

۵۰۰۰۰ ریال

نسل فردا

زندگی سالم **Healthy Life**

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی - پیراپزشکی | سال یازدهم
شماره مسلسل ۹۴ | دوره جدید شماره ۶۴ | بهمن ۹۵

آخرین گفت و گوی زندگی
سالم با دنیا فنی زاده
و کلاه قرمزی اش

نگاهی به زندگی همسر آیت الله
هاشمی رفسنجانی:

چشم‌هایش

**SARA
MONJEZIPOUR**

گفت‌وگویی اختصاصی با سارا منجزی پور

سینمای ایران
یک خانواده است

Exclusive
Healthy
Life

نکات طلایی

در دکوراسیون نشیمن

لاغری به سبک
دکتر آرز



ELIXA
ESSENCE OF THE MOMENT
ایکسرا

آبتین گشت پارس

شرکت خدمات مسافرتی



● آبتین گشت پارس چارتر کننده پروازهای هواپیمایی کاسپین، زاگرس، آتا، معراج، ایر تور، تابان در مسیرهای

● اصفهان به مشهد، قشم و اهواز

● تهران به مشهد، شیراز، قشم، کیش، بوشهر

● کیش به مشهد و همدان

● رشت به مشهد

● گارانتی هتل در شهرهای قشم، کیش و مشهد
● فروش تور با بهترین خدمات و مناسبترین قیمت

سفر به همه جای ایران با شرکت کیش ایران

www.abtingasht.ir

Sepehr.abtingasht.ir

تهران، خیابان فاطمی، مابین خیابان کاج و وزارت کشور، پلاک ۸۵، ساختمان سامان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۹۶۰۸۰

**ASX**

میتسوبیشی ایت اس ایکس

**لذت ناب رانندگی...**

الماس جاوید پارس

شرکت الماس جاوید پارس

(عاملیت مجاز ۱۳۸۱ میتسوبیشی)

www.arion-motor.comwww.almaspars.ir **ALMAS_PARS**

نمایشگاه شماره یک: خیابان شیخ مفید

تلفن: ۳۶۶۵۰۶۶۶

نمایشگاه شماره دو: خیابان امام خمینی (ره)

تلفن: ۳۳۳۴۵۲۳۰

خدمات پس از فروش: جاده شیراز (مرغ)

تلفن: ۳۶۵۴۰۱۵۱





مرکز ماساژ و اسپا یانا

خدمات ماساژ - اسپا - آبیان - هیوانا - سونا - حمام



ماساژ شمع
Candle massage



ESFAHANMESSAGE

www.isfahanspa.com

شعبه ۱: اصفهان - مجموعه اصفهان سیتی سنتر
ورودی ۵، واحد ۴۸، طبقه سوم (پارکینگ)

تلفن رزرو: ۰۲۱ - ۳۶۵۵۰۱۲۰ - ۳۶۱

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

تلفن رزرو: ۰۲۱ - ۳۶۷۰۲۴۷۴

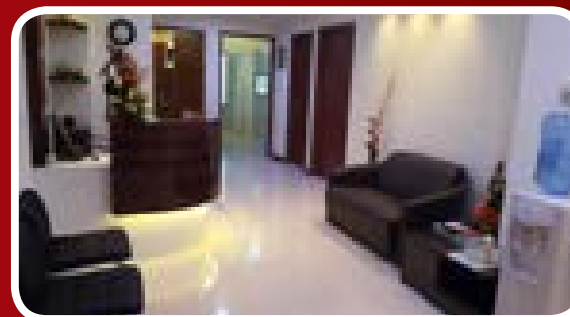
شعبه ۳: اصفهان - مجموعه اصفهان سیتی سنتر - فاز دوم
به روزی...

دکتر احمد باقری مقدم

متخصص طب ورزش
رتبه ممتاز بورده تخصصی

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

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



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



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

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر،

فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰

Email:

abdali@med.mui.ac.ir



دکتر کامران دولتشاهی



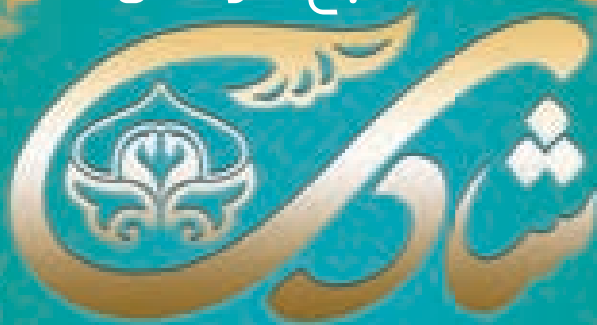
فلوشیپ جراحی سرطان و بیماری های خوش خیم پستان
ترمیم و بازسازی سینه از آمریکا (انکوپلاستی)

آزمایش ژنتیکی

- شرایطی که ایجاب می کند آزمایش ژنتیکی برای بیمار با سرطان پستان درخواست شود:
۱. فردی که سابقه سرطان سینه دارد و سن او کمتر از ۴۵ سال است؛
 ۲. بیماری که سابقه سرطان سینه دارد و از نژاد یهودی است؛
 ۳. فردی که سابقه سرطان سینه دارد و سن او مساوی یا زیر ۵۰ سال است؛ ولی منسوبین درجه یک یا دو وی مبتلا به سرطان سینه یا تخمدان بوده اند؛ در شرایطی که سن آن ها مساوی یا کمتر از ۵۰ بوده است؛
 ۴. بیماری که سابقه سرطان سینه دارد؛ ولی دو یا بیشتر منسوبینش و همگی از یک طرف (پدر یا مادر) نیز سابقه سرطان سینه داشته اند؛
 ۵. بیماری که سابقه سرطان سینه دارد و دو یا بیشتر منسوبینش سابقه سرطان تخمدان دارند؛
 ۶. فردی با سابقه سرطان تخمدان در هر سنی ولی از نژاد یهود؛
 ۷. بیمار مرد با سابقه سرطان سینه به خصوص اگر یکی از منسوبین درجه یک یا دو بیمار سابقه سرطان سینه یا تخمدان داشته باشند؛
 ۸. فردی با سابقه سرطان سینه که گیرنده های هورمونی در تومور منفی بوده اند و اصطلاحاً triple negative گفته می شود و سن کمتر از ۶۰ سال؛
 ۹. منسوبین بیمار دارای ژن های جهش یافته BRCA-۱,۲ باشند.
- لازم به ذکر است، در تمام مواردی که اشاره به سرطان تخمدان شده منظور یکی از انواع سرطان تخمدان است که تحت عنوان سرطان تخمدان اپیتلیالی نام برده می شوند.



باغ تالار شادی



Shadi

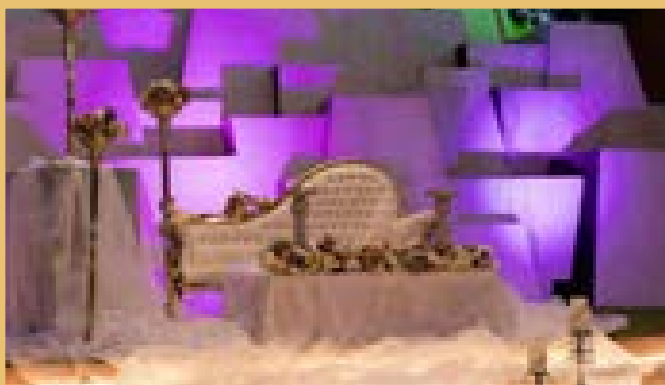
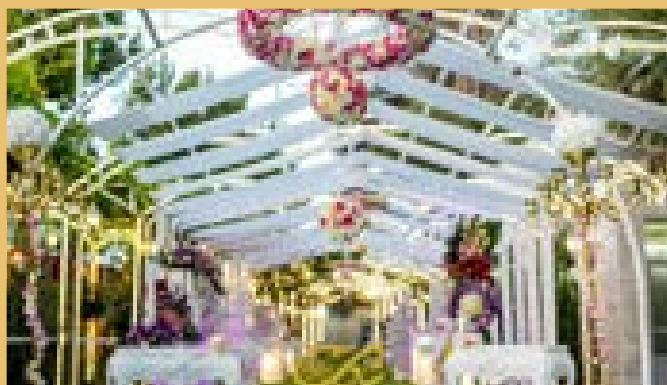
www.baghshadi.com

info@baghshadi.com

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

آماده ارائه خدمات در تمام فصول

بیش از ۲۷ سال تجربه مدیریت در انگلستان



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

۵۰۰ متر بعد از قند کامیاب | کوی ۱۶۱

۰۹۱۵۳۱۴۸۸۴۱ - ۰۹۱۳۳۱۴۸۸۴۱ مدیریت: محمدی



با انجام غربالگری به موقع از سلامت جنین خود آگاه شوید



بر اساس توصیه نهادهای بین المللی معتبر ایران و جهان :
 تمامی مادران باردار، صرف نظر از سن، باید آزمایش های غربالگری سلامت جنین را انجام دهند.
 این غربالگری ترکیبی از اندازه گیری مارکرهای خون مادر و یافته های سونوگرافی یک جنین در **سه ماهه اول و سه ماهه دوم بارداری** می باشد، که توانایی پیشگویی احتمال ابتلای جنین به سندرم های ژنتیکی شایع مانند سندرم داون (ترزومی ۲۱)، سندرم ادوارد (تریزومی ۱۸)، سندرم پاتو (تریزومی ۱۳) و همچنین بیماریهای مادرزادی مانند نقی لوله عصبی NTD، سندرم SLO و نیز پره اکلامپسی مادر را دارد.

دارای لوح کیفیت از آزمایشگاه مرجع سلامت (اینچون آزمایشگاه تشخیص طبی)

دارای گواهینامه مدیریت کیفیت تحت اعتبار مرکز تولید صنعت ایران (IMCPI)

دارای گواهینامه بین المللی ISO 9001:2008 در سیستم مدیریت کیفیت

دارای گواهینامه بین المللی ISO 15002:2004 در رضایتمندی مشتریان

تهران: ۰۲۱-۸۸۶۳۰۰۰۰ - ۰۲۱-۸۸۶۳۰۰۰۱ - ۰۲۱-۸۸۶۳۰۰۰۲

اصفهان: آمادگاه، بن پست میلاد - ساختمان میلاد
 تلفن: ۰۲۶۴۰۶۵۵۰ - ۰۲۶۴۲۲۲۲۰ - ۰۲۶۴۰۹۹۳۳
 فکس: ۰۲۶۴۰۸۸۶۳

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



دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی

لیزر زنان



*Dr.
Elahe Amiri*

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

www.drelaheamiri.ir



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



[http://telegram.me/drelaheamiri](http://t.me/drelaheamiri)



آریا

کلینیکال، آناتومیکال، پاتولوژی

دکتر افشار، دکتر مؤیدنیا

برای اولین بار در اصفهان

انجام تست

Urine HPV

در آزمایشگاه آریا

برای بانوانی که امکان گرفتن

نمونه وازینال از آن ها وجود ندارد

اصفهان: ابتدای آمادگاه، جنب بانک ملت

تلفن: ۹ - ۳۲۲۳۲۰۶۸

www.aryalab.com



دکتر علیسا ابازری

Dr. Alireza Abazari



لاغری موضعی به روش کرایولیپولیز (Cryolipolysis)

بدون جراحی / بدون بیهوشی
بدون بی حس موضعی
بدون درد و بدون نیاز به استراحت
(شکم، پهلو، پشت، ران، بازو)

تنها ۱ تا ۲ جلسه
بیش از ۳۰۰۰ مورد تا امروز در این مرکز



در حین انجام، مطالعه کنید و به موسیقی
گوش دهید و بلافاصله بعد از انجام به
فعالیت روزانه خود بازگردید

مشاوره حضوری رایگان

توحید میانی، کوچه شماره ۳۱ (داروخانه دی) مجتمع پزشکی
زیتون، طبقه ۳، واحد ۱۲ / روزهای فرد (صبح و عصر)
☎ ۰۹۹۰۱۱۸۰۰۸۷ ☎ ۳۶۲۹۵۶۶۲-۳۶۲۹۱۰۵۸
🌐 www.doctorabazari.com 📧 dr.a.abazari

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمد حسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر تحریریه: الهام السادات شهیدان
سینما: پونه خامین، حمیدمشکلاتی، داوود کیانی
سلامت و موفقیت: آوا منتظر، مرجان حسینی، شبنم اربابیان
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو، فاطمه براتی

گفت و گوی هنری این شماره: سارا منجزی پور

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

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، نسیرین 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 دولت شاهی، مریم طباطباییان، علی فرخانی، رامین یزدانی، بهزاد خلیل پور

بازرگانی:

موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶-۳۱
۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

گروه بازاریابی: داوود کیانی، لیلا مظفری، محدثه آریا فر، شکوه دهقان پور، مریم مقضی، سمیرا شیرزاد

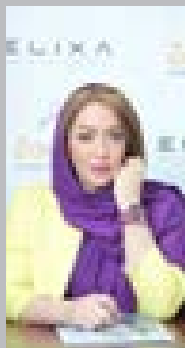
دفتر:

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

دفتر اصفهان:

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

فرش قرمز



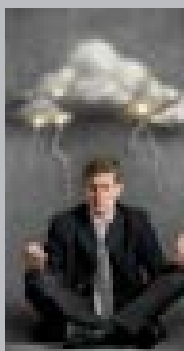
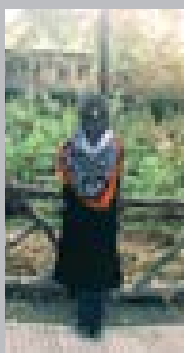
۱۴ دوست داشتنی ها
۱۶ نقد فیلم وارونگی
۱۸ اخبار هنرمندان
۲۴ سارا منجزی پور

استایل



۳۰ بهترین های زمستانی
۳۲ دکوراسیون
۳۴ طراحان دوکار
۳۶ فرید ریمل

زندگی، زندگی



۳۸ مهارت حل مسئله
۴۰ خواستگار نذارم
۴۲ ماساژ شمع

آشپزخانه من



۴۴ پاناکوتای پرتقالی
۴۶ کوکبیل سیب و کرفس
۴۷ چیزکیک انار
۴۸ ساندویچ ترکی

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132275050



سخن سردبیر

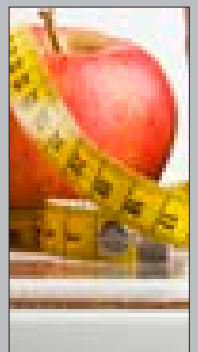
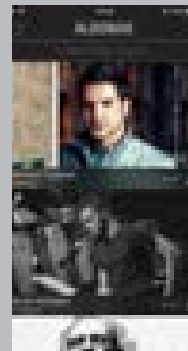
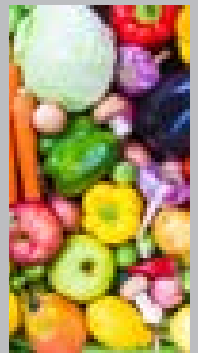
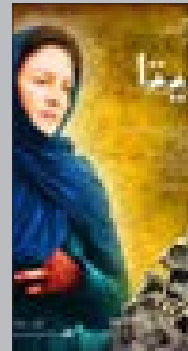
بهمن؛ ماه خاطره

ماه بهمن از راه می‌رسد و هزاران خاطره کوچک و بزرگ، تلخ و شیرین در ذهن‌ها تداعی می‌شود. ماه بهمن می‌رسد؛ در حالی که انقلاب ما وارد ۳۹ سالگی خود می‌شود. انقلاب اسلامی در طول این دوران، فراز و نشیب‌های فراوانی را تجربه کرده است و اکنون در مرحله بزرگ سالی باید تمام آموخته‌های خود را به کار گیرد تا دیگر شاهد تکرار اشتباهات نباشیم.

