

... ۳ تومان

نسل فردا

زندگی سالم

Healthy Life

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی - پیراپزشکی | سال یازدهم
شماره مسلسل ۹۲ | دوره جدید شماره ۶۲ | آخر ۹۵

گفت و گو با الهه حصاری
بازیگر نقش یلدا

هنرمندان از کجا خرید
می کنند؟

زیبایی با الهام از طبیعت

پرونده ویژه
سریال
هشت و نیم دقیقه

EXCLUSIVE

گفت و گوی اختصاصی با شبینم قلی خانی

یک تکه از وجودم را
برای یکتا گذاشتم



شیرینی
طلا

TALA PATISSERIE
Delicious Sweets



اصفهان - خیابان سعادت آباد - روبروی خیابان ملاصدرا

@talagazvashirini



tala_confectionary

۳۶۶۵۰۵۰۲-۳۶۶۵۰۵۰۱

پذیرایی مجالس شما | گز ، شیرینی و کیک طلا

با طراحی آنچه شما آرزو می نمایید

شیرینی مخصوص و سوپر ویژه طلا کریسپی فرانسوی



MORRIS GARAGES

Since 1924

فروش ویژه پاییز محصولات ام جی شرکت مدیا موتورز

MG GS



www.zendegisalem.com

۲۰۰۰ توربو

۲۱۷ اسب بخار

۴ چرخ محرک (4WD)

شتاب صفر تا صد ۸٫۲ ثانیه

۵ سال یا ۱۰۰ هزار کیلومتر گارانتی

شرکت صنایع مدیا موتورز کیش نمایندده رسمی محصولات ام جی در ایران

www.almaspars.ir - www.mediamotors.ir



شرکت صنایع مدیا موتورز کیش



نمایشگاه مرکزی:

خیابان آپادانا اول، نبش بن بست چهارده

تلفن: ۶۶۵ - ۳۱۳۶۶۵



SPORT MASSAGE

شعبه ۱: اصفهان - مجموعه اصفهان سینما سینتر
پرویدی ۵، واحد ۳۸، طبقه سوم (پائین)

تلفن رزرو: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰

شعبه ۲: اصفهان - خیابان مردابوچ - انتهای خیابان آزادی
ورزشگاه اصفهان جیم (آقایان)

تلفن رزرو: ۰۳۱-۳۶۷۰۲۴۷۲

شعبه ۳: اصفهان - مجموعه اصفهان سینما سینتر، طبقه دوم
به زودی...

آموزشگاه: ۰۳۱-۳۶۷۰۳۰۰۱

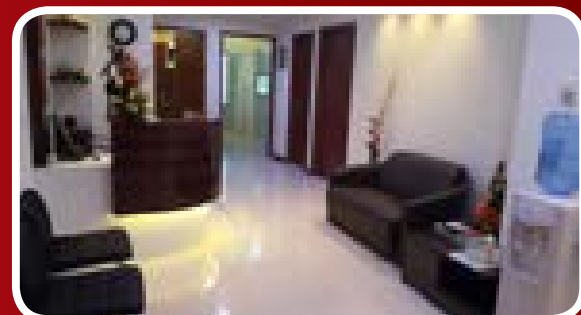
زیر نظر اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان اصفهان

دکتر احمد باقری مقدم

متخصص طب ورزشی
رتبه ممتاز بورده تخصصی

با بهره گیری از پیشرفته ترین تکنولوژی
لیزر پرتوان
مگنت
ایزوکنیتیک
دانسیتومتر
دستگاه Foot Scan

دردهای کمر و گردن و مفاصل
آسیب ورزشی
ناهنجاری های قامتی و حرکات اصلاحی
استعدادیابی ورزشی
تناسب اندام
تجویز کفی و کفش





دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

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 جوان سازی صورت و گردن

www.zendegisalem.com

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر،

فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۴۰۴۰-۳۶۲۰۵۰۵۰

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)

ترشح از نوک سینه (Nipple discharge)

صورت گیرد حتما بایستی بدخیمی ها را در نظر داشت. در این میان سن بیمار هم بسیار مهم است؛ به طوری که با افزایش سن احتمال همراه بودن با بدخیمی زیاد می شود.

باید در نظر داشت که وجود ترشح از نوک سینه حتما معاینه توسط پزشک و استفاده از تکنیک های تصویربرداری مناسب بیمار را ایجاب می کند.

در صورتی که حتی یکی از موارد زیر درباره ترشح از نوک سینه وجود داشته باشد انجام عمل جراحی ضروری است:

۱. خونی باشد یا رنگ خونی داشته باشد؛
۲. مداوم باشد (حداقل دوبار در هفته) و لباس زیر را رنگی بکند؛ همراه با توب باشد؛
۳. در خانم بالای ۵۰ سال اتفاق افتاده، ولی ترشحات غلیظ و پنیری نباشد؛
۴. ترشح از چندین مجرای نوک سینه اتفاق افتاده و برای بیمار ایجاد اضطراب کرده است.

تقریباً ۹۵ درصد از خانم هایی که به مراکز درمانی جهت ترشح از نوک سینه مراجعه می کنند مشکل بدخیمی ندارند.

اگر ترشح از نوک سینه دارای شرایط زیر باشد بایستی جدی گرفته شود:

۱. خودبه خودی باشد: یعنی بدون فشار دادن نوک سینه اتفاق بیفتد؛
۲. یک طرفه باشد؛
۳. از یکی از مجاری نوک سینه باشد؛
۴. مداوم باشد: یعنی حداقل دوبار در هفته تکرار بشود؛
۵. اذیت کننده باشد؛
۶. خونی باشد یا وقتی که ترشحات به آزمایشگاه فرستاده شود، خون در آن گزارش بشود.

وجود خون در ترشح از نوک سینه احتمال وجود بدخیمی ها را افزایش می دهد؛ البته باید متذکر شد که عدم وجود خون یا رنگ خون الزاماً بدخیمی ها را رد نمی کند.

در هر صورت اگر ترشح فاقد خون، ولی خودبه خودی و مداوم





آزمایشگاه میلاد

Milad Laboratory

تشخیص قند، ویتامین، آنالیز، تشخیص مولکولی، ایمونولوژی



HPV ویروس

اگر تشخیص داده شود یک ویروس است
وگرنه یک سرطان!!!

- سرطان دهانه رحم دومین علت مرگ و میر زنان در جهان است.
- در هر دو دقیقه یک زن براساس سرطان دهانه رحم جان خود را از دست می دهد.
- با انجام تست های پاپ اسمیر و HPV میزان سرطان به طور چشم گیری بیش از ۷۰ درصد کاهش یافته است.
- عامل اصلی سرطان دهانه رحم ویروس HPV میباشد.

با انجام منظم تست های غربالگری
من را از وجود گرفت محروم کن...

Dr. Amir
Dr. Amir
Dr. Amir

HPV DIRECT FLOW CHIP

Simultaneous detection and
genotyping of 36 genotypes
of HPV.

- دارای لوح کیفیت از آزمایشگاه مرجع سلامت (ایران از آزمایشگاه عمومی سلطون)
- دارای گواهینامه مدیریت کیفیت تحت اعتبار مرکز ملیت سلامت ایران (NAC)
- دارای گواهینامه بین المللی ISO 9001:2008 در سیستم مدیریت کیفیت
- دارای گواهینامه بین المللی ISO 15002:2004 در رضایتمندی مشتریان

همه روزه ۸:۳۰ الی ۲۱:۳۰ - روزهای تعطیل ۷ الی ۱۴
اصفهان، آمادگاه، بن بست میلاد، ساختمان میلاد
تلفن: ۳۲۲۰۹۵۵۶ - ۳۲۲۲۲۲۲ - ۳۲۲۰۹۹۳۳
فکس: ۳۲۲۰۸۸۳۳



telegram.me/miladlab / www.miladlab.ir / info@miladlab.ir



ANSARI PLATING
آبکاری انصاری

اولین و بهترین بودن
افتخار ماست

آبکاری انصاری

توانستیم و میتوانیم ...



Academy Department

تواهینامه "MBA"
از شرکت بین المللی TUV

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

دریافت استاندارد ها



ISO 9001 : 2008

ISO14001 : 2004

OHSAS 18001 : 2007

IMS

اصفهان :

میدان نقش جهان

جنب آقاهاهی سابق

تلفکس : ۳۲۲۲۰۶۷۶

همراه : ۰۹۱۳۳۰۰ ۳۵۹۵

www.abkariansari.ir

abkari_ansari@yahoo.com مهدی انصاری



دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی

لیزر زنان



Dr.
Elahe Amiri

روزهای پذیرش: شنبه الی چهارشنبه
۴ الی ۸ بعد از ظهر (باتعیین وقت قبلی)
آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه،
مجتمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵
تلفن: ۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

www.drelaheamiri.ir



Instagram/drelaheamiri



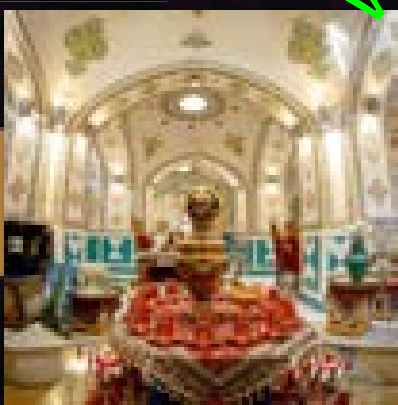
<http://telegram.me/drelaheamiri>



سفره خانه ملک سلطان جارچی باشی

به همراه موسیقی سنتی زنده

مکانی که کیفیت و آرامش توأم 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

ترخوره

غذاهای ایرانی

انواع غذاها با دور چین

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

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

انواع غذاهای روز تعطیل.....غذاهای روز

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

انواع غذاهای مجالس-تشریفاتی

کباب برگ فیله کباب رویال (گوشن-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)

فرش قرمز

استایل

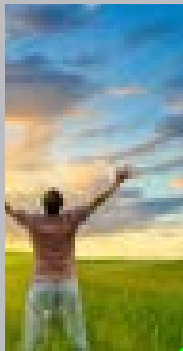
زندگی، زندگی

آشپزخانه من



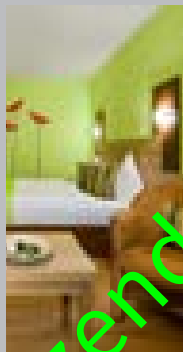
۴۲
۳۴
۴۵
۴۶

خوراک مرغ فرانسس
دسر موزی
رانتویی فرانسوی
میک شیک نوتلا

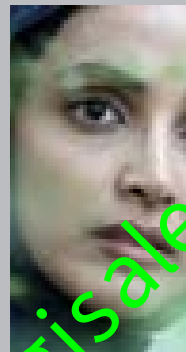
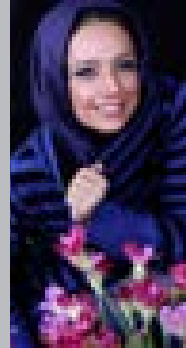


۳۸
۳۰
۴۰

مد پابیری
زیبایی با طبیعت
فیگ شویی



۲۸
۳۰
۳۸



۱۴
۱۶
۲۰

سریال هشت و نیم دقیقه
شبنم قلی خانی
الهام حساری
اخبار هنرمندان

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر تحریریه: الهام السادات شهیدان
سینما و استایل: پونه خامین
سلامت و موفقیت: آوا منتظر، مرجان حسینی، شبنم اربابیان
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو، فاطمه براتی
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی

گفت و گوی هنری این شماره: شبنم قلی پور، الهه حصاری

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

عکس روی جلد: مجید جوانی
عکاس: محمد شریف
ویراستار: عذرا دیانی
پژشکان همراه مجله:

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

بازرگانی: داوود کیانی
موسسه تبلیغاتی خورشید ۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶-۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

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

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



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemmag



Fax : 03132275050

سخن سردبیر

سپاس از همراهی پرمهرتان در نمایشگاه مطبوعات

در ابتدای سخنانم از همراهی شما مخاطبان پرمهر مجله در بیست و دومین نمایشگاه مطبوعات تهران، تشکر ویژه می‌کنم. مطمئن باشید که پیشنهادات و حرف‌ها و دلگرمی‌های شما چراغ راه مجله پر مخاطب زندگی سالم خواهد بود. امیدوارم در نمایشگاه سال آینده با دست پر دوباره به دیدار همراهان جان بشتابیم.

در ادامه خبر خوبی برای همه بانوان ایرانی دارم. همان‌طور که می‌دانید در عمل جراحی سزارین در سال ۱۹۳ ایران در رتبه اول دنیا قرار داشت و اکثر مادران با وجود مشکلات سزارین تمایل به این نوع زایمان داشتند؛ اما ماه گذشته وزیر بهداشت در مراسم افتتاح همزمان ۷۱۴ واحد اختصاصی زایمان طبیعی در سراسر کشور، گفت: با انجام زایمان طبیعی رایگان در بیمارستان‌های وزارت بهداشت آمار زایمان سزارین در کشور ۱۱ درصد کاهش یافته است.

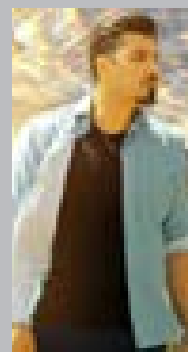
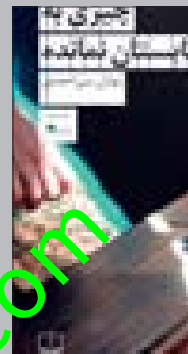
علاوه بر این با افتتاح واحدهای اختصاصی زایمان در بیمارستان‌ها، هم حریم خصوصی مادران حفظ می‌شود و هم امکان حضور همراه در کنار مادر فراهم می‌شود.

تا قبل از اجرای طرح تحول سلامت، به دلیل وجود فضاهای سنتی زایمان، تمامی مادران باردار بستری در بلوک‌های زایمانی بیمارستان‌های دانشگاهی، در اتاق در دوزایمان در کنار همدیگر بستری می‌شدند و حریم خصوصی مادران حفظ نمی‌شد و فضای مناسبی هم جهت حضور همراهان مادر باردار وجود نداشت.

یکی دیگر از مشکلات بلوک‌های زایمانی سنتی در کشور، فرسودگی و قدمت بالای بخش‌های زایمانی بود که امکان بازسازی و تغییر کاربری این فضاها دشوار به نظر می‌رسید؛ اما با طرح تحول سلامت، ایجاد فضای اختصاصی آرامش بخش زایمان برای مادران باردار به همراه تجهیزات و ارائه بالاترین سطح مراقبت‌های مامایی در این واحدها، نظارت دقیق و مداوم پرسنل مامایی و کاهش خطا و استیلاهای گذشته ممکن شد.

اما برنامه ترویج زایمان طبیعی در کشور تنها منحصر به ایجاد، بهسازی و تجهیز بلوک‌های زایمانی نیست؛ بلکه کاهش سن بارین، آموزش‌های قبل و حین از دواج به زوجین و به ویژه مادران باردار، حمایت از زوجین نابارور، ایجاد ۱۷ مرکز جدید درمان ناباروری و پوشش ۸۵ درصدی هزینه‌های درمان ناباروری با تعرفه دولتی برای زوجین نابارور نیز از اقدامات انجام شده در این حوزه است.

مهرپرست



۶۰ آلبوم موسیقی
۶۱ سفر پاییزی
۶۲ فیلم نیمه شب اتفاق افتاد

۴۸ اخبار سلامتی
۵۰ دوپینگ انرژی
۵۲ غذای نوزادان
۵۵ تغذیه سالم

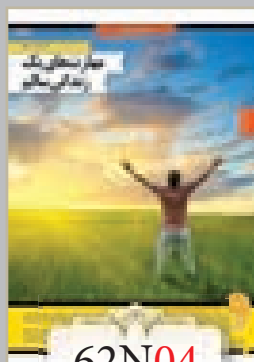
کد مطلب موردپسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



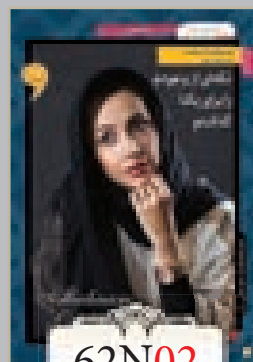
62N05



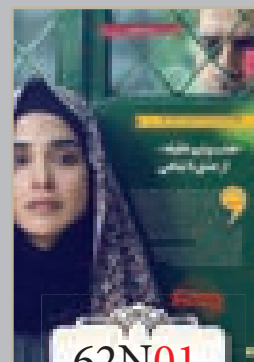
62N04



62N03



62N02



62N01

رحلت پیامبر اکرم (ص) و
شہادت امام حسن مجتبیٰ (ع)
را تسلیت عرض می نمایم

www.zendeqisalem.com

اللہم اغفر لہما

فصل اول
فرش قرمز

Red
Carpet

..... گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم
باشبم قلی خانی والهه حصاری
..... هشت ونیم دقیقه از عشق تا تباهی

Red Carpet

62N01

پرونده‌ای برای سریال محبوب شبکه دو؛

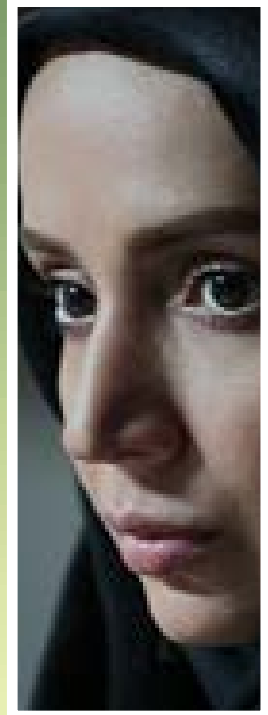
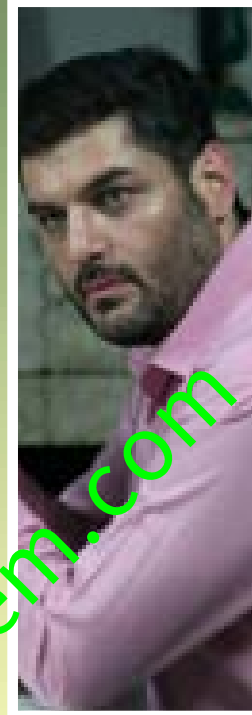
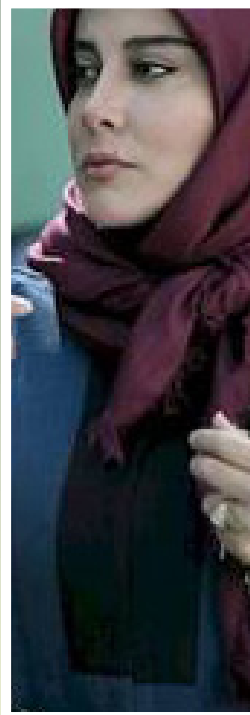
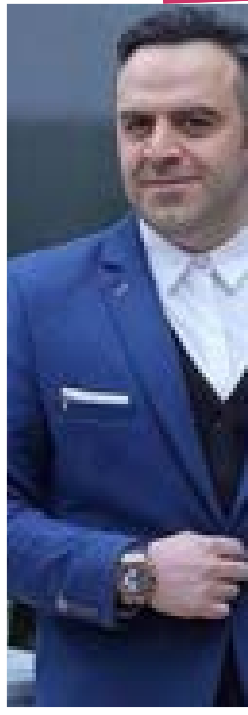
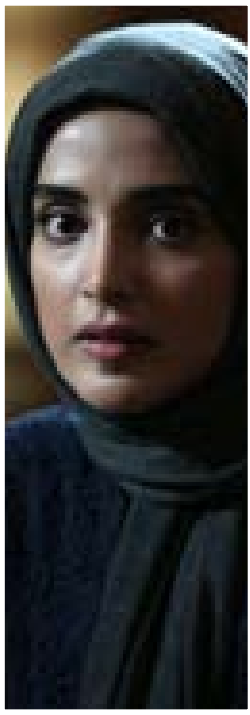
«هشت ونیم دقیقه» از عشق تا تباهی

مدتی است که مجموعه تلویزیونی «هشت ونیم دقیقه» به کارگردانی شهرام شاه حسینی از شبکه دوم سیما روی آنتن رفته و توانسته مدت کوتاهی در دل مخاطبان جایگیرد. شاه حسینی کارگردانی است که از سینما به تلویزیون آمده و در کارنامه‌اش آثاری همچون کلاغ پر، زن‌ها فرشته‌اند، آقای هفت‌رنگ و خانه دختر را به ثبت رسانده است که در این میان خانه دختر هرگز رنگ پرده را به خود ندید و در تله توقیف گرفتار شد. شاه حسینی پس از آن به تلویزیون کوچ کرد و مجموعه «همه چیز آنجاست» را ساخت. این کارگردان به این دلیل که پیش از این مدیوم سینما را تجربه کرده است، دکوپاژهایی نزدیک به سینما دارد و آثارش از کارهای تلویزیونی یک سر و گردن بالاتر است.

با توجه به قسمت‌های پخش شده این سریال، هنوز برای نقد و بررسی آن زود است و می‌توان آن را به پس از اتمام آن موکول کرد؛ اما در این مجال نگاهی داریم به شخصیت‌های اصلی این مجموعه و خصوصیات کاراکتری آن‌ها که پیش برنده داستان است.

Healthy
Life
پونه خامین

هشت ونیم دقیقه

**یلدا**

خواهر کوچک تر یکتا و یک دختر ساده شهرستانی است که برای درس و کنکور به تهران و نزد خواهرش آمده است. او خام حرف‌ها و وعده‌های فرزین شده و برخلاف مخالفت‌های خانواده خودش و فروغ به او دلبسته است. یلدا قید درس و کنکور را زده و در یک شرکت مشغول به کار شده است. آیا ابراز عشق فرزین به یلدا واقعی است یا نقشه‌ای در پس آن است؛ اما یلدا به او اعتماد کرده است.

فرزین

برادر فروغ است. قبلا در کارخانه کار می‌کرده و پدرش شریک پدر احسان بوده است؛ اما هنوز معلوم نیست به چه دلیلی یکتا دوست فرزین را رو کرده و از کارخانه اخراج شده است. حالا خود را عاشق یلدا می‌داند و قصد ازدواج با او دارد؛ اما همین اظهار عشق به او معلوم نیست پشتش چه هدف و نقشه‌ای نهفته است. فرزین مرموزترین و شاید جذاب‌ترین شخصیت این سریال باشد که هنوز دلیل رفتارهای متناقض معلوم نیست.

فروغ

همسر احسان و عروس بزرگ خانواده است. او کینه‌ای قدیمی از یکتا دارد که دلیلش هنوز معلوم نیست. فروغ مدام سعی دارد احسان را به یکتا و خانواده‌اش بدبین کند. او هم از نقشه‌های برادرش فرزین بی‌اطلاع و مخالف سرسخت ارتباط و ازدواج فرزین با یلدا، خواهر یکتا است.

احسان

برادرشوهر یکتا و فردی خوش طینت است؛ اما به شدت تحت تاثیر حرف‌های همسرش فروغ و برادرزنش فرزین است. او گاهی میان کمک به یکتا و برادرزاده‌اش و پشت کردن به آن‌ها می‌ماند؛ اما هنوز از کارهای هدف‌دار فرزین خبر ندارد.

یکتا

ستون اصلی داستان است. شوهر و پدرشوهرش را در تصادف از دست داده و از برخی از نشانه‌ها پیداست که گذشته سختی داشته است. حالا او باید با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کند و این در حالی است که فروغ، زن برادرشوهرش، و برادرش فرزین سعی در بدبین ساختن احسان (برادر شوهرش) نسبت به او دارند؛ تا آنجا که احسان، یکتا را از کارخانه و خانه پدرشوهرش اخراج می‌کند.

نسرین

وکیل دادگستری و همکلاسی دانشگاه یکتا است. او یک فرزند معلول دارد و همین باعث اختلافش با همسرش شده است. یکتا، نسرین را وکیل پیگیری انحصار وراثت اموال پدرشوهرش کرد؛ اما با کمک‌های فرزین، احسان او را از این سمت برکنار کرد. نسرین با وجود مخالفت‌های یکتا همچنان پیگیر این پرونده است.

آخوان

کارمند بایگانی بیمارستان است. او یک همسر سرطانی دارد که هزینه‌های درمانش بسیار بالاست. فرزین در مقابل مبلغی از او خواست تا پرونده فوت را دستکاری کند و زمان فوت همسر یکتا را هشت و نیم دقیقه زودتر از پدرش اعلام کند و این گونه خانواده یکتا از هر گونه ارثی محروم شوند. فرزین هنوز هم به آخوان حق السکوت می‌دهد تا دهان باز نکند.



62N02

گفت‌وگوی اختصاصی با
شب‌نم قلی‌خانی

زندگی سالم

Healthy
Life

یک تکه از وجودم را برای یکتا گذاشتم

گفت‌وگوها از پونه خامین

www.zendegisalem.com

Shabnam
Gholikhani

Shabnam Gholikhani



می‌تواند الگوی خیلی از زن‌های جامعه ما باشد. زن‌های زیادی هستند که در جوانی همسرشان را ازدست داده‌اند و به تنهایی زندگی‌شان را می‌چرخانند و با مشکلات می‌جنگند. برخی کم‌می‌آورند و برخی مثل یکتا سعی می‌کنند راه‌حلی پیدا کنند. این روزها خیلی‌ها به من می‌گویند تو داری زندگی ما را بازی می‌کنی. برای ما هم این اتفاق افتاده است و از ارث محروم شده‌ایم. این قضیه ارث هم موضوع مهمی است. ای کاش این قوانین بازنگری شود تا خیلی از مشکلات این خانواده‌ها نیز حل شود. سریال ما در این رابطه هم آگاهی‌دهنده است.

«چقدر توانستید با شخصیت یکتا ارتباط برقرار کنید؟ یکتاشدن چقدر برایتان آسان بود؟»

یکتاشدن برای من آسان بود. یکتا، شخصیتی بود که دوست داشتم به آن برسم. این شخصیت می‌توانست الگوی خوبی برای خودم باشد. برخی از نقش‌ها هستند که هم‌زمان که آن‌ها را بازی می‌کنید از آن درس‌هایی یاد می‌گیرید. یکتا برای من چنین شخصیتی بود. محکم بودن و قوی بودن را از یکتا یاد گرفتم. وقتی در کارخانه کار می‌کردیم و من کارگرهای خانم را با آن سخت‌کوشی می‌دیدم برای ما واقعا ارزشمند بود.

«آقای شاه‌حسینی به‌عنوان کارگردان، چقدر دست شما را در ایفای نقش باز می‌گذاشت؟»

خیلی زیاد. ایشان از کارگردان‌های جوان و خوش‌فکر هستند که دست بازیگر را بازی می‌گذارند و از بازیگر می‌خواهند که نقش را مال خود کند؛ به‌عنوان مثال، می‌گفتند اگر خودت در این

تحکم و مدیریت دارد. مظلوم نیست. در این شرایط است به این دلیل است که تصمیم‌گیری دیگری نمی‌تواند بکند. چاره دیگری ندارد و می‌باید در تمامی این سال‌ها، دوست داشتن نقش‌های متفاوتی بازی کنم. خودم نقش‌های تاریخی را خیلی دوست دارم. احساس می‌کنم بازیگر می‌تواند در این نقش‌ها ماندگار شود. من تجربه بازی در مجموعه‌های «نردبام آسمان» و «ستاره سهیل» را دارم. در کارهای شهری هم «پنجمین خورشید» را بازی کردم، نقش هما، دختری که رئیس بچه‌هایی است که سر چهارراه کار می‌کنند. بعد از پنج سال دوری از ایران، نقش یکتا به من پیشنهاد شد، نقشی که بسیار سخت بود و پستی و بلندی‌های زیادی داشت. برخی از نقش‌ها تکه‌ای از وجود آدم را می‌گیرند. من برای یکتا، تکه‌ای از وجودم را گذاشتم. روز آخر فیلمبرداری که حلقه یکتا را از دستم در آوردم واقعا بغض داشتم.

«شما هم بازیگری می‌کنید و هم کارگردانی. دغدغه اصلی‌تان کدام است؟»

بازیگری علاقه اصلی من است؛ اما در کنارش دوست ندارم تبدیل به بازیگری شوم که در سال‌های آینده حسرت بخورم که دوست داشتم فیلم بسازم. یازده فیلم کوتاه ساختم و دوست دارم سراغ فیلم بلند هم بروم. ما آدم‌ها یک‌بار زندگی می‌کنیم و حق داریم علایق مان را دنبال کنیم. کارگردانی هم علاقه من است.

«برویم سراغ سریال. خودتان شخصیت یکتا را چطور می‌بینید؟»

این شخصیت را بسیار قوی و محکم می‌بینم. یکتا

«از زمان فیلم سینمایی «مریم مقدس» تاکنون نقش‌های مثبت از شما دیده‌ایم. فکر می‌کنید این به دلیل خاظرهای است که این فیلم در اذهان باقی گذاشته یا فیزیک و چهره‌تان؟»

به هر حال چهره من در پیشنهادها تاثیر دارد. نمی‌شود منکر آن شد؛ ولی فکر می‌کنم دلیل اصلی آن این است که کارگردان‌هایمان ریسک‌پذیر نیستند؛ چون وقتی چهره‌ای در یک نقش جواب داده، می‌خواهند تکرار شود.

«خودتان دوست ندارید نقش‌های متفاوت‌تری بازی کنید؟»

من دوست دارم نقش‌های متفاوتی ایفا کنم؛ هرچند فکر می‌کنم نقش یکتا هم تفاوت‌هایی دارد. یکتا



یازده فیلم
کوتاه ساختم
و دوست دارم
سراغ فیلم بلند
هم بروم

مدیوم را ترجیح می دهید: سینما، تلویزیون یا تئاتر؟

بله، من نمایش «پوست انداختن» به کارگردانی آرش سنجایی را روی صحنه داشتم. راستش با تئاتر راحت تر برخورد می کنم و آرامش بیشتری دارم. کار تصویر استرس خودش را دارد؛ از زمان طولانی ضبط گرفته تا نگرانی ثبت تصویرت در ذهن هزاران مخاطب. کار تئاتر را همیشه تمرینی می دانم برای بازیگری و ماندگاری.

«خودتان» هشت ونیم دقیقه را نسبت به سایر سریال های تلویزیون در چه سطحی می بینید؟

به نظر من این سریال برای مدیوم تلویزیون خوب است. خوب جلو می رود و مخاطب خود را پیدا کرده است. مخاطب امروز کم هوش نیست؛ به اینترنت، ماهواره و... دسترسی دارد و می تواند مقایسه کند. برایم جالب است که برخی این سریال را با مجموعه «ولین شب آرامش» ساخته احمد امینی که من در آن بازی می کردم، مقایسه می کنند. آن سریال در زمان خودش بسیار موفق بود و این یعنی این که سریال گرفته است و من خوشحالم در کاری بازی کردم که خوب دیده می شود.

«فکر می کنید یک سریال استاندارد باید دارای چه ویژگی هایی باشد؟

سریال، مجموعه ای از چند مولفه است: اول، متن آن است که باید جذاب باشد. دوم، کارگردانی و سوم، گروه بازیگران و عوامل پشت صحنه. مهم تر از همه این ها باید بتوان مخاطب را جذب کرد. زمان پخش هم مهم است. مخاطب را باید با رنگ و نور و حتی یک جمله در بازی جذب کنیم. نباید مخاطب را از دست داد. سریال مایطر اولیای از آقای مفید دارد. دو نویسنده آن را نوشته اند و آقای کایدان هم آن را بازنویسی کرده است. در نهایت هم هر کدام از ما روی نقش هایمان کار کرده ایم تا همه چیز خوب از آب درآید و در نهایت چیزی که به آن



با تئاتر راحت تر
برخورد می کنم و
آرامش بیشتری
دارم. کار تصویر
استرس خودش
را دارد. کار
تئاتر را همیشه
تمرینی می دانم
برای بازیگری و
ماندگاری

شرایط قرار می گرفتی چه کار می کردی؟ چه دیالوگی می گفتی؟ ما هم ایده مان را اجرا می کردیم و بر اساس آن، ایشان دکوپاژ می زدند. این ها کمک می کرد تا چیزی از قبل به شکل خشک و دیکتاتور گونه به بازیگر القا نشود؛ حتی معتقد بودند که بازیگر دیالوگ ها را هم از آن خود کند و از پیشنهادات به خوبی استقبال می کردند.

« شما تحصیلات کارگردانی هم دارید و فیلم ساخته اید. چقدر این قضیه به ایفای نقش شما کمک می کند؟

واقعا تاثیر خوبی دارد و خیلی به هم مرتبط است. کارگردانی به بازیگری کمک می کند و بالعکس. وقتی کارگردان هستی و بازی را می شناسی به راحتی از بازیگر بازی می گیری و وقتی بازیگر هستی و جلوی دوربین قرار می گیری، می دانی کارگردان از تو چه می خواهد. تدوین هم خیلی کمک کننده است. من در خارج از کشور تدوین را یاد گرفتم و حالا تاثیر آن را به خوبی می بینم.

« شما هم زمان با آغاز پخش «هشت ونیم» مشغول اجرای تئاتر بودید. کدام

ودیده شدن دوباره؟

بله، اتفاق خوبی رقم خورده است و خدا را بابت آن شاکرم. از حجم پیشنهادات حس می‌کنم این شخصیت دیده شده است؛ با این حال به هیچ وجه دلم نمی‌خواهد این نقش را تکرار کنم؛ برای همین باطمینان فیلم‌نامه‌ها را می‌خوانم؛ چون به شدت از تکرار یک نقش گریزانم.



من
خانواده دوست
هستم و
خانواده ام برایم
در جایگاه اول
قرار دارند

«در آخر فکر می‌کنید چقدر به یکتایی که در ذهن کارگردان بوده و در فیلم‌نامه وجود داشته نزدیک شده‌اید؟»

فکر می‌کنم تا حدود زیادی یکتا همانی است که در ذهن کارگردان بوده است؛ فکر می‌کنم این را باید از مخاطب پرسید که چقدر من را در این نقش پذیرفته است؛ البته جزئیات بیشتر را باید از کارگردان پرسید. اما تصویر کلی که در ذهن خودم بود، فکر می‌کنم درآمده است.

معتقدم آن است که وقتی انرژی خوبی در گروه جریان داشته باشد، به این طرف قاب تلویزیون هم منتقل می‌شود.

«ما راجع به گذشته یکتا از بعضی از دیالوگ‌ها نشانه‌هایی می‌گیریم. آیا قرار است تا پایان سریال همین‌طور به شکل غیر مستقیم به گذشته یکتا پرداخته شود؟»

بله، شما درست می‌گویید. ما راجع به گذشته یکتا فقط جمله‌هایی می‌شنویم؛ به عنوان مثال، جایی نسرين می‌گوید: یادش رفته در یک اتاق ۵۰ متری زندگی می‌کردیم؟ مشخص است که یکتا از زندگی سختی بیرون آمده؛ اما آنقدر گذشته‌اش مهم نیست که حال و اکنون او برای ما مهم است. تا آخر سریال هم به گذشته یکتا نمی‌پردازیم؛ فقط نشان می‌دهیم که یکتا روی پای خودش بوده و به جایی رسیده است که خانواده خود را نیز حمایت می‌کند.

«چقدر شخصیت یکتا به خودمان نزدیک است؟»

ای کاش یکتا به من نزدیک بود. بعید می‌دانم در مقابل مشکلات آنقدر قوی باشم و خودم را نیازم. یکتا خودش را نمی‌بازد به خانواده‌اش انرژی مثبت می‌دهد و مدام به آن‌ها می‌گوید که این روزهای سخت می‌گذرد؛ اما بخش عاطفی و مهربانی با خانواده به من نزدیک است. من خانواده دوست هستم و خانواده ام برایم در جایگاه اول قرار دارند.

«بعد از چهار سال دوری از ایران و حالا ایفای نقش یکتا، فکر می‌کنید این سریال می‌تواند سکوی پرتابی باشد برای بازگشت شما به دوران اوج؟»



گفت‌وگوی اختصاصی با الهه حصاری، بازیگر نقش یلدا:

غم دارد؛ اما چرک نیست...

Healthy
Life

الهه حصاری متولد سال ۱۳۶۹، فارغ‌التحصیل رشته تربیت بدنی و دانشجوی آموزش زبان انگلیسی است. او فعالیت خود را به عنوان بازیگر با فیلم عروسک، ساخته ابراهیم وحیدزاده آغاز کرد. بعد از آن در آثاری همچون «زنان ونوس» و «مردان مریخی»، «انتهای خیابان هشتم» و... در سکانس‌هایی کوتاه نقش آفرینی کرد. حصاری اولین نقش اول خود را در فیلم «زن‌ها شگفت‌انگیزند» به کارگردانی مهرداد فرید بازی کرد. «بی‌تابی بیتا»، «قاعده تصادف»، «دویدن در شب»، «نقش نگار»، «نگران نباش سارا» و... دیگر آثار او در سینما به‌شمار می‌آیند. این بازیگر برای بازی در فیلم «نگران نباش سارا» موفق به دریافت جایزه بین‌المللی اوراسیا از کشور قزاقستان شد. حصاری همیشه دوست داشته حضور در قاب تلویزیون را نیز تجربه کند که حالا این اتفاق برای او با سریال «هشت و نیم دقیقه» رقم خورده است.

یست و نیم دقیقه



یلدا به طور کامل
سفید و زلال است.
سن او کم است؛ اما
حس خوب حضور
یک جنس مذکر را
راحت می پذیرد. او
واقعا عاشق است
و در مقابل عشق
فرزین خیلی پاک
و ساده و معصومانه
رفتار می کند

درباره سریال خودمان فکر نمی کنم این طور باشد. کسی به من نگفته کار شما تکراری است؛ اما کلیشه بودن سریال ها شاید برمی گردد به سلیقه مخاطب که این مدلی دوست دارد و این اصلا خوب نیست؛ ولی نقطه قوت «هشت و نیم دقیقه» فیلم نامه غافلگیر کننده آن است؛ به عنوان مثال، کسی فکرش را نمی کرد در قسمت دوم سریال، پدر و پسر با هم فوت شوند؛ ولی فیلم نامه نویس و کارگردان این جسارت را داشتند تا غافلگیری را در کل سریال پیاده کنند.

با توجه به هجوم سرسام آور سریال های ماهواره ای فکر می کنید مجموعه هایمان باید چه ویژگی هایی داشته باشند تا بتوانند برنده میدان باشند؟

سوال خوبی کردید. آن سریال ها که سر جای خودشان و اجتناب ناپذیر هستند. نمی توانیم بگوییم کسی آن ها را نبیند؛ اما فکر می کنم باید سریال هایمان را به زندگی روزمره نزدیک کنیم.

ویژگی سریال ما این بود که دیالوگ ها خیلی زندگی وار بودند و روابط مثل رابطه خواهر برادری، زن و شوهری و... خیلی صمیمی تر و دلنشین تر بود و در آن ها زندگی جریان داشت؛ به عنوان مثال، حتی رابطه فرزین و یلدا هم قبلا به این شکل دیده نشده بود؛ این که دو جوان علاقه مند به یکدیگر قبل از عقد و ازدواج با هم رفت و آمد کنند. این قضیه خیلی به جذب مخاطب کمک می کند. به نظر من آقای شاه حسینی کار جذابی انجام داده است. کار ما غم دارد؛ اما چرک نیست؛ به عنوان مثال، مراسم سوگواری خیلی شیک و نرمال برگزار شد. به نوعی فرهنگ سازی هم انجام دادیم.

به عنوان سوال آخر، آیا باید در ادامه هشت و نیم دقیقه منتظر غافلگیری های بیشتری باشیم؟
 بله، صدرصد. این سریال مدام در حال غافلگیر کردن است.

شما از مدیوم سینما وارد تلویزیون شدید. مهم ترین تفاوت های این دو مدیوم چیست؟

عمده ترین تفاوت آن ها تعداد مخاطبان شان است. تعداد مخاطبان تلویزیون خیلی زیاد و عجیب و غریب است. من خودم فکر نمی کردم کارمان این قدر دیده شود؛ اما به لحاظ بازی بین این دو مدیوم تفاوتی قابل نمی شوم. بازیگر همیشه باید آنچه را که کارگردان می خواهد به بهترین شکل ارائه دهد و در بالاترین سطح کیفی باشد. مردمی که تلویزیون می بینند سینما هم می روند؛ اما خب تلویزیون ویژگی هایی دارد که براساس موازین سازمان باید رعایت شود؛ ولی روی بازی نباید تاثیری بگذارد.

چطور برای نقش یلدا انتخاب شدید؟

از دفتر آقای مفید با من تماس گرفتند و شرایط را توضیح دادند. من هم علاقه داشتم در یک سریال هر شبی بازی کنم؛ به شرط آن که فیلم نامه آن جذاب باشد. خدا را شکر از همان اول هم برای نقش یلدا انتخاب شده بودم. این نقش را خیلی دوست داشتم و فکر می کردم می توانم از پس آن بر آیم. فیلم نامه هم در انتخابم تاثیر داشت.

این که می گویند دوست داشتید در یک سریال هر شبی حضور داشته باشید، تنها به این جهت نیست که دوست دارید دیده شوید و مسیر محبوبیت و شهرت را که در سینما کند است تندتر طی کنید؟

به صراحت نمی توانم بگویم بله، انکار هم نمی کنم. اعتقاد دارم بازیگر باید کار کند که دیده شود. هر بازیگر برای خودش راه و هدفی را مشخص می کند که دیده شدن هم جزئی از آن است. از سریال های هر شبی بیشتر استقبال می شود تا سریال های هفتگی. سریال های هفتگی بیننده را از قصه دور می کند؛ مضاف بر این که ممکن است تماشای آن را از دست بدهد.

خودتان شخصیت یلدا را چطور می بینید: سفید یا خاکستری؟

یلدا به طور کامل سفید و زلال است. سن او کم است؛ اما حس خوب حضور یک جنس مذکر را راحت می پذیرد. او واقعا عاشق است و در مقابل عشق فرزین خیلی پاک و ساده و معصومانه رفتار می کند. یلدا نمی خواهد به هیچ کس آسیبی برساند؛ حتی اگر ناخواسته این کار را انجام دهد.

چقدر از شخصیت یلدا مربوط به فیلم نامه است و چقدر آن را از شخصیت خودتان وام گرفته اید؟

فیلم نامه یک شناسنامه و عقبه ای برای یلدا تعریف کرده که یک سری فاکتور هایی دارد. بعد از آن نوبت کارگردان است که بدانی چه چیزهایی از شخصیت یلدا می خواهد. بعد نوبت الهه حساری است که باید نقش را به خودش نزدیک تر کند تا باور پذیرتر شود. اصولا بازیگر با نظر کارگردان چیزهایی را به نقش اضافه می کند؛ به عنوان مثال، من دوست داشتم جاهایی یلدا ساکت تر باشد و با نگاه و صورتش حرف بزند. بعضی مواقع این پیشنهادات مورد استقبال کارگردان قرار می گرفت، گاهی هم نه.

فکر می کنید شخصیت یلدا چقدر مابه ازای بیرونی دارد؟

قطعاً دارد. شکی نیست که دخترهایی مثل یلدا در جامعه وجود دارند و در میان مخاطبان ما هم هستند. امیدوارم قصه به گونه ای پیش برود که در نهایت نتیجه مثبتی بگیرند.

نظرتان راجع به سریال های امروزی چیست؟ فکر نمی کنید دچار کلیشه شده اند؟



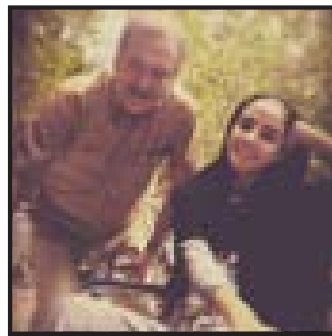
از هنرمندان چه خبر؟

تبریک سال



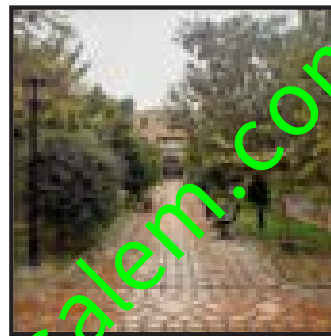
نوید محمدزاده

اواسط آبان ماه، امیر جدیدی و نوید محمدزاده برای شرکت در جشنواره فیلم‌های ایرانی عازم استرالیا شدند که در نهایت محمدزاده موفق به دریافت جایزه بهترین بازیگر مرد برای فیلم «ابد و یک روز» از این جشنواره شد. این دو بازیگر عکس‌هایی را از سفرشان در صفحه اینستاگرام خود منتشر کردند. محمدزاده با یک کانگورو عکس گرفته تا ثابت کند در سرزمین استرالیا است!



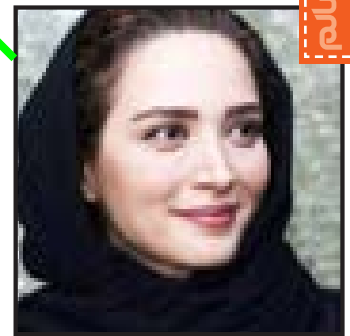
الهه حصاری

بود. در کنار پیشکسوتان هنر و کار کردن با آن‌ها، شاید برای خیلی از بازیگران جوان سینما و تلویزیون هیجان‌انگیز باشد، هنرمندانی که روزی آن‌ها را از قاب تلویزیون و پرده‌های سینما دیده‌اند، اما حالا در کنارشان هستند و دوشادوش آن‌ها هنر‌نمایی می‌کنند. الهه حصاری، یکی از همین بازیگران جوان است که این روزها سریال «هشت و نیم دقیقه» را روی آنتن دارد. او عکسی از خود و سیامک اطلسی در پشت صحنه این مجموعه در صفحه اینستاگرامش قرار داده و توضیح داده است که در زمان پخش سریال پدرسالار، همیشه دوست داشته در کنار این بازیگر قرار بگیرد و نقش آفرینی کند و حالا خدا را شکر می‌کند که این اتفاق افتاده است.



مهدی پاکدل

مهدی پاکدل به قضیه جدایی هیچ واکنشی نشان نداده و با انتشار عکسی با حال و هوای پاییزی که در گوشه آن فیلم‌نامه‌ای نیز دیده می‌شود و همین امر او را در گیر کار نشان می‌دهد، نوشته است: برگ‌ها وقتی زرد می‌شوند در آسمان به رقص درمی‌آیند و بر زمین می‌افتند.



بهنوش طباطبایی

بحث داغ این اواخر، جدایی بهنوش طباطبایی از مهدی پاکدل بود. هر چند این دو هنرمند در مقابل این موضوع موضع واضحی نشان ندادند، اما پاک کردن عکس‌های دو نفره‌شان از صفحه اینستاگرامشان به این قضیه دامن زد. در نهایت صحبت طباطبایی با یک خبرنگار غیررسمی که در فضای مجازی سروصدای زیادی به راه انداخت و گفت که این موضوع را نه تأیید می‌کند و نه تکذیب، ذهن‌ها را به سوی صحت این موضوع سوق داد. در نهایت بهنوش طباطبایی با انتشار این عکس در صفحه اینستاگرامش نوشت: دوست دارم فقط شادی‌هایم را با شما دوستانم تقسیم کنم. غیر از این روانیست و از انصاف به دور است... شادی‌هایتان مستدام، قلبتان پر امید و نور خدای زندگی‌تان.



Instagram



Healthy
Life
رهامانا

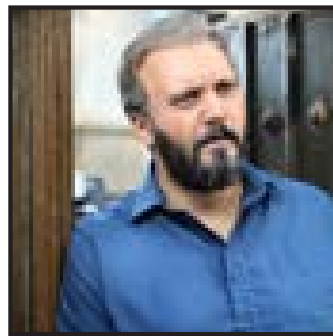
به لطف فضاهای مجازی به ویژه اینستاگرام، مردم به زندگی شخصی بازیگران، خواننده‌ها و دیگر چهره‌های شناخته شده مورد علاقه‌شان نزدیک‌تر شده‌اند و از شایعات ریز و درشت قدیم فاصله گرفته‌اند. حالا دیگر مردم بی واسطه با چهره‌های محبوبشان در ارتباط هستند و نقش دیگر رسانه‌ها در این زمینه کم‌رنگ‌تر شده است. آنچه در ادامه می‌آید نگاهی است به آنچه برخی از هنرمندان در صفحه اینستاگرام خود منتشر کرده‌اند.

Healthy
Life



↓
شب‌نم قلی‌خانی

مجموعه «هشت‌ونیم دقیقه» این روزها حسابی پرطرفدار است. شب‌نم قلی‌خانی بازیگر این مجموعه، عکسی از روزهای آخر فیلمبرداری این سریال منتشر کرده و نوشته است: روزهای آخر با یکتا بودن، نقشی که به تیکه از وجودم با خودش برد. پ‌ن: صومعه سرا، همراه با آشا محرابی، الهه حصاری، مهری آل‌آقا و شهرام شاه‌حسینی عزیز



↓
کامبیز دیرباز

نامین دیرباز حالا دیگر به همراه مجید واشقانی، بازیگران ثابت سریال‌های به رنگ توفیقش آمده‌اند. آن‌ها هم اکنون در مشهد جلوی دوربین «لبه‌های رخساره» هستند. دیرباز با انتشار این عکس در صفحه اینستاگرامش نوشته است: روزهای سرد پاییزی مشهد و همچنان فیلمبرداری سریال لب‌خند رخساره.



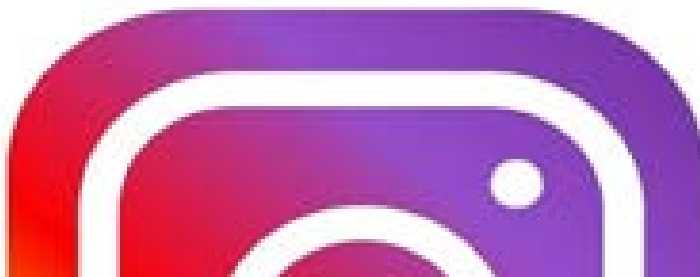
↓
ساره بیات

این هم عکسی از ساره بیات در اتاق گریم فیلم بیست و یک روز بعد. گفتنی است، نقش اول این فیلم را مهدی قربانی، بازیگر نوجوان فیلم ابد و یک روز بازی می‌کند و ساره بیات در آن ایفاگر نقشی متفاوت است.



↓
مهناز افشار

مهناز افشار هم که برای ضبط سکانس‌هایی از سریال «عاشقانه» در شمال کشور به سر می‌برد عکسی از خودش و دخترش لیانا در کنار ساحل منتشر ساخته و این گونه نوشته است: چیزی در من هست که می‌داند چشمان تو ریشه‌دارتر از هر گل سرخ است. عکس از لیلا، خواهرزاده عزیزم در روزهای دلتنگی من و لیانا. گفتنی است؛ همسر مهناز افشار، یاسین رامین، همچنان در بازداشت به سر می‌برد.



Instagram



A SEPARATION

چرا این جدایی‌ها این قدر پر صدا شد؟

زندگی خصوصی
خانم ب و آقای میم

هیچ کس هیچ وقت فکرش را نمی کرد که زوج دوست داشتنی سینما، بهنوش طباطبایی و مهدی پاکدل روزی به جدایی برسند؛ حتی بدبین ترین ها هم انتظار جدایی این دونهرمند با خلاق و دوست داشتنی را نداشتند. نکته مهم اما این جاست که به هر حال «صلاح مملکت خویش خسروان دانند» و بهتر است که ما یادگیریم در زندگی خصوصی دیگران دخالت نکنیم؛ هر چند که هیچ دلمان نخواهد که این دونفر از هم جدا بشوند.

این زوج هنرمند آنقدر دوست داشتنی بودند که ازدواجشان هم برای مردم جذاب بود. مصاحبه‌های آن‌ها و حتی آن قسمتی که در برنامه «بفرمایید شام» شرکت کرده بودند برای طرفداران شان بسیار پرجاذبه بود. تا همین چند وقت پیش هم عکس‌های دونفره آن‌ها در صفحات اینستاگرام پراز لایک‌های محبت‌آمیز بود و انگار این دونفر اسطوره ازدواج‌های موفق شده بودند. شاید به همین خاطر باشد که جدایی آن‌ها این قدر سروصدا داشت. ماجرا از این جا شروع شد: زمانی که بهنوش طباطبایی در اکران فیلم سیانور شرکت کرد حلقه‌ای نشستی نبود. این تصاویر به شایعات چندماه گذشته دامن زد و طبع گسترده‌ای از نظرات مطرح شد. هنوز بازار داغ این شایعات ترمیم شده بود که خبری منتشر شد مبنی بر این که بهنوش طباطبایی و مهدی پاکدل عکس‌های دونفره‌شان را از صفحه اینستاگرام خود پاک کرده‌اند. بعد از جنجال و خبر جدایی بهنوش طباطبایی از مهدی پاکدل، بهنوش طباطبایی با انتشار مطلبی در صفحه اینستاگرام به صورت ضمنی خبر طلاقش را تایید کرد. آن‌ها همچنان هم بسیار محبوب هستند. خانم طباطبایی در اینستاگرامش نوشته است: «ترجیح دادم فقط شادی‌هایم را با شما قسمت کنم». به هر حال مردم هم باید یادگیرند که درست است اینستاگرام و فضای مجازی فاصله هنرمندان با آن‌ها را کم کرده، اما زندگی خصوصی هر کس به خودش مربوط است. به همین بهانه در این شماره همه جدایی‌های جنجالی چند سال اخیر هنرمندان و دلیل به حاشیه کشیده شدنش را بررسی کردیم.

Healthy
Life

فرزاد حسنی و آزاده نامداری

آزاده نامداری ماجرای طلاق از «فرزاد حسنی» را پس از حدود سه ماه رسانه‌ای و در گفت‌وگویی این موضوع را رسماً تأیید کرد. خبر جدایی در حالی منتشر شد که ازدواج آن‌ها یکی از پرسروصداترین ازدواج‌های سال ۹۲ بود، ازدواجی که سید حسن خمینی عاقد آن بود و دو تن از مجریان مطرح کشور، زوج و زوجه آن. «فرزاد حسنی» و «آزاده نامداری» با هم ازدواج کردند و این موضوع را رسمی و با حضور در کنسرت یکی از خوانندگان کشور اعلام کردند؛ اما دیری نپایید که از هم جدا شدند و این جدایی هم باعث شد عده‌ای حق را به خانم نامداری بدهند و عده‌ای دیگر به فرزاد حسنی. به هر حال زندگی آن‌ها با طلاق به پایان نرسید و خانم نامداری این روزها از ازدواج دومش صاحب یک دختر زیبا به نام گندم شده است و امیدواریم مردم هم دست از سر ازدواج سابق او بردارند! علت همه حاشیه‌ها شغل پر حاشیه آن‌ها و زیر ذره بین قرار گرفتن شان بود. جادارد از همین جابه‌فalloورهای خانم نامداری و آقای حسنی بگوییم واقعا چرا هنوز به دنبال پیدا کردن مقصر و سرزنش این دونفر هستید؟





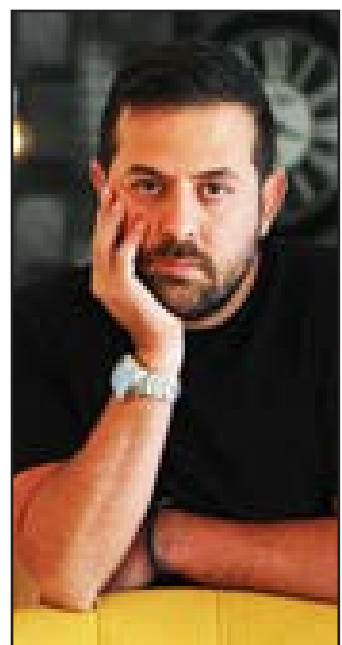
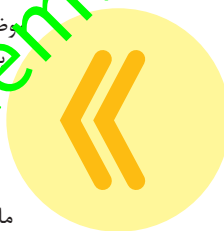
حمید گودرزی و ماندانا دانشور

کمتر کسی باور می کرد این زوج که به ظاهر رابطه خوب و عاشقانه‌ای با هم دارند و پیش از این قصه عشق و عاشقی‌شان شهره شهر شده بود به جدایی برسند! بارها و بارها حمید گودرزی و ماندانا دانشور با هم عکس‌هایی را منتشر کرده بودند و در سایت‌های گوناگون از عشق و علاقه فراوان این دو به هم گفته شده بود؛ اما ناگهان خبر طلاق شوک عجیبی را به هواداران وارد کرد. حمید گودرزی در صفحه شخصی خود در این باره نوشت: «من عاشق خانومم بودم؛ ولی اون عاشق زندگی در ایران نبود؛ به همین دلیل رفت.» خیلی‌ها این دلایل را نپذیرفتند یا قانع نشدند؛ اما واقعیت این است که همین دلیل به ظاهر بی‌اهمیت و ساده، کلی ماجرا پشت خود دارد و باز هم تاکید می‌کنم که واقعا زندگی خصوصی خودشان است. باید تمرین کنیم و روزی صدمبار بگوییم: زندگی خصوصی دیگران به من مربوط نیست!



هومن سیدی و آزاده صمدی

وضع طلاق هومن سیدی از آزاده صمدی یک سال پیش به صورت شایعه گوش به گوش می چرخید و در بسیاری از صفحات جامعه مجازی منتشر می شد؛ به خصوص در صفحه اینستاگرام هومن سیدی. همین بازتاب‌ها هم موجب شد تا سیدی تصمیم گرفت به تمام این حرف و حدیث‌ها با یک بیانییه مودبانه پایان دهد. او در صفحه خود نوشت: زندگی همه ما انسان‌ها دارای یک سری مولفه‌هایی است که دوست داریم در حیطه‌ای از پشت پرده‌های حریم خصوصی خود باقی بماند؛ اما از این که این چنین دلسوزانه حواشی زندگی‌ام را به تن می‌خرید دوست داشتم خبری را بین شما طرفداران گرامی منتشر کنم. نزدیک به یک سالی است که از سر کار خانم آزاده صمدی جدا شده‌ام. خواهشی که از شما دارم موضوع متأسفیم، چرا؟! بلب گفتم، گویا اظهار نظر و... مختومه شود و در پایان برای همه شما دوستداران عزیز آرزوی سعادتی می‌کنم. آزاده صمدی آن زمان چیزی نگفت؛ نه درباره حرف و حدیث‌های مردم و نه به کسی که همسر سابقش نوشت؛ اما چند ماه پیش در گفت‌وگویی تصویری به نکاتی درباره جدایی‌اش از هومن سیدی اشاره کرد. صمدی اساساً از آن دست بازیگرانی است که علاقه‌ای به بر ملا شدن زندگی خصوصی زندگی‌اش ندارد و دوست ندارد توضیحی در این باره بدهد. او در همان گفت‌وگو به بالحنی جدی و غیرمستقیم پاسخگوی چند سوال کوتاه درباره زندگی‌اش شد.



هدایت هاشمی و نگار عابدی

جدایی هدایت هاشمی و نگار عابدی هم از آن جدایی‌هایی بود که کلی سروصدا به پا کرد. هدایت هاشمی که مدتی پیش از همسر بازگش جدا شده به تازگی با مهشید ناصری ازدواج کرده است. جالب این که همچنان بحث و گفت‌وگو بر سر جدایی این دونفر از هم داغ است و زیر عکس‌های ازدواج جدید هنوز عده‌ای اظهار نظر می‌کنند! جدایی او از عابدی البته چندان با شایعه و یک کلاغ و چهل کلاغ همراه نبود و نگار عابدی به صراحت در مصاحبه‌ای گفته بود: وقتی دخترم هنوز به دبستان نرفته بود من و همسر سابقم، هدایت هاشمی حس کردیم که مسیر زندگی‌مان را باید از هم جدا کنیم؛ به همین خاطر مدتی به اتفاق دخترم به منزل پدر و مادرم رفتیم تا کارهای مربوط به جدایی انجام شود. حالا آن قدر عکس‌های مختلف هدایت و همسرش در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی منتشر شده است که دیگر این خبر یک شایعه نیست. درواقع هدایت هاشمی با انتشار برخی از عکس‌های مشترک خود و همسرش، از دواج مجدد خود را رسانه‌ای و عمومی کرده است. حتی در میان این عکس‌ها، چندین عکس با حضور دختر هدایت که محصول ازدواج قبلی اوست دیده می‌شود، دختری که شباهت عجیبی هم به پدرش دارد.



چند هنرمند هم هستند که سال‌های زیادی از جدانشدنشان می‌گذرد؛ اما همچنان خبرها و پس‌لرزه‌های طلاق آن‌ها ادامه دارد!

جدایی‌هایی که قدیمی شد؛ اما هنوز پرحاشیه است!

ترتیب سالم



ابوالفضل پور عرب و آناهیتا نعمتی

زمانی که ابوالفضل پور عرب با آناهیتا نعمتی ازدواج کرد، بازیگر بسیار معروفی بود. از آن طرف، آناهیتا نعمتی تازه با فیلم خوش ساخت هیوا، ساخته رسول ملاقلی‌پور، وارد سینما شده بود و به عنوان یک چهره جوان و با استعداد، اول راه بود. از طلاق این دو حدود یک دهه می‌گذرد. به خاطر این که در زمان جدایی این دو هنرمند که هر دو محبوب هستند هنوز شبکه‌های اجتماعی چندان فعال نبودند؛ بنابراین سروصدای زیادی هم به پا نشد.



فریبرز عرب‌نیا و زنده یاد عسل بدیعی

فریبرز عرب‌نیا به ترتیب با آتنه فقیه‌نصیری و عسل بدیعی ازدواج کرد و از آن‌ها جدا شد. بعد از درگذشت ناگهانی عسل بدیعی خیلی از مردم شروع به انتقاد از عرب‌نیا کردند و دوباره ماجرای طلاق آن‌ها داغ شد. عرب‌نیا که اغلب، او را با بازی‌های چشمگیرش در فیلم‌های مسعود کیمیایی، مانند «سلطان» و «ضیافت» به خاطر می‌آورند، در فیلمی با موضوع طلاق نیز ایفای نقش کرده است. او در این فیلم (هزاران زن مثل من)، از همسرش (نیکی کریمی) جدا و مانع احقاق حق او برای تصاحب بچه می‌شود. آتنه فقیه‌نصیری نیز که در فیلم‌ها و سریال‌های متعددی ایفای نقش کرده است، با بازی خوبش در نقش خاله سارا در یک سریال تلویزیونی، نگاه‌ها را به خود متوجه کرد. درخشش عسل بدیعی نیز بازی در فیلم «بودن یا نبودن»، ساخته کیانوش عیاری شروع شد.



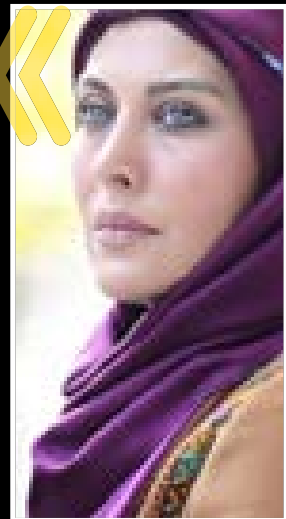
آزیتا حاجیان و محمد شایفی‌نیا

این دو هنرمند هر دو محبوب هستند و هر کدام کلی طرفدار دارند، آن قدر که هنوز که هنوز است عده‌ای درباره جدایی آن‌ها اظهار تأسف می‌کنند. کسی هم نیست بگوید عزیز من حتما خودشان صلاح خودشان را بهتر می‌دانستند. حاصل ازدواج محمد رضا شریفی‌نیا و آزیتا حاجیان دو دختر با نام‌های مهرآه و ملیکا است که زیر پست‌های اینستاگرامی‌شان پراست از اظهار نظر عده‌ای همیشه در صحنه! این دو هنرمند چندی بعد از جدایی‌شان ازدواج کردند.



بابک ریاحی پور و مهتاب کرامتی

بابک ریاحی پور یکی از معروف‌ترین نوازنده‌های ایرانی با ساز تخصصی گیتار باس است و در زمینه موسیقی راک فعالیت می‌کند. مهتاب کرامتی هم از سال ۱۳۷۷ با بازی در فیلم «مردی از جنس بلور» پایش به سینمای ایران باز شد. جالب این که ریاحی پور زودتر از کرامتی به سینما آمده بود. او در سال ۱۳۷۴ برای موسیقی فیلم «فانچ» نوازندگی کرده بود، کاری که بعدها ریاحی پور کمتر سراغ آن رفت؛ ولی مهتاب کرامتی با جدیت، حضور در سینما و تلویزیون را ادامه داد و خیلی زود به ستاره سینمای ایران تبدیل شد. حالا و بعد از جدایی مهتاب کرامتی تنها زندگی می‌کند و علاوه بر بازیگری و فعالیت در یوتیوب، در یک موسسه طراحی و تولید لباس هم حسابی مشغول است.



فصل دوم استایل

Style

www.zendegisalem.com

Healthy Life

- به سبک پاییز بپوشید
- زیبایی بالهام از طبیعت
- هنرمندان از کجا خرید می کنند؟

Style

به سبک پاییز بپوشید

پاییز فصل هزار رنگ زمین است. هر برگ که از درخت می افتد در میان تلالو انوار طلایی خورشید، پیچ و تاب می خورد و در چشم های بیننده در طیفی از رنگ های درخشان بر زمین می نشیند. همین طیف رنگ های زرد و قرمز و نارنجی است که انسان های خوش ذوق را وامی دارد تا خود را به خوش رنگی پاییز بسپارند و با طبیعت همگام شوند.

Healthy
Life

رها مانا

زندگی سالم



چگونه لباس بپوشیم تا

پاییزی تر باشیم؟

اولین قدم برای خوش پوشی در پاییز همگام شدن با رنگ های پاییزی است. از رنگ نهراسید، چه اشکالی دارد زرد و قرمز و نارنجی بپوشید؟ از پوشیدن رنگ های کدر و مرده در این فصل دوری کنید و زیبایی آن را هدر ندهید؛ اما در انتخاب رنگ ها نهایت دقت را به کار ببرید. ست کردن رنگ های پاییزی کار دشواری نیست؛ اما سعی کنید با کمی دقت و وسواس آن را چشم نوازتر کنید.



این آقایان پاییزی

پاییزی پوشیدن برای آقایان از خانم ها راحت تر است و علتش هم آن است که گستره انتخاب بیشتری دارند. انتخاب در ست رنگ ها، به آقایان هم در این فصل برای خوش پوشی کمک می کند. شلوار پارچه ای ضخیم به همراه یک پیراهن نه چندان نازک و جلیقه ای با طرح اسکاچ، یکی از کلاسیک ترین تیپ های مردانه در این فصل است. کفش ساقدار را هم می توانید به این ترکیب اضافه کنید؛ البته این تیپ بیشتر برای آقایانی مناسب است که ترجیح می دهند بسیار کلاسیک و مردانه در این فصل به نظر برسند.

آقایانی که ترجیح می دهند اسپرت باشند

اگر دوست ندارید این فصل را کلاسیک بگذرانید، می توانید به سوی تیپ اسپرت قدم بردارید. اتفاقا برای داشتن تیپ اسپرت انتخاب های بیشتری دارید. شلوار های پشمی نازک یا جین ها و کتان های کمی کلفت می تواند انتخاب مناسبی برای این فصل باشد. ست کردن پلیور های نازک و رنگی یا ژاکت های نازک می تواند تیپ ساده اما مناسب و خوش آبرو رنگی به شما بدهد. با این تیپ اسپرت اما جذاب می توانید از نیم بوت هایی مثل کاتریلار استفاده کنید. یک شال رنگی مناسب هم می تواند بر جذابیت شما بیفزاید.





www.zendegisalem.com

از دامن نترسید
پوشیدن دامن، گزینه
بسیار مناسبی در این
فصل برای خانم‌هاست.
در پاییز هوانوز آنقدرها
سرد نشده که پوشیدن
دامن شما را اذیت کند.
می‌توانید از پارچه‌های
پاییزه نه چندان ضخیم
استفاده کنید. پارچه‌های
چهارخانه برای این فصل
مناسب تر هستند. اگر
لاغر اندام هستید از
چهارخانه درشت و اگر
اندام توپری دارید
از پارچه چهارخانه
ریز استفاده کنید.
ست کردن دامن کلوش
بلند یا میدی همراه بایک
کت نیمه‌بلند و یک جفت
نیم‌بوت، وقار خاصی به
شما می‌دهد و تیپ تان را
پاییزی می‌کند.

و اما اگر دامن دوست ندارید

خیلی از خانم‌ها پوشیدن دامن را سخت می‌دانند یا به آن عادت ندارند؛ پس بهتر است بنای پوشش این دسته از خانم‌ها را بر شلوار بگذاریم. در این فصل می‌توان از شلوارهای جین کمی کلفت‌تر استفاده کرد، شلوارهایی که دم پاچه آن‌ها را می‌توان در نیم‌چکمه فرو برد. توجه داشته باشید که پاییز برای پوشیدن چکمه بلند، هنوز زود است. به رنگ شلوار تان توجه کنید: بهتر است در طیف رنگ‌های پاییزی قرار گیرد. حالا می‌توانید یک مانتوی نازک بلند یا پارچه پاییزی روی آن استفاده کنید. مانتوی شما می‌تواند جلوباز باشد؛ به شرط آن که زیر آن یک بافت بلند بپوشید. ترکیب قرمز، سبز و نارنجی می‌تواند ترکیب چشم‌نوازی برای این تیپ پاییزه باشد. یک شال تزئینی زرد رنگ هم می‌تواند تکمیل‌کننده آن باشد.



زیبایی با الهام از طبیعت

خانم‌های عزیزی که مرتب به دنبال خرید کرم‌های جوان کننده هستید باید خیال‌تان را راحت کنیم که مهم‌ترین عامل پیر شدن پوست، تخریب ساختارهای کلاژنی زیر پوست توسط عوامل محیطی و فیزیولوژیک و از دست رفتن کشسانی اولیه پوست است. تاکنون هیچ راه‌حلی برای جلوگیری یا کند کردن روند پیری سلول‌های بدن ارائه نشده است؛ بنابراین فریب ترفندهای تبلیغاتی شرکت‌ها را نخورید و پول خود را برای خرید محصولات جوان کننده یا ضد پیری هزینه نکنید. هیچ کدام از کرم‌ها و لوسیون‌های چند صد هزار تومانی توانایی جوان کردن پوست شما را ندارند. اصلاً تاکنون به این موضوع اندیشیده‌اید که قفسه متعلق به محصولات بهداشتی و مراقبت زیبایی خود را در منزل با محصولات کاملاً طبیعی و ارگانیک پر کنید؟ بسیاری از همین داروهای زیبایی لوکس و تجملی را می‌توانید به صورت کاملاً مناسب با استفاده از مواد موجود در منزل مانند روغن نارگیل، جو دوسر، خیار و سرکه سیب به راحتی تهیه کنید. با ما همراه باشید تا درست کردن برخی از این نسخه‌های زیبایی را به شما آموزش دهیم.

Healthy
Life

زندگی سالم



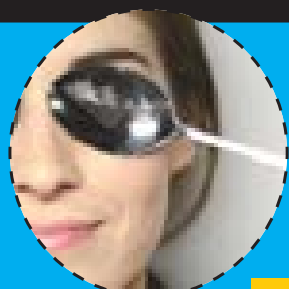
www.zendegisalem.com

از بین بردن پف چشم

دایره گرد پف‌آلود دور چشم‌ها به‌طور معمول نتیجه آلرژی، استرس و کم‌خوابی است که با ترفند قدیمی قاشق سرد قابل حل خواهد بود. دو عدد قاشق را همیشه در فریزر داشته باشید و وقتی احساس پف کردگی چشم داشتید آن‌ها را از فریزر بیرون آورید و پس از یک دقیقه آن‌ها را روی چشمان خود قرار و به آرامی فشار دهید.

ماسک لایه بردار پوست

از قدیم جو دوسر یکی از بهترین مواد لایه بردار برای پوست‌های خشک و ملتهب به‌شمار می‌رود. توصیه می‌شود این ماسک را درست کنید و برای لایه برداری پوست‌تان و کاهش التهاب ناشی از قرمزی آن به کار ببرید.





ماسک مو

سال‌ها استفاده از ابزارهای گرمایشی مانند سشوار و اتوی مو یا انواع ویو، موهای تان را آسیب‌پذیر و شکننده کرده است. سعی کنید با روغن‌های طبیعی مانند روغن نارگیل یا روغن ارگان شادابی و نشاط و جوانی را به موهای تان برگردانید. ترکیب جو، گریپ‌فروت، ماست و عسل یک ماسک فوق‌العاده را به شما هدیه خواهد داد.



نرم‌کننده لب طبیعی

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را به همراه مقداری شکر یا جوش شیرین مخلوط کنید و اسکراب به‌دست‌آمده را توسط یک برس یا مسواک نرم به لب‌های خود بمالید. این کار باعث از بین بردن بافت سلولی مرده لب‌های شما خواهد شد و نرمی و تازگی خاصی به آن‌ها خواهد بخشید.



زیتون

همان‌طور که پیشتر گفته شد، تقریباً تمامی موادی که از آن‌ها به‌عنوان ماده فعال در ترکیبات کرم‌ها یاد می‌شود، قابلیت جذب از راه پوست را ندارند. این مواد بایستی از راه خوردن مواد غذایی یا به‌صورت زیر جلدی وارد ساختمان پوست شوند؛ پس سعی کنید مواد غذایی که دوست زیبایی‌اند، مانند روغن زیتون و روغن هسته انگور، ماهی و ویتامین‌های «ث» و «د» را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

مواد غذایی مناسب

اگر می‌خواهید پوستی سالم و زیبا داشته باشید و همه از پوست‌تان تعریف کنند، در وعده‌های غذایی خود این پنج ماده شگفت‌انگیز را فراموش نکنید:

۱. آووکادو؛ ۲. روغن زیتون؛ ۳. انواع سبزیجات با برگ‌های سبز تیره به‌خصوص اسفناج و کلم پیچ؛ ۴. انواع آجیل؛ ۵. تخم‌مرغ.

مرطوب‌کننده خانگی

سبزیجات

زمانی که یکی از محصولات مراقبت از پوست را در خانه درست می‌کنید حتماً از دو روغن بسیار مفید یعنی روغن درخت چای و اسطوخودوس استفاده کنید. این دو روغن باعث از بین بردن لکه‌های پوستی می‌شوند و پوست‌های خشک را تسکین خواهند داد. شما هم امتحان کنید.

پوست‌تان را خنک کنید

یکی از موثرترین راه‌های کاهش تنش در عضلات صورت، گرم و دور چشم استفاده از کمپرس سرد است. با ریختن یخ خردشده درون کیسه سردی و قراردادن یک حوله یا پارچه تر روی آن می‌توانید کمپرس را انجام دهید. البته عینک‌های مخصوص این کار با قیمت دوازده الی هجده هزار تومان در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند.

زیبایی و مراقبت از پوست اغلب نادیده گرفته می‌شود. یک تونر خوب می‌تواند منافذ پوست را باز کند و pH پوست را برای جلوگیری از جوش‌زدن کنترل کند. جوش‌زدن اغلب زمانی که پوست خیلی چرب یا خیلی خشک است اتفاق می‌افتد. سرکه سیب یک تونر قوی و جادویی است که از قدیم برای داشتن پوستی بدون آکنه و شفاف مورد استفاده قرار می‌گرفته است.



ماسک بابونه؛ مسکن عالی

برای پوست

بابونه را چه در چای داغ بنوشید یا به‌عنوان ماسک صورت از آن استفاده کنید حس آرامش را برای تان تداعی خواهد کرد. ترکیب عسل خالص و بابونه ماسک فوق‌العاده‌ای برای پوست‌های حساس خواهد بود.

راز دندان‌های سفید و

مرورید گونه

برای سفید کردن دندان‌ها، زغال فعال شده یا زغال چوب را بدون اضافه کردن هیچ ماده اضافه‌ای برای شستن دندان‌هایتان استفاده کنید. حتماً شگفت‌زده خواهید شد. برخی از کمپانی‌های زیبایی اخیراً دست به تولید خمیر دندان‌هایی از جنس کربن زده‌اند که با وجود قیمت مناسب، تأثیر بسیار خوب و واضحی بر سفیدی دندان‌های شما می‌گذارد.



ماسک زردچوبه

زردچوبه را می‌توانیم یکی از ادویه‌های قوی به حساب بیاوریم؛ به‌خصوص زمانی که از آن برای ساختن محصولات مراقبت از پوست خانگی استفاده می‌شود. خواص ضدالتهابی و آنتی‌باکتریال این ادویه جادویی می‌تواند به از بین رفتن خطوط ریز و چین‌وچروک پوست در مقام ماسک صورت کمک کند.



لیمو، محافظ موهای شماست

اگر یک نصفه لیمو را به موهای خود مالش دهید و پس از آن مو را ببندید، پس از باز شدن مو درمی‌یابید که موهای شما به زیبایی فر شده‌اند و برای مدت زیادی فر نیز خواهند ماند. این ترند قدیمی موجب حفظ زیبایی و فر موهای تان برای مدتی طولانی‌تر خواهد شد.

پاک‌کننده صورت تان را

خودتان درست کنید

استفاده از تونر پس از پاک کردن آرایش صورت لازم و ضروری است؛ اما در مباحث



لوسیون ایرانی هم خوب است

تنها کرم‌ها و لوسیون‌هایی که واقعه‌به‌آن‌ها نیاز دارید، محصولات ضد آفتاب و مرطوب‌کننده‌اند. شامپوها، کرم‌ها، ژل‌ها و لوسیون‌ها مواد شیمیایی مرکب نیستند؛ آن‌ها مخلوط همگن چند ماده دیگر هستند که هر یک بدون تغییر ماهیت شیمیایی، در کنار سایر ترکیبات قرار دارند؛ بنابراین هیچ‌دلیلی وجود ندارد که دو محصول با ترکیبات و وزن یکسان دارای قیمت‌های متفاوتی باشند. در حال حاضر تولیدکنندگان معتبری در کشور وجود دارند که محصولات خود را با قیمت یک‌دهم مشابه خارجی عرضه می‌کنند. این محصولات دارای ترکیبات یکسان با نمونه‌های خارجی هستند و هیچ تفاوتی با آن‌ها ندارند؛ البته به‌جز قیمت. پس با خیال راحت پس از اتمام قوطی کرم‌های لیفت، جوان‌سازی، ضدپیری، کرم روز، کرم شب و کرم دور چشم گران‌قیمت خود، یک کرم مرطوب‌کننده و یک کرم ضد آفتاب مناسب پوست خود از یک برند معتبر داخلی تهیه کنید. با این کار علاوه بر نگهداری از پوست خود، سالانه چند میلیون تومان صرفه‌جویی می‌کنید.

هنرمندان از کجا خرید می کنند؟

Healthy
Life

پونه خامین

زندگی سالم

هنرمندان روی نوع پوشش خود و سواستری به خرج می دهند؛ به ویژه اگر قرار باشد با آن پوشش در مراسمی خاص شرکت کنند. آن ها به خوبی می دانند به لطف فضای مجازی و گوشی های موبایل، عکس هایشان به سرعت پخش می شود، پس تمام سعی خود را می کنند تا ظاهری آراسته داشته باشند. به تازگی برخی از ستاره ها به سراغ طراحان مد در مزون های خاص می روند؛ البته نتیجه اعتماد به این طراحان همیشه هم چندان موفق از آب در نمی آید؛ همان طور که نتیجه اش را در مراسمی همچون جشن حافظ شاهد بودیم؛ اما برخی از مزون ها طراحانی دارند که با علم و آگاهی و اشراف کامل بر مبانی طراحی دست به این کار می زنند و نتیجه اش هم خاص و دیدنی از آب در می آید. در این شماره با یک طراح خلاق آشنا می شویم که هنرمندان، بیشترین مشتری اش هستند و محصولاتش بر تن آن ها دیده می شود.





محصولات طراحی شده این طراح در برنامه‌های زیادی همچون جشن حافظ، فرش قرمز جشنواره فیلم فجر، اکران‌های خصوصی آثار سینمایی و... بر تن هنرمندان دیده می‌شود. هانیه حدادی طراحی لباس را به شکل آکادمیک و در دانشگاه گذرانده است. او در نمایشگاه مد فجر، یک بار شرکت کرده و به عنوان یکی از ۵۰ بانوی کارآفرین انتخاب شده و در میان طراحان نیز رتبه نخست را کسب کرده است. حدادی در سال، سه بار شوی فصلی برگزار می‌کند و محصولات طراحی شده‌اش را ارائه می‌دهد.

از چه زمانی به شکل حرفه‌ای وارد این کار شدید و طراحی هایتان را عرضه کردید؟

از بیش از هفت سال پیش. من پیش از طراحی لباس، لیسانس بازرگانی گرفتم؛ اما به دلیل علاقه شخصی‌ام به طراحی لباس، از همان ترم دوم دانشگاه به شکل حرفه‌ای شو برگزار می‌کردم.

این اواخر طراحی لباس و مزون داری بسیار مد شده است و خیلی هم بدون علم سر از این کار در می‌آورند. شما در طراحی هایتان چه المان‌هایی را رعایت می‌کنید که کارهای تان مورد توجه قرار می‌گیرد؟

متأسفانه آمار کسانی که بدون علم وارد این عرصه می‌شوند خیلی زیاد شده است. به نظر من طراحی زحمت دارد و باید روی آن فکر شود. گاهی من یک پارچه را یک هفته تمام جلویم می‌گذارم و به آن نگاه می‌کنم تا به این نتیجه برسم که با توجه به رنگ، جنس، نوع ریزش و... چه طراحی مناسب آن است؛ ولی متأسفانه در حال حاضر بیشتر کار طراحی کپی است و روی آن هیچ فکری نشده است؛ حتی برای ارائه آن هم هیچ خلاقیتی ندارند. همه مانوورها را با یک لباس مشکی زیر آن ست می‌کنند که راحت‌ترین کار است. آن‌ها حتی با مبانی رنگ هم آشنا نیستند و نمی‌توانند مانو را به عنوان یک پوشش اسلامی با پوشش زیر آن ست کنند.

تبلیغات کارهای تان از چه طریق صورت می‌گیرد؟

بیشتر از طریق فضای مجازی.

هنرمندان زیادی از شما طرح می‌کنند، درست است؟

بله، خانم‌ها بهاره افشاری، الهام حمیدی، نرگس محمدی، شبنم فرشادجو، مارال فرجاد، ترلان پروانه، سحر دولتشاهی، سمانه پاکدل، پورانخت مهمیمن و... از مشتری‌های «هانیه حدادی» هستند.

این هنرمندان برای پوشش خود ایده دارند یا طراحی را به شما می‌سپارند؟

کامل به خودم می‌سپارند.

به عنوان سوال آخر، فکر نمی‌کنید قیمت‌های شما برای مشتری‌های عادی کمی بالاست؟

نه، واقعا بالا نیست. این اشتباه رایجی است که به طور معمول همه می‌کند. اول از همه پارچه‌ها قیمت‌شان بسیار بالاست. من از پارچه مرغوب استفاده می‌کنم. متأسفانه مشتری‌ها فقط هزینه پارچه و خیاط را محاسبه می‌کنند. پس فکری که من برای طراحی گذاشته‌ام چه می‌شود؟ ارزشی ندارد؟ غیر از این هزینه مدل، عکاسی، لوکیشن، تبلیغات و... را هم می‌دادم به عنوان مثال، مانتویی که برای خانم الهام حمیدی در جشن حافظ طراحی کرده بودم، یک میلیون و دویست هزار تومان قیمت داشت. پارچه آن مانتو با عرض ۹۰ متری ۲۵۰ هزار تومان بود. با احتساب همه چیزهایی که گفتم این یک قیمت معمولی و درست است.

هانیه حدادی

این مزون در میان هنرمندان به ویژه اهالی سینما، مزون شناخته شده‌ای است. طراح این مزون، هانیه حدادی است که بیش از هفت سال است در این عرصه فعالیت دارد. هنرمندانی چون بهاره افشاری، الهام حمیدی، نرگس محمدی و... از طرفداران پروپاقرص طراحی‌های حدادی هستند.

ماها تما مزون

ماها تما مزون، از دیگر مزون‌هایی است که مورد توجه هنرمندان قرار دارد. محصولات این مزون را کسی در ایران طراحی نمی‌کند؛ بلکه همان‌طور که از نامش پیداست از کشور هندوستان وارد می‌شود. محصولات این مزون از یک برند شناخته شده هندی است. هندوستان سرزمین رنگ و زیبایی است و پارچه‌های بی نظیری دارد. مانتوهای آن‌ها همه یک مدل مشابه شبیه به تونیک با دو جاک در طرفین دارند. آنچه این مانتوها را از هم متمایز می‌سازد، رنگ و لعاب پارچه‌هاست. محصولات زمستانی این برند هم پارچه‌های کلفت دورویی دارند که اصطلاحاً به آن‌ها پتوی هندی گفته می‌شود. یکی از محصولات پرطرفدار این برند، شال‌های آن است. این شال‌ها در رنگ‌های متنوع و با عرض و طول زیاد، بسیار مورد توجه است. هنرمندانی همچون نسیم ادبی، شبنم مقدمی، بهاره کیان افشار، کمنده امیر سلیمانی و... از مشتریان ماها تما مزون هستند.



فنگ شویی در خانه جدید

زندگی سالم

در دنیای مدرن امروزی با پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن زندگی انسان‌ها، همه چیز، نگه‌داری متفاوتی گرفته است؛ اما همواره انسان‌ها برای کسب آرامش و بهر کردن، زندگی خود تلاش می‌کنند. فنگ‌شویی دانشی است که در زندگی انسان‌ها وارد شده است و هر کس می‌تواند به‌فراخور آنچه دارد از این دانش بهره‌برداری و با به کارگیری دانش فنگ‌شویی می‌تواند تاثیر آن را بر سلامتی، شادی و موفقیت زندگی انسان‌ها دید. در این شماره به اقدامات لازم برای ورود به مکان جدید (منازل، زمین) و زدودن انرژی منفی و جاری کردن انرژی مثبت می‌پردازیم.

Healthy Life
شبنم اربابیان

زمانی که قصد دارید در خانه جدید سکونت کنید یا قطعه زمینی را برای ساخت بنا یا هر کار دیگری اختیار کردید، می‌توانید وارد شدن به فضای جدید را طی مراسمی انجام دهید. در فرهنگ ما بردن آینه و قرآن به خانه جدید مرسوم است؛ به این صورت نور و روشنی به داخل محل تازه زندگی برده می‌شود و آنچه از قبل در بنا قرار داشته است پاک می‌شود. ممکن است این خانه یا زمین پیش از این توسط دیگران استفاده شده و اثر کارها و فعالیت‌های افراد قبلی در محل باقی مانده باشد. به هر حال پاک کردن فضای داخلی بناهای مسکونی و تجاری پیش از ورود به آن‌ها بسیار مهم است. برای ورود به منزل جدید انجام برخی عملیات پاکسازی بسیار مفید است که در زیر به پاره‌ای از آن‌ها اشاره می‌شود:

01

پاک کردن با آتش: قراردادن چند شمع داخل بنا یا حتی روشن کردن شعله‌ گاز یا چراغ برای از بین بردن انرژی منفی در ساختمان بسیار موثر است. می‌توان همزمان با روشن کردن گاز، یک کتری آب نیز روی شعله قرار داد تا با کمک بخار، انرژی منفی را از درون بنا دور کرد. روشن کردن شمع به‌طور دوره‌ای، به عنوان مثال یک‌بار در هفته به‌ویژه در گوشه‌های اتاق‌ها می‌تواند انرژی منفی را از بین ببرد.

02

پاک کردن با نمک: بهتر است قبل از وارد کردن اسباب به درون بنا، داخل تمام قفسه‌ها، کمد‌ها، کابینت‌ها، دیوارهای توالت، آشپزخانه و حمام را با آب نمک تمیز کرد؛ علاوه بر این می‌توان هر جای دیگری از منزل را که با استفاده از آب نمک دچار تخریب و ضایعه نمی‌شود پاک کرد. بهتر است از نمک تصفیه نشده یا نمک دریا استفاده شود؛ همچنین خوب است در جاهای تاریک منزل به‌خصوص در زیرزمین یک تکه سنگ نمک بزرگ قرار داد.

05

استفاده از اسپند و عود: اسپند یکی از قوی ترین ابزارها برای پاکسازی محیط داخلی بناها است. دود باید تمام قسمت های بنا به خصوص گوشه های اتاق ها را پر کند. بعد از به کار بردن دود لازم است پنجره ها را باز کرد تا هوای اتاق ها عوض شود. عودهای مختلف با بوهای متفاوتی وجود دارند. بهتر است از عودهای بسیار تند استفاده نشود. در حال حاضر اغلب عودها که به فروش می رسند مصنوعی و غیر طبیعی هستند. برای همین است که کاربرد موادی مثل اسپند که یک فرآورده طبیعی است بهتر از به کار بردن عودهای مصنوعی و شیمیایی است. پاکسازی با اسپند باید به طور دورهای انجام شود تا از انباشت انرژی منفی پیشگیری کند.



سخن آخر:
امید است
با پاکسازی
محیط
پیرامون خود
و جذب انرژی
مثبت و دفع
انرژی منفی،
حال خوبی را
به زندگی مان
هدیه دهیم.



انباشتگی در نزدیکی در ورودی اصلی خانه تان تلاش و تکاپوی غیر لازم تولید می کند. هر چیزی را که پشت درها است و نمی گذارد درها کامل باز شود مانند گیره ها و جالباسی ها یا اثاث منزل از جمله سطل زباله یا سبد لباس، بردارید. وقتی درها به آسانی باز نمی شود، انرژی نمی تواند آزادانه در خانه شما بچرخد.

اتاق خواب شما انباری نیست. درست نیست که رایانه، دوچرخه ورزشی، وسایل شکسته و اشیایی را که استفاده نمی کنید در این اتاق بگذارید. انباشتگی در اتاق خواب ممنوع است. انرژی نامطلوبی پیرامون لباس های چرک حرکت می کند. هرگز سبد لباس چرک را در اتاق خواب نگذارید. دست کم هفته ای یک بار ملافه ها را بشوید و عوض کنید تا انرژی تان پاک و سرشار از طراوت و نیروی حیات شود.

بهترین چیزی که در کشوی تخت خواب می توانید نگه دارید ملحفه ها و حوله های تمیز یا لباس خواب و سایر البسه کاملاً تمیز است. انباشتگی در کمد ها و گنجینه ها همچون مشکلاتی در حال تعلیق، منتظرند.

بعضی افراد حتی لباس هایی را که در ۲۰ سال گذشته پوشیده اند نگه می دارند. بهانه می زنند: این است که اگر آن ها را به اندازه کافی نگه دارند دوباره مد روز می شود. اگر آن لباس را سال گذشته پوشیده اید، رهاش کنید و طی این مدت اگر تمایل به پوشیدن لباس نداشته اید زمان آن لباس به سر رسیده است. در بعضی از حمام ها از زمین تا سقف انبوهی از وسایل و کالاهای زیبایی و آرایشی چیده شده است. این لوازم در گوشه و کنار از روی قفسه ها و طاقچه ها گرفته تا در گاه پنجره و حتی دور تادور وان حمام و روی کف زمین به چشم می خورد و در هم ریختگی ایجاد می کند.

کار درست این است که با نصب محفظه ای این به هم ریختگی را سر و سامان بخشید. عکس هایی را که یادآور دوران سخت گذشته است نگه ندارید. فقط آن هایی را نگه دارید که خوشحال تان می کنند و احساس خوبی به شما می بخشد. مابقی را دور بریزید و فضا را خلوت کنید. جایی برای ورود موهبت های تازه و بهتر بیافرینید.



04

پاک کردن توسط اسپری آب: برای این کار می توان از دستگاه های معمولی اسپری سر استفاده کرد. می توان مقداری اسانس یا روغن های معطر نیز به آب اضافه کرد. در این حالت هوای منزل مانند هوای بعد از بارندگی تمیز و پاک می شود. این کار به ویژه بعد از برگشت از یک مسافرت طولانی که بنا برای مدتی خالی بوده است به خوبی حال سردی و مردگی را از محل سکونت شما دور می کند.

03

پاک کردن با روغن: سوزاندن روغن های پاک کننده مانند روغن پرتقال، رز، یاسمین یا اسطوخودوس نیز اثر خوبی در از بین بردن انرژی منفی دارد. این کار اثر آب نمک و آتش را تکمیل می کند. قبل از سوزاندن روغن باید تمام پنجره ها را بست تا تمام انرژی منفی موجود در خانه توسط دود و بخار روغن از بین برود. بعد از این که روغن در تمام فضای خانه سوزانده شد و برای چند ساعتی پنجره ها بسته بود، باید اجازه داد تا هوای تازه وارد خانه شود.

آشنایی با ماساژ ورزشی

Healthy
Life

زندگی سالم

امروزه ماساژ ورزشی جزء لاینفک برنامه ورزشی ورزشکارانی است که به رسیدن به موفقیت‌های جهانی و المپیک فکر می‌کنند. هر روز که می‌گذرد به اهمیت این امر بیشتر واقف می‌شوند که رسیدن به موفقیت تنها در گرو انجام فعالیت‌های ورزشی نیست؛ بلکه آمادگی روحی و هیجانی در کنار آمادگی جسمی برای موفقیت لازم است و از سویی پیشگیری از صدمات ورزشی هم از ارکان رسیدن به پیروزی است. ماساژ ورزشی چه در امر آمادگی جسمی و جلوگیری از آسیب‌های ورزشی و چه در امر آمادگی روحی روانی برای ورزشکاران بسیار مفید خواهد بود.

مزایای ماساژ در ورزش:

۱. کاهش احتمال بروز آسیب‌های ورزشی از طریق کشش مناسب عضلانی در خلال یا قبل از رخدادهای ورزشی و ماساژ عمقی که سبب پرخونی و گرمای درونی عضلات می‌شود؛
۲. بهبود حرکات مفصلی و افزایش انعطاف‌پذیری عضلانی که منجر به افزایش توان و کارایی ورزشکار می‌شود؛
۳. کوتاه کردن زمان ریکاوری و بازیابی توان از دست‌رفته در خلال دوره‌های تمرین یا مسابقات؛
۴. به حداکثر رساندن مواد غذایی و اکسیژن به عضلات از طریق افزایش جریان خون به عضلات؛
۵. افزایش سرعت دفع مواد زائد تولید شده در خلال ورزش مثل اسید لاکتیک.

تکنیک‌های ماساژهای ورزشی:

ماساژ عمقی سوئدی

تحریک مسیرهای لنفاوی با ماساژ سبب بهبود تورم، درد و تغذیه بافت‌های موثر در ورزش خواهد شد.

ماساژ فشاری

در این روش فشارهای ریتمیک به عضلات وارد می‌آید و این امر سبب پرخونی عمقی و نرمی بافت‌ها خواهد شد. این ماساژ بیشتر در ابتدای ماساژ و برای گرم کردن و

آماده کردن عضلات برای انجام ماساژهای اختصاصی انجام می‌شود.

ماساژ فیبرهای متقاطع

در این نوع ماساژ از تکنیک‌های مالشی برای ایجاد کشش و پهن تر کردن فیبرهای عضلانی و گروه‌های عضلانی خاص استفاده می‌شود. گاهی در این روش روی نقاط خاص عضله یا بافت‌های همبند با اعمال مالش عمقی عرضی اعمال نیرو می‌شود و از این امر برای کاهش چسبندگی‌های نامناسب همبندی و در جهت افزایش قدرت و انعطاف‌پذیری و سیر بهبودی استفاده می‌شود.

ماساژ نواحی حساس و کلیدی

نواحی خاصی از بدن یا عضلات وجود دارند که تحریک آن‌ها سبب کاهش حساسیت‌پذیری زیاد، اسپاسم عضلانی و دردهای ارجاعی می‌شود. در ماساژ نواحی کلیدی تاکید بر ماساژ این نواحی است. در صورت عدم درمان و ماساژ این نواحی شاید فرد دچار دردهای شدید و محدودیت‌های حرکتی شود و کارایی ورزشی‌اش کاهش یابد.

اینستاگرام ESFAHANMASSAGE





فصل سوم

زندگی، زندگی

Life

www.zendegisalem.com

Healthy Life

چطور یک مهد کودک خوب پیدا کنم؟

مهارت های یک زندگی سالم

Life

قسمت دوم

مهارت‌های یک زندگی سالم

زندگی سالم

www.zendegisalem.com

Healthy
Life

دکتر احمد پدram، متخصص روان‌شناسی بالینی

در شماره پیش درباره مفهوم زندگی سالم صحبت کردیم. در این شماره تاکید می‌کنیم که مهارت‌های زندگی توان‌سازی ما را بالا می‌برد تا بتوانیم در مسئولیت‌های شخصی و خانوادگی و اجتماعی خود بهتر عمل کنیم و حتی از عهده آسیب‌های ناشی از ناتوانی در حل مسئله هم بر آییم. در این شماره درباره مهارت‌های ارتباطی با شما سخن می‌گوییم. مهارت‌های ارتباطی به معنای درک بهتر دیگران است تا عموماً با مکالمه‌ای موثر و رضایت‌بخش و گفت‌و شنودی سازنده به ارتباط با دیگران بپردازیم. این سوال برای بسیاری از مراجعین دفتر مشاوره من تعجب‌آور است: چقدر مهارت گوش کردن دارید؟ فرق شنیدن با گوش کردن چیست؟ چگونه به طرف مقابل خود نشان می‌دهید که حرف او را فهمیده‌اید؟ آیا اگر بگویید «شنیدم چه گفتی» درست‌تر است یا اگر بگویید به حرف‌های شما گوش کردم؟ بعضی نمی‌دانند که شنیدن یک فعالیت فیزیولوژیک و گوش کردن یک فعالیت شناختی و رفتاری است. وقتی فرد آگاهانه و با گوش جان به حرف مقابل گوش بدهد میزان درک احساس و پیام طرف مقابل افزایش می‌یابد.

خوب گوش دادن به معنی آماده شدن برای پاسخ دادن به حرف‌های طرف مقابل نیست. خوب گوش دادن به معنی آماده شدن برای دفاع کردن هم نیست. درواقع ما گوش می‌دهیم تا احساسات شخص مقابل و خواسته‌های منطقی و عاطفی او را دریابیم و در محیط خانه یا اجتماع و در ارتباط با همسر و فرزند یا با افراد بیرون از خانه با هدف‌های متفاوتی گوش می‌دهیم و حتماً لازم است با توجه به نقش‌های مختلفی که داریم خوب و هدفمند گوش بدهیم. در برخورد با همسرمان به گونه‌ای دیگر گوش می‌دهیم. پیام کودک یا نوجوان خود را با توجه به سن و جنس او درمی‌یابیم و با رئیس یا کارمند یا مشتری یا راننده اتوبوس شنیدن‌هایمان دیگر گونه است.

لازم است به نقش کلام در حرف زدن هم توجه کنیم. در حرف زدن‌های روزمره، چه در خانه و چه در محیط اجتماع همیشه باید واقف باشیم که هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد. یک زمان مناسب و یک فضای مناسب و یک جای مناسب مقدمات اولیه سخن گفتن با همسر و فرزند و حتی رئیس یا کارمند یا مشتری است که می‌خواهیم جنسی یا موضوعی را به او نشان دهیم.

مهارت حرف زدن نیاز به استفاده از کلماتی در خور شرایط دارد. باید دقت کنیم در برخورد با همسرمان از چه واژه‌هایی استفاده می‌کنیم. در برخورد با فامیل یا محرم و نامحرم چه می‌گوییم. آیا گفتن عزیز دلم یا قربانت بروم را به همان لحنی که به همسر یا فرزندمان می‌گوییم می‌توانیم به ارباب رجوع خود یا به فردی از جنس مخالف در اداره یا مغازه یا در اتوبوس و تاکسی بگوییم؟

گفت‌وشنود مهارتی جدی است که اگر چه همه می‌شنویم و حرف می‌زنیم، ولی ممکن است به عنوان یک مهارت ارتباطی توجه لازم را به چگونگی موفق شدن نداشته باشیم.

لحن مامی تواند پیام ما را خدشه دار کند. درخواستی منطقی با لحنی عاجزانه یا آمرانه و پر خاش جویانه ممکن است طرف مقابل ما را به مقاومت و امتناع از برآوردن درخواست منطقی مان بکشاند. بسیاری از افراد زن و شوهرها از لحن عاجزانه در درخواست اذیت می‌شوند. بعضی از افراد هم مایلند طرف مقابل با التماس درخواست کند.

از کنایه آمیز حرف زدن یا تمسخر آمیز سخن گفتن نیز باید بپرهیزیم؛ چرا که طرف مقابل ما از این گونه گفتن‌ها آزار

می‌بیند و ممکن است به مقاومت و رد درخواست یا امتناع از اجابت خواسته منطقی ما کشیده شود.

باور کنیم که خوب گوش دادن و خوب حرف زدن مهارتی آموختنی است که توجه و آموزش و مهارت و تمرین می‌خواهد.

بسیاری می‌شنویم یا درست‌تر بگوییم وقتی گوش می‌دهیم باید مراقب پیش‌فرض‌ها و باورهای منطقی‌ها و قضاوت‌های اتوماتیک خود باشیم. شاید هم در خانه و هم در جامعه حتی پیش‌فرض و آرایش شخص مقابل بر صحبت کردن یا شنیدن‌های ما اثر مثبت یا منفی داشته باشد که متاثر از قضاوت‌های ماست: نه آن‌قدر می‌شنویم یا می‌گوییم.

زبان بدن به عنوان عمده‌ترین پیام‌رسان در کنار لحن گفتاری و کلمات به کار برده شده، نقش زیادی در گفت‌وشنود و ارتباط ما دارد. در گوش کردن، چگونگی ایستادن یا نشستن و میزان فاصله‌ای که رعایت می‌کنیم یا چرخشی که داریم یا دستی که به سینه صلب می‌کنیم یا به کمر می‌زنیم یا خم می‌شویم یا عقب می‌کشیم همگی پیام‌هایی را انتقال می‌دهند. وقتی بی‌قراری می‌کنیم و پاهایمان تکان می‌خورد، وقتی دست روی دهان

می‌گذاریم یا گوش‌مان را می‌خارانیم یا دست به پشت گردنمان می‌کشیم یا چرت می‌زنیم یا خمیازه می‌کشیم، پیامی را منتقل می‌کنیم. اگر طرف مقابل ما هم این رفتارها را در حین گفت‌وشنود با ما داشته باشد استنباط‌هایی را با خود به همراه دارد.

پس خلاصه بگوییم حرف خوب می‌زنیم؛ ولی خوب حرف نمی‌زنیم. حرف درست می‌زنیم؛ ولی درست حرف نمی‌زنیم و وای به وقتی که حرفمان هم درست نباشد و از سر خودخواهی و خودپسندی فقط به خود بیندیشیم و شنونده فعال و باحوصله‌ای برای حرف‌های طرف مقابل خود نباشیم و بیشتر به دنبال مقابله و دلیل تراشی و جدل و سفسطه باشیم.

مهارت همدلی

همدلی چیست؟ تفاوت همدلی با هم‌حسی و هم‌دردی چیست؟ یکی از عمده‌ترین عوامل موفقیت و شادکامی در زندگی و از بنیان‌های رشد عاطفی، توان همدلی است؛ یعنی توان درک شرایط انسان‌ها، دیگران و از منظر دیگران به موضوع نگریستن، یعنی از چشم طرف مقابل به زندگی نگاه کنیم. آیا به عنوان یک مرد سعی کرده‌اید دید

همسران که یک خانم است و هم جنس متفاوت دارد و هم شخصیت متفاوت، به موضوع ساده‌ای مانند انتخاب یک پارچه بنگرید و تفاوت‌ها را دریابید و از طرفی خود را جای او بگذارید و اجازه دهید انتخاب خودش را داشته باشد؟

آیا به عنوان یک زن توانسته‌اید دریابید مردی که از راه می‌رسد چه نیازهایی دارد و باید چگونه با او برخورد کرد؟ یا وقتی شما از راه می‌رسید و او در خانه است لازم است چگونه با او برخورد کنید؟

شاید سؤال کنید که خب دانستن این موضوعات به چه دردی می‌خورد؟ شاید فکر کنید موضوع ساده‌ای باشد و شما آن را رعایت کرده‌اید.

به فرزندان‌تان فکر کنید: آیا توانسته‌اید از زاویه یک کودک به یک روز تعطیل یا حتی به یک جعبه مدادرنگی یا یک کیف زیبایی مدرسه فکر کنید؟ یا کمی خودتان را جای پدر و مادرتان بگذارید یا خواهر و برادران که شغل و جایگاه و نقش‌های اجتماعی دیگری دارند. گاهی خودتان را جای فروشنده یا مشتری یا راننده یا آن پلیسی بگذارید که سرچهارراه ایستاده است و خدای نکرده شما خلاف کرده‌اید و می‌خواهد شما را جریمه کند.

در هم‌حسی یا دلسوزی‌ها و همدردی‌های افراسی (که گاه واژه‌ها قادر به تبیین درست مفاهیم آن نیست) ما هویت و جایگاه خود را فراموش می‌کنیم و به جای از منظر دیگران نگرستن، غرق در جایگاه طرف مقابل می‌شویم و به قولی به جای تسلیت به فرد داغ‌دیده، خود را صاحب عزای می‌کنیم یا به جای ابراز خشنودی و شادی در جمع شاد دیگران، خود را صاحب جشن و شادی و پایکوبی می‌دانیم و از صاحب مجلس هم تندتر می‌رویم؛ پس تعبیر درستی است که بدانیم همدلی یعنی درک درست احساسات و بینش دیگران، بدون آن که احساس خود را با آن‌ها یکی بدانیم و آگاه باشیم که اگر سعی در همدلی در درک کسی داریم که از کار اخراج شده یا عزیزی را از دست داده یا در مسابقه‌ای شکست خورده یا در معامله‌ای زیان دیده ضمن درک احساس و شرایط او، نه ما از کار اخراج شده‌ایم و نه ما عزیزی را از دست داده‌ایم و نه ما در آن مسابقه شکست خورده‌ایم و نه ما در آن معامله زیان دیده‌ایم.

همدلی به معنای خود را جای دیگران گذاشتن است و چه بسیار افرادی که با ادعای «من اگر جای تو بودم» برعکس عمل کرده و دیگری را به جای خود می‌نشانند و انتظار دارند دیگران مثل او فکر کنند: نه او مثل دیگران. در همدلی به دل‌داری و تلاش در درک دیگری می‌پردازیم؛ ولی خود را غرق در احساس او نمی‌کنیم و می‌خواهیم ضمن درک او به وی کمک کنیم؛ اما بعضی‌ها با دیگران دچار هم‌حسی می‌شوند و خود را کاملاً جای او می‌گذارند و هویت و جایگاه خود را گم می‌کنند که در این حالت به جای نجات دادن طرف مقابل ممکن است خود ما هم غرق احساسات و جایگاه فرد یا گروه مقابل بشویم.

پس توجه عمده در مهارت همدلی سعی در درک طرف مقابل با حفظ هویت خویش است؛ درضمن این مهارت مبتنی بر آگاهی از احساسات خود و دیگران است و قطعاً خویش‌شناسی و درایت درک احساسات گوناگون خود و دیگران نقش عمده‌ای در به‌وجود آمدن آن دارد؛ ولی

این درک تفاوت چیزی از زیبایی این ویژگی عمیق انسانی کم نمی‌کند و برعکس موجب احترام عمیق ما به یکدیگر می‌شود و ضمن نزدیک‌تر شدن به یکدیگر و احساس داشتن رابطه‌ای گرم و اعتمادآمیز، مرزهای خود یا دیگران را حفظ می‌کنیم.

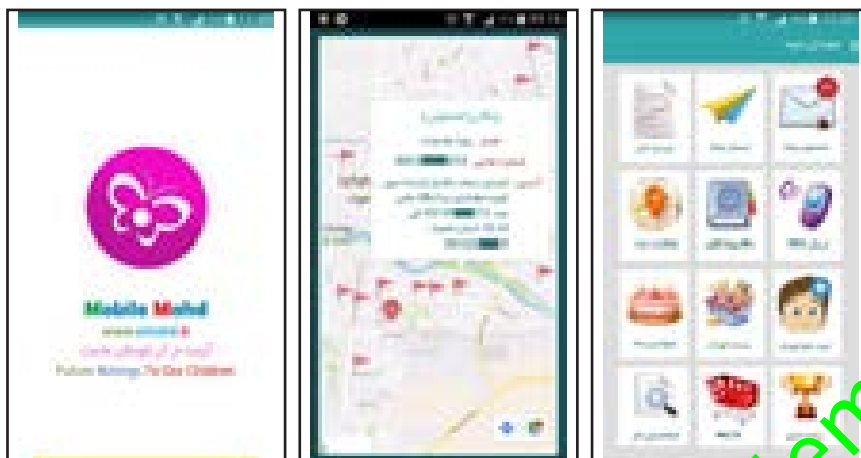
نداشتن همدلی نوعی خودمحوری و خودبزرگ‌بینی و دوری از دیگران را نشان می‌دهد. نداشتن همدلی «من از بینوایی نیم روی زرد غم بینوایان رخم زرد کرد» را نشان و به ما هشدار می‌دهد: «تو کر محنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی».

شاید ساده‌تر نیز بتوان گفت: همدلی به ارتباطات بین فردی سرعت می‌دهد و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده روابط بعدی ما باشد. بر نوع دوستی تأکید دارد و روابط بین فردی را از حالت معامله و بده بستان خارج می‌کند و انسانی‌تر می‌کند. توان درک و بینش ما را درباره خود و دیگران افزایش می‌دهد و علاوه بر شادی به دلیل توفیق در درک دیگران، موجب فضیلت ما نیز می‌شود.

چطور یک مهد کودک خوب پیدا کنیم؟

Healthy
Life

طی یازده سال فعالیت شبکه مهدهای کودک الکترونیک www.emahd.ir امکانات زیادی مطابق با نیاز کاربران شناسایی و پس از تولید در اختیار آن‌ها قرار گرفت. پیشرفت تکنولوژی و پررنگ شدن نقش گوشی‌های همراه هوشمند در بین اقشار مختلف جامعه ما را به فکر تولید یک اپلیکیشن اختصاصی و کاربردی برای حوزه کودک انداخت تا با انتقال امکانات موجود در شبکه به تلفن همراه بتوانیم ضمن همگام شدن با پیشرفت‌های تکنولوژی یک جایگزین مناسبی به قشر مهمی از جامعه ارائه کنیم؛ بنا بر این تصمیم، ابتدا مقدمات لازم فراهم و در نهایت، مهرماه سال ۱۳۹۴ اولین نسخه نرم افزار با نام «موبایل مهد» تولید و به کلیه کاربران شبکه عرضه شد.



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 پس از دریافت موبایل مهد از مدیر مهد کودک و نصب اپلیکیشن روی گوشی همراه خود از امکانات متنوع آن استفاده کنید. به طور خلاصه امکانات موبایل مهد به شکلی است که مدیر مهد کودک بتواند ضمن انجام امور اداری از قبیل دریافت بخش نامه‌ها، ارسال امارات، دریافت مطالب ارسال شده از طرف کارشناسان بهزیستی و موبایل دیگری از این دست، آخرین فعالیت‌های مربوط به مهد کودک را برای والدین ارسال کند و با استفاده از امکانات متنوع در دسترس خود کلیه اقدامات مربوط به اطلاع رسانی و مدیریتی را انجام دهد. از امکانات موجود در موبایل مهد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اگر کودک داشته باشید قطعاً با مشکل یافتن مهد کودک اطراف محل سکونت یا محل کار خود دست به گریبان بوده‌اید. تیم فنی تولید نرم افزار موبایل مهد با استفاده از سیستم موقعیت یاب جغرافیایی امکانات بسیار جذاب و کاربردی تولید کرده است. برای یافتن مهدهای کودک با شرایط مورد نظر خود فقط کافی است دکمه مهدهای اطراف من را لمس کنید تا سیستم کلیه مهد کودک‌های فعال را که در فاصله ۵۰۰۰ متری از شما قرار دارند به صورت پرچم‌های قرمز رنگ روی نقشه نشان دهد؛ سپس با لمس هر پرچم اطلاعات اولیه مورد نیاز شما

راحتی موقعیت هر مهد را مشخص می‌کنند.
تلفن‌های بخش پشتیبانی شبکه الکترونیک مهدهای کودک www.emahd.ir
واحد پشتیبانی موبایل مهد همه روزه از ساعت ۸/۳۰ تا ۱۴ جوابگوی سؤالات تماس گیرندگان است.
۰۳۱۳۶۶۴۴۵۵ - ۰۹۱۳۲۶۷۴۰۹۷
۰۹۲۰۲۶۷۴۰۹۷ - ۰۹۳۳۲۶۷۴۰۹۷

روی صفحه ظاهر می‌شود و در ادامه می‌توانید با انتخاب یک مهد کودک مسیر مشخص شده روی نقشه را دنبال کنید تا به مقصد رسید. فاصله زمانی، اطلاعات تماس، مشخصات مدیر مهد کودک، موقعیت مهد کودک در شهر و رتبه فعالیت مهد کودک، همه از جمله اطلاعاتی است که بعد از لمس هر مهد کودک به کار برنده می‌شود تا بتواند تصمیم گیری بهتری در انتخاب مهد کودک داشته باشد. به غیر از کاربران عمومی کارشناسان اختراک کودکان سازمان بهزیستی هم با کمک گرفتن از این امکان به



فصل چهارم
آشپزخانه من

My
Kitchen

www.zendegisalem.com

Healthy Life

خوراک مرغ فرانسس
دسر موزی باروکش شکلات
راتاتوی فرانسوی

My Kitchen

خوراک مرغ فرانسس

زندگی سالم

چهار عدد سینه مرغ بدون پوست؛
یک فنجان شیر؛ یک فنجان خرده نان؛
یک فنجان پنیر رنده شده رومانی؛
دو قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده؛
یک فنجان روغن زیتون؛
یک عدد لیمو، نازک؛
یک فنجان سرکه؛
یک فنجان سوپ مرغ؛ یک چهارم فنجان
آب لیمو.

طرز تهیه:



۱. هر سینه مرغ را به سه قسمت تقسیم می کنیم و آن ها را درون یک کاسه شیر می ریزیم تا به طور کامل در شیر غوطه ور شوند. به مدت ۳۰ دقیقه باید در آن خیس بخورند؛
۲. یک کاسه متوسط آماده می کنیم و خرده نان، پنیر رومانی و جعفری را در آن با هم مخلوط می کنیم؛ سپس مرغ ها را از درون کاسه شیر خارج می کنیم و درون مخلوط خرده نان می غلتانیم؛
۳. روغن زیتون را درون تابه ای بزرگ می ریزیم و مرغ ها را روی حرارت داغ به مدت دو تا سه دقیقه تفت می دهیم؛
۴. فر را روی دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد (۳۷۵ درجه فارنهایت) قرار می دهیم و کره را در آن ذوب می کنیم؛ ۵. مرغ ها را درون ظرف پخت می ریزیم و یک قاشق چای خوری روغن زیتون می ریزیم و کمی نمک و فلفل روی مرغ ها می پاشیم؛ سپس سرکه را اضافه می کنیم تا به جوش آید و مرغ ها را با یک قاشق چوبی به ظرف اضافه و سوپ مرغ را نیز اضافه می کنیم و اجازه می دهیم حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه درون فر پخته شود.

۱. موز را به دوازده برش مساوی تقسیم کنید؛
۲. بیسکویت‌ها را درون یک کیسه پلاستیکی بریزید و خرد کنید؛
۳. چیپس‌های شکلات و روغن نارگیل را به مدت یک دقیقه در مایکروفر قرار دهید تا آب شوند؛
۴. کف سینی یک لایه ورقه روغنی بگذارید؛ سپس موز‌ها را درون شکلات بغلتانید و درون سینی بچینید؛
۵. روی آن‌ها بیسکویت خردشده بریزید و به مدت پانزده دقیقه در فریزر بگذارید تا شکلات‌ها سفت شوند؛
۶. در آخر، بین دو لایه موز شکلاتی یک لایه مارشمالو بگذارید و سرو کنید.

یک عدد موز؛
نصف پیمانه چیپس شکلات؛
یک قاشق چای خوری روغن
نارگیل؛
دو عدد بیسکویت خردشده؛
یک چهارم پیمانه مارشمالو.

دسر موزی باروکش شکلات



۱. سیب، کرفس و گردو را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و به هم بزنید؛
۲. سس مایونز، شکر، آب لیمو و دارچین را در یک کاسه کوچک ترکیب کنید و با هم زن برقی هم بزنید تا به طور کامل مخلوط شوند؛
۳. سپس خامه را به سس اضافه کنید و هم بزنید. در پایان کار نیز سس را به مواد اضافه کنید و به مدت یک ساعت درون یخچال قرار دهید.

شش فنجان سیب خردشده؛
 یک فنجان کرفس خردشده؛
 یک فنجان گردوی خردشده؛
 یک فنجان سس مایونز؛
 شش قاشق غذاخوری شکر سفید؛
 یک قاشق چای خوری آب لیمو؛
 یک چهارم قاشق چای خوری دارچین؛
 یک فنجان خامه.

سالاد والدورف الیز



طرز تهیه سس مخصوص:

ابتدا پیاز را خرد کنید و حدود پنج دقیقه تفت دهید تا کمی نرم و طلایی شود؛ سپس فلفل را از وسط نصف و تخم‌های آن را خارج کنید و به مدت پانزده دقیقه در فر بگذارید تا کمی پخته شود و آب از دست بدهد و روی پوست فلفل کمی لکه‌های تیره ایجاد شود. فلفل دلمه را از فر خارج و پس از سرد شدن به صورت حلقه یاریز خرد کنید و با پیاز تفت دهید؛ سپس دو عدد گوجه‌فرنگی را خرد (بهتر است روی گوجه‌فرنگی‌ها آب جوش بریزید و پوست آن را بگیرید و بعد مصرف کنید) و به همراه نمک و فلفل به سس اضافه کنید و بگذارید کمی بجوشد. باید دقت کرد که تمام مواد پخته شود؛ ولی زیاده نشود. سس گوجه ما آماده است.

طرز تهیه راتاتویی:

۱. بادمجان‌ها را پوست کنده و خرد کنید؛ سپس روی آن‌ها نمک بپاشید و یک ساعت در یخچال بگذارید تا تلخی و آب اضافه آن گرفته شود؛ پس از این مدت بادمجان‌ها را آبکشی کنید و با دست فشار دهید تا آب اضافی آن خارج شود؛ سپس بادمجان‌ها را با دو عدد گوجه‌فرنگی باقی‌مانده و کدوها به صورت حلقه حلقه به قطر یک سانت برش دهید؛
۲. سس آماده‌شده را در یک ظرف گود مستطیل شکل مخصوص فر (پیرکس یا سرامیکی) بریزید و یکی در میان کدو و گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی پخته خیلی نازک حلقه‌شده و بادمجان حلقه‌شده را روی سس به صورت نواری بچینید و روی آن کمی نمک بپاشید؛

۳. در آخر در کاسه کوچکی روغن زیتون و سیر له‌شده و آویشن را مخلوط و رویش اضافه کنید. روی ظرف را با فویل آلومینیوم بپوشانید و در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت یک ساعت در طبقه وسط فر قرار دهید؛

۴. ۴۵ دقیقه پس از شروع پخت غذا را چک کنید. شاید زودتر پخته شود. در آخر فویل را کنار بزنید. اگر بادمجان نرم بود غذا پخته است. فر را خاموش کنید و همان موقع پنیر رنده‌شده را رویش بریزید. حال بدون فویل آلومینیومی اجازه دهید پنیر با گرمای فر آب شود. راتاتویی را می‌توان به صورت تنه‌ها یا با ماهی، مرغ یا تخم‌مرغ سرو کرد. گیاه‌خواران می‌توانند این غذا را با پاستامیل کنند.

راتاتویی فرانسوی

روغن زیتون ۳/۱ پیمانه؛
پیاز خردشده یک عدد متوسط؛
سیر له‌شده دو حبه؛
بادمجان سه عدد بزرگ؛
کدو سبز سه عدد متوسط؛
گوجه‌فرنگی ریز خردشده پنج عدد؛
سیب‌زمینی پخته‌شده دو عدد؛
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم؛
فلفل دلمه‌ای زرد یا قرمز دو عدد؛
آویشن یک قاشق چای‌خوری؛
ریحان تازه ساتوری شده ۲/۱ پیمانه؛
پنیر چدار یا مازار یا پنیر پیتزا رنده‌شده به میزان دلخواه.

راتاتویی یک غذای فرانسوی است که به‌طور معمول در کنار یک وعده اصلی سرو می‌شود؛ اما می‌توان آن را به عنوان یک وعده کامل هم در نظر گرفت.

طرز تهیه :

مواد گفته شده را درون پارچ میکسر بریزید و به مدت یک دقیقه میکس کنید. از شکلات نوتلا و توت فرنگی برای تزئین آن استفاده کنید.

فوت آشپزی:

بستنی شکلاتی را می توانید جایگزین بستنی وانیلی کنید.

میلک شیک نوتلا

مواد لازم برای یک لیوان بزرگ:
بستنی وانیلی: چهار اسکوپ؛
خامه: یک قاشق غذاخوری؛
کارامل: یک قاشق غذاخوری؛
شکلات نوتلا: یک قاشق غذاخوری؛
شیر: یک فنجان.

فصل پنجم
کلینیک

Clinic

www.zendegisalem.com

Healthy Life

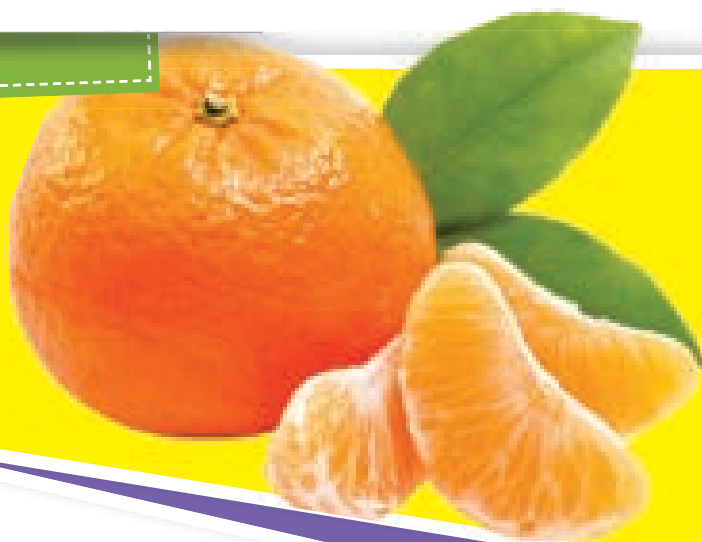
..... مواد غذایی ضد پیری را بشناسید
..... بهترین غذای کمکی نوزادان

Clinic

نارنگی؛ درمان خانگی سرماخوردگی

به گفته یک متخصص طب سنتی، در فصل پاییز که مصرف غذاهایی با مزاج گرم و مقوی بیشتر می شود، احتمال بروز حرارت کبد و معده و صفرا هم افزایش می یابد که با مصرف نارنگی و سایر مرکبات می توان به رفع این مشکلات کمک کرد.

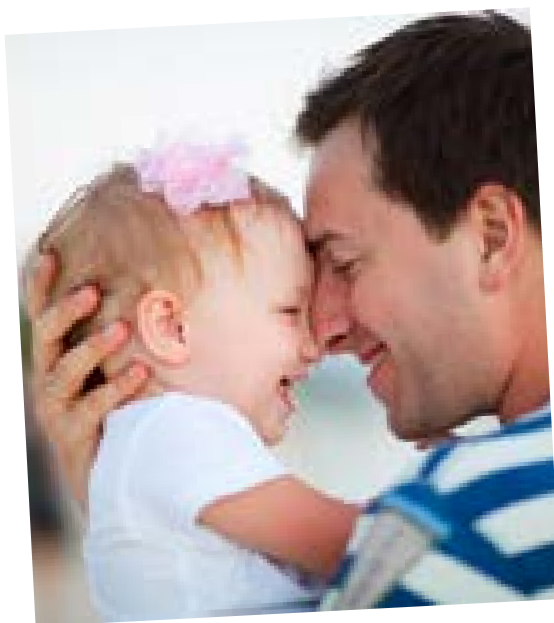
دکتر سیدمهدی میرغضنفری، با اشاره به این که نارنگی مانند لیمو، نوع ترش نیز دارد، ولی بیشتر شیرین است، گفت: اگر نارنگی ترش باشد، مزاج آن سرد و خشک است؛ ولی به طور معمول طبع آن سرد و تراست و گاهی در مواردی که خیلی شیرین باشد مختصری به سمت حرارت می رود که البته در بدن خودش را



پدر شدن موجب خوش اخلاقی می شود

مجله سلامتی

محققان می گویند تغییرات هورمونی ناشی از تولد فرزند در مردان بر خلق و خوی آن ها تاثیر می گذارد. به دنیا آمدن فرزند، خواب خوب شبانه برای والدین بسیار سخت می شود. آنچه والدین نمی دانند این است که گریه نوزاد می تواند آغازگر کاهش ترشح تستوسترون در برخی از مردان باشد. تستوسترون کمتر موجب می شود مردان مهربان تر شوند و حالت پر خاشگرانه کمتری داشته باشند؛ از این رو تبدیل به پدرانی مهربان می شوند. محققان دانشگاه میشیگان دریافتند، زمانی که مردان گریه نوزادشان را می بینند میزان ترشح تستوسترون در آن ها کاهش می یابد، تبدیل به پدران بسیار حساسی می شود و با مهربانی با نوزادشان برخورد می کنند. مادران هم در دوران بارداری دچار تغییرات هورمونی می شوند و این تغییرات، نوسانات خلقی و رفتاری را نیز در پی می آید. پژوهش های جدید نشان می دهند که پدران نیز تحت تاثیر موقعیت همسر باردار قرار می گیرند و بدن شان به این مسئله عکس العمل نشان می دهد و تغییرات هورمونی در آن ها نیز دیده می شود. در پژوهشی دیگر توسط محققان دانشگاه میشیگان آمریکا به سرپرستی روبین ادلستین مشخص شد که پدران حتی قبل از پدر شدن دستخوش تغییرات هورمونی می شوند و این تغییرات بر رفتار و میزان تحمل و آرامش آنان تاثیر می گذارد. در واقع بدن آن ها با این تغییرات، شرایط دوران انتقال به پدر شدن را فراهم می کند. بررسی ها در پدران نشان می دهد که مردان در دوران حاملگی همسرشان با کاهش چشمگیر میزان تستوسترون روبه رو هستند. در حقیقت مردان هر چه به پدر شدن شان نزدیک تر می شوند سطح هورمون های مردانه آنان تغییرات بیشتری را نشان می دهد. سطح تستوسترون پایین در مردان میزان پر خاشگری را کاهش می دهد و به پدران کمک می کند تا پس از تولد نوزاد، ارتباط بهتر و مهربانانه تری با نوزادشان داشته باشند.



کلینیک لاغری



لاغری مادر با شیر دادن به نوزاد

اثبات شده است که شیر دادن به نوزاد فواید سلامت متعددی، هم برای نوزاد و هم برای مادر دارد؛ اما بسیاری نمی دانند که شیر مادر با کالری سوزی بالا همراه است. به گفته محققان، زنان با شیر دادن به طور میانگین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز می سوزانند.

البته محققان می گویند که شیر دادن موجب کالری سوزی زیادی نمی شود؛ بلکه این فرآیند تولید شیر در سینه است که با سوختن کالری بالا همراه است.

طبق یافته ها، به ازای تولید تنها ۳۱ گرم شیر، حدود ۲۰ کالری مصرف می شود. حال اگر نوزاد در روز ۵۴۰ تا ۸۵۰ گرم شیر بخورد، مادر بین ۳۸۰ تا ۶۰۰ کالری می سوزاند.

شیر دادن مادر به نوزاد موجب می شود کالری مصرفی اضافی مادر به منظور افزایش تولید شیر تعدیل شود.

شیر دادن تنها موجب کالری سوزی نمی شود. مطالعه اخیر محققان نشان داده است که این رفتار، فایده ای بلند مدت برای سلامت مادر دارد و حتی از او در مقابل سرطان سینه تهاجمی در سنین بالاتر محافظت می کند؛ همچنین در مطالعه ای دیگر مشخص شده است که مادران مبتلا به دیابت بارداری که بلافاصله بعد از زایمان به نوزادشان شیر می دهند احتمال ابتلای آنان به دیابت نوع دو در طول دو سال بعد تا نصف کاهش می یابد.

نشان نمی‌دهد و رطوبت بخش خوبی به بدن است. این متخصص ضمن اشاره به این که طبع نارنگی سرد است و برای رفع حالت خفقان و تنگی نفس ناشی از سرما خوردگی و گرمی مزاج مصرف آن توصیه می‌شود، گفت: کسانی که پس از خوردن غذاهایی با مزاج گرم دچار حرارت بدنی حتی در فصول سرد سال مثل پاییز می‌شوند یا سوزش گلو، خارش پوست یا عطش مفرط پیدا می‌کنند خیلی از نارنگی نفع خواهند برد. وی اضافه کرد: این میوه صفرابر خوبی است و حرارت زائد کبد و معده را کم می‌کند و گر گرفتگی دوران یائسگی را که بیشتر به دلیل خشکی نامحسوس پوست و انسداد منافذ پوستی است، بهبود نسبی می‌بخشد. نارنگی بهترین میوه برای افراد گرم مزاجی است که قصد گرفتن رژیم لاغری دارند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش همچنین افزود: مرکبات و نارنگی بیشتر باعث افزایش ادرار می‌شوند و برای پاکسازی سیستم کلیوی و کمک به دفع سنگ ریزه‌های کوچک مفیدند و از همه مهم‌تر باعث برطرف شدن سوزش ناحیه تناسلی به خصوص در خانم‌هایی می‌شوند که ممکن است به غلط تشخیص عفونت بر آن‌ها گذاشته شود.

خنواره



غلزات، ریسک حمله قلبی را کاهش می‌دهند

رژیم غذایی حاوی غلات کامل به شکل چشمگیری به کاهش ریسک بیماری قلبی در افراد چاق و دارای اضافه وزن زیر ۵۰ سال کمک می‌کند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که غلات کامل می‌توانند تنظیم‌کننده اصلی فشارخون باشند و شیوه تغذیه‌ای موثری برای کاهش اختلالات و مرگ‌ومیرهای ناشی از قلب و عروق به‌شمار می‌آیند.

در این مطالعه، گروهی متشکل از ۳۳ فرد بزرگسال چاق و دارای اضافه‌وزن به مدت دو دوره هشت‌هفته‌ای از رژیم غذایی حاوی غلات کامل (گروه تحت درمان) یا رژیم غذایی حاوی غلات تصفیه‌شده (گروه کنترل) پیروی کردند.

رژیم غذایی هر دو گروه به‌طور کامل یکسان بود؛ به‌جز میزان غلات کامل یا غلات تصفیه‌شده. در آغاز و پایان هر دوره از رژیم، شرکت‌کنندگان سه روز تحت تست متابولیک قرار گرفتند.

یافته‌ها نشان داد که شرکت‌کنندگان در گروه رژیم غذایی غلات کامل شاهد بهبود سبه‌برابری فشارخون دیاستولیک در مقایسه با گروه رژیم غذایی غلات تصفیه‌شده بودند. این میزان بهبود معادل کاهش ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی تا حدود یک‌سوم و ریسک مرگ ناشی از سکته تا دوپنجم است.

نور موبایل بی‌خوابی می‌آورد

زندگی سالم

تحقیقات نشان داده است، استفاده از وسایلی مانند موبایل و تبلت هنگام خواب باعث نابینایی موقتی در افراد می‌شود؛ همچنین در کیفیت خواب و ساعت داخلی بدن اختلال ایجاد می‌کند.

براساس انتشار گزارشی از سوی مجله پوستی «سوپر اینگلند»، محققین بر این باور هستند که استفاده بیش از حد موبایل و تبلت می‌تواند منجر به نابینایی موقت در کاربران شود. به گفته محققین استفاده از این وسایل پیش‌رفته ارتباطی به‌هنگام دراز کشیدن در رختخواب می‌تواند به از بین رفتن دید بصورت موقتی و تاثیر سوء بر خواب افراد منجر شود. درواقع استفاده از تلفن همراه در رختخواب و آن هم در شب باعث اختلال در الگوی خواب افراد می‌شود؛ ضمن این که نگاه کردن به صفحه نمایشگر گوشی در زمان دراز کشیدن می‌تواند منجر به کم‌سودن دید شبی از چشم‌ها شود. در این گزارش آمده است، بعد از استفاده از تلفن همراه بصورت خوابیده، چند دقیقه‌ای زمان می‌برد تا دید دو چشم به حالت طبیعی بازگردد و این روند در بلندمدت می‌تواند منجر به پدیده‌ای تحت عنوان «نابینایی موقت» شود. به گفته محققین راه‌حل ارائه‌شده برای رهایی از این عارضه این است که بعد از هر ۲۰ دقیقه استفاده از گوشی همراه، کاربر به چشمان خود استراحت دهد یا به جای استفاده از تلفن هوشمند در رختخواب، مشغول خواندن کتاب شود.

نتایج یک تحقیق در انگلیس هم نشان داده است که سازندگان تلفن‌های همراه برای سلامت کاربران باید علاوه بر «حالت پرواز» روی موبایل‌ها، «حالت خواب» را نیز در نظر بگیرند. نور آبی صفحه‌های نمایشگر، مهم‌ترین عامل جلوگیری از ترشح ماده شیمیایی ملاتونین در بدن است. این ماده شیمیایی ساعت بیولوژیکی بدن را برای خواب تنظیم می‌کند.



دوپینگ انرژی باروش های ساده

Healthy
Life

حتما شما هم شنیده اید که انرژی زاهای غیرطبیعی مثل هاپ برای سلامت بدن مضر هستند؛ اما بعضی از ما آدم ها همیشه خسته ایم و احساس خستگی دست از سرمان بر نمی دارد و چاره ای جز استفاده از انرژی زانداریم. نکته اینجاست که شما با یک تغییر در چیزی که می خورید (رژیم غذایی) یا تغییر در کارهایی که در طول روز انجام می دهید (الگوی رفتاری)، می توانید شرایط خودتان را متحول کنید.

قطعاً نمی توانید تمام کارهایی را که در لیست زیر برایتان می گوئیم همیشه انجام دهید، اگر هم این کار را انجام دهید در واقع برای به دست آوردن انرژی بیشتر فقط خودتان را خسته کرده اید؛ اما همه آن ها را امتحان کنید که ببینید کدام مورد برای شما و برنامه ای که دارید سودمند است. تعدادی از این نکات را به روال روزانه خود اضافه کنید یا می توانید برای این که بعضی کارها را برای خودتان جالب تر کنید، آن ها را با یکدیگر بیامیزید یا تغییرشان دهید.

☛ قهوه را صبح اول وقت بنوشید

سعی کنید به میزان متعادلی کافئین مصرف کنید. کافئین میزان به خصوصی انرژی برای شما بهار مغان می آورد؛ اما می تواند وابستگی معکوسی هم با خود داشته باشد.

☛ خود را از گرفتگی بینی خلاص کنید

اگر داشتن آلرژی مسیر سینوس های شما را مسدود کند، حتما احساس خستگی بیشتری خواهید کرد و بداخلاق می شوید. مصرف آبریزهای ضد آلرژی سینوس ها و همچنین ذهن تان را پاکیزه و تازه می کند.

گاهی آواز بخوانید

اگر در محل کار و در اتاقی با سایر همکاران هستید لازم است خودتان را کمی تخلیه کنید. بهتر است سریع به گوشه‌ای دنج و خلوت بروید و بلند آواز بخوانید. اگر هم با همکاران‌تان صمیمی هستید، همه را مجبور کنید که با هم آواز بخوانید. پس باید آهنگی را انتخاب کنید که همه بلد باشند. تکان دادن سر با ریتم آهنگ و تکرار کردن آهنگ با صدای بلند، انرژی مورد نیاز را به شما می‌دهد.

هر آهنگ حدود سه دقیقه است. این روش، شیوه سریعی برای تولید آدرنالین در بدن است که کمی هم طول می‌کشد؛ همچنین شب‌هایی که باید پروژه‌ای را تحویل دهید آواز بخوانید و خستگی خود را در کنید.

بر اساس ساعت بدن کار کنید

بدن ما در طول روز اوج و جریان‌های متفاوتی از انرژی دارد. صبح پس از هشت ساعت خواب کامل روزمان را با حس تنبلی آغاز می‌کنیم. انرژی بدن‌مان در اواسط روز به اوج خود می‌رسد و طبیعی است که بخواهیم بعد از ظهر کمی خواب نیم‌روزی داشته باشیم.

اوایل شب دوباره انرژی زیادی در بدن‌مان حس می‌کنیم و پس از آن قبل از رفتن به رختخواب این انرژی به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد.

هنگامی که ریتم طبیعی انرژی را که بدن‌تان در طول روز دارد درک کردید، می‌توانید برای انجام کارهای روزانه خود برنامه‌ریزی کنید. وظایف مهم و حیاتی را در ساعات اوج انرژی روزانه خود انجام دهید و بعد از ظهرها هم از گذاشتن قرار ملاقات‌های کسل‌کننده اجتناب کنید.



یک تکه شکلات بخورید

زیاد شکلات نخورید؛ اما اگر خواستید شیرینی بخورید، بهترین شیرینی که می‌تواند به انرژی گرفتن‌تان هم کمک کند شکلات است. ما از شکلات مقدار کمی اندروین دریافت می‌کنیم که به ذکر نیست که حتی مقدار کمی کافئین که در شکلات است انرژی شمار تقویت می‌کند. شکلات تلخ در مقایسه با شکلات شیری میزان کافئین بیشتری دارد.

یک میان‌وعده مقوی بخورید

چند ساعت بعد از ناهار، میان‌وعده سالم کوچکی که میزان قند کمی دارد و پروتئین یا فیبر دارد، بخورید. خوردن این میان‌وعده به شما کمک می‌کند با نیروی بیشتری روزتان را به پایان برسانید. بعضی از پیشنهادهایی که می‌توانید برای میان‌وعده بخورید عبارتند از: مخلوط انواع آجیل‌ها، ماست بدون چربی، کره بادام زمینی، سیب و اسموتی انواع توت‌های یخ‌زده.



چند ساعت بعد از ناهار، میان‌وعده سالم کوچکی که میزان قند کمی دارد و پروتئین یا فیبر دارد، بخورید.

این میان‌وعده به شما کمک می‌کند با نیروی بیشتری روزتان را به پایان برسانید.

تمشک زیاد بخورید

تمشک‌هایی را که رنگ آبی، قرمز یا بنفش دارند، بیشتر بخورید. این رنگ‌ها از آنتوسیانین‌ها به وجود می‌آیند. آنتوسیانین یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است که انرژی بدن را افزایش می‌دهد. هر نوعی از تمشک‌ها در بر دارنده مقدار زیادی از این ماده است. همه انواع تمشک‌ها به مبارزه با خستگی کمک می‌کنند؛ همچنین لذیذ نیز هستند.

لباس‌های رنگ روشن بپوشید

این حيله به تاثیر حالتی مربوط است که شما بر دیگران می‌گذارید و واکنش آن‌ها را به خود دریافت می‌کنید. اگر لباس‌های تیره با رنگ‌های غم‌انگیز بپوشید همین تیرگی و غم‌انگیزی را به دیگران منتقل می‌کنید؛ اما اگر لباس‌هایی با رنگ روشن و شاد بپوشید، حال و حوصله خودتان بهتر می‌شود و همین موضوع حال شما را بهتر می‌کند.

چرت بزنید

این کار را روی صندلی‌تان انجام دهید. روی مبل دراز نکشید؛ چون در این صورت بلند شدن از جای‌تان بسیار سخت می‌شود. سعی کنید تا آنجا که می‌توانید مدت چرت‌تان را کم کنید. حداکثر پنج تاده دقیقه. اگر مدت زمانی که چرت می‌زنید از این بیشتر باشد تاثیر معکوسی بر شما خواهد داشت و برای باقی روز گیج و پرت خواهید بود.

آروماتراپی با اسطوخودوس

نتایج تحقیقی که در این خصوص انجام شد نشان داد که عطر اسطوخودوس میزان هوشیاری فرد را افزایش می‌دهد. در این آزمایش به شرکت‌کنندگان تست‌های ریاضی دادند. آن‌ها سه دقیقه قبل و بعد از آروماتراپی یا رایحه‌درمانی با اسطوخودوس آن تست‌ها را حل کردند. افراد مورد آزمایش پس از رایحه‌درمانی با سرعت و دقت بیشتری به تست‌ها پاسخ دادند.

هر روز در زمان معینی بیدار شوید

خودتان را عادت دهید که هر روز سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید؛ حتی آخر هفته‌ها. این کار ساعت بدن

شما را تنظیم می‌کند؛ در غیر این صورت، زمانی که به خواب نیاز دارید بیدار می‌مانید یا حتی بدتر از آن زمانی که باید بیدار باشید می‌خوابید. واقعاً شرم‌آور است که سر یک جلسه مهم کاری خمیازه بکشید یا چرت بزنید. کلیدی‌ترین روش حل این مسئله این است که هر شب سر ساعت معینی به رختخواب بروید. اگر می‌خواهید یک‌روزه چرخه خواب‌تان را تنظیم کنید، چند ساعت قبل از زمانی که می‌خواهید به خواب بروید چیزی نخورید.

آب زیاد بخورید

کم‌آبی بدن یکی از علل تاثیرگذار بر خستگی بدن است. اگر به‌طور مداوم کمتر از هشت لیوان آب در روز بنوشید، کم‌کم کند و تنبل خواهید شد. یک بطری یک لیتری آب را در نظر بگیرید. برای خودتان هدف بگذارید و مقرر کنید که روزانه دو بطری آب را تمام کنید. برای یک هفته این کار را امتحان کنید و ببینید میزان کلی انرژی‌تان چقدر افزایش می‌یابد.

کافئین را به میزان عاقلانه‌ای مصرف کنید

قهوه و نوشابه‌های گازدار می‌توانند هوشیاری شما را تقویت کنند؛ اما مراقب باشید که این نوشیدنی‌ها به



بهترین غذای کمکی نوزادان

Healthy
Life

کمک به نوزاد برای وزن گیری در سال اول زندگی اش دشوار به نظر می رسد. یکی از اصلی ترین نگرانی های مادران هم همین موضوع است. در این شماره به شما کمک می کنیم تمام اطلاعات لازم درباره وزن گیری نوزاد را به دست بیاورید و مطمئن شوید که فرزندتان هر ماه به اندازه کافی غذا می خورد و وزنش افزایش می یابد.

تیر ساله

www.zendegisalem.com

یک ماهگی

نوزاد از حالا تا شش ماهگی، هفته ای ۲۹ گرم به وزنش و ماهی ۲،۵۴ سانتی متر به قدش افزوده می شود. اگر فرزندتان به خوبی تغذیه شود، وزن او بیشتر خواهد شد. غذای مناسب: زمان و میزان مصرف شیر مادر یا شیر خشک توسط نوزاد مشخص نیست. نوزادان یک ماهه به طور معمول هر دو ساعت یکبار هشت تا دوازده بار شیر می خورند.

یک تا چهار هفتگی

فرزندتان کوچک و آسیب پذیر است؛ با این حال خیلی نباید نگران لاغر شدن فرزندتان در روزهای نخست عمرش باشید. نوزاد سالم، دوازده روز پس از به دنیا آمدن وزنش افزایش می یابد. غذای مناسب: شیر مادر یا شیر خشک. اگر فرزندتان به شیر مادر واکنش حساسیت زان نشان می دهد با پزشک مشورت کنید.

شیر خشک باید میوه و سبزیجات پوره شده نیز بخورد.

🔴 پنج ماهگی

وزن نوزاد باید در پنج تا شش ماهگی دو برابر شود. اگر چنین نیست به پزشک مراجعه کنید تا علت کاهش وزنش مشخص شود.

غذای مناسب: فرزندتان علاوه بر شیر مادر یا شیر خشک باید سرلاک و تکه های پوره شده میوه (موز، سیب و...) بخورد.

🔴 شش ماهگی

از شش ماهگی، قد و وزن کودک یک و نیم سانتی متر و یک کیلو گرم افزایش می یابد.

غذای مناسب: کودک باید سبزیجات، میوه ها و گوشت پوره شده را مصرف کند. اگر فرزندتان به اسهال و حساسیت غذایی مبتلا شد، تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک را از سر بگیرید.

🔴 هفت ماهگی

وزن کودک باید ماهانه به طور متوسط ۹۰۰ گرم افزایش یابد. برای افزایش بیشتر وزن فرزندتان با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید. اگر وزن کودک تان در یک ماه بیش از دو کیلو گرم افزایش یافت به پزشک اطلاع دهید.

غذای مناسب: بهتر است همراه شیر مادر یا شیر خشکی که کودک مصرف می کند، ترکیبی از گوشت، سبزیجات و میوه را به فرزندتان بخورانید. او به راحتی می تواند مواد غذایی له شده را ببلعد.

🔴 هشت ماهگی

کودک باید در فاصله سه ماه مانده تا یک سالگی وزنش سه برابر شود.

غذای مناسب: کودک باید علاوه بر شیر مادر یا شیر خشک تکه های بسیار کوچک مواد غذایی را بخورد.

🔴 دوماهگی

وزن کودک در حالت عادی باید هر هفته افزایش یابد. دکتر مایکل لارو، مدیر بیمارستان کودکان دانشگاه منچستر می گوید: در برخی از موارد، ممکن است شیر مادر کافی نباشد یا نوزاد به درستی نتواند مک بزند و در نتیجه وزن کودک افزایش نیابد. در این موارد باید از پزشک کمک گرفت.

غذای مناسب: دکتر جوانا دولگوف، متخصص تغذیه کودکان در مایو کلینیک می گوید: نوزادان دوماهه تنها می توانند شیر مادر یا شیر خشک مصرف کنند. خوراندن هر گونه ماده غذایی پوره شده خطر بروز بیماری های گوارشی را در آن ها افزایش می دهد.

🔴 سه ماهگی

در این مرحله، افزایش وزن کودک کمتر می شود: یعنی افزایش وزن از هفته ای ۱۷۰ گرم به کمتر از ۱۱۳ گرم کاهش می یابد. به معنای دیگر، وزن نوزاد ماهانه ۹۰۰ گرم افزایش می یابد.

غذای مناسب: پزشکان، بهترین ماده غذایی برای نوزادان سه ماهه را شیر مادر یا شیر خشک می دانند. متخصصان معتقدند که مصرف سرلاک و... را باید از چهار تا شش ماهگی شروع کرد.

🔴 چهار ماهگی

کودک چهار ماهه نشانه هایی از آمادگی برای مصرف مواد غذایی جامد را بروز می دهد. تفکرات مربوط به غذای جامد مانند غلات از چهار ماهگی آغاز می شود و در هفت ماهگی به اوج می رسد.

غذای مناسب: کودک علاوه بر شیر مادر یا



نوزادان دوماهه
تنهایی توانند شیر
مادر یا شیر خشک
مصرف کنند.
خوراندن هر گونه
ماده غذایی
پوره شده خطر
بروز بیماری های
گوارشی را در آن ها
افزایش می دهد

🔴 نه ماهگی

برای حفظ روند افزایش وزن، غذایی سبک را که از تخم مرغ آب پز، برش های کوچک سبزیجات بخار پز شده و نان است هر دو تا چهار ساعت یک بار به فرزندتان بدهید. نوزادانی که میان وعده های سالم را با اشتها می خورند وزن شان کم نمی شود.

غذای مناسب: او باید سرلاک، میوه ها (موز)، سبزیجات و گوشت تکه تکه و نرم شده را بخورد.

🔴 کودک ده ماهه

دکتر رزالین پترسون، رئیس بخش اطفال مرکز درمانی رونالد ریگان در کالیفرنیا می گوید: فرزندتان سینه خیز و چهار دست و پا رفتن در کف اتاق ها و آشپزخانه را شروع و با کمک گرفتن از اشیاء مختلف تلاش می کند بایستد که نتیجه اش سوزاندن کالری بیشتر است. در این شرایط انتظار

افزایش وزن ماهانه بیش از ۹۰۰ گرم غیر منطقی است.

غذای مناسب: علاوه بر غذاهای انگشتی به او سبزیجات برگ برنج و میوه های سفت تر مانند سیب و... را بدهید. تغذیه شیر مادر یا شیر خشک فراموش نشود.

🔴 کودک یازده تا دوازده ماهه

فرزندتان به زودی روی پاهایش می ایستد و چند قدم برمی دارد. رسیدن کودک به این مرحله بزرگ ترین هدیه به والدین است. تغذیه شبانه کودک در این مرحله متوقف نمی شود؛ اما کمتر خواهد شد. وزن او نیز با رسیدن به یک سالگی سه برابر خواهد شد. در اکثر قریب به اتفاق موارد، وزن نوزادان پسر در هنگام تولد بیشتر از نوزادان دختر است. نوزادان نارس به طور طبیعی پنج تا هشت درصد از وزن هنگام تولدشان را در روزهای اول تولد از دست می دهند.

آن ها در پایان دوهفتگی وزن از دست رفته را دوباره به دست می آورند. بعد از این مدت نوزادان دوماه اول تولد روزی ۲۸ گرم به وزن شان اضافه می شود. بعد از این دو ماه هم به طور طبیعی باید نیم کیلو گرم در هر ماه به وزن نوزاد اضافه شود.

این میزان افزایش وزن به طور معمول می تواند باعث دوبرابر شدن وزن نوزاد تا پنج ماهگی شود و تا یک سالگی نیز وزنش سه برابر وزن هنگام تولدش خواهد بود؛ البته نکته مهم اینجاست که در سال های اخیر چاقی در میان کودکان زیاد شده است و این عارضه اغلب از همان ماه های اول بروز می کند.

پرسنل لامینیت ونیر

چیست؟

Healthy
Life

دکتر رامین مشرف

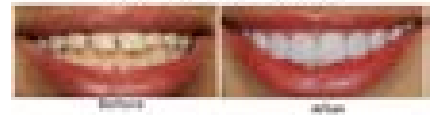
دندان پزشکی، متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت

لامینیت های سرامیکی، پوشش های نازکی هستند که روی سطوح نمایان دندان ها چسبانده می شوند. با آن که ضخامت این لایه های سرامیکی حدود ۰/۵ تا ۰/۷ میلی متر است (دو برابر پوسته تخم مرغ) ولی با چسباندن آن ها به سطح میانی دندان، استحکام بسیار زیادی پیدا می کنند.

هدف از کاربرد لامینیت چیست؟

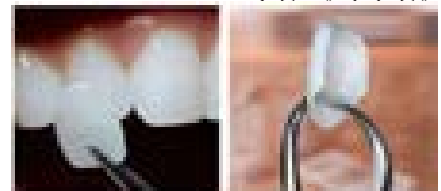
هدف اصلی از کاربرد این لایه های نازک، بهبود زیبایی دندان هاست؛ بنابراین در دندان هایی که تغییر رنگ پیدا کرده، سائیده یا شکسته شده اند یا برای بستن فضاها بین دندان ها و اصلاح ناصافی و نامرتبی دندان ها به کار می روند.

Porcelain Veneers



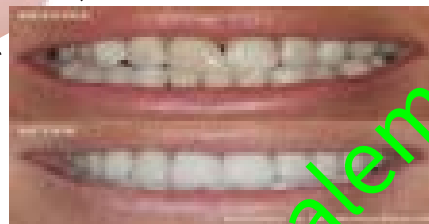
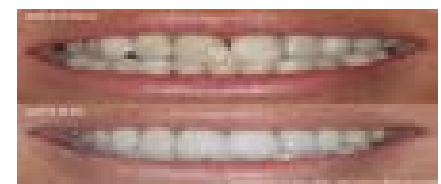
لامینیت چه تفاوتی با روکش دندان دارد؟

برای ساخت روکش، تمام سطوح دندان باید حدود ۱-۲ میلی متر تراشیده شود؛ در صورتی که برای لامینیت، تنها یکی از سطوح دندان و آن هم به اندازه جزئی (حداکثر ۰/۷ میلی متر) تراشیده می شود.



لامینیت های سرامیکی چه مزایایی دارند؟

۱. نمای ظاهری بسیار طبیعی (در مقایسه با لامینیت های کامپوزیتی)؛
۲. مقاومت عالی در مقابل تغییر رنگ؛
۳. تراش بسیار اندک از سطح دندان که سبب می شود حداقل صدمه به ساختمان دندان وارد شود.



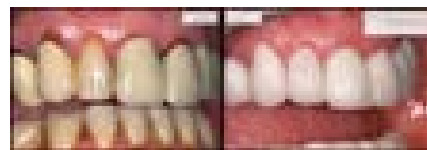
موارد کاربرد لامینیت چیست؟

۱. اصلاح نقایص جزئی، سطح دندان (سایش و پریدگی های جزئی از سطح دندان)؛
۲. مخفی کردن ترمیم های وسیع دندان های قدیمی؛
۳. پوشاندن تغییر رنگ های دندانی (اینه در موارد جزئی و متوسط)؛
۴. ارتودنسی فوری (اصلاح نامرتبی ها و فواصل بین دندان های قدیمی).



در چه موقعیت هایی نمی توان از لامینیت استفاده کرد؟

۱. دندان هایی که ضعیف شده اند و نیاز به روکش برای تقویت و محکم شدن دارند؛
۲. دندان هایی که مینای کمی دارند؛
۳. وقتی دندان ها در معرض نیروهای زیاد باشند؛ به عنوان مثال، در دندان قروچه یا مواردی که دندان ها به صورت نوک به نوک بسته می شوند.



مراقبت های لازم برای نگهداری از لامینیت ها چیست؟

۱. رعایت دقیق بهداشت دهان (مسواک و نخ دندان)؛
۲. پرهیز از وارد کردن نیروهای زیاد بر لامینیت ها (مثل غذاهای سفت، جویدن ناخن و مداد و...)

۳. پرهیز از دندان قروچه (گاهی لازم است پس از تحویل لامینیت ها، برای بیمار محافظ (نایت گارد) ساخته شود)؛
۴. عدم مصرف بیش از اندازه مواد غذایی رنگی مثل چای و قهوه؛
۵. پرهیز از مصرف خوراکی های بسیار گرم یا بسیار سرد به خصوص به صورت پی در پی.



مشکلات احتمالی لامینیت ها چیست؟

۱. شکستن سرامیک یا لب پر شدن آن؛
۲. جدا شدن لامینیت از ناحیه چسباندن آن به دندان. خوشبختانه در هر دو حالت امکان تعمیر و اصلاح لامینیت ها وجود دارد و هیچ نگرانی از نظر حفظ سلامت دندان وجود نخواهد داشت.



یکی از مهم ترین دلایل ناباروری؛

نقش تغذیه در تخمدان پلی کیستیک

سندرم تخمدان پلی کیستیک یکی از مهم ترین دلایل ناباروری زنان است. این بیماری در شش تا ده درصد از دختران و زنان مشاهده می شود. این اختلال می تواند از زمان بلوغ آغاز شود؛ اما غالباً در دوره جوانی مشاهده می شود. علت اصلی بروز این بیماری مشخص نیست.

Healthy
Life

ویدار حیمی

حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد از مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک، چاق هستند. به علاوه مقاومت به انسولین، هیپر انسولینی، دیابت نوع دو، اختلال چربی های خون و فشار خون بالا به همراه افزایش وزن از نشانه های مهم این سندرم است؛ بنابراین داشتن یک برنامه غذایی صحیح در کنترل سندرم تخمدان پلی کیستیک بسیار موثر است. مصرف بدون کنترل و بیش از حد منابع کربوهیدرات ها (انواع نان های سفید، بیسکویت، شیرینی و برنج سفید) بدون احساس سیری کامل از شکایت های شایع زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک است. این مسئله منجر به افزایش ترشح انسولین می شود. بالا رفتن ناگهانی و شدید هورمون انسولین باعث ذخیره چربی در سلول ها می شود؛ بنابراین پایین نگه داشتن سطح انسولین می تواند به کاهش وزن تدریجی و بهبود نشانه های این بیماری کمک کند.

البته لازم به ذکر است که مبتلایان به این بیماری نباید هرگز به این دلیل به فکر حذف کامل منابع غذایی کربوهیدراتی از برنامه غذایی خود باشند. انرژی پایه و مورد نیاز بدن فرد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک نیز باید مانند سایر افراد از کربوهیدرات ها تامین شود؛

اما نکته مهم، نوع، مقدار و ترکیب کربوهیدرات های دریافتی است؛ به عنوان مثال، جایگزین کردن سبزی های نشاسته ای با سبزیجات غیر نشاسته ای و استفاده از نان و ماکارونی سبوس دار در رژیم غذایی مبتلایان به این سندرم مفید است. شایان ذکر است، استفاده از رژیم های پر پروتئین و کم کربوهیدرات که امروزه جهت کاهش وزن استفاده می شوند برای مبتلایان به این سندرم به هیچ وجه توصیه نمی شود. مبتلایان به این بیماری نباید کمتر از سه ساعت بین وعده های اصلی غذا و میان وعده ها فاصله بگذارند و هرگز وعده شام را به طور کامل حذف کنند. بهتر است مبتلایان به این بیماری وعده های اصلی غذا را کوچک و به ازای آن از میان وعده هایی چون سالاد سبزی ها، حبوبات، ماست کم چرب و گردو استفاده کنند؛ همچنین استفاده از میوه های تازه یا یخ زده به جای آب میوه های صنعتی و مصرف غلات بدون شکر و حاوی فیبر بالا برای مبتلایان به این بیماری مفید است.

منبع: Human nutrition



همه چیز درباره تست غربالگری با حساسیت بالا

انجام آزمایشاتی بر اساس اندازه گیری DNA آزاد در پلاسمای مادر که از سلول های جفت آزاد می شوند، در سال ۱۹۹۷ شروع شد. در سال ۲۰۱۴ مرکز بسیار معتبر کالج ژنتیک آمریکا (ACMG) و کالج سلطنتی بیماری های زنان و زایمان و زایمان انگلستان (RCOG) کاربرد این آزمایش را به عنوان یک تست غربالگری با حساسیت بالا پیشنهاد کردند. باتوجه به ارزش تشخیصی بالای ۹۹ درصد این روش به نظر می آید در آینده خیلی نزدیک جایگزین روش های رایج غربالگری سلامت جنین شود.

Healthy
Life

تجربه سالم

سنین بالا باردار شده اند؛
۷. افراد مبتلا به عفونت HIV، هپاتیت B و یا Placenta parvia کسانی که خطر سقط جنین در آن ها بالاست؛
۸. به عنوان یک تست غربالگری با قدرت تشخیص بسیار بالا، کسانی که نمی خواهند میزان ریسک منفی کاذب در روش های رایج غربالگری را بپذیرند؛
۹. کسانی که می خواهند زودتر جنسیت جنین را بفهمند و اگر ایرادی در کروموزوم های جنسی وجود دارد، متوجه شوند.

در هر صورت باتوجه به آگاهی آن ها از محاسن و معایب و هزینه آزمایش، خود تمایل به انجام Cell free DNA دارند.
اگر نتیجه تست NIPT ریسک بالا را نشان دهد، نهایتاً باید تست تشخیصی آمنیوسنتز یا CVS را انجام داد؛ البته تعداد بسیار اندکی به این مرحله می رسند که آزمایشگاه جام جم هزینه آمنیوسنتز و کاربوتایپ مربوط را بر عهده می گیرد و با توجه به این که در نقاط بحرانی قرار می گیرند به سرعت به بیمار و پزشک وی اطلاع داده می شود تا در صورت تایید، جنین سقط قانونی شود.

بخش علمی آزمایشگاه جام جم
دکتر رامین یزدانی دکترای علوم
آزمایشگاهی
خیابان توحید میانی = ۳۶۲۹۰۹۷۴
www.jaamjamlab.ir

فیوژن و تعیین Mom آن که برای بررسی NTD (نقص لوله عصبی) در سه ماهه دوم به کار می رود، را برطرف نمی کند. خانم باردار باید در هفته های ۱۵ تا ۲۰ بارداری مجدداً به آزمایشگاه مراجعه کند؛ در ضمن از انجام سونوگرافی سه بعدی آنومالی اسکن در هفته های ۱۸ و ۲۴ بارداری پرچین نکند؛ البته NTD مولتی فاکتوریال است و در ارتباط معنی داری با تست های شیمیایی دارد. ارتباط قوی تری دارد.

در ایران چه کسانی باید Cell free DNA انجام دهند؟

۱. کسانی که سابقه بچه زنده یا مرده مبتلا به تریزومی یا ترانس لوکیشن دارند؛
۲. ترانس لوکیشن در پدر و مادر؛
۳. در مادر که های سونوگرافی پرخطر تشخیص داده شده اند (مانند NT بالای ۳)؛
۴. غربالگری مثبت در دبل، کواد یا سکونشیل.

برای چه کسانی توصیه می شود؟

۱. سن بالای ۳۵ سال؛
۲. بارداری با روش IVF؛
۳. سابقه فامیلی سندرم داون در خانواده درجه یک؛
۴. توصیه مشاور ژنتیک؛
۵. کسانی که از نمونه گیری روش های تهاجمی و آمنیوسنتز وحشت دارند؛
۶. زنانی که نمی توانند خطر سقط در روش های تهاجمی را بپذیرند؛ مانند زنانی که پس از درمان های طولانی و پرهزینه یا در

بارعایت زنجیر سرد هر چه سریع تر انجام شود؛ در ضمن بارداری های قبلی اختلالی در نتیجه تست ندارد.

تنها عیب فعلی انجام Cell free DNA هزینه های بالای آن است که با توجه به این که در حال حاضر امکان جداسازی DNA جفتی در خون مادر در ایران وجود ندارد، نمونه ها به خارج از کشور ارسال می شود که خود باعث نگرانی از صحت انجام تست و کنترل کیفی آن است؛ البته آزمایشگاه مرجع سلامت با نظارت خود هم اکنون چند مرکز را واجد صلاحیت دانسته و مجوز لازم را صادر کرده است. همکاران باید در انتخاب آزمایشگاهی که به آن ارجاع می دهند از داشتن مجوز مربوطه اطمینان حاصل کنند. باتوجه به تجربه قبلی در رابطه با تست های دبل و کواد و سکونشیل پیش بینی می شود طی یکی دو سال آینده بتوانیم تکنولوژی لازم را در کشور خودمان داشته باشیم و از ارسال نمونه به خارج از کشور بی نیاز شویم. این روش باعث کاهش چشمگیر هزینه و سرعت و اعتماد بیشتر می شود؛ البته این مهم نیاز به حمایت بیمه ها و وزارت خانه از آزمایشگاه های معتبر دارد. ما نباید برای مادر باردار خط مشی تعیین کنیم و به جای او تصمیم بگیریم. هدف ما کمک به او دادن آگاهی است که خود بهترین تصمیم را بگیرد و بر اساس شیوه نامه وزارت خانه و به کمک مشاوره ژنتیکی از به دنیا آوردن نوزادان دارای این نقص های ژنتیکی جلوگیری کرد. انجام این تست نیاز به آزمایش AFP (آلفا

دیگر این تست (Non Invasive Prenatal Test)

NIPT است که اشاره به غیر تهاجمی بودن نمونه گیری دارد و تنها با گرفتن ۱۰ سی سی خون مادر در حالت غیر ناشتا از هفته دهم پایان بارداری قابل انجام است؛ البته اگر میزان Cell free جدا شده از جفت به اندازه کافی نباشد، باید در هفته های بارداری بالاتر آزمایش تکرار شود که بدون دریافت هزینه خواهد بود. این روش موارد زیر را نشان می دهد:

۱. باین آزمایش می توان به جنسیت جنین از هفته دهم تا پایان بارداری پی برد.
 ۲. تریزومی ۲۱ (سندرم داون)، تریزومی ۱۸ (سندرم ادوارد)، تریزومی ۱۳ (سندرم پاتو).
 ۳. سندرم های حذفی (Deletion) که به دلیل حذف بخشی از کروموزوم ها ایجاد می شود. علائم بالینی باتوجه به اندازه و محل حذف، ویژگی و شدت آن ها متفاوت است و شامل تاخیر های رشدی، ناتوانی های ذهنی، مشکلات رفتاری، تشنج و توان عضلانی پایین است.
 ۴. آنوپلوئیدی های کروموزوم جنسی (مثل سندرم ترنرو کلاین فلتر) که علائم بالینی مبتلایان عموماً خفیف و بدون ناتوانی ذهنی است؛ اما بعضی ها دچار مشکلات فنوتیپی، اختلالات فیزیکی، تاخیر در یادگیری و ناباروری هستند.
- باتوجه به این که نیمه عمر DNA بسیار کوتاه است، نمونه گیری باید در لوله های مخصوص و



شرکت شیخ صفی اصفهان

Sheikh Safi Isfahan
Carpet Co.

www.zendegisalem.com

خیابان چهارباغ بالاحد فاصل سی و سه پل و چهارراه نظر

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۸۵۰۰-۱

جی شرقی بعد از چهارراه شریعتی مقابل مسجد ولی عصر

تلفن ۰۳۱-۳۵۲۴۱۴۲۰-۲۱



@sheikhsafi_carpet



شرکت شیخ صفی اصفهان

Sheikh Safi Isfahan
Carpet Co.

www.zendegisalem.com

خیابان چهارباغ بالا حد فاصل سی و سه پل و چهارراه نظر

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۸۵۰۰-۱

جی شرقی بعد از چهارراه شریعتی مقابل مسجد ولی عصر

تلفن ۰۳۱-۳۵۲۴۱۴۲۰-۲۱



@sheikhsafi_carpet

آزمایشگاه آریا

کلینیکال، آناتومیکال، پاتولوژی
دکتر الفشار، دکتر مؤبدنیا



مرکز جامع غربالگری سلامت جنین و نوزاد

آزمایشگاه آریا اولین دارنده دستگاه غربالگری
پیش از زایمان و پس از زایمان PerkinElmer آمریکا

www.zendegisalem.com

اصفهان: خیابان آمادگاه، طبقه زیرین بانک سپه

تلفن: ۹ - ۳۲۲۳۲۰۶۸

www.aryalab.com



- دریافت لوح کیفیت در سال های ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۵
- دریافت لوح سیاس مرجع سلامت در سال ۱۳۹۵
- دریافت ISO9001 و ISO10002 در سال ۱۳۸۹
- اولین کاندید لوح کیفیت بخش خصوصی در سال ۱۳۸۸
- اولین ISO در سال ۱۳۸۷ از AFAQ فنلاند



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



فصل ششم
تعطیلات

Holidays

www.zendegisalem.com

Healthy Life

..... ■ پیشنهادهایی برای تعطیلات

..... ■ داستان دنباله دار

Holidays



آلبوم «سی سالگی»

«اکبر شاهی» به عهده داشته‌اند و ترانه‌ها را «روز به بمانی» و «فشین یداللهی» سروده‌اند. همکاری مجدد این هنرمند با «فشین یداللهی» جالب توجه است، ترانه‌سرایی که پیش از این خواجه‌امیری تجربه‌های موفق و چشمگیری با او داشته است.

شایان ذکر است که پیش از این آلبوم‌های «من و بابا» (۱۳۸۰)، «برای اولین بار» (۱۳۸۴)، «سلام آخر» (۱۳۸۶)، «فصل تازه» (۱۳۸۷)، «یه خاطره از فردا» (۱۳۸۹)، «عاشقانه‌ها» (۱۳۹۱) و «پاییز تنهایی» (۱۳۹۳) با صدای احسان خواجه‌امیری در بازار موسیقی کشور منتشر شده است.

علاقه‌مندان برای تهیه آلبوم موسیقی «سی سالگی» به صورت نسخه اصلی می‌توانند به مراکز معتبر فروش محصولات فرهنگی و هنری سراسر کشور مراجعه کنند.

پیشنهاد موسیقی این ماه تعطیلات، آلبوم موسیقی «سی سالگی» تازه‌ترین آلبوم «احسان خواجه‌امیری»، خواننده محبوب است که همزمان با پخش فیزیکی، به صورت مجازی و از طریق سایت‌های «بیپ تونز» (beeptunes.com) و «ریتمو» (ritmo.ir) نیز در دسترس مخاطبین و دوستداران این خواننده قرار گرفته است.

این اثر در سبک موسیقی پاپ، هشتمین آلبوم «احسان خواجه‌امیری» است و همچون سه آلبوم اخیر وی از سوی مؤسسه فرهنگی هنری «آوای هنر» منتشر شده و از طریق بیپ تونز و ریتمو نیز به شکل دیجیتال در دسترس مخاطبین قرار گرفته است. آلبوم آخر خواجه‌امیری، «پاییز، تنهایی» نام داشت و حالا پس از گذشت یک سال و چندی، این خواننده مخاطبان خود را با «سی سالگی» غافلگیر کرده است.

آهنگسازی و تنظیم قطعات آلبوم «سی سالگی» را «علیرضا افکاری»، «هومن نامداری» و



سفر پاییزی به ماز یچال

نکات سفر به ماز یچال:

۱. ماز یچال امکانات اقامتی ندارد و به ندرت مکانی برای اجاره کردن گیر می آید. بهتر است در کلاردشت ویلا اجاره کنید؛ سپس به ماز یچال بروید؛
۲. شب‌های این منطقه سرد است؛ پس اگر قصد اقامت در روستا را دارید چادر و کیسه خواب حتما همراه خود داشته باشید؛
۳. در روستا مغازه و فروشگاه‌های وجود ندارد؛ حتی الامکان مایحتاج خود را از کلاردشت تهیه کنید؛
۴. مسیر رسیدن به ماز یچال، جاده چالوس تا مرزن آباد، سپس به سمت کلاردشت است. بعد از کلاردشت حدود سه کیلومتر در جاده عباس آباد ادامه دهید تا به ماز یچال برسید؛
۵. حدود ۱۰ کیلومتر از مسیر به سمت بالاترین ارتفاعات ماز یچال خاکی و کوهستانی است که ترجیحاً بهتر است این مسیر با ماشین‌های روستایی، جیب و نیسان طی شود.

دهکده زیبای ماز یچال در ۵۰ کیلومتری شهر عباس آباد و نزدیک کلاردشت قرار دارد. چشم‌انداز بسیار زیبای روستای ماز یچال با دیدی وسیع از رامسر تا چالوس، موقعیتی بی نظیر به این دهکده کوهستانی بخشیده است. در فصل پائیز، جنگل‌های ابتدای جاده مناظر زیبا و رویایی دارند و در بهار، ارتفاعات پوشیده از گل‌های فصلی زیباست و مناظر برفی قله‌های اطراف جلوه‌نمایی می‌کنند. در یک نگاه کلی آب‌وهوای دلپذیر کوهستانی و مناظر زیبای جنگل و نمای دریای ابر، تصویری بهشتی را نمایش می‌دهند. وجود تپه‌ها و کوه‌ها در این منطقه به گونه‌ای است که هنگام بارندگی، ماز یچال پر از آب‌هایی می‌شود که هر لحظه شکل‌های زیبایی به خود می‌گیرند. می‌گویند نام‌گذاری ماز یچال به دلیل وجود درخت بلوط در این منطقه بوده است. در گویش محلی مردم منطقه، ماری به معنی درخت بلوط و چال به معنی گودال و چاله است. برای رسیدن به ماز یچال از جاده چالوس به سمت کلاردشت بروید. بلوار کلاردشت را به سمت عباس آباد سه کیلومتر ادامه دهید. بعد از رسیدن به دوراهی به سمت راست بپیچید تا وارد جاده ماز یچال شوید. طول جاده ۱۰ کیلومتر است.



نیمه شب اتفاق افتاد

کرد. «نیمه شب اتفاق افتاد» درباره عشق یک مرد جوان (با بازی حامد بهداد) به زنی (با بازی رویا نونهالی) است که سال‌ها از خودش بزرگ‌تر است. اتفاقی که این روزها در اطرافمان شبیهش را زیاد دیده‌ایم و این بار در قالب فیلم اتفاق افتاده است.

ابتدا قرار بود فاطمه معتمد‌آریا در مقابل حامد بهداد بازی کند؛ ولی در نهایت رویا نونهالی جایگزینش شد.

تینا پاکروان درباره این موضوع گفت: «خانم معتمد‌آریا از آغاز این پروژه همراه ما بود و پیشنهادهایی را درباره کاراکتر مورد نظر ارائه می‌کرد؛ اما در بازنویسی‌های متعدد نظراتمان در یک راستا قرار نگرفت و این چنین بود که خانم رویا نونهالی به جای ایشان به فیلم ما پیوست.»

کارگردان: تینا پاکروان

بازیگران: حامد بهداد، رویا نونهالی، گوهر خیراندیش، آتیلا پسیانی، ستاره اسکندری، رابعه اسکویی، سینا رازانی، کریم امینی، فرناز زوفا، دینا آبرون، علی تاجیک، محمد فیروز بخت، مهرباب رضایی و شقایق فراهانی

خلاصه داستان: این فیلم روایتی خطی دارد و به گفته تینا پاکروان حال و هوای تهران امروز و عشق‌های غیرمتعارفی را دارد که در آن شکل می‌گیرد، عشق‌هایی که با تفاوت‌سسانی‌های عجیب یا در طبقات اجتماعی متفاوت اتفاق می‌افتد. اولین ساخته تینا پاکروان، فیلم «خانوم» در سی‌ودومین جشنواره فیلم فجر حضور داشت و دیپلم افتخار بهترین بازیگر زن (پانته آ پناهی‌ها) را دریافت

چیزی به تابستان نمانده

بهاران بنی احمدی



www.zendegisalem.com

چیزی به تابستان نمانده

را باروزگار دختری از طبقه متوسط روبه‌رو می‌کند که در حال بزرگ‌شدن است. پدیده‌های اجتماعی هر کدام از این دوره‌ها و سال‌ها به نحوی بر زبان، زیست و مسیرش تأثیر گذاشته‌اند. نوعی تاریخ‌نگاری شخصی از دهه‌های هفتاد و هشتاد و چند سال نخست دهه نود... قهرمان بنی احمدی در تقابل با مادرش قرار دارد، مادری که اصول خودش را دارد و محافظه‌کارتر از دختر است، قصه دوزن که هر کدام جنسی از تنهایی را تجربه می‌کنند و منتظر فرصتی هستند تا سرنوشت‌شان را رقم بزنند. در این میان مخاطب بنی احمدی با انواع اتفاق‌ها روبه‌رو می‌شود که مسیر این شخصیت‌ها را تغییر می‌دهند.

نویسنده: بهاران بنی احمدی

هر چند که تابستان گذشته است و تا تابستان آینده زمان زیادی مانده، اما پیشنهاد می‌کنم کتاب «چیزی به تابستان نمانده» را در چند شب پاییزی بخوانید. اولین رمان «بهاران بنی احمدی» اثری است درباره روزگار دختری جوان در تقابل با جامعه و خانواده‌اش.

بنی احمدی در پاریس تناتر و فلسفه خوانده و در ایران تجربه بازیگری دارد. در کنار این‌ها او سال‌هاست داستان می‌نویسد و «چیزی به تابستان نمانده» نشان‌دهنده علاقه او به دهه‌هایی است که نسلش از سر گذرانده است. رمان با فلاش‌بکی بزرگ آغاز می‌شود و فرم دفترچه خاطراتی‌اش مخاطب

سکوت شب

قسمت ششم

Healthy Life

فاطمه براتی

قسمت قبل: لایلا

به دلیل مرگ همسرش

دچار سردرگمی شد

و مرور خاطرات، مشکلاتی

برایش به وجود آورد و در

این میان، اتفاقاتی هم در

زندگی خواهرش افتاد...

صدای بوق تریلی باعث شد از خوابی یا بهتر بگویم کابوسی که دیده بودم بیدار شوم. بعد از گذشت چند روز با کمک افسون حالم بهتر شد و تصمیم گرفتم به خودم زمان بدهم تا به روال عادی زندگی ام برگردم. برای همین سعی کردم گذشته و زندگی قبلی را فراموش کنم. صبح سر ساعت طبق معمول بیمارستان بودم. لباس هایم را عوض کردم تا مشغول کار شوم. نیلوفر همکارم شاد و شنگول با گوشی مشغول صحبت کردن بود. لحن جالبی داشت؛ به طوری که توجهم را جلب کرد. توام که مار کوپولویی، خب بمون خونه دیگه.

باشنیدن این جمله غش غش خندیدم و نیلوفر فهمید که جمله اش را شنیده ام. بلافاصله گفت: لایلا اینجا، لایلا اونجا، لایلا همه جا.

تماسش را تمام کرد و به سمت آمد و گفت: خیلی کلکی، گوشاتم تیزه تیزه.

من که هلاک حرف زدنش بودم لپش را گرفتم و گفتم: عزیز دلمی فدات بشم من.

در همین حین متوجه شدیم آقای نصر مقابل در ورودی سالن است و با نگاه زیر چشمی همه چیز و همه کس را زیر نظر دارد. از حضورش شوکه شده بودم و درست نبود سالن را ترک کنم. فقط به نیلوفر علامت دادم که ساکت باشد؛ مثل بچه های دبستانی که از صدای پای معلمشان وحشت کرده اند و جرات نفس کشیدن ندارند. آقای نصر مقابل من و نیلوفر ایستاد و گفت:

مگه اینجا شانزه لیزس که دارین آهسته قدم میزنین؟

من و نیلوفر زبانتان توان حرکت نداشت و قفل شده بود. آقای نصر هم ماشاء الله پشت سر هم می گفت:

چرا جواب نمیدین؟ خانم بصیرنیا قرار بود دیگه تکرار نشه. یادتون هست؟

همچنان سکوت کرده بودیم که با فریاد آقای نصر هر کدام به سمتی رفتیم. روز پر کاری بود و تا بعد از ظهر درگیر بودم. بعضی روزها خیلی کلافه و

خسته می شوم. کاش مجبور نبودم به بیمارستان بایم؛ اما زندگی مرصاد را چه کسی تامین می کرد؟ من بهای خودم هم بود. بابا هم چندبار گفت که افسون زندگی کنم؛ اما من از سر بار شدن اصلا خوش نمی آید؛ پس تصمیم گرفتم جدا باشم؛ اما فشارهای بدی را تحمل می کردم. زنگ گوشی باعث شد از این فکرها جدا بشوم. صدای عباس لرزش داشت و کلماتش برده شده بود:

افسون؟ بیاین. افسون؟

قلبم از جا کنده شد و با فریاد رفتم:

افسون چی؟

نمی دونم بیهوش شده.

بیهوش؟

آره.

و بوق های ممتد در گوشم پیچید: الو، عباس...

انگار وجود خارجی نداشتم. لباس هایم را عوض کردم و بدون معطلی به پارکینگ رفتم و خوشبختانه شانس آوردم. ماشین با اولین استارت روشن شد. بی درنگ به سمت خانه عباس رفتم.

فکر افسون داشت عصبی ام می کرد. یعنی چی شده؟ عباس هم که هیچ وقت درست حرف نمی زد:

همیشه گنگ و مبهم. کاش بابا اجازه می داد این

دو سر خانه و زندگی خودشان می رفتند. هر روز

در خواست جدید. عباس را با سفیر کبیر خسته

در لمسه اشتباه گرفته بودند. بعضی وقتها

بزرگ ترها اصلا حواس شان به جوان ها نیست.

فقط می خواهند محکم کاری کنند؛ اما هر چیزی

حد و مرزی دارد. خدا یا خودت رحم کن. نگرانی و

دلواپسی امانم را بریده بود. زودتر باید می رسیدم؛

به همین دلیل پایم را تا آخر روی گاز گذاشته بودم.

آمیولانس آمده بود. دوان دوان رفتم داخل سالن.

افسون روی برانکارد خوابیده بود و بینی اش پر خون

بود. منقلب شدم و صدایش کردم:

افسون؟ افسون؟ چی شده؟

انشاء الله چیزی نیست. بیاین بیمارستان معلوم

میشه...

با دیدن خون روی صورتش به هم ریختم. عقل

از سرم پریده بود. به سمت عباس رفتم و سیلی

محکمی به صورتش زدم:

بی وجدان به چه اجازه ای دست بلند کردی؟

عباس که مات و میهوت نگاهم می کرد سر به زیر و

پرشان گفت:

دستم بشکنه اگه زده باشم توی صورتش.

پس چی شده؟

با پدرتون تماس گرفت تا احوالپرسی کنه.

پدرتون گفته بودن که بعد از برگشتتون از سفر

طلاق افسون رو می گیرن.

واسه چی؟

باید سه دانگ از خونه بابام رو سند بزنم به نام

افسون و سندش رو به پدرتون بدم.

از حرفای عباس شوکه شده بودم و نمی دونستم

چه جوابی بدم:

فعلا بیا بریم بیمارستان.

خدا را شکر افسون به خاطر فشار عصبی خون دماغ

و بیهوش شده بود و خطری تهدیدش نمی کرد. چه

عصر تلخی بود. نیازی به همراه نداشت و در بخش

بابت های ویژه بود. عباس گفت:

تا زمانی که افسون مرخص بشه اینجا می مونم.

با کلی اعتراض من خواست به خانه برگردم. ماشین

لعنتی بازی این گرفته بود و روشن نمی شد. آژانس

هم ماشین نداشتم. کی انستم چه کار کنم؟

به مخاطب های گوی می آم نگاه کردم تا ببینم به

چه کسی زنگ بزنم تا دنبالم بیاید. اسم هارا

بالا و پایین کردم. روی اسم وحید لبم کمی قفل

شد: نه بالا می رفت و نه پایین می آمد. شش من

هم بیسته بیسته. چاره ای نداشتم. تماس گرفتم.

انگار پشت خط ایستاده بود:

سلام خانم بصیرنیا. خوبین؟

منمون. شرمنده مزاحم شما شدم.

مراحمین. این چه حرفیه.

ماشینم خراب شده و آژانس هم ماشین نداره.

میشه بیاین به ماشین نگاه کنین و ببینین چه

مشکلی داره. بازم شرمندم.

اختیار دارین. این حرفا رو نزنین. بگین کدوم

خیابون هستین، می رسم خدمتون.

مکالمه ام سریع تمام شد و منتظر شدم تا برسد.

خیلی طول نکشید و به سرعت رسید. به جای

ماشین سوار جت شده و پرواز کرده بود. در طول

مسیر از زندگی شخصی اش گفت. زن و دخترش

را در تصادف از دست داده بود و تنها زندگی

می کرد. تنها یک خاله پیر داشت که در طالقان

زندگی می کرد. چه زندگی پردردی. باشنیدن

سرگدشتش فهمیدم زندگی ام آن قدرها هم سیاه

نیست. آرامش عجیبی داشت. صدایش آرام و

نگاهش باحیا بود؛ طوری که در چشمانم زل نمی زد

و من نگاهم را از او می دزدیدم. گفت:

ببخشین خیلی پر حرفی کردم. اصلا نمی دونم

چرا در دلم رو به شما گفتم؟

ولند خندیدم و من هم خندیدم و گفتم:

خیلی وقتا آدم نمی دونه چرا بعضی حرفا رو

میگه

درست میگین؛ مثل الان من.

حرف دلم را بلند گفتم:

وای فراموش کردم به مرصاد زنگ بزنم.

در حالی که کیفم را زیر رو می کردم و دنبالش

گوشی ام می گشتم، گفتم:

من هم طلاق گرفته ام. داستان مفصلی داره. الان

هم نگران پسر شدم.

نیلوفر که خوشبختانه در هر حالتی گوشی اش

کنارش است، سریع گوشی را برداشت و گفت:

به به لایلا خانم، چه عجب یاد ما کردین.

وقت شوخی نیست، مرصاد حالش خوبه؟

سلامته. در کنار من مگه به کسی بد می گذره. به

خاله نیلوفر عادت کرده.

کلمه خاله را جالب گفت و باعث شد خنده ام بگیرد.

بمیری که در هر حالتی شادی. گوشی رو بهش

بدم.

چشم، اطاعت.

صدای کودکانه اش در قلبم طنین انداز شد.

سلام مامان.

سلام پسر قشنگم. خوبی؟ فردا صبح خاله

میرادت بیمارستان تا بابا هم بریم خونه، باشه؟

باشه مامان. خدا حافظ.

خدا حافظ...

بعد از پایان گفت و گویم گفتم حتما از من سوال

می کند؛ اما چیزی نگفتم. مسیر شلوغ نبود و زود

رسیدم. پیاده شدم. آقای وحیدنسب هم پیاده شد.

خیلی ممنون جناب وحیدنسب.

خواهش می کنم. فردا ماشینتون رو میارم.

با گفتن این حرفش یادم افتاد که سوئیچ را به او

نداده ام.

ببخشین فراموش کرده بودم، سوئیچ رو بگیرین.

منمون، می خواستم موضوعی رو بگم.

راستش...

چیزی شده؟

فراموشش کنین. شبتون خوش.

شب بخیر...

پایان قسمت ۶

فصل هفتم

وقت اضافه

Added
Time

اینستالوژی
با آیفون ۷ آشنا شوید

AddedTime

Overview

62N05

با آیفون ۷ آشنا شوید

فلش دوربین نیز ارتقاء داده شده است. این فلش اکنون دو رنگ و چهار چراغ ال ای دی دارد و این بدان معناست که ۵۰ درصد روشن تر و ۵۰ درصد سریع تر خواهد بود. آیفون ۷ همچنین به حسگر جدیدی با عنوان «فلیکر» مجهز شده است که به صورت خودکار سرعت شاتر دوربین را تنظیم می کند. این سنسور از عکس هایی که در اثر سوسوزدن نور مصنوعی در محیط های سر بسته و با کیفیت پایین گرفته می شوند جلوگیری و همه کاستی های نوری را جبران می کند. دوربین این گوشی جدید همچنین از یادگیری ماشینی برای نوردهی اتوماتیک استفاده می کند که اتوفوکوس را تنظیم و تعادل رنگ سفید را انتخاب می کند. همراه با فرآیند tone mapping (مهندسی رنگ)، کاهش نویز و قابلیت اصطلاحاً کوک زدن (به هم چسباندن) شات های مختلف کنار هم برای ایجاد عکسی نهایی، عکاسی کردن از همیشه آسان تر و لذت بخش تر شده است.

02 با آیفون ۷ کیفیت عکس ها بهتر است

آیفون ها همیشه به خاطر دوربین های خوبی که دارند مورد ستایش قرار می گیرند و اکنون آیفون ۷ هم از این قاعده مستثنی نبوده و اسپنر جدید آن خیلی بهتر از قبل نیز شده است. هر دو مدل آیفون ۷ و آیفون ۷ پلاس دارای دوربین جدید با حسگر ۱۲ مگاپیکسلی کاملاً نوین برای دوربین عقب با ویژگی تثبیت سازی نوری تصویر (OIS) هستند. گشودگی دیافراگم لنز جدید آن نیز ۵۰ درصد نور و ۶۰ درصد سرعت کار را بالا برده است؛ بدین ترتیب گرفتن عکس های عالی در قعیت های کم نور آسان تر از هر زمان دیگری خواهد بود.

01 با بلند کردن، آیفون خود را روشن کنید

آیفون ۷ مجهز به جدیدترین نوع سیستم عامل iOS (۱۰) است که بسته ای از بهترین ویژگی ها را به این آیفون ارائه می کند. یکی از کاربردی ترین ویژگی های iOS ۱۰ و آیفون ۷، توانایی روشن کردن نمایشگر، آن هم تنها با برداشتن این گوشی هوشمند است. اکنون زمانی که می خواهید گوشی خود را بچک کنید، تنها چیزی که نیاز دارید این است که گوشی هوشمند خود را از جای خود بلند کنید؛ سپس خواهید دید که نمایشگر روشن خواهد شد. بدین ترتیب شما قادر هستید تمامی اعلان ها و نوتیفیکیشن های گوشی را مشاهده و خیلی راحت و سریع قفل گوشی خود را باز کنید.

03 با آیفون ۷ از خیس شدن نترسید

روشن کردن گوشی هوشمندی که داخل آب افتاده به این معناست که این گوشی هرگز کار نخواهد کرد. برای جلوگیری از این اتفاق، آیفون ۷ این ویژگی را دارد که در صورت شناسایی رطوبت در گوشی به شما هشدار دهد تا دستگاه را روشن نکنید.

اگر این هشدار را مشاهده کردید، گوشی را به شارژ نزنید و آیفون ۷ خود را خاموش نگه دارید تا کاملاً خشک شود. آیفون ۷ همچنین به فناوری قابلیت ضد آب مجهز است؛ بنابراین اگر آیفون را در آب انداختید به این معنا نیست که گوشی تان دیگر خراب شده است.

04 سفارشی سازی دکمه خانه (Home button)

دکمه خانه تعبیه شده روی آیفون ۷ اصلاحاتی اساسی به خود دیده و همین مسئله آن را خیلی سریع تر و حساس تر از قبل کرده است. «موتور لرزشی» جدیدی برای آن تدارک دیده شده که به شما باز خورد لرزشی می دهد تا کار کردن با آیفون ۷ برایتان راحت تر باشد و این گونه است که می گوئیم دکمه خانه گوشی هوشمند جدید اپل اکنون خیلی حساس تر و قوی تر از قبل عمل می کند و به هر ضربه کوچکی روی خود، واکنش نشان می دهد. این بار وقتی روی دکمه خانه فشار وارد می کنید، به جای آن که مانند یک دکمه فیزیکی صدا دهد، دکمه هوم آیفون ۷ فقط با لمس شما می لرزد. از همه بهتر اینکه می توانید این دکمه را سفارشی سازی کنید و بنا بر میل خود کار کردن با آن را تعیین کنید.

i Phone 7

Healthy
Life

برای این که مطمئن شوید وقتی آیفون ۷ را خریداری می کنید از تمامی پیچ و خم های آن مطلع هستید، می بایست حتما سری به مجموعه توصیه ها و ترندهای مادر باره این گوشی بزنید.
این گوشی هوشمند جدید دارای ویژگی های شگفت انگیزی است؛ همچنین فناوری های جدیدی دارد که آن را اگل سرسبد میان تمامی گوشی های هوشمند این شرکت کرده است.

05 دسترسی راحت به دوربین

اگر باز کردن قفل گوشی و سپس باز کردن برنامه دوربین برای گرفتن یک عکس، آن هم سر بزنگاه برایتان به آروغ تبدیل شده است باید بگوییم آرزوی شما این بار به لطف iOS 11 برآورده می شود. شما اکنون می توانید با آیفون ۷ قفل شده بدون کمترین زحمتی عکس مدنظر خود را ببندید. شما قادر خواهید بود حتی با آیفون ۷ قفل شده نیز به آسانی و با سرعت به دوربین دسترسی پیدا کنید. برای انجام این کار فقط کافی است انگشت خود را به سمت راست روی قفل نمایشگر بکشید. با این کار برنامه دوربین بدون نیاز به قفل گشایی آیفون ۷ در خدمت شما خواهد بود؛ اما نگران نباشید؛ زیرا نخواهید توانست عکس های موجود

را ببینید یا به دیگر برنامه ها بدون باز کردن قفل آیفون ۷ دسترسی پیدا کنید؛ پس بخش حریم خصوصی و امنیتی شما به طور کامل تحت مراقبت است و اگر گوشی به دست کسی غیر از شما برسد هیچ سوءاستفاده ای از آن نخواهد شد.

06 مزیت استفاده از ایرپادها

هر چند در مراسم رونمایی اعلام شد که آیفون ۷ با جک هدفون عرضه نمی شود، اما سپس شرکت اپل در کمال اساطیر هدفون های جدید این گوشی را معرفی کرد که نیازی به استفاده از این پورت (که دیگر از بین رفته است) ندارد. اگر خوش بهانه حساب کنیم، ایرپاد های جدید اپل ویژگی های بسیار خوبی دارند: اول از همه اینکه وصل کردن آن ها به آیفون ۷ بسیار کار راحت و آسانی است؛ فقط باید کیس را که آن ها را در کنار آیفون ۷ می دارد باز کنید؛ آن

موقع است که ایرپادها به طور خودکار وصل می شوند. آن ها همچنین می توانند زمانی که شما آن ها را درون گوش می گذارید، حس کنند و اگر آن ها را از گوش در آورید، خود به خود پخش موزیک قطع می شود و ایرپادها در اصل به خواب می روند. این گونه در مصرف باتری هم صرفه جویی می شود. با دو بار ضربه زدن سریع روی ایرپادها، دستیار صوتی دیجیتالی Siri می آید و شما این اجازه را خواهید داشت تا با استفاده از ایرپاد های خود به این دستیار مجازی دستور دهید. شتاب سنج های تعبیه شده در هر ایرپاد می توانند تشخیص دهند چه زمانی در حال صحبت کردن هستید و برای تمرکز روی صدا از میکروفون های مجهز به سیستم حذف کننده نویز صدا استفاده می کنند.

07 استفاده از ویژگی عکس های زنده

وقتی شرکت اپل ویژگی «تصاویر زنده» (Live photos) را – که چند ثانیه قبل و بعد از ثبت تصویر را می گیرد – معرفی کرد، خیلی مطمئن نبودیم که عملکرد آن تا چه اندازه می تواند خوب باشد؛ اما اکنون خیلی ها بر این باورند که توانسته اند با استفاده از این ویژگی در آلبوم خود عکس های متحرک و فیلم مانند خوبی داشته باشند و از آن ها لذت ببرند. با آیفون ۷، تصاویر زنده اکنون بهتر از قبل نیز عمل می کنند و شما می توانید با استفاده از ابزار تثبیت سازی نوری، تصاویر زنده خود را بهتر و شفاف تر هم بسازید. علاوه بر این ها، ابزار های ویرایش عکس بهتری هم وجود دارد تا به واسطه آن تصاویر زنده خود را تغییر دهید و بنا بر میل و سلیقه خودتان به آن ها رنگ و بو دهید. شرکت اپل همچنین قرار است این ابزار را در دسترس شرکت های طرف سوم سازنده برنامه نیز قرار دهد؛ پس باید منتظر برنامه های جدیدی برای سرو سامان دادن به تصاویر زنده خود باشید.

08 عکس های اینستاگرامی بهتر

اینستاگرام جزو آن دسته از برنامه های طرف سوم است که با آیفون ۷ بی نظیر عمل می کند؛ پس اگر طرفدار این پلت فرم اجتماعی عکس محور هستید، خیلی چیز های خوبی قرار است عایدتان شود. دوربین آیفون ۷ می تواند عکس های روشن تر و واضح تری بیندازد و اینستاگرام نیز برای همکاری با آن خود را به روز کرده است. این برنامه با فیلتر های محبوب خود بهترین قابلیت های رنگی را به عکس های گرفته شده با دوربین آیفون ۷ می دهد و دستی به سر و روی عکس ها می کشد. نوتیفیکیشن های قوی تر در iOS 11 همچنین کار با اینستاگرام را آسان تر کرده است؛ چرا که این نوتیفیکیشن ها اکنون می توانند عکس هایی را که مخاطبین در اینستا با شما به اشتراک گذاشته اند، به سرعت نمایش دهند؛ بدون اینکه نیازی به بستن برنامه ای که در حال اجرای آن هستید، باشید.

09 قابلیت صوتی بالا

در مراسم رونمایی از آیفون ۷، آقای تیم کوک، مدیر عامل این شرکت به شدت مایل بود تاکید کند تا چه اندازه موزیک برای اپل اهمیت دارد و این گوشی جدید، با وجود برخی چنجال های تازه شده بر سر بخش صوتی، در تعمیرات قسمت صدا و بخش موزیک عالی عمل کرده است. بزرگ ترین تغییر این است که گوشی آیفون ۷ دیگر پورت جک صوتی قدیم برای اتصال شدن هدفون را ندارد. هندزفری آیفون ۷ و آیفون ۷ پلاس با استفاده از درگاه لاگن، به گوشی متصل خواهد شد. بدین ترتیب، داده های صوتی خیلی با کیفیت تر مدیریت می شود. شما همچنان می توانید با آداپتور موجود در جعبه آیفون ۷ یا با مطالعه راهنمای «چگونه هدفون های قدیمی خود را به بلوتوث تبدیل کنید تا با آیفون ۷ سازگار شود» از هدفون هایی که در حال حاضر دارید استفاده کنید. تغییر دیگری که البته کمتر سر سر آن قبل و قال به راه افتاد، وجود اسپیکر های استریو است که دو برابر اسپیکر های آیفون ۶س قدرت بخش صدا دارند و با دامنه دینامیک بالا، بهترین کیفیت صدا را ارائه می دهند. اگر قصد دارید با استفاده از اسپیکر های درون ساز های آیفون ۷ خود به تماشای فیلم و شنیدن موزیک بپردازید، پس ویژگی های ارتقاء یافته در این بخش آیفون ۷ را حتما دوست خواهید داشت.

10 سلفی های بی نظیر

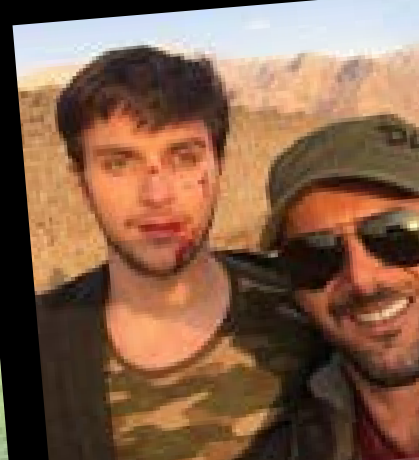
فقط دوربین عقب آیفون ۷ نیست که ارتقاء داده شده، دوربین جلوی آن نیز اصلاحات زیادی دیده است و اکنون دوربین سلفی این گوشی از ۵ مگاپیکسل به ۷ مگاپیکسل ارتقاء داده شده که به شما اجازه می دهد بیش از هر زمان دیگری سلفی های با کیفیت بیندازید و مکالمات ویدئویی خود را با کیفیت هر چه تمام تر انجام دهید. دوربین سلفی آیفون ۷ همچنین مجهز به قابلیت تثبیت سازی تصویر است؛ از همین رو عکس ها با رنگ های طبیعی تر و در نهایت واقعی تر به نظر خواهند آمد.



اینستالوژی

در چند قاب

www.zendegisalem.com



www.zendegisalem.com



همه چیز در مورد ابدومینوپلاستی

(عمل جراحی بازسازی شکم)

دکتر ابدالی



عمل جراحی ابدومینوپلاستی، از اعمال شایع جراحی پلاستیک و زیبایی است که برای رفع افتادگی و بزرگی شکم استفاده می شود. این عمل همراه با برداشتن پوست و چربی اضافه به خصوص در خانم ها بعد از زایمان صورت می گیرد. در سال های اخیر در اعمال جراحی زیبایی، همزمان با برداشتن پوست و چربی اضافی شکم، لیپوساکشن در قسمت های فوقانی شکم و پهلوها انجام می شود که در اکثر موارد، به طور همزمان انجام می شود. جدار شکم، لایه های متعددی دارد و علاوه بر افتادگی پوست، شل شدن لایه های داخلی شکم به خصوص در خانم ها بعد از زایمان باعث ظاهر برجسته شکم می شود که در حین عمل ابدومینوپلاستی برای برداشتن پوست و چربی اضافه باید لایه های عمیق تر جدار شکم نیز اصلاح شود. این امر به وسیله پلیکاسیون لایه های عمقی محقق می شود؛ بنابراین به صورت خلاصه عمل جراحی ابدومینوپلاستی شامل پلیکاسیون لایه های عمقی شکم، برداشتن پوست و چربی اضافه قسمت پایین شکم و لیپوساکشن قسمت های بالای شکم و پهلوهاست.

مورد چه اطلاعاتی می توان کسب کرد؟

نکته قابل توجه این است که هیچ عمل جراحی بدون خطر نیست و انواع اعمال جراحی از جراحی های بسیار کوچک تا بزرگ تر می تواند همراه با خطر باشد. خطرات عمل ابدومینوپلاستی، مشابه سایر اعمال جراحی بزرگ بوده و یکی از خطرات در اعمال جراحی بزرگ، آمبولی است؛ البته آمبولی دوتنوع چربی و خونی دارد که هر کدام با مکانیسم خاصی ایجاد می شوند و عوارض خاص خود را دارند. ریسک این عوامل علاوه بر این که به نوع خود عمل بستگی دارد، به وضعیت بیمار از جمله وزن، نسبت وزن به قد و سایر بیماری های قلبی و عروقی نیز بستگی دارد.

تنگی نفس بعد از عمل به چه علتی می تواند باشد؟

علت پلیکاسیون جدار شکم بعد از عمل ممکن است درجرات خفیفی از تنگی نفس، به وجود داشته باشد که به مرور زمان اصلاح می شود. در مواردی که تنگی نفس بیشتر از حد باشد، باید بررسی بیشتری از نظر وضعیت ریه صورت گیرد.

آیا می توان به صورت همزمان لیپوساکشن ران و سایر قسمت های بدن را انجام داد؟

از نظر تئوریک، انجام لیپوساکشن ران و سایر قسمت های بدن همزمان با عمل ابدومینوپلاستی امکان پذیر است؛ ولی انتخاب آن بستگی به شرایط بیمار دارد که جراح پلاستیک مسئول است. آن ها را بررسی و اظهار نظر کند. نکته قابل توجه این است که هر چه عمل جراحی، طولانی تر باشد، احتمال مشکلات و عوارض آن نیز بیشتر است؛ همچنین در جراحان مزمن چربی کشیده شده از بدن بیمار بیشتر شود، باز هم مشکلات و عوارض مزمن است بیشتر شوند.

آیا می توان همزمان، اعمال دیگر جراحی برای سینه ها

مانند کوچک کردن یا پروتز سینه ها را انجام داد؟

امکان انجام همزمان این اعمال جراحی با یکدیگر وجود دارد؛ ولی انتخاب آن با توجه به شرایط بیمار و نظر پزشک جراح است.

وضعیت ناف در این عمل چه تغییری پیدا می کند؟

در اکثر بیمارانی که مشکلی در ناحیه ناف، نداشته باشند، ناف طبیعی بیمار باقی می ماند و فقط پوست اطراف آن تغییر می کند و به جز یک خط باریک عمل در اطراف ناف، وضعیت طبیعی خود را حفظ می کند. در مواردی ممکن است همراه سایر مشکلات شکم، فتق نافی نیز وجود داشته باشد که در حین عمل ابدومینوپلاستی باید این فتق نافی نیز ترمیم و اصلاح شود که در اکثر موارد می توان بعد از ترمیم فتق نافی، ناف طبیعی بیمار را حفظ کرد. در موارد بسیار نادر، برداشتن ناف بیمار ضروری است که در این موارد با استفاده از پوست شکم می توان یک ناف مصنوعی برای بیمار ایجاد کرد.

آیا می توان همزمان با عمل ابدومینوپلاستی سایر اعمال جراحی

داخل شکم را نیز انجام داد؟

با توجه به غیر عفونی و تمیز بودن عمل ابدومینوپلاستی، انجام اعمال جراحی عفونی و غیر تمیز همراه با آن ممنوع است. آن دسته از اعمال جراحی داخل شکمی را که تمیز نیستند و احتمال عفونت را بالا می برند، می توان همزمان با عمل ابدومینوپلاستی انجام داد که از این اعمال می توان خارج کردن کیست تخمدان را نام برد.

از عوارض بعد از عمل که بسیاری درباره آن

نگرانی دارند، آمبولی است؛ در این



نکته قابل توجه

این است که هیچ

عمل جراحی بدون

خطر نیست و انواع

اعمال جراحی از

جراحی های بسیار

کوچک تا بزرگ تر

می تواند همراه با

خطر باشد.



زندگی سالم
Healthy Life

فصل هشتم
بیلبورد

Billboard

www.zendegisalem.com

YOUR
AD
HERE

Billboard



اپل استور برج

فروش اسبابی ویژه کارمندان دولت



iPad Pro



iMac



Mac Book



Mac Pro



www.borjstore.com

اسفهان / شیخ صدوق جنوبی / برج مرداب

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 26 444 031 950 28 444

031 366 82 089  Apple Store

اسفهان





سرزمین روبات های ماسه ای

Bol's Sand Land (BSL)

اپل اسلندور بارج

برای اولین بار در ایران انواع اسلند و هوربان را با روبات های تلر بر در سرزمین روبات های ماسه ای تجربه کنید



برای اولین بار فروش اینترنتی انواع HOVERBOARD Wheel در ایران

فروش اینترنتی ویژه کسب و کارهای دولتی

www.borjstore.com

آدرس پست و فروشگاه :

اصفهان، سه راه چکبوم نظامی

ورزشگاه ۲۲ بهمن سرزمین روبات های ماسه ای

تلفن هماهنگی و رزرو پست : ۰۹۱۳ ۳۳۳۳ ۳۳۸

Bol'sandland

apple.borjstore

ایران



دکتر مهدی رسماحمان

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

نوار مغز، عصب و عضله



پارستزی (بی‌حسی اندام‌ها، اهمیت و تشخیص)

بی‌حسی، گزگز و مور مور شدن اندام‌ها یکی از علائم شایع درگیری سیستم اعصاب مرکزی و محیطی می‌باشد که تشخیص و درمان آن از اهمیت زیادی برخوردار است. ضایعات مزمن نخاع و اعصاب محیطی می‌توانند باعث ایجاد بی‌حسی در اندام‌ها، تنه و صورت گردند. در ضایعات مغز مثل سکته‌های مغزی، تومورها و همچنین درگیری ماده سفید مغز مثل ام‌اس، بی‌حسی در قسمت‌های مختلف مثل صورت و اندام‌ها ایجاد می‌شود. ضایعات نخاع مثل بیماری‌های عروقی، سکته نخاع، تومورها، ام‌اس و یا دیسک‌های ستون فقرات نیز بر اساس مکان ضایعه بی‌حسی ایجاد می‌شود. در بسیاری از بیماری‌های اعصاب محیطی مثل نوروپاتی‌ها، ضایعات فشاری روی عصب و اختلالات تغذیه‌ای بی‌حسی ایجاد می‌شود. یکی از موارد شایع سندرم کارپال تونل می‌باشد که در اثر فعالیت و کار زیاد و ضخیم شدن رباط‌ها در مچ دستان، فشار و آسیب به عصب ایجاد می‌شود که با خواب رفتن انگشتان دست همراه است که شب‌ها در خواب تشدید می‌شود. در این گونه موارد انجام تست‌های تشخیص مثل MRI، نوار عصب و عضله به تشخیص کمک می‌کند. لازم است در صورت بروز علائم فوق سریعاً توسط پزشک متخصص اقدامات لازم تشخیص و درمان انجام شود. عدم توجه و درمان باعث پیشرفت بیماری و عوارض غیر قابل جبران خواهد شد.



mahe no IRANIAN KITCHEN

غذاهای سنتی

آشپزخانه ایرانی

دارای گواهینامه

iso 22000 , 9001 , 2008

صبحانه فصل : حلیم ، عدسی ، آبی قلمکار

همه روزه حلیم با انواع مرغ مخصوص (به جز شنبه ها)

شب ها و صبح های جمعه حلیم شیر با گوشت بوقلمون

شعبه ۱ :

خیابان پیرویس ، پلاک ۱۰۰ ، مجتمع تجاری پل

۳۳۲۷۶۲۴۲

شعبه ۲ :

خیابان مسکویه ، پلاک ۱۰۰ ، مجتمع تجاری پل

۳۳۲۵۶۷۵۶

موبایل : ۰۹۱۳۱۱۴۹۰۸۳

آزمایشگاه دکتر شریف

تشخیص طبی، تشخیص مولکولی، سیتولوژی
پاتولوژی و ایمونوهیستوشیمی

انجام تست **CISH**

جهت چگونگی درمان و

پیش آگهی سرطان پستان

با بررسی نسخه های ژن

HER2

در هسته سلولهای سرطانی

DR. SHARIFI
Medical Lab
Medical Diagnosis Molecular Diagnostics

دروازه شهر آذر ابتدای چهار باغ بهار مقابل
استخر انقلاب - تهران - ۱۹۱۹۶۱۹۶ - ۰۲۱ - ۸۳۱۱۳۱۱

ساعات کار: آزمایشگاه ۸ صبح الی ۴ شب
هفته روزهای کاری روزهای تعطیل

www.drsharifi-lab.com



دکتر علیرضا واعظ شوشتری

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

درمان گودی زیر چشم با تزریق ژل

اسید زیر چشم چگونه است؟

پس از بی حسی موضعی، فیلر هیالورونیک اسید توسط سرنگ به ناحیه گودی چشم تزریق می شود. برای این کار از میکروکانولاهای ظریف استفاده می شود که امکان آسیب به عروق و اعصاب این ناحیه را به صفر می رساند. پس از تزریق به طور معمول ژل در محل ماساژ داده می شود تا دقیقاً در گودی زیر چشمها جای بگیرد.

۴. عوارض این اقدام چیست؟

اگر این کار توسط متخصص انجام شود، تقریباً هیچ عارضه ای وجود ندارد. سابقاً این تزریق با سر سوزن انجام می شد که احتمال کبودی محل ورود سوزن برای چند روز وجود داشت؛ ولی تزریق با کانولا این مشکل را حل کرده است. تزریق ژل اثر خود را بلافاصله پس از تزریق نشان می دهد؛ ولی حدود دو هفته لازم است تا اثر نهایی ظاهر شود.

۵. آیا این اقدام در کاهش تیرگی زیر چشم هم موثر است؟

بله. در اغلب افراد پس از تزریق برای گودی زیر چشمها، تیرگی زیر چشمها هم بهبود زیادی پیدا می کند. این مسئله به دو علت است: اول این که، پر شدن گودی باعث می شود نور بهتری از آن بازتاب شود و دوم این که، قرار گرفتن ژل بین پوست و

گودی زیر چشم یکی از شکایات شایع بیماران در مراجعه به متخصصین پوست است. گودی زیر چشمها می تواند در افراد جوان و به دلایل ارثی یا لاغری باشد و در افراد مسن تر می تواند به دلیل از دست رفتن بافت پوست ایجاد شود. دلیل آن هر چه باشد، قطعاً در زیبایی فرد موثر است و اغلب به فرد چهره ای مغموم و ناراحت می دهد. در این مقاله سعی شده روش های درمان گودی زیر چشم بررسی و به پرسش هایی که در این زمینه وجود دارد، پاسخ داده شود:

۱. آیا گودی زیر چشمها با کرم یا داروهای موضعی قابل درمان است؟

متأسفانه خیر. به دلیل این که گودی زیر چشم نتیجه از دست رفتن بافت است تنها راه درمان، جایگزین کردن بافت از دست رفته است و کرم های دور چشم اثری در درمان گودی زیر چشمها ندارند.

۲. بهترین روش درمان گودی زیر چشمها چیست؟

بهترین روش درمان گودی زیر چشمها استفاده از ژل های پرکننده های هیالورونیک اسید است. این ژل ها حاوی ماده هیالورونیک اسید هستند که جزیی از بافت خود بدن است و امکان ایجاد واکنش به آن وجود ندارد.

۳. روش استفاده از فیلر هیالورونیک

استفاده می کنم.

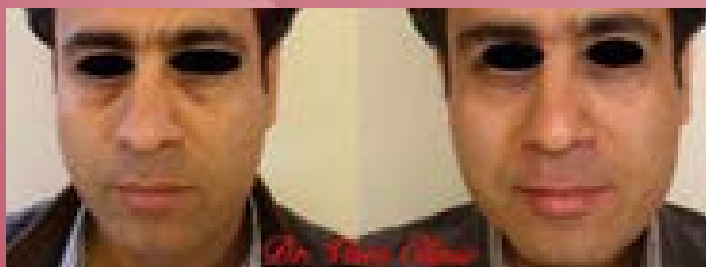
۷. مدت دوام پرکننده هیالورونیک اسید چقدر است؟

اگر از ژل هیالورونیک اسید مرغوب استفاده شود، دوام حدود دو تا سه سال ممکن است. در بعضی از موارد تزریق های قدیمی دوام بیشتری هم مشاهده شده است. این مسئله به این دلیل است که این ژل ها در مدت زمانی که در بافت هستند باعث کلاژن سازی می شوند؛ بنابراین بعد از تحلیل رفتن هم کلاژن خود بدن در محل باقی می ماند.

بافت تیره زیر چشم باعث می شود تیرگی بافت زیرین کمتر دیده شود این دو باعث می شود که تیرگی زیر چشمها بسیار کمتر شود.

۶. آیا می توان از چربی برای درمان گودی زیر چشمها استفاده کرد؟

بله. چربی هم انتخاب دیگری است که برای پر کردن این ناحیه مناسب است. شخصاً اغلب برای افرادی که فقط تزریق گودی زیر چشم دارند از ژل هیالورونیک استفاده می کنم؛ ولی برای افرادی که به غیر از گودی زیر چشمها قصد پر کردن سایر نواحی صورت را هم دارند و میزان زیادی از پرکننده نیاز دارند، از چربی



آدرس: اصفهان، خیابان توحید میانی، قبل از چهارراه پلیس، مقابل اداره ثبت، ساختمان

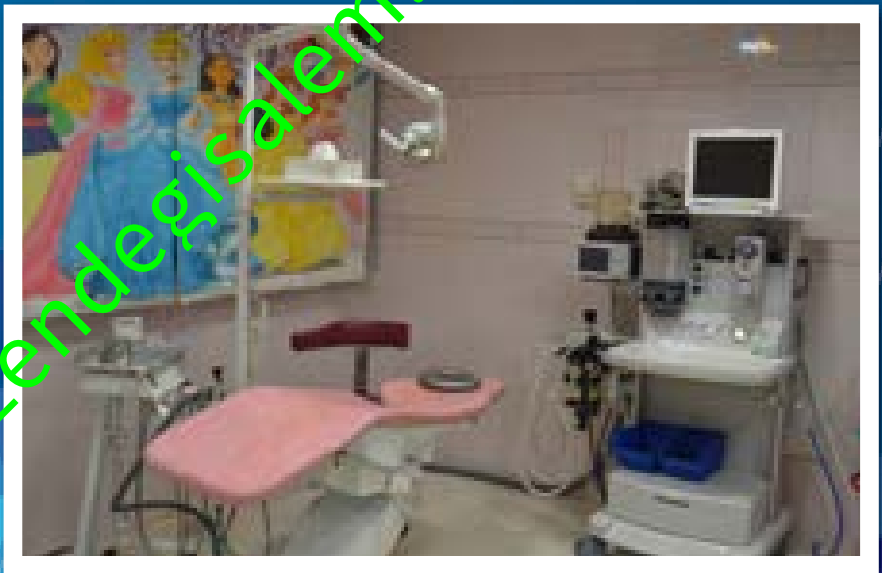
تلفن: ۰۲۸۴۴۸۷۰۳۶

آریا، طبقه اول

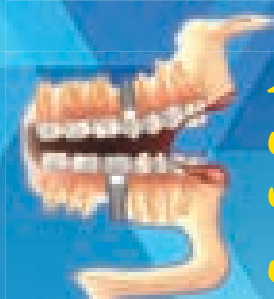


کلینیک تخصصی دندان پزشکی اصفهان

کلینیک تخصصی دندان پزشکی اصفهان در کلیه رشته های تخصصی دندان پزشکی شامل جراحی و کاشت ایمپلنت، ارتودنسی (ردیف 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 است.



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



مرکز
تخصصی
ایمپلنت
اصفهان



کلینیک تصویربرداری دکتر باریک‌بین

Dr. R. Barikbin

کلینیک هوشمند تصویربرداری پزشکی دکتر باریک‌بین با ایجاد محیطی زیبا، آرام، دلنشین و کاملاً مدرن، همراه با خدمات رفاهی همچون کافی شاپ، خدمات تصویربرداری پزشکی را به شیوه‌ای کاملاً متمایز و توسط جدیدترین دستگاه‌های دیجیتال به

همشهریان عزیز ارائه می‌دهد. این خدمات عبارتند از:

۱. سونوگرافی‌های تخصصی؛

۲. الاستوگرافی shearwave پستان و تیروئید؛

۳. فیبرواسکن کبد توسط تکنولوژی پیشرفته سوپر سونیک همزمان با سونوگرافی؛

۴. ماموگرافی تمام دیجیتال PHILIPS MICRODOSE با قابلیت توموسنتز، حداقل میزان اشعه و کمترین درد برای بیمار و کیفیت بسیار بالای تصاویر

جهت تشخیص دقیق‌تر؛

۵. سنجش تراکم استخوان و سنجش دقیق جرم توده چربی، استخوانی و ماهیچه‌ای توسط جدیدترین و پیشرفته‌ترین دستگاه شرکت آمریکایی Horizon

Hologic با قابلیت سنجش پوکی استخوان اطفال.

۶. مجهز به دستگاه‌های رادیولوژی تمام دیجیتال با کمترین میزان اشعه و انجام کلیه گرافی‌های روتین، اختصاصی و رنگی، انجام رادیولوژی دندان‌های تمام دیجیتال با بالاترین کیفیت.

آدرس مرکز:

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، خیابان شیخ مفید غربی،
مجتمع سینا، کلینیک هوشمند تصویربرداری دکتر باریک‌بین

تلفن‌های تماس:

۳۶۶۳۱۷۵۱-۰۳۱۳۶۶۳۱۲۵۸

شماره فکس: ۳۶۶۳۲۰۹۲

شماره همراه: ۰۹۱۹۶۷۱۶۶۲

آدرس وبسایت جهت دریافت نوبت به صورت اینترنتی:

<http://mreye.ir>

ایمیل:

info@mreye.ir

آدرس تلگرام:

https://telegram.me/mreye_ir





Dr.
Shabnam Azari

دکتر نتینم آذری

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

عمل رینوپلاستی چیست؟

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 شده 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 وظیفه شکل‌دهی را بر عهده دارند، با وسایل و روش‌های مختلفی تغییر داده می‌شوند. امروزه اساس این جراحی بر پایه 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 فرم بینی بینی در افراد متفاوت، متفاوت است، روش‌های مختلفی نیز برای عمل رینوپلاستی وجود دارد؛ بنابراین روش جراحی و نتیجه آن در تمام افراد یکسان نیست و نتیجه جراحی در هر فرد باید با بینی خود فرد قبل از عمل سنجیده شود. روش جراحی را پزشک انتخاب می‌کند و در صورت وجود انحراف در تیغه بینی (سپتوم) همزمان، عمل

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، وظیفه مهم تنفس و بویایی را نیز بر عهده دارد و هر بینی از نظر شکل، منحصر به فرد و متفاوت با سایر بینی‌هاست؛ لذا می‌توان گفت که رینوپلاستی، پیچیده‌ترین جراحی زیبایی محسوب می‌شود. در عمل رینوپلاستی قسمت‌هایی از بینی، شامل

Dr.
Behzad
Khalilpour

دکتر بهزاد خلیل پور

بور تخصص انستزی

طب سوزنی

مشاوره قبل از عمل

انواع سردرد

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

سردرد عصبی:

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

علت سردرد عصبی:

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

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

طب سوزنی در درمان سردرد عصبی:

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

سردرد میگرنی:

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

سردردهای میگرنی می‌شود.

اسپاسم اولیه باعث می‌شود

خون رسانی به چشم مختل شود؛ به همین

دلیل قبل از بروز سردرد، بعضی افراد دچار اختلال

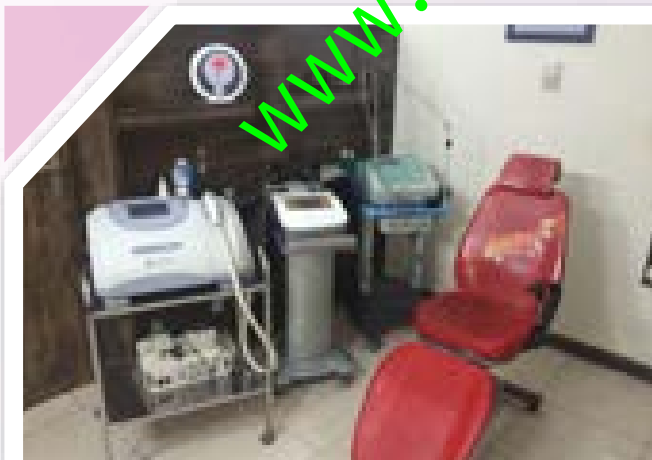
بیماری می‌شوند.

علائم سردرد میگرنی:

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

کارکرد طب سوزنی در درمان میگرن:

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



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

طبقه ۵، واحد ۵۰۸

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۳۲۲۳۱۹۷۸

مجموعه درمانگاه‌های دندان پزشکی



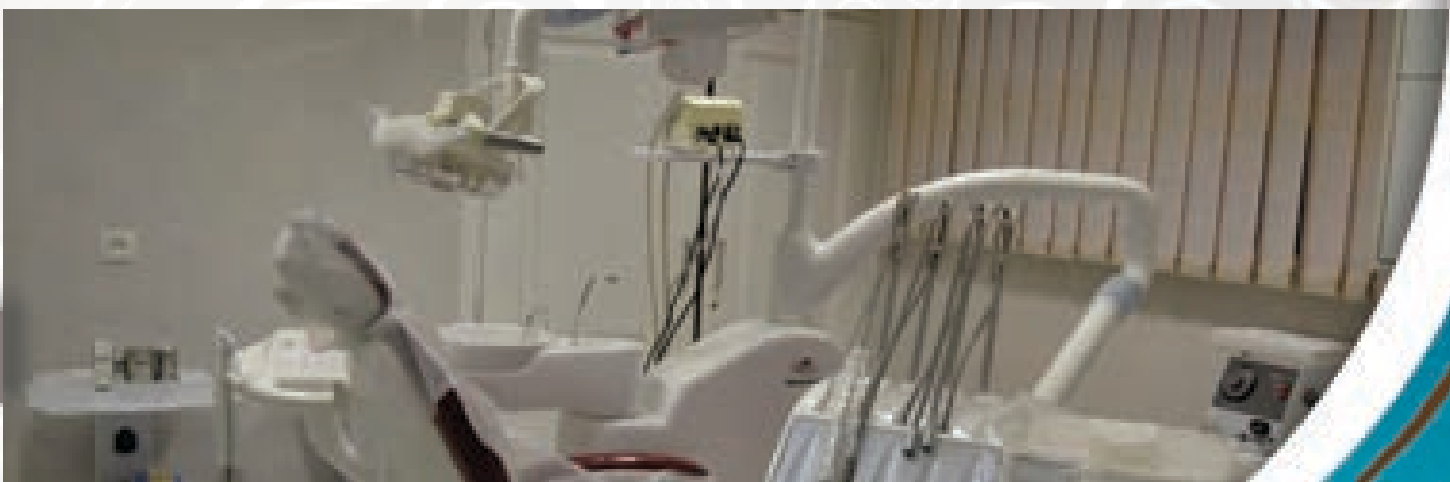
کادر متخصصین با تجربه و امکانات مدرن
دسترس آسان در تمام نقاط اصفهان

طرف قرارداد با:

۱. خانه کارگر (با تخفیف ویژه)؛
۲. شرکت فولاد مبارکه اصفهان؛
۳. شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان؛
۴. گروه صنعتی انتخاب (اسنوا)؛
۵. بانک‌های ملت، ملی، صادرات، تجارت، سپه و کشاورزی؛
۶. شرکت گیتی بسند؛
۷. شرکت آزمون فولاد؛
۸. شرکت ایران ذوب؛
۹. سازمان پایانه‌های مسافربری شهرداری اصفهان؛
۱۰. بیمه‌های ایران، سلامت، سینا، دانا، پارسیان، پاسارگاد، ملت، نوین و کوثر.

ارائه دهنده کلیه خدمات عمومی و تخصصی دندان

۱. ترمیمی زیبایی؛
۲. اصلاح طرح لبخند؛
۳. سفید کردن و ونیر دندان‌ها؛
۴. درمان ریشه؛
۵. پروتز ثابت و متحرک؛
۶. دندان پزشکی اطفال؛
۷. جرم‌گیری و جراحی لثه؛
۸. جراحی دندان‌های نهفته؛
۹. ایمپلنت (کاشت دندان)؛
۱۰. ارتودنسی؛
۱۱. رادیوگرافی دیجیتال دندان.





درمانگاه دندان پزشکی آزادگان

اصفهان، خیابان فرایبورگ، نبش کوچه دوازدهم
تلفن: ۹۸-۳۶۷۰۰۷۹۱

www.azadeganclinic.ir

اینستاگرام: isfahandentalclinic

تلگرام: azadegandentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی سروش

اصفهان، خیابان سروش، حد فاصل خیابان

آل خجند و حکیم شفايي، جنب اداره برق

تلفن: ۳۲۲۸۵۸۲۲-۳۲۲۹۸۱۰۲

www.sorushclinic.ir

اینستاگرام: isfahandentalclinic

تلگرام: sorushdentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی خانواده

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، بلوار صفه

تلفن: ۳۶۲۰۱۳۷۲

www.khanevadeclinic.ir

اینستاگرام: khanevadedentalclinic

تلگرام: khanevadedentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی الغدير

اصفهان، اتوبان شهید خرازی، بین سه راه کهنده ژو

چهارراه جهاد، ساختمان الغدير، طبقه دوم

تلفن: ۳۲۳۴۲۲۸۱

www.alghadirclinic.ir

اینستاگرام: alghadirdentalclinic

تلگرام: alghadirdentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی موحشم

اصفهان، خیابان وحید، ابتدای محترم کاشانی، جنب

بانک سپه تلفن: ۳۶۲۵۲۵۷۳-۳۶۲۷۴۴۸۴

www.mohtashamclinic.ir

اینستاگرام: isfahandentalclinic

تلگرام: mohtashamdentalclinic

Dental Clinics



آزمایشگاه تخصصی کسری

کلینیکال - آناتومیکال پاتولوژی

طرف قرارداد با کلیه سازمان‌های بیمه گر و بیمه‌های تکمیلی

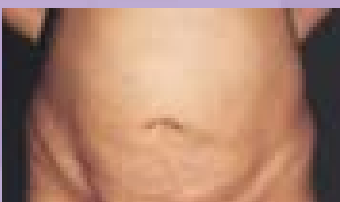
- آزمایش‌های هورمونی و تخصصی با تکنیک پیشرفته Electro Chemiluminescence بدون افزایش تعرفه و به صورت روزانه و اورژانسی در حال انجام است.
- آزمایش‌های غربالگری سلامت جنین جهت خانم‌های باردار با نرم افزار معتبر بین المللی و با مدین‌های کاملاً بومی و به روز و تأیید شده توسط وزارت بهداشت به صورت روزانه انجام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

- مجهز به تجهیزات پیشرفته 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 ارائه خدمات آزمایشگاهی به همشهریان محترم می‌باشد.

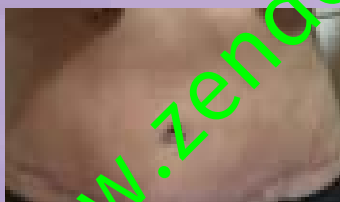
اصفهان، خیابان شمس آبادی، روبه روی بیمارستان عیسی بن مریم، ساختمان ۷۱
آزمایشگاه تخصصی کسری تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۰۳۱-۳۲۲۳۷۱۸۳

دکتر محمود عمرانی فرد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
استاد دانشگاه علوم پزشکی



نیاز به مراقبت حین عمل و پس از عمل دارد. در این روش با توجه به تغییراتی که در گردش خون و ریه ایجاد می شود لازم است در مرکز مجهز و توسط جراح پلاستیک مجرب و با یک تیم بیهوشی و امکانات کامل این کار انجام شود. در روش جراحی ابدومینوپلاستی با برش در پایین شکم (در ناحیه چین تحتانی شکم)، پوست و چربی اضافی برداشته و عضلات جدار شکم از ناحیه بالا تا پایین ترمیم می شود؛ به نحوی که سستی آن اصلاح و پوست و چربی اضافی برداشته می شود. چنانچه مقدار پوست و چربی اضافی زیاد باشد لازم است سطح آزاد کردن چربی تا ناحیه سر دل و بالای ناف ادامه یابد و اگر کم باشد ناف دست نخورده می ماند؛ در ضمن پوست های ترک خورده حذف و مجدد پوست در ناحیه پایین شکم دوخته می شود. این عمل چون می تواند فرم و هیكل بیمار را از نظر ظاهر و زیبایی بهتر کند اثرات جانبی فشار وزن بدن به ستون فقرات کاهش می یابد و باعث بهبودی بیماری های ستون فقرات می شود و جراحی به طور غیر مستقیم در درمان بیماری های تغذیه ای مثل دیابت موثر است. بایستی در نظر داشت فرد عمل شده بعد از عمل لازم است رژیم غذایی داشته باشد و ورزش و تمرینات بدنی را در برنامه روزانه خود لحاظ کند.



می گیریم؛ ولی چنانچه بیمار وزن قابل قبولی نسبت به قد و رژیم مناسب برای کاهش کالری دارد و رژیم انجام می دهد، اما فرم شکم نامناسبی دارد، اصلاح جدار شکم برای بیمار لازم است. روش هایی که برای اصلاح شکل و زیبایی شکم به کار می بریم بر حسب شدت آن متفاوت است. هنگامی که شدت چاقی کم باشد و عضلات زیر جلد جدار شکم سست نباشد و باز نشده باشد، می توان بدون باز کردن شکم با ایجاد چند سوراخ کوچک در سطح شکم اقدام به تخلیه چربی و ساکشن کرد. انجام ساکشن را می توان تنها با روش ساکشن یا با استفاده از لیزر انجام داد. روش دیگر این است که با استفاده از سیستمی، چربی را در زیر جلد تخریب و بعد ساکشن کرد (پنوماتیک). هر بیمار با شکم بزرگ کاندیدای خوبی برای این روش نیست. کسانی که چاقی و بزرگی شکم شان زیاد نباشد و عضلات شان سالم باشد و پوست سفتی داشته باشند با این روش نتیجه قابل قبولی را به دست می آورند. چنانچه افتادگی پوست شدید نباشد، استفاده از لیزر همراه با ساکشن می تواند تا حدودی به جمع شدن پوست کمک بیشتری کند. انجام این روش گرچه در ظاهر ساده به نظر می رسد، اما

بارداری های متعدد خط وسط عضلات شکم از همدیگر باز می شود که به آن دیاستازیس می گویند. نکته دیگر پیدا شدن خطوط شبیه ترک خوردگی که به آن استریا steria گفته می شود در اثر عواملی مانند ۱- چاقی ۲- کاهش وزن ۳- مکمل ها و مصرف دارو ها مثل کورتیکوسترئید و دارو های روان گردان ایجاد می شود.

برای اصلاح و زیبایی جدار شکم روش های مختلفی وجود دارد؛ اول این که، بایستی شدت و درجه چاقی مشخص و بررسی شود که آیا با باز شدن عضلات زیر جلد همراه است یا نه. دوم این که، علل و زمینه های چاقی یا سایر بیماری ها مانند بیماری دیابت و تیروئید مشخص شود.

این نکته را باید در نظر داشت که در وزن های بالا که بیمار با رژیم های طولانی و ورزش بهبودی نیافته است، اعمال جراحی و درمان های ضد چاقی را برای بیمار در نظر

اصلاح چربی اضافی شکم

اصلاح بدفرمی شکم یا اصلاح body contouring ناحیه شکم انسان به خصوص در خانم ها در اثر عوامل مختلفی دچار تغییر می شود. این عوامل عبارتند از: ۱- چاقی در مرد و یا زن ۲- بارداری در خانم ها ۳- کاهش وزن شدید ۴- مصرف دارو ها و مکمل ها. چاقی باعث تغییرات عمده در بدن و ارگان های حیاتی مثل اطراف روده ها و کبد و ایجاد آثار واضح در ناحیه پوست می شود که به صورت انباشتگی چربی خود را نشان می دهد و در ناحیه شکم و قسمت ابتدایی اندام ها به خوبی نمایان است. از علل دیگر بزرگ جلوه دادن شکم شل شدن و باز شدن عضلات جدار شکم در اثر چاقی و بارداری در خانم ها است. در هنگام بارداری به خصوص



دکتر سید حنیف اخوت

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

● زیبایی بینی و صورت

● جراحی آندوسکوپی سینوس

● بلفاروپلاستی (زیبایی پلک)

● تزریق فیلر و ژل لب و صورت



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

[Www.dr-okhovat.ir](http://www.dr-okhovat.ir)

۳۲۲۲۷۸۴۵

دکتر بهناز برکتین

دندان پزشک - جراح و متخصص درمان ریشه



آدرس: اصفهان - خیابان توحید میانی - چهارراه مهرداد - جنب

داروخانه دی - مجتمع دندان پزشکی تخصصی زیتون

تلفن: ۳۶۲۶۶۷۳۲

طبقه سوم - واحد ۷

تماس: شنبه تا چهارشنبه ساعت ۱۵ الی ۲۰

پنجشنبه ها ۸ تا ۱۳

dr_bb_dent@yahoo.com

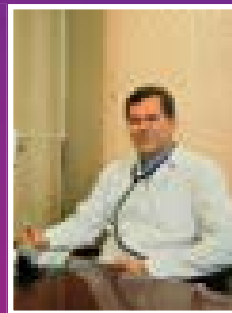
فوق تخصص آلرژی، آسم و بیماری های سیستم ایمنی

دارای بورد فوق تخصصی

عضوانجمن آسم و آلرژی ایران

عضوانجمن آسم و آلرژی اروپا

دکتر اسین قاسمی



آلرژی:

یکی از وظایف اصلی سیستم ایمنی بدن مقابله با عوامل مهاجم مثل ویروس ها و میکروب ها می باشد. آلرژی، واکنش بیش از حد یا نامناسب سیستم ایمنی بدن به موادی بی ضرر موجود در محیط زندگی مثل مواد غذایی یا گرده گیاهان می باشد؛ برای مثال، گرده گیاهان می تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبه رو شده است. هنگامی که سیستم ایمنی فرد آلرژیک در معرض یک ماده حساسیت زا قرار می گیرد، بدن برای مبارزه با ماده مذکور شروع به تولید نوع خاصی پادتن می کند که IgE نام دارد. پادتن ها به نوعی سلول خونی به نام ماست سل (mast cell) متصل شده و ماست سل ها مواد شیمیایی مختلفی از جمله هیستامین آزاد می کنند که عامل اصلی بروز بسیاری از علائم آلرژی است.

مواد حساسیت زا به موادی گفته می شود که قادر به تحریک سیستم ایمنی بدن در تولید پادتن اختصاصی IgE است. حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد جمعیت دنیا به نوعی آلرژی مبتلا هستند. بسته به عوامل مختلف ژنتیکی، نوع مواد حساسیت زا و عضو در معرض تماس، واکنش آلرژیک در چشم ها، بینی، ریه، پوست و دستگاه گوارش اتفاق می افتد. گاهی واکنش آلرژیک شدید و کشنده و همراه با علائمی نظیر تپیر، کاهش فشار خون و شوک است که آنافیلاکسی (Anaphylaxis) نامیده می شود.

در ایران شیوع آلرژی بینی دوازده درصد، آسم آلرژیک ده درصد، آلرژی پوستی هشت درصد، حساسیت به نیش زنبور دودرصد، آلرژی دارویی دودرصد و آلرژی غذایی یک تا سه درصد برآورد می شود.

توصیه های کلی در پیشگیری از آلرژی:

۱. پرهیز از دود سیگار (در تمامی سنین) به خصوص در خانم های باردار، در محیط کار و در اوایل کودکی؛
۲. کاهش رطوبت محل سکونت که در کاهش عواملی از جمله مایت ها و کپک ها موثر است؛
۳. تغذیه انحصاری با شیر مادر و پرهیز از حریره بادام در اوایل دوره شیرخوارگی؛
۴. کاهش تماس شیرخوار با مایت ها، سوسک و حیواناتی مثل سگ و گربه؛
۵. درمان آلرژی پوستی در شیرخوار مبتلا برای پیشگیری از آلرژی تنفسی؛
۶. درمان آلرژی بینی و چشم برای کاهش خطر وقوع آسم؛
۷. کارگران مشاغلی که علائم ریوی دارند از محیط های پرخطر خارج شوند؛
۸. شیرخواران مبتلا به آلرژی شیر گاو باید از شیر گاو پرهیز داده شوند و اگر لازم باشد از شیر خشک مخصوص استفاده کنند؛
۹. افراد حساس به سایر غذاها (با تشخیص پزشک) از آن مواد غذایی پرهیز کنند؛
۱۰. بیماران حساس به داروهای خاص از آن داروها پرهیز کنند.

نحوه کاهش تعداد مایت ها (هیره) در محیط زندگی مایت ها یا هیره ها موجوداتی ذره بینی هستند که به گروه بندپایان تعلق دارند و در فضای داخلی اماکنی که رطوبت بالایی دارند در فرش ها، بالش ها، پارچه ها و سایر سطوح زندگی می کنند. فضولات این حشرات ذره بینی ممکن است باعث بروز آلرژی یا شعله ور شدن علائم آسم و آلرژی بینی شود.



آدرس: آمادگاه، ساختمان آژند، بلوک A، طبقه دوم، واحد ۲۰۲

پذیرش: عصرها به جز پنجشنبه ها ۱۳ الی ۹ شب

تلفن: ۳۲۲۰۱۶۸۸

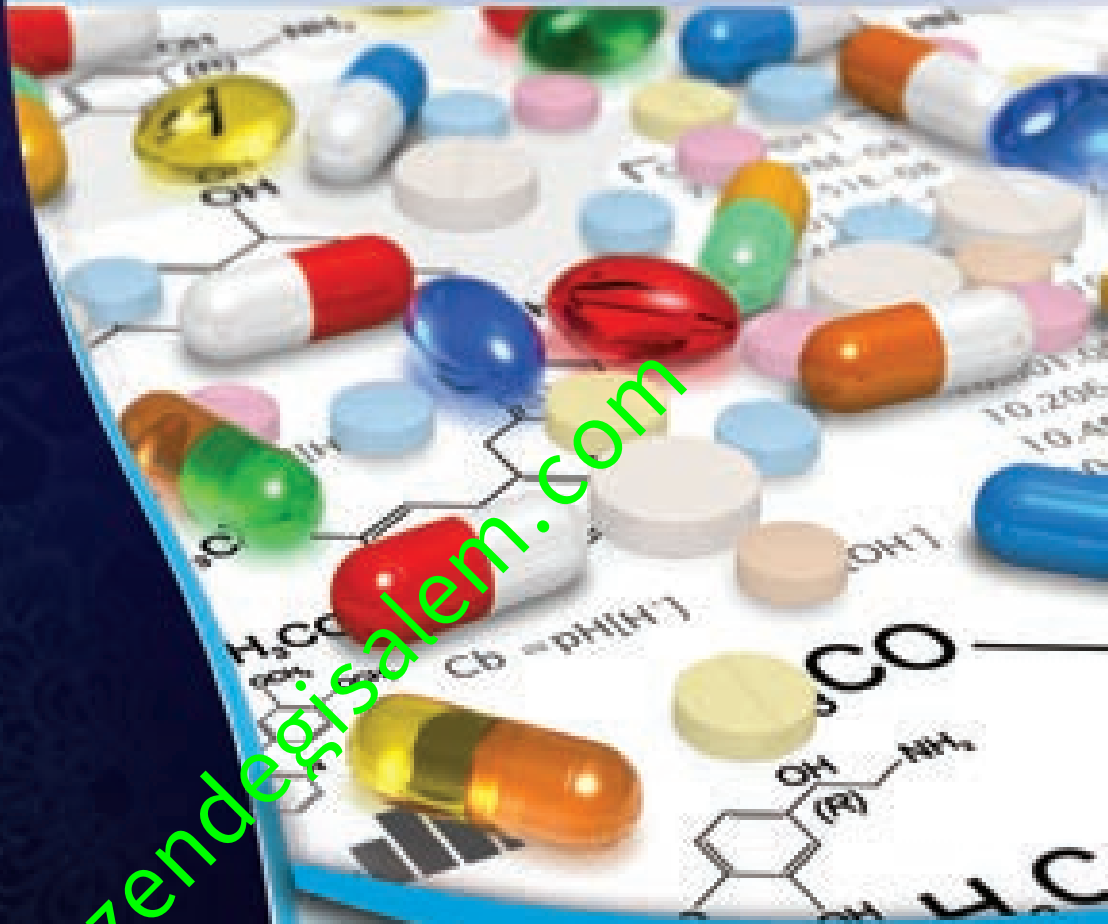
داروخانه پارسیان

دکتر الهام مرتضوی



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

تلفن: ۳۶۲۵۳۱۱۸



ارائه‌دهنده انواع داروهای خارجی:

■ برترین برندهای آرایشی و بهداشتی

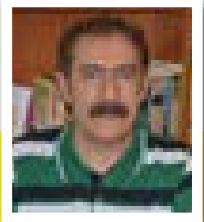
■ محصولات تخصصی پوست و مو

■ مجهز به لابراتور ساخت داروهای ترکیبی

*Parsian
Pharmacy*

دکتر عبدالرضا کاظمی

متخصص داخلی

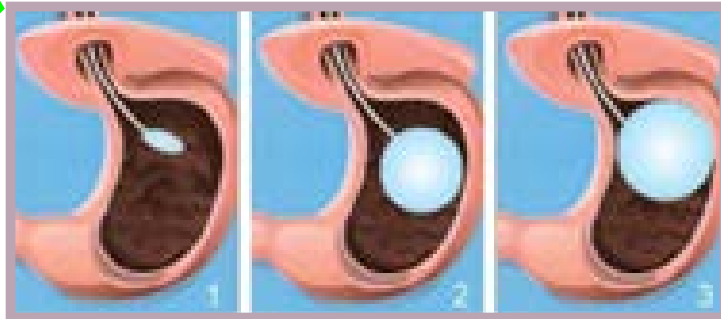


● (گوارش آنندوسکوپی)

● متخصص لیزر درمانی در بیماری های داخلی

● بالون گذاری داخل معده جهت کاهش وزن

● شماره نظام پزشکی ۴۲۲۹۷



آدرس: خیابان توحید، مجتمع پزشکی توحید

بالای داروخانه دی، واحد ۲۱۱

تلفن: ۳۶۲۶۹۶۰۷

دکتر رامین مشرف

متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت

ساخت روکش یا لامینیت سرمیکی برای دندان هادر یک جلسه

اگر تجربه ساخت روکش برای دندان خود را داشته باشید، می دانید که این کار نیازمند چندین جلسه مراجعه به دندان پزشک است و ممکن است چند هفته به طول انجامد. این امر ممکن است وقت و زمان زیادی از شما بگیرد. همچنین ممکن است شما از آن دسته بیمارانی باشید که قالب گیری برایتان تحمل ناپذیر باشد. طی سالیان اخیر، فن آوری های متعددی به کمک علم دندان پزشکی آمده اند تا درمان بیمارین به گونه آسان تر و سریع تر انجام شود. یکی از این فن آوری ها، کاربرد روش CAD/CAM در ساخت انواع پروتزهای دندانی است. اصلی ترین مزیت این فن آوری صرفه جویی در زمان است. در این روش بدون قالب گیری از دهان و در یک جلسه یک تا دو ساعتی می توان روکش زیبایی برای بیمار ساخت. برای این کار، دندان پزشک ابتدا با دستگاهی همچون دوربین عکاسی، از دندان تراش خورده عکس برداری (Scan) می کند؛ سپس اطلاعات حاصل در رایانه باز سازی و به کمک نرم افزارهای ویژه، یک پروتز دقیق طراحی می شود. طرح حاصل به یک دستگاه تراشکاری (در همان مطب) ارسال می شود تا روکش مدنظر از مکتبی از جنس سرامیک های بسیار محکم و زیبا تراشیده شود. روکش تراشیده شده، آماده آزمایش و چسباندن در دهان است.

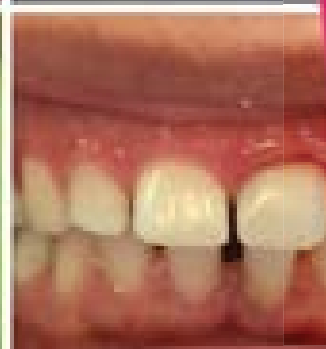
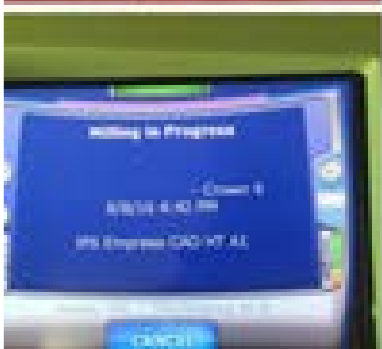
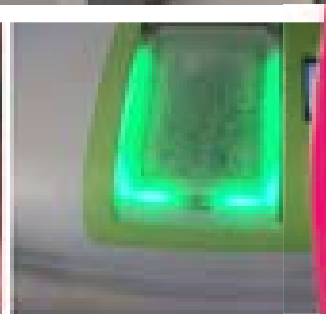
علاوه بر سریع بودن این روش، کیفیت عالی ماده ترمیمی استفاده شده هم از دسته مزایای «کدکم» است.

اشکال اصلی این روش، هزینه بالاتر آن است که البته در مقایسه با روکش های معمولی و با در نظر گرفتن مدت زمانی که از بیمار تلف می شود، همچنین با توجه به زیبایی و استحکام بالای آن به طور کامل توجیه پذیر است.

بیشتر بررسی های بالینی روی این مواد و ترمیم ها، نتایج عالی داشته اند و شکستن پروتز با حساسیت بیمار به این پروتزها، در کمترین میزان بوده است.



آدرس: خیابان توحید میانی، چهارراه مهر داد
کوچه داروخانه دی (کوچه مشکلاتی)
مجتمع زیتون، طبقه اول، واحد ۳
تلفن: ۳۶۲۶۷۱۷۶



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: ۰۹۳۸۷۲۲۳۹۶۱ تلفن پزشک: ۳۶۸۱۷۲۷۱

شعبه ی یک: توحید میانی، روبه روی داروخانه دکتر منوچهری، ساختمان نگار ۲، طبقه ۲، واحد ۶.
شعبه دو: بهارستان، اینتر جنوبی.

فروشگاه و تولیدی بادی کلرد (عطائی)

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

مرکز پخش انواع لوازم کوهنوردی شامل: کیسه خواب، کوله پشتی، چراغ قوه شارژی و زوم دار، قمقمه، بیلچه تاشو، کلاه کوهنوردی، قطب نما، جوراب، دستکش، شال، کلاه و بوت های کاترپیلا، تیمبرلند، هنسی، اسکای، پاراشوت، دلتا فرس، و بگرام (ایرانی، چینی، کره ای، آمریکایی) جرم، طرح جرم، 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 جرم، 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 کشورهای 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 بارتنگ 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، حمایت 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 جرم و غیره
اولین و تنها فروشگاه و تولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان**

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

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

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

پیشرفته ترین ماشین، صحیح ترین پاسخ!

انوماسیتون پیشرفته برای دقیق ترین آزمایش های خون شناسی

آزمایشگاه

اریژون

نیآوری برای سلامتی، نیآوری برای زندگی



sysmex

XN-1000

SA-01

Hematology Analyzer

Capable of processing 200 samples per hour, Sysmex XN-1000 uses over 2000 optical parameters and statistical software, includes advanced photomorphology, including WBCs with every CBC. Includes introduction with every CBC. XN-1000 offers the Parameter profile and a histogram panel control for individual Patient Profile (Hb). The compact footprint design allows a smaller footprint for increased practical productivity. If bench space is at a premium, it might fit standing. A low-moving platform is an available option.

www.zendegisalem.com

021222222222

www.sysmex-lab.com

sysmex-laboratory@gmail.com

اصطفا، ایمان شیخ مدنی ایمان شیخ علی محمد



دکتر مهرداد برکتین

دندان پزشک متخصص ترمیمی و زیبایی، استادیار و معاون دانشکده دندان پزشکی دانشگاه آزاد اصفهان



ملاحظات لثه در درمان لامینیت

عالی ترین درمان زیبایی، انجام لامینیت برای اصلاح رنگ، اندازه، نامنظمی و تقارن دندان های جلو است که شامل کاربرد پوسته نازکی از مواد هم رنگ دندانی یعنی کامپوزیت یا چینی (سرامیک) است. با انجام این درمان دندان هایی یکدست، مرتب، درخشان و فوق العاده زیبا ایجاد می شود. بافت لثه ای اطراف دندان هنگام انجام درمان های زیبایی از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ چرا که مثل یک قاب، تصویر لبخند فرد جلوه گر خواهد بود. در برخی موارد ز یاد بودن نمایش لثه هنگام لبخند، باعث کوتاهی و کوچک به نظر رسیدن دندان ها و نازیبایی آن ها می شود. تزریق بوتاکس، درمان ارتودنسی و مهم تر از همه جراحی زیبایی لثه (Gingivectomy) به منظور کاهش نمایش لثه و بیشتر نمایان شدن دندان، در این مقابل کاربرد است.

آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی حدفاصل خیابان های نیکبخت و شیخ مفید،

طبقه بالای بانک پارسیان، مجتمع سرو و تلفن: ۰۳۱۳۶۶۴۱۴۱۴

Instagram: Mehrdadbarekatain

مرکز جامع طب فیزیکی و توانبخشی قصر

متخصص طب فیزیکی و
توانبخشی

دکتر جعفر پورقاسمیان

درمان غیر جراحی دیسک کمر و گردن، ارتروز زانو. درمان دردهای پراکنده ناحیه شانه و کتف، ضعف و بیجسی دست و پا، آسیب های ورزشی و کشیدگی تاندون، خار باشته.

اختلالات کف لگن و بی اختیاری استرسی با یکارگیری بهترین روش های ورزشی و تجهیزات توانبخشی شامل: لیزر پرتوان، مگنت، تحریک مغناطیسی مغز (TMS)، بیوفیدبک و فیزیوتراپی تخصصی. تزریقات داخل مفاصل (زانو و شانه) با ژل، ازون، بی اربی. تشخیص بیجسی دستها و پاها و دیسک کمر و گردن توسط تست نوار عصب و عضله



شمس آبادی، چهارراه قصر، روی بانک ملت، کوی ۲۶ (دهش)

وبسایت: Drpourhasemian.ir

همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰۰

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵



@Drpourhasemian



Instagram.com/drpourhasemian



دکتر محمد علی پور

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

پریش های شایع بیماران متقاضی جراحی زیبایی بینی

۱. آیا بینی من نیاز به جراحی دارد؟
پاسخ به این پرسش مشکل است؛ ولی به طور کلی بایستی گفت که این عمل جراحی فقط به خواست بیمار انجام می شود و انجام آن به استثنای کسانی که دچار کج بینی هستند و باید برای اصلاح آن، حتماً از جراحی زیبایی استفاده شود، درمانی نیست.
۲. چرا سوراخ های بینی متفاوت است؟
یک مسئله طبیعی در انسان ها، تفاوت نیمه چپ و راست صورت است؛ لذا سوراخ های بینی نیز متفاوت و بعد از عمل نیز مساوی نخواهند بود.
۳. آیا بینی عمل شده به من خواهد آمد؟
آمدن یا نیامدن، به طور کلی مسئله ای سلیقه ای است و معلوم نیست بینی عمل شده با سلیقه 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



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، کوی ۲۶
(دهش)

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵

www.dr.farkhani.ir

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

دکتر علیرضا پورصیرافی

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 امیر مؤیدنیا

Dr. A. Moayednia

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 پرتوان

— مگنت تراپی

— پی آر پی

— نوار عصب و عضله

و...

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در اصفهان،

درمان دیسک کمر و گردن، ستون فقرات، شانه، زانو،

دست، لگن، مچ دست و مچ پا



برای رزرو نوبت با شماره ۰۳۱-۳۲۹۱۲۰۰۰

داخلی ۳۲ کد ۱۱ تماس حاصل فرمایید.

تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰

آدرس ۱: اصفهان، بزرگمهر، بیمارستان شهید صدوقی
آدرس ۲: خمینی شهر، خیابان بوعلی، روبه روی بیمارستان
شهید اشرفی، ساختمان پارسیان، بلوک A، طبقه سوم
تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰ ۰۹۱۳۵۴۸۴۱۰۶

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

وبسایت: www.drmoayednia.ir

اینستاگرام:

<http://instagram.com/drmoayednia>





دکتر مریم ملکی

متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر

دارای رتبه سوم کشوری در مورد تخصصی پوست، مو و زیبایی

دارای ثبت اختراع دستگاه سنجش عمر گرفت در پیوند مو

کلینیک تخصصی
پوست، کاشت مو و لیزر
هـوـر

تخفیف

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

موثرترین لیزر موهای زائد
آخرین روش درمانی از آمریکا
الکس کوتر با تکنولوژی

لیزر الکس سرد COLD ALEX

۱. موثرترین تکنولوژی جهان دائمی موهای زائد؛
 ۲. کم دردترین لیزر الکس؛
 ۳. کمترین جلسات درمانی؛
 ۴. تنها سیستم لیزر قابل انجام روی پوستهای برنزه و آفتاب گرفته؛
 ۵. بدون محدودیت رنگ پوست؛
 ۶. دارای تاییدیه FDA آمریکا و CE اروپا.
- لیزر موی آقایان: خط ریش دائمی، لیزر موی گردن جهت درمان جوش و موی زیر پوستی، رفع دائمی موهای گوش و موهای کمر
- لیزر موی بانوان: رفع دائمی موی زیر بغل و بیکینی همراه با روشن شدن پوست، رفع موی زیر پوستی، لکه ها و جوشهای روی ران و ساق پا همراه با رفع دائمی موها،



www.doctormaleki.com

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

۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰ ۳۶۶۶۲۲۲۴ ۳۶۶۶۲۰۶۵

Telegram.me/hoorcenter

hoorLaser_center



تماس در ساعات اداری شنبه ها تا چهارشنبه ها
اطلاعات بیشتر را در سایت و اینستاگرام دریافت کنید:



خلق زیبایی، هنر است...

دکتر محمد مهدی طرزی

جراح و متخصص گوش و حلق و بینی
جراحی پلاستیک بینی و صورت



● لیزر موهای زاید با Alex ایتالیایی ● لیفت صورت با HIFU ● جوان سازی صورت با RF فراکشنال

● Mobile: 09123352730 ● www.drтарzi.ir ● drтарzi

اصفهان - خیابان چهارباغ بالا - مقابل شرکت زمزم - مجتمع پزشکی کوه نور - طبقه ۲ - واحد ۲۴

تلفن: ۰۳۱۳۶۲۰۵۸۲۶ همراه: ۰۹۱۳۶۰۳۱۶۴۹ ۰۹۱۳۸۰۴۸۳۸۱

تهران - بلوار آفریقا (چردن) - بالاتر از پل میرداماد - نبش کوی آناهیتا - ساختمان پزشکان آناهیتا

طبقه چهارم - داروخانه آلفا - واحد ۱۵ تلفن: ۰۹۱۲۳۳۵۲۷۳۰



میراژ 2017 MIRAGE



همراه دوست داشتت...



الماس جاوید پارس

(عاملیت مجاز ۱۳۸۱ میتسوبیشی)

اصفهان - خیابان شیخ مفید - ابتدای شیخ مفید

تلفن: ۰۳۱ ۳۶۶۵ ۰۶۶۶

www.arian_motor.com

www.almaspars.ir



- تحویل فوری
- اقساط ۱۲ ماهه بدون بهره
- اقساط ۲۴ ماهه با بهره ۱۶%
- پرداخت ۳ ودیعه
- تخفیف خرید نقدی تا سقف ۵%
- تسهیلات خرید تا سقف ۳۰ میلیون تومان