

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

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: ۰۳۶۲۹۵۸۰۰۶ موبایل: ۰۹۳۹۷۳۳۷۱۳۴



دکتر حسین ابدالی

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

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

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

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

۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰

Email: abdali@med.mui.ac.ir

دکتر کامران دولتشاهی



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

همه چیز درباره بازسازی نسج پستان

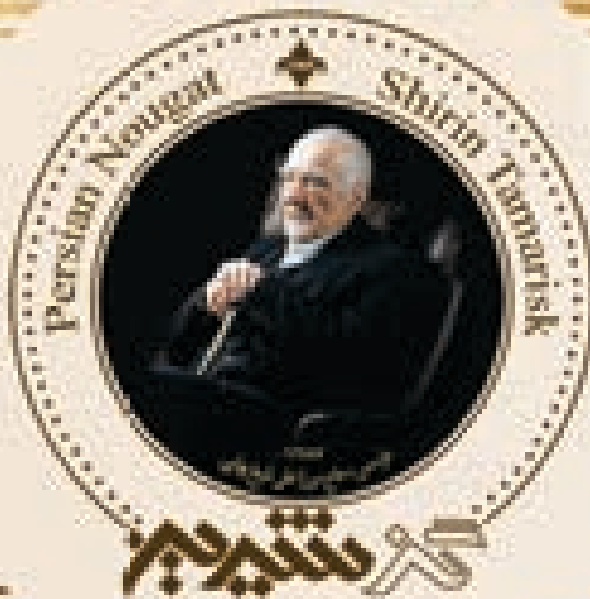
آن، نوع برخورد از نظر دوباره شکل دادن به این قسمت از بدن که تمامی یا قسمت اعظم آن برداشته شده، متفاوت است؛ به طوری که این نوع بازسازی به بازسازی بلافاصله بعد از برداشتن سینه و بازسازی بعد از طی مدتی که بیمار بایستی در این مدت بقیه‌ی مراحل درمانی خود را انجام دهد، تقسیم می‌شود. هر کدام از این انواع، محل استفاده‌ی خاص خود را دارند که مفصل درباره‌ی آن‌ها صحبت خواهیم کرد؛ ولی نتیجه‌ی این روش‌ها، افزایش اعتماد به نفس است که درباره‌ی این بیماران بسیار حائز اهمیت است؛ همچنین کاهش اضطراب و چیزی که ترجمه‌ی فارسی آن بهبود تصور از حالت فیزیکی بدن است، از دیگر نتایج این روش‌هاست. نکته‌ی جالب توجه این که هر کدام از این روش‌ها که استفاده شود، هیچ‌گونه تاثیر منفی در مراقبت‌های بعد از درمان سرطان سینه نخواهد داشت.

بازسازی نسج پستان به صورت بلافاصله و تاخیری بعد از برداشتن آن به طور معمول به واسطه‌ی درمان سرطان پستان اتفاق می‌افتد. بازسازی این عضو متعاقب اعمال جراحی درمانی که امروزه در کشورهای غربی با استقبال زیادی مواجه شده است، نتیجه‌ی سال‌ها تجربه و ارزیابی‌های بسیار دقیقی است که روی تکنیک‌های مختلف و فواید و عوارض آن‌ها انجام شده است.

از نظر کلی، بازسازی دوباره‌ی این عضو از بدن جای بحث بسیار دارد. به طوری که همه آگاهی دارند، سینه‌ها از نظر خانم‌ها هم از جنبه‌ی زیبایی و هم از نظر حالت زن بودن اهمیت بسیار دارد. علم پزشکی نیز با توجه به این جنبه‌ها، با حساسیت بیشتری با بازسازی این عضو که بعد از اعمال جراحی درمانی باعث از دست دادن یا بد شکل شدن آن می‌شود، برخورد کرده است.

از نظر کلی با توجه به نوع بیماری و مراحل مختلف





محصولات جدید:
گز بدون قند
گز پروبیوتیک

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
واستاندارد ملی ایران برای هر محصول.

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

تواهینامه "MILS"

از شرکت بین المللی TUV



تواهینامه QAL انگلستان



تواهینامه BRS آمریکا



IMQ ایتالیا فر مدیریت

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

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



مدال مدیریت نوین ایران

آماده عقد قرارداد با ارگانهای

دولتی و خصوصی

انجمن صنایع فلزی ایران

سپهری انصاری

اصفهان : میدان نقش جهان ، جنب آلهی سابق

تلفکس : ۳۴۴۲۰۶۷۶ همراه : ۳۵۹۵۰۰۳۰۰۹۱۳

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 (باتعیین وقت قبلی)

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه،

مجتمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵

تلفن: ۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

www.drelaheamiri.ir



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



<http://telegram.me/drelaheamirii>



سفره خانه ملک سلطان جارچی باشی

به همراه موسیقی سنتی زنده

مکانی که کیفیت و آرامش توام با هم است



اصفهان، خیابان سپه - خیابان حکیم - کوچه هفتم یا کوچه باغ 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 (دور و جوجه و کوبیده)
مرغ مخصوص ترخون با سس انار
ماهیچه گردن ۵۰۰ گرم
ماهی قزل آلا ۵۰۰ گرم
ماهی دریایی تیلپیا
خورشت قورمه سبزی-قیمه بادمجان
ته چین مرغ

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

انواع غذاهای روز تعطیل.....غذاهای روز

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

انواع غذاهای مجالس-تشریفات

کباب برگ فیله کباب رویال (گوشت گوسفندی)
جوجه کباب با استخوان بدون استخوان (لحمه ای حلزونی گل پیچ)
کباب بلدرچین
مرغ شکم پر
ژیکو (بره بوقلمون)
ماهیچه گردن کباب حسینی
خوراک زبان با سس قارچ
میگو ماهی (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 تحریریه: الهام السادات شهیدان
چهره ها: حمید مشکلائی
فناوری: میثم اکبرپوری

سلامت و موفقیت: آوا منتظر، مرجان حسینی، شبنم اربابیان
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو، فاطمه براتی
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی

گفتگوی هنری این شماره: شیلا خداداد

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
عکس روی جلد: سانا زصوری
عکاس: محمد شریف

پزشکان همراه مجله:

مهدی احمدی، احمد پدram، حسین ابدالی فوق تخصص جراحی
پلاستیک و زیبایی، فک و صورت، محسن سلیمانی، محمد مهدی
طری 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 توحه، بهرام اشراقی جراح و متخصص چشم،
سید محمد آقامیری، محمد حسن انتظاری متخصص تغذیه،
کامران دولتشاهی، مریم طباطباییان، علی فرخانی، رامین
یزدانی، بهزاد خلیل پور

بازرگانی:

مدیر بازار سازی: داوود کیانی
موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

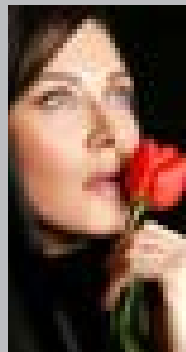
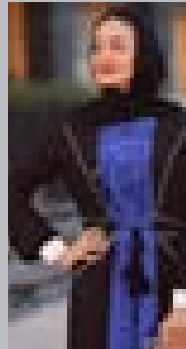
دفتر:

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

دفتر اصفهان:

میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹
لیتوگرافی و چاپ:
خورشید: ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

فرش قرمز



۱۴ مهر ماهی ها
۱۶ نقد فیلم
۱۸ شیلا خداداد

استایل



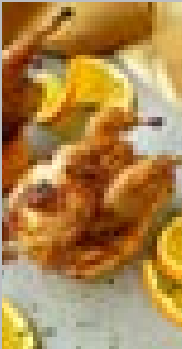
۲۲ هفت عطر
۲۴ هفت ماسک
۲۶ هفت بوتاکس

زندگی، زندگی



۳۰ موفقیت
۳۲ یوگا برای کودکان
۳۴ اپلیکیشن موبایل مهد

آشپزخانه من



۳۶ میگوی یفکی
۳۸ کوکوی مرغ و پیازچه
۳۹ پیراشکی سیب
۴۰ بلدرچین با سس پرتقالی

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132275050



سخن سردبیر

باز آمد بوی ماه مهر، بوی ماه مدرسه

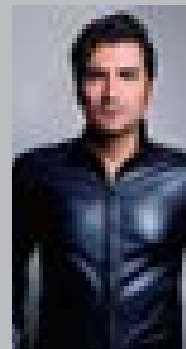
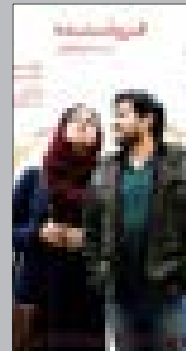
دوباره ماه مهر از راه رسید و با خودش بوی پاییز و البته یک انرژی مضاعفی برای کار و فعالیت آورد. ماه مهر انگار یک سال تحویل دیگر برای مادر هاست. از چند روز قبل از اولین دقیقه پاییز، خانه تکانی و آماده کردن وسایل فرزندان و خرید مدرسه شروع می شود. مادرهای خانه دار از این ماه برنامه منظم تری دارند و فرصت بیشتری برای برنامه ریزی های جدید. مادرهای کارمند هم که دیگر نگران تنها ماندن بچه های مدرسه ای خانه نیستند. در واقع مدرسه بعد از خانه مادر بزرگ دومین محیط امن برای کودکان به غیر از خانه مادری است. از اول مهر ساعت ها، یک ساعت به عقب کشیده می شوند و لازم است بچه ها به این ساعت جدید عادت کنند. در گام اول لازم است که این چند روز باقیمانده اجازه ندهید بچه ها تا دیر وقت بخوابند و یا اینکه شب ها تا دیر وقت بیدار بمانند.

می توانید از چند روز قبل، ساعت را به عقب بکشید تا بچه ها به ریتم جدید عادت کنند. کلاس اولی ها را تشویق کنید تا ساعت نه شب بخوابند. به آنها یاد دهید که نیم ساعت قبل از خواب، مطالعه کنند. اگر فرزند کوچکتان برای رفتن به مدرسه استرس دارد به او بگویید که در کلاس می کنید و همه بچه های هم سن و سال او همین حس را دارند. هیچ وقت پشت سر معلم یا بچه های دیگر بدگویی نکنید. به او اطمینان خاطر دهید اگر مشکلی پیش بیاید در کنار او هستید و به کمک هم هر مشکلی را از پیش رو بر خواهید داشت. با همین حرف های ساده به میزان زیادی از استرس مخرب کودک مدرسه ای تان کم خواهد شد.

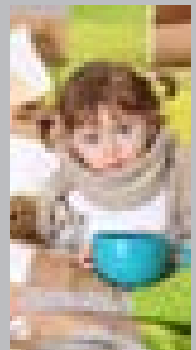
یادتان باشد بچه مضطرب آسیب پذیر تر بوده و سلامتی شکننده تری خواهد داشت. بنابراین با این استرس ها مقابله کنید. از شب قبل لباس، کفش و جوراب کودک خود را آماده کنید. به فرزند خود کمک کنید خودش کیف مدرسه خود را جمع کند و تنقلات، میوه و ناهار را در آن قرار دهد. در صورت نیاز یک دست لباس اضافه را هم در کیف او قرار دهید. بگذارید فرزند شما بداند که این لباس هادر ساک او هست تا اگر در مدرسه به آنها نیاز پیدا کرد خیالش راحت باشد. حتما یک یادداشت به همراه شماره تلفن های ضروری در کیف فرزندتان قرار دهید.

یادتان باشد مدرسه فقط جایی برای درس خواندن نیست، فضایی برای کسب تجربه های تازه است. برای شما و فرزندانتان یک سال تحصیلی پر تجربه آرزو می کنیم!

سید علی حسینی



۵۸ درباره فرزند خود
۴۱ شکار کتاب به جای هیولا
۴۲ داستان دنباله دار



۴۲ اخبار سلامتی
۴۴ خرید بهترین نان
۵۲ پاپ اسمیر
۵۳ رنگ میوه ها

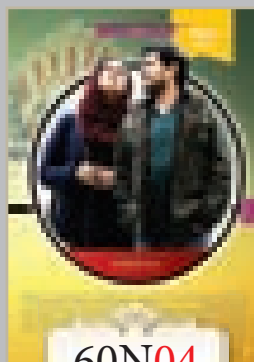
کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



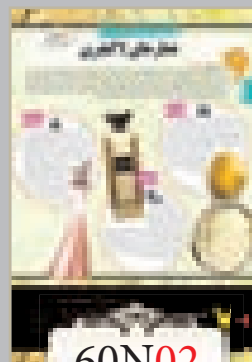
60N05



60N04



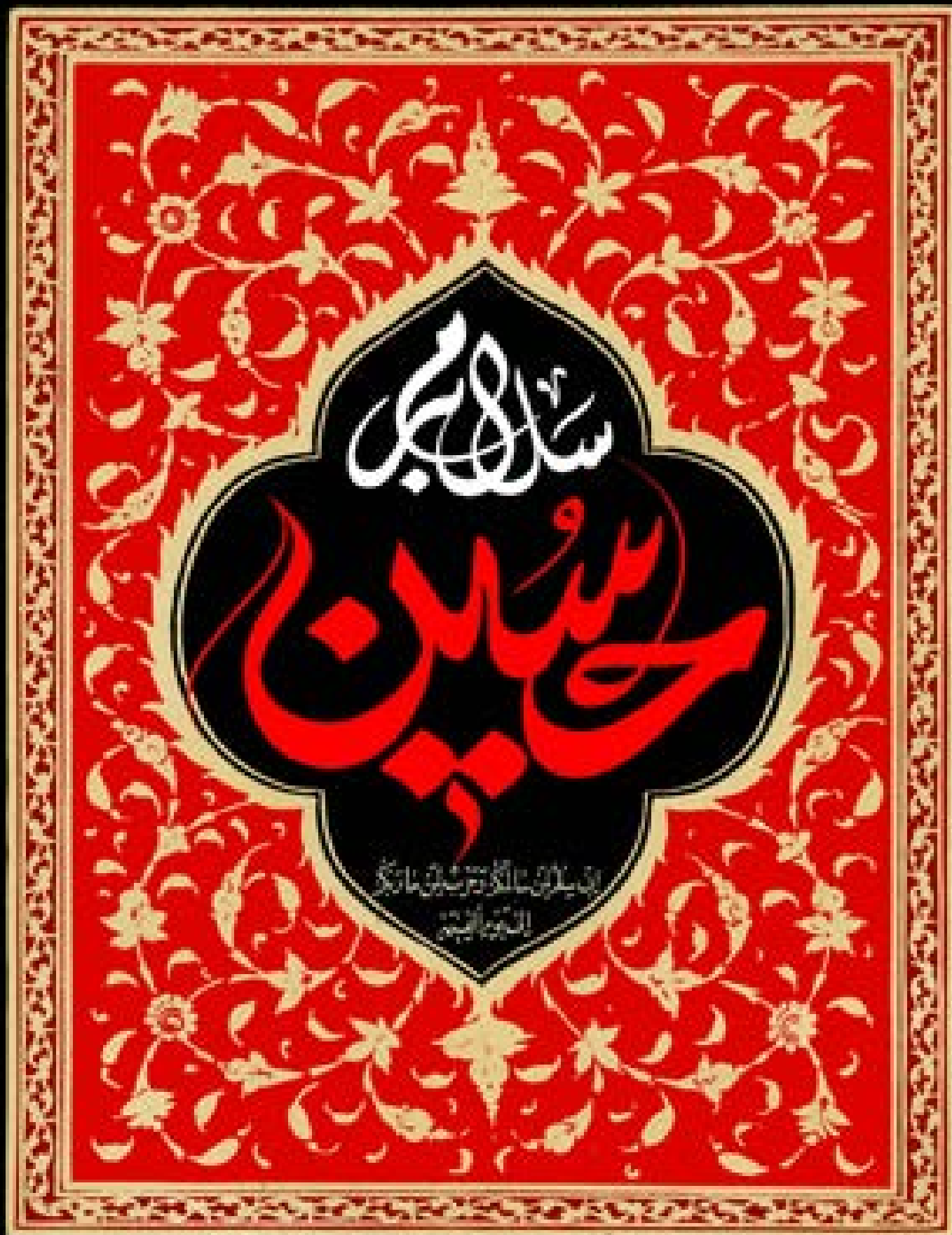
60N03



60N02



60N01



فرارسیدن ایام عاشورا و تاسوعای حسینی (ع) تسلیت باد

فصل اول

فرش قرمز

Red
Carpet

HealthyLife

..... گفت و گوی زندگی سالم

باشیلا خداداد

..... در سینماها چه خبر؟

Red Carpet

(اول مهر ۱۳۱۹)

Mohammad Reza Shajarian



اسم محمد رضا شجریان بر تارک مهر ماهی های معروف ایرانی می درخشد. استاد شجریان که این روزها با سرطان هم دست به گریبان است خواننده محبوب خیلی از ما ایرانی هاست. او چندی پیش گفتگوی جالبی با روزنامه ایران داشت که بخش هایی از آن را به بهانه زادروز تولدش در ادامه می خوانید:

- من به عنوان کسی که در این جامعه زندگی می کنم، برای دل مردم می خوانم. وقتی مردم دردی دارند من باید از درد دل آنها بگویم. و الا چه چیزی دارم بگویم؟ من باید مطابق دل شنونده ام کاری انجام دهم. اگر شنونده من خوشحال است من هم خوشحالم و موسیقی شاد ارائه می کنم. اگر ناراحت است مطابق حال او کار ارائه می دهم. من کار اجتماعی انجام می دهم کار سیاسی نمی کنم. کار من اجتماعی است و از درد اجتماع می گویم. گاهی به خود اجتماع باید تذکر بدهیم و بگویم اشتباه می کنید. و گاهی دولت دارد در مورد مردم اشتباه می کند ما می گویم که اشتباه نکن و مردم چیز دیگری می خواهند. این کار یک تذکر است. مثل یک روحانی که روی منبر دارد تذکر می دهد به مردم می گوید این کار را نکنید، این کار سیاسی نیست. اما اگر مردمی را دور هم جمع کنیم و حزبی تشکیل دهیم؛ وقتی یارگیری می کنید و می خواهید به قدرتی برسید و یک ایدئولوژی را پیاده کنید این می شود کار سیاسی. من نه یارگیری کردم، نه کنفرانس برای عده ای گذاشتم که کاری انجام دهیم. اگر این کارها را می کردم می شد سیاسی. من کاری هم که می کنم برای مردمانی است که با هر اعتقادی که دارند زندگی می کنند.

- همیشه موسیقی ما مورد حمله با ایراد یک طبقه قرار گرفته. البته بخشی از موسیقی منحرف می تواند این طور باشد. اما ذات موسیقی منحرف نیست. من خودم اساساً با موسیقی منحرف مخالفم. موسیقی یک علم و یک هنر است. در همه دنیا، دانشگاه و کنسرواتوار دارند و ما هم دانشگاه موسیقی داریم. پس این یک علم است و لهو و هوا و هوس نیست. باید به موسیقی از جنبه علم بودن و نیاز روان جامعه نگاه شود نه اینکه تر و خشک را با هم بسوزانند. این ستم بزرگی است به جامعه ای که موسیقی غذای روح اوست و این گله و اعتراض همچنان ادامه دارد.

آن بخش از موسیقی که منحرف است را باید تعیین کنند اما موسیقی ای که علمی است و مردم با آن زندگی می کنند، مانند همان ریثه که خواندم هم خودش موسیقی است. روضه ای که خوانده می شود خودش موسیقی است.

عادل فردوسی پور

(مهرماه ۱۳۵۳)

Adel Ferdosi pour



جنگالی ترین و فوتبالی ترین مهر ماهی محبوب عادل فردوسی پور است او کار رسانه ای خود را در سال ۱۳۷۲، با روزنامه نگاری در اولین روزنامه ورزشی کشور، روزنامه ابرار ورزشی به سردبیری اردشیر لارودی آغاز کرد. در آن زمان، سال سوم مهندسی بود. بزرگترین علاقه مندی اش حضور در صدا و سیما بود. وی در این باره می گوید:

"۱۱ بار تست دادم تا در نهایت قبول شدم. آخرین باری که تست دادم اواخر سال ۱۳۷۳ بود. اوایل هم پاسخ مثبت بود اما می گفتند صدات جوان است و پخته نیست." پس از چندین آزمون به صدا و سیما راه یافت اولین بار در سال ۱۳۷۴ در جریان بازی فوتبال جام رمضان صدایش از صدا و سیما پخش شد. عادل فردوسی پور در ابتدا به گزارش برنامه منتخب ورزشی پرداخت و با گزارش بازی هادر جام جهانی ۹۸ به شهرت رسید. آن زمان کسی اسم فردوسی پور را نمی دانست، درباره اش می گفتند "همان مجری که می داند شب قبل بازیکنان لیور پول چه خورده اند" فردوسی پور به روز بود و اطلاعات تازه ای داشت، اسامی بازیکنان خارجی را درست تلفظ می کرد و در شیوه گزارشگری و خواندن اسامی، در صدا و سیما تحولی ایجاد کرد. ماز پانظمی در باره حضور عادل فردوسی پور در صدا و سیما می نویسد: "اگر اشتباه نکنم سال ۱۳۷۵ بود که به عنوان گوینده و تهیه کننده در گروه ورزش شبکه سه سیما فعالیت داشتم. یادم می آید جوانی قد بلند و موفرفری آمده بود (عادل فردوسی پور) که تست گزارشگری فوتبال بدهد. کلی مجلات "ورد ساکر" هم زیر بغلش بود. کمتر کسی آن سال هافبرمی کرد عادل فردوسی پور بتواند با جواد خیابانی که برای خودش اسم و رسمی به هم زده بود، رقابت کند و در نهایت هم او را کنار بزند. گزارشگری تنیس، مسابقات اتومبیلرانی، نوشتن اطلاعات لازم برای برخی گزارشگران قدیمی تر و کم کم وارد شدن به عرصه گزارشگری فوتبال مسیری بود که عادل در سیما طی کرد."

عادل درباره کمک همکارانش در راه موفقیت می گوید: "سعی کرده ام از همه آنها چیز یاد بگیرم؛ از وارث شفیعی، کوتی و بهروان گرفته تا جواد خیابانی که خیلی به من کمک کرد و حتی همکاران نسل جدید مثل آقای علیر، مزدک امیرزایی، اطمینان ایوسفی و بقیه.

اگر برنامه های ورزشی صدا و سیما را در خاطر مرور کنیم، از جام جهانی ۹۸، عادل فردوسی پور مهمترین بازی های ایران را به همراه جواد خیابانی گزارش کرده، هر چند که این روزها، حرفه ای گری اولی موجب کسادی کار دومی شده است. عادل فردوسی پور می گوید طرفدار هیچ تیمی نیست، با جوی که ایران دارد نمی شود طرفدار تیمی بود. اما به لیور پول انگلیس از قدیم علاقه داشته است.

باران کوثری

(مهر ۱۳۶۴)

Baran Kosari

باران کوثری، مهرماه امسال ۳۲ سالش تمام می‌شود و می‌توان گفت تقریباً بهترین جوایزی که میتوانسته تا این سن بگیرد را گرفته است. او همراه شریفی‌نیا و ترانه علیدوستی و البته با چندپله پایین تر نگار جواهریان هم نسل هستند و کارشان را تقریباً با هم شروع کردند و همگی بسیار موفق و محبوب هستند. اولین بازی او در فیلم «بهترین بابای دنیا» در سال ۷۰ به کارگردانی داریوش فرهنگ بود. سال ۸۵ را می‌توان یکی از رویایی‌ترین سالها برای باران کوثری دانست چون در این سال بازی در فیلم صاحب‌دلان که در ماه رمضان پخش شد، به شهرت رسید و به خاطر بازی در فیلم‌های روز سوم و خون بازی توانست در بهمن ماه در بیست و پنجمین جشنواره فیلم فجر جایزه سیمرغ بلورین را نصیب خود کند. اما از سال ۹۰ تا ۹۲ به عبارتی دوران افول او به حساب می‌آید زیرا در این دو سال کاملاً ممنوع‌التصویر شده بود و دوران سختی را گذراند. او چگونگی ممنوع‌التصویر شدنش را در فیلم مستانه به نمایش گذاشت و کاملاً دیالوگ‌هایی که سحر دولتشاهی به مامور واحد حراست سینما و تلویزیون می‌گفت، تماماً حرف‌های واقعی باران کوثری با مامور واحد حراست سینما و تلویزیون بود اما علت ممنوع‌التصویری او معلوم نشد. تا اینکه با بازی در فیلم‌های کوچه بی‌نام و عصبانی نیستم به ماجرای ممنوع‌التصویری اش خاتمه داد و برای کوچه بی‌نام برای دوم سیمرغ بلورین را از آن خود کرد.

مهتاب کرامتی

(۲۵ مهرماه ۱۳۴۹)

Mahtab Keramati

مهتاب کرامتی، مهرماه‌های دیگر این شماره تحصیلاتش را در رشته میکروبیولوژی به پایان رسانده و یکی از دلایل انتخابش توسط یونیسیف برای سفیر بودن همین رشته تحصیلی اش است. خودش در این باره می‌گوید: «انتخاب من به عنوان سفیر یونیسیف به رشته تحصیلی من برمی‌گردد. در واقع آشنایی من با یونیسیف برمی‌گردد به کمپینی که با آن‌ها همکاری کردم. من نمی‌دانستم چیزی به اسم «سفیر صلح» در ایران وجود دارد، اما خوشبختانه خوش‌شانسی من بود که این آشنایی اتفاق افتاد و دغدغه‌ام دیده شد. واقعیت این است که برای این کمپین و موارد اینچنینی زمان می‌گذشت؛ یعنی فقط به عنوان یک نماد و دوستدار به این همکاری نگاه نکردم. ما برای کار وقت می‌گذاریم، خیلی بیشتر از روزهای اول. بعد از آن، کار من جدی‌تر شد و تبدیل شدم به سفیر حسن‌نیت یونیسیف که در شاخه‌های مختلف کار می‌کند و HIV (ایدز) یکی از آن‌هاست. «کرامتی درباره نظر خانواده‌اش درباره بازیگری هم می‌گوید: آن زمان که مامی خواستیم به کلاس بازیگری برویم باید با خانواده‌هایمان می‌جنگیدیم تا به ما اجازه رفتن به این دوره‌ها را بدهند. خانواده خود من به هیچ عنوان راضی نبودند من بازیگر شوم. نگاه خانواده‌ها به سینما طور دیگری بود. الان علاوه بر تغییر نوع نگرش تعداد کلاس‌های بازیگری هم زیاد شده و مقوله بازی راحت و در دسترس است. در آن دوره ما باید کلی تست می‌دادیم و هر کسی را هم قبول نمی‌کردند که حتی به راحتی تست دهد. کرامتی در حال حاضر مجرد است و در واقع پس از ازدواج ناموفق با موسیقیدان معروف بابک ریاحی دیگر ازدواج نکرده است. خودش در این باره می‌گوید: «زندگی خیلی خوبی داشتم. اما فکرمی‌کنم چون در سن پایین ازدواجم شکل گرفت موفقیت‌آمیز نبود. اما هنوز از حال هم باخبر هستیم. اما خب این بزرگ شدن ما در دو روند متفاوت شکل گرفت و در نهایت مسیر ما از هم جدا شد». مهتاب کرامتی سال ۱۳۹۳ برای بازی در فیلم عصر یخبندان کاندید دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول زن شد ولی سیمرغ را باران کوثری از آن خود کرد.

علی مصفا

(۱۱ مهرماه سال ۱۳۴۵)

Ali Mosafa

علی مصفا، بازیگر متشخص سینما مهرماه‌های دیگر این شماره است. او قبل از آنکه همسر لیلا حاتمی باشد و به خاطر بازیگری و کارگردانی اش معروف بشود فرزند استاد مظاهر مصفا و دکتر امیر بانو کریمی است.

جالب است بدانید که اولین تجربه بازیگری اش در سال ۱۳۷۰ با بازی در فیلم امید به کارگردانی حبیب کاوش اتفاق افتاد که آنقدرها هم سروصدا نکرد. اما زمان کوتاهی پس از آن پری موفق شد جایزه بهترین بازیگر نقش دوم را از سیزدهمین جشنواره فیلم فجر بدست آورد. علی مصفا برای بازی در فیلم‌های لیلا و پارتی هم کاندیدی دریافت جایزه شد. اما اتفاق ازدواجشان در فیلم لیلا افتاد. لیلا حاتمی در این باره می‌گوید: آقای مهرجویی اول من و علی مصفا را به هم علاقمند کرد و بعد فیلمش را ساخت. گفتنی است چندسال پیش مرحوم داود رشیدی در گفت‌وگویی با مجله پردیس روایت جالبی از آشنایی با خانواده حاتمی و ماجرای این ازدواج تعریف کرده بود: «صمیمیت من و علی حاتمی به سال‌های قبل برمی‌گردد. ما با هم دوست بودیم و رفت و آمد خانوادگی داشتیم. لیلی و لیلا با هم بزرگ شدند. من و علی حاتمی واقعا مثل دو برادر بودیم و رفت و آمد ما و خانواده او هنوز هم ادامه دارد تا جایی که آقای مصفا برای خواستگاری از لیلا (حاتمی) پیش من آمد چون علی (حاتمی) دیگر فوت کرده بود». مصفا پس از کارگردانی مستند فریب شعر و فیلم کوتاه همسایه در سال ۱۳۸۲ اولین فیلم بلندش را با نام سیمای زنی در دور دست با حضور لیلا حاتمی کارگردانی کرد.

این
مهر ماهی‌های
دوست داشتنی

من؛ بی خاصیت‌ترین فیلم لیا

از دیرباز بشر قصه گفتن و قصه شنیدن را دوست داشته و دارد. سینما بزرگ‌ترین و بهترین نوع قصه‌گویی انسان‌هاست. سینما هنوز قصه پرداز است و بیشتر بر پایه قصه‌گویی و داستان‌پردازی استوار است؛ اما سینما می‌تواند قصه‌گو هم نباشد. در سال ۱۹۲۰م جنبشی سینمایی در فرانسه به نام امپرسیونیسم در سینما شکل گرفت. در این جنبش، فیلم‌ساز کمتر به روایت و قصه‌گویی در سینما اهمیت می‌دهد و بیشتر سعی در به تصویر کشیدن تخیل‌ها، تصورهای ذهنی، رویاها و کابوس‌های شخصیت‌های فیلم دارد. در این مکتب سینمایی، فیلم‌ساز در پی جستجو و کندوکاو در روحیه و درونیات کاراکتر یا کاراکترهای فیلم است و قبل و بعد از روایت آن مدت به خصوص از هر شخصیت را مدنظر قرار نمی‌دهد و تنها برایش آن زمان معین و مشخص شخصیت در فیلم حائز اهمیت است.



ریتیم دیداری در سینمای امپرسیونیسم بسیار مهم و حیاتی است و تاکید اصلی بر روابط و عواطف شخصیت‌های فیلم است. امپرسیونیسم در سینما باعث شد که سینما نیز جزء هنرها محسوب شود و از آن پس سینما رنگ‌وشکلی تازه و عمیق به خود بگیرد.

با این مقدمه کوتاه در پی آن هستیم که به‌وضوح آشکار سازم که سینمای اکنون ایران، قصه‌گویی را رها کرده و شخصیت‌پرداز و جستجوگر درونیات و عواطف کارکترهای فیلم نیز نیست و تبدیل به معجونی بی‌خاصیت و خسته‌کننده شده است. اکثر فیلم‌ها نه داستان دارند و نه شخصیت و نه جلوه‌های زیبای دیداری و شنیداری. فیلم سهیل بیرقی نماد این بی‌خاصیتی است.



فیلم من، عاری از جلوه‌های زیبایی دیداری و شنیداری است؛ نه قصه‌گوست و نه شخصیت‌پرداز؛ نه ریتیم دارد و نه جذابیت. اگر نقش اصلی داستان را الیلا حاتمی بازی نمی‌کرد بدون شک فیلم به مرز هیچ می‌رسید و بیننده‌ای هم نمی‌داشت.

فیلمی پراز گره‌کور

از این به بعد بیننده سینمای ایران باید علم غیب نیز داشته باشد تا زمانی که فیلم‌های بی‌سروتهی مانند این فیلم را می‌بیند، دست به دامان علم غیب خود نشود تا شاید بتواند سر از فیلم در بیاورد. زنی به نام آذر که حتی نام خانوادگی او را نمی‌دانیم و هیچ شخصیت‌پردازشی نشده و از ویژگی‌های درونی، رویاها و تفکر وی هیچ نمی‌دانیم، در تمام فیلم کارهایی می‌کند که فقط می‌دانیم خلاف است! چرا آذر دست به کارهای خلاف می‌زند؟! کس و کارش کجا هستند؟! چرا آذر همه‌فن حریف است و دست به هر کار خلافی می‌زند؟! به‌طور معمول حتی خلاف کاران در یک رشته کار می‌کنند و دست به هر نوع خلافی نمی‌زنند. آذر از رد کردن مسافر غیرقانونی گرفته تا معافیت از خدمت سربازی با خرید کمیسیون پزشکی و زنده کردن زمین اوقافی، جعل اسناد و... تبحر دارد و مولای درز کارهایش نمی‌رود، استادی تمام‌عیار است و در همه‌جا آشنا و پارتی خلاف‌کار و رشوه‌بگیر دارد! مشاور کارخانه آب معدنی است و مدرس ساز «پوا»! واقعا فیلم نامه‌نویس گویی در ایران زندگی نمی‌کند و فقط تصویری دارد که هیچ کدام نه تنها واقعی نیستند، بلکه مضحک به‌نظر می‌رسند. چگونه مشاور یک کارخانه می‌تواند برای تولید خلاف یک کارخانه تصمیم بگیرد؟ آن هم کار خلافی که نه سودی برایش دارد و نه علتی!

چرا آذر باید یک وانت مشروب را به جای آب معدنی به بازار بفرستد؟! در دیاوگی آذر می‌گوید: می‌خواهم شهر حال کنند.

مردم تشنه هستند. باید سیراب شوند! مفهوم و علت این حرف و کار آذر چیست؟! مرد مو جو گندمی با اتومبیل شاسی‌بلند و صدای مرد موجود در پیتزاها چه کسانی هستند؟! شاگردان آذر آنقدر ساده‌لوح هستند که نمی‌دانند وی مدرس موسیقی نیست و حتی نمی‌تواند صدای ساز را در بیاورد. جالب آنجاست که در قسمتی از فیلم که آذر در حال گوش دادن نوازندگی به اصطلاح شاگرد خود است، قطعه ابتدایی «آلبونوی» آهنگساز بزرگ دوره باروک را می‌شنویم: یعنی شاگردان آذر مبتدی نیستند و در سطح بالایی ساز می‌زنند؛ آن وقت نمی‌دانند آذر کوچک‌ترین سرشته‌ای از موسیقی و ساز ابوا ندارد؟! کارگردان دست روی سازی گذاشته که برای بیننده کمتر شناخته شده است و می‌تواند با آوردن آن در فیلمش، اثرش را خاص کند و شکلی متفاوت به خود و فیلمش بدهد که فقط نشان از شناخت‌نداشتن کارگردان از موسیقی و علم سازشناسی است!

به‌واقع فیلم عاری از کوچک‌ترین پدیده علت و معلولی است: نه داستان می‌گوید و نه به درونیات آذر می‌پردازد؛ درضمن هیچ‌یک از شخصیت‌های داستان تبدیل به فردی مشخص برای بیننده نمی‌شوند.



تاسف‌بارترین قسمت فیلم، سکانس پایانی آن است: زمانی که آذر دستگیر شده است و می‌گوید احتیاج به استراحت دارد! یعنی همه جای دنیا زمانی که خلافت کاری توسط پلیس دستگیر می‌شود و به زندان می‌رود قرار است مکافات عمل خویش را ببیند اما در این فیلم به زندان می‌رود که استراحت کند؟! «من» از جلوه‌های بصری و موسیقی نیز تهی است و نمی‌تواند مخاطب را درگیر میزانشن، دکوپاژ یا بازی‌های باز یگرانش کند. آذر، امیر، مرد مو جو گندمی و تمام پرسوناژهای فیلم، افرادی خنثی هستند و در مجموع هم فیلم اثری خنثی و بی‌خاصیت است که شاید کارگردان نیز نداند منظورش از ساخت چنین فیلمی چیست؟! روال پیش‌برد فیلم به گونه‌ای است که هر چه بیشتر می‌بینیم کمتر متوجه می‌شویم که چرا هیچ نقطه‌ای در فیلم وجود ندارد که کمی باورپذیر باشد و مخاطب به آذر نزدیک شود و سر از کارش در بیاورد و با وی کمی همراه شود یا هم‌ذات‌پنداری کند؟ آذر آنقدر خنثی و بی‌اثر است که مخاطب نه از او خوشش و نه بدش می‌آید و نه او را درک می‌کند و نه او را می‌پذیرد. ای کاش فیلم نامه‌نویس‌ها و کارگردان‌ها در سینمای ایران قبل از نگارش فیلم‌نامه و ساختن فیلم، کمی ببیندیشند و از او هام بیرون بیایند و از همه بیشتر مطالعه کنند و کمی در جامعه باشند تا جامعه و مردم را از نزدیک ببینند و از توهم بیرون بیایند.



60N01

زندگی سالم

Shila Khodadad

گفت‌وگوی اختصاصی مجله زندگی سالم با شילה خداداد

از اعتراضی

تابادی گارد

Shila Khodadad

حیایی در هر فیلمی ظاهر می‌شد همه از حضورش لذت می‌بردیم. او بازیگر خوبی است و از اول هم بازیگر توانایی بود. اگر ده فیلم تجاری پشت سر هم بازی می‌کرد، باز مردم دوست داشتند و با استقبال روبه‌رو می‌شد؛ اما اکنون سلیقه مردم، تهیه‌کننده و کارگردان فرق کرده است. بازیگران جدیدی آمده‌اند که بازی‌های خیلی خوبی دارند و فیلم‌نامه‌های خیلی خوبی نوشته و به آن‌ها پرداخته می‌شود. در آن زمان فیلم‌نامه‌آخراچی‌ها به‌نظم خیلی خوب و بامزه و برای دوره‌ی خودش مناسب بود و در سینما رکورد فروش را شکست. نباید آن فیلم را با فیلم‌های امروزی مقایسه کنیم. این کار، کار درستی نیست و باید شرایط و زمان را نیز در نظر بگیریم.

به نظر می‌رسد هر چه پیش می‌رویم فیلم‌نامه‌ها و فیلم‌ها ضعیف‌تر و دم‌دستی‌تر می‌شوند و فیلم‌هایی مثل پنجاه کیلو آلبالو، من سالوادور نیستم و... با اقبال عمومی روبه‌رو می‌شوند و باید گفت «سال به سال دریغ از پارسل» در این باره نظر تان چیست؟

همان‌طور که گفتیم عوض شدن سلیقه مردم و تهیه‌کننده، بازیگر و کارگردان در این باره خیلی دخیل است. امروز سینما و مردم این‌گونه فیلم‌ها را می‌پسندند.

فکر نمی‌کنید سلیقه مردم و اهالی سینما به سمتی رفته است که اگر در فیلمی، یک شوخی جنسی یا شوخی با اختلاس‌های دولتی به‌میان می‌آید، آن فیلم میلیاردها تومان می‌فروشد و مردم از شنیدن و دیدن این مسائل که تادیر و ممنوع بوده است احساس رضایت و خرسندی می‌کنند؟

از سال گذشته تا کنون سینما خیلی رویه بهبود است و فیلم‌نامه‌های خوبی نوشته و ساخته شده است. مشکلات مردم زیاد شده است و باید به آن‌ها حق داد. آن‌ها دوست دارند پایان هفته خود را شاد بگذرانند. رستورانی بروند و فیلمی ببینند تا خستگی از تنشان بیرون برود و آن روز را خوش باشند. نمی‌توان انتظار داشته باشیم که فیلم سنگینی را ببینند. خود من این اواخر با تماشای فیلمی در سالن سینما، یک ربع آخر تپش قلب گرفتم و از فیلم هم خیلی خوشم آمد. پس مردم را باید درک کرد. مردم به سینما نمی‌روند تا فشار خوناشان بیفتد؛ بلکه به سینما می‌روند تا خوش باشند.

پس با ساخت فیلم‌هایی که به هر قیمتی مردم را به سالن سینما می‌کشاند و فیلم‌شان عاری از هر گونه تفکر و هنری است، موافقت می‌کنند؟

منتقد سینما نیستیم. این مسئله در تمام

شیدا خداداد، بازیگر محبوب و محبوب سینما و تلویزیون متولد آبان ۱۳۵۹ است. وی با فیلم اعتراض، ساخته مسعود کیمیایی به دنیای بازیگری معرفی شد و با سریال تلویزیونی «مسافری از هند» به اوج شهرت رسید. خداداد در بازیگری هنوز راه درازی پیش رو دارد تا بتواند ماندگار باشد. با این همه در بین مردم بازی‌های دوست‌داشتنی و ساده، جای خود را باز کرده و بسیار مهربان و متواضع است. در کارنامه بازیگری وی بیشتر به کارکنرهای مثبت برخورد می‌کنیم که جای کمی تعجب است! به واسطه چهره و میمیک صورت شیدا خداداد، کارگردان‌ها ترجیح می‌دهند نقش‌های مثبت و آرام به او بدهند؛ در صورتی که سینما یعنی قدرت تغییر و ریسک‌پذیری به خصوص برای کارگردان که اصلی‌ترین شخص در ساخت یک فیلم است. این انتقاد بیشتر به کارگردان‌هایی است که با شیدا خداداد کار کرده‌اند و جرات سپردن نقش منفی را به وی نداشته‌اند؛ در صورتی که خداداد با نقش آفرینی‌هایش، نشان داده است که از پس نقشی متفاوت با آنچه تاکنون بازی کرده، برمی‌آید. به نظر می‌رسد علت کم‌کاری اخیر وی نیز همین مسئله است: خداداد از کلیشه‌شدن پرهیز می‌کند و در پی نقش آفرینی‌های متفاوت است. وی در طول دوران کاری خود، با کارگردان‌های مطرحی کار کرده و توانسته است در نقش‌هایش خوب و کاریزماتیک ظاهر شود. از سیتای مسافری از هند گرفته تا زهره سن پترزبورگ، همه و همه با آن که نقش مثبت بوده، ولی هر کدام را با شیرینی خاص خود به‌گونه‌ای دلچسب ایفا کرده است.

اساسی را چه در تلویزیون و چه در سینما بازی نکرده و آن اتفاق خاص هنری برایش رقم نخورده است. به نظر شما این مسئله درست است؟

به نظر من در تلویزیون این اتفاق هنری برایم افتاده است. اگر نمی‌افتاد، هنوز مردم مرا به اسم «سیتا» صدا نمی‌کردند. هنوز که هنوز است بعد از گذشت سال‌ها مردم مرا به نام «سیتا» در سریال «مسافری از هند» می‌شناسند؛ ولی در سینما با شما موافقم: هنوز آن اتفاق که می‌گویید برایم نیفتاده است.

صحبت از سریال مسافری از هند به‌میان آمد. شما که در سریال‌های تلویزیونی حضوری پررنگ داشتید، اکنون سریال‌های تلویزیونی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

آن دوره سریال‌های بهتر و دوست‌داشتنی‌تری برای تلویزیون ساخته می‌شد. اکنون سریال‌های نمایش خانگی، سریال‌های ماهواره‌ای و سریال‌های خارجی وجود دارند و دوره و زمانه در مدت کوتاهی عوض شده است. به‌نظم سریال مسافری از هند بهترین سریالی بود که در دوره خودش ساخته شد و خیلی هم سروصدا کرد؛ ولی در سینما هنوز این اتفاق برایم نیفتاده است و آن نقشی که باید دوست داشته باشم به من پیشنهاد نکرده‌اند؛ البته بیشتر به چهره من مربوط می‌شود که اغلب نقش‌های مثبت یا خیلی مثبت را به من پیشنهاد می‌دهند. هنوز به آن کاراکتری که دلخواه خودم است، نرسیده‌ام؛ علاقه‌مند هستم نقش منفی بازی کنم؛ ولی نقش منفی که دوست داشته باشم و بتوانم خودم را در آن محک بزنم و تجربه جدیدی در آن کسب کنم و زمان اکران فیلم از آن راضی باشم، هنوز برایم پیش نیامده است.

برای پذیرفتن یک نقش کدام یک از موضوعات برای تصمیم‌گیری شما مهم‌تر است: فیلم‌نامه یا عوامل آن فیلم؟

اول فیلم‌نامه برایم مهم است، بعد عوامل آن فیلم. ممکن است فیلم‌نامه خوب را با عوامل متوسط بپذیرم، ولی بیشتر به دنبال هر دو هستم؛ به‌همین دلیل هم بعد از بازگشتن دوباره به عرصه بازیگری باز کم‌کار شده‌ام.

در جایی گفته بودید که فیلم «خراجی‌های ۲» مسعود ده‌نمکی فیلم‌نامه خوبی دارد؛ هنوز هم همین عقیده را دارید؟

فیلم‌نامه را که می‌خواندم فیلم‌نامه خوبی بود. اکنون سلیقه‌ها عوض شده است. سلیقه من با چند سال قبل تفاوت کرده است؛ به‌خصوص برای انتخاب در سینما به‌طور کامل سلیقه‌ام تغییر کرده است. اگر به‌خاطر داشته باشید، دوره‌ای در سینما، فیلم‌های تجاری بیداد می‌کرد و مردم هم از این‌گونه فیلم‌ها استقبال فراوانی می‌کردند. آن‌ها به دنبال قهرمان بودند؛ به‌عنوان مثال، امین

حدود پنج سال از سینما دور بودید و علت آن را هم همه می‌دانیم که ازدواج و تشکیل خانواده بوده است؛ اما چرا غیبت شما این قدر طولانی شد؟

فکر می‌کنم در سراسر دنیا خانم‌هایی که در سینما فعالیت دارند برای ازدواج و بچه‌دار شدن حدود دو سال از فعالیت‌های هنری خود کناره می‌گیرند؛ البته موافقم که غیبت من کمی طولانی‌تر شد.

اکنون هم که به فعالیت‌های هنری خود بازگشته‌اید باز هم کم‌کار هستید. علت این کم‌کاری چیست؟

خوب من بچه کوچک دارم و ترجیح می‌دهم اکنون که فرزندم در حال رشد است و از هر نظر به مادر و مهر مادری نیاز دارد، در کنارش باشم. علت دیگر کم‌کاری من نیز کمی سنگین‌تر شدن در انتخاب نقش است. سال گذشته که فیلم «بادیگارد» ابراهیم حاتمی‌کیا را بازی کردم، نقش‌های زیادی به من پیشنهاد شد؛ اما دوست دارم کار خوب انتخاب کنم تا زمانی که خودم را در آن فیلم می‌بینم از خودم راضی باشم؛ اما هنوز آن نقش به من پیشنهاد نشده است. اگر قرار است وقت و انرژی بگذارم نقشی را می‌پذیرم که هم خودم و هم مردم از آن راضی باشند.

در کارنامه بازیگری شما به نظر می‌رسد هنوز شیدا خداداد آن نقش مهم و



به‌نظم سریال مسافری از هند بهترین سریالی بود که در دوره خودش ساخته شد و خیلی هم سروصدا کرد.



خیلی علاقه‌مند بودم. کیارستمی فیلم‌های درخشانی در سینما دارد و بسیار تأثیر گذار بود. مسائلی که بعد از درگذشت او به‌وجود آمد به‌نظر صحیح نبود. اگر آن پزشک معالج قصوری داشته و مقصر بوده است، نام و آدرسی دارد و مشخص است کجاست و کیست. در این صورت نباید به تمام پزشکان خورده گرفت و جامعه پزشکی را زیر سوال برد. این کار اشتباه محض است و باعث می‌شود مردم اعتمادشان به پزشکان کم شود یا از بین برود. در هر شغلی خوب و بد هست؛ ولی نباید منکر این مسئله شد که پزشکان در تمام دنیا آدم‌های مهمی هستند و خیلی به مردم کمک می‌کنند و جان آن‌ها را نجات می‌دهند. این را نمی‌گویم چون همسر من یک پزشک است، خودم را مسئول می‌دانم و روی این مسئله حساس هستم. به‌نظرم نباید با برخی شغل‌ها شوخی کرد. پزشکی شغل مقدسی است. ماجراها و داستان‌هایی را که برای پزشکان در سال‌های اخیر به‌وجود آورده‌اند، نمی‌پسندم. خیلی به آن‌ها دامن زده‌اند. به‌طور کلی این کار صحیح نیست.

پس به‌نظر شما برخی شغل‌ها مقدس است و نباید از آن‌ها انتقاد کرد؟

بله، ما چون نمی‌توانیم در فیلم‌ها و سریال‌ها به‌اشخاص یا شغل‌هایی انتقاد کنیم یا شوخی کنیم، به پزشکان و جامعه پزشکی گیر می‌دهیم. شغل پزشکی مقدس است. مردم وقتی بیمار و ناتوان هستند به‌سراغ پزشک می‌روند. دوست ندارم مردم اعتمادشان به جامعه پزشکی کم شود؛ البته پزشک بد هم داریم؛ ولی در کل، جامعه پزشکی مقدس است؛ آن‌ها جان مردم را نجات می‌دهند.

شیلا خداداد باز یگر گرانی است؟

قبل از این که چند سالی از سینما دور باشم، بله. برای بازی در نقش قیمت می‌دادم. بعد از بازگشتم نیز فیلمی نبوده که قیمت بدهم؛ ولی اکنون برای بازی خودم رقمی مشخص کرده‌ام؛ البته در حال حاضر پیشنهاد خوبی نبوده که دوست داشته باشم و قیمت برای بازیگری‌ام به تهیه‌کننده ارائه دهم.

صادقانه بگوید بر خورد مردم با شما و شما با مردم همیشه چگونه بوده است؟

بسیار خوب. هرگز از رفتار مردم ناراحت نشده‌ام. مردم حق دارند بازیگری را که دوست دارند در جامعه ببینند و راحت با او عکس و امضاء بگیرند. باید بازیگران هم با روی باز مردم را پذیرا باشند.



عشق فرزند و خانواده برایم در اولویت اول است. دوست دارم فرزندم به وجودم و زمانی که برایش صرف می‌کنم، افتخار کند می‌خواهم پسر من به مادربودن من بیالود افتخار کند؛ نه به فیلم‌های من.

داشتیم و دلم می‌خواست در «بادیگارد» بازی کنم. با اینکه نقشم در داستان کم بود، ولی احساس می‌کردم کارگردان حتی برای نقش‌های کوچک نیز وقت می‌گذارد و برایش هر نقشی در فیلم مهم است. این فیلم را خیلی دوست دارم و وقتی آن را می‌بینم از آن به‌طور کامل راضی هستم.

به‌نظر شما درست است که مردم، اهالی سینما و مسئولان فرهنگی کشور باعث می‌شوند حق بسیاری از هنرمندان ادا نشود و در حقشان کم‌لطفی شود؟

به‌واقع حق بعضی‌ها در این سینما ادا نمی‌شود و این مشکل بزرگی است؛ اما بزرگ‌تر از این مسئله، معضلی است که در حال حاضر در سینما و تلویزیون ما وجود دارد: بیکاری اهالی سینما و تلویزیون. بیشتر دوستان من که شغل آن‌ها بازیگریست، بیکار هستند. از این مسئله بسیار ناراحت می‌شوم. باید برای این مشکل کاری کرد. هستند کسانی که پنج سال هیچ نقشی را بازی نکرده‌اند. بازیگری هم هست که هم‌زمان پنج فیلم را بازی می‌کند و بازیگری دیگر سال‌هاست که بر پرده سینما و صفحه تلویزیون ظاهر نشده است.

عشق به خانواده و فرزند برایتان مهم‌تر است یا عشق به بازیگری؟ روشن است که عشق فرزند و خانواده برایم در اولویت است. دوست دارم پسر من به وجودم و زمانی که برایش صرف می‌کنم، افتخار کند. اکنون مهم است که در کنارش باشم؛ چون روح و روان فرزندم سامیار اکنون در حال شکل‌گیریست و به‌شدت به حضور من در کنار خود نیازمند است. می‌خواهم پسر من به مادربودن من بیشتر بیالود و افتخار کند؛ نه به فیلم‌های من.

چقدر بیننده سینما و تلویزیون هستید؟

اهل سریال‌های ماهواره‌ای نیستم و پیش از این خیلی بیشتر سریال‌های تلویزیون را می‌دیدم؛ چون جذابیت داشت؛ اما اکنون بسیار کم تلویزیون تماشا می‌کنم. سینما هم بیشتر در ایام جشنواره فجر می‌روم که تب فیلم‌دیدن در کشور زیاد است. در این زمان بیشتر فیلم‌ها را می‌بینم.

امسال متاسفانه سینمای ایران عباس کیارستمی را از دست داد. نظر شما درباره او و سینمایش چیست؟

عباس کیارستمی یکی از اسطوره‌های سینمای ما بود. به او

دنیا رواج پیدا کرده است. در سینمای هالیوود نیز با تکنولوژی، مردم را به سالن سینمایی کشانند. فیلمی مثل «مرد آهنین» را که می‌بینیم، به خود می‌گوییم خوب من چه چیزی دیدم؟ در صورتی که فیلم‌های هنری نیز در هالیوود ساخته می‌شوند و هر کدام بیننده خود را دارند. در سینما باید برای هر دو جنس مخاطب، فیلم ساخته شود و به سلیقه هر دو دسته احترام گذاشت. به‌نظرم روند سینمای ایران در دو سال اخیر روبه‌بهبودی است و فیلم‌های خیلی خوبی ساخته شده است؛ به‌طوری که همه نوع مخاطب را جذب می‌کند و از طرفی فیلم‌هایی باید باشد که فقط برای وقت‌گذراندن و سرگرمی تولید شود.

از انتخاب‌های اخیرتان این‌گونه برداشت می‌شود که دوست دارید در فیلم‌هایی با پروداکشن بزرگ شرکت کنید تا فیلم‌های جمع‌وجور از نظر تهیه و تولید؟

اگر منظور تان فیلم «بادیگارد» ابراهیم حاتمی‌کیا است، بله. بادیگارد فیلمی است با تولید عظیم و بزرگ. این فیلم بعد از چند سال که به سینما بازگشتم برایم به مثابه یک مدرسه بود. از خیلی قبل‌تر کار حاتمی‌کیا را دوست



فصل دوم

هفت قلم

Style

HealthyLife

- معرفی هفت عطر لاکچری
- هفت خصوصیت خانم های جذاب
- هفت ماسک خانگی بی نظیر

Style

عطرهای لاکچری

Healthy Life

زندگی سالم

عطر ارزان قیمت ممنوع!

اول از همه بگوییم که در خرید عطر همیشه دقت داشته باشید که هیچ گرانی بی حکمت نیست! مسلمانها یک عطر ارزان قیمت نه چندان معروف نمی تواند جای برندهای معتبر سازنده عطر را بگیرد. در مورد عطرهای نامرغوب باید بدانید که ممکن است کمی پس از استفاده بدبو شوند. برای همین اگر از این نوع عطرها دارید آن ها را به هیچ وجه روی لباس تان اسپری نکنید. این کار باعث می شود بوی بد به خورد لباس برود و به سختی بتوانید از دستش خلاص شوید اما اگر روی مچ دست های تان اسپری شده باشد با شست و شو به راحتی از بین خواهد رفت. عطر را معمولاً روی لباس اسپری نمی کنند، به خصوص پرفیوم ها و ادوپرفیوم ها، چون میزان روغن آن ها بالاست و روی لباس لکه می اندازد، ولی اگر خیلی دوست دارید لباس تان هم بوی عطر بدهد، می توانید عطر را روی لباس های تیره و با فاصله اسپری کنید، آن هم در محل هایی که به چشم نمی آیند، مثل زیر تاش یا یقه لباس در این شماره هفت قلم ماهفت عطر خوش بوی معروف را به شما معرفی می کنیم که پاییزتان را خوشبو می کنند.

02

کنزو ژود امور

کنزو ژود امور، عطری گلدار و دوست داشتنی و بسیار جذاب می باشد که با رایحه ملایم و لطیف گل مریم آغاز می شود. حسی سفید و آرامش بخش در عطر موج می زند در حالی که رایحه چای پس زمینه ای سبز و طبیعی به گل مریم می دهد و رایحه شیرین انار نیز حسی میوه ای در عطر ایجاد می کند. با گذر زمان حس میوه ای و سبز از بین می روند و عطر کمی شیرین تر می شود در حدی که حالتی خامه ای و البته ملایم پیدامی کند و ترکیب این رایحه با گل مریم و گل فریژ یا رایحه ای نیمه شیرین و کمی پودری از گل های سفید را بوجود می آورد. کنزو ماندگاری خوبی دارد و بهترین زمان برای استفاده از آن فصل پاییز است.



01

بولگاری گلدی زنانه

بولگاری گلدی زنانه عطریست نیمه شاداب و گلی که رایحه گلی آرام و بسیار دوست داشتنی ای دارد. این عطر با رایحه نیمه شیرین و شاداب ترنج آغاز می شود که در کنار آن کمی رایحه شکوفه های پرتقال نیز قابل استشمام است و در مجموع شروع عطر را ترش و شیرین و شاداب و مرکباتی و کمی گلی می کنند. در ادامه حس شاداب و مرکباتی فروکش کرده و حس گلی عطر با اضافه شدن گل یاس قویتر می شود که باعث می شود عطر حسی نیمه شیرین، گلی، ملایم و شاداب و کمی پودری پیدا کند. بولگاری گلدی بخش بوی متوسط و ماندگاری مناسبی دارد و مناسب پاییز می باشد.



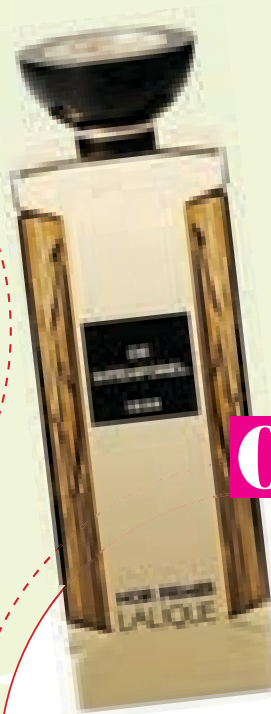
03

لالیک

اور اینتمپورل

لالیک اور اینتمپورل عطری است شرقی، گرم و تلخ که بالانس بسیار خوبی بین تلخی ها و حس شیرین برقرار کرده است. رایحه ابتدایی عطر با

بوی شیرین و دلچسب وانیل و تلخی و سنگینی قهوه آغاز می شود که حسی صمغی و فلفلی از صمغ تولو به همراه دارد تا آن را رسمی تر و شیک تر جلوه بدهد. با گذر زمان عطر شیرین تر و گرم تر شده رایحه نعنائی هندی و گل بنفشه نیز به عطر اضافه می شوند. لالیک اور اینتمپورل بخش بو و ماندگاری بسیار خوبی دارد و مناسب استفاده روزانه یا رسمی در فصل های خنک و سرد سال است.



لبخند، بوی خوش عطر، هوش و شاید هم اندامی زیبا. فکر می کنید کدامیک برای یک خانم جذاب تر است؟

کدامیک از این خصوصیات در خانم ها باعث می شود مردی شیفته همسرش شده و هیچوقت او را رها نکند؟ اگر بگوییم هیچکدام از اینها چه؟ شاید این خصوصیات در ابتدای کار مردی را به سمت همسرش بکشاند اما برای نگه داشتن او در یک رابطه طولانی مدت و بادوام کافی نیستند. جالب است بدانید که مردها به دنبال خصوصیتی عمیق تر، اساسی تر و پایدارتر هستند که بنابه دلایلی زن ها تصمیم می گیرند در خود نشان ندهند. حداقل در ابتدای رابطه و گاهی اوقات هم خیلی دیر این خصوصیات خود را نشان می دهند.

خصوصیت خانم های جذاب



شنل
کوکو

کوکو عطری است بسیار شکیل و خوشبو و کلاسیک از برند شنل که تناسب، عمق و کیفیت رایحه‌های آن مثال زدنی است. رایحه ابتدایی عطر با بوی قوی، تند و تیز و شیرین و ادویه مانند و کمی تلخ کهربا و رایحه تخم گشنیز آغاز می شود و از همان ابتدا نشان می دهد با عطری جدی و رسمی طرف هستیم. در ادامه عطر با حفظ حالت شیرین و گرم کهربایی و در عین حال تلخ و تند و تیزش با اضافه شدن رایحه گل های رز، و شکوفه های پر تقال حالتی گلی، کمی خنک و صابونی پیدای می کند و شاید آن ته بوی ضعیف صابونی مانند نشانگر کلاسیک بودن این عطر باشد. با گذر زمان بیشتر عطر رایحه مشابهی دارد و تنها با اضافه شدن گل های خشک شده میخک حساسی خشک و کمی تلخ تر به خود می گیرد. کوکو شنل پخش بو و ماندگاری بسیار خوبی دارد و قابل استفاده در مجالس رسمی و مهمانی هادر فصل پاییز است.

04



الی ساب
رز کوکاتور

الی ساب رز کوکاتور، عطری است دوست داشتنی و بسیار جذاب بر پایه رایحه گل رز با حسی نیمه شیرین و کمی تلخ. رایحه ابتدایی عطر با بوی شاداب و شفاف گل رز آغاز می شود و حس مرکباتی و میوه ای ملایمی نیز به همراه دارد و به دلیل حضور وانیل کمی نیز شیرین است. با گذر زمان حس میوه ای ملایم تر شده و عطر شیرین تر، گرم تر و وانیلی تر می شود که جذابیت بیشتری به رز می دهد و در این میان رایحه کارامل و نعناعی هندی نیز به عطر می پیوندند که سبب ایجاد ته بویی تلخ و کمی فلفلی در عطر می شوند. الی ساب رز کوکاتور پخش بو و ماندگاری مناسبی دارد و در تمامی فصول سال قابل استفاده است.

05



ایوسن

لورن بلک اوپیوم

برنده جایزه بهترین ادکلن زنانه فیفی سال ۲۰۱۵ ایوسن لورن بلک اوپیوم عطری است شیرین و وانیلی که رایحه قهوه حسی تلخ و ویژه به آن بخشیده است. رایحه ابتدایی عطر با بوی شیرین و گرم وانیل آغاز می شود و رایحه قهوه نیز در کنارش وجود دارد و حسی تاریک و سنگین به وانیل می دهد. با گذر زمان هر دو رایحه ذکر شده همچنان قدرتمند به مشام می رسند و پس از اضافه شدن رایحه نعناعی هندی و گل یاس عطر حالتی فلفلی و تند و تیز و گلدار باحس سفید نیز پیدا می کند. در مجموع رایحه ای شیرین و وانیلی، تلخ و فلفلی و گلدار و زنانه از این عطر به مشام می رسد. ایوسن لورن بلک اوپیوم پخش بوی خوب و ماندگاری بالایی دارد و به دلیل قدرت و شیرینی زیاد تنها در فصل های سرد سال باید مورد استفاده قرار بگیرد.

07



نیناریچی
لیر

نیناریچی لیر عطری است بی نظیر و بسیار خوشبو بر پایه رایحه آرامش بخش گلها. رایحه ابتدایی عطر با بوی شاداب و کمی سبز و باطراوت گل ماگنولیا آغاز می شود که شیرینی ضعیفی از مشک نیز به همراه دارد و حضور نعناعی هندی تند و مشخصی به آن می دهد. با گذر زمان مشک قویتر شده و کمی شیرین تر می شود در حالی که رایحه گلها نیز با اضافه شدن پیچ امین الدوله و یاس قدرت بیشتری پیدا می کنند. رایحه میانی و پایه عطر رایحه ای نیمه شیرین و دوست داشتنی از گلهاست که تلخی کمی از نعناعی هندی با آنها ادغام شده تا رایحه را جذابتر و پیچیده تر نماید. نیناریچی ماندگاری بالایی دارد و در تمامی فصول سال قابل استفاده است.

06



01 شوخ طبعی

باید بتوانید با هم دیوانه بازی کنید. کار و زندگی فوق العاده استرس زا است! همسر تان تنها کسی است که در مقابل او باید سلاحتان را زمین بیندازید. چه خانه باشید و چه بیرون، درست وقت هایی که کسی نگاهتان نمی کند، وقت مسخره رقصیدن ها، حرف زدن با صداهای عجیب و غریب و وقت این است که خودتان باشید. اگر می خواهید همسر تان احساس کند که می تواند با شما تفریح کند،

02 اعتماد به نفس

شما هم نباید از تفریح کردن با او بترسید. حتی اگر از اینکه شوخ و شیطان به نظر برسید نباید بترسید. از اینکه خودتان را رها کنید، از چارچوب همیشگی تان بیرون بیایید و بلند بلند بخندید؛ نترسید.

زنی که اعتماد به نفس داشته باشد ارزش خود را می داند. به خود افتخار می کند و این از حرکات و ظواهرش

پیدا است. او به دنبال تایید گرفتن از مردها نیست. خودش می داند که فوق العاده است. او می داند که مردی که بتواند با او باشد فوق العاده خوش شانس است چون او این توانایی را دارد که بیشتر از هر زن دیگری او را خوشحال کند.

واقعیت این است که مردها دوست دارند فکر کنند که جایزه را برده اند. دوست دارند احساس کنند که خوش شانس ترین مرد هستند. درست همانطور که دوست دارند شما به آنها افتخار کنید، او هم می خواهد

ماسک خانگی بی نظیر

Healthy Life

معمولا نگهداری از موها به وقت اضافه موکول می شود و گاهی لازمه آن رفتن به آرایشگاه و پرداخت هزینه های بالاست. اما در این شماره هفت قلم، می خواهیم با هفت ماسک موی خانگی ساده به شما بگوییم که چطور می توانید خودتان بدون اولاپکس و ماسک موی گرانت قیمت درمانگر درد موها بتان شوید.

زندگی سالم

01

ماسک پروتئینی

برای کسانی که موهای ظریف شکننده دارند یک ماسک فوق العاده خوب و قوی داریم. با ترکیب دو موز رسیده، دو زرده تخم مرغ و سه قاشق زیتون و سه قاشق عسل در مخلوط کن ماسک شما حاضر است. محتویات را خوب مخلوط کنید. ماسک را به تمام مو، از نوک مو تا کف سر بمالید و نیم ساعت آن را به حال خودش بگذارید. موها را با آب ولرم بشویید تا موهایی ضخیم تر و پر جنب و جوش تر داشته باشید.

02

ماسک خانگی درمان موهای چرب

موهای چرب از بزرگترین دردهای ما است. با این ماسک ساده می توانید از شر روغن اضافی موهایتان خلاص شوید. پنج قاشق غذاخوری کشک، یک قاشق آب لیمو و یک قاشق جوش شیرین را با هم مخلوط نمایید. این مخلوط را به موهایتان بزنید و بگذارید نیم ساعت بماند و بعد بشویید. می توانید برای نتیجه بهتر، هفته ای یک بار این ماسک را به کار ببرید.

03

ماسک مایونز

تقریباً همه خانم ها به خاطر آفتاب تند و آلودگی هوا، از موهای خشک و شکننده رنج می برند. این ماسک خانگی موهایتان را نرم و صاف می کند. نصف فنجان سس مایونز، بادو قاشق خوراک خوری عسل را خوب مخلوط کنید و آن را به همه موهایتان آغشته کنید. کلاه دوش را بگذارید و بعد از یک ساعت موها را با شامپو بشویید.

جدی حرف های زیادی برای گفتن دارید. برای خودتان زندگی دارید و عاشقش هستید. این خصیصه شما را به چالش می کشد اما شما برایش یک چالش نیستید، شما بهترین نوع خودتان هستید و به او انگیزه می دهید که او هم بهترین خودش باشد. چه کارتان باشد که عاشقش هستید و چه سرگرمی های جالب و خلاقانه ای برای خودتان داشته باشید، مهم این است که به او نیازی نداشته باشید. برای اینکه خلاقیت در زندگی تان پر شود با

حتی در جلسات کاری خارج از محل کار شما را با خود پیش رئیسش ببرد چون شما باعث می شوید که او خوب به نظر برسد.

03 استقلال

سر تان شلوغ است، از پس کارهای خودتان برمی آید و خودمختارید. علایق خاص خودتان را دارید، فردی جذاب هستید. برای بحث های باکیفیت و

به شما افتخار کند. اگر شما خودتان به خودتان اعتماد نداشته باشید و از خوب بودن خودتان مطمئن نباشید، چرا او باید چنین حسی داشته باشد؟ چه بخاطر ظاهر تان باشد، چه هوش تان، چه موفقیت های تان، چه احترامی که دیگران به شما می گذارند، کارتان یا هر خصوصیت خوب دیگر شما، همسر تان دوست دارد به شما پز بدهد. می خواهد بداند که می تواند با اطمینان شما را به خانه پیش مادرش بیاورد و یا به دوستانش معرفی کند و یا

04

ماسک درخشش مو با سرکه سیب

سرکه سیب راز درخشندگی ویژه موهاست. یک قاشق سرکه سیب را با نصف فنجان آب رقیق کنید. محلول را به موها (بجز کف سر) بزنید و موها را شانه کنید. پنج دقیقه به موها استراحت بدهید و سپس موها را بشوید. اگر بوی سرکه خیلی آزارتان می دهد، می توانید چند قطره اسانس گیاهی معطر دلخواهتان را به آن اضافه کنید

05

ماسک مرطوب کننده آووکادو

پس از مشغله های روزمره و زیر و زبر روستری ماندن موها، موها کسل و بی روح می شوند. بنابراین برای مرطوب کردن و درخشندگی کردن موها می توانید این ماسک آووکادو را در منزل امتحان کنید. نصف آووکادو را پوره کنید و از اسانس گیاهی معطر دلخواهتان به آن اضافه کنید (مثل اسانس رزماری). ابتدا موهایتان را با شامپو شستشو دهید، سپس از این ماسک روی موها بزنید. بعد از ۱۵ دقیقه ماسک را بشوید و داشتن گیسوانی نرم را تجربه کنید. اگر جنس موهایتان خشک است، می توانید زرده تخم مرغ و یا ماست را به ماسک خود اضافه کنید.

ماسک موهای فر

اگر شما هم موهای فرو غیر قابل کنترل دارید، به جای رفتن به سالن های گران قیمت از دستور زیر پیروی کنید. نصف فنجان شربت افرا (اگر موجود داشتید، در غیر این صورت عسل را جایگزین کنید)، دو عدد موز، چهار قاشق خوراک خوری آبلیمو، یک چهارم فنجان روغن زیتون، دو قاشق خوراک خوری آرد سفید، همه مواد را به خوبی مخلوط کنید، محتویات را با دمای کم روی اجاق گاز قرار دهید و سعی کنید هیچ توده ای باقی نماند. این ماسک مرطوب کننده فوق العاده را به همه موهایتان آغشته کنید و با یک کلاه دوش به مدت ۴۵ دقیقه بپوشانید.

06

07

ماسک ضد خشکی روغن نارگیل

رمز قدیمی درمان خشکی مو، ماساژ موها با روغن نارگیل است. موهایتان را از نوک تا کف سر به روغن نارگیل خوب آغشته کنید و کلاه دوش را به سر بکشید و بگذارید یک شب بماند. صبح با شامپو آن را بشوید. این یکی از ساده ترین راه های درمان موهای خشک است.



دوش او بر می دارد و باعث می شود خودش بخواهد که برای شما قوی باشد نه اینکه مجبور باشد! آیدار ارزش ها و اعتقاداتتان قوی هستید؟ یا اینکه خیلی راحت تحت تاثیر قرار می گیرید؟ کی هستید؟ به چه چیزهایی اعتقاد دارید؟ آیا سر اعتقاداتان هستید؟ آیا او می تواند به حرف هایی که می زنید اعتماد کند؟ آیا اعمال و رفتارتان مطابق با حرف هایتان هست؟ زنی که اعتقاداتی پابر جا داشته باشد، باعث امنیت مرد زندگی اش است.

او را دیدید، حضور کامل داشته باشید. لبخند بزنید و خود جذاب و فوق العاده تان باشید.

04 قدرت

وقتی شوهرتان دچار ضعف می شود، می توانید صاف بایستید؟ یا اینکه شما هم زودتر از او خم شده و می شکنید؟ اگر لازم باشد می توانید از عهده مخارج خودتان بر آید؟ این قدرت ها مقداری از فشار را از روی

خوشحال شوید به او نیاز ندارید. خودتان بدون او به اندازه کافی کامل و راضی هستید. با اینکه ممکن است حسابی سرتان شلوغ باشد و درگیر زندگی خودتان باشید، اما نباید برای گذاشتن قرار ملاقات با او هم زیاد سخت بگیرید. در هر حال باید علاقه تان به بودن با نامزدتان را نشان دهید. برای دیدن او باید مشتاق به نظر برسید. مردها دوست دارند حس کنند که زن ها آنها را می خواهند، آن هم زنی خاص مثل شما پس وقتی

بوتاکس با کمک طبیعت

Healthy Life

زندگی سالم

مصرف بعضی از مواد غذایی به جای استفاده از کرم‌های ضد چروک و تزریق بوتاکس در جوانسازی پوست موثر است. به همین دلیل است که "آنتونی یون" جراح پلاستیک معروف یک فصل کامل از کتاب خود را به تاثیر مواد غذایی در جوانی و شادابی پوست اختصاص می‌دهد. مواد غذایی مصرفی می‌تواند بر چین و چروک، سفتی، قابلیت ارتجاعی پوست و حتی میزان آفتاب سوختگی تاثیر بگذارد. این جراح پلاستیک در تحقیقات خود ۷ ماده غذایی را معرفی کرده در جوانی پوست نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

01

تخم مرغ:

تخم مرغ حاوی پروتئین افزایش دهنده کلاژن پوست و ویتامین A است. این دو ماده در کنار هم موجب سفتی و رفع افتادگی پوست می‌شوند. به همین دلیل توصیه شده روزانه یک تخم مرغ به منظور جوانی پوست خود استفاده کنید.



02

شکلات تلخ:

یک تکه شکلات با حداقل ۷۰ درصد کاکائو حاوی فلاونول است که می‌تواند باعث ترمیم لکه‌های پوستی ایجاد شده در اثر نور خورشید شود و با افزایش جریان خون درخشان و شادابی پوست را به ارمغان آورد.



03

رب گوجه فرنگی:

مصرف رب گوجه فرنگی یک راه آسان برای دریافت دوز مناسبی از لیکوپن و رفع پیری پوست است. همچنین می‌تواند پوست را از آسیب‌های آفتاب حفظ کند. مطالعات نشان داده که خوردن روزانه پنج قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی می‌تواند خطر ابتلا به آفتاب سوختگی را کاهش دهد.



احساسی در مقابل شما آسیب‌پذیر باشد.

06 زنانه:

زنانه هم مربوط به ظاهر شماست و هم رفتار تان. زن بودن یعنی زیبایی، ظرافت، لطافت، مهربانی و قسمت شیرین وجود تان که مردها فاقد آنها هستند را در آغوش بکشید. زن باشید! پیراهن‌های زیبا بپوشید، خوشبو باشید، برای زیبا کردن ظاهر تان وقت بگذارید و از آن لذت ببرید. این کار به خود تان هم حس فوق العاده خواهد داد.

است. نشان دادن شکنندگی تان، نقاط درد تان، ناامنی‌ها و حتی آشکار کردن کارهایی که قبلاً انجام داده‌اید و از آن پشیمانید، قدرت زیادی می‌خواهد.

به همسر تان نشان دهید که چقدر دوستش دارید. بگویید که چقدر دیوانه‌اش هستید. اجازه بدهید بفهمد که قبلاً هیچوقت چنین حسی را تجربه نکرده‌اید. آسیب‌پذیری احساسی شما باعث اعتماد بیشتر او نسبت به احساس شما می‌شود و در نتیجه موجب می‌شود خود او هم از نظر

احساس امنیت یکی از مهمترین عناصر در ایجاد حس اعتماد در مردهاست. این حس باعث می‌شود بتواند در بچه دلتش را به طور کامل برایتان باز کند.

05 آسیب‌پذیری:

منظور مان در مانده بودن نیست. آسیب‌پذیری این است که خود واقعی تان باشید. نشان دادن ضعف‌های تان شاید خلاف قدرت باشد اما قدرت واقعی در توانایی شما برای نشان دادن آسیب‌پذیری تان نهفته

04

بلوبری:

یک فنجان از این میوه تیره رنگ معادل میزان مورد نیاز روزانه بدن از ویتامین C است. این ویتامین قابلیت ارتجاعی کلاژن های پوست را افزایش می دهد. مطالعه سال ۲۰۱۲ در بریتانیا نشان داد زنانی که اغلب از ویتامین C استفاده می کنند چین و چروک پوستی کمتری دارند.



05

سیب زمینی شیرین:

سیب زمینی های شیرین سرشار از ماده معدنی سلنیوم و بتاکاروتن است که پوست را از آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند و چین و چروک های آن را از بین می برد و رطوبت پوست را حفظ می کند.



06

میگو:

یک غذای سرشار از ویتامین E است که می تواند در بهبود اسکارهای پوستی و جوان سازی تاثیر زیادی بگذارد.



07

چای سبز:

چای سبز نوشیدنی بسیار مفیدی برای پوست و بدن است. آنتی اکسیدان ضد پیری چای سبز از قهوه سیاه و سفید بیشتر است.



هستید که مدام در حال شکایت از زندگی اشی است؟ هیچ مردی قرار نیست شما را خوشحال کند. این کار مردها نیست. زنی که شاد باشد و این شادی را نشان دهد برای مردها بسیار مطلوب است چون مردها دوست دارند در پایان روز خسته کننده ای که داشته اند شما خوشحالشان کنید. آنها دوست دارند بتوانند کنار شما جلو تلویزیون بنشینند و یا شب ها که کنار تان می خوانند کاملاً شاد و راضی باشند. همسر تان می خواهد لبخند شما به او گرمای زندگی دهد و در کنار شما احساس آرامش کند.

نشان می دهد و اجازه می دهد بخش آسیب پذیر او را ببینید، به شما قدرت خواهد داد. منظور این نیست که رابطه مثل یک مسابقه یا بازی است، همه اینها برای ایجاد یک رابطه بادوام و ایجاد احساس امنیت و آرامش برای دو طرف است.

07 شادی

آیا فرد شادی هستید؟ آیا از زندگیتان، کارتان، اهدافتان و وضعیتتان راضی هستید؟ یا آن فرد ناراضی

مهربان باشید. یکی از خصوصیات زنانگی که مردها معمولاً ندارند، میل طبیعی شما به مراقبت کردن است. البته می توانید در عین حال آسیب پذیر بوده و به همسر تان نشان دهید که به او نیاز دارید اما می توانید از او هم مراقبت کنید. هر چقدر هم که قوی، مردانه و مستقل باشد، همه مردها دوست دارند که کسی از آنها مراقبت کند. اینکه نشان دهید چنین توانایی دارید باعث می شود سلاح خودش را در کنار شما زمین بیندازد و در کنار تان احساس امنیت کند. وقتی مردی ضعف از خود

ماساژ شمع

Healthy
Life

زندگی سالم

این نوع ماساژ یکی از پرطرفدارترین ماساژهای موجود در جهان است. در این ماساژ به جای استفاده از روغن‌های معمول گیاهی، از شمع‌هایی خاص استفاده می‌شود که در ترکیب آن‌ها به جای پارافین، روغن‌های طبیعی بسیار خوشبو و کره‌های مخصوص گیاهی به کار رفته است. در این روش، شمع آب شده که دمای آن دودرجه از دمای بدن شما گرم‌تر است روی قسمت‌های مختلف بدن ریخته و حرکات ملایمی همانند ماساژ سوئدی روی پوست اعمال می‌شود. خاصیت نرم‌کنندگی و جذب بالای روغن موجود در این شمع، پوست بدن شما را زیبا، خوشبو و شفاف‌تر خواهد کرد؛ تاجایی که همزمان با ذوب شدن این شمع‌ها روی پوست، خستگی و استرس‌های شما هم آب خواهند شد.

هوشیارکننده دارد و احساسات شدید را آرام می‌کند. از طرفی، رایحه‌ی این گیاه خوشبو، خستگی ذهنی را برطرف می‌کند.

شمع بارایحه‌ی اکلیل کوهی

اکلیل کوهی یا رزماری خاصیت درمانی زیادی دارد؛ از جمله خاصیت روحیه‌بخشی و انرژی‌زایی. گفته می‌شود که این گیاه، خلاقیت را بالا می‌برد و از طرف دیگر، دستگاه تنفسی و سینوس‌ها را پاک می‌کند.

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

و هنرمندانه مناسب است. مصریان باستان از چوب سدر برای تهیه‌ی لوازم آرایشی، عطر و دارو استفاده می‌کردند.

شمع بارایحه‌ی دارچین

دارچین رایحه‌ای تحریک‌کننده، تند و هوشیارکننده دارد و حس گرم و پراحساسی را در محیط ایجاد می‌کند. روشن کردن این شمع در طول روز برای از بین رفتن خستگی و خواب‌آلودگی توصیه می‌شود.

شمع بارایحه‌ی اوکالیپتوس

اوکالیپتوس انرژی‌بخش و ضد عفونی‌کننده است و به عنوان رایحه‌ای برای نظم‌بخشی به افکار از آن استفاده می‌شود؛ علاوه بر این عطر اوکالیپتوس سرفه را بهبود می‌بخشد و علائم سرماخوردگی را کم می‌کند.

شمع بارایحه‌ی نعناع

نعناع رایحه‌ای ضد عفونی‌کننده و

این روشی تازه و طبیعی برای مراقبت از بدن و پوست شما با استفاده از پارافین و کره‌های گیاهی معطر و مغذی است که ماندگاری طولانی آن، کوفتگی و ناراحتی‌های شما را از بین می‌برد.

انواع عطر در شمع‌ها

هیچ چیز در دنیا نمی‌تواند مثل عطر خالصی که از گل‌ها، انواع چوب و میوه‌ها گرفته می‌شود، روحیه شما را عوض کند و به آن طراوت بخشد. علاوه بر این، این عطرها خاصیت درمانی هم دارند و به خوبی استرس و فشار عصبی را بهبود می‌بخشند. این عطرها به دو صورت تکی یا به شکل ترکیبی، یعنی مخلوطی از دو یا چند عطر و روغن معطر گیاهی تهیه می‌شوند.

شمع بارایحه‌ی چوب سدر

سدر رایحه‌ای گرم و زمینی دارد و از آن به عنوان دارو استفاده می‌شود. این شمع برای ایجاد محیطی آرام‌بخش



در ماساژ شمع،

شمع آب شده که

دمای آن دودرجه

از دمای بدن

شما گرم‌تر است

روی قسمت‌های

مختلف بدن ریخته

و حرکات ملایمی

همانند ماساژ

سوئدی روی پوست

اعمال می‌شود.





فصل سوم

زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

..... یوگا برای کودکان
..... ده فرمان موفقیت

Life

ده فرمان موفقیت

اولین قدم جهت دستیابی به اعتماد به نفس، رسیدن به موقعیت حرمت به خویشستن است؛ به همین منظور ابتدا باید شرایط رسیدن به حرمت به خویشستن را بدانیم تا بتوانیم به اعتماد به نفس بالایی دست یابیم. متأسفانه شرایط زندگی کنونی بسیاری از ما منجر به این مسئله شده که خود را فراموش کنیم و تنها به دنبال حل مشکلات روزمره خودمان باشیم؛ در صورتی که اگر به خویشستن خود احترام بگذاریم و حرمتش را حفظ کنیم، بسیاری از مشکلات زندگی نیز به همراه آن حل خواهند شد. کتاب «ده فرمان» با محتوای اصلی آن به طور کامل مرتبط است؛ چرا که روی جلد نارنجی رنگ آن نیز می‌خوانیم ده فرمان برای حرمت به خویشستن. در کتاب ده فرمان به مخاطب ده راهکار رسیدن به حرمت به خویشستن، آموزش و هر کدام از این راهکارها به طور جداگانه توضیح و تفسیر داده شده است. کتاب ده فرمان به نویسندگی «دکتر کاترین کاردینال» و ترجمه گیتی خوشدل توسط انتشارات پیکان منتشر شده است. در مقدمه کتاب می‌خوانیم: ده فرمان هزاران سال، رهنمودی برای سلوک آدمیان و طرز رفتارشان با یکدیگر بوده است. مشکل بی حرمتی به خویشستن فراگیر است و دلایل و ریشه‌های فراوان دارد. نویسنده نام کتاب را مانند ده فرمان حضرت موسی که نخستین هدفش تصحیح خطا یا برحذر نگاه داشتن از گناه بود، می‌داند. تکنیک‌ها و مثال‌هایی که در این کتاب آمده است به مخاطب کمک می‌کند رفتارهایی که از جنبه‌های گوناگون به حرمت به خویشستن صدمه می‌زند، بهبود بخشد.

Healthy Life

مرجان حسینی

به طور کلی
خانم‌ها در
مقایسه
با آقایان تمایل
بیشتری به مطالعه
کتاب و پیگیری
چگونگی دستیابی به
اعتماد به نفس دارند و
زمان بیشتری از وقت
خود را صرف مطالعات
روان‌شناسی می‌کنند؛
به همین منظور
مناسب دانستم یکی از
کامل‌ترین کتاب‌هایی
را که در زمینه افزایش
اعتماد به نفس مطالعه
کرده‌ام به شما نیز
معرفی کنم تا با مطالعه
این کتاب شایسته
شما نیز تا حدودی
به اعتماد به نفستان و
نحوه دسترسی به آن
نزدیک‌تر شوید.

زندگی سالم

Book



10 دهمین فرمان و آخرین فرمان برای حرمت به خویشتن تحت عنوان همه روزهای عمرت باید خود را تحسین کنی، است. در واقع می گوید با حمایتگر درونتان دوست شوید و انس و الفت پیدا کنید. نویسنده کتاب در پایان معرفی ده فرمان جمله‌ای را به صورت دعا برای مخاطبین آورده که این جمله به گونه‌ای افراد را متعهد به حرمت به خویشتن می‌کند و شامل این مضمون است: من که فرزند سیاره زمینم متعهد می‌شوم با خودم به نیکویی رفتار کنم. هرگز نقش قربانی را بازی نکنم و به پاخیزم تا با اعتماد و حرمت به خویشتن در زندگی پیشرفت کنم. بدون شک اگر پس از مطالعه کتاب هر روز این جمله را با خود مرور کنیم هیچ‌گاه مضامین این کتاب از ذهنمان پاک نخواهد شد. مترجم این کتاب پس از خاتمه معرفی ده فرمان، کتاب پرسش‌ها را به نویسندگی دکتر گوری استاک معرفی کرده است. کتاب پرسش‌ها، سوال‌هایی درباره ارزش‌ها و اصول و باورها و زندگی و عشق و پول و رابطه زناشویی، هویت و سخاوت و غرور و مرگ و غیره برای خودتان یا دیگران است. برای پاسخ به این پرسش‌ها لازم است گذشته خود را ارزیابی و تعبیر و تفسیر کنید. لزومی ندارد تمام کتاب را در یک نشست بخوانید و سوال‌ها را یکجا پاسخ بگویید؛ بلکه می‌توانید هر روز به هر تعداد از سوال‌ها که برایتان جالب است، پاسخ دهید. همچنین می‌توانید در گردهمایی‌ها این سوالات را از یکدیگر پرسید و از پاسخ‌های متفاوت یکدیگر حیرت کنید یا لذت ببرید. کتاب پرسش‌ها به نویسندگی دکتر گوری استاک به بیش از پانزده زبان دنیا ترجمه شده است و محبوبیت بالایی دارد.

درباره نویسنده

دکتر استاک از دانشگاه هاروارد فارغ التحصیل شد. او دکترای سوفیزیک و دکترای تجارت بین‌الملل دارد. من به عنوان شخصی که این کتاب را مطالعه کرده به شما هم پیشنهاد می‌کنم کتاب ده فرمان را بخوانید؛ چرا که پس از مطالعه خواهید فهمید چقدر خویشتن شما ارزشمند است و چگونه می‌توانید از طریق احترام به خودتان باعث شوید دیگران هم شما را محترم بدانند و خودتان نیز به اعتماد به نفس در انجام اعمال روزانه دست یابید.

01 فرمان اول در این کتاب تحت عنوان با آنان که موجب می‌شوند درباره خودت احساسی نامطلوب داشته باشی، نشست و برخواست مکن است که به‌طور مفصل و کافی در این باره توضیحاتی داده شده و پس از تفسیر این جمله سه راهکار تحت عنوان عزم جزم ارائه شده که مخاطب با یادداشت برداری می‌تواند به راحتی به فرمان اول در زندگی دست یابد.

02 فرمان دوم این است: نکوشید رفتار نابه‌جای افراد را توجیه کنید. جهت دستیابی به این مهم، راهکارهایی با عنوان عزم جزم معرفی شده است.

03 فرمان سوم با عنوان با آنان که از خودت نامتعادل‌ترند معاشر نباش است که با مثال‌های عامیانه به‌طور کافی برای مخاطب توضیح داده و از او خواسته است با تکیه بر تشخیص نقاط قوت و ضعف و شناختن نیازها و ارزش‌های افرادی که با آن‌ها در ارتباط است به فرمان چهارم دست یابد.

04 چهارمین فرمان با تأکید بر این که ذهنت به تو خیانت می‌کند از مخاطب می‌خواهد همه روزهای عمر به جسمش اعتماد کند؛ درضمن به‌طور کامل چگونگی دستیابی به این فرمان نیز توضیح داده شده است.

05 فرمان پنجم، همواره مجازی «نه» بگویی است. نویسنده می‌گوید: نظر و احساس واقعیات را بیان کن.

06 فرمان ششم تحت عنوان آنچه به خود روا نمی‌داری به دیگران نیز روا مدار توضیح داده و با این موضوع شروع می‌شود که چند بار این جمله را شنیده‌اید که زندگی زناشویی ما بسیار ناخوشایند بود و همیشه در حال نزاع بودیم؛ ولی به خاطر بچه‌ها با هم زندگی کردیم؟ نویسنده با همین سوال به توضیح و تفسیر این فرمان می‌پردازد.

07 فرمان هفتم این است: نباید بیش از توانت ایثار کنی. این فرمان بر این اصل استوار است که نباید خود را از نظر ذهنی یا عاطفی یا جسمی یا مالی بخشیده و تهی کنید.

08 فرمان هشتم با عنوان آنچه دیگران درباره‌ات می‌اندیشند چندان اهمیتی ندارد، با این مضمون آغاز می‌شود که اگر از خود بپرسید نظر دیگران درباره من تا چه اندازه برایم اهمیت دارد، شاید ذهنتان پاسخ گوید؛ ولی عواطف‌تان شاید پاسخی متفاوت داشته باشد. در پایان تفسیر این فرمان با راهکار در ذهن مخاطب گنجانده خواهد شد.

09 فرمان نهم با عنوان هر جا که هستی، ضیافت آنجاست، در ابتدا شما را درون مدرسه‌تان و گذشته می‌برد؛ سپس به شما می‌گوید هر بار که احساس می‌کنید چیزی را از دست داده‌اید به گونه‌ای که گویی در جایگاه درست خود قرار ندارید، منقبض و بسته می‌شوید.

اگر به خویشتن
خود احترام
بگذاریم و
حرمتش را حفظ
کنیم، بسیاری از
مشکلات زندگی
نیز به همراه آن
حل خواهند شد.

60N03

مامان‌ها! حتما این مطلب را بخوانید:

یوگا برای کودکان

Healthy Life
شبنم اربابیان

زندگی سالم

ظریف بدن ارتباط داده می‌شود. هدف یوگا هماهنگ کردن و برقراری تعادل در سیستم‌های مختلف بدن است تا از طریق آن شادابی و تندرستی به دست آید. یوگا به شاخه‌های زیادی نظیر هاتا، راجا، گیانا، کارما، تانترا و... تقسیم شده است.

کودک در حال رشد می‌تواند با فراگرفتن تمرین‌های یوگا، قرار گرفتن در وضعیتی ثابت و بدون تنش را تجربه کند. برای بدن‌های کودکان انعطاف‌پذیری، چابکی و وضعیت‌های درست بدنی بسیار مهم است. حرکات یوگا از آن دسته ورزش‌هایی نیست که موجب سفت و سخت شدن عضلات بدن می‌شوند؛ بلکه این حرکات موجب انعطاف‌پذیری، نرمی و تعادل بین اندام‌های مختلف بدن می‌شوند. از آنجایی که کودکان توان بیان مشکلات و ناراحتی‌هایشان را ندارند و نمی‌توانند به والدین و نزدیکانشان بفهمانند که رفتار ناسازگارانه آن‌ها ناشی از چه علتی است، باید روشی را برای تخلیه هیجانی به آنان آموخت که همواره از شدت هیجان‌ها و احساس‌های شدید عاطفی آنان بکاهد؛ به همین دلیل توصیه می‌شود کودکان نیز سعی کنند با انجام تکنیک‌های هماهنگ‌سازی ذهن و جسم، در صدد ایجاد تعادل بین قوای درونی‌شان برآیند و توانایی روبه‌رو شدن با شرایط سخت زندگی را در خود بالا ببرند.

تعریف یوگا

یوگا واژه‌ای سانسکریت و به معنای یکپارچه‌سازی و یگانگی، وحدت بین ذهن و جسم، احساسات به منطق و وصل کردن توجه به عمل است. یوگا به معنای واقعی خود یک ورزش است. یوگا ورزش کاملی برای جسم و ذهن است. تکنیک‌ها و تمرین‌هایی در یوگا وجود دارند که هم بدن را ورزش می‌دهند و هم ذهن را به تکاپو، تمرکز و فعال‌بودن وادار می‌کنند. یوگا از دو بعد جسمی و ذهنی تشکیل شده و هیچ‌وقت تمرین‌های بدنی از تمرین‌های ذهنی جدا نیست. برای انجام تمرین‌های بدنی (آسانا) از تمام کفایت‌های ذهنی مثل توجه، دقت و تمرکز استفاده می‌شود؛ همین‌طور برای انجام تمرین‌های ذهنی مثل مراقبه کردن، درست به همان اندازه که از ذهن استفاده می‌کنیم بدن را هم به کار می‌گیریم؛ چون وضعیت بدن و حالت نشستن در ایجاد تمرکز فکر و جایگاه حضور نقش مهمی دارد. تمرینات یوگا شامل تمرینات بدنی (آساناها) تمرینات تنفسی (پرانایاما) تمرینات ذهنی (پراتی‌ها‌را) و... است که در نهایت به جهت کسب سلامتی، آرامش و آگاهی مثبت به کار گرفته می‌شود. یوگا هنر زندگی کردن است. دانشی است که باید با زندگی روزانه هر فرد عجین شود؛ زیرا بر تمام جنبه‌های حیاتی اعم از جسمی و روحی تأثیر بسزایی دارد. علم یوگا با عمل کردن روی عوامل خارجی و فیزیکی بدن آغاز می‌شود و به لایه‌های

زندگی امروزی انسان‌ها به خاطر تکنولوژی و ماشینی‌شدن مملو از هیاهو و تنش است. کودکان نیز همچون

والدین، مربیان و سایر افراد جامعه تحت فشارها و تنش‌های گوناگونی در طول روز قرار می‌گیرند. استرس‌های ناشی از انجام وظایف درسی، رقابت با دوستان و همسالانشان، فعالیت‌های جانبی بعد از مدرسه، آشفتگی‌های فکری، اختلافات خانوادگی، تغییرات جسمی و روانی آنان را دچار اضطراب، تشویش و نگرانی‌های زیادی می‌کند. آن‌ها هم نیاز به آموزش‌هایی نظیر خویشتن‌داری، کنترل نفس، آرام‌سازی عضلانی و خودآگاهی درونی دارند؛ از این رو توصیه می‌شود آن‌ها نیز سعی کنند با انجام تمرین‌های هماهنگ‌سازی نیروی ذهن و جسم خود در صدد ایجاد تعادل بین قوای درونی‌شان برآیند و توانایی روبه‌رو شدن با شرایط سخت زندگی را در خود بالا ببرند. یکی از این تمرینات، آموزش‌های یوگاست که موجب تقویت توان ذهنی، جسمانی، هماهنگی، سازگاری، انعطاف‌پذیری، تمرکز و مقابله با استرس‌های روزانه می‌شود. در ادامه به بررسی تأثیر یوگا بر کودکان می‌پردازیم.



کودک در حال رشد

می‌تواند با

فراگرفتن

تمرین‌های یوگا،

قرار گرفتن در

وضعیتی ثابت

و بدون تنش را

تجربه کند. برای

بدن‌های کودکان

انعطاف‌پذیری،

چابکی و

وضعیت‌های

درست بدنی بسیار

مهم است.

دنبال شود؛ به عنوان مثال، کودکان پرخاشگر و عصبی می‌توانند از طریق انجام تمرینات یوگا به کنترل رفتارهای تند خود بپردازند و سعی کنند با تمرکز بر عکس‌العمل‌های هیجانی و خشونت‌آمیز خود، آن‌ها را تغییر دهند و به آرامش برسند؛ بنابراین یوگا تنها بر اصل تقویت توان فردی، حفظ آرامش، کسب اعتمادبه‌نفس و خویشتن‌داری تأکید دارد. محبت به جای مقابله و افزایش کارگرویی و همکاری، هدیه‌ای است که یوگا برای کودکان به ارمغان می‌آورد. کودکان با فعالیت و بازی در

بهبود یابد. یوگا می‌تواند در درمان کودکانی که دچار اختلالات تنفسی (مثل آسم و تنگی نفس)، اختلالات گوارشی، ناتوانی‌های یادگیری، اختلالات مربوط به خواب (مثل بی‌خوابی‌ها، بدخوابی‌ها، کابوس دیدن) هستند، نقش موثری ایفا کند. تمرینات یوگا برای کودکان باید متناسب با سن و قوای جسمی و ذهنی آنان باشد. این تمرینات برای کودکان براساس بازی‌های خلاقانه و موسیقی، برنامه‌ریزی شده‌اند. درحقیقت یوگا برای آن‌ها باید مثل بازی و سرگرمی

جسمانی مثل خمیدگی‌های اسکلت، گرفتگی‌های عضلانی، کشش ماهیچه‌ها و تقویت رباط‌ها. کودکی که تمرینات یوگا را به‌طور منظم انجام می‌دهد، بدنی سالم، نرم، ورزیده و قوی دارد. انجام منظم تمرینات یوگا برای کودکان باعث می‌شود اختلالات هیجانی مثل انواع اضطراب‌ها، ترس‌ها، پرخاشگری‌ها و افسردگی‌های مزمن و همچنین اختلالات رفتاری مثل اختلال کمبود توجه و تمرکز، بیش‌فعالی‌های دوران کودکی، مشکلات ذهنی مثل کاهش قدرت ذهن، حافظه و استدلال، رفع و

تمرین‌های یوگا به تقویت تعادل بین جسم و ذهن کمک می‌کنند و بر این اصل استوارند که اگر نتوان ذهن را تغییر داد، می‌توان هرگونه مانعی که جلوی حرکت را می‌گیرد، از میان برداشت. از طریق انجام تکنیک‌های یوگا می‌توان هرگونه بی‌تعادلی و ناهماهنگی بین اعضای مختلف بدن را برطرف کرد. این ناهماهنگی‌ها می‌توانند جنبه‌های متفاوتی داشته باشند؛ از جمله ناهماهنگی‌های

کودکان می آموزد. تمرینات یوگا برای کودکان بر پایه شیوه‌های پرورش قدرت تصور و خیال پایه‌ریزی شده‌اند؛ همچنین مربی یوگا می‌تواند اطلاعات کمی (در حد فهم و درک آن‌ها) درباره تمرینات یوگا و تاثیر آن بر کاهش اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و آشفتگی‌های روزانه به آنان بدهد.

دیگری باشند و حالات آن را تجربه کنند. وقتی آن‌ها حالت شیر را در خشم یا گوشه‌گیری انجام می‌دهند، نه تنها این حس قدرت و رفتار شیر را تجربه می‌کنند، بلکه حس قدرت درونی خویش را نیز نمایان می‌سازند. حرکات فیزیکی یوگا، حالت‌هایی مانند یگانگی، ابراز وجود، احترام به خود و... را به

حین انجام حرکات یوگا ارتباط عمیق‌تری با دنیای درون خود برقرار می‌کنند و با طبیعتی که پیرامون آن‌هاست بیشتر مانوس می‌شوند. یوگی‌ها از استقامت درخت، حرکت عقرب و وضعیت کلاغ الهام می‌گرفتند. وقتی بچه‌ها حرکات و صدای طبیعت را تقلید می‌کنند این فرصت را دارند که موجود



این تمرینات بستگی به میزان خلاقیت، آمادگی جسمانی و قدرت ابتکار بچه‌ها دارد. گروهی از کودکان در این مرحله سنی قادرند حرکات یوگا را به خوبی و نرمی یک بزرگسال انجام دهند و از آن لذت ببرند؛ به همین منظور می‌توان به نقش تمرینات بدنی برای تقویت عضلات، آرامش فکری و تمرکز بیشتر تاکید کرد. این کودکان می‌توانند تا چند دقیقه آرام بنشینند و با تمرکز بر موضوعی خاص، استرس‌ها و تنش‌های فکری‌شان را کاهش دهند. مدت انجام تمرینات یوگا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، دو تا سه دقیقه استراحت و آرامش عضلانی، سه تا پنج دقیقه تنفس عمیق همراه با بازدم‌های منظم و ۱۰ دقیقه برای بازی است. با افزایش میزان فهم و درک بچه‌ها از تمرینات یوگا، می‌توان آن‌ها را تشویق کرد تا به جای بازی، به صحبت پیرامون روش کار و تاثیر یوگا بر زندگی روزانه خود بپردازند؛ بنابراین یوگا بر زندگی کودکان امروز نیز تاثیرات مثبت بسیاری دارد و جسم، روح و روان کودکان را به تعالی می‌رساند و دریچه‌ای نو به سوی زندگی بهتر برای کودکان امروز و آینده‌سازان فردا فراهم می‌سازد.

آشنایی با اپلیکیشن موبایل مهد

همان طور که مطلع هستید به تازگی پیشرفت‌های انجام‌شده در حوزه فناوری‌های بی‌سیم سیار، راه‌های جدیدی را برای سرویس‌رسانی راحت‌تر و کم‌هزینه‌تر نهادهای دولتی و خصوصی به شهروندان به وجود آورده است که مجموعه این راهکارهای نوین «دولت سیار» نامیده می‌شود.

و مدیریتی را سامان دهد. از امکانات موجود در موبایل مهد می‌توان به نکته‌های زیر اشاره کرد (خانواده‌های علاقه‌مند می‌توانند نسخه اندروید موبایل مهد را از مدیریت مهد کودک دریافت کنند):

۱. امکان مشاهده گزارش فعالیت‌های کودک به تفکیک ماه به همه اشکال تصویری، متنی و صوتی؛
۲. ثبت نام کودک؛
۳. ارسال آمار به سازمان بهزیستی؛
۴. سیستم کار تابلو الکترونیک؛
۵. امکان ارسال پیامک؛
۶. مشاهده آخرین رتبه فعالیت مهد کودک؛
۷. مشاهده لیست متولین ماه؛
۸. مشاهده لیست متقاضیان کار؛
۹. ایجاد دفتر تلفن به صورت خودکار؛
۱۰. بازار مهد (دسترسی به نرم‌افزارهای کمک آموزشی تولیدشده توسط سایر شرکت‌ها).

تلفن‌های بخش پشتیبانی شبکه الکترونیک مهدهای کودک
www.emahd.ir

واحد پشتیبانی همه‌روزه از ساعت ۸/۳۰ تا ۱۴ جواب‌گویی است. ۰۳۱۳۶۶۴۴۶۵۵ - ۰۹۳۳۲۶۷۴۰۹۷ ۰۹۱۳۲۶۷۴۰۹۷ - ۰۹۲۰۲۶۷۴۰۹۷

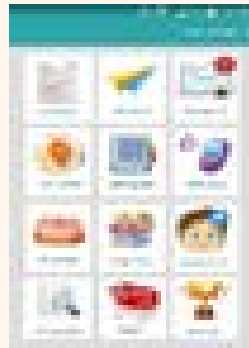
و کاربردی برای حوزه کودک انداخت تا با انتقال امکانات موجود در شبکه به تلفن همراه بتوانیم ضمن همگام‌شدن با پیشرفت‌های تکنولوژیک جایگزین مناسبی به قشر مهمی از جامعه ارائه کنیم. بنا بر این تصمیم، ابتدا مقدمات لازم فراهم و در نهایت، مهرماه ۱۳۹۴ اولین نسخه نرم‌افزار با نام «موبایل مهد» تولید و به کلیه کاربران شبکه عرضه شد. اکنون تیم فنی شبکه در حال تولید نسخه دوم است. مطابق برنامه مقرر است ابتدای مهرماه سال جاری و همزمان با آغاز سال جدید آموزشی از نسخه جدید موبایل مهد رونمایی شود. اگر شما مدیر مهد کودک هستید یا پدر و مادر یکی از کودکان عضو هر یک از مهدهای کودک عضو شبکه الکترونیک مهدهای کودک، می‌توانید با نصب اپلیکیشن موبایل مهد روی گوشی همراه خود از امکانات متنوع آن استفاده کنید. به‌طور خلاصه امکانات موبایل مهد به شکلی است که مدیر مهد کودک بتواند ضمن انجام امور اداری از قبیل دریافت بخش‌نامه‌ها، ارسال آمار، دریافت مطالب ارسال‌شده از طرف کارشناسان بهزیستی و موضوعات دیگر از این دست، آخرین فعالیت‌های مربوط به کودک را برای والدین ارسال کند و با استفاده از امکانات متنوع در دسترس خود کلیه اقدامات مربوط به اطلاع‌رسانی



گسترده‌تری استفاده از آن در بین همه اقشار جامعه، استفاده از فناوری‌های نوین برای ارتقاء سطح کیفی خدمات دهی، کاهش هزینه‌ها، کاهش مراجعات مستقیم، همچنین افزایش هرچه بیشتر سرعت خدمات‌دهی و تولید محصول استاندارد و باکیفیت و کاربردی در حوزه استراتژیک کودک به‌عنوان جایگزینی برای نرم‌افزارهای وارداتی و ناامنی مانند تلگرام از اهداف اصلی تولید اپلیکیشن موبایل مهد بوده است.

توضیحات

طی پانزده سال فعالیت شبکه، امکانات زیادی مطابق با نیاز کاربران، شناسایی و پس از تولید در اختیار ایشان قرار گرفت. پیشرفت تکنولوژی و پررنگ‌شدن نقش گوشی‌های همراه هوشمند در بین اقشار مختلف جامعه ما را به فکر تولید اپلیکیشن اختصاصی



و مردم، نداشتن برنامه‌ریزی منسجم برای بخش ICT و... داشته باشد. با توجه به این شرایط است که مزیت‌های تلفن همراه نسبت به کامپیوترها خود را بهتر نشان می‌دهند. سادگی استفاده و ارزان‌تر بودن نسبت به کامپیوتر (در اکثر کشورها) و ضریب نفوذ بالاتر و قابلیت جابه‌جایی و تحرک پذیری آن‌ها باعث شده است که سرویس‌های قابل ارائه روی آن، به هر میزان هم که باشد، با توجه روبه‌رو شود؛ به‌علاوه توسعه ارائه سرویس روی تلفن همراه در کشورهای توسعه نیافته و در حال توسعه باعث آشنایی مردم با مفهوم دولت الکترونیک و افزایش آمادگی آن‌ها برای پذیرش انواع سرویس‌های جامعه اطلاعاتی خواهد شد.

اهداف

همگام‌شدن با دولت سیار، سهولت استفاده از گوشی‌های همراه و

دولت الکترونیک و دولت سیار دو مفهوم جدای از هم نیستند؛ مفهوم دولت الکترونیک دربرگیرنده استفاده از تمامی فناوری‌های نوین برای سرویس‌رسانی به شهروندان و تلاش برای کاهش مراجعه مستقیم مردم به ادارات و نهادهای مختلف جامعه، اعم از دولتی و خصوصی و جایگزین کردن روابط مجازی به جای مراجعه حضوری است. باتوجه به این تعریف و تعریف دولت سیار که پیش‌تر ارائه شد، می‌توان گفت که در حقیقت دولت سیار به لحاظ مفهومی، زیرمجموعه‌ای از دولت الکترونیک است و با طرح آن مفهوم دولت الکترونیک به علت سیار بودن ادوات در دولت سیار، مانند تلفن همراه، PDA، لپ‌تاپ‌ها و... از گسترش و عمق بیشتری برخوردار می‌شود. در این مسیر یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی توسعه خدمات دولت الکترونیک میزان «آمادگی شهروندان» است. منظور از آمادگی شهروندان، امکان و توانایی دسترسی و استفاده از فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی (ICT) چون اینترنت، تلفن همراه، کامپیوتر و... است. پایین بودن آمادگی شهروندان می‌تواند دلایل مختلفی از جمله پایین بودن سطح سواد و تحصیلات، ضعف در دانستن زبان انگلیسی، ضعیف بودن زیرساخت‌های مخابراتی، پایین بودن درآمدهای اقتصادی دولت



فصل چہارم

آشپز خانہ من

My
Kitchen

Healthy Life

میگوئی پفکی با سس رومسکو

ژلہ رنگین کمانی

پیراشکی سیب

My Kitchen

میگوی پفکی باسس رومسکو

زینب سالم

آرد ساده ۷۵ گرم
ماء الشعیر ۱۲۵ میلی لیتر
روغن زیتون یک و یک دوم قاشق سوپخوری
زعفران (ساییده و حل شده در آب) ۱ قاشق سوپخوری
سفیده تخم مرغ ۲ عدد
میگو درشت (پاک شده) ۱۲۰۰ گرم
روغن (مخصوص سرخ کردن) به مقدار لازم
سس رومسکو طبق دستور داده شده

طرز تهیه



۳. فلفل، گوجه فرنگی و سیر را در ظرف روغنی کوچک قرار دهید و به مدت ۲۵ دقیقه آن ها را در طبقه وسط فر گرم شده قرار دهید تا بپزد؛ سپس با کاغذ روغنی به مدت پنج دقیقه بپوشانید. پس از این مدت، به راحتی می توانید پوست آن ها را جدا کنید؛
۴. روغن را در تابه ای متوسط روی حرارت قرار دهید و نان و بادام را در آن بریزید و به مدت دود دقیقه یا تا زمانی که قهوه ای رنگ شوند، تفت دهید؛ سپس روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود؛
۵. پیاز، فلفل و پاپریکا را به تابه روغن اضافه و زیر و رو کنید تا پیاز نرم و شفاف شود؛
۶. فلفل، گوجه فرنگی، سیر، مخلوط نان، مخلوط پیاز، سرکه، آب و شکر را با یکدیگر مخلوط کنید تا به طور کامل صاف و یکدست شود (از مخلوط کن یا غذاساز نیز می توانید استفاده کنید). در این حین روغن زیتون را به تدریج به مواد اضافه کنید.

۱. آرد را داخل ظرفی متوسط الک کنید؛ سپس به تدریج ماء الشعیر، روغن و زعفران را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا صاف و یکدست شود. در آن را بگذارید تا به مدت ۳۰ دقیقه در همان حالت بماند؛
۲. سفیده تخم مرغ را در ظرفی کوچک بریزید و هم بزنید تا دو برابر حجم اولیه شود؛ سپس به آرامی به خمیر اضافه و مخلوط کنید؛
۳. میگوها را داخل خمیر فرو کنید و داخل تابه ای گود، حاوی روغن داغ غوطه ور کنید تا قهوه ای کم رنگ و مغرپز شوند؛ سپس روی حوله ای کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود؛
۴. میگوها را در ظرفی مناسب بچینید و در کنار سس رومسکو سرو کنید.

روش تهیه سس رومسکو

۱. فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۵۰ درجه سانتی گراد (۳۰۰ درجه فارنهایت) تنظیم و گرم کنید؛
۲. فلفل را از درازا نصف و دانه و غشای آن را جدا کنید؛

ژله رنگین کمان

طرز تهیه



۱. برای تهیه این ژله، احتیاج به چند نوع ژله رنگی دارید یا می‌توانید از ژله بی‌رنگ استفاده و به هر قسمت آن چند قطره اسانس رنگی اضافه کنید؛
۲. هر بسته پودر ژله را طبق روش تهیه، آماده کنید؛
۳. برای تهیه ژله رنگی کدر اجازه دهید که ژله به‌طور کامل سرد شود؛ سپس پیش از آن که خود را ببندد، دو اسکوپ بستنی وانیلی به آن بیفزایید تا ژله شفافیت خود را از دست بدهد؛
۴. در قالب مخصوص، یک لایه ژله به‌عمق حدود دو سانتی‌متر بریزید و در یخچال قرار دهید تا ژله به‌طور کامل بگیرد؛
۵. پس از بسته‌شدن لایه اول، ژله رنگ دیگر را روی لایه اول، به همان ارتفاع ژله قبلی بریزید و در یخچال قرار دهید تا این نیز به‌طور کامل ببندد؛
۶. به همین ترتیب ژله‌های رنگی را در قالب بریزید. هر چه تعداد رنگ‌ها متنوع‌تر باشد، ژله زیباتر می‌شود.

نکته:

میزان آب برای یک بسته پودر ژله، یک و یک‌سوم پیمانه، معادل ۳۲۰ میلی‌لیتر است (در حالت عادی برای دو پیمانه، ۵۰۰ میلی‌لیتر آب لازم است). مقدار آب کمتر، باعث می‌شود تا ژله غلیظ‌تر شود و به دیواره قالب بچسبد.



۱. در ظرفی مرغ، سیب زمینی، سیر، پیازچه، گشنیز، زردچوبه، تخم مرغ، مقداری نمک و فلفل سیاه بریزید و به طور کامل با یکدیگر مخلوط کنید؛
۲. تمام مایه کوکورا یک مرتبه در تابه ای حاوی روغن داغ، روی حرارت ملایم بریزید و با پشت قاشق، مایه را به طور یکنواخت پهن کنید؛ سپس در تابه را بگذارید تا کوکو کمی خود را بگیرد. وقتی یک روی کوکو که سرخ شد، ظرفی مناسب را روی دهانه تابه قرار دهید و کوکو را با احتیاط در آن برگردانید و از روی دیگر، در تابه بگذارید تا سرخ شود؛ پس از اینکه کوکو به طور کامل سرخ شد، آن را برش بزنید و در ظرف دلخواه سرو کنید.

سینه مرغ (آب پز و خرد شده) ۵۰۰ گرم
سیب زمینی (آب پز و مکعبی خرد شده)
۱ عدد
سیر (کوبیده شده) ۲ حبه
پیازچه (خرد شده) ۷۰ گرم
گشنیز (پاک و خرد شده) ۶۰ گرم
زردچوبه (پودر شده) ۱ قاشق چایخوری
تخم مرغ ۵ تا ۶ عدد
نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده) به مقدار لازم

کوکوی مرغ و پیازچه

آب ولرم ۴۰۰ میلی لیتر
روغن مایع به مقدار لازم
آرد گندم (الک شده) ۴ پیمانه
نمک ۱ قاشق چای خوری
مایه خمیر ترش ۱ قاشق
سوپ خوری
شکر (نرم و دانه ریز) ۴۵ گرم
سیب متوسط (بدون پوست و هسته
ورنده شده) ۳ عدد
دارچین (پودر شده) ۱ قاشق
چای خوری

پیراشکی سیب

۱. در ظرفی مناسب، آب ولرم، روغن مایع، دو پیمانه از آرد و نمک را بریزید و با یکدیگر مخلوط کنید؛
۲. بقیه آرد را به همراه مایه خمیر ترش و شکر مخلوط کنید و ورز دهید تا خمیر یکدستی حاصل شود. روی سطح خمیر را به وسیله کیسه پلاستیکی پیوشانید و به مدت یک ساعت تا یک ساعت و نیم در دمای اتاق قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود؛
۳. پس از این مدت، روی سطحی صاف، کمی آرد بپاشید و خمیر را روی آن به صورت نوار در آورید؛ سپس تکه هایی به اندازه نارنگی از خمیر جدا کنید؛
۴. سیب ها را در قابلمه ای حاوی آب جوش به مدت پنج دقیقه بپزید؛ سپس آبکش کنید و کنار بگذارید تا خنک شوند. روی سیب ها دارچین بپاشید؛ سپس وسط خمیر را باز کنید و به اندازه یک قاشق سوپ خوری از سیب رنده شده بین خمیر قرار دهید و یک قاشق چای خوری شکر روی سیب بریزید. لبه های خمیر را روی هم برگردانید و به هم بچسبانید. همه خمیر ها را به همین ترتیب آماده کنید. سعی کنید خمیر ها هم اندازه باشند؛
۵. در قابلمه ای کوچک، مقداری روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا داغ شود. پیراشکی ها را از هر دو طرف در تابه سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند. اندازه روغن باید به حدی باشد که روی پیراشکی ها را بپوشاند؛ سپس از روغن خارج کنید و روی شبکه فلزی قرار دهید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود. پیراشکی ها را در ظرفی مناسب بچینید و سرو کنید.

نکته:

دقت کنید پس از خارج کردن پیراشکی ها از روغن، به جای حوله کاغذی، آن ها را روی شبکه فلزی قرار دهید؛ زیرا حوله کاغذی به سطح پیراشکی ها می چسبد.

بلدرچین باسس پرتقالی

زندگی سالم

بلدرچین (پاک شده) ۴ عدد
نمک و فلفل سیاه (پودر شده) به مقدار لازم
روغن مایع به مقدار لازم
رنده پوست پرتقال ۳ قاشق سوپ خوری
رنده پوست لیموترش ۲ قاشق سوپ خوری
عسل ۸۰ گرم
آب لیموترش تازه ۹۰ میلی لیتر
آب پرتقال ۹۰ میلی لیتر
زعفران ۲ قاشق سوپ خوری
کره (ذوب شده) ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه

سطح و داخل بلدرچین را با نمک و فلفل سیاه مزه دار کنید. در ظرفی دردار، تمام مواد به غیر از کره ذوب شده را بریزید و هم بزنید؛ سپس همه بلدرچین ها را به صورت درسته و به مدت ۴ تا ۵ ساعت در یخچال قرار دهید تا به طور کامل مزه دار شوند. پس از این مدت، بلدرچین ها را از یخچال بیرون بیاورید و از سمت سینه بلدرچین، روی سینی فر بچینید. به وسیله قلم موی مخصوص آشپزی، کره را روی بلدرچین بمالید و به مدت ۳۵ دقیقه در طبقه وسط فری که از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کرده اید، قرار دهید تا بپزند. در طول پخت بلدرچین، از مواد مریّنیت، روی بلدرچین ها بریزید و آن ها را زیر و رو کنید. پس از پخت، بلدرچین ها را از فر بیرون بیاورید و به همراه سس پرتقالی (مواد مریّنیت) سرو کنید.

فصل پنجم
کلینیک

Clinic

HealthyLife

..... نان را از هر طرف بخوانی نان نیست!
..... اخبار کوتاه سلامتی

clinic

کنترل وزن با پاستا

از خوردن کربوهیدرات اجتناب نکنید؛ زیرا مصرف غذاهایی مثل برنج سفید و ماکارونی جلوی چاقی شما را می‌گیرند و به کنترل وزن کمک می‌کنند. ما سال‌هاست کربوهیدرات‌ها را دشمنی می‌پنداریم که اگر قصد کاهش وزن داشته باشیم باید از خوردنشان اجتناب کنیم؛ اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد برخی از انواع کربوهیدرات‌ها نه تنها جلوی چاقی را می‌گیرد، بلکه می‌تواند به کنترل وزن نیز کمک کند. تازمانی که برنج سفید را با کاری یا بادویه هندی یا بادویه‌های چینی نمی‌خورید، این ماده غذایی باعث افزایش وزن‌تان نمی‌شود؛ البته اگر به اندازه مصرف شود.



مادرانه

قرص سرماخوردگی برای کودکان خطرناک است

قرص سرماخوردگی، حتی برای کودکان بالای دو سال نیز ممکن است ضرر داشته باشد. این قرص‌ها نه تنها باعث بهبود علائم سرماخوردگی در کودکان نمی‌شوند، بلکه عوارض جانبی خطرناکی از جمله افزایش ضربان قلب و بروز تشنج دارند.

سازمان غذا و دارو، مصرف قرص‌های سرماخوردگی را برای کودکان زیر دو سال منع کرده است. سازمان جهانی غذا و دارو، همچنین به پدر و مادرها درباره مصرف قرص‌های سرماخوردگی به همراه داروهای دیگری مثل آنتی‌هیستامین یا مسکن برای کودکان بالای دو سال هشدار می‌دهد؛ زیرا مصرف این داروها با یکدیگر خطر اوردوز را به همراه دارد. آنتی‌بیوتیک‌ها نیز فقط می‌توانند با باکتری‌ها مقابله کنند و روی ویروس سرماخوردگی تأثیری ندارند؛ در ضمن به یاد داشته باشید که هرچه بیشتر به کودکان آنتی‌بیوتیک بدهید، احتمال اینکه در آینده به بیماری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک مبتلا شود، بیشتر است.

مسکن‌های ساده‌ای مثل استامینوفن یا ایبوپروفن نیز می‌توانند در کاهش علائمی مثل تب و گلودرد در کودک مؤثر باشند؛ اما فراموش نکنید که تب کم‌درجه می‌تواند به کشته شدن عفونت‌ها کمک کند و ضرورتی ندارد که آن را پایین بیاورید. اگر به کودکان استامینوفن می‌دهید، مراقب دوز آن باشید.

توصیه می‌شود به نوزادان زیر شش ماه، ایبوپروفن ندهید و از مصرف آسپرین برای کودکان زیر ۱۸ ماه خودداری کنید. مصرف آسپرین در کودکان با بروز سندروم ری در ارتباط است.



خط قرمز



آب‌لیمور با آب سرد بخورید

اکثر مردم به دلیل مزایای زیادی که از آب‌لیمو شنیده‌اند، تمایل به خوردن آن دارند.

آب‌لیمو از نوشیدنی‌هایی است که خوردن آن توصیه می‌شود؛ زیرا خواص و فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد؛ از جمله کاهش وزن، تقویت دستگاه ایمنی بدن، پاک‌سازی دستگاه گوارش، کم کردن التهابات بدن، افزایش نیروی بدن، تأثیرگذاری مثبت بر فرآیند متابولیسم و سوخت‌وساز بدن و... اما اگر نکاتی را در مصرف آب‌لیمو در نظر بگیریم، ممکن است مضراتی بر ایمان داشته باشد: اسید موجود در آب‌لیمو، ممکن است باعث از بین رفتن مینای دندان شود. استفاده بیش از اندازه از آب‌لیمو، باعث خورده شدن مینای دندان می‌شود و آن را از بین می‌برد. به‌طور کلی زیاده‌روی در خوردن موادی که حاوی اسیدهای خوراکی هستند، دندان‌ها را در مقابل آب سرد یا گرم حساس می‌کند. اگر دقت کنید متوجه خواهید شد، افرادی که در خوردن آب‌لیمو زیاده‌روی می‌کنند، برای مثال در خوردن ماده سردی مثل بستنی دچار مشکل می‌شوند.

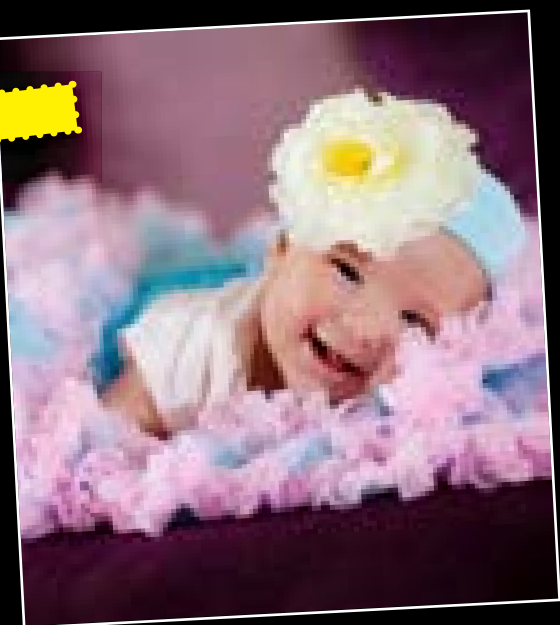
توصیه می‌شود آب‌لیمو را با آب سرد مخلوط و میل کنید؛ زیرا اگر ما باعث تسریع واکنش‌های شیمیایی موجود در آب‌لیمو می‌شود و قدرت مخرب آن را بر دندان‌ها افزایش می‌دهد. آب‌لیمو طبیعی را با آب سرد مخلوط کنید و از ریختن آن در جای داغ و... بپرهیزید. بعد از خوردن آب‌لیمو بلافاصله مسواک نزنید؛ زیرا باعث منتشر شدن اسید آب‌لیمو در دهان می‌شود و با فشار مسواک بر دندان‌ها، مینای دندان آسیب می‌بیند؛ بنابراین تا یک ساعت پس از مصرف آب‌لیمو مسواک نزنید.

اندازه نیازتان غذا خواهید خورد و بدین گونه وزن‌تان کنترل می‌شود. پس از خوردن وعده‌ای که بیشتر از کربوهیدرات تشکیل شده است، بدن‌تان می‌تواند مقدار بیشتری از چربی ناشی از منابع غیر معمول انرژی را بسوزاند. اگر میل داشته باشید می‌توانید نشاسته پایدار را با تخم‌مرغ جوشیده سفت یا پروتئین‌های مواد لبنی همراه کنید و با مقداری نخود یا مرغ پخته یا ماست یونانی ترکیب کنید تا غذایی پراانرژی تهیه کرده باشید.

می‌شوند و به جای آن که کالری را به مصرف بدن برسانند، آن را ذخیره می‌کنند و در نتیجه موجب افزایش وزن می‌شوند نیز متفاوتند. در طبقه‌بندی کربوهیدرات‌های فوق‌العاده، علاوه بر برنج سفید و ماکارونی (در صورتی که پخته و سرد شده باشد)، حبوبات نیز از جمله انواع نشاسته‌های پایدار به‌شمار می‌روند. بر اساس مطالعه‌ای منتشر شده در مجله Nutrition، وقتی نشاسته پایدار می‌خورید، سریع‌تر احساس سیری می‌کنید؛ در نتیجه به

ماکارونی‌هایی مثل پاستا هم اگر پس از پختن به‌صورت سرد مصرف شوند آن چنان باعث افزایش وزن‌تان نخواهند شد. مجله تایم گزارش کرده است: کربوهیدرات‌ها یا نشاسته‌های پایدار برای هضم شدن به زمان طولانی‌تری نیاز دارند و همراه با اسیدهای چرب معده روندی را باعث خواهند شد که به سوختن و مصرف انرژی در بدن منجر می‌شود؛ همچنین این مواد غذایی با کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید که به‌سرعت جذب بدن

خانواده



خانواده عمر شمارا زیاد می‌کند

زندگی سالم

بر کسی پوشیده نیست که زندگی با دوستان و خانواده در دوران میانسالی و بعد از آن برای سلامتی ما مزایای بسیاری به همراه دارد. تنهایی در بزرگسالی خطر ابتلا به افسردگی، بیماری‌های قلبی و بسیاری مشکلات دیگر را افزایش می‌دهد؛ اما تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که تنها خانواده می‌تواند خطر مرگ نابهنگام را کاهش دهد. در واقع، آن‌هایی که در خانواده‌های بزرگ‌تر زندگی می‌کنند و روابط صمیمانه‌تری با اعضای خانواده خود دارند در مقایسه با دیگران عمر طولانی‌تری دارند. بنا بر مطالعات گسترده انجام‌شده در این زمینه، بزرگسالانی که ارتباطات چهره‌به‌چهره اندکی با دوستان و خانواده خود دارند دو برابر بیش از دیگران به افسردگی مبتلا می‌شوند. همین مطالعات می‌گویند آن دسته افرادی که متأهل هستند، بچه‌دار شده‌اند و در خانواده بزرگی زندگی می‌کنند شرایط جسمانی بهتر و رضایت‌بخش‌تری دارند. گذشته از اینکه یک فرد با اعضای خانواده‌اش روابط صمیمانه‌ای دارد یا خیر، زندگی و بودن در کنار خانواده می‌تواند به‌طور متوسط پنج سال طول عمر افراد را افزایش دهد. یکی دیگر از نتایج غافلگیرکننده این پژوهش اذعان به این است که ازدواج فارغ از هر کیفیتی، به طولانی‌تر شدن زندگی کمک می‌کند. در واقع، فارغ از اینکه رابطه عاطفی دو نفر در چه سطحی است، بودن آن‌ها در کنار یکدیگر و احساس حمایت نسبی آن‌ها به هم می‌تواند بر بیشتر شدن سال‌های زندگی اثرگذار باشد؛ این در حالیست که سپری کردن وقت با دوستان و بودن در میان آن‌ها نمی‌تواند اثر خاصی بر این مسئله داشته باشد. در مجموع، تنهایی در بزرگسالی و میانسالی پدیده ناخوشایندی است که نه تنها روح، بلکه جسم ما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین خوب است که برای این دوران از زندگی خود همراهانی پیدا کنیم و چه بهتر که آن‌ها اعضای خانواده ما باشند؛ خانواده‌ای که به طولانی‌تر شدن زندگی ما کمک می‌کنند.

دلیل خنده نوزادان چیست؟

لبخندی که روی صورت شیرخواران نمایان می‌شود ناشی از چه عواملی است؟

می‌خواهیم بدانیم خندیدن و تغییرات خلقی مختلف در اطفال با چه عواملی ایجاد می‌شود.

جعفر بای، روان‌شناس و آسیب‌شناس اجتماعی در این باره می‌گوید: خندیدن بسیار علامت خوبی است و همه پزشکان و محققان به انجام آن تاکید دارند و خنده‌درمانی به‌خصوص در کودکان در بسیاری از کشورهای پیشرفته صورت گرفته است. از همان هفته اول مادران حس می‌کنند نوزادشان لبخند می‌زند؛ اما حقیقت آن است که او تلاش می‌کند تا این کار را انجام دهد.

در واقع لبخند نوزاد یک هفته‌ای متقارن نیست و به گوشه لب محدود می‌شود و همراه آن چشم‌ها و گونه‌ها حرکتی انجام نمی‌دهند و به عبارت دیگر ماهیچه‌ها هنوز برای خندیدن توانمند نیستند. نوزاد در این سن تنها در خواب می‌خندد و چون در خواب نوازش یا یک حس نیست و ارتباطی به دنیای خارجی ندارد به آن لبخند دائمی گویند.

لبخند گوشه لب او واکنش هوشیارانه به اتفاقات اطراف نیست؛ همچنین چشمان او به خلاء نگاه می‌کند؛ چون قدرت بینایی و سیستم عصبی او هنوز کامل نیست و لبخند او نشانه احساسات و شاداش نیست. خندیدن و گریه کردن هر دو، واکنش‌های غیراقتسابی هستند و به ما کمک می‌کنند تا با اطرافیانمان بهتر ارتباط برقرار کنیم؛ اما خنده برای یک نوزاد به جز برقراری ارتباط، راه حلی است که برای مجذوب کردن والدین از آن استفاده می‌کند.



نکاتی برای خرید بهترین نان

نان را از هر طرف که بخوانی نان نیست!

پیامبر اکرم (صلی... علیه و آله):
نان بهترین خوراک شماست
(مکارم الاخلاق).

Healthy
Life

دکتر عبدالعلی کبانی

در حال حاضر شایع ترین مخاطرات
سلامتی در کشور ما بعد از حوادث جاده‌ای
و ترافیکی، بیماری‌های مزمن غیر واگیر از
قبیل بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری
خون، دیابت، سرطان‌ها، چاقی، پوکی استخوان و... است
که نوع غذا و تغذیه تاثیر به سزایی بر آن دارد.

خستگی مفرط، کوفتگی بدن، بی‌حوصلگی و در نتیجه کاهش شادابی جامعه از دیگر عوارض جداسازی سبوس از آرد است. مصرف نان سبوس‌دار موجب کاهش انواع نارسایی‌های جسمی و روحی و روانی می‌شود؛ در نتیجه کاهش میزان مرگ‌ومیر را به همراه خواهد داشت و در آخر این که عقل سالم در بدن سالم است.

ویژگی‌های یک نان سالم و کامل:

۱. ارزش غذایی داشته باشد: یعنی نانی که خمیر آن از آرد کامل تهیه شده باشد، آردی که سبوس آن گرفته نشده باشد یا حداکثر ۵ درصد سبوس آن گرفته شده باشد؛
۲. آرد آن از گندمی تهیه شده باشد که سن زده و کپک‌زده نباشد و به مدت سه ماه در انبار خشک و زیر ۱۰ درجه، استراحت کرده باشد. بهترین زمان برای استراحت گندم سه ماه است؛
۳. زمان استراحت آرد آن حدود سه هفته باشد؛
۴. زمان استراحت خمیر آن حدود سه ساعت باشد؛ نه ۲۰ دقیقه؛
۵. زمان پخت آن حدود دو تا پنج دقیقه باشد؛ نه ۲۰ ثانیه؛
۶. ظاهری مناسب داشته و به‌طور کامل پخته و برشته شده باشد و سطح آن سوخته نباشد.
۷. طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده را داشته باشد و طعم و مزه فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین ندهد.
۸. بافتی مناسب، نرم و یکنواخت ناشی از خمیر به‌عمل آمده با خمیر مایه داشته باشد؛ در ضمن به راحتی بتوان آن را برش داد.
۹. موازین بهداشت فردی و محیط کار در کلیه مراحل طبخ نان و ارائه آن به مشتری توسط کارکنان نانواپی‌ها رعایت شده باشد.



**سهمیه نان
هر نفر ایرانی
روزانه ۴۵۰ گرم
نان است؛ اما
متاسفانه در حال
حاضر متوسط
مصرف روزانه
هر نفر ۳۲۰ گرم
است.**

و مصرف نان سالم را در اختیار شما قرار می‌دهد.



سهمیه نان هر نفر ایرانی روزانه ۴۵۰ گرم نان است؛ اما متاسفانه در حال حاضر متوسط مصرف روزانه هر نفر ۳۲۰ گرم است. نانواها و مردم بر این باورند که رنگ روشن و سفید نان‌های سنتی نشانه مرغوبیت و بهداشتی بودن آن است؛ در صورتی که دلیلی است بر نداشتن سبوس و پایین بودن ارزش غذایی آن. تمایل مردم به استفاده از نان‌های سفید با رنگ روشن ناشی از ناآگاهی است؛ زیرا هر چه نان روشن‌تر باشد، فقیرتر است. پخت نان با آردی که بیش از حد سبوس‌گیری شده، اشتباه محض است. سبوس‌گیری از آرد موجب حذف مواد مغذی نان می‌شود؛ به‌طوری که کیفیت نان فدای ظاهر آن می‌شود. افزایش بیماری‌هایی مانند نارسایی‌های روده، ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ، مقعد، شکم، لوزالمعده، مخاط راحم، تخمدان، پروستات، افزایش چاقی و حمله‌های قلبی، خطر ابتلا به دیابت نوع دوم و فشار خون بالا، کاهش مقاومت در برابر انواع عفونت‌ها، ضعف سیستم ایمنی در مقابل ویروس‌ها، افزایش آلرژی به مواد غذایی و بار سسمی در کبد و کلیه از جمله عواقب ناشی از نبود یا کمبود سبوس در نان است؛ همچنین افزایش عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش‌های روانی،

نان به دلیل این که قوت بیشتر مردم کشور ماست تاثیر بسزایی بر بیماری‌ها دارد. اگر نانی که در اختیار مردم قرار می‌گیرد نان سبوس‌دار و سالمی باشد مانع بروز بسیاری از این بیماری‌ها می‌شود؛ ولی متاسفانه مردم ما در قبال وجهی که پرداخت می‌کنند نان ناسالمی دریافت می‌کنند که سلامتی آنان را تهدید می‌کند. چنانچه توزیع نان بدین شکل ادامه یابد، درصد مبتلایان به بیماری‌های مزمن غیر واگیر روز به روز افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، هرم جمعیتی کشور ما بیانگر آن است که در سال‌های آتی درصد بالایی از جمعیت ما را افراد سالمند تشکیل خواهند داد. اگر از اکنون چاره‌ای نیندیشیم در آینده‌ای نه چندان دور مردم و کشور با مشکلات و معضلات عدیده و لاینحلی روبه‌رو خواهند شد. یکی از مهم‌ترین و موثرترین و مفیدترین راه حل‌ها که همه ادارات، ارگان‌ها، نهادها به ویژه صدا و سیما بایستی نقش خویش را به نحو مطلوبی ایفا کنند فرهنگ‌سازی و آموزش مردم در خصوص تغذیه سالم است؛ البته مشارکت تک‌تک افراد جامعه که بخواهند سلامتی آنان افزایش و حفظ و تدوام داشته باشد، بسیار حائز اهمیت است. مجموعه حاضر روش صحیح تهیه، طبخ، نگهداری



چرا نان‌های سبوس‌دار بهترین نان هستند؟

نان به‌عنوان قوت غالب مردم کشور ما که سهم فراوانی در تامین انرژی روزانه و مواد مغذی مورد نیاز بدن دارد، حاوی مواد زیر است:

۱. ۳۲ درصد انرژی؛
۲. ۳۶ درصد پروتئین؛
۳. ۴۲ درصد کربوهیدرات یا مواد قندی نشاسته‌ای؛
۴. ۴۲ درصد آهن؛
۵. ۶۰ درصد ویتامین B۱ (تیامین)؛
۶. ۶۰ درصد ویتامین B۳ (نیاسین)؛
۷. اسیدهای آمینه ضروری؛
۸. ویتامین‌ها شامل B۲، E، (ریبوفلاوین)، B۶ (پیریدوکسین)، B۹ (فولات)؛
۹. املاح شامل منیزیم، روی، سلنیوم، مس، منگنز، فلئوئور، کروم، فسفر، سیلیس، پتاسیم، سدیم، کرومیوم، کبالت و مولیبدن؛
۱۰. چربی غیراشباع (امگا ۳ و امگا ۶)؛
۱۱. سبوس که سرشار از فیبر و ریزمغذی‌های فوق‌الذکر است.

فواید سبوس گندم (نان‌های سبوس‌دار):

۱. پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی؛
۲. سبوس مهم‌ترین راه درمان طبیعی یبوست به‌شمار می‌رود. جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول (کیسه‌ای مدور به اشکال و اندازه‌های مختلف است

۳. قسمت عمده نشاسته گندم باقی می ماند که همان آرد سفید است و مصرف آن در جامعه منجر به بیماری های مزمن غیر واگیر می شود.

← بهترین شیوه حمل نان

رعایت نکات زیر در انتقال نان از نانوائی تا خانه به سالم ماندن نان کمک می کند:

۱. نان داغی را که از تنبور بیرون می آید روی توری جلوی مغازه نانوائی کمی هوا بدهید و خنک کنید؛

۲. نان خنک شده را داخل سفره پارچه ای یا یک پارچه نخی سفید و بدون چاپ و نوشته بگذارید؛ سپس به خانه حمل کنید. نانی که پس از سرد شدن با سفره نخی حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگارتر و سالم تر خواهد بود؛

۳. از دسته کردن نان های داغ که کپک زدگی را تسریع، فساد زگی را تسهیل و ضایعات نان را تشدید می کند، بپرهیزید؛

۴. گذاشتن نان داغ بلافاصله پس از پخت داخل نایلون درست نیست؛ زیرا بخار نان سبب «خمیر شدن» آن می شود. از سوی دیگر، رطوبت، زمینه را برای رشد میکروب ها، به ویژه قارچ ها فراهم می کند؛

۵. از قرار دادن نان داخل روزنامه اجتناب کنید؛ زیرا رطوبت ایجاد شده کار انتقال جوهر نوشته های روزنامه را به نان ساده تر می کند. مرکب چاپ، حاوی سرب و فلزات سنگین (کادمیوم و آرسنیک) است که تجمع آن ها در بدن در دراز مدت باعث بروز بیماری می شود؛

۶. در انتقال نان از نانوائی تا خانه می توان از پارچه نخی یا نایلون بی رنگ و بدون چاپ یا کاغذ سفید و تمیز استفاده کرد. از قرار دادن نان داخل کیسه نایلون سیاه (بازیافتی) خودداری کنید.

← نگهداری و مصرف نان

رعایت نکات زیر در نگهداری و مصرف نان ضروری است:

۱. توصیه می شود در هر نوبت، نان را به میزان نیاز و مصرف خانواده خریداری کنید تا همواره تازه و سالم مصرف کنید؛

۲. چنانچه در شرایطی هستید که می خواهید نان را برای مدت بیشتر از یک روز تا چند ماه نگهداری کنید، می توانید از روش انجماد

استفاده کنید؛ بدین صورت که نان خنک شده را به اندازه وعده های خوراکی تان تقسیم کنید و بعد داخل فریزر بگذارید. داخل محیط سرد فریزر، آب داخل نان منجمد می شود و وقتی شما از نانتان رفع انجماد کنید، این ماده بدون بیات شدن به حالت اولیه اش برمی گردد؛

۳. درجه بروودت یخچال فقط از کپک زدن نان به مدت چند روز جلوگیری می کند؛ ولی بیات شدن آن را تسریع می کند. نگهداری نان در درجه بروودت یخچال نه تنها از بیات شدن نان جلوگیری نمی کند، بلکه موجب شتاب آن می شود؛ بنابراین بهترین دمای نگهداری نان، درجه بروودت فریزر است؛

۴. بهتر است برای نگهداری نان در مدت کوتاه، نان را درون پارچه ای نخی و سپس آن را داخل یخچال بگذارید. این گونه، نان دیرتر کپک می زند؛ ولی یکی دو روزه بیات می شود؛

۵. بهترین راه برای رفع انجماد نان این است که نان را چند دقیقه پیش از مصرف از فریزر خارج کنید و اجازه بدهید یخ آن در دمای محیط، آب شود. راه دیگر این است که نان را روی بخار آب کتری یا سماور بگذارید؛ اما بهترین روش گرم کردن نان، استفاده از مایکروفر یا توستر است؛

۶. برای باز شدن یخ نان هرگز روی حرارت مستقیم اجاق قرار ندهید؛ زیرا ترکیب های سوختی و دوده ناشی از شعله گازی که هنگام گرم شدن به نانتان می چسبند، می توانند برای سلامتی شما مضر و حتی سرطان زا باشند.

← دانستنی های مهم

۱. آیامی دانید بهترین نان برای تامین سلامتی نانی است که نیمی از آن آرد گندم ۵ درصد سبوس گیری شده و نیمی دیگر از آرد جو باشد؟

۲. اگر به نانی که از آرد گندم و آرد جو تهیه شده است، آرد جوانه گندم نیز اضافه کنیم، ارزش غذایی نان تهیه شده فوق العاده خواهد بود؛ زیرا مواد مغذی آرد جوانه گندم چندین برابر آرد معمولی است.

۳. طرز تهیه آرد جوانه گندم: گندم را با آب سالم شستشو و به مدت ۱۲ ساعت در یک ظرف آب قرار می دهیم؛ سپس گندم خیس خورده را درون آبکش می ریزیم و روی آن دستمال خیس می کشیم و در هوای گرم می گذاریم. ظرف مدت یک روز جوانه

چاه نانی بخوریم که چاق نشویم؟

متخصصان سلامت و تغذیه تاکید دارند: اگر از اضافه وزن خود نگران هستید باید در انتخاب نوع نان مصرفی تان دقت داشته باشید.

نتایج یک بررسی نشان می دهد افرادی که نان سفید مصرف می کنند نسبت به مصرف کنندگان نان سبوس دار بیشتر به اضافه وزن مبتلا می شوند. در این بررسی متخصصان به مطالعه عادات غذایی و وزن بیش از ۹۲۰۰ فارغ التحصیل دانشگاه اسپانیا در مدت پنج سال پرداختند. به گفته متخصصان، افرادی که همزمان نان سفید و نان سبوس دار مصرف کرده بودند در معرض افزایش وزن نبودند؛ اما افرادی که فقط نان سفید مصرف کرده بودند ۴۰ درصد بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی بودند. ارتباط چشمگیری بین مصرف نان سبوس دار به تنهایی و چاق شدن وجود نداشت که این امر ممکن است به دلیل نوع کربوهیدرات، محتوای فیبر خوراکی و دیگر ترکیب های موجود در نان سبوس دار باشد.



آیامی دانید
بهترین نان برای
تامین سلامتی،
نانی است که
نیمی از آن آرد
گندم ۵ درصد
سبوس گیری شده
و نیمی دیگر از آرد
جو باشد؟

می زند. گندم جوانه زده را خشک و سپس آسیاب می کنیم.

۳. مصرف جوش شیرین (بی کربنات سدیم) در تهیه نان عوارض جبران ناپذیری بر سلامت انسان دارد؛ از جمله واکنش های شیمیایی حاصل از فعالیت جوش شیرین در معده و خنثی کردن اسید معده منجر به اختلال گوارش و انواع سوء هاضمه به علت تحریک معده جهت ترشح هر چه بیشتر اسید می شود؛ همچنین این اختلال در هضم به طور ثانوی منجر به اختلال جذب ریزمغذی ها و عوارض ناشی از کمبود آن ها خواهد شد. از سوی دیگر این ماده اثر سوء بر پوشش محافظ دستگاه گوارش می گذارد و منجر به ورم معده و زخم دستگاه گوارش می شود. از دیگر عوارض، اختلال در جذب املاح ضروری مثل کلسیم و فسفر است که کمبود ذخایر این دو عنصر حیاتی موجب نرمی و پوکی استخوان و فساد دندان ها می شود. عارضه دیگر، اختلال در جذب آهن است که منجر به کاهش مقدار هموگلوبین، کاهش ذخایر آهن و کم خونی و فقر آهن می شود.

۴. نان جو حاوی ۸ آمینواسید ضروری، ویتامین های B۶، E، B۹، B۱، B۲، K، پانتوتیک اسید و مواد معدنی از قبیل کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، سلنیوم، فلوراید، روی، مس و منگنز است

نان جو با توانایی جلوگیری از تولید کلسترول مضر و همچنین تشکیل لخته های کوچک خون از بیماری ها و حملات قلبی پیشگیری می کند. این نان دارای نوعی فیبر است که از یبوست و سرطان پیشگیری می کند؛ همچنین دارای موادی است که به تجدید بافت همبندی کمک می کند و در درمان بی خوابی، اضطراب، افسردگی، سرماخوردگی و افزایش حوصله نیز مفید است.

۵. آیامی دانید استان های خوزستان، فارس، مازندران و ایلام بهترین گندم کشور را دارند و نانواهایشان بهترین آرد را مصرف می کنند؟

۶. آیامی دانید بدن انسان روزانه حداکثر به پنج گرم نمک طعام نیاز دارد؛ اما متأسفانه مردم ما روزانه دو الی سه برابر استاندارد استفاده می کنند. نمک اضافی سلامت انسان ها را تهدید

می‌کند و باعث بروز بیماری‌هایی از قبیل فشارخون بالا و به تبع آن سکنه‌های قلبی و مغزی، سرطان معده، پوکی استخوان، سنگ کلیه، تورم و پف‌آلودگی بدن، تنگی نفس و... می‌شود.

۷. به نانوایان عزیز توصیه می‌شود باتوجه به اینکه مردم از طریق غذاهای متنوع بیش‌ازحد نیاز بدن نمک دریافت می‌کنند، لذا نمک کمتری به خمیر اضافه کنند (ترجیحاً به‌ازای هر ۱۰۰ گرم آرد ۵/۰ گرم نمک اضافه کنند).

۸. دسته‌کردن نان‌های داغ روی هم، قرار دادن نان داغ روی نان‌های سردشده و نگهداری نان در یخچال از علت‌های سفت‌شدن نان است.

۹. نان بدون مخمر، پخت خمیر تازه و فطیر، نازک‌سازی چانه، فشار وردنه، استفاده از آردهای سفید، ناخن‌زنی

روی چانه و فرار زود هنگام گازهای تخمیر و پخت چانه‌های تازه که استراحت ثانویه نکرده باشند، از علت‌های سفت‌شدن نان است.

۱۰. دادن نان کپک‌زده به گاو باعث سرطان‌زاشدن شیر آن و ایجاد سرطان در انسان می‌شود؛ لذا نان چرب یا کپک‌زده را در سطل آشغال بریزید و از فروش آن به دامداران یا افراد دوره‌گرد خودداری کنید.

اگر نان سالم (سیوس دار) در اختیار مردم قرار نگیرد باید منتظر شیوع هر چه بیشتر بیماری‌های غیر واگیر و مرگ زودرس باشیم. توسعه و رشد کشورها بیش از هر چیز به نیروی انسانی ماهر و توانمند وابسته است؛ نسلی که بتواند دانش فنی منطبق با زمان و مکان را ابداع کند؛ نسلی که توانمندی کار فکری و بدنی را داشته باشد. نیروی کار سالم و ماهر از مزرعه و معدن و کارخانه تا حضور در صحنه علمی و دانشگاه‌ها ضامن بقا و توسعه هر کشور است. سرمایه‌گذاری برای تغذیه بالاخص نان سالم و کامل، هزینه نیست؛ بلکه سرمایه‌گذاری مقرون به‌صرفه است. بهره این سرمایه‌گذاری حیاتی داشتن نسلی سالم و پویاست.

کلینیک یاس



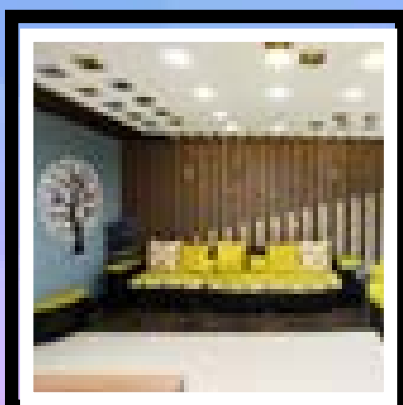
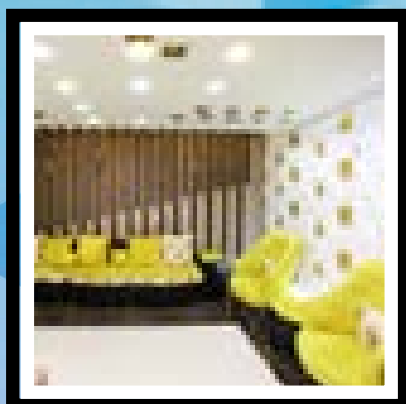
Yas Dermatology Clinic



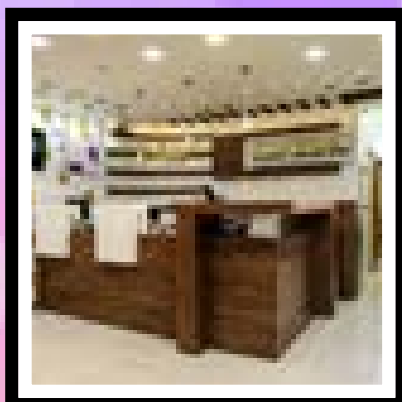
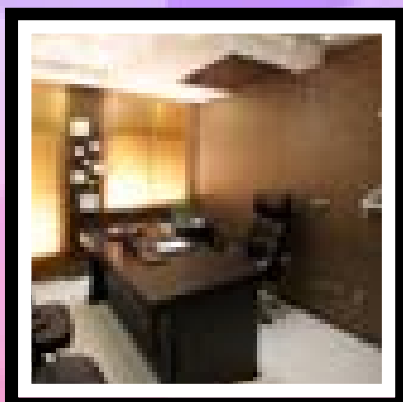
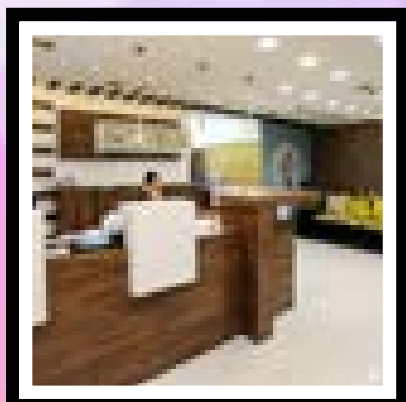
ology Clinic

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

Yas
Dermatology
Clinic



Yas Dermat



تلفن: ۴-۳۲۶۶۶۲۳۳ آدرس: هشت بهشت غربی

کلینیک یاس



Yas Dermatology Clinic



■ لیپوماتیک، لیپولیزر (لاغری در یک جلسه)

Yas
Dermatology
Clinic

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

■ کاشت مو و ابروی طبیعی



تلفن: ۳۲۶۶۶۲۳۳-۴
آدرس: هشت بهشت غربی



اهمیت تست پاپ اسمیر

Healthy
Life

تندرست سالم

در ایالات متحده آمریکا سالیانه حدود ۱۲۰۰۰ گزینۀ جدید سرطان دهانۀ رحم اتفاق می افتد و در هر سال حدود ۴۰۰۰ خانم در اثر این بیماری می میرند. از سرطان دهانۀ رحم با انجام منظم تست پاپ اسمیر به میزان زیادی می توان پیشگیری کرد. حدود نیمی از موارد سرطان دهانۀ رحم در افرادی اتفاق می افتد که هرگز تست پاپ اسمیر انجام نداده اند. اگر این بیماری در مراحل اولیه شناخته و درمان شود بیش از ۹۰ درصد، علاج پذیر است.

از معمول می شود یا خونریزی بعد از مقاربت وجود دارد؛ البته این نشانه های می تواند ناشی از مشکلات دیگر نیز باشد که باید توسط پزشک بررسی شود. علائم سرطان پیشرفته شامل درد لگن، مشکل در ادرار کردن یا تورم در پاهاست؛ اما گاهی علائم به علت فشار روی ارگان های مجاور یا انتشار در عروق خونی یا لنفاوی آن هاست.

تشخیص

در صورت شک به سرطان دهانۀ رحم، به بیوپسی یا نمونه گیری از آن نیاز است یا برای بررسی نتیجۀ تست پاپ غیر طبیعی باید نمونه گیری انجام شود تا تایید لازم صورت گیرد.

بعد از تایید تشخیص باید اندازه و گسترش آن بررسی شود:

۱. معاینۀ لگنی و معاینۀ ناحیۀ رکتوم؛
۲. سیستوسکوپی برای بررسی مثانه و مجرای ادرار؛
۳. کولونوسکوپی؛
۴. انجام رادیوگرافی، سونوگرافی، سی تی اسکن، ام آر آی و توموگرافی در صورت نیاز.

قبل از تصمیم به شروع درمان باید مرحله بندی انجام شود. در مراحل اولیه، درمان بهترین اثر را دارد؛ به عنوان مثال، در مرحله ی یک بقای پنج ساله ۹۱ درصد و در مرحله ی چهار فقط ۱۷ درصد است. نوع درمان بستگی به مرحله ی بیماری، سلامتی بیمار از جنبه های دیگر و تمایل به حفظ باروری در مراحل اولیه دارد. انواع درمان شامل جراحی، رادیوتراپی و کموتراپی است. بعد از انجام درمان نیاز به پیگیری طولانی مدت است که باید چکاپ لازم و تست پاپ منظم به تعداد دو یا سه تست در سال برای چند سال اول انجام شود؛ حتی اگر دهانۀ رحم کامل خارج شود.

آزمایشگاه اریترن

است که در مقابل انواعی از این ویروس (در مقابل دو نوع پرخطر آن) محافظت ایجاد می کند. در واقع این واکسن سیستم ایمنی را تقویت می کند تا بتواند با این ویروس بجنگد. یک نوع تست HPV نیز وجود دارد که همراه با تست پاپ اسمیر در زنان ۳۰ سال و بیشتر وقتی تست پاپ اسمیر غیر طبیعی است، انجام می شود و قادر به شناسایی انواع پرخطر این ویروس است.

فاکتورهای خطر

سرطان دهانۀ رحم در هر سنی اتفاق می افتد؛ اما اغلب در سن بیشتر از ۴۰ سال اتفاق می افتد و به ندرت در سنین جوان تر از ۲۱ سال ایجاد می شود. میزان خطر بستگی به سابقۀ تماس جنسی، سلامتی سیستم ایمنی فرد و روش زندگی یک خانم دارد. مهم ترین فاکتور عفونت با ویروس HPV پرخطر است. سابقۀ شخصی دیسپلازی یا تغییر شکل سلول های دهانۀ رحم، واژن، یا ولوو داشتن سابقۀ فامیلی سرطان دهانۀ رحم، سیگار کشیدن، بیماری های عفونی جنسی مثل کلامیدیا نیز از ریسک فاکتورهای محسوب می شود.

فاکتور خطر عفونت با HPV:

۱. تماس با چند شریک جنسی؛
۲. تماس با مردی که چند شریک جنسی دارد؛
۳. سن اولین مقاربت زیر ۱۸ سال.

نشانه ها:

دیسپلازی سلول های دهانۀ رحم اغلب بدون علامت است. شروع علائم شامل خونریزی نامنظم، لکه بینی و ترشحات آبکی از واژن است؛ در ضمن خونریزی ماهیانه شدیدتر

زمانی که سلول های پوششی دهانۀ رحم تغییر شکل می یابند و به سرعت تقسیم می شوند، رشدشان زیاد می شود و به سطوح عمقی تر یا به بافت های اطراف گسترش می یابند و به تدریج تومور را ایجاد می کنند. این مراحل چندین سال طول می کشد. تست پاپ اسمیر منظم می تواند مراحل اولیه را که شامل تغییر شکل سلول هاست، تشخیص دهد؛ در واقع تست بیمار یابی سرطان دهانۀ رحم است؛ در نتیجۀ درمان سریع این مرحله، از تشکیل سرطان جلوگیری می کند.

نقش ویروس HPV

این ویروس علت اصلی سرطان دهانۀ رحم است و انواع مختلفی از آن وجود دارد؛ انواعی از آن به نام پرخطر می توانند موجب سرطان ناحیۀ مقعد، دهانۀ رحم، ناحیۀ خارجی تناسلی خانم ها و واژن و آلت تناسلی آقایان شوند؛ همچنین می توانند در ناحیۀ سر و گردن، سرطان ایجاد کنند. انواع کم خطر آن می تواند زگیل تناسلی ایجاد کند. راه انتقال این ویروس از شخص به شخص از طریق تماس جنسی است؛ البته آلودگی با این ویروس به طور حتم به این معنی نیست که موجب زگیل یا سرطان می شود. این ویروس وارد سلول می شود و شکل آن را تغییر می دهد. یک خانم با سیستم ایمنی سالم به طور معمول به سرعت از آن خلاص می شود؛ اما در تعداد کمی از خانم ها به صورت مداوم می ماند و هر چه مدت طولانی تری در بدن بماند، در سنین بالاتر باعث آسیب بیش تر سلول های دهانۀ رحم می شود. در حال حاضر دو نوع واکسن در دسترس



راه انتقال ویروس

HPV از شخص

به شخص از طریق

تماس جنسی

است؛ البته آلودگی

با این ویروس به طور

حتم به این معنی

نیست که موجب

زگیل یا سرطان

می شود.

رنگ‌شکنی رنگ میوه‌ها

Healthy
Life

ویدارجمی
کارشناس تغذیه

تقریباً همه می‌دانند که باید در طول روز تا جایی که می‌توانند از میوه، سبزی و محصولات طبیعی استفاده کنند: دست کم پنج بار در روز؛ اما در عین حال به نظر می‌رسد بشقاب سبزی و سالاد ما می‌تواند به اندازه برنامه ریزی برای یک سفر، جالب و هیجان انگیز باشد. بنابر نتایج تحقیقی که به تازگی در کشور آمریکا انجام شده، مردم این کشور آن طور که لازم است در طول روز از رنگ‌های مختلف میوه و سبزی استفاده نمی‌کنند. ۶۹ درصد مردم این کشور به حد کافی رنگ سبز نمی‌خورند، ۷۸ درصد قرمز، ۸۶ درصد سفید، ۸۸ درصد آبی / ارغوانی و ۷۹ درصد زرد / نارنجی. در واقع نباید فقط یک رنگ خاص میوه یا سبزی را به طور مداوم خورد. نتایج این قبیل تحقیقات نشان داده است، مردم با رعایت نکردن اصل خوردن میوه‌هایی از رنگ‌های متفاوت، فقط خود را از خوردن مزه‌های متفاوت محروم نمی‌کنند؛ بلکه خود را از مواد شیمیایی منحصر به فردی که فقط در یک رنگ خاص میوه یا سبزی یافت می‌شود هم محروم می‌کنند. این ترکیبات مختلف و متفاوت در بهبود سلامت ما تأثیرات خاص خود را دارند؛ به عنوان مثال اگر شما فقط قلم‌ها قرمز بخورید بهره‌مندی شما از مواد مغذی محدود می‌شود؛ چرا که رنگ‌های دیگر را به بدن نمی‌رسانید.

• رمز شکنی رنگ‌ها

خواص هر رنگ میوه را بشناسید

وقتی صحبت از ارزش غذایی رنگ‌ها می‌شود باید گفت هیچ رنگی بر رنگ‌های دیگر برتری ندارد. برای این کار به طیف کاملی از رنگ‌ها احتیاج داریم تا ببینیم هر رنگ چه فوایدی دارد.

• سبز: غذاهای سبز رنگ حاوی مواد شیمیایی ضد سرطان هستند؛ مثل انواع ایزوتیوسیانیات‌ها. در عین حال آن‌ها حاوی لوتئین و زینتین هستند. این دو آنتی‌اکسیدان خطر از بین رفتن شبکه را کاهش می‌دهند.

• قرمز: مواد غذایی قرمز رنگ لیکوپن دارند. این ماده یک ضد سرطان شناخته شده است؛ در ضمن اسید الاجیک موجود در این محصولات هم خطر آسیب دیدن DNA را کاهش می‌دهد. فلاوینوئیدها که بیشتر در گیلان، آلبالو و خانواده توت (تمشک، شاتوت و بلوبری) یافت می‌شوند قدرت تدافعی آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش می‌دهند و از سلول‌ها در برابر صدمات ناشی از رادیکال آزاد محافظت می‌کنند. در عین حال به حفظ عملکرد قوای استدلال و منطق در مغز کمک می‌کنند و جلوی پیری را می‌گیرند.

• زرد: غذاهای زرد مملو از ویتامین C هستند و در عین حال برخی از صدمات ناشی از رادیکال‌های آزاد روی پوست را کاهش می‌دهند.

• نارنجی: این میوه‌ها حاوی بتا کاروتن هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شوند و از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد که باعث پیری زودرس می‌شوند، پیشگیری می‌کنند.

• آبی / ارغوانی: انگور و کلم بنفش حاوی آنتوسیانین هستند که از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداسیون محافظت می‌کنند؛ در نتیجه علائم پیری به تأخیر می‌افتند. این مواد مغذی که مسئول رنگ تیره میوه‌ها هستند به فرآیند درک و استدلال کمک می‌کنند و سایر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن‌ها نیز ضد سرطان هستند.

• سفید: پیاز، سیر، پیازچه و موسیر حاوی آلیسین و کوئرستین هستند که خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهند و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشند. کلم هم حاوی سولفورافان است که ماده‌ای ضد سرطان محسوب می‌شود.

کشیدن پوست صورت (لیفتینگ)

دکتر حسین ابدالی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی

عضوانجمن جراحان پلاستیک آمریکا

فلوشیپ جراحی جمجمه و صورت از آمریکا



با افزایش سن، قابلیت ارتجاعی پوست و چربی زیر پوستی کاهش می‌یابد؛ همچنین نسوج عمقی تر شل می‌شوند و استخوان‌ها نیز تحلیل می‌روند و به تدریج برای پوست حالت شل شدگی و افتادگی و چین و چروک‌های ظریف و عمیق ایجاد می‌شود و ظاهر پوست تغییر می‌کند.

بافت اطراف چشم و دهان و فک تحتانی، شل و موجب می‌شود چهره حالت نگران و خسته و اخمو پیدا کند. عواملی مانند کاهش وزن و استرس و آفتاب و استفاده از الکل و سیگار و همچنین ژنتیک در روند تغییرات چهره به دنبال افزایش سن موثر است.

نشانه‌های فیزیکی و جسمانی سالخوردگی در تمام بدن جلوه گر می‌شود؛ ولی این علائم در صورت به شکل بارزتری دیده می‌شود.

عمل جراحی کشیدن پوست صورت یا لیفتینگ، صورت را حدود پنج تا ده سال جوان‌تر از آنچه هست نشان می‌دهد و به‌طور معمول در سن ۴۰ تا ۶۰ سالگی انجام می‌شود. در این عمل با برداشتن چربی اضافه و سفت کردن عضلات زیرین و کشیدن پوست صورت و گردن و در موقعیت‌هایی تزریق چربی و استفاده از پروتزهای استخوانی باعث کاهش علائم افزایش سن می‌شود.

روش‌های جراحی متنوعی برای این عمل وجود دارد که با توجه به شرایط و وضعیت فرد توسط جراح پلاستیک انتخاب می‌شود. این عمل بایستی در بیمارستان یا کلینیک مجهز و تحت بیهوشی عمومی انجام شود. طول مدت عمل هم با توجه به نوع تکنیک سه تا شش ساعت است. برش جراحی در اطراف گوش و داخل موها ایجاد می‌شود تا کمترین تظاهر ظاهری را داشته باشد؛ ولی به‌هر حال خط عمل باقی می‌ماند؛ اما در زیر مو و سایه‌ی گوش محو می‌شود؛ در ضمن پوست و لایه‌های زیرین پوست آزاد و این لایه‌ها در جهت‌های مختلف کشیده و فیکس می‌شوند و پوست اضافی نیز برداشته می‌شود.

با این عمل جراحی می‌توان علاوه بر شلی و چین و چروک‌های پوست صورت، چین‌های عمیق کناره‌ی بینی یا خط خنده و همچنین چین‌های عمیق روی گونه‌ها و شلی پوست روی برجستگی‌های گونه و شلی و برجستگی پوست در ناحیه‌ی فک تحتانی و همچنین شلی پوست و چین‌های افقی و عمودی گردن را نیز اصلاح کرد. در این عمل نمی‌توان افتادگی ابرو و پلک‌ها و چین‌های لب فوقانی را اصلاح کرد؛ آن‌ها نیاز به اقدامات درمانی دیگری دارند.

امروزه با روش‌های جدیدتر و با استفاده از روش‌های آندوسکوپی و با خط برش کوچک‌تر در موقعیت‌های خاص می‌توان جراحی لیفتینگ را انجام داد.

به علت عوامل فردی و ژنتیکی هیچ‌گاه افراد مختلف نتایج یکسانی از این عمل به‌دست نمی‌آورند و نتایج عمل می‌تواند بسیار چشمگیر یا غیر واضح باشد که بستگی به چهره‌ی قبل از عمل و اهداف و انتظارات فرد و جراح پلاستیک دارد. برای رسیدن به تصویر نهایی چهره، حداقل چندین هفته زمان نیاز است؛ البته تغییرات جزئی‌تر تا چندین ماه ادامه می‌یابد. نتایج این عمل دائمی نیست و با افزایش سن و اثرات جاذبه ممکن است نیاز به تکرار این عمل باشد؛ ولی در بیشتر موقعیت‌ها حداقل تا ده سال پذیرفتنی است.

بعد از عمل باید تا چند روز استراحت و فعالیت خود را محدود کرد. در موقع خوابیدن جهت کاهش تورم و کبودی، سر بالاتر قرار گیرد و از کارهایی که باعث افزایش فشار روی بدن و صورت می‌شود مانند زور زدن، خم شدن، بلند کردن اجسام سنگین و کارهای مشابه خودداری کرد؛ همچنین باید از مصرف الکل و دخانیات، دوری و پوست را از تابش نور خورشید محافظت کرد.

سندرم قبل از قاعدگی چیست؟

دکتر الهه امیری - جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی: بروز بیماری‌های زنانه طی دهه‌های اخیر، هر چند تعدد و کثرت بیشتری را تجربه می‌کند، ولی بستری برای پیشرفت علم پزشکی و دانش پزشکان در همه‌ی زمینه‌ها فراهم کرده است. یکی از این موضوع‌ها «PMS» یا سندرم قبل از قاعدگی است؛ به همین دلیل و به علت شیوع این عارضه در بین بانوان، خواندن و دانستن این مطالب برای بانوان در هر سنی که هستند، پیشنهاد می‌شود. پزشک با توجه به سن و وضعیت تاهل و علامتی که بیمار را بیشتر ناراحت می‌کند، جهت درمان تصمیم‌گیری می‌کند. امید است جامعه‌ی پزشکی بتواند در کاهش آلام بانوان هر روز قدم‌های موثری بردارد.

تعریف سندرم قبل از قاعدگی «PMS» پیدایش علائم جسمی و رفتاری به صورت دوره‌ای در روزهای قبل از قاعدگی است که با کار یا زندگی شخصی تداخل پیدا می‌کند و بلافاصله پس از شروع قاعدگی از بین می‌رود.

در ۲۰ تا ۳۰ درصد افراد، «PMS» قابل ملاحظه بالینی دیده می‌شود.

علائم سندرم قبل از قاعدگی:

علائم جسمی شامل نفخ شکم، خستگی مفرط و سردرد است. علائم رفتاری نیز شامل ناپایداری خلق، تحریک‌پذیری، خلق افسرده، افزایش اشتها، فراموشکاری و اشکال در تمرکز است. علائم باشیوع کمترین شامل اضطراب یا تنش عصبی، گریه کردن به آسانی، تشنگی، مشکلات گوارشی، آکنه، طپش قلب، سرگیجه، گرگرفتگی و ورم در پاهاست.

از سال‌ها قبل مسئله این بوده که آیا «PMS» ناشی از یک مشکل ذاتی فردی، اعتقادات فرهنگی یا ترکیبی از آن دو است؟ ارتباط چشمگیری که بین علائم قاعدگی مادران و دختران و حتی خواهران وجود دارد، نشان می‌دهد که این پاسخ‌ها قابل یادگیری هستند. اگر جامعه و فرهنگ ما قاعدگی را همانند زمان شادی جشن می‌گرفت و آن را موضوعی خصوصی که باید پنهان شود فرض نمی‌کرد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا ما امروز مشکل «PMS» در جامعه داشتیم؟

شاید پاسخ این سوال بیشتر مربوط به نقش واضح اعتقادات مشترک در جامعه است. به طور کلی در تاریخ، نوعی ترس از خون وجود داشته که این ترس ذاتی منجر به بروز خرافات در باره‌ی قاعدگی شده و دستاورد آن، انزوای زنان از جامعه بوده است. نگران نباشید برای درمان «PMS» گام اول این است که هم پزشک و هم بیمار متقاعد شوند که مشکل موجود، ماهیت سیکلیک (دوره‌ای) دارد و برای تشخیص به ثبت وقایع در حداقل سه سیکل متوالی نیاز دارد که کمک افراد دیگر خانواده در نگارش علائم مهم است. این سندرم اختلال واحدی نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از مشکلات مختلف است که منشأ روانی و فیزیولوژیک دارد و در پاسخ به تغییرات هورمون‌های تخمدان در افراد آسیب‌پذیر است.

چه باید کرد؟

۱. رژیم غذایی را تغییر داد. با توجه به مطالعات آماری، سطح سرمی ویتامین‌ها و مواد معدنی در خون این افراد نسبت به دیگران تغییری ندارد؛ با این حال توصیه می‌شود غذاهای سالم از جمله ماهی و لبنیات مفید استفاده شود.
۲. انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های ایروبیک و استفاده از تکنیک‌های ریلکسیشن در این زمینه موثر است.
۳. بانوانی که از احتباس بیش از حد مایع در بدن شکایت دارند و دچار ورم بیش از حد در پا و نفخ شکم هستند، از اسپیرونولاکتون استفاده کنند.
۴. بانوان جوانی که درد پیش از قاعدگی شدید دارند، استفاده از قرص‌های پیشگیری از حاملگی موجب بهبود موثر طیف زیادی از علائم می‌شود.
۵. بانوانی که بیشتر مشکلات اضطرابی دارند، می‌توانند به صورت دوره‌ای از داروهایی که بازجذب سروتونین را مهار می‌کنند، استفاده کنند.
۶. برای بانوانی که قبل از یائسگی هستند، استفاده از داروهای اگونیست GnRH جهت توقف سیکل قاعدگی کمک‌کننده است. به طور کلی با توجه به سن و وضعیت تاهل و علامتی که بیمار را بیشتر ناراحت می‌کند، پزشک جهت درمان تصمیم‌گیری می‌کند. امید است جامعه‌ی پزشکی بتواند در کاهش آلام بانوان هر روز قدم‌های موثری بردارد.



این سندرم اختلال
واحدی نیست؛
بلکه مجموعه‌ای
از مشکلات
مختلف است
که منشأ روانی و
فیزیولوژیک دارد و
در پاسخ به تغییرات
هورمون‌های
تخمدان در افراد
آسیب‌پذیر است.

آشنایی با کار بر دندان پزشکی بیمارستانی

دندان درد و اثرات مخرب آن بر کیفیت زندگی افراد، بر کسی پوشیده نیست. مشکلات دهان و دندان بر میزان خوردن و خوابیدن فرد اثر می گذارد و دردهای متناوب و پیایی، آثار زیان باری به روحیه ی فرد وارد می کند. در درمان های دندان پزشکی باید تعامل نسبی بیمار با دندان پزشک حاصل شود.

همکاری نکردن بیمار باعث کاستی در روند درمان و کاهش کیفیت درمان می شود و در پاره های موقعیت ها تکمیل درمان امکان پذیر نیست و درمان به صورت ناقص انجام می شود. از طرف دیگر هنگام تکان خوردن، بی قراری، گریه، حالت تهوع و برانگیختگی بیمار، چه کودک و چه بزرگسال، احتمال بروز فوریت های پزشکی نظیر آسپراسیون جسم خارجی وجود دارد.

در صورت همکاری شدن بیمار با دندان پزشک، سهولت انجام درمان، کم شدن فوریت های پزشکی و افزایش کیفیت درمان دندان پزشکی اتفاق می افتد. از آنجایی که در بعضی افراد، نظیر گروهی از کودکان، بیماران جسمی شدید، عقب افتادگی ذهنی، اوتیسم شدید و همین طور افراد دارای رفلکس و تهوع شدید، همکاری معمولی با دندان پزشک متصور نیست، اما در بسیاری مراکز پیشرفته از روش های متعدد دارویی برای آرام بخشی و بیهوشی و تکمیل و انجام درمان دندان پزشکی استفاده می شود. در بعضی موقعیت ها بهترین گزینه، بیهوشی عمومی است.

استفاده از بیهوشی عمومی برای فراهم کردن درمان کارآمد و ایمن دندان پزشکی ضروری است که با توجه به شرایط بیمار این روند به صورت سرپایی یا بستری در بیمارستان انجام می شود. در بیشتر موقعیت های سرپایی، بیمار صبح روز دلخواه خود، پذیرش و پس از اتمام درمان در همان روز مرخص می شود؛ درواقع در یک جلسه درمان دندان پزشکی، رفع کامل پوسیدگی ها و ترمیم دندان ها و در صورت نیاز کشیدن دندان ها انجام می شود.

بنابراین این شیوه ی درمانی که در بیشتر کشورهای جهان پذیرفته شده است و اجرا می شود، علاوه بر رفع مشکلات دهان و دندان و کیفیت بالاتر درمان دندان پزشکی، باعث کاهش اتلاف زمان برای جلسات درمانی متعدد کودک غیر همکاری یا بزرگسال واجد مشکلات جسمی یا ذهنی خواهد شد.

کلینیک دندان پزشکی اصفهان



استفاده از
بیهوشی
عمومی
برای فراهم
کردن
درمان
کارآمد و ایمن
دندان پزشکی
ضروری است که
با توجه به شرایط
بیمار این روند
به صورت سرپایی
یا بستری در
بیمارستان انجام
می شود.



فصل ششم
تعطیلات

Holidays

HealthyLife

..... ■ پیشنهادهایی برای تعطیلات

..... ■ داستان دنباله دار

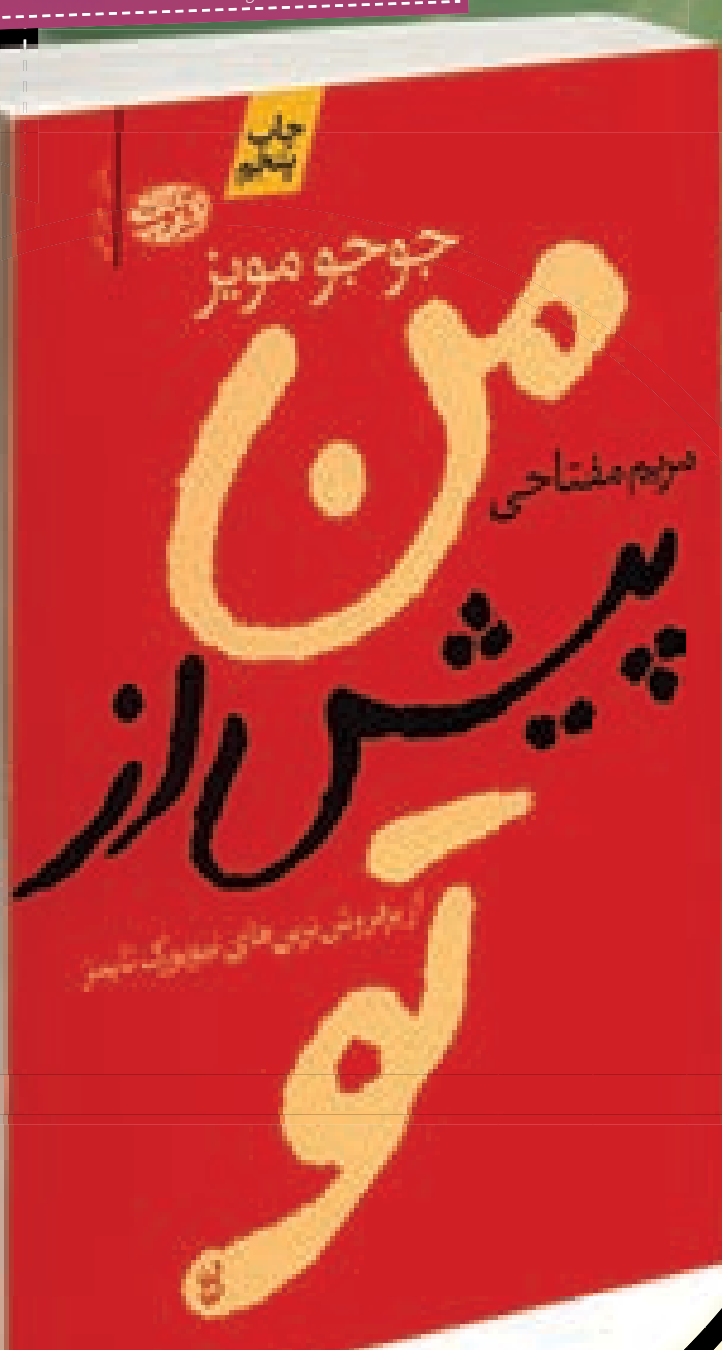
Holidays

60N04

درباره فروشنده

بوده است و حال این زوج بازگر به مشکلاتی درباره او برمی خورند. جدا از حساسیت این موضوع، هفتمین اثر فرهادی همچنان دست روی پنهان ترین لایه های شخصیت های می گذارد و رابطه آن ها با یکدیگر را زیر ذره بین می برد. فروشنده شاید بیش از هر چیزی، راجع به اعتماد باشد. فروشنده، جنبه های معمای بیشتری نسبت به باقی آثار فرهادی دارد. کشف رازهای ساکن قبلی خانه و رابطه احتمالی شخصیت های اصلی با او، می تواند دست مایه فرهادی برای خلق تعلقی باشد که در فیلم های او کمتر دیده ایم؛ البته در حال حاضر هر چه هست، حدس و گمان است. به خاطر علاقه فرهادی به پایان باز و حفره های داستانی، حتی با دیدن فیلم هم نمی توانیم از همه ریزه کاری های داستان مطمئن شویم.

فیلم تازه اصغر فرهادی یکی از بهترین گزینه ها برای تماشا در تعطیلات است. اول قرار بود بلیتش کمی گران تر باشد؛ اما فرهادی مخالفت کرد و پیشنهاد من تماشای این فیلم در اولین آخر هفته ای است که فرصتش را دارید. اگر هنوز چیزی درباره ماجرای فیلم نمی دانید درباره داستان باید بگویم ترانه علی دوستی و شهاب حسینی در هفتمین درام اجتماعی فرهادی، نقش دو بازیگر تئاتر را بازی می کنند که در حال اجرای نمایش «مرگ فروشنده» هستند. اما فراتر از اقتباس، موضوع مهم تر در فروشنده، بن مایه داستانی آن است. موضوع فیلم های قبلی فرهادی را می توان در چند کلمه خلاصه کرد؛ به عنوان مثال درباره الی، درباره دروغ بود و در چهارشنبه سوری، خیانت نقش پررنگی داشت. در فروشنده، این دو بازیگر به خانه ای نقل مکان می کنند که پیش از آن محل سکونت زن بدکاره ای



من پیش از تو

وجود دارند که آدم به حدی جذب شخصیت‌هایش می‌شود که دوست ندارد داستان به پایان برسد؛ برای همین خواندنش را کش می‌دهد. کتاب جو جو مویز یکی از این کتاب‌هاست: گاهی می‌خندید. گاهی لب‌خند می‌زنید و گاهی عصبانی می‌شوید و گاهی اشک می‌ریزید. پیشنهاد من: کتاب من پیش از تو را باید همراه با یک جعبه دستمال کاغذی فروخت. نیویورک تایمز نیز نوشته است: نویسنده کتاب، خواننده را در موقعیتی قرار می‌دهد که اشک‌ریزان بخواند و جلو برود... او با دو شخصیت اصلی داستانش قصه‌ای می‌آفریند که در خاطره‌ها می‌ماند. مریم مفتاحی، متولد سال ۱۳۴۳ ساری، فارغ‌التحصیل رشته مترجمی زبان انگلیسی و زبان‌شناسی از دانشگاه علامه طباطبائی است. برخی از ترجمه‌های او عبارتند از: دواثر از کالین مک کالواسترالیایی، سه اثر از مارگارت دیکنسن انگلیسی و گنجینه‌ی خرد چین (چینگ‌هوآ تانگ)، انتقام فیثاغورث (آرتور و سانگالی) و کوه‌ها طنین انداختند (خالد حسینی).

کتاب من پیش از تو، این روزها خیلی سرو صدا کرده است و در اینستاگرام بیشتر خانم‌ها ردپایی از عکس‌های این کتاب دیده می‌شود. من پیش از تو را حتماً در تعطیلات آخر هفته خود یا در ساعات بیکاری آخر شب‌ها بخوانید. این کتاب عالی است و شما را مجنون خودش می‌کند. من پیش از تو، نوشته جو جو مویز با ترجمه مریم مفتاحی در ۵۳۶ صفحه و به قیمت ۲۷۵۰۰ تومان سال گذشته توسط نشر آموته منتشر شد. خلاصه کتاب: ویل ترینر ماجراجو، کسی که همواره به ورزش‌های مخاطره‌آمیزی چون صخره‌نوردی می‌پردازد، در اوج جوانی و سلامت و ثروت اتفاقی برایش رخ می‌دهد و به لحظه‌ای زندگی‌اش تغییر می‌کند و او...

داستان کتاب: من پیش از تو، رمانی عشقی نیست؛ اما عشق، عنصر اصلی آن است؛ عشقی متفاوت که از چارچوب‌های زمینی خارج می‌شود و به لایه‌آرامانی می‌رسد و پیچیدگی احساسات درونی انسان را بر ملا می‌کند. آسوشیتد پرس درباره این رمان می‌نویسد: بعضی کتاب‌ها را نمی‌توان زمین گذاشت. کتاب‌هایی

بعد یازدهم

در پنج کشور جهان و میلیون‌ها دلار هزینه صرف شده است. همه این‌ها کافی نیست برای اینکه این آلبوم را بخريد و لذتش را ببريد؟ بعد یازدهم در خارج از ایران با نام ناگفته (به انگلیسی: Untold) انتشار یافته است. این آلبوم بخش اول پروژه سمفونی رومی است و در این آلبوم حافظ ناظری موسیقی شرق و غرب را ترکیب کرده است. ناظری در این مجموعه از سه‌تار ابداعي خود استفاده کرده است. در این آلبوم برخی از ستارگان موسیقی جهان و خود شهرام ناظری نیز حضور دارند. هنرمندان این اثر طبق آن چه روی جلد آن نوشته شده است در کل برنده ۳۸ جایزه گرمی شده‌اند. حافظ ناظری برای ساخت این آلبوم حدود ۱۰ سال وقت صرف کرده است. البته اثر کامل در ایران منتشر نشده و آلبوم بعد یازدهم در ایران به صورت منتخب و دربرگیرنده فصل‌های ۲ و ۳ است.

اثری از: حافظ ناظری، شهرام ناظری | ناشر: حافظ مهر | سبک: کلاسیکال
آهنگساز: حافظ ناظری | نوازندگان: پائول نئوتوبائوئر، مت هایموویتز، گلن ولز، ذاکر حسین، جوهانز موسر | قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
اولین بار است که اثری از خاورمیانه به صدر فروش آثار کلاسیک جهان راه پیدا می‌کند. اولین بار است که کمپانی سونی اثر هنرمندی از خاورمیانه را منتشر می‌کند. اولین بار است که ۴۲ برنده جایزه گرمی در آلبوم یک ایرانی گرد هم می‌آیند. اولین بار است که رسانه‌هایی چون سی‌ان‌ان، بی‌بی‌سی، واشینگتن پست، نشنال جیوگرافیک، وال استریت ژورنال، آسوشیتد پرس، نیویورک تایمز و... اثر یک ایرانی را چنین ستایش می‌کنند و خیلی از رکوردهای دیگر که حافظ ناظری با آلبوم «ناگفته» شکسته است. برای ساخت این آلبوم چهار سال و بیش از چهار هزار ساعت زمان



شکار کتاب به جای هیولاها

آن کتاب اقدام کنند. اولین گرگور، مبدع بازی شکارچیان کتاب ابراز کرد: «یک روز که در حال مرتب کردن کتابخانه شخصی خودم بودم، متوجه شدم فضای نگهداری برای همه کتاب‌هایم ندارم. یک روز بچه‌هایم مشغول بازی پوکمون گو بودند که ایده آزاد کردن کتاب‌ها از دل طبیعت به ذهنم رسید.» هنوز چند هفته‌ای از آغاز به کار این گروه نگذشته است که بیش از ۴۰ هزار نفر عضو این گروه شده‌اند.

با الهام از موفقیت بازی پوکمون گو، یک مدیر مدرسه ابتدایی در بلژیک اقدام به توسعه یک بازی آنلاین کرد که کاربران به جای شکار هیولاها کارتونی به جستجوی کتاب می‌پردازند. این بازی در هفته‌های اخیر موفق به جذب ده‌ها هزار نفر شده است. در حالی که کاربران پوکمون گو با استفاده از GPS دستگاه تلفن همراه و دوربین آن به شکار موجودات تخیلی در اطراف شهر می‌پردازند، شکارچیان کتاب از طریق یک گروه فیس‌بوکی به نام شکارچیان کتاب، بازی را انجام می‌دهند. بازیکنان، عکس‌ها و نکاتی را درباره جایی که کتاب را مخفی کرده اندارسال می‌کنند تا دیگران به شکار آن‌ها بپردازند. هنگامی که کسی مطالعه کتابی را به پایان برد، می‌تواند به آزاد کردن

سکوت شب

قسمت چهارم

Healthy
Life

فاطمه برای

در قسمت سوم
خواندیم که حسام،
همسر سابق لیلا فوت می کند
و لیلا تصمیم می گیرد به
مراسم، برود تا از واقعیت
ما جرا مطلع شود.

نزدیک کوچه شده بودم. نمی دونستم چیکار کنم؟ ذهنم پر از سوال بود. ماشین را خاموش کردم و بلند بلند گریه کردم: گنگ و نامفهوم و پراز غم. صدای مهرداد توی گوشم می پیچید و تکرار می شد. تصور اینکه حسام مرده باشه تنم رو می لرزوند. دل خوشی ازش نداشتیم. باهام بد تا کرده بود؛ اما هرگز راضی به مرگش نبودم. سرم را به سمت آسمان دراز کردم و با صدای محزونی گفتم: خدایا، این خبر دروغ باشه. کاشکی خدا جونم، کاشکی.

بدنم ساز خودش را می زد و روح نوای دیگری را می خواند. آشفته و گیج بودم: چطور با خانواده حسام روبه رو بشم؟ چی بگم؟ در این فکرها بودم که صدای تشییع جنازه را شنیدم: به حق شرفه لاله الا الله. از ماشین پیاده نشدم. مهرداد جلوی تابوت ایستاده بود و چشمانش بارانی بود. متوجه من نشدند و از کنار رد شدند. شنیدم که می گفتند: آمبولانس جلوتر ایستاده تا به سمت بهشت زهرا حرکت کند.

نزدیک آمبولانس ایستادم و فاصله ام را حفظ کردم. نمی خواستم شناخته بشوم. خواهرها و برادرهاش تغییری نکرده بودند؛ اما پدر و مادرش خیلی شکسته شده بودند. عجب دنیایی؛ کوه به کوه نمی رسه؛ اما آدم به آدم می رسه. حلقه ای رو که برام خریده بود، نگه داشته بودم. تصویرش در چشمانم خود نمایی می کرد. حرف هاش رو هنوز در خاطر داشتم: ناقابل عزیزم، یه روز تموم دنیا رو به پات

می ریزم.

اما مدتی نگذشت که دنیام روزیرو و خاکستر کرد. بعضی جمله ها قشنگ و دلچسبه و با شنیدنش دل هر کسی به دنبالش میره؛ اما کاش آدم ها حرفاشون حقیقت داشت و تغییر نمی کرد. حیف و دریغ...

بویی از عاطفه و احساس نبرده بود: مردی بی مسئولیت که زن و زندگی برایش معنایی نداشت. با رفتار هاش آزارم می داد. زمانی هم که شکایت می کردم یا می خواستم باهم صحبت کنیم، جواب های سری بالا می داد. اصرار بیش از حد هم باعث می شد کتکم بزنه و به شدت آسیب ببینم. خیلی سعی کردم اوضاع درست بشه؛ اما وخیم تر شد. حرف زد با بزرگ ترها هم کار ساز نبود. تازه پیشنهاد می دادند:

اگه بچه توی زندگیتون باشه، زندگیتون گرم می شه و این بحثا تموم می شه. صبر باش. همش به خودم می گفتم:

صبر کن. آروم باش. درست می شه.

دلدارای های بی جهت و دروغین که فقط باعث شد سرد بشم و بی روح. درمانم شد قرص های اعصاب و خواب های مکرر، گیج و منگ. نمی فهمیدم کی روز میشه؟ کی شب؟ سوت و کور و تاریک. هر روز ضعیف تر از روز پیش بودم. چه روز های شومی. کارم شده بود زل بزنم به روبه رو؛ بدون هیچ حرفی، مشاوره هم تاثیر نداشت. انگار زمان ایستاده بود و من سر جایم میخکوب شده بودم. در این دوران عذاب آور متوجه شدم بار دارم. این خبر، شوک شدیدی بود و سبب شد چند روز بستری بشم. خواب و خوراکم شده بود گریه و چشمانم پر خون. تازه آن روز بود که محبت را در نگاهش دیدم. دسته گلی بزرگ در دستش بود و با لحنی پرمهر گفت:

عزیز حسام، آروم باش. بی تایی نکن خانمم.

با شنیدن این حرفش آتش گرفتم و زبانه کشیدم. نزدیک یک سال بیمار بودم و دریغ از توجه و دلداری. حالا که باردار شده بودم فهمیده بود زن داره. سریع از تخت اومدم پایین و با فریاد گفتم:

حالا شدم خانمت؟ تو این چند ماهه کجا بودی؟ من کی بودم؟ جواب بده.

دستام رو گرفت و با آرامش تموم گفت:

آروم باش. واسه بچه خوب نیس.

با شنیدن این حرف حالم خراب تر و فریادهام بلند تر شد. عجیب تر اینکه قدرت جسمی زیادی پیدا کرده بودم. حسام را پس زدم و گفتم:

به خاطر بچه، آدم حسابم می کنی؟ خیلی نامردی، خیلی.

پرستارها جمع شده بودند تا آرومم کنند؛ اما تسلیم نمی شدم. بغضی تلخ بر جانم چنبره زده بود و دست بردار نبود. همه را کنار زدم. این لیلا، لیلای سابق نبود: پراز درد و رنج بود. تحمل حسام تموم شده بود. دستامو محکم گرفته بود؛ اما می خواستم از بندش خلاص بشم، خلاص. بالحنی تند و گزنده گفتم:

- ولیم کن. دست از سرم بردار.

- تا آروم نشی رهاش نمی کنم. بهتره تمومش کنی. آبروریزی نکن.

- نه، تمومش نمی کنم. چی شده آبرودوست شدی؟

نگاهش در نگاهم گره خورده؛ مثل لحظه ای که خطبه عقد خوانده شد و محرم شدیم. بی اختیار خودم را در آغوشش انداختم و بلند بلند گریه کردم. حرارت دستاش رو روی سرم احساس کردم، همان حسی که مدت ها نداشتمش؛ اما این حس بعد از آن روز هرگز تکرار نشد.

در آخر، راهمون از هم جدا و مرصاد تباه شد. کاش مرصاد این بین نبود؛ اما بود. تحمل نداشتم ببینم حسام را خاک در آغوش

می کشد. به سمت خانه برگشتم. درد وحشتناکی سرم را احاطه کرده بود و چشمانم توان باز بودن نداشت. نفس هایم به شماره افتاده بود و تحمل فضای خانه را نداشتم. اما مزاده ای نزدیک خانه بود. تنها آنجا آرام می شدم. درامزاده بودم که گوشی ام زنگ زد:

- بفرمایید؟

- سلام خانم. وحید نسب هستم که مدارک رو خدمتتون آوردم.

- سلام. احوال شما؟ شرمنده به جانیاوردم. خواهش می کنم. مراسمی شعر خوانی هر هفته در مرکز فرهنگی ای که عضو آن هستم برگزار میشه. تشریف بیارین، خوشحال میشم. - لطف دارین. باتوجه به شیفت کارم باید بر نامه ریزی کنم. نمی دونم زمانم آزاد هست یا نه.

- آدرس و روز و ساعت مراسم رو می فرستم. فرصت داشتن تشریف بیارین.

- بزرگوارین. اگر فرصت داشته باشم، خدمت می رسم. ممنون از دعوتتون.

- خدا حافظ.

- خدا حافظ.

چند دقیقه بعد از مکالمه، پیام مراسم رسید. حالم کمی بهتر شده بود. اصلا حواسم به ساعت نبود. بعد از ظهر شده بود. بی شک افسون نگرانم بود و جرات تماس گرفتن نداشت. شمارش را گرفته. آهنگ پیشوازش در گوشم پیچید. آهنگ پیشوازش هم مثل خودش سنگین بود. با دقت گوش می کردم که افسون گفت:

- کجایی؟ دلم هزار راه رفت.

- بیخشید. یادم رفت خبر بدم تا نیم ساعت دیگه خونه هستم.

پایان قسمت ۴

در قسمت سوم

فصل هفتم

وقت اضافه

Added
Time

HealthyLife

اینستالوژی
اخبار کوتاه از دنیای فناوری

AddedTime

وقت اضافه

60N05

بدون رمز عبور قفل گوشی اندروید خود را باز کنید

فراموش کردن رمز عبور گوشی‌های هوشمند یکی از شایع‌ترین اتفاقات برای دارندگان موبایل است؛ اما شما می‌توانید از این مشکل عبور کنید. بسیاری از مای برای امنیت دستگاه تلفن همراه خود از روش‌های متفاوتی برای ایجاد رمز عبور استفاده می‌کنیم. بهره‌گیری از رمزهای عددی، استفاده از الگو، استفاده از کدهای ضربه‌ای لمسی و... از روش‌های رایج برای دارندگان گوشی‌های هوشمند است؛ اما گاهی پیش آمده رمز عبور خود را فراموش کنید؛ در این حالت با چند بار امتحان کردن آن، گوشی هوشمند شما قفل شده است و مجبور شده‌اید به مراکز تخصصی برای باز کردن قفل گوشی خود مراجعه کنید. افرادی که دارای گوشی‌های هوشمند با اندروید ۴،۴ یا کمتر هستند با وارد کردن الگوی رمز نادرست به تعداد پنج مرتبه وارد صفحه‌ای با عنوان Forgot pattern یا forgot PIN یا forgot password می‌شوند. در این هنگام برای ورود به دستگاه هوشمند باید نام کاربری و رمز عبور خود را که برای حساب گوگل خویش ذخیره کرده‌اند، وارد کنند. در گوشی‌های هوشمند با اندروید پنج به بالا این قابلیت برداشته شده است و پیش فرضی برای ریست کردن الگو وجود ندارد. قابلیت Smart Lock در اندروید ممکن است به کمک شما بیاید. اگر Smart Lock را روی گوشی اندرویدی خود راه‌اندازی کنید و اجازه دهید به طور خودکار در زمانی که به وای فای خانگی شما دسترسی دارد، اجرا شود، می‌توانید گوشی خود را به محل شبکه خانگی وای فای ببرید تا به طور خودکار قفل گوشی تان باز شود.

03

گوشی‌های انعطاف پذیر Moxi در راه بازار

شرکت چینی Moxi به زودی گوشی‌هایی به بازار عرضه می‌کند که بسیار انعطاف پذیرند. صفحه‌ای این گوشی‌ها از ماده‌ای به نام گرافین ساخته شده‌اند که در عین ظرافت بسیار محکم هستند؛ حتی محکم‌تر از استیل. وزن این گوشی‌ها ۲۰۰ گرم و رنگ صفحه آن‌ها سیاه و سفید است؛ اما در آینده رنگ‌های دیگر هم تولید خواهد شد.

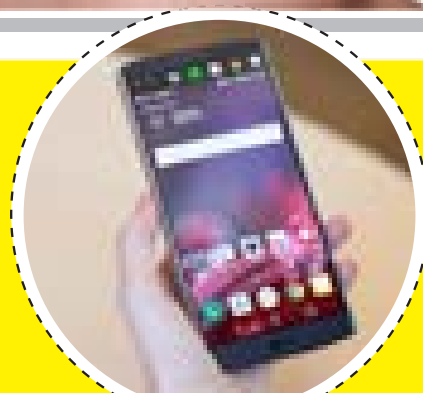
این فناوری که اکنون در ساخت این نوع گوشی به کار می‌رود، قرار است در آینده در ساخت هواپیما، پل‌های خورشیدی و تجهیزات پزشکی نیز به کار گرفته شود.

شرکت Moxi یک شرکت کوچک ناشناس در چین است و این طور به نظر می‌رسد که این فناوری را از شرکت‌های بزرگی مثل سامسونگ کره جنوبی و اپل که پیش از این روی تولید این گوشی‌ها کار می‌کردند به سرقت برده باشد.

Moxi می‌گوید که امسال ۱۰۰۰۰ دستگاه گوشی را روانه بازار چین خواهد کرد که قیمت هر کدام ۵۳۱ یورو معادل ۷۷۶ دلار برآورد شده است.

اولین گوشی با سینمای خانگی

شرکت ال‌جی الکترونیکس اعلام کرد که نخستین گوشی هوشمند با فناوری Quad DAC را که قابلیت مبدل آنالوگ به دیجیتال دارد، تولید می‌کند. گوشی V۲۰ با هدف ارائه بهترین صدا با همکاری شرکت ال‌جی و ESS Technology تولید می‌شود. ال‌جی الکترونیکس اعلام کرد که ال‌جی V۲۰ به عنوان تلفن هوشمند و پرچمدار آینده‌اش، اولین تلفن هوشمندی خواهد بود که قابلیت صدای Quad DAC (مبدل آنالوگ به دیجیتال) - های فای ۳۲ بیت را دارد و برای اولین بار تجربه صدای بی‌نظیری را برای موبایل به ارمغان می‌آورد. فناوری Quad DAC باعث می‌شود وقتی شما از هدفون استفاده می‌کنید، صدای شفافی نزدیک به صدای واقعی و زنده اطراف بشنوید. این صدا بسیار بهتر از صدایی است که DACهای قبلی تولید می‌کردند؛ زیرا می‌تواند صداهای مزاحم اطراف را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.



تماشای Stories، قابلیت جدید اینستاگرام

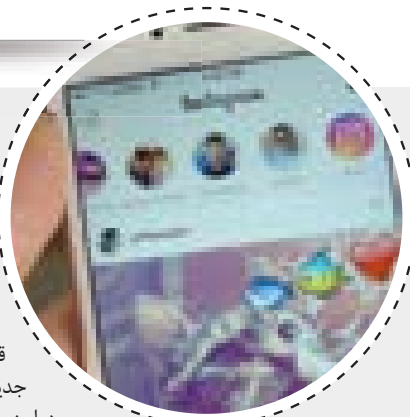
اینستاگرام مدتی قبل با عرضه قابلیت جدیدی به نام Storeis که در واقع کپی برداری از قابلیت مشابهی در شبکه اجتماعی اسنپ چت بود، موجب تعجب بسیاری از کاربران شد. اکنون که با گذشت زمان، سروصدای مربوط به این اقدام تقلیدی فروکش کرده است، اینستاگرام با عرضه قابلیت جدید Stories خود را از Storeis اسنپ چت جلو انداخت.

جدیدترین به روز رسانی عرضه شده توسط اینستاگرام موجب می شود قابلیت Stories این سرویس دارای تفاوتی چشمگیر نسبت به قابلیت مشابه در اسنپ چت باشد. اینستاگرام با به کارگیری بخش Explore در اپلیکیشن خود از این پس به کاربران امکان خواهد داد داستان های منتشر شده توسط کاربرانی به جز دوستان فالو شده خود را کشف کنند تا در صورتی که از محتوای تولید شده توسط این افراد ناآشنا لنت بردند، آن ها را فالو کنند. این قابلیت به کاربران

امکان می دهد داستان های پیشنهادی اینستاگرام را در بالای بخش Explore مشاهده کنند. این داستان ها بر مبنای فعالیت های کاربران در اینستاگرام به آن ها پیشنهاد خواهد شد؛

برای مثال اینکه کاربر چه کسی را فالو می کند یا اینکه موضوعات مورد علاقه او چه هستند؟

محتوای ارائه شده در بخش Explore اینستاگرام مانند بخش فید خبری فیسبوک توسط یک الگوریتم خاص دسته بندی می شود که موجب شخصی سازی هر چه بیشتر محتوای مورد علاقه کاربران خواهد شد.



رزان ترین گوشی دنیا با اندروید ۶

گوشی جدید میکرومکس با قیمت ۳۹۰۰ روپیه در هند یعنی چیزی حدود ۶۰ دلار به فروش می رسد. گذشته از این قیمت بسیار پایین، ویژگی های خوب دیگری نیز در گوشی Micromax Canvas Plus ۲ Spark خودنمایی می کند. این گوشی هوشمند به تناسب قیمتی که برای آن پرداخت خواهد شد، مشخصات خوبی را ارائه می دهد و این شاید مهم ترین نکته این دستگاه جدید باشد.

این گوشی دارای یک نمایشگر کارت میکرو اس دی است که تا ۳۲ گیگابایت قابل ارتقاء است. لمسی خازنی ۵ اینچی با کیفیت تصویری ۴۸۰ در ۸۵۴ پیکسل است. میکرومکس Plus ۲ Canvas Spark از یک پردازنده چهار هسته ای با سرعت پردازش ۱.۳ گیگاهرتز قدرت می گیرد. ۱ گیگابایت رم و ۸ گیگابایت حافظه داخلی دارد. این گوشی به یک دوربین ۵ مگاپیکسلی با فوکوس خودکار، قابلیت ضبط ویدیویی و فلش LED آراسته شده و یک دوربین ۲ مگاپیکسلی برای گرفتن سلفی و ویدئو چت در جلوی آن قرار گرفته است. هر دو سیستم کارت گوشی Micromax Canvas Plus ۲ Spark از شبکه ی ارتباطی ۳G پشتیبانی می کنند. از گزینه های اتصال در آن می توان به وای-فای، بلوتوث ۴.۰، میکرو یو اس بی ۲.۰، رادیو اف ام و جی پی اس اشاره کرد.

کمپانی میکرومکس تایید کرده که این گوشی هوشمند انرژی خود را از یک باتری ۲۰۰۰ میلی آمپر ساعتی تامین می کند؛ اما هیچ برآوردی از زمان مکالمه یا حالت استند بای این گوشی ارائه نکرده است.



ویدئوهایی که با ۷۲۰ گرفته می شوند، می توانند صدای غرش امواج در ساحل یا مکالمه دو نفر در یک محیط پرسر و صدا را به راحتی ضبط کنند.

ال جی با همکاری نزدیک با شرکت ESS Technology، که یک مجموعه پیشگام در تولید دستگاه های صوتی و صدای آنالوگ با کیفیت است، اطمینان می دهد Quad DAC بهترین تجربه صدا را برای کاربران ال جی ۷۲۰ به ارمغان می آورد. Quad DAC محور اصلی بسیاری از قابلیت های چند رسانه ای پیشرفته ای است که در ال جی ۷۲۰ گنجانده شده است. ESS Technology پیش از این در مدل قبلی ۷۲۰ یعنی ال جی ۷۱۰، صدای DAC های-فای ۳۲ بیت را ارائه کرده بود.

هجوم فالگیرها به فضای مجازی

فالگیر تلگرامی



زند سالم

«بیا فال بگیرم» تا قبل از این که بساط فالگیرهای دوره گرد پارک ها جمع شود، یکی از آشنا ترین روایت های ما از پارک گردی های ما بود. حتی در یک دوره ای همین جمله امری در سینمای ایران آن قدر متداول شده بود که فیلمنامه نویسان از آن به عنوان حربه ای برای ایجاد تعلیق استفاده می کردند. اگر به لطف سد معبر و ماموران نیروی انتظامی این مونولوگ آشنا و زنان فالگیر که با دبدن کف دست تمام گذشته و آینده زندگی ات را برایت می ریختند روی دایره دیگر جایی در خیابان ندارند و به جایش پشت چراغ قرمز برایمان اسپند دود می کنند اما فال و فالگیری که از بین نرفته، فالگیرها هم خودشان را به روز کرده اند، فالگیرهای امروز الکترونیکی شده اند.

وقتی همه چیز آسان می شود
اگر قدیم الایام برای پیدا کردن چیزهای زیرزمینی و ممنوع کارتان خیلی سخت بود، امروز به کمک اینترنت و فضای مجازی چندان کار سختی ندارید، یک گوگل کردن ساده از شیر مرغ تا جان آدمیزاد را برایتان پیدا می کند. البته این شکلی هم نیست که موتورهای جست و جوگر هر چیزی را که شما جست و جو کنید بدون هیچ نظارتی به ارائه کنند، موتورهای جست و جو آن بخشی از یافته هایشان را در اختیار شما می گذارند که فیلتر شده و با ساز و کارشان مطابقت دارد.



را به شما نشان دهند، اگر هم کشور خودمان فیلترشان کرد که انواع و اقسام فیلترشکن ها و وی پی ان ها در دسترس است که می شود با آن ها فیلترینگ را دور زد و به این سایت ها رسید.

از روزی هم که شبکه های اجتماعی به میدان آمد کار خیلی راحت تر شده، امروزه اگر دنبال یک فالگیر باشید، پیدا کردنش چندان در فضای مجازی سخت نیست، تازه این فالگیرها نه تنها التماس نمی کنند که «بیا فال بگیرم» تازه باید وقت هم بگیری و در نوبت باشی!

فال و فالوور

به هر حال هر بازاری برای خودش احتیاج به تبلیغ دارد، فالگیرها هم احتیاج به تبلیغات دارند اما همین جوری و همین شکلی تبلیغ کردن در فضای مجازی در دسرهای خودش را دارد برای همین اکثر آگهی هایی که در وبسایت های نیازمندی ها منتشر می شوند مربوط به آرایشگاه های زنانه ای هستند که در کنار خدمات مختلفشان، فال را هم نوشته اند و مثل این که اصلا فالگیر مقیم دارند! تا روزی که فیس بوک پا بر جا بود فالگیرها به شدت در این فضا فعال بودند اما از زمانی که از رونق افتاده، اینستاگرام فالگیرها بازار داغی دارد، صفحاتی که اکثر اعضای بالایی دارد اما عضو شدن در آن ها برای همه آزاد نیست.

آدرس تلگرام فالگیرهای اینستاگرامی معمولا در بیوگرافی صفحه شان نوشته شده است تا اگر فال خواستید پیغام بدهید و فال بگیرید، این فالگیرها چندان تمایلی به حضوری فال گرفتن ندارند، اگر فال می خواهید باید به کارشان پول بریزید تا برایتان وقت تعیین کنند، فال قهوه، تاروت، شمع و گلاب که با محوریت کار و زندگی گرفته می شوند قیمتشان در حدود ۳۰ تا ۵۰ هزار تومان است و فال های عشقی و احساسی مثل شمع هم قیمتی بین ۵۰ تا ۱۰۰ هزار تومان دارند، البته قیمت های بالاتر هم دیده شده که مخصوص فالگیرهای معروف تر است.

به تازگی فالگیرهای حرفه ای در تلگرام برای مشتری های

بسیاری از سایت ها و صفحاتی که از این فیلترها رد نمی شوند به وبسایت می روند، به جایی که دسترسی پیدا کردن به آن فقط با روش های خاصی امکان پذیر است، به همین خاطر است که وقتی مواد مخدر را گوگل می کنید سایت های فروش آن لاین مواد مخدر به شما نمایش داده نمی شوند!

اما فال و فالگیری به شکل معمولی از آن دست فعالیت هایی نیست که گوگل آن ها را فیلتر کند، حتی سایت هایی که سرکیسه را شل کنند می توانند به گوگل تبلیغ هم بدهند یا با مطابقت بیش تر با ساز و کار موتورهای جست و جوگر رتبه شان را بهبود ببخشند و جزو نتایج اولیه خودشان



**بعد از این که
تلگرام قابلیت
ایجاد کانال را
اضافه کرد خیلی
از فالگیران
اینستاگرامی
یک شعبه هم در
تلگرام تاسیس
کردند، تلگرام
به خاطر ماهیت
ارتباطی ای که
دارد با قشر
مخاطبان
بیش تری روبه رو
است.**

ثابتشان گروه ایجاد می کنند و اگر مشتری خوبی باشید افتخار راه یافتن به تالار گفت و گو نصیبتان می شود، گرفتن فال های گروهی و هر آن چه که در مورد فال های جدیدی که به بازار می آید به همراه نرخ فال ها از کارهایی است که در این گروه ها صورت می پذیرد، تمامی اعضای این گروه ها مشتریانی هستند که خودشان عامل تبلیغ هستند و می توانند مشتری های بیش تری را جور کنند به همین خاطر فالگیرهای مجازی سعی می کنند که از نهایت ظرفیت این تبلیغ کنندگان رایگان استفاده کنند.

بعد از این که تلگرام قابلیت ایجاد کانال را اضافه کرد خیلی از فالگیران اینستاگرامی یک شعبه هم در تلگرام تاسیس کردند، تلگرام به خاطر ماهیت ارتباطی ای که دارد با قشر مخاطبان بیش تری روبه رو است که در آن میان آن ها همه قشری به خصوص خانم های خانه دار که یکی از مشتریان اصلی فالگیرهای مجازی هستند حضور دارند، راحتی در به اشتراک گذاری پست ها در تلگرام موجب می شود تا مطالب خیلی سریع دست به دست شوند و این قابلیت بسیار عالی برای فالگیران است. با شیوه های آسان تری همچون تبادل لینک می توان اقدام به افزایش کاربر کانال کرد که هر کدام از آن ها یک مشتری بالقوه هستند، اما به خاطر این که جنس مخاطب تلگرام نسبت به اینستاگرام عمومی تر بوده و رقابت هم شدید و سنگین است نرخ فال ها ممکن است ارزان تر باشد.

فالگیرهای همراه، از محل کار تا خانه

تلفن های هوشمند که جزیی جدانشدنی از زندگی ما شده اند خیلی چیزهایی که ما نیاز داریم را در ابعاد بسیار کوچک و با کارایی بیش تر در اختیارمان قرار داده اند. دو سیستم عامل اندروید و آی او اس که در حال حاضر رایج ترین سیستم عامل های تلفن همراه هستند موقعیتی را برای برنامه نویسان فراهم آورده اند که خیلی راحت تر برنامه بنویسند و خب این به نفع کاربران هم هست چرا که امکان دسترسی به برنامه های متنوع تری دارند که می توانند نیازهای متفاوتشان را پاسخ بگویند و اپلیکیشن های فال نیز از آن دسته اند.

اگر سری به مارکت معروف و پرکاربر «کافه بازار» بزنیم، با بالای ۲۶۰ اپلیکیشن فالگیری روبه رو می شویم که هر چند تعداد زیادی از آن ها مربوط به فال حافظ است اما باز هم نزدیک به نیمی از این اپلیکیشن ها نوعی از فال را ترویج می کنند که جز ترویج خرافه نمی توان نامی بر روی آن ها گذاشت، مثل «فال عطسه» و «فال اثر انگشت»، نرم افزار آموزش فال نیز یکی از آن پدیده هایی است که بدون شک فقط در مارکت های اندرویدی کشور ما پیدا می شود، تعداد بالای این اپ ها به علاوه تعداد نصب های آن ها هم جالب

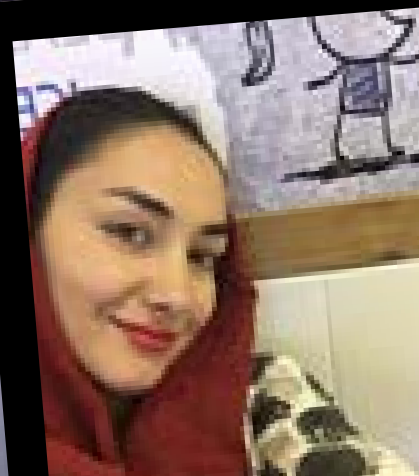
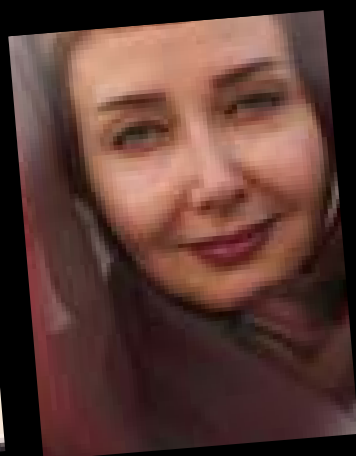
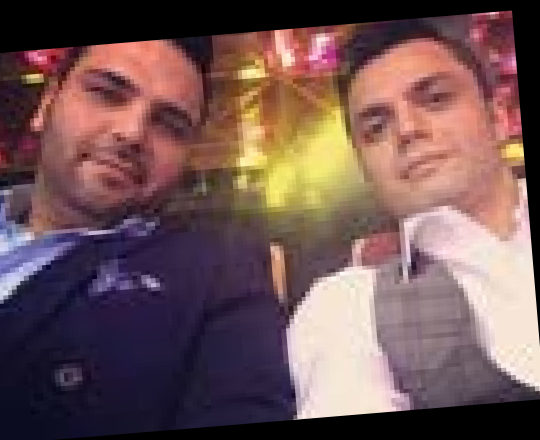
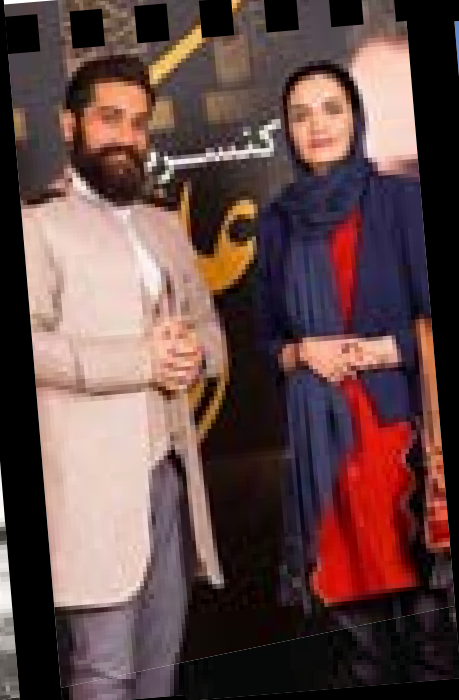
است، چه کسی فکرش را می کند که یک اپلیکیشن فال گیر که تازه باید برای هر فالش هم پول پرداخت کنی، بالای ۲۰۰ هزار بار فقط در این مارکت اندروید نصب شده است. نکته جالب این جاست که به خاطر پرداخت درون برنامه ای، خود مارکت نیز از هر پرداختی که برای فال ها یا افزودن قابلیت های فالگیری اضافه تر به برنامه مورد نظر پرداخت می شود، سهمی نزدیک به یک سوم را برمی دارد و این یعنی مارکت نیز در سود فال ها شریک است، حالا سوال این جاست که مارکتی که خودش عملا شریک فالگیر است

نظارتی مناسب بر محتوای این اپ دارد یا نه؟ این کثرت اپ های فالگیر فقط در مارکت های ایرانی شایع است و خود مارکت های اصلی از جمله گوگل پلی اندروید و اپ استور آی او اس این حجم از اپلیکیشن های فالگیر دیده نمی شود، در گوگل پلی که به مارکتی جهانی و نه فقط برای کاربران ایرانی است و تا همین چند وقت پیش هم برای اهالی این سرزمین به خاطر تحریم ها، محدودیت های بسیاری را وضع کرده بود کم تر از ۱۰۰ اپلیکیشن مرتبط با فال و فالگیری وجود دارد که تقریبا همه آن ها رایگان هستند و مارکت هم شراکتی با سازنده اپ در درآمد حاصله ندارد.



اینستالوژی

در چند قاب





معرفی رشته پزشکی ورزشی

پزشکی ورزشی، با بیماری‌های مزمن مبارزه می‌کند

Healthy Life

دکتر احمد باقری مقدم، متخصص پزشکی ورزشی

طبق تعریف برنامه دستیاری رشته پزشکی ورزشی در وزارت بهداشت، پزشکی ورزشی، تخصصی بالینی است که به پیشگیری، درمان و باز توانی آسیب‌های ورزشی و بیماری‌های مرتبط با ورزش در ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای، ارتقای سطح کارایی ورزشکاران و استفاده از ورزش در پیشگیری، درمان و باز توانی بیماری‌ها و ارتقای سلامت می‌پردازد. طول دوره آموزش رشته پزشکی ورزشی چهار سال است.

شغلی برای فارغ‌التحصیلان این رشته و عنايت به راهاندازی دوره‌های دستیاری پزشکی ورزشی در بسیاری از کشورها، با بررسی مجدد فرمت‌های موجود، آموزش تخصصی این رشته به وزارت متبوع پیشنهاد و در بهار سال ۱۳۸۵ در شورای آموزش تخصصی به تصویب رسید. در حال حاضر سالانه ۱۰ دستیار در دو دانشگاه علوم پزشکی تهران و ایران و مازندران پذیرفته می‌شوند.

مشکلات پیش روی رشته چیست؟

کوتاه بودن عمر رشته در ایران و جهان باعث شده که ابزارها و فرآیندهایی مانند پروتکل‌های درمانی و منابع علمی و حتی تجربه گروهی متخصصان به اندازه رشته‌های دیگر تکامل نیافته باشد. آشنا نبودن مردم و حتی کادر درمانی با رشته نیز از مشکلات این رشته است. بین رشت‌های بودن پزشکی ورزشی نیز باعث می‌شود احساس شود که با برخی از دیگر رشته‌های تخصصی تداخل کاری وجود دارد. فارغ‌التحصیلان این رشته باید تلاش کنند از یک سو جایگاه خدمات تخصصی پزشکی ورزشی در حوزه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی در کشور ارتقا یابد و از سوی دیگر، وضعیت موجود در تجویز نسخه‌های ورزشی علمی برای ارتقای سلامت کلیه افراد جامعه و همچنین پیشگیری، درمان و باز توانی بیماری‌های مزمن که یکی از علل اصلی مرگ و میر و بار بیماری در کشور هستند، بهبود یابد.

مثلاً در انگلستان و استرالیا دوره به صورت تخصص ۴ ساله تغییر کرده است. (ب) در برخی از کشورها مانند آمریکا و کانادا دوره به صورت فوق تخصص یک تا دو ساله است. مشکل کوتاه بودن مدت در اینجا هم وجود دارد و مثلاً در کانادا در عمده دانشگاه‌ها فرد باید دوره فوق لیسانس را طی دوره فوق تخصص بگذرانند. (ج) پزشکی ورزشی در برخی کشورها مانند استرالیا و نیوزلند، فنلاند، انگلستان، ترکیه و هلند به صورت تخصص ۳ تا ۴ ساله ارائه می‌شود.

تاریخچه و مسیر تکاملی این رشته در ایران

در سال ۱۳۷۷ یک مرکز پزشکی ورزشی در دانشگاه علوم پزشکی تهران ایجاد گردید و علاقه‌مندان در این حوزه ضمن برگزاری کلاس‌های آموزشی پزشکی ورزشی، اقدام به تدوین دوره تحصیلات تکمیلی پزشکی ورزشی نمودند. با توجه به محدودیت‌های آن زمان جهت راهاندازی رشته‌های تخصصی جدید، نتیجه این مطالعات به‌ناچار در قالب دوره کارشناسی ارشد بالینی پزشکی ورزشی با جمعیت هدف پزشکان عمومی در سال ۱۳۷۹ نخست در شورای آموزش دانشگاه علوم پزشکی تهران و در نهایت در شورای عالی برنامه‌ریزی وزارت متبوع به تصویب رسید. در سال ۱۳۸۴ با توجه به نارسایی‌های اجرایی آموزش بالینی در قالب برنامه کارشناسی ارشد، پیش‌بینی مشکلات احتمال

طور متوسط نزدیک به نیمی (۴۲/۳ درصد) از کشتی‌گیران تهران طی یک سال حداقل یک آسیب ورزشی دارند که معادل ۸۵۰۰ آسیب در سال است. کمک به بیماران مزمن که می‌خواهند به صورت حرفه‌ای ورزش کنند نیز با توجه به شیوع بالای برخی از این بیماران مانند دیابت و آسم مهم است. (ج) مشاوره جهت ارتقای سطح کارایی ورزشکاران: مشاوره در زمینه‌هایی مانند دوپینگ، آمادگی جسمانی و تغذیه که با همکاری دیگر متخصصان انجام می‌شود، می‌تواند تأثیری اساسی در سطح ورزش کشور داشته باشد. مسوول کمیته ملی المپیک استرالیا رمز موفقیت تیم‌های ملی این کشور در سال‌های اخیر را فعالیت متخصصان پزشکی ورزش می‌داند.

وضعیت این رشته در دیگر کشورها

در نقاط مختلف جهان براساس رشد ورزش آماتور و حرفه‌ای، وضعیت کلی آموزش پزشکی رشته‌های تخصصی موجود الگوهای مختلفی از آموزش پزشکی ورزشی وجود دارد. از اهدافی که افراد صاحب‌نظر و سازمان‌های بین‌المللی در حیطه پزشکی ورزشی تعقیب می‌کنند، یکسان‌سازی آموزش این رشته در کشورهای مختلف است. به طور کلی آموزش دانشگاهی این رشته را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد: (الف) دوره‌های کوتاه‌مدت که عموماً به صورت دیپلمای تحصیلات تکمیلی یا فوق لیسانس ارائه می‌شود. این دوره‌ها در کشورهایی مانند انگلستان و استرالیا ارائه می‌شود. با توجه به اینکه آموزش‌های این رشته در مدت ۲ تا ۳ سال قابل انجام نیست، عمده کشورها در این گروه آموزش را به طرف دوره تخصصی تغییر داده‌اند.

حوزه‌های مورد توجه این رشته تخصصی بسیار گسترده است. از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

(الف) مشاوره و برنامه‌ریزی جهت استفاده از ورزش در پیشگیری، درمان و باز توانی بیماری‌ها و ارتقای سلامت. حدوداً ۶۰ درصد مردم دنیا و ایران فعالیت بدنی لازم برای حفظ سلامتی را ندارند. با افزایش نسبی بیماری‌های غیر عفونی اهمیت روزافزون ورزش در سلامت جامعه افزایش یافته است. از قدم‌های اول پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های مهم جامعه امروز مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، چاقی، فشار خون و چربی خون بالا، زانو درد و کمردرد (دومین علت مراجعه به پزشکان) ورزش است. جهت ارائه صحیح نسخه ورزشی در شبکه بهداشتی و درمانی وجود متخصص پزشکی ورزشی اساسی است.

(ب) پیشگیری، درمان غیر جراحی و باز توانی آسیب‌های ورزشی و بیماری‌های مرتبط با ورزش در ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای: با حرفه‌ای شدن ورزشکاران و رونق گرفتن صنعت ورزش اهمیت این قسمت بیش از پیش افزایش یافته است. در این رشته، تشخیص و بازگرداندن سریع ورزشکار به تمرین و مسابقه مهم است. باشگاه‌ها برای هر مسابقه ورزشکاران خود مبلغ کلانی هزینه می‌کنند و حضور نداشتن یک ورزشکار می‌تواند نتایج ورزشی باشگاه را تغییر دهد. در کشور ما با جمعیت جوان بالا، پیشگیری و درمان آسیب‌ها و بیماری‌های ورزشکاران غیر حرفه‌ای هم بسیار مهم است. در یک مطالعه تنها در ورزش کشتی در تهران سالانه حدود ۲۰ هزار مورد عفونت پوستی در کشتی‌گیران بروز می‌یابد. همچنین به



پزشکی ورزشی،
تخصصی
بالینی است که
به پیشگیری،
درمان و باز توانی
آسیب‌های ورزشی
و بیماری‌های
مرتبط با ورزش
در ورزشکاران
حرفه‌ای و
غیر حرفه‌ای،
می‌پردازد.

زندگی سالم
Healthy Life

فصل هشتم
بیلبورد

Billboard

Healthy Life

YOUR
AD
HERE

Billboard



اپل استور برج

فروش رسمی محصولات ویژه کارمندان دولت



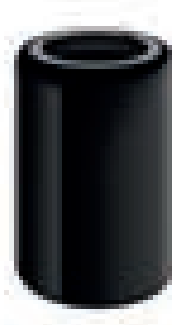
iPad Pro



iMac



Mac Book



Mac Pro



www.borjstore.com

استفهان اشخ مشوق جنوبی ایرج مرداوج

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 26 444 031 950 28 444

031 366 82 089  www.borjstore.com

ایستفهان





سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

Bot's Sand Land (BSL)

فیل استور - برج

سر ای ایچ‌اس، ربات در مسیر این اوج استعداد و هیجان را با روبات‌های نظر بر سرزمین روبات‌های ماسه‌ای این تجربه کنید



برای اطلاعات بیشتر، لطفاً به وبسایت www.borjstore.com مراجعه کنید

فروشگاه اینترنتی ورزشگاه و سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

www.borjstore.com

آدرس: پست و ورزشگاه

استفیلان، جنبه راه جنگل، پست استادیوم

ورزشگاه ۲۲ بهمن، سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

تلفن: ۰۲۱ ۴۴۴ ۴۴۴ - ۰۲۱ ۴۴۴ ۴۴۴

استفیلان

استفیلان

آپل





دکتر بهرام اشراقی

Dr.
Bahram
Eshraghi

جراح و متخصص چشم

فلوشیپ فوق تخصصی پلک، مجرای اشکی و حدقه
دوره پلاستیک و زیبایی چشم از آمریکا
عضو هیات علمی دانشگاه تهران (دانشیار)

www.dreshraghi.ir

بلفاروپتوز یا افتادگی پلک

حتماً عبارت چشم‌های خمار را شنیده‌اید. چیزی که امروزه به عنوان یک اختلال در نظر گرفته می‌شود، روزگاری جزو معیارهای زیبایی محسوب می‌شد. در واقع این عارضه نشانگر افتادگی خفیف پلک و کوچک‌بودن شکاف پلکی بود.

تعریف: شکاف پلک به فاصله‌ی بین لبه‌ی پلک فوقانی و تحتانی گفته می‌شود که به طور معمول حدود نه تا ده میلی‌متر است. در حالت مناسب انتظار داریم لبه‌ی پلک‌ها در محاذات قریه قرار گیرد و سفیدی چشم را بپوشاند. اگر پلک فوقانی در جایی پایین‌تر قرار گیرد، نام اختلال، افتادگی پلک است که می‌تواند بسیار خفیف یا بسیار شدید باشد و حتی محور بینایی را مسدود کند و باعث اختلال دید شود.

طبقه‌بندی: دو گروه کلی را می‌توان در این بیماری در نظر گرفت: گروه اول، افرادی که مادرزادی و از بدو تولد به این عارضه مبتلا هستند. در این گروه، اختلال عمده، تشکیل‌نشدن و رشد ناکافی عضله‌ی بالابرنده پلک است. افتادگی می‌تواند خفیف یا شدید باشد. در این گروه، خطر تنبلی چشم وجود دارد؛ بنابراین لازم است بررسی کامل هر چه زودتر آغاز و در صورت نیاز جهت جلوگیری از تنبلی، جراحی زودرس در موقعیت‌های شدید انجام شود.

گروه دوم، اکتسابی هستند که علل مختلفی از جمله بیماری‌های عضله، بیماری‌های عصب، ضربه به پلک، مالش زیاد پلک‌ها و

جداشدگی عضله‌ی بالابرنده پلک از محل اتصال به علت افزایش سن در این عارضه دخیل است.

معاینات: در اطفال بررسی شماره‌ی چشم ضروری و ممکن است همزمان اختلال انکساری وجود داشته باشد. معاینه‌ی کامل چشمی، اندازه‌گیری میزان افتادگی، اندازه‌گیری قدرت عضله‌ی بالابرنده‌ی پلک و وضعیت حرکات چشمی ضروری هستند.

درمان: در مان این بیماری می‌تواند تنها جنبه‌ی زیبایی داشته باشد یا در موقعیت‌های شدید به علت افت میزان دید، جنبه‌ی درمانی داشته باشد. تصمیم‌گیری جهت درمان به طور کامل وابسته به عملکرد عضله است. درمان‌ها دو گروه هستند: گروه اول، آویزان‌سازی پلک از عضله‌ی پیشانی است که توسط مواد مختلفی از جمله لوله‌های سیلیکونی انجام می‌شود. این جراحی روی افرادی انجام می‌شود که عضله‌ی بالابرنده‌ی پلک فاقد عملکرد مناسب و جراحی روی این عضله بی‌نتیجه است. گروه دوم جراحی‌ها، روی عضله انجام می‌شود که با کوتاه کردن و تقویت عضله همراه است. در این جراحی قرینگی بهتری نسبت به آویزان‌سازی به دست می‌آید و نتیجه‌ی طولانی‌مدت بهتری دارد؛ ولی میزان پاسخ به طور کامل وابسته به مقدار عملکرد عضله است.

در واقع تعیین نوع عمل به عهده‌ی جراح است. **پیش‌آگهی:** جراحی افتادگی پلک نیاز به تبحر فراوان دارد و تنها توسط جراح چشم باید انجام شود؛ با این همه نتایج آن به صورت پاسخ عالی (در فاصله‌ی نیم میلی‌متر از پلک مقابل) یا مناسب (در فاصله‌ی یک میلی‌متر از پلک مقابل) به طور کامل وابسته به عملکرد عضله است و همواره به صورت درصد قابل بیان است. مفهوم این مسئله این است که هرگز نتیجه صدرصد نیست و بیمار باید به این موضوع آگاهی داشته باشد. گاهی اوقات در پایان عمل نتیجه‌ی ایده‌آل حاصل می‌شود؛ ولی به مرور مقداری از افتادگی، دوباره رخ می‌دهد که این امر به توانایی عضله در بالا نگاه داشتن پلک بستگی دارد.

عوارض: در جراحی افتادگی پلک، برخی مسائل اجتناب‌ناپذیر و جزو جراحی است؛ از جمله بازماندن پلک‌ها که به مرور رو به بهبود است؛ ولی احتمال دارد به طور کامل برطرف نشود و نیاز به استفاده از مرطوب‌کننده‌ی چشمی جهت جلوگیری از خشکی چشم باشد. تاخیر در پلک‌زدن، بالاتر ماندن پلک در نگاه به پایین نیز شایع است. عوارضی مانند عدم تقارن قوس پلک، خط پشت پلک، اصلاح ناکامل و اصلاح بیش از حد نیز محتمل است. در برخی موقعیت‌ها، نیاز به جراحی مجدد جهت اصلاح وضعیت پلکی وجود دارد که همان طور که ذکر شد، هیچ‌گاه نتیجه صدرصد نخواهد بود.

آدرس: توحید میانی، نرسیده به چهارراه پلیس، ساختمان یاس، واحد ۵۰۱

تلفن: ۳۶۲۷۴۲۴۰

Dr.
Behzad
Khalilpour

دکتر بهزاد خلیل پور

بور د تخصص انستزی

طب سوزنی

مشاوره قبل از عمل

طب سوزنی

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

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

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

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

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

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



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

طبقه ۵، واحد ۵۰۸

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۳۲۲۳۱۹۷۸



sonography & radiology
& mammography

MARKAZI

Dr. Azami

« درمان واریس با جدیدترین متدهای اروپا و آمریکا

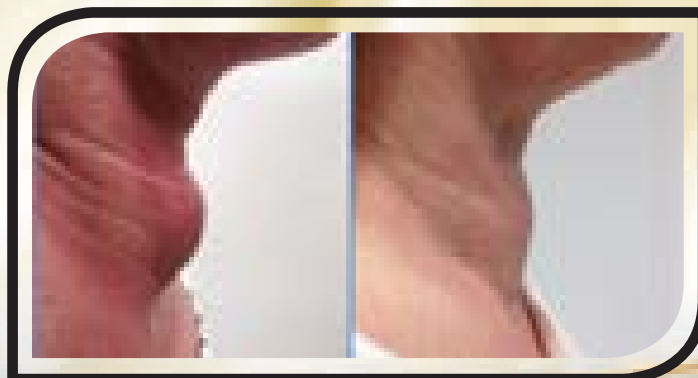
بدون جراحی و بیهوشی

به وسیله لیزر و RF و اسکروتراپی

« 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 عیسی‌بن‌مریم، ساختمان
صبا، رادیولوژی مرکزی (اعظمی)
شماره‌تلفن: ۳۲۲۰۲۷۶۲

آزمایشگاه جام جم

دکتر رامین یزدانی

از این که کیفیت بالا را انتخاب می کنید سپاسگزاریم

دارنده لوح سپاس کیفیت از معاونت درمان

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

- پاسخگوبودن 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، روبه روی بانک صادرات، مجتمع تجاری اداری مسیح

تلفن: ۳۶۲۹۰۹۷۴-۳۶۲۹۰۹۷۳

www.jaamjamlab.ir

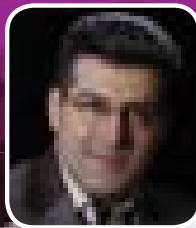
info@jaamjamlab.ir



دکتر علیرضا واعظ شوشتری

جراح و متخصص پوست، مو و زیبایی

عضو انجمن متخصصین پوست اروپا



الکس کندلای ۲۰۱۶ موثر اما بدون درد

در سال های اخیر، تقاضا برای از بین بردن موهای زائد و طبیعی بدن افزایش چشمگیری داشته است؛ اما مثل هر تکنولوژی جدید، امکان سوءاستفاده از این افزایش تقاضا وجود دارد. بسیاری از کسانی که بدون مطالعه قبلی و تنها بر اساس تبلیغات یا قیمت ارزان تر، اقدام به انجام لیزر موی زائد خود در یک مرکز کرده اند، ممکن است مأیوس شوند یا حتی پس از چند جلسه لیزر درمانی با موهایی بیشتر از قبل مواجه شوند. این مقاله سعی دارد با ارائه اطلاعات ضروری درباره روش های مختلف لیزر موهای زائد و معرفی ویژگی آن ها، مانع تکرار تجربه تلخ از دست دادن پول و وقت و بدتر از همه بی اعتمادی به یک روش درمانی موثر و جدید شود. شاید مهم ترین نکته ای که باید به آن توجه شود این است که بعضی از دستگاه هایی که برای درمان موهای زائد به کار می روند، لیزر نیستند! به همین دلیل اطمینان از برند (نام تجاری) دستگاه لیزر، یکی از شروط اصلی و لازم برای موفقیت درمان قطعی و دائمی موهای زائد است.

لیزر هاب اساس طول موج نوری که تولید می کنند، طبقه بندی می شوند. مهم ترین لیزر های موی زائد عبارتند از:

۱. لیزر الکساندرایت با طول موج ۷۵۵ نانومتر: لیزر الکساندرایت برای رفع موهای زائد در حال حاضر محبوب ترین و شناخته شده ترین لیزر موی زائد در ایران است. از نظر تکنولوژی، بهترین دستگاه های لیزر الکساندرایت تولید کشور آمریکاست. بهترین و موثرترین لیزر الکس در حال حاضر لیزر Gentlease-pro U کمپانی الکندلای آمریکاست که در مدل جدید ۲۰۱۶ از سه جنبه پیشرفت داشته است:

۱. با افزایش قدرت دستگاه تاثیر و کارآمدی لیزر افزایش زیادی داشته است؛ به طوری که در حداقل جلسات، بیشترین تاثیر مشاهده می شود.
۲. با بهینه کردن سیستم خنک کننده، مشکل درد و سوزش ناشی از لیزر برطرف شده است. سیستم خنک کننده دستگاه کندلای ۲۰۱۶ آمریکا DCD نام دارد که با پاشیدن گاز خنک کننده، درست قبل و بعد از لیزر از یک طرف باعث بی درد شدن لیزر می شود و از طرف دیگر این قابلیت را ایجاد می کند که لیزر با انرژی بیشتر و پهنای باند کمتر استفاده شود. نکته ای اخیر به خصوص در درمان موهای نازک بسیار موثر است. سیستم خنک کننده DCD در انحصار (Patent) شرکت کندلای آمریکا است.
۳. با ایجاد تنوع در پهنای پالس امکان استفاده از لیزر برای انواع پوست و مو فراهم شده است. سیستم خنک کننده این لیزر، تنها سیستمی است که اجازه ای انجام لیزر با پهنای باند کمتر از پنج میلی ثانیه را بدون ایجاد عارضه می دهد.

۲. لیزر دایود با طول موج ۸۱۰ نانومتر: این لیزر نیز از لیزر های موثر در درمان موهای زائد است. سیستم خنک کننده این دستگاه لیزر، اغلب تماسی است. شاید مهم ترین مشکل لیزر دایود، درد شدید هنگام انجام لیزر است که انجام لیزر را برای افراد ناخوشایند می کند.

۳. لیزر ان دی یگ (Nd-YAG) با طول موج ۱۰۶۴ نانومتر: این لیزر برای رفع موهای زائد پوست های تیره کاربرد دارد؛ ولی به دلیل طیف جذبی آن، اثر کمتری نسبت به دو لیزر بالا دارد.

۴. IPL یا intense pulse light: این روش به علت ارزان و در دسترس بودن و سهولت استفاده، بسیار

رایج شده است؛ به طوری که نوع خانگی آن نیز در بازار موجود است. در واقع IPL، لیزر نیست؛ بلکه نور شدید پالسی است که اثر درمانی در درمان موهای زائد دارد. دستگاه های IPL از نظر تاثیر بر موهای زائد و تعداد جلسات درمانی با لیزر متفاوت هستند. بسیاری از دستگاه های IPL، سیستم خنک کننده ندارند و همین مسئله ممکن است موجب عارضه شود.

به طور خلاصه، یکی از بهترین دستگاه های لیزر موی زائد، لیزر الکساندرایت ۲۰۱۶ شرکت کندلای آمریکا (Gentlease Pro-U) است که با کمترین تعداد جلسات درمانی، بیشترین اثربخشی و کمترین درد را نسبت به سایر لیزرها دارد. این لیزر توانایی از بین بردن انواع موهای زائد و حتی موهای زیر پوستی و نازک را دارد. از طرف دیگر این لیزر علاوه بر درمان موهای زائد و طبیعی بدن، در درمان بیماری هایی مثل فولیکولیت مزمن (جوش های اطراف فولیکول مو) یا موهای زیر پوستی و بیماری سینوس پیلونیدال نقش مهمی دارد.

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، آندوسکوپی بینی و سینوس
تزریق بوتاکس، دارای بور تخصصی

عمل رینوپلاستی چیست؟

وجود انحراف در تیغه 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.

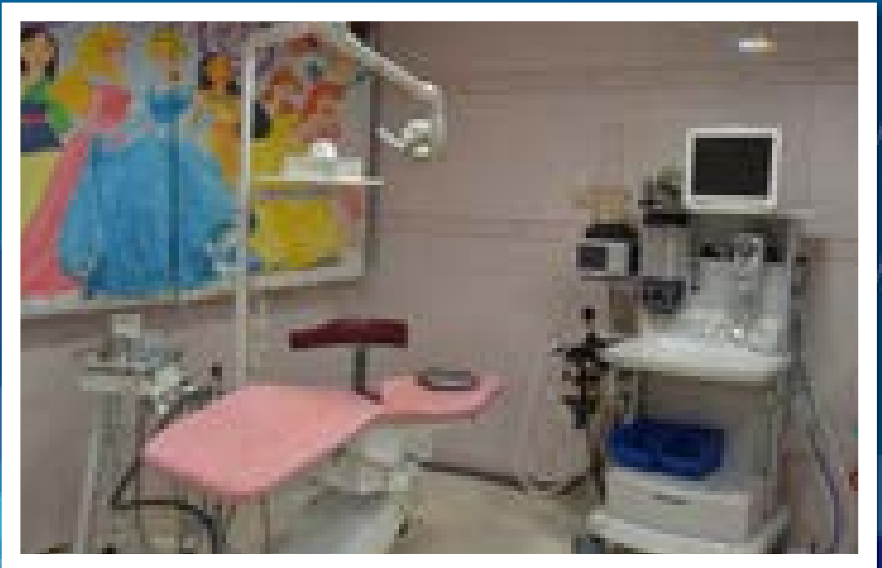
از طرفی، بینی علاوه بر نقش ظاهری و زیبایی صورت، وظیفه‌ی مهم تنفس و بویایی را نیز بر عهده دارد و هر بینی از نظر شکل، منحصر به فرد و متفاوت با سایر بینی‌هاست؛ لذا می‌توان گفت که رینوپلاستی، پیچیده‌ترین جراحی زیبایی محسوب می‌شود.

در عمل رینوپلاستی قسمت‌هایی از بینی، شامل



کلینیک تخصصی دندان پزشکی اصفهان

کلینیک تخصصی دندان پزشکی اصفهان در کلیه رشته های تخصصی دندان پزشکی شامل جراحی و کاشت ایمپلنت، ارتودنسی (رديف کردن دندان ها)، دندان پزشکی کودکان (انجام اقدامات پیشگیری و درمان های دندان پزشکی بیمارستانی از بدو تولد تا دوازده سالگی و در صورت نیاز کاربرد آرام بخشی در دندان پزشکی کودکان)، پروتز دندانی، جراحی لثه (پریو)، ترمیمی و دندان پزشکی زیبایی، درمان ریشه و جراحی دهان، فک و صورت فعال می باشد.



در این مرکز بخش دندان پزشکی بیمارستانی (همراه با بیهوشی عمومی یا آرام بخشی) آماده ی ارائه ی خدمات دندان پزشکی (بدون ایجاد درد و یا ترس) به کلیه ی بیماران در رده های مختلف سنی (اطفال و بزرگسالان) است.



دکتر سید حنیف اخوت

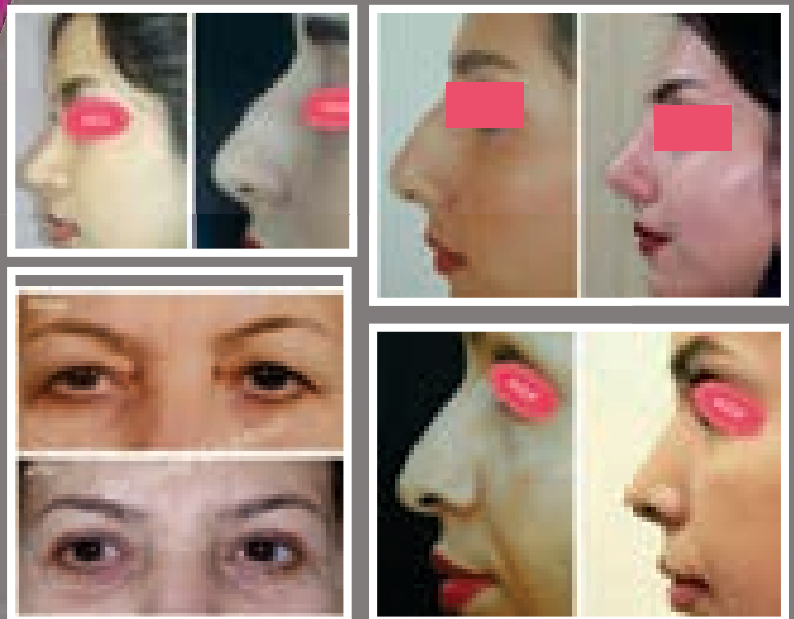
بورده تخصصی جراحی گوش، حلق و بینی، جراح زیبایی بینی و صورت

● 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



آزمایشگاه نوبل

Nobel Laboratory

آدرس: سه راه حکیم نظامی، ابتدای ارتش

آزمایشگاه نوبل

۳۶۲۴۶۲۰۴

 @nobellaboratory

دکتر مریم طباطبائی

بور د تخصصی جراحی عمومی
جراحی پلاستیک و زیبایی
جراحی پستان

Dr.
Maryam
Tabatabaeian

لیفت پستان

در شماره‌ی پیش به پاره‌ای از سوالات رایج در خصوص جراحی پستان پاسخ داده شد. در این شماره درباره‌ی لیفت پستان به سوالات و ابهامات رایج پاسخ می‌دهیم.

لیفت پستان یا اصطلاح افتادگی پستان

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

نکته‌ی قابل ذکر در تمام جراحی‌های پستان نیاز به معاینه‌ی دقیق، مشاهده واقع گرایانه، در نظر گرفتن حجم کلی توده بدنی (BMI) و بررسی کامل قبل از عمل از نظر توده‌های پستانی و احتمال سرطان تشخیص داده نشده است. مواردی از تشخیص سرطان مراجع کرده‌اند که به علت عدم انجام اقدامات تشخیصی قبل از عمل یا حتی در نمونه آسیب‌شناسی بعد از عمل تشخیص داده شده و منجر به شوک روحی شدید برای بیمار شده است.

انجام تست‌های غربالگری بعد از جراحی‌های پستان هم بدون اشکال، از یک سال بعد از عمل جراحی امکان پذیر است. از خانم‌هایی که پروتز سینه دارند ماموگرافی باید با مانورهای اضافه‌ای انجام شود؛ ولی قابل انجام است. هیچ کدام از جراحی‌های زیبایی سینه ریسک بدخیمی را زیاد نمی‌کنند و خطری برای فرد ندارند؛ حتی تحقیقات جدید نشان داده پروتز سینه ممکن است ریسک سرطان را کم کند. کوچک کردن پستان‌های بزرگ هم ریسک ابتلا را تا حدی کاهش می‌دهد.

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

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

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

شماره ۲۲

تلفن: ۳۶۶۱۳۰۶۳

Nayeb
Restaurant

رستوران



کیفیت رمز ماندگاری

اصفهان، خیابان ابن سینا، روبروی پمپ بنزین
تلفن: ۳۴۴۶۴۰۴۱-۲ فاکس: ۳۴۴۷۷۰۰۰
خیابان مدرس، روبه روی بانک ملی، تلفن: ۳۴۴۸۵۸۸۲

فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز بخش انواع اونیرم 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 انیشت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی و غیره...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

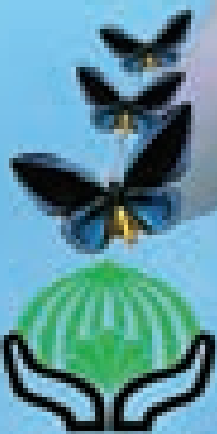
اولین و تنها فروشگاه و تولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

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

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

فعلی برای همایک از مردمین و ایام



خبریه محمد نقش جهان

تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۷۴۵۰۵

این درمانگاه افتخار دارد با تامین دندان پزشکان مجرب و حاذق در بخش عمومی و تخصصی و با بهره گیری از بهترین کیفیت مواد و ابزار و تجهیزات و رعایت استانداردهای استریل‌سازی در محیطی آرامش بخش و زیبا سلامتی را به شما خوبان هدیه دهد تا با دندان های سالم لبخند شما زیباتر شود.

۱. خدمات درمانگاه دندان پزشکی نور:

۱. آموزش بهداشت دهان و دندان

در این مرکز خدمات معاینه و مشاوره و آموزش بهداشت دهان و دندان جهت مراجعین محترم رایگان انجام می شود.

۲. سایت اختصاصی دندان پزشکی کودکان

درمانگاه نور سایت اختصاصی دندان پزشکی کودکان است تا این عزیزان در محیطی شاداب و آرامش بخش و زیبا توسط متخصص دندان پزشکی کودکان تحت درمان قرار گیرند.

۳. خدمات ترمیمی زیبایی

این خدمات شامل اصلاح طرح لبخند و انواع ترمیم های زیبایی با مواد همرنگ دندان است.

۴. خدمات کاشت دندان (ایمپلنت)

خدمات کاشت دندان با استفاده از بهترین مواد و کاشت فیکسچر (پایه) انجام می شود.

۵. خدمات ارتودنسی

این خدمات شامل اصلاح بی نظمی های دندانی توسط متخصص ارتودنسی است.

۶. خدمات پروتز دندان

انواع پروتز های متحرک (دست دندان) و پروتز ثابت توسط دندان پزشکان مجرب در بهترین لابراتوارهای مجهز ساخته می شود.

۷. درمان ریشه (عصب کشی)

درمان دندان های پوسیده با انجام عصب کشی صورت می گیرد.

۸. تشکیل پرونده سلامت

هنگام پذیرش برای هر شخص مراجعه کننده با ثبت اثر انگشت، پرونده اطلاعات وضعیت سلامت به جهت اهمیت سابقه بیماری فرد مراجعه کننده در روند درمان تشکیل می شود تا با تشابه اسمی پرونده بیماران دچار مشکل نشود.

نظر به اهمیت امر استریل‌سازی در مراکز دندان پزشکی در این مرکز ابزار مربوط در بخش C.S.R (مرکز استریل) توسط به روز ترین و مجهز ترین دستگاه های اتوکلاو کلاس B مورد تأیید مراجع ذی صلاح، استریل و جداگانه پک (بسته بندی) می شود.

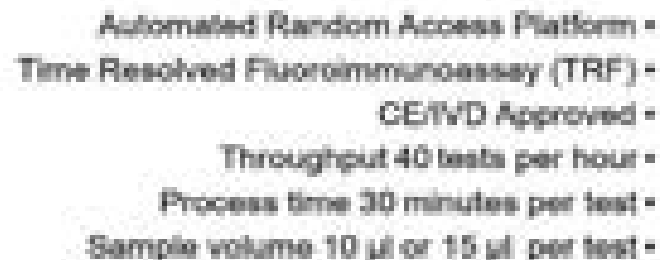
Telegram:@noorclinic

Isfnoorclinic@gmail.com

تلفن: ۳۴۴۰۴۱۵۱

سامانوی پیامکی ارتباط با مدیریت: ۰۴۱۰۲۳۸۰۵۰۰
آدرس: اصفهان، خیابان رباط، چهارراه رزمندگان، ابتدای خیابان رزمندگان

Prenatal & Neonatal Screening



- | | |
|---|--------------|
| کمزگی مایه‌زایی نیرونید | PAPP-A |
| فیل کوفوری (PKU) | Free hCGβ |
| بیماری گایریناری مایه‌زایی | hAFP |
| گالاکتوزمی | Total hCG |
| نقص آریز فنوگز P | uE3 |
| فیروز میسنگ (CF) | PLGF 1,2 & 3 |
| هموگلوبینوپاتی | |
| نقص بیوتینیداز (Biotinidase deficiency) | |

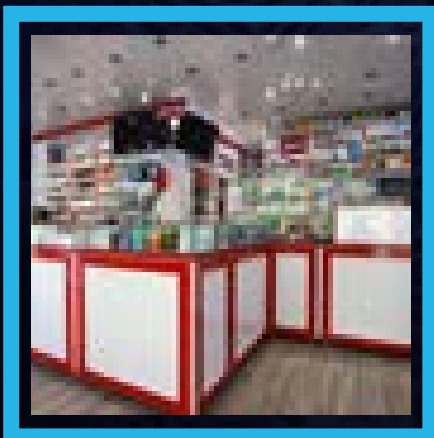
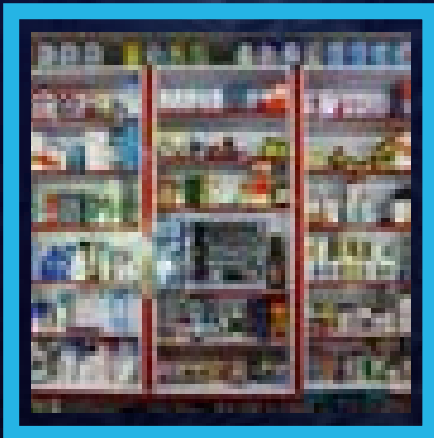


- دریافت لوح کیفیت در سال های 1393-1392-1391
- دریافت لوح آمایش فیزیکی و زیست محیطی در سال 1390
- دریافت ISO 10002 و ISO 9001 در سال 1389
- اولین گام به دریافت لوح کیفیت ملی خصوصی در سال 1388
- اولین عضو ISO در سال 1387 از AFAQ فعالیت



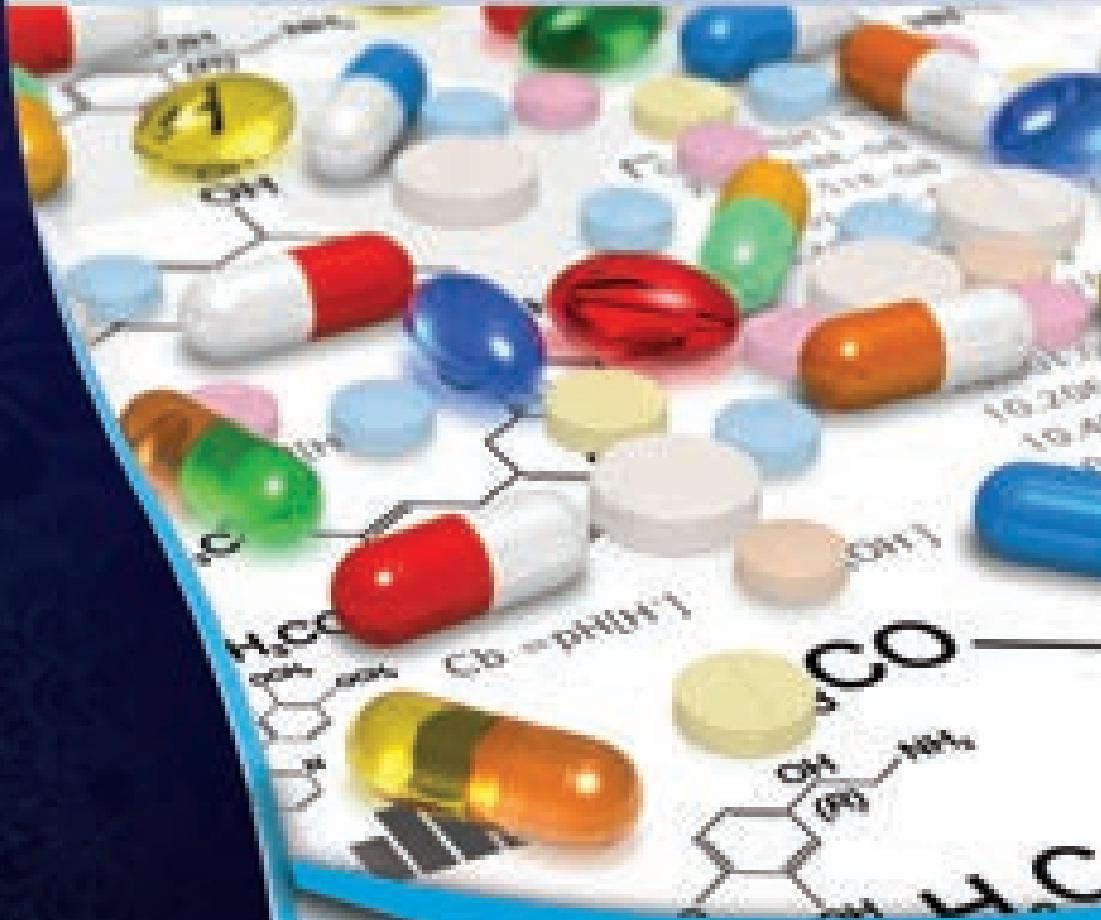
داروخانه پارسیان

دکتر الهام مرتضوی



آدرس: اصفهان، خیابان چهارباغ بالا،
روبه‌روی شرکت زمزم، نبش مجتمع
پارسیان، داروخانه پارسیان

تلفن: ۳۶۲۵۳۱۱۸



ارائه‌دهنده‌ی انواع داروهای خارجی :

■ برترین برندهای آرایشی و بهداشتی

■ محصولات تخصصی پوست و مو

■ مجهز به لابراتور ساخت داروهای ترکیبی

Parsian
Pharmacy

دکتر مهدی رسماحمان

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

نوار مغز، عصب و عضله



کمردرد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انسان است که همه افراد حداقل یک‌بار در زندگی خود دچار آن می‌شوند. شیوع آن در زن و مرد یکسان است؛ هرچند که در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد، ولی بیشتر در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی دیده می‌شود.

زندگی ماشینی و کاهش تحرک و فعالیت، افزایش وزن و فشارهای غیر اصولی به ستون فقرات باعث افزایش شیوع کمردرد می‌شود.

کمردرد علت‌های شایعی دارد: در بالغین بین ۳۰ تا ۶۰ سال کمردرد شدید به علت آسیب‌های دیسک کمر مثل فتق دیسک و دجنراسیون یا چروکیدگی دیسک است و در سنین بالاتر آرتروز ستون فقرات، تنگی کانال نخاع و شکستگی‌های فشاری مهره‌های ستون فقرات علت‌های شایع درد هستند.

لازم است در مواجهه با کمردرد به جای درمان سرخودی، با پزشک متخصص مشورت شود. انجام MRI و نوار عصب و عضله به تشخیص علت کمک می‌کند.

درمان‌های طبی بهترین عامل در کاهش درد و برطرف شدن علامت‌ها هستند. استراحت و پرهیز از فعالیت‌هایی مانند خم‌وراست شدن، راه‌پله و رانندگی به بهبود علائم کمک می‌کند. استفاده از سرویس‌های بهداشتی فرنگی، استفاده نکردن از تشک‌های نرم و خوش‌خواب، اثر مهمی در درمان و پیشگیری دارد. تغییر سبک زندگی، ورزش منظم، پرهیز از فشار به ستون فقرات و رژیم غذایی مناسب را می‌توان از مهم‌ترین عوامل پیشگیری در درمان بیماری‌های ستون فقرات دانست.

Dr. Farzad Zolfaghari

www.dr-zolfaghari.ir



بدون تراش

ردیف کردن

و درد

و سفید کردن

در دو جلسه

دندان ها



دکتر فرزاد ذوالفقاری

عضو آکادمی دندانپزشکان زیبایی آمریکا

عضو انجمن علمی پزشکی لیزر ایران

Academy Of Cosmetic Dentistry America

خیابان توحید شمالی، انتهای کوچه ۴۴، سمت چپ، روبروی بهداری شرکت نفت، پلاک ۴۷

همراه: ۰۹۱۳۱۱۰۳۷۱۹

تلفن: ۰۳۱۳۶۲۴۶۶۴۶

پیشرفته ترین ماشین، صحیح ترین پاسخ!



STA Compact Max 2

اتوماسیون پیشرفته برای دقیق ترین آزمایش های انعقادی



استرلایز، آماده سازی، توزیع، مخلوط کردن
آماده سازی، توزیع، مخلوط کردن
P&S 2015-2017
www.apptech.com
www.apptech.com
www.apptech.com

ارپتک
ارپتک

ارپتک، برای اطلاعات بیشتر، با ما تماس بگیرید



دکتر محمد علی پور

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

پرسش‌های 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 می‌شود 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 سوراخ‌های بینی متفاوت است؟
یک مسئله طبیعی در انسان‌ها، تفاوت نیمه‌ی چپ و راست صورت است؛ لذا سوراخ‌های 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 مسئله‌ای سلیقه‌ای است و معلوم نیست بینی عمل شده با سلیقه‌ی بیمار سازگار باشد.
۴. آیا در عمل جراحی من، دستیار نقش دارد؟
در هیچ حالتی عمل جراحی بینی بیمار توسط فردی به غیر از جراح معالج انجام نخواهد شد.
۵. بینی من چقدر کوچک شود؟
کوچکی بینی تحت تاثیر فاکتورهای متعددی از جمله سایز صورت، فضای درونی بینی و ضخامت پوست است که تعیین آن قبل از عمل جراحی میسر نیست.
۶. آیا مشکل تنفس یا اختلال تکلم پیدا خواهیم کرد؟
در صورتی که بیمار دچار آلرژی نباشد و تغییرات ایجاد شده در حد معقول باشد مشکل تنفسی ایجاد نخواهد شد.

Dr. Mohammad Alipour

تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۵۶۱۸۱-۳۲۳۶۶۴۵۶

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

واحد ۳۲

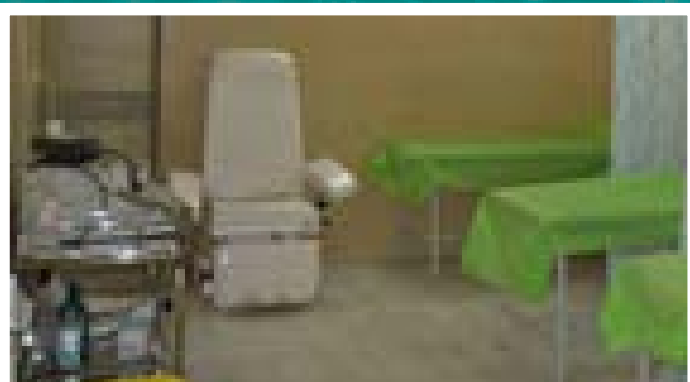
درمانگاه فوق تخصصی گوارش و کبد

شفاپارسه

در این مرکز پروسیجرهای زیر انجام می شود:

۱. آندوسکوپی؛
۲. کولونوسکوپی؛
۳. پولیپکتومی: برداشتن پولیپ های روده و معده توسط دستگاه کوترو از طریق کولونوسکوپی و آندوسکوپی؛
۴. فیبرواسکن؛
۵. مانومتری؛
۶. UBT: انجام تست جهت میکروب هلیکوباکتر در معده؛
۷. تزریق «Infleximab Remieade» و داروهای مشابه؛
۸. گذاشتن باند واریس مری؛
۹. بیوپسی کبد: نمونه برداری از بافت کبد؛
۱۰. درمان هپاتیت C و ارائه داروهای رایگان جهت بیماران هپاتیت C؛
۱۱. درمان هپاتیت B؛
۱۲. درمان کبد چرب؛
۱۳. درمان مشکلات عملکردی دستگاه گوارش (سایکوسوماتیک)؛
۱۴. لیزر تراپی: درمان زخم های ناحیه ی مقعد (فشییر آنال) و درمان ترک و زخم های نوک پستان (فشییر پستان) در دوران شیردهی، زخم ها و ترشحات دهانه ی رحم که به درمان دارویی جواب نمی دهند؛ زخم های سزارین و محل زخم جراحی های دیگر، تبخال

- لب و ناحیه تناسلی، درمان هموروئید (بواسیر) دوران بارداری و بعد از زایمان، آفت های دهان و قسمت تناسلی پس از شیمی درمانی و رادیوتراپی؛
۱۵. بیوفیدبک (فیزیوتراپی اختلالات کف لگن): برطرف کردن یبوست و بی اختیاری ادرار و مدفوع؛
۱۶. انجام عمل HAL (عمل هموروئید بالیزر) بدون خونریزی؛
۱۷. مشاوره ی سرطان برای پیشگیری اعضای خانواده ی فرد مبتلا؛
۱۸. بالون معده جهت لاغری.



دکتر وحید عباسی

دکترای مدیکال

- » پوست، مو، لیزر، زیبایی و تناسب اندام
- » کاسمتولوژی، چهره شناسی
- » تلفیق علم پزشکی و زیبایی شناسی
- » تزریق ژل لب، گونه (صورت)
- » بادر نظر گرفتن مشخصات چهره و سلیقه های افراد



تلفن مشاور: ۰۹۳۸۷۷۳۳۹۶۱ تلفن پزشک: ۳۶۸۱۷۲۷۱
شعبه ی یک: توحید میانی، روبه روی داروخانه دکتر منوچهری، ساختمان نگار ۲، طبقه ۲، واحد ۶.
شعبه دو: بهارستان، اینار جنوبی.

دکتر علیرضا پور صیرفیه

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

جراحی پلاستیک بینی

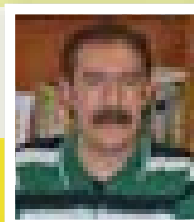
Dr. Alireza
Pourseirafi

آدرس: خیابان چهارباغ بالا، مجتمع ماکان ۲، طبقه اول، واحد ۳
تلفن ۰۳۱-۳۶۲۰۵۶۳۰ روزهای زوج ساعت ۱۷ الی ۲۱

www.DrPourseirafi.com

دکتر عبدالرضا کاظمی

متخصص داخلی

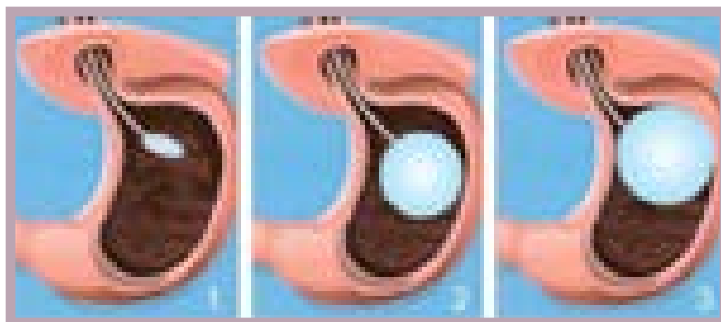


● (گوارش آندوسکوپی)

● متخصص لیزر درمانی در بیماریهای داخلی

● بالون گذاری داخل معده جهت کاهش وزن

● شماره نظام پزشکی ۴۲۲۹۷



آدرس خیابان توحید مجتمع پزشکی توحید

بالای داروخانه دی واحد ۱۱۲

تلفن ۰۷۶۹۶۳۶۲



mahe no IRANIAN KITCHEN

آشپزخانه ایرانی غذاهای سنتی

دارای گواهینامه

iso 22000 , 9001 , 2008

فراریدن ایام سوگواری

سالار شهیدان امام حسین (ع)

تسلیم باد

صبحانه فصل : حلیم ، عدسی ، آش قللمکار
همه روزه ظهر و عصر حلیم بادمجان مخصوص
شب ها و صبح های جمعه حلیم شیر با گوشت بوقلمون

خیابان پروین ، ۱۰ متر بعد از حکیم شفائی اول

۰۹۱۳۱۱۴۹۰۸۳ - ۳۲۲۷۶۲۴۲ خطی

شعبه دو : خیابان عسکریه، ابتدای فرسان شمالی ، تلفن : ۲۲۵۶۷۵۶

تخمندان پلی کیستیک (PCO)

این بیماری که به زبان عامه، تنبلی تخمدان نام دارد، به صورت معمول با قاعدگی های نامنظم، پرمویی بدن، نازایی و چاقی، با تخمدان های پر از کیست یا بدون آن مشخص می شود و علت آن اختلال مربوط به غدد درون ریز، یعنی افزایش هورمون های مردانه یا آندروژن هاست.

علائم و نشانه ها

۱. **تخمک گذاری نکردن:** با خونریزی نامنظم (۱۵ درصد)، نداشتن قاعدگی (۵۰ درصد) و نازایی (۷۵ درصد) تظاهر می کند.

۲. **افزایش آندروژن (هورمون های مردانه):** می تواند ناشی از تخمدان و غده فوق کلیوی باشد و سبب پرمویی، آکنه (جوش) و چرب شدن پوست شود. گاهی باعث عضلانی شدن اندام ها و کلفت شدن صدا و ریزش موهای شقیقه نیز می شود.

۳. **چاقی:** این عارضه در نیمی از موارد دیده می شود؛ البته چاقی خودش باعث افزایش هورمون های تستسترون آزاد و تولید دائمی استروژن و آندروژن می شود؛ همچنین ضایعات پوستی پررنگ قهوه ای و با قوام مخملی در ناحیه ی زیر بغل و کشاله ی ران نیز دیده می شود. لازم به ذکر است بیشترین مراجعه ی بیماران جهت مشاوره به پزشک، زنانی هستند که ویژگی های فوق را دارند.

تدابیر درمانی

۱. **درمان قاعدگی های نامنظم:** این مشکل با قرص های ضد بارداری دیان، به صورت منظم و ماهانه یا با قرص های پروژسترونی بر طرف می شود. جهت درمان نازایی از داروهای محرک تخمک گذاری و سیستم های کمک باروری استفاده می شود.

۲. **درمان موهای زائد:** قرص های جلوگیری نظیر دیان از شش ماه تا دو سال و قرص های اسپیرونولاکتون که ضد آندروژن است، همراه یا بدون دیان تجویز می شود. کرم های موضعی موبر، کندن موها و بی رنگ کردن آن ها و در نهایت الکترولیز یا لیزر موهای زائد نیز درمان های مناسبی هستند.

آدرس: اصفهان، چهارباغ بالا، اول خیابان شریعتی، روبه روی اورژانس شریعتی
ساختمان فراز، واحد ۱۰۱ تلفن: ۳۶۲۸۱۵۸۸

بیماران محترم توجه داشته باشند به زودی مطب جدید در شهرک سلامت افتتاح خواهد شد.

Dr. Fershteh
Haqiqat

دکتر فرشته حقیقت

متخصص زنان، زایمان و نازایی

اصلاح طرح لبخند

دکتر فاطمه رزاقی

متخصص دندان پزشکی زیبایی - زبانی

چهار راه شیخ صدوق - ساختمان آزادگان -

طبقه ۳ - واحد ۱۰

تلفن ۱: ۳۶۱۶۶۸۳۶۷

۲: ۳۶۱۶۶۰۰۹۱

Dr. Sharifi Laboratory



آزمایشگاه دکتر شریفی

دروازه شیراز، ابتدای
چهارباغ بالا
تلفن: ۳۶۶۱۷۱۹۶ (خط ۴)
ساعات کار: هم‌روزه 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

راه‌اندازی تست

harmony
PRENATAL TEST

(cell-free DNA)

با همکاری  cenata آلمان



آزمایشگاه تخصصی کسری

کلینیکال - آناتومیکال پاتولوژی

- آزمایش‌های هورمونی و تخصصی با تکنیک پیشرفته Electro Chemiluminescence بدون افزایش تعرفه و به صورت روزانه و اورژانسی در حال انجام است.
- آزمایش‌های غربالگری سلامت جنین جهت خانم‌های باردار با نرم افزار معتبر بین المللی و با مدین‌های کاملاً بومی و به روز و تأیید شده توسط وزارت بهداشت به صورت روزانه انجام می‌شود.
- انجام خدمات آزمایشگاهی پاتولوژی، سیتولوژی و پاپ اسمیر

- مجهز به تجهیزات پیشرفته‌ی آزمایشگاهی
- مرکز انجام آزمایش‌های تخصصی زنان، زایمان و نازایی
- IUI & Sex selection
- آزمایش‌های تخصصی گوارش و کبد
- آزمایش‌های تخصصی غدد و متابولیسم
- آزمایش‌های تخصصی روماتولوژی، ایمونولوژی و هماتولوژی
- با کادر پرسنلی کار آزموده و تخصصی و با هدف سرعت و دقت در جواب‌دهی، مشغول ارائه‌ی خدمات آزمایشگاهی به همشهریان محترم می‌باشد.

اصفهان، خیابان شمس آبادی، روبه روی بیمارستان عیسی بن مریم، ساختمان ۷۱
 آزمایشگاه تخصصی کسری تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۰۳۱-۳۲۲۳۷۱۸۳

هویت ایرانی در گرو حمایت از کالای ایرانی
تولید کنندگان عزیز
برای شماره نامه های ویژه ای
داریم با ما تماس بگیرید.



تلفن تماس: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹ ۰۳۱-۳۲۲۷۵۰۵۰

بسم، عزیزترینم

به خود می بالم که
فرزندی چون تو دارم
و از خدای خویش بیش از
همیشه سپاسگزار وجود
نازینت هستم.

همیشه باش: همین قدر
نزدیک، همین طور مهربان
و همین اندازه
ستودنی...

از طرف پدر و مادرت

Dr.
Mehrdad
Barkatein

دکتر مهرداد برکتین

دندان پزشک متخصص ترمیمی و زیبایی

استادیار و معاون دانشکده دندان پزشکی دانشگاه آزاد اصفهان



لامینیت، درمان زیبایی است که برای برطرف کردن بدرنگی دندان ها، اصلاح نامنظمی و همچنین فواصل باز بین دندان ها به کار می رود و شامل پوسته ی نازکی از جنس کامپوزیت و چینی (سرامیک) است که با قرار گیری آن ها، دندان هایی یکدست، مرتب، درخشان و فوق العاده زیبا ایجاد می شود. لامینیت های سرامیکی در لابراتوار ساخته می شوند؛ از این رو برای ساختن آن ها بعد از تراشیدن مختصر دندان، قالب تهیه می شود؛ ولی در انواع کامپوزیتی، لامینیت مستقیم و به وسیله ی دندان پزشک روی دندان ساخته می شود. لامینیت های سرامیکی استحکام بیشتری نسبت به انواع کامپوزیتی دارند و ثبات رنگ هم در این نوع از لامینیت بسیار بیشتر است. مزیت انواع کامپوزیتی نسبت به لامینیت های سرامیکی این است که در صورت بروز مشکل به راحتی اصلاح و ترمیم می شوند. انتخاب نوع لامینیت به طور معمول به وسیله ی دندان پزشک و بر حسب نوع و مشکل دندان فرد انجام می شود. یکی از مزایای اصلی لامینیت این است که مقدار تراش مینا برای نصب آن در مقایسه با سایر روش های دندانانی بسیار کمتر است. عمر لامینیت ها به عوامل مختلفی بستگی دارد که می توان از آن ها به مهارت دندان پزشک، انجام صحیح مراحل درمان، شیوه ی بستن دندان ها روی هم (اکلوژن) و بهداشت مناسب اشاره کرد.



آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، حد فاصل خیابان های نیکبخت و شیخ مفید،
طبقه ی بالای بانک پارسیان، مجتمع سرو تلفن: ۰۳۱۳۶۶۴۱۴۰
Instagram: MehrdadBarkatein

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: ۰۲۱-۳۲۳۳۰۳۸۲
۳۲۳۶۷۴۶۵

www.dr.farkhani.ir

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



دکتر زهرا ممتازپور پوست، موزیبابی

روش های مراقبت از موبه زبان ساده

چنان که می دانید و پیش از این نیز اشاره شد، مو نقش عمده ای در سلامت و زیبایی ظاهر انسان دارد. مردم نیز همیشه به آن اندیشیده اند و همچون هر دغدغه دیگری برای مراقبت از آن به دنبال اطلاعات بوده اند و آن را درست یا نادرست از منابع در دسترس کسب کرده اند. برای مراقبت از موها یمان بهتر است به طور صحیح از آن نگهداری و آگاهانه سلامت آن را تضمین کنیم. در این شماره به نکاتی ساده در این زمینه اشاره خواهیم داشت:

تأثیر انتخاب شونده ها: در حد امکان بهتر است شونده ی مو با توجه به نوع مو (خشک، نرمال یا چرب) انتخاب شود. تعداد دفعات شستشوی مو باید بر اساس فعالیت فیزیکی فرد تعیین شود؛ به طوری که می تواند از دو بار در هفته تا هر روز باشد. بهتر است هنگام شستشوی موها از کشیدن و چنگ زدن محکم آن ها خودداری کنید؛ زیرا ماساژ ملایم کافی است. در صورتی که عادت به حمام روزانه دارید، یک بار شستشو با شامپو در هر بار استحمام کافی است؛ در غیر این صورت دو بار شستشو لازم است. پس از شستشو و آب کشی مو با آب سرد، نشاط و درخشندگی بیشتری برای آن ایجاد می شود. درباره ی شامپوها لازم به ذکر است ترکیب همهی شامپوها، یکسان و شامل مواد پاک کننده و حالت دهنده و سورفاکتانت است و تفاوت آن ها در نوع مواد حالت دهنده ی آن است.

در هر صورت شامپو در رشد و حیات مو نقش کمی دارد و نقش بیشتر آن در پاک کنندگی مو است. در واقع هیچ شامپویی، موها را پر پشت تر نمی کند. سدر، کتیرا، حنا... در شامپو اثر تقویتی روی مو ندارد. سدر بیشتر اثر ضد چربی بر موها دارد و بهتر است برای موهای چرب استفاده شود. کتیرا اثر حالت دهنده ی دارد و موها را نرم تر می کند. پس شامپوهای حاوی کتیرا برای موهای زبر و خشک بهتر است. ژل های حالت دهنده که برای موها استفاده می شوند بهتر است زیاد به کار برده نشوند؛ البته مواد نرم کننده مو، الکترسیسته ساکن رادر مو، کم و آن را خوش حالت تر می کند؛ ولی تأثیری بر رشد آن ندارد.

برس زدن مو: بدیهی است برس زدن مو مفید است؛ ولی دو تاسه بار شانه زدن مو در روز کافی است و بیش از آن نه تنها به افزایش جریان خون کمک نمی کند، بلکه گاهی باعث کشیده شدن موهای می شود و در دراز مدت آسیب های کم پشتی و شکستگی چون موخوره را در تار موها به وجود می آورد. از طرفی نوع شانه، باعث افزایش رشد مو نمی شود؛ ولی بهتر است از شانه های فلزی نوک تیز استفاده نشود. برس ها و شانه ها با دندان های گرد و عریض و فواصل مناسب و با جنس نرم و انعطاف پذیر مناسب تر هستند. تا حد امکان بهتر است از شانه زدن موهای خیس خودداری شود.

خشک کردن موها: پس از استحمام، بهترین روش خشک کردن مو به شکل طبیعی است. بهتر است از سشوار کردن زیاد، پرهیز و در صورت استفاده از آن به نکات زیر توجه کنید:

۱. هنگام سشوار کردن بهتر است از حرارت زیاد استفاده نشود؛
۲. بهتر است فاصله ی سشوار با مو بیش از ۲۰ سانتی متر باشد؛
۳. بهتر است از سشوار بیش از یک تا دو بار در هفته آن هم در صورت نیاز استفاده نشود؛
۴. لازم نیست تا خشک شدن کامل مو از سشوار استفاده شود.

انجام کارهایی مانند صاف کردن مو، بابلیس، مش کردن، تافت زدن، فر کردن و... به شکل بالقوه می تواند سبب آسیب جدی به مو شود؛ به خصوص وقتی به طرز صحیح استفاده نشود یا با فاصله زمانی کوتاه و مکرر استفاده شود.

رنگ مو: رنگ مو نیز به علت شیمیایی بودن می تواند باعث آسیب به مو شود؛ به ویژه رنگ موهای دائمی تر امکان آسیب رساندن نشان به مو جدی تر است. رنگ کردن مو به وسیله ی رنگ هایی که حاوی آمونیاک است می تواند باعث بروز حساسیت در پوست شود. در هر صورت رنگ موی طبیعی بهتر از نوع شیمیایی آن است. بهتر است موهای رنگ شده کمتر در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار گیرند؛ همچنین برای شستشوی آن ها از شامپوهای مخصوص موهای رنگ شده استفاده شود.





دکتر امیر مؤید نیا

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 (بدون بیهوشی و خونریزی)

— ازون تراپی

— لیزر بر توان

— 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 و مچ پا

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

اینستگرام:

<http://instagram.com/drmoayednia>

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

تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰



کلینیک تخصصی
پوست و لیزر هور

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 گرافت در پیوند مو

تخفیف

لیزر موی صورت تا ۴۰ درصد
لیزر موی کل بدن تا ۷۰ درصد
تا پایان مهر ماه و اعتبار
تخفیف به مدت یک سال

به اطلاع می‌رساند:

به مناسبت نصب جدیدترین دستگاه لیزر موی زاید

لیزر الکس سرد

ساخت کمپانی کو ترا آمریکا

این لیزر تلفیقی از دو لیزر الکساندریت و ان دی یگ (N-D Yag) و مناسب برای

انواع پوست حتی تیره و برنزه شده است.

مناسب برای موهای کرکی صورت

بدون سوختگی

بدون درد

بالاترین رضایتمندی در کمترین جلسات

مجهز به دستگاه خنک کننده با یاقوت کبود

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

۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰ ۳۶۶۶۲۲۲۴ ۳۶۶۶۲۰۶۵

تماس در ساعات اداری شنبه‌ها تا چهارشنبه‌ها

اطلاعات بیشتر را در سایت و اینستاگرام دریافت کنید:

Telegram.me/hoorcenter



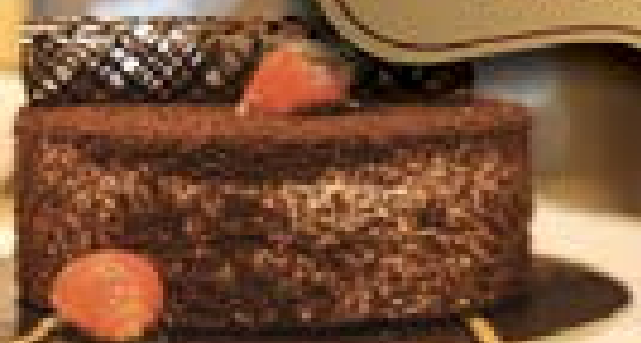
hoorLaser_center





شیرینی طلا

TALA PATISSERIE
Delicious Sweets



اصفهان - خیابان سعادت آباد - روبروی خیابان ملاصدرا

 @talagazvashirini

 tala_confectionary

۰۱۵۰۵۰۳۶۶-۰۲۵۰۵۰۳۶۶

پذیرایی مجالس شما | کتر ، شیرینی و کیک طلا

با طراحتی آنهمه شما آرزو می نمایید

شیرینی مخصوص و سوپر ویژه طلا کریسپی فرانسوی



اوتلندر 2016



راهنوی پیداکُن ...



الماس پارس

(عاملیت مجاز ۱۳۸۱ میسوریش)

اسفهان - خیابان شیخ مفید - ابتدای شیخ مفید

تلفن: ۰۲۱ ۳۶۶۵۰۶۶۶

www.arion-motor.com

www.almaspars.ir

• اقساط ۱۲ ماهه بدون کارمزد

• اقساط ۲۴ ماهه با کارمزد ۴٪

• پرداخت ۲ و ۳ ودیعه ای

• تخفیف خرید نقدی تا سقف ۳٪

• تسهیلات خرید تا سقف ۸۰ میلیون تومان



@ALMAS_PARS