انقلاب اسلامی در حالی وارد ۳۹ سالگی خود می‌شود که در نوزده دی ماه ۹۵ یکی از مهره‌های اصلی و کلیدی و یار امام را از دست داد. حضرت آیت‌الله هاشمی رفسنجانی (ره) در طول مبارزات مردم علیه رژیم ستم‌شاهی لحظه‌ای از مبارزه با شاه کوتاه نیامد و در این رابطه زندان و شکنجه را به جان خرید. ایشان پس از پیروزی انقلاب اسلامی هم‌همواره در صف انقلابیون بود. شهدا و بزرگ‌مردان دیگری نیز در طول سال‌های پس از انقلاب اسلامی از میان ما رفته‌اند که به جاست در این ماه و بالأخص در دهه فجر یاد و نام آن‌ها را گرامی بداریم و یادمان نرود اگر امنیت و انقلاب را در ایران شاهد هستیم، ثمره تلاش‌ها و مبارزات آن‌ها بوده و بی‌انصافی است در هر جایگاهی که هستیم آن‌ها را به فراموشی بسپاریم.

دهه فجر و بهمن، ماه یادآوری خاطره‌هاست؛ به خصوص برای قشری از جوانان و نوجوانان که در این نهضت حضور نداشتند و از مشکلات و مسائل آن دوران خبر ندارند. شکی نیست که انقلاب اسلامی دستاوردهای فراوانی داشته است؛ ولی نباید فراموش کرد که انتظار مردم خیلی بیشتر از وضع موجود است. در بسیاری از عرصه‌ها یا نتوانستیم یا نخواستیم به آرمان‌های مورد نظر برسیم. این مسئله ضرورت رفع مشکلات فعلی را پر اهمیت‌تر می‌کند و از حاکمان انتظار می‌رود برای حل آن‌ها اقدام عاجل کنند. بیکاری و مسئله ازدواج و تسهیل آن برای جوانان دو موضوع مهمی است که می‌تواند آینده‌سازان این مرزوبوم را به پیروزی انقلاب و حاکمیت شیعه در ایران امیدوارتر و از هر کدام به عنوان یک ستون برای استمرار و گسترش جمهوری اسلامی استفاده کند. انتظار این است که ایام دهه فجر به خصوص از طرف مردم گرامی داشته شود و همه تلاش کنیم اسلام را آن گونه که هست در چارچوب جمهوری اسلامی و در پرتو پیروزی انقلاب به مردم جهان معرفی کنیم.

م. قهرمان



۶۲
۶۳
۶۵
اپلیکیشن آلونک
کتاب انبیا در رشت
فیلم گیتا

۵۰
۵۲
۵۴
۵۶
قبل از ایمان
اخبار سلطنتی
پیتزا بخوریم؟
رژیم دکتر آکر

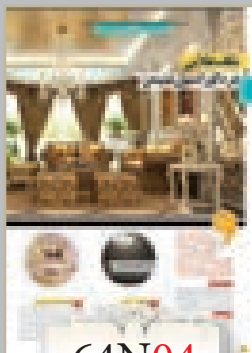
کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



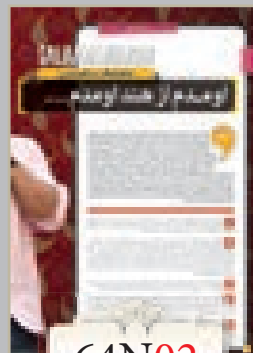
64N05



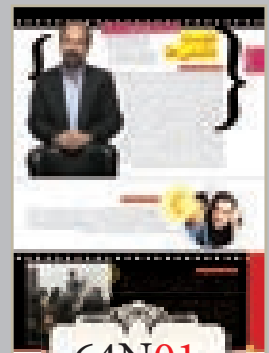
64N04



64N03



64N02



64N01



خونِ زلفِ خورشید لیم ماہرِ اکبر الہ خانہ خواجہ

فصل اول

فرش قرمز

Red
Carpet

HealthyLife

..... گفت و گوبا سارا منجری پور

..... اخبار هنرمندان

Red Carpet

ASGHAR
FARHADIدوست
داشتنی‌ها

تازه‌سالم

اصغر فرهادی و رویای آرتور میلر

اصغر فرهادی ماه گذشته یکی از چهره‌های پرخبر بود: اول که نامه‌ای درباره گور خواب‌های معروف و زندگی تکان‌دهنده‌شان نوشت و بار دیگر مورد هجمه منتقدانش قرار گرفت؛ اما تنها چندروز بعد با دریافت جایزه انجمن ملی نقد آمریکا، این جایزه را از دست ربکا میلر، دختر آرتور میلر دریافت کرد و دوباره به صدر اخبار برگشت؛ حتی شنیدن دریافت جایزه از دختر آرتور میلر هم می‌تواند جذاب باشد. در این مراسم ربکا میلر اصغر فرهادی را برای ساخت فیلم «فروشنده» تحسین و از او به‌عنوان استاد تعلیق یاد کرد. فرهادی که تاکنون دو بار دیگر برای فیلم‌های قبلی‌اش از این انجمن جایزه گرفته نیز دریافت این جایزه را افتخار بزرگی برای خود نامید. ربکا میلر هنگام اهدای جایزه به فرهادی درباره او گفت: اصغر فرهادی در فیلم‌هایش کاری می‌کند که لحظه‌های ظاهراً روزمره با تعلیق بسیار ارائه شوند. من واقعا فکر می‌کنم او نه تنها استاد واقعی تعلیق است، بلکه استاد برانگیختن احساس هم‌دلی در مخاطب نیز هست. اصغر فرهادی پس از دریافت جایزه خود از ربکا میلر گفت: این افتخار بزرگی است که برای سومین بار از انجمن ملی نقد آمریکا جایزه دریافت می‌کنم. وقتی طرح این فیلم‌نامه را می‌نوشتیم و متوجه شدم که شخصیت‌های اصلی این فیلم بازیر تئاتر هستند، از خود پرسیدم که آن‌ها مشغول بازی در کدام نمایشنامه هستند؟ شروع به خواندن تعداد بسیاری از نمایشنامه‌ها کردم: ایرانی و غیر ایرانی و یک روز به «مرگ فروشنده» آرتور میلر رسیدم که نمایشنامه محبوبی در کشور من است و قبلاً آن را خوانده بودم. این شبیه یک هدیه برای من از آرتور میلر بود. نقاط اشتراک بسیاری بین داستان من و نمایش‌نامه مرگ یک فروشنده وجود داشت؛ بنابراین احترام خودم را به آرتور میلر ابراز می‌کنم و از ربکا سپاسگزارم.

دنیا با کلاه قرمزی زنده است

خیلی وقت بود می‌گفتند دنیا سرطان دارد؛ اما می‌گفتم خوب می‌شود. مگر می‌شود کلاه قرمزی بی‌مادر بماند؟ مگر می‌شود؟ اما شد و در آن صبح غمگین عکس پشت عکس منتشر شد و مرگش را تسلیت گفتند. بعد خبر تکذیب شد و نفسی کشیدیم؛ اما دوباره یکی گفت دنیا برای همیشه رفته است. رفتن دنیا خیلی تلخ بود. کلاه قرمزی نماد شادی‌های اندک بچه‌های دهه شصت بود. اول فکر کردیم با رفتن دنیا دیگر حتی با کلاه قرمزی هم نمی‌توانیم بخندیم؛ اما اشتباه می‌کردیم. دنیا با کلاه قرمزی زنده است. با کلاه قرمزی در قلب ما تا همیشه جاودانه است.



مادری که دانشجوی پسرش است

همیشه شنیده‌ایم مادرها اولین معلم فرزندان هستند. مادر ۶۰ ساله قصه ما اما با اراده‌ای قوی با حضور در دانشگاه اراک در مقطع کارشناسی ارشد، پای درس فرزند استادش نشست. مرضیه چشمه‌قصابانی پس از چند سال دوری از تحصیل دوباره به سراغ علم آموزشی رفت و حالا در مقطع کارشناسی ارشد در رشته تاریخ در دانشگاه اراک دانشجوی پسر خود است. این دانشجوی مادر گفت: تا کلاس ششم تحصیل کرده بودم و بعد از آن از تحصیل بازماندم و مجدد در سال ۷۹ به ادامه تحصیل فکر کردم و در سال ۸۵ موفق به قبولی در رشته علوم سیاسی در مقطع کارشناسی شدم. وی افزود: هم اکنون با تشویق فرزندانم و همسرم در رشته کارشناسی ارشد تاریخ در دانشگاه اراک مشغول به تحصیل هستم. چشمه‌قصابانی اضافه کرد: علاقه من به علم آموزشی باعث شد تا دوباره به سراغ مطالعه بروم و قصد دارم تا مقطع دکتری نیز تحصیلاتم را ادامه دهم. وی گفت: بسیار خوشحال هستم که سر کلاس درس پسر من نشینم و این باعث افتخار من است. حاجی بابایی، پسر چشمه‌قصابانی و استاد دانشگاه مادرش نیز گفت: مادرم علاقه زیادی به تحصیل دارد و این امر باعث شده است در دانشگاه بسیار موفق باشد. در نمره دادن و رفتار با مادر من هیچ گونه تفاوتی با دانشجویان دیگر قائل نمی‌شوم و با عدالت رفتار می‌کنم.



لک لک های یک پا به استقبال سرباز فداکار رفتند

در کتاب های درسی درباره پطرس و دهقان فداکار زیاد خوانده ایم؛ اما داستان این بار خیلی نزدیک به خودمان است. سرباز مریوانی برای نجات یک سگ، که در گوشه پادگان گرفتار شده بود وارد عمل می شود. چند دقیقه ای تلاش می کند تا سگ را از لای سیم های خاردار دور انبار مهمات خارج کند؛ ولی موفق نمی شود. برای اینکه به وضعیت ایستادنش تسلط بیشتری داشته باشد پایش را حدود ۸۰ سانت داخل محوطه ای که دور آن سیم خاردار کشیده شده، می گذارد. حالا شرایط خوبی است تا توله سگ را نجات دهد.

به خاطر جثه کوچک سگ آن را بغل می کند و از لای سیم های خاردار درمی آورد و رها می کند. از کار خود خوشحال است که توانسته یک حیوان بی آزار را نجات بدهد. لحظه ای که پایش را برمی دارد، ناگهان صدای مهبیسی کل پادگان را فرا می گیرد. صدا همه را به محل حادثه می کشاند. صدا، صدای انفجار مین زیر پای محمد بود. بعد از رها کردن سگ، محمد دیگر متوجه نشد چه اتفاقی افتاد. وقتی به هوش آمد در بیمارستان شهدای تبریز بود؛ اما با انفجار یک مین، سرباز پای خود را از دست می دهد.

اسم سرباز سید محمد باختر و اهل روستای هانه شیخان است. چند روز است به این موضوع فکر می کنم که نمی دانم اگر آقای سرباز دوباره به عقب برگردد باز هم چنین فداکاری ای می کند یا نه. فداکاری او درس بزرگی به همه ما داد. حیوان ها را کمی بیشتر دوست بداریم. سرباز قصه ما فقط عکس های اینستاگرامی در دفاع از حیوانات را لایک نمی کرد. سرباز قصه ما واقعی واقعی بود.

حالا جوانان سردشت و پیرانشهر برای همدلی با محمد مسابقه ای را به نام «لک لک های یک پا» راه انداختند تا احساس هم دردی ایجاد کنند و به محمد پیام دهند که وضعیت تو را درک می کنیم. با توجه به اینکه یک هم وطن دیگر هم چند وقت پیش برای نجات یک لک لک، جان خود را از دست داد و از روی تیر برق افتاد، این مسابقه را راه انداختند و صدها نفر با یک پا به استقبال محمد باختر رفتند و هر کسی که بیشتر توانست حالت یک پایی را حفظ کند جایزه هم گرفت. این ها نشان می دهد که مردم زادگاه باختر قدر او را می دانند و از او به عنوان یک قهرمان یاد می کنند.



رضا صادقی و مهربانی اش

ماه قبل دختر نوزادی توسط مادرش کنار خیابانی در شهر مبارکه به همراه نامه ای رها شد. چهره اش آنقدر معصوم بود که داد می زد: «بی انصاف ها در ک فقر برایم کمی زود است.» مادر این کودک در نامه اش نوشته بود:

«با سلام. اگه می تونید از این بچه مراقبت کنید یا اینکه بدین به یکی که بچه نداره؛ فقط تورو خدا مراقبتش باشید. دو روز شه واکسنش زده شده. جون بچتون از بچم مراقبت کنید.»

اما رضا صادقی سریع تر از آنکه بشود فکر و لایک کرد، ویدئویی منتشر کرد و از همه خواست مادر کودک را پیدا کنند تا او همه مخارج کودک را تقبل کند و مادر خودش فرزندش را بزرگ کند. امیدواریم تا زمان چاپ این مجله و آمدنش روی دکه، مادر دختر لپ گلی ما هم پیدا و پایان این قصه خوب تمام شود.



ایرانگردی با موتور سیکلت و روزی ۳۵۰۰۰ تومان!

کورش علیزاده، جوان ایرانی است که با موتور سیکلتش ایرانگردی می کند و جزو اولین تور یست های در کشور است که با موتور سیکلت به مسافرت می رود. کمتر پیش می آید که بیشتر ما در ذهنمان یک ایرانگرد یا جهانگرد را با موتور تصور کنیم؛ ویژگی ای که باعث می شود تا کورش علیزاده از سایر گردشگران متمایز شود و خیلی ها صفحه او را در اینستاگرام با نام «mototourist» بشناسند. وقتی از او سؤال می پرسند که بین همه وسیله های مختلف چرا موتور را انتخاب کرده است جواب جالبی می دهد: «وقتی شما یک مسیر را هم با ماشین بروید و هم با موتور مطمئناً متوجه تفاوت آن خواهید شد؛ چون شما روی موتور آزاد و متوجه همه چیز هستید؛ به شکلی که اگر آفتاب بتابد یا باران ببارد آن را حس می کنید یا از کنار یک مزرعه رد بشوید می توانید بوی آن را کاملاً استشمام کنید. همین هم باعث می شود تا شما روی موتور احساس بهتری نسبت به ماشین داشته باشید؛ اما فارغ از این خیلی ها از من می پرسند که چرا این دو چرخه و موتور باز موتور را انتخاب کردم که خب دلیلش این بود: سرعت موتور خیلی بیشتر از دو چرخه است؛ چون بسیاری از دوستان من که با دو چرخه سفر می کنند می گویند که در بهترین حالت در روز ۱۰۰ کیلومتر می روند؛ ولی من با موتور روزانه ۷۰۰ کیلومتر هم رفتم و پارسال توانستم ۴۰ هزار کیلومتر سفر کنم؛ یعنی چیزی حدود یک سوم ایران.» در بین همه این ایران گردی ها و سفرها، کورش علیزاده معتقد است که سفر کردن یک علم است.



فرش قرمز



OFFICIAL SELECTION
UN CERTAIN REGARD
FESTIVAL DE CANNES

زندگی سالم

فیلمی که از آلودگی هواروایت می‌کند:

وارونگی، تهران و عاشقانه‌ای آرام



Directed by
Behnam Behzadi

Healthy
Life

داستان فیلم:

سهیل پس از چندین سال، نشانی نیلوفر را پیدا کرده و به سراغش آمده است. رابطه آن‌ها که در گذشته ناکام مانده، حالا در آستانه

شکل‌گیری دوباره است.

بازیگران: سحر دولتشاهی، علی مصفا، ستاره پسیانی، رؤیا جاویدنیا، علیرضا آقاخانی، شیرین یزدان‌بخش، ستاره حسینی، پیام یزدانی،

مجتبی نم‌نات، عباد کریمی.

World Cinema
noon
selection



عنوان «وارونگی»
روی پرده، تصویری
از چشم انداز
کلان شهری
است که دود و
منسبتا غلیظی
آن را فرا گرفته
است؛ طوری که
به نظر می رسد
آسمان خراش هادر
هوای سفید-گچی
در حال ذوب شدن
هستند

هستند. این شبیه تصویر آغازین مرکز شهر لس آنجلس است که در هزاران فیلم شاهدش بوده ایم: تنها این که اینجا لس آنجلس نیست؛ تهران است. پایتخت ایران بایستی نماد هوای سمی و آلوده در جهان باشد؛ طوری که سطح آلودگی اش در حد شهر پکن می شود؛ اما فیلم جدید بهنام بهزادی، بر پرسرعت بودن روند آلودگی در تهران تأکید دارد (عنوان فیلم به وضعیت «وارونگی گرمایی» اشاره دارد که در روزهای بد، سم را به اتمسفر تهران با حداکثر تراکم وارد می کند). وضعیت سخت و رنج آوری است که شهروندان تهرانی با این آب و هوای فجیع و بیزارکننده کنار آمده اند؛ ولی در «وارونگی»، آلودگی به یک واکنش زنجیره ای از ناسازگاری خانوادگی منجر و باعث می شود قهرمان اصلی زن داستان، نیلوفر (سحر دولتشاهی) را تسلیم کند، تا زمانی که او را مجبور به یافتن منبع جدیدی برای نفس کشیدن کند. نیلوفر، زن زیبایی که از دواج نکرده و صاحب مغازه خیاطی است و کارگران زیادی در آن کار می کنند، شروع به دیدار و ملاقات با مردی خوش تیپ، میان سال و باصفا (علیرضا آقاخانی) می کند و به وضوح مشخص است که هر دوی آنها تحت تأثیر یکدیگر قرار گرفته اند.

او با مادرش، مهین (شیرین یزدان بخش) در یک آپارتمان زندگی می کند. مهین از بیماری انسداد ریه رنج می برد و بنا به این دلیل هم اجازه ندارد به بیرون از منزل برود؛ ولی او کله شقی می کند و هر طوری که شده

عوامل فیلم

«وارونگی»:



کارگردان: بهنام بهزادی، تهیه کننده: بهنام بهزادی، مدیر فیلم برداری: بهرام بدخشانی، طراح چهره پردازی: سودابه خسروی، صدا بردار: رشید دانشمند، طراح صحنه و لباس: بابک کریمی طاری، دستیار کارگردان و برنامه ریز: افشین رضایی، مشاور رسانه ای: آیدا اورنگ، مدیر تولید: شهرام زاهدی، عکاس: سمیه جعفری.

فیلم سینمایی «وارونگی» سومین ساخته بهنام بهزادی است. به گفته خود کارگردان «وارونگی» یکی از دغدغه های شخصی اش بر اساس نیاز کنونی جامعه است: «کاراکتر اصلی فیلم را بر اساس یکی از بازیگران سینما نوشته و پرداخته ام؛ اما به طور معمول پیرامون ساخت فیلم هایم خبری نمی دهم و همیشه فیلم هایم را در سکوت خبری می سازم». فیلم «وارونگی» اولین نمایش خود را به عنوان یکی از پانزده فیلم بخش رقابتی بخش نوعی نگاه جشنواره فیلم کن در سالن «دبوسی» جشنواره فیلم کن تجربه کرد؛ البته بیش از فیلم، نوع پوشش سحر دولتشاهی در جشنواره کن بود که برای مردم جالب بود و البته حاشیه هایی هم در ایران ایجاد کرد.

بهنام بهزادی پیش از این، فیلم های «تنها دو بار زندگی می کنیم» و «قاعده تصادف» را ساخته است. «قاعده تصادف» سیمرغ بلورین بهترین فیلم نامه و بهترین صدارداری سی و یکمین جشنواره فیلم فجر را دریافت کرده است. فیلم «وارونگی» دومین همکاری علیرضا آقاخانی و بهنام بهزادی بعد از فیلم «تنها دو بار زندگی می کنیم» است. در این شماره به بهانه اکران «وارونگی»، نقد اوون گلبرمن، منتقد وراثتی یکی از منتقدان جشنواره کن را درباره این فیلم خواهید خواند:

تهران وزنی در مه



فیلم جدید بهنام بهزادی داستانی دراماتیک آرام زنی را به تصویر کشیده که در تهران زندگی می کند و آن طور که گمان می کند آزادی ندارد. عنوان «وارونگی» روی پرده، تصویری از چشم انداز کلان شهری است که دود و مه نسبتا غلیظی آن را فرا گرفته است؛ طوری که به نظر می رسد آسمان خراش هادر هوای سفید-گچی در حال ذوب شدن

بیرون می رود و به خاطر آلودگی شدید هوا، از پا می افتد و باعث می شود به بیمارستان منتقل شود. دستور دکتر هم به این قرار است: باید بلافاصله تهران را برای همیشه ترک کند. این گونه تصمیم گرفته می شود که مهین به شمال ایران نقل مکان کرده و در ویلا یکی از خویشاوندان نیلوفر سکونت کند؛ همچنین قرار می شود نیلوفر، تهران عزیزش را ترک و به همراه مادرش در شمال زندگی کند. در حین این همه پیشامد، قهرمان فیلم به این نتیجه ترسناک و عصبی کننده می رسد که تمام تصمیم های زندگی اش برای او گرفته می شود و خودش اختیاری ندارد.

سحر دولتشاهی زنی زیبا و پرتکاپوست، با چهره ای گشاده و خندان و با چشمانی زیبا و درشت. او هر نمایی را که در آن حضور داشته تحت تأثیر قرار داده است. خوشحالی شیطنت آمیز هنر پیشه به شکل فوق العاده ای نقش مهمی را ایفا می کند. مخاطب به شدت با نیلوفر به دلیل سرزندگی و رغبتش هم ذات پنداری می کند و ما هر چیزی را که نیلوفر طلب کند، خواستاریم.

نیلوفر برنامه ریزی می کند تا کسب و کارش را از بیرون شهر اداره کند؛ ولی از آنجایی که پذیرفته تا با مادرش شهر را ترک کند، برادر عصبانی و دعوایی اش، فرهاد (علی مصفا) تصمیم به پرداخت بدهی های خود با اجاره دادن مغازه نیلوفر گرفته و با حمایت اطرافیان فرهاد، از جمله خواهر متأهلش و چند نفر از بستگان، موفق می شود. درواقع نیلوفر تمام کسب و کاری را که در طول ده سال رشدش داده است - و کارش هم به رشد او کمک کرده - مثل دودی به هوا می فرستد. «وارونگی» همان بحران اخلاقی در تحولی متزلزل را با گام های مشتاق و راغب همچون کودکان به تصویر آورده است: یک شبه هر چیزی را که داشت از دست می دهد و آن طور که به نظر می رسد کسی در خانواده اش کوچک ترین اهمیتی هم به آن نمی دهد و تمام این ها به شکل طوفانی

از ابرها در اطراف چهره سحر دولتشاهی به نمایش کشیده می شود.

روحیه نیز می دهد.

شنی بوده و او را با خود به زیر می کشد، برهاند. زمانی که متوجه می شود خواستگارش این واقعیت را که یک پسر داشته از او مخفی کرده، فشار و عذاب زندگی اش به نظرش توطئه آمیز می آید. از چه طریقی می تواند خودش را به حالت آزادی که حسش می کند، برگرداند؟ عنصر گمشده در تفکرش اراده اش است و باید سعی در ایجاد «وارونگی» در خودش کند. فیلم با یادداشتی از ابهام به پایان می رسد و به عده ای از تماشاگران در حین اینکه سردرگمشان می کند،

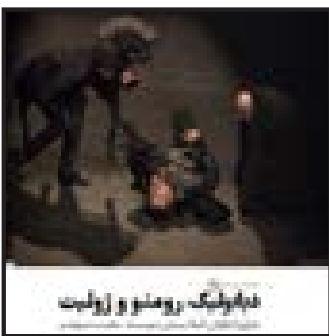
بهزادی، کسی که بیش از ۲۰ فیلم (شامل تولیدات کوتاه و تلویزیونی) ساخته، در سبک ایرانی ای فعالیت می کند که ارزش بالایی داشته و تداعی گر نوعی تعلیق پنهان روزمره است. هیچ اتفاقی در «وارونگی» غلو یا حتی بیش از حد دراماتیزه نشده است؛ اما تنش نامرئی وجود دارد که فیلم، توجه ما را به سوی خودش جلب می کند و این سرمایه ماست که ببینیم چطور نیلوفر می تواند خودش را از بند رویدادهای به ظاهر تصادفی، که شبیه باتلاق



Instagram

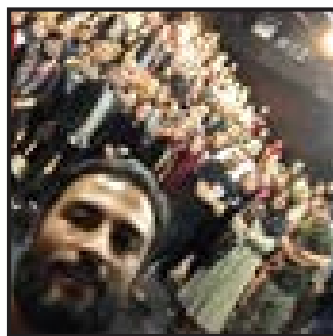


چه خبر از هنرمندان؟



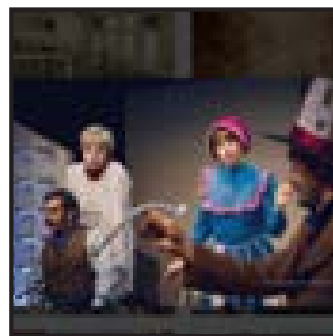
نوید محمدزاده

نوید محمدزاده، پدیده این روزهای سینمای ایران که مشغول بازی در فیلم سینمایی «خفه گی»، به کارگردانی فریدون جیرانی است، نمایش «دیابولیک: رومئو و ژولیت» به کارگردانی آتیلا پسیانی را روی صحنه دارد. این نمایش کاری از گروه تئاتر بازی است و در ایرانشهر، سالن استاد سمندریان اجرا می شود. محمدزاده در توضیح این عکس در صفحه اینستاگرامش نوشته است: «بیش از نوددرصد ظرفیت سه روز اول هفته سوم اجرا، در کمتر از ۴۸ ساعت به پایان رسید.»



امیر جدیدی

امیر جدیدی هم به قافله بازیگران تئاتر پیوست و در نمایش تک پرسوناژ «آوازه خوان» به اجرا پرداخت. او در توضیح این عکس سلفی که با تماشاگران اجرایش به یادگار انداخته، نوشته است: «آوازه خوان دهم دی آخرین اجرای خود را داشت و تمديد نشد. این نمایش که اجرای خود را از یک آذر در تئاتر مستقل تهران آغاز کرد و با استقبال خوب تماشاگران مواجه شد تا جمعه دهم دی به اجرای خود ادامه داد. آوازه خوان را صحرافتحی و محمد قدس تهیه کرده بودند.



شبمنم قلی خانی

شبمنم قلی خانی که به دلیل تحصیل در کشور استرالیا، مدتی از این عرصه دور بود، با سریال هشت ونیم دقیقه بار دیگر دیده شد. او بعد از این سریال، حضور روی صحنه تئاتر را تجربه کرد و در ادامه فعالیت هایش هم به برگزاری ورک شاپ های بازیگری پرداخت. او این روزها هم نمایش «داستان یک عذرخواهی از آقای امانوئل» را روی صحنه دارد که در آن با مارال فرجاد و سام قریبیان هم بازی است. قلی خانی با انتشار این عکس در صفحه اینستاگرامش به معرفی این نمایش پرداخته است. «داستان یک عذرخواهی از آقای امانوئل»، هر شب در تماشاخانه پالیز اجرا می شود.



هدایت هاشمی

هدایت هاشمی که به زودی قرار است برای نقش آفرینی در سریال پایتخت ۵، به همراه سبوس مقدم و تیم همیشگی اش عازم ترکیه شود، این روزها نمایش «حساب پرداخت نمیشه» به کارگردانی هادی عامل را روی صحنه دارد. این تئاتر هر شب در ایرانشهر، سالن استاد ناظرزاده اجرا می شود و هاشمی در صفحه اینستاگرامش به معرفی آن پرداخته است. جالب است بدانید این بازیگر در «حساب پرداخت نمیشه» با برادرش، علی هاشمی هم بازی است.



لیلا اوتادی

فاز دوم سریال «پیکسل» به کارگردانی محمدحسین لطیفی جلوی دوربین رفته و قرار است مخاطبان در پیشبرد قصه این مجموعه دخیل باشند. لیلا اوتادی، سحر قریشی، پوریا پورسرخ، امید حاجیلی و محمدحسین لطیفی از جمله بازیگران پیکسل هستند. لیلا اوتادی با انتشار این عکس سلفی در کنار پوریا پورسرخ و امید حاجیلی در صفحه اینستاگرامش نوشته است: در سرمای کوه های شیان، به همراه پوریا پورسرخ و امید حاجیلی.



Instagram



Healthy Life

Healthy Life

این روزها که مارتن فیلم‌ها برای رسیدن به جشنواره فیلم فجر ادامه دارد حضور هنرمندان روی صحنه تأثیر بیشتر شده و در صفحه اینستاگرامشان به اطلاع‌رسانی و معرفی نمایش‌های در حال اجرایشان پرداخته‌اند.

Instagram



شقایق فراهانی

شقایق فراهانی که این روزها به بازیگر پرکاری بدل شده و با داشتن هفت فیلم در جشنواره فیلم فجر، عنوان پرکارترین بازیگر جشنواره را از آن خود کرده، عکسی را به یادگار با پوری بنایی در صفحه اینستاگرامش منتشر ساخته و در توضیح آن نوشته است: همراه با پوری بنایی مهربان و عزیزم در کنار درخت مهربانی.



مریم معصومی

مریم معصومی، بازیگر تلویزیون که این روزها مشغول نقش‌آفرینی در مجموعه تلویزیونی «مرز خوشبختی» به کارگردانی حسین سهیلی‌زاده است، عکسی در آینه اتاق گریم این کار، به همراه خانم‌های پروژه انداخته و با انتشار آن در صفحه‌اش نوشته است: دخترانه، با دوستان جانم که عاشقشونم. بخشی از مرز خوشبختی، تازه‌ترین ساخته سهیلی‌زاده در محلات جلوی دوربین رفته است. معصومی در این سریال با امیرحسین آرمان، مهدی سلوکی و شهرزاد کمالزاده هم‌بازی است. این سریال قرار است عید نوروز روی آنتن برود.



منوچهر هادی

منوچهر هادی، کارگردان سینما که این روزها مشغول ساخت سریال «عاشقانه» است، پس از ازدواج با یکتا ناصر صاحب دختری به نام سوفیا شد. او این عکس را به همراه دخترش در صفحه شخصی‌اش انتشار داده و نوشته است: «سوفیای قشنگم دوست دارم. بخواب بابایی، یکتای نازنینم ممنونم که یه حس زیبای دیگه به حس‌های خوب زندگیم اضافه کردی. خدای مهربونم ممنون که زندگیمو خوش‌رنگ کردی. وای که چه لذتی داره دختر ملوست کنارت، رو بازوت لالا کنه و تو هم خوابت ببره.»



افشین هاشمی

افشین هاشمی، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون که کارگردانی سینما را نیز تجربه کرده است، بعد از مرگ غم‌انگیز دنیا فنی‌زاده، عروسک‌گردان کلاه قرمزی، با انتشار این عکس در اینستاگرام خود چنین نوشت: «او که به ابرهای بی‌جان، جان می‌داد، دیگر جان ندارد. نامش دنیا بود، دنیایی هم‌اندازه خیال کودکان از خانواده فنی‌زاده، باز یگر همیشه محبوب و حالا دیگر در دنیا نیست. جسمش نه، اما روحش شاد بود، همیشه و حالا هم. چون اگر هر لبخندی بر لب کودک، یک قدم آدم را به بهشت نزدیک کند، او اینک در بهترین جای بهشت است که قهقهه‌های شادی از دل کودکان این سرزمین برآورد.»



الناز شاکر دوست

الناز شاکر دوست که در اقدامی عجیب قرارداد خود برای بازی در فیلم سینمایی «ملی و راه‌های نرفته‌اش» به کارگردانی تهمینه میلانی را فسخ کرد، این روزها مشغول بازی در فیلم سینمایی «خفه‌گی» به کارگردانی فریدون جیرانی است. او این عکس را در اینستاگرامش منتشر کرده و نوشته است: «رنج، نیاز هر انسانی برای تجربه کردن عمیق‌ترین لحظه‌ها و رشد اوست و من درست در این لحظه از زندگی‌ام با تمام قلبم سرشار از لذت رنجم.»



SALAM MUMBAI

تمام لحظات سلام بمبئی؛

اومدم از هند اومدم...

Healthy Life
پونه خامی

بیا باید فرض را بر این بگذاریم که شما جزو یکی از این سه دسته باشید: دسته اول، آن‌هایی که عاشق فیلم فارسی‌های قدیم هستند و هنوز حال و هوای گنج قارون و جوجه فکلی و شوهر پاستوریزه در سرشان است. دسته دوم، آن‌هایی که می‌میرند برای فیلم‌های هندی؛ به عنوان مثال، فیلم‌هایی که در آن آمیتاپ پاچان و راج کاپور از ارتفاع ۳۰۰ متری می‌پرند و سالم به زمین فرود می‌آیند و روی خرده‌شیشه هم می‌رقصند. در نمونه‌های امروزی تر هم شاهرخ خان از هلی کوپتر آویزان است و در کمال صحت به مقصد می‌رسد؛ اما دسته سوم، عشق گلزار نام دارند. تمام فعالیت‌های این بازیگر از قبیل خوانندگی، اسکی کردن، والیبال، افتتاح رستوران و... برایشان جذاب است و ذوق مرگشان می‌کند. نمونه‌اش همان خانمی که با یک بسته شکلات به خواستگاری آقای بازیگر آمده بود و احتمالاً هنوز گمان می‌کند ایشان به فکر فرو رفته‌اند و به زودی جواب مثبت خواهند داد. در هر حال جزو هر کدام از این سه دسته هستید، آب دست‌تان است زمین بگذارید و به تماشای فیلم «سلام بمبئی» بروید. نقدهای زیادی برای این فیلم نوشته شده است؛ بنابراین نقد آن را به همان نقادان می‌سپاریم و امیدواریم گذر این فیلم در این میان به آقای فراستی هم بیفتد! ما فقط به صحنه‌هایی اشاره می‌کنیم که فیلم را به یک فیلم هندی تمام‌عیار و گاهی یک فیلم فارسی تمام‌قد بدل می‌سازد، صحنه‌هایی که از آن سکانس‌های جدی و تراژیک فیلم، کمیک از آب درمی‌آید.

01 فکر کنید ده سال از زمان وقوع داستان گذشته است و در زمان حال به سر می‌بریم؛ اما در این ده سال بنیامین فقط موهایش را شانه کرده و گلزار موهایش را کوتاه! بازیگران هندی فیلم هم به حول و قوه الهی در این ده سال تکان نخورده‌اند و همه بلاهایی را که بر سر تنها دخترشان آمده است، تحمل کرده‌اند!

02 فیلم یک بدمن مضحک دارد به نام سوراخ. بدی و خیانت او را می‌توانید از روی عینک آفتابی همیشه بر چشم، کت و شلوارهای رنگارنگ و عجیب و غریب، بادیگارد‌های غول‌آسا و موهای رو به آسمان برافراشته‌اش حدس بزنید. در یکی از سکانس‌های فیلم که موسیقی جنایی هم دارد، سه ماشین مشکی مثل هم با سرعت وارد حیاط خانه‌ای می‌شوند و خیلی آرتیستیک پارک می‌کنند. در یکی از ماشین‌ها باز و سوراخ پیاده می‌شود. دوربین به سبک همان فیلم‌های هندی از روی کفش‌های او بالا می‌آید تا به صورتش می‌رسد. او بسیار عصبانی است. گویی به اینجا آمده تا حساب کسی را کف دستش بگذارد؛ اما او فقط به خانه نامزدش آمده تا ناهار بخورد و از او بپرسد ماه عسل کجا بروند! حالا چرا با سه ماشین و این همه خشونت؟ این پرسش را باید از کارگردان پرسید.

03 در یک سکانس عجیب دیگر، سوراخ در اتومبیلش نشسته و اسلحه‌اش را مسلح می‌کند و آن را در داشبورد می‌گذارد. انگار قرار است با کسی تسویه حساب کند؛ اما از ماشین پیاده می‌شود، به لب ساحل می‌رود و چای می‌نوشد!

04 حتماً یادتان هست که بیک ایمانوردی، فردین و ملک‌مطیعی در میان درگیری و بزن‌بزن‌هایشان به کاباره می‌رفتند و رقص و آواز تماشا می‌کردند، حالا گلزار و دیا میرزا هم در میان پیچیدگی‌های داستان به یک دیسکو می‌روند و با خیال راحت به تماشای اجرای یک ترانه هندی همراه با حرکات موزون می‌نشینند! سکانسی که هیچ ربطی به قصه ندارد؛ اما باور کنید در فیلم وجود دارد!

05 در یک سکانس کاملاً بی‌ربط، گلزار و بنیامین و همسرش در خیابان، ترانه سلطان قلب‌ها را می‌خوانند و به یکباره همسر بنیامین آوازی هندی سر می‌دهد و کاملاً بی‌ربط‌تر ناگهان این سکانس به صحنه‌ای از فیلم معروف شعله کات می‌شود! توجه داشته باشید که تمام این صحنه‌ها هیچ ربطی به فیلم ندارند و کمکی به پیشبرد داستان نمی‌کنند.

06

حتما شما هم قبول دارید که کتک خوردن زیر باران یکی از شاخصه‌های بارز فیلم‌های هندی است. تا این جای قضیه مشکلی نیست؛ چون گلزار جلوی در خانه عشقش کاریشما قصد مزاحمت دارد؛ اما ناگهان برادر کاریشما از راه می‌رسد و به همراه بادیگاردهایش به جان او می‌افتند و زیر باران به شدت کتکش می‌زنند تا جایی که گلزار با سر و صورتی خونین از حال می‌رود. تا اینجا هم مشکلی نیست؛ اما چرا برادر کاریشما بعد از این ماجرا سوار اتومبیلش می‌شود و می‌رود؟! چرا به خانه‌شان نمی‌رود و در عوض گلزار را جلوی خانه‌شان رها می‌کند؟

07

سوراج به همراه بادیگاردهایش به رستورانی می‌رود که گلزار در آن گارسون است تا با پیشنهاد پول به او، گلزار را از دواج با کاریشما منصرف کند. او در ابتدا پشت یک روزنامه پنهان شده است که دلیل آن معلوم نیست. بعد از آن به گلزار چکی معادل یک میلیون روپیه می‌دهد تا از زندگی کاریشما خارج شود؛ ولی او چک را پس می‌دهد و می‌گوید عشق را گدایی نکن. سوراج با شنیدن این حرف می‌رود! باور کنید فقط همین!

سلام بمبئی پُر است از این سکانس‌های جالب و هندی گونه؛ پس فرصت را برای تماشایش از دست ندهید و به سوی سینماها بشتابید.

دنیا دیگه مثل تونداره؛

آخرین گفت و گوی زندگی سالم بادنیافنی زاده و کلاه قرمزی اش

Donya Fanizadeh



کلاه قرمزی بی شک، سوپر استار به معنی واقعی کلمه در سینمای ایران است که با گذشت بیش از بیست سال همواره محبوب و پر فروش است و دوتنسل را با خود همراه ساخته است. بسیاری از مردم می دانند که استاد ایرج طهماسب به همراه استاد حمید جبلی، خالقان این شخصیت بامزه و شیرین هستند؛ اما آنچه پشت صحنه بود، نام هنرمندی توانا بود که به کلاه قرمزی عزیزمان جان می بخشید و او را به حرکت درمی آورد؛ حرکاتی که بسیار طبیعی، باور پذیر و استادانه بود. دنیا فنی زاده، عروسک گردان کلاه قرمزی و بسیاری از شخصیت های معروف و محبوب دنیای عروسک گردانی چون خاله قورباغه و... بود. اگر سهم دنیا فنی زاده در شهرت کلاه قرمزی بیشتر از طهماسب و جبلی نباشد، بی شک کمتر از آن هانیست. شخصیت پر جوش و خروش و کود کانه وی با ذوق، استعداد و تجربه در هم آمیخته و یکی از ماندگارترین عروسک گردانان کشور را به وجود آورد. مهربانی و باور عمیق به دنیای کودکان، عشق و علاقه به کار و درک رویاهای بچگی همواره مشوق و عامل پیشرفت وی بود. دنیا فنی زاده متولد تهران بود و در خانواده ای هنرمند پرورش یافت. وی فرزند استاد پرویز فنی زاده یکی از بزرگ ترین بازیگران تئاتر و سینمای کشور بود. دنیا فنی زاده رغبتی به آنکه اسمش را بدانند و چهره اش را ببینند از خود نشان نمی داد و طی این سال های سروصدا به هنرنمایی پرداخت و بحق باید گفت اگر نبود،

نوستالژی کلاه قرمزی هم هیچ گاه نبود. با مرگ دنیا همه مادر غمی عمیق فرورفتیم. مگر می شود کلاه قرمزی را بدون او باور کرد؟ انگار با رفتنش عروسک ها بی مادر شدند. آخرین گفت و گویی را که زندگی سالم بادنیافنی زاده برای شناخت بهتر عروسک گردان کلاه قرمزی داشت در این شماره می خوانید.

«اگر ابتدا از پدرتان استاد (پرویز فنی زاده) بپرسیم ناراحت نمی شوید؛ چون برخی از اهالی سینما دوست ندارند که به واسطه والدینشان شناخته شوند. نظر شما چیست؟ نه تنها ناراحت نمی شوم، بلکه باعث افتخار من است. من از پدرم بسیار الهام گرفتم و همواره می خواهم که برایم دعا کند و از من راضی باشد.»

«بزرگ ترین چیزی که از پدرتان آموختید چه بود؟»

«اینکه همه را دوست داشته باشم و صداقت را پیشه زندگی خود کنم.»

«خاطره ای از پدرتان برایمان نقل می کنید؟»

«یادم می آید بسیار کوچک بودم که برای اکران خصوصی فیلم «رگبار» ساخته بهرام بیضایی من و پدر و مادرم رفته بودیم و در سکانسی که آقای فرید، پدرم را کتک می زد، من که در بغل پدر بودم به قدری ناراحت شدم و گریه کردم که در تمام طول مدت فیلم پدرم دلداری ام می داد و نوازش می کرد و می گفت: این فیلم است و شغل من بازیگری است. هیچ کدام از این ها واقعیت ندارد و من و آقای فرید با هم دوست هستیم. بعدها روزی برای ثبت نام من در دبستان به مدرسه ای رفتیم. دیدم مدیر مدرسه آقای منوچهر فرید است. گفتم: نه، نه من به این مدرسه نمی آیم؛ چون آقای فرید با پدر من دعوا کرده و او را کتک زده؛ یادم می آید که برای اکران خصوصی فیلم «تنگسیر» ساخته امیر نادری چون در سکانسی پدر من تیر می خورد اصلاً من را برای تماشای این فیلم نبردند. هنوز هم که هنوز است بعد از این همه سال وقتی فیلم «تنگسیر» را می بینم، واقعا به هم می ریزم. پدرم بعد از اکران خصوصی فیلم به خانه بازگشت و بسیار ناراحت بود و از اینکه بازی اش بیشتر بوده و تکه های آن را در تدوین درآورده بودند گله مند بود. این ماجرا چنان اثری روی من گذاشت که هنوز وقتی می خواهم از سر کار برگردم، به شوخی به عوامل می گویم: «من می روم، تکه های عروسک من را در نمی آورید؟!»

شما که پدرتان از بزرگان عرصه بازیگری بود، چرا بازیگر نشدید و همواره از دیده‌ها پنهان ماندید؟

می‌خواستیم اسم فنی زاده در بازیگری تک باشد و اگر من بازیگر می‌شدم و بازیگر خوبی نبودم چه؟! می‌دانستم که استعداد پدرم را ندارم و باید نامش در بازیگری یگانه بماند؛ چون پدرم بازیگری را انقدر مقدس می‌دانست که هرگز به جان من و مادرم قسم نمی‌خورد و به تئاتر قسم می‌خورد.

امروز حال و هوای سینما و هنر نمایش را چگونه می‌بینید؟

آن روزها سینما زندگی اهالی سینما بود و عاشقانه سر کار می‌رفتند و به قدری باورپذیر بود و زندگی در سینما و هنر نمایش جریان داشت که همه دوست داشتند خود را جای بازیگر بگذارند و با وی همراه می‌شدند؛ اما امروز همه چیز تصنعی و ساختگی است. دیگر مخاطب سینما نمی‌خواهد جای کسی در فیلم باشد و با نقشی همراه نمی‌شود.

چرا هیچ‌گاه کسی را پشت صحنه کارهای کلاه قرمزی راه نمی‌دهید؟

این ایده همه گروه است؛ چون می‌خواهیم رویای بچه‌ها همواره باقی بماند و این رویای شیرین هیچ‌گاه از بین نرود.

غیر از کلاه قرمزی دوست دارید چه شخصیتی را در برنامه کلاه قرمزی عروسک‌گردانی کنید؟

(به حالت خنده می‌گوید) اول کلاه قرمزی را بغل می‌کنم که کسی آن را بر ندارد و بگوید حالا که عروسکم را به تو دادم تو هم کلاه قرمزی را به من بده! من دوست دارم عروسک گردان (فامیل دور) باشم؛ چون این شخصیت منطق ندارد و من این خصلتش را در دنیای فانتزی بسیار دوست دارم و می‌دانم که برای مخاطب نیز شیرین و جذاب است.

چه حسی به شما دست می‌دهد زمانی که می‌بینید بعد از دود دهه هنوز فیلم کلاه قرمزی چند میلیارد می‌فروشد و همکاری هنری فنی زاده، طهماسب و جلیلی مورد استقبال همگان قرار می‌گیرد؟

بسیار خوشحالم و همواره سر ساخت فیلم، این دغدغه را دارم که نکنند مردم این اثر را دوست نداشته باشند و چه نوآوری باعث بهتر شدن کارمان می‌شود. هرگز به فروش فیلم فکر نمی‌کنیم؛ فقط دغدغه داریم که آیا مردم فیلم جدید کلاه قرمزی را دوست خواهند داشت یا نه.

بی‌تابی کلاه قرمزی از کجای می‌آید؟

از وجود خود من؛ چون من هم بی‌تابم و پسر خاله آرامش را از آقای جلیلی دارد.

چرا چند سالی است که برنامه کودک و نوجوان بسیار سطحی شده و بدون طراحی و آموزش دست به برنامه سازی ضعیف در حوزه کودک می‌زنند؛ در صورتی که کلاه قرمزی بزرگسالان را هم جذب می‌کند و برای کودکان حرف‌های بسیار دارد؟

بله، متأسفانه برنامه کودک شده خاله‌ها و عموها که مرتباً می‌گویند: جیغ و هورا!... و اکثراً این برنامه‌ها برای کودکان آموزنده نیستند.

اکنون کلاه قرمزی کجاست؟

(به حالت خنده) آقای کلاه قرمزی که مدرسه است. در تهران دفتر فیلم سازی داریم که عروسک‌ها همه در آنجا نگهداری می‌شوند.

کلاه قرمزی چقدر قائم به صدای آقای جلیلی و چقدر به عروسک گردانی شماست؟

به نظر من از بین من و آقای جلیلی، کلاه قرمزی قائم به باور آقای طهماسب هم هست. باور ایشان روی عروسک‌ها انقدر پذیرفتنی است که هیچ‌گاه آن‌ها را عروسک تصور نکردیم. هر سه نفر در به شهرت رسیدن کلاه قرمزی و سوپر استار شدنش سهم داریم. ذکر هم بسیار مؤثر است و صد البته عروسک‌ساز ما (خانم محبوب) نه تنها یکی از بهترین عروسک‌سازان کشور بلکه بهترین هستند.

در برنامه‌های جدید تلویزیونی کلاه قرمزی، چند پرسوناژ مثل پسر عمه‌ها، بیعی، آقای همسایه و... اضافه شده‌اند. به نظر شما این‌ها رقبای کلاه قرمزی نیستند؟

در برنامه تلویزیونی کلاه قرمزی، هنوز کلاه قرمزی می‌درخشد؛ چون هر چه باشد او میزبان است. این هماهنگی بین بچه‌های گروه بسیار جذاب و شیرین است و باعث تجربه جدیدی در کار می‌شود که برای مخاطب نیز جذاب است.

چه چیز دیگری در برنامه تلویزیونی برای شما جالب و لذت بخش است؟

هر برنامه تلویزیونی مانند یک برنامه زنده تئاتر است و حتی گاهی به بداهه نزدیک می‌شود و علی‌رغم تمرین‌ها باید آماده وقوع هر حرکت و یا حرفی باشیم و این بداهه پردازی‌ها را به بهترین شکل با هم اجرا می‌کنیم؛ چون با هم سال‌هاست که سر کار زندگی کرده ایم.

بعد از گذشت بیش از ۲۰ سال چگونه گمنام ماندن خود در بین مردم را پذیرفتید و نخواستید نام و چهره شما همه جا باشد؛ در صورتی که کلاه قرمزی بسیار محبوب و معروف است و شما هم در این مهم سهیم هستید.

نیازی نمی‌بینم که مطرح باشم. فکر خود را با کار خوب پر می‌کنم. از کودکی به واسطه پدرم با بزرگان عرصه سینما رفت و آمد داشته‌ام و جای خالی در خود حس نمی‌کنم که مطرح باشم.

می‌توان با درآمد عروسک گردانی گذران زندگی کرد؟

نه. این کار فقط عشق و علاقه است و درآمدش بسیار پایین است.

حرف آخر دنیا فنی زاده چیست؟

بسیار خوشحالم که برنامه کلاه قرمزی خانواده‌ها را پای تلویزیون می‌نشانند و بزرگ‌ترها و کودکان با هم از این برنامه لذت می‌برند و برنامه‌ای برای کودک و بزرگسال است.

Donya Fanizadeh



آن روزها سینما

زندگی اهالی

سینما بود و

عاشقانه سر کار

می رفتند و به

قدری باورپذیر

بود و زندگی در

سینما و هنر

نمایش جریان

داشت که همه

دوست داشتند

خود را جای

بازیگر بگذارند و

با وی همراه

می شدند؛

اما امروز همه

چیز تصنعی و

ساختگی است

پای حرفهای سارا منجزی پور، بازیگر
گزیده کار سینما، تئاتر و تلویزیون:

سینمای ایران یک خانواده است

64N03

Sara MonjeziPour

«کار با کدام کارگردان را دوست دارید؟»

در سینمای ایران کارگردان‌های بزرگ و به‌نامی داشته و داریم که بارها در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی خوش درخشیده‌اند. درباره من تجربه متفاوت و نگاه عمیق به شخصیتی که باید نقش آن را ایفا کنم، مطلب اصلی و مهم محسوب می‌شود. در حال حاضر فیلم‌نامه و چهره‌ای که باید خودم را در کالبد آن قرار بدهم تا به بهترین شیوه جسم را به بیننده منتقل کنم تمام دغدغه دنیای بازیگری ام است.

«اهل کتاب هم هستید؟»

من هم کتاب می‌خوانم، هم فیلم می‌بینم؛ در ضمن کتاب‌ها و فیلم‌های خوب و به‌روزی را که مطالعه یا تماشا می‌کنم با هموطنانم در صفحه مجازی‌ام به اشتراک می‌گذارم.

«به عنوان یک هنرمند در زندگی احساس شادی و رضایت می‌کنید؟»

بله، احساسی سرشار از شادی، انرژی مثبت و رضایت از زندگی دارم و فکر می‌کنم به این دلیل است که در راستای آنچه در دنیا من را آرام و راضی می‌کند، یعنی شور و عشقی که از مردم می‌گیرم، برای کار کردن و نقش آفرینی، گام برداشته‌ام.

«درباره کارهای جدیدتان بگویید؟»

کارهای جدیدی در پایین امسال به‌صورت سریال و سینمایی انجام داده‌ام که اجازه بدهید از آنجایی که زمان پخش آن‌ها دقیقاً مشخص نیست، نام نبرم.

«فیلم‌نامه یا عوامل،

یادمان هست که سریال‌ها و تله‌فیلم‌ها و فیلم‌های سینمایی مثل «پایتخت ۱»، «خنده در باران»، «دردسر بزرگ»، «تی تی مان»، «تاکسی پلیس»، «از یادرفته»، «دومینو»، «صدای سکوت»، «دختران دم بخت»، «سکوت پروانه‌ها»، «کالسه‌که»، «همسایه‌ها»، «خانه‌ای کنار دریا»، «۹۰ درجه»، «سپاه و سپید»، «سمفونی مرگ ذهن خاموش»، «زیباتر از رویا» و «تقدیر نهایی» با بازی‌های هنرمندانه سارا منجری پور، بازیگر خوش‌سیمای زن ایرانی ماندگار شدند. یادمان هست فیلم و سریال‌هایی که شاید هر یک از ما با تک‌تک آن‌ها خندیدیم و اشک ریختیم: از کلاه پهلوی گرفته تا پایتخت ۱.

یادمان هست ضیاءالدین دری برای اولین بار دختری را که مهندس معماری شده بود برای بازی در «کلاه پهلوی» انتخاب کرد.

یادمان هست داربوش فرهنگ سال ۹۰ برای بازی در فیلم سینمایی «خنده در باران» او را برگزید. سارا منجری پور، دختری خونگرم از خطه اهواز، بازیگر گزیده‌کار و خوش‌آئینه سینمای ماست که با انتخاب‌های خوشش تا اینجا توانسته کارنامه قابل دفاعی از خود به جا بگذارد، رتبه‌ای که برای رسیدن به آن باید در انتخاب‌ها و تصمیم‌ها خیلی دقیق و علمی بود. او با توجه به آینده‌ای که در دنیای سینما دارد حالا حالاها راه دارد و باید با دقت و دانش تصمیم بگیرد. مسیر سخت و دشوار پیش رو و کارنامه هنری‌اش انگیزه‌ای شد تا در این شماره با او گپ بزنیم. آنچه می‌خوانید بخش‌های منتشر و رسانه‌ای شده این گپ طولانی و صریح است:

و عمیق شود.

«در اوقاتی که کار نمی‌کنید چه فعالیت‌هایی دارید؟»

دنیای بازیگری حرفه‌ای، تفکر و سبک زندگی حرفه‌ای می‌طلبید؛ فعالیت‌هایی که در راستای توسعه فردی و اجتماعی بازیگر باشد و من از این قاعده مستثنا نیستم. به تازگی به عنوان سفیر برند ساعت الیکسا (ELIXA) نیز فعالیت می‌کنم. کمپانی آن‌هاید زروان در ایران نماینده انحصاری این برند سوئیسی-لهستانی است.

«با کدام بازیگران رفت و آمد دارید؟»

سینمای ایران یک خانواده است. فکر می‌کنم همه باید با هم روابط خوب، مفید و متقابل داشته باشیم. من با بسیاری از اعضای خانواده‌ام در سینمای ایران در روابط متقابل و مفید هستم که همه از دوستان بسیار خوب من محسوب می‌شوند.

«زندگی سالم از نگاه سارا منجری پور؟»

دو نوع زندگی سالم را تعبیر می‌کنم: یکی، آنچه سبب حس خوب، آرامش و آسایش انسان می‌شود و دیگری مجله شما که امیدوارم رسالت خود را برای ایجاد این حس مطلوب به خوبی انجام بدهد.

«مشغله مهم سارا منجری پور در زندگی چیست؟»

همان‌طور که گفتم فردی که زندگی حرفه‌ای را برمی‌گزیند همچون بازیگری وظیفه سنگین اخلاقی و اجتماعی بر عهده دارد؛ از این‌رو بیشترین زمان زندگی من صرف تمرکز روی کار و نقش آفرینی‌هایم می‌شود. فعالیت‌های حرفه‌ای و تجاری چون سفیر برند ساعت و زیورآلات با کمپانی بین‌المللی از دیگر نقش آفرینی‌های من در نیمه دوم سال ۹۵ بوده است.

«چه شد که از معماری به بازیگری رسیدید؟»

معماری رشته تحصیلی من است؛ اما پیشنهاد همکاری برای بازیگری از یک سو و علاقه‌ام به دنیای سینما و حس بازیگری از سوی دیگر سبب شد تا پا در این مسیر پرفراز و نشیب بگذارم. می‌توان گفت در زندگی، هر فرد جوهره‌ای دارد که فرای رشته تحصیلی و ماهیت شخصیتی و روحی وی سبب انتخاب حرفه و مسیرش می‌شود.

«بیشتر در چه ژانری تمایل به کار دارید؟»

عقیده دارم، یک بازیگر مسلط و حرفه‌ای چون بازیگران مطرح دنیا، توانایی بازی در هر نقشی را به بهترین شکل دارد. هر چند روحیه بازیگری من از آنچه تا به حال در دفتر تجاربم ثبت شده هویداست، اما به‌طور کل تمایل به بازی در نقش‌هایی دارم که سبب کسب تجربه‌ای جدید با نگاهی متفاوت



سینمای ایران
یک خانواده
است. فکر
می‌کنم همه
باید با هم رابطه
خوب، مفید و
متقابل داشته
باشیم



Sara MonjeziPour

«سارا منجزی پور بازیگر گرانی است؟»

به نظرم آنچه ایجاد تمایز می‌کند بازی و نقش آفرینی غنی و اثرگذار است! فکر نمی‌کنم قیمت بازیگر خوب ارزان باشد!

«بر خورد مردم باشما چگونه است؟»

باید بگویم یک احساس دو طرفه برقرار است. بازیگر در وهله اول متعلق به مردم و به خصوص طرفدارانش است. من نیز چنین حسی دارم.



به نظرم

از آنجایی که روی

نقش آفرینی

خود تمرکز

می‌کنم، فیلم‌نامه

و حس نقشی

که در آن حضور

دارم مهم‌ترین

مسئله برای

ارزیابی‌ام است

کدام در انتخاب شما مؤثرند؟

فکر می‌کنم کلیه فاکتورهای فیلم اعم از فیلم‌نامه، عوامل دست‌اندرکار، کارگردان و غیره در به‌دست آمدن نتیجه مطلوب تأثیرگذار هستند. به‌نظرم از آنجایی که روی نقش آفرینی خود تمرکز می‌کنم، فیلم‌نامه و حس نقشی که در آن حضور دارم مهم‌ترین مسئله برای ارزیابی‌ام است.

«سینمای ایران در سال‌های اخیر را چطور می‌بینید؟»

فکر می‌کنم حضور بازیگران و کارگردانان ایرانی در عرصه‌های داخلی و رویدادهای بین‌المللی دلیل محکمی بر سینمای خلاق، حساس و اجتماعی این مرزوبوم با موضوعات واقعی اجتماعی و فرهنگی است؛ از این رو باید گفت سینمای ما و همین‌طور نگاه بیننده هر روز در حال پیشرفت و ترقی است. هر چند که ما راهی نه‌چندان آسان و نزدیک برای احراز سطح کلاس جهانی با فرهنگ و رسوم غنی ایرانی در پیش داریم...

ELIXA
ESSENCE OF THE MOMENT

ایکسرا



E066-L213



@zarvanclub

@ranahidzarvan
@ranahidzarvan
www.zarvan.ir

مادر بنفشه

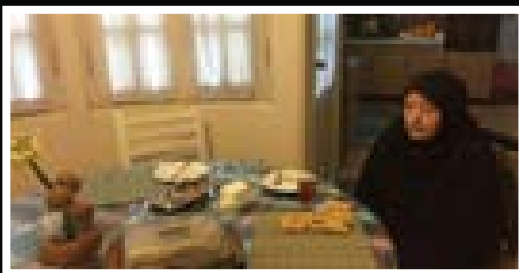
نگاهی به زندگی همسر آیت الله
هاشمی رفسنجانی:

چشم‌هایش

Healthy
Life

اندوه چشمان همسر آیت الله هاشمی رفسنجانی پس از مرگ همسرش عمیق بود؛ اما باز هم در تمام مراسم با اقتدار حضور داشت و به یادمان آورد که پشت هر مرد موفق یک همسر مقتدر هست. پس از درگذشت ناگوار آیت الله، تمام چشم‌ها به خانواده ایشان دوخته شد؛ به همسرش خانم عفت مرعشی که طی پنجاه و اندی سال زندگی مشترک فصلی از تاریخ معاصر را از نزدیک دیده بود. عفت خانم یک بار جان آیت الله را در یک ترور نافرجام نجات داده بود. شاید همین بود که اینقدر برای آقای رفسنجانی عزیز بود.

در جای جای خاطرات آقای هاشمی نیز ردپای پررنگ اظهار نظرها و مشورت دادن های عفت خانم مرعشی به چشم می خورد. یک بار خبرنگاری از او پرسید: «فکر می کنید علت این همه تعلق خاطر آیت الله در خاطراتش چه بوده است؟ آیا این موضوع به شخصیت سیاسی خود شما نیز باز می گردد؟» و خانم مرعشی در جواب گفت: «نیاواردن نام همسران و دختران و حذف آن‌ها از خاطرات، نوعی عقب ماندگی و تحجر است که آقای هاشمی به دلیل دید روشن و بینش دینی درستی که دارند از چنین نگاهی دور هستند؛ در ضمن من شریک زندگی و شریک فعالیت‌های آقای هاشمی بوده‌ام و طبیعی است که ایشان واقعیت را نادیده نگیرند.»



عفت خانم مرعشی به رسم ۵۸ سال زندگی مشترک، روز بعد از خاکسپاری همسرش، آیت الله هاشمی رفسنجانی در دل نوشته ای کوتاه این جملات را روی کاغذ نوشت: به عادت هر روز صبح بشقابی برایش روی میز صبحانه گذاشتم. نگاهش کردم. ناگهان این بیت شعر را بی اختیار زمزمه کردم: مست بگذشتی و از خلوتیان ملکوت / به تماشای تو آشوب قیامت برخاست آسوده بخواب مرد بزرگوار....



فصل دوم

استایل

Style

HealthyLife

گفت و گو با طراحان مزون دوکارد
بهترین عطرهای زمستانه
چه ریملی بخریم؟

Style

بهترین های زمستانی

زندگی سالم

L'Envol
de Cartier

این عطر ترکیبی است از چوب، عسل و مشک. اگر به دنبال عطری در این ترکیب برای مصرف روزانه و میهمانی های عصرانه هستید، این مدل گزینه خوبی است. شیشه ۱۰۰ میلیتری این عطر برتری بیشتری نسبت به دیگر شیشه های آن دارد؛ از آن جهت که قابل پر شدن است و شما می توانید پس از مصرف، بار دیگر آن را پر و استفاده کنید.

۱۰۰ ml

لانوئی ترزور

Clean
Air Perfume

این عطر سبک، شاداب و خالص است. اگر عاشق اسانس هایی چون مشک و ترنج هستید، این عطر را انتخاب کنید؛ حتی می توانید آن را با دیگر عطرها و به عنوان مکمل نیز، استفاده کنید.

قیمت ۱۰۰
میلی لیتر: ۱۴۰
یورو

Floris
1962

این همان عطر محبوب آقایان در دهه های ۶۰ و ۷۰ میلادی است. از ترکیبات آن می توان به مرکبات، چوب و گل هایی چون زنبق وحشی اشاره کرد. این رایحه شادابی و خنکی را به شما هدیه می دهد

Bond
No. 9 New York
New Haarlem

دوام این عطر فوق العاده است. به علاوه، اسانس آن به گونه ای است که هم برای خانم ها و هم برای آقایان مناسب است. قهوه، وانیل و نعنای هندی از مواد تشکیل دهنده این عطر هستند. اگر به دنبال عطری گرم و لطیف هستید، این مدل را به شما پیشنهاد می دهیم.

Armani Code
Profumo

این عطر مردانه که سابقه آن به سال ۲۰۰۴ بازمی گردد، یکی از منحصر به فردترین عطرهایی است که تا به حال دیده اید. رایحه این عطر آمیزه ای از عنبر، وانیل، چرم، ترکیبات چوبی، تونکا و تنباکو است. اگر به دنبال عطری برای مصرف روزانه خود می گردید، این عطر با خاصیت رمانتیک و ماندگاری بالایی که دارد، یکی از بهترین گزینه ها برای شما خواهد بود.

قیمت ۶۰
میلی لیتر: ۵۰
یورو

Style

Tom Ford Tobacco Vanille Eau de Parfum

این عطر جنسیت ندارد؛ بدین معنی که هم برای خانم‌ها و هم برای آقایان مناسب است. از ترکیبات آن می‌توان به گل، وانیل، میوه‌های خشک و کاکائو اشاره کرد. از بوی شیرین آن مطمئن و راضی خواهید بود.

۲۵۰، ۱۰۰، ۵۰
میلی‌لیتر



Flowerbomb by Viktor & Rolf

این عطر پس از گذشت سال‌ها، هنوز هم محبوبیت خود را در میان طرفدارانش حفظ کرده است. گل یاسمن، رز، ارکید و نعنای هندی از عناصر تشکیل‌دهنده آن است.



Acqua di Parma Note di Colonia III

آکوآ دی پارما، یک برند ایتالیایی است که در سال ۱۹۱۶ تأسیس شده و در همان سال اولین ادکلن خود را روانه بازار کرده است. پر فروش‌ترین کار این برند، آکوآ دی پارما لدر است که به‌عنوان بهترین ادکلن مردانه نه‌تنها در سال ۲۰۱۴ بلکه در سال ۲۰۱۶ نیز شناخته شده است. رایحه غالب این عطر، زعفران است.

قیمت ۱۲۵
میلی‌لیتر: ۱۴۶
یورو



Hermes 24 Faubourg

این عطر از ترکیب اسانس‌هایی چون عنبر، گل‌های سفید، چوب و وانیل به‌وجود آمده است و عطری کلاسیک و زمینی با قدرت ماندگاری بالایی دارد.



Chanel Coco Noir Eau de Parfum Spray

این عطر مناسب برای مهمانی‌های شبانه است و از ترکیبات آن می‌توان به گریپ‌فروت، ترنج، رز، چوب صندل، نعنای هندی و گل یاسمین اشاره کرد.

۱۰۰، ۵۰، ۳۵
میلی‌لیتر



نکات طلایی

در دکوراسیون نشیمن

زندگی سالم

Healthy
Life

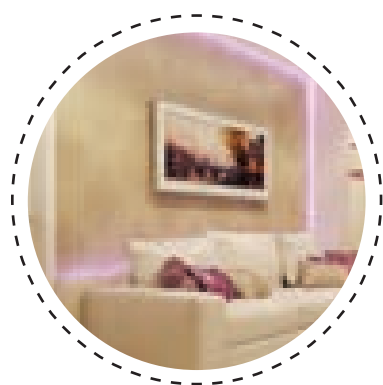
نکات بسیاری در رابطه با چیدمان و دکوراسیون مناسب و اصولی فضای نشیمن و ترفندها و رازهای بسیاری را در رابطه با چگونگی یک طراحی مناسب در فضای نشیمن با شما مطرح کرده ایم؛ اما امروز می خواهیم از دیدگاه دیگری به بررسی اشتباهات رایج در دکوراسیون نشیمن بپردازیم و شما را با عادات غلط در طراحی فضای نشیمن آشنا کنیم؛ پس با ما همراه باشید.

کوسن های تاخورده

بسیاری از مردم تصور می کنند اگر در وسط کوسن های مربعی یک ضربه کاراته مانند بزنند و حالت تاشدگی به آن ها بدهند، باعث زیباتر دیده شدن این نوع بالشک ها می شود؛ اما این در درست نیست. خانه هایی که مملو از این نوع کوسن ها هستند نمای خسته کننده ای دارند.

منبع نوری واحد

کلید بهترین نورپردازی برای خانه، طبقه بندی نورهاست. فقط به یک منبع نوری واحد تکیه نکنید؛ بلکه از ترکیب منابع نوری مختلف همچون زمینی، سقفی و آباژور بهره ببرید. استفاده درست از نور در خانه باعث آرامش و صمیمیت بیشتر در فضا نیز می شود.

**عدم ایجاد فاصله بین مبلمان و دیوار**

یکی از بزرگ ترین اشتباهات رایج در چیدمان و دکوراسیون نشیمن عدم ایجاد فاصله بین مبلمان و دیوار است. این کار علاوه بر این که بعد از مدتی سبب ایجاد اثر و لک روی دیوار می شود فضای داخلی شما را هم کوچک تر نشان می دهد؛ پس توجه داشته باشید که حتی اگر فضای نشیمن شما کوچک است فاصله کمی بین دیوار و مبلمان خود قرار دهید تا ظاهر دکوراسیون تان بهتر دیده شود.

**خرید مبلمان نامناسب**

یکی از بزرگ ترین اشتباهات رایج در طراحی و دکوراسیون نشیمن انتخاب مبلمان نامناسب برای این فضا است. گاهی ظاهر یا رنگ یک مبلمان چنان شما را شیفته خود می کند که از بررسی سایر معیارهای انتخاب مبلمان بازمی مانید، بهتر است اولویت انتخاب مبلمان را راحتی و ابعاد مناسب با فضای نشیمن تان در نظر بگیرید تا دکوراسیون راحت و آرامش بخشی داشته باشید.

نصب تابلوها در ارتفاع نامناسب

در چیدمان دکوراسیون نشیمن حتماً توجه داشته باشید که تابلوها در ارتفاع معقول و مناسب نصب شوند. این ارتفاع نباید خیلی بالا یا خیلی پایین باشد؛ باید حداقل دیوار و درست مقابل چشم قرار گیرد.

استفاده بیش از حد از وسایل دکوری

یکی از اشتباهات رایج در دکوراسیون نشیمن استفاده بی‌رویه از وسایل دکوری به خصوص دکوری‌های کوچک است که سبب ایجاد اغتشاش بصری در فضا و کوچک‌تر دیده شدن فضای دکوراسیون شما می‌شود؛ بنابراین در انتخاب لوازم دکوری فضای نشیمن خود دقت کنید و از انتخاب اشیاء دکوری با تم‌های متفاوت پرهیزید.

نداشتن فضای کافی برای میهمان

یکی از مواردی که در چیدمان دکوراسیون نشیمن خود باید رعایت کنید ایجاد فضای کافی و راحت برای میهمانان است. برای این منظور می‌توانید در هنگام خرید مبلمان دقت بیشتری به خرج دهید و با انتخاب مبلمان مناسب راحتی مثل مبلی آل شکل که افراد بیشتری را در خود جای می‌دهد این مشکل را به راحتی حل کنید.

**اولویت****انتخاب****مبلمان را****راحتی و****ابعاد مناسب****با فضای****نشیمن تان در****نظر بگیرید تا****دکوراسیون****راحت و****آرامش بخشی****داشته باشید****انتخاب مبلمان نامرغوب**

موضوع مهمی که امروزه به یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات رایج در دکوراسیون نشیمن تبدیل شده انتخاب مبلمان نامرغوب است. در هنگام خرید هر نوع مبلمانی به این موضوع توجه داشته باشید که دست‌کم چهار تا پنج سال باید از آن استفاده کنید. یک خرید با کیفیت می‌تواند دکوراسیون شما را برای این مدت بیمه کند.

نصب پرده در ارتفاع نامناسب

باید توجه داشته باشید که پرده‌ها را در ارتفاع مناسب نصب کنید تا فضای شما کوچک‌تر از آنچه که هست به نظر نرسد و ظاهر خود را از دست ندهد.

ترس از رنگ نداشته باشید

سفید یکی از رنگ‌هایی است که همه مادوست داریم در دکور خانه استفاده کنیم؛ اما اگر تمام اتاق‌ها سفید باشد کمی کسل‌کننده می‌شود. حداقل باید چند رنگ متفاوت به خانه اضافه کرد.

قرار دادن تعداد زیادی کوسن روی مبلی

درست است که کوسن برای رنگ‌آب دادن به یک زمینه خنثی خیلی به کار می‌آید، اما وقتی میهمان‌ها مجبور هستند برای نشستن روی مبلی کوسن‌ها را پایین بزنند بدانید که در این کار کمی زیاده‌روی کرده‌اید.

پیش از جدا کردن نداشتن

فکر نکنید میزهای دکوری که کنار هم می‌گذارید حتماً باید هم‌اندازه باشند. فکر نکنید که مبلی و نهارخوری حتماً باید از یک برند باشند. کمی خلاقیت به خرج دهید و طرح و جنس و رنگ‌ها را باهم ترکیب کنید.

تلویزیون را به عنوان نقطه کانونی اتاق تعیین نکنید

هیچ وقت تلویزیون را به عنوان زیباترین وسیله خانه در نقطه کانونی قرار ندهید. اگر می‌خواهید یک دکور حرفه‌ای داشته باشید تلویزیون را در یک قسمت کناری قرار دهید یا روی دیوار نصب کنید.

استفاده بیش از حد از آباژور

استفاده بیش از حد از آباژورهایی که به‌طور نامتناسب در گوشه و کنار خانه وجود دارند، بزرگ‌ترین اشتباه در چیدمان است. اگر علاقه زیادی به آباژور دارید، دست‌کم سعی کنید آباژورهای یک‌شکل و متناسب با یکدیگر را خریداری کنید. خیلی هم خلاقیت به خرج ندهید. سادگی یکی از اصول اولیه زیبایی است.

**نورپردازی نامناسب**

یکی از مهم‌ترین و بزرگ‌ترین اشتباهات رایج در دکوراسیون نشیمن، نورپردازی نامناسب است. هر چند دکوراسیون داخلی شما اصولی و بی‌نقص باشد، اما عدم استفاده از نور مناسب در فضا می‌تواند ظاهر دکوراسیون تان را تغییر و زیبایی آن را کاهش دهد؛ پس در نظر داشته باشید که در فضای نشیمن خود از نورپردازی مناسب استفاده کنید.

مبلمان را نزدیک هم بچینید

مبلمان خانه را به گونه‌ای نچینید که گفت‌وگو را برای اهالی خانه دشوار کند. بیشتر مردم دوست دارند فضای زیادی در وسط خانه ایجاد کنند؛ پس مبلمان را به دیوار می‌چسبانند و صندلی‌ها به قدری از هم دور هستند که مردم باید با داد و باهم حرف بزنند. این اشتباه راهکار ساده‌ای دارد. صمیمیت بیشتری در خانه ایجاد کنید. کافی است مبلمان را به شکل زیبایی در وسط و نزدیک هم بچینید.

این روزها بازار طراحی لباس و رشد قارچ گونه مزون ها حسابی گرم است. کافی است سری به فضاهای مجازی بزنید تا با انبوهی از این مزون ها و طراحان لباس آشنا شوید؛ اما در این میان، تنها تعدادی از طراحان با علم به این کار، وارد این عرصه شده اند و خروجی طراحی هایشان شکیل و استاندارد است. مزون نوپای «دوکارد» یکی از مزون هایی است که توانسته در مدتی اندک، با استفاده از یک تیم مجرب، حرفه ای و باتجربه، از طراح گرفته تا دوزنده، نظر مثبت مخاطبان زیادی به خصوص قشر هنرمند را به خود جلب کند.

سالومه سبزیان، مدیریت و سرمایه گذاری مزون دوکارد را بر عهده دارد. او که فارغ التحصیل رشته حسابداری است، در بخش طراحی هم همکاری و



گفت و گو با طراحان کار آفرین دوکارد:

می خواهیم خاص باشیم

هم‌فکری دارد. سبزیان پیش از این مدیرعامل یک شرکت طراحی و معماری داخلی بوده، اما به دلیل علاقه‌اش به این رشته، وارد این عرصه شده است. سمیه مرادآبادی هم به عنوان طراح در مزون دوکارد مشغول فعالیت است. او فارغ التحصیل رشته ادبیات و طراحی و دوخت است و از هجده سالگی دوخت و دوز را آغاز کرده. مرادآبادی نزدیک به دو سال است که در دانشگاه، طراحی لباس تدریس می‌کند و پیش از حضورش در دوکارد نیز برای هنرمندان مختلفی، طراحی لباس انجام داده است.



خودتان بیشتر موفقیت برندگان را حاصل چه چیزی می‌دانید؟

مرادآبادی: مجموعه‌ای که تیم قوی است که بسیار هماهنگ عمل می‌کند. طراح، برش کار، خیاط و... همه مانند چرخ‌دنده‌های یک ساعت در کنار هم کار می‌کنند و دقت هر کدام در کار، خروجی را بسیار تمیز و استاندارد کرده است. همین قضیه باعث شده تا مشتری راضی باشد.

قیمت‌هایتان را چطور در می‌آورید؟

مرادآبادی: قیمت‌های ما هم به دو قسمت تقسیم می‌شود. متأسفانه ما در ایران صنعت نساجی نداریم و پارچه‌هایمان بیشتر وارداتی هستند. برای لباس‌های عام‌تر از جاهای معمولی‌تر خرید می‌کنیم، اما متنوع‌تر. این دسته از محصولات ما قیمت پایین‌تری دارند تا افراد جامعه از سطح پایین‌تر هم قدرت خرید داشته باشند؛ اما هزینه کارهای لاکچری ما بالاتر است که از عهده خانواده‌های متوسط بر نمی‌آید؛ آن‌ها هم به دلیل استفاده از پارچه‌های خاص است.

کدام یک از هنرمندان مشتری کارهای شما هستند؟

سبزیان: هنرمندانی همچون خانم‌ها الهام پاوه‌نژاد، حدیث فولادوند، سیما خضرآبادی، الناز شاکر دوست، الهام حمیدی، نگار عابدی، مینا وحید، کمنده امیرسلیمانی، مارال فرج‌زاده، زیبا بروقه، خورشید سعیدی و...

بیشتر به طبقه عام جامعه اهمیت می‌دهید یا هنرمندان؟ برای کدام دسته طراحی می‌کنید؟

مرادآبادی: هر دو. تفکیک‌پذیر نیستند. بیشتر جامعه ما عام هستند و ما به آن‌ها احترام می‌گذاریم. کارمان را با افق دور شروع کردیم و طرح‌هایمان خاص و بیشتر برای قشر خاص است. نمی‌خواهیم عام باشیم؛ می‌خواهیم خاص باشیم.

دوکارد به چه معناست؟

سبزیان: دوکارد به زبان هخامنشی یعنی قیچی و لوگوی ما متشکل از دو خانم هخامنشی است.

نشان از برش و دوخت و طراحی تمیز لباس‌هایمان دارد؛ چیزی که در درازمدت اتفاق می‌افتد؛ اما در عرض چند ماه به آن رسیدیم.

فکر می‌کنید چرا کپی کردن در طراحی‌ها زیاد شده است؟

مرادآبادی: متأسفانه علم طراحی و خیاطی در ایران به صورت آکادمیک نداریم؛ البته در سال‌های اخیر پیشرفت‌هایی در این زمینه صورت گرفته، اما کافی نیست. همیشه خانم‌ها در خانه خیاطی می‌کرده‌اند. صنعت مد ما خیلی مهجور است؛ در صورتی که آدم‌ها توانمندی در این زمینه داریم که در سایه کار می‌کنند. در ده سال اخیر خانم‌ها دیدند که جامعه می‌طلبد؛ پس مزون‌هایی که هیچ ایده‌ای نداشتند، رنگ و دوخت را به خوبی نمی‌شناختند و تحصیلاتی هم در این زمینه نداشتند شروع به کار کردند. اگر ایده نداشته باشی ممکن است یک سال دوام بیاوری، اما بعد از آن مجبور به کپی کردن می‌شوی. دنیای مد یعنی ایده گرفتن. از هر چیزی می‌توان ایده گرفت؛ ولی در جامعه ما ایده نمی‌گیرند؛ کپی می‌کنند.

چطور می‌شود مردم را مجاب کرد که به پوشاک

ایرانی رو بیاورند و بازار پوشاک را از قبضه چین و ترک درآورند؟

مرادآبادی: به نظرم مردم به خصوص نسل جوان با این قضیه حرفه‌ای برخورد می‌کنند و هر چیزی را نمی‌خرند. وقتی مشتری با شما برخورد می‌کند مشخص است دنبال چیست و چه می‌خواهد و چه رنگی را می‌پسندد؛ اما ده سال پیش این طور نبود. مردم الان با دید باز و علم خرید می‌کنند و این مسئله کار را برای طراح لباس سخت می‌کند و اتفاقاً نشانه‌ی آگاهی جامعه است. ما هم در مقابل باید به شعور و آگاهی مشتری بها بدهیم.

تبلیغات شما چطور صورت می‌گیرد؟

سبزیان: بیشتر تبلیغات ما از طریق فضای مجازی است. برای اولین شوی لباسی که بر گزار کردیم با مجموعه رستوران‌های مورانو صحبت کردیم و برای هنرمندان دعوت‌نامه فرستادیم. برای برخی از آن‌ها نیز اسپانسر شدیم؛ ولی بعد از آن تبلیغاتمان بیشتر از طریق فضای مجازی صورت گرفته است.

چطور شد که به فکر راه‌اندازی مزون دوکارد افتادید؟

مرادآبادی: به نظر من طراحی و خیاطی ذوق و هنری است که در ذات تمام خانم‌ها وجود دارد. همه خانم‌ها عاشق لباس هستند و دوست دارند خودشان را متفاوت نشان بدهند؛ حتی با یک گل سینه. من هم علاقه‌مند به این قضیه هستم. خانم سبزیان ایده‌های بزرگی در ذهن داشتند که واقعاً و سوسه‌انگیز بود و حرفی برای گفتن داشت. من هم استقبال کردم و مزون دوکارد از اردیبهشت ۹۵ شکل گرفت.

در طراحی‌هایتان چه ویژگی‌هایی را در نظر می‌گیرید؟

مرادآبادی: کارهای ما به دو لاین تقسیم می‌شود: یک لاین، عامه‌پسندتر است که مردم عادی هم می‌توانند از آن استقبال کنند و یک لاین دیگر، آدم‌های خاص‌تری در اجتماع را شامل می‌شود که می‌خواهند پوشش متفاوت‌تری داشته باشند؛ مثل هنرمندان و سلبریتی‌ها. طراحی‌ها در این لاین، لاکچری است.

امضای شما در طرح‌هایتان چیست؟ آیا المان خاصی دارید که لباس‌هایتان با آن شناخته می‌شوند؟

مرادآبادی: طراحی بسیار خاصی برای لوگو داریم که خانم سبزیان بسیار خوش‌فکر آن را طراحی کردند و از آن در لباس‌ها استفاده کردیم و اتفاقاً بسیار هم مورد استقبال قرار گرفته است؛ اما به یک المان خاص، خیلی منسجم فکر نکرده‌ایم. شاید در آینده این اتفاق بیفتد.

اولویت شما در طرح‌هایتان چیست؟

مرادآبادی: جامعه ما به دو قسمت تقسیم می‌شود: نسل قبل از دهه ۶۰ و نسل بعد از دهه ۶۰. قبل از دهه شصتی‌ها، پوشش ما را قبول ندارند. آن‌ها متعلق به یک زمان دیگر هستند. ما در لباس‌هایمان از رنگ‌های شاد استفاده و سعی می‌کنیم جامعه به سمت‌وسوی شاد بودن پیش برود. ما روی رنگ‌بندی‌ها مانور می‌دهیم تا جامعه از خمودی درآید.

سبزیان: برخی از خانم‌ها به شیک بودن اهمیت نمی‌دهند؛ ولی ما سعی کردیم کارهایمان خاص باشد و شبیه دیگر مزون‌ها نباشیم تا دیده شویم. ما در عرض چند ماه دیده شدیم. هنوز امضای خاصی نداریم؛ ولی پیام‌های محبت‌آمیز از سوی مشتریانمان



وجود مواد
رنگی، عطری
و نگه دارنده
موجود در
داخل ریمل ها
می تواند
حساسیت های
پوستی را
افزایش دهد

چه ریملی بخریم؟

زندگی سالم

Healthy Life

استفاده از ریمل ها یا هر گونه لوازم آرایشی ممنوعیت خاصی ندارد؛ ولی باید از مصرف زیاد و دائمی ریمل که شانس ابتلا به عفونت و حساسیت را افزایش می دهد،

خودداری کنید.

ریمل ها از نظر شکل ساختاری به دو نوع پودری و مایع در بازار ایران عرضه می شوند. پایه اصلی ریمل های مایع به صورت آب و روغن است، ریمل هایی که پایه اصلی آن ها روغن است و اصطلاحاً به نام ضد آب یا واتر پروف شناخته می شوند در برابر عرق کردن و ریزش اشک مقاوم هستند؛ ولی متأسفانه خشک شدن آن ها روی مژه ها به مدت طولانی صورت می گیرد. در مقابل، ریمل هایی که پایه اصلی آن ها آب است دقیقاً بر خلاف ریمل های مزبور هستند و راحت تر پاک می شوند. در واقع برای پاک کردن انواع ریمل های پودری و مایع می توان از آب استفاده کرد؛ اما برای پاک کردن ریمل های روغنی (واتر پروف) باید از محلول آب و صابون بهره برد.

ریمل های مایع به خصوص آن هایی که پایه اصلی شان آبکی است محیط مناسبی برای رشد و نمو میکروب ها هستند و با تکثیر این میکروب ها و حضور مداوم آن ها در نزدیک چشم، عفونت های چشمی، التهاب، قرمزی، ترشحات غلیظ، خارش و حتی پوسته ریزی لبه پلک را ایجاد می کنند؛ همچنین در موارد شدیدتر این ریمل ها به قرنیه چشم آسیب می رسانند و در نهایت لک قرنیه و اشکال در بینایی را به وجود می آورند و این علائم با ادامه مصرف افزایش می یابد.

وجود مواد رنگی، عطری و نگه دارنده موجود در داخل ریمل ها نیز می تواند حساسیت های پوستی را افزایش دهد. وجود این مواد به دلیل جلوگیری از خراب شدن ترکیبات موجود است و حتی بعضی از اوقات برای مقابله با میکروب ها از آنتی بیوتیک های پیشگیری کننده استفاده می کنند تا حتی المقدور احتمال عفونت ها در هنگام مصرف کاهش یابد. افرادی که با استفاده مکرر از ریمل ها دچار التهاب و حساسیت می شوند، ریزش مژه ها در آن ها به مراتب بیشتر از سایرین خواهد بود.

کدام ریمل سبب ریزش مژه ها می شود؟

ریمل هایی که پایه اصلی آن ها از روغن تشکیل شده است به دلیل این که به سختی پاک می شوند، موجب افزایش ریزش مژه ها و چسبندگی آن ها می شوند. استفاده از ریمل ها یا هر گونه لوازم آرایشی ممنوعیت خاصی ندارد؛ حتی افرادی که به دلیل بیماری های مختلف مژه هایشان کم پشت شده یا در اثر تصادف مژه های خود را از دست داده اند، می توانند با استفاده از ریمل، ظاهر چهره خود را تا حدی به صورت طبیعی برگردانند؛ ولی باید از مصرف زیاد و دائمی آن که شانس ابتلا به عفونت و حساسیت را افزایش می دهد، خودداری کنند.

توجه: برای پیشگیری از بروز خطرات احتمالی ناشی از مواد آرایشی و بهداشتی خارجی به ویژه ریمل ها صرفاً باید از لوازم آرایشی و بهداشتی دارای مجوز ورود از سازمان غذا و دارو استفاده شود که برچسب فارسی نویسنده داشته و اطلاعات مربوط به تاریخ تولید و انقضاء و شماره مجوز ورود روی آن درج شده است.



فصل سوم

زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

..... مهارت حل مسئله با دکتر پدرام

..... خواستگار ندارم!

Life

دکتر احمد پدram، متخصص روان شناسی بالینی

تا اسم مسئله به میان می آید لیستی از مسائل ریاضی، فیزیک، شیمی و جبر و مثلثات در ذهن من درس خوانده و درس خوانده ها شکل می گیرند و یاد معلم های مادرو پدر خدا پیامر می افتم که چقدر التماس می کردند که درس بخوانید تا بدبخت نشوید و فردا بتوانید در این جامعه به جایی برسید؛ البته گاهی هم می گفتند که درس بخوانید تا فردا مجبور نشوید کار کنید. منظورشان این بود که ما با حل مسائل کتاب های درسی به جایی می رسیم و پستی می گیریم و دیگر لازم نیست کار کنیم و می توانیم به دیگران دستور بدهیم که به جای ما کار کنند.

اسم این درس زندگی است؛

مهارت حل مسئله



گام نخست
در مهارت حل
مسئله این است
که در یابیم اصلاً
مسئله چیست.
مرحله دوم این
است که
راه حل های
متفاوت، ساده،
پیچیده، درست
و غلط را به
صورت یک بارش
فکری به ذهن
بیآوریم یا روی
کاغذ بنویسیم

اما حرف من این نیست! حرف من این است که در آن مدرسه ها و به خصوص این مدرسه ها که امروز به اسم غیرانتفاعی و البته پر از انتفاع راه اندازی شده اند به فرزندان ما می گویند مسائل کتاب را حل کنید تا بدبخت نشوید و بعد درمی یابیم که منظور از مسئله، حل مسائل کتاب های درسی نیست و صد البته منظور نویسنده هم که من باشم موضوع درس زندگی است و منظور از مسئله هم مسائل زندگی است؛ یعنی من درس خوانده و درس نخوانده با آن همه کتاب های درسی که از پنج سال و شش سال و دوازده سال و شانزده سال و الی بیست سال در مدرسه و دانشگاه خواندم، امروز مسائل زندگی ام را چطور حل می کنم؟ اصلاً مسئله دارم یا نه؟

وقتی در زندگی با مشکل یا مسئله ای روبه رو می شوم چه حالی پیدا می کنم؟ فشار روانی ناشی از آن چه بر سرم می آورد و با اطرافیان خود چه می کنم؟ من اصلاً صورت مسئله را چطور درمی یابم و ریشه های آن را چطور پیدا می کنم و چگونه می فهمم که این مسئله از کجا پیدا شده، چرا پیدا شده و چه مدت طول می کشد و راه حل آن را چگونه و با کمک چه کسی یا کسانی باید پیدا کنم؟ از کجا شروع کنم؟ کجا باید بایستم و کجا باید بروم؟ کجا باید کوتاه بیایم و بپذیرم؟ کجا باید بجنگم؟ کجا باید بحث کنم و کجا باید خواهش و التماس کنم یا کجا باید از حق خودم دفاع کنم و شجاعانه تر حق خودم را به دیگری ببخشم؟ اینجا مسئله ریاضی و فیزیک و شیمی و انگلیسی و عربی و جبر و مثلثات نیست؛ مسئله زندگی است.

وقتی با همسرم دچار
مشکل می شوم راه حل
چیست یا وقتی با فرزندم
مشکل دارم چگونه باید
بر خورم؟

وقتی گرفتاری عاطفی پیدا می کنم، وقتی عاشق می شوم، وقتی قهر می کنم، وقتی آشتی می کنم، وقتی دیر می آیم، وقتی زود می روم، وقتی نباید بخورم،

وقتی باید بخورم، وقتی باید نخورم یا نباید بخورم، وقتی اشتباه کرده ام یا وقتی طرف مقابل من اشتباه کرده است، تمام اینها مسائلی هستند که باید حل شوند.

اصلاً گاهی هم مسئله ای پیش نیامده و موضوع یک جریان طبیعی و معمولی زندگی بوده و ما بی خودی آن را تبدیل به مسئله کرده ایم. بچه ما با بچه فامیل دعوا کرده و طبیعی است. فلانی در فلان مجلس فلان حرف را زده و موضوع مهمی نیست و کاملاً طبیعی است. فلانی از رفت و آمد فامیلی چندان خوشش نمی آید یا اهل رفت و آمد و سفر نیست و این موارد اصلاً مسائلی نیستند که بخواهیم به خاطر آن ها کدورت پیدا کنیم.

پس گام نخست در مهارت حل مسئله این است که در یابیم اصلاً مسئله چیست. مرحله دوم این است که راه حل های متفاوت، ساده، پیچیده، درست و غلط را به صورت یک بارش فکری به ذهن بیآوریم یا روی کاغذ بنویسیم تا ببینیم برای حل آن مسئله با همسر یا فرزند یا پدر و مادر یا همکار چه باید بکنیم و کدام راه ها بهتر است. برای فلان خرید یا فلان تصمیمی که گرفتیم و دچار مشکل شدیم چه راه حل هایی داریم.

بعد از اینکه تمام راه حل ها از ذهن ما گذشت یا روی کاغذ نوشته شد می توانیم به غلط یا درست یا حتی غیر منطقی بودن و نبودن راه حل توجه و مناسب ترین راه حل ها را انتخاب کنیم؛ سپس با کمی تأمل روی راه حل های منطقی و غیر منطقی می توانیم به این امر برسیم که راه حل انتخاب شده را به مرحله اجرا در آوریم.

اصلاً حرف آخر این است: من با خودم مسائلی دارم که تا به حال به آن ها فکر نکرده و حالا باید فکر کنم و جهت حلشان کوشا باشم. شاید با کوهی از مشکلات روبه رو هستم؛ اما باز هم قابل حل هستند. باید کوه مسائل را به قطعات کوچک تقسیم و از جایی شروع کرد. شاید مشکلات ارتفاع زیادی دارند؛ پس باید از نردبان حل مشکلات پله پله بالا رفت.



نداشتن توان حل مسئله هم مسئله ای است که از امروز برای بعضی از ما در اولویت لیست مهارت های زندگی قرار می گیرد تا در یابیم به راستی هر روز با مشکلات بسیاری در زمینه جسمی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و معنوی روبه رو هستیم و هر چه دقت بیشتر و دانش افزون تری در این حیطه ها داشته باشیم از پس مشکلات زندگی مان بهتر برمی آیم. شاید همین الان در حال پر خوری یا بد خوری هستیم. باید مسئله بد غذایی و خوردن فست فود خود یا خانواده مان را مدیریت کنیم و این، هم یک مسئله است و هم یک تصمیم جدی را به دنبال دارد. شاید مدتی است که با همسر مان روابط سردی داریم یا به پدر و مادر یا فرزند کوچک یا نوجوان خود توجه کم یا زیادی داشته ایم و باید این مسئله را حل کنیم.

شاید در ارتباط با دوستان و فامیل و همکاران نیز موضوعاتی بوده یا نیاز به تماس هایی باشد که باید به آن توجه و موضوع را حل کنیم. شاید در پوشش و آرایش و پیرایش خود نیز مسئله ای با خود یا با اهل خانه داریم که باید آن را حل کنیم. اصلاً حرف آخر این است: من با خودم مسائلی دارم که تا به حال به آن ها فکر نکرده و حالا باید فکر کنم و جهت حلشان کوشا باشم. شاید با کوهی از مشکلات روبه رو هستم؛ اما باز هم قابل حل هستند. باید کوه مسائل را به قطعات کوچک تقسیم و از جایی شروع کرد. شاید مشکلات ارتفاع زیادی دارند؛ پس باید از نردبان حل مشکلات پله پله بالا رفت.

ما چگونه درس خوانده ایم؟ چگونه یک مهارت هنری یا ورزشی یا فنی را یاد گرفته ایم؟ تمام اینها مسائلی بوده اند که ما با برنامه ریزی گام به گام در جهت یادگیری یا کسب آن ها پیش رفته ایم. پس حرف آخر می تواند این باشد که استفاده بهینه از منابع موجود فراموش نشود.

خواستگار ندارم...

Healthy
Life

رها مانا

حتماً می‌دانید که در کشورمان به آمار و ارقام خیلی نمی‌شود اعتماد کرد، اما همین آمار و ارقام نصفه و نیمه می‌گویند که اوضاع ازدواج در کشورمان قمر در عقرب است! سن ازدواج گاهی بالا می‌رود، گاهی پایین می‌آید. میزان طلاق در کشور گاهی رشد پیدا می‌کند و گاهی سیر نزولی دارد و تمام این‌ها برمی‌گردد به اوضاع جامعه‌مان که ثبات چندانی ندارد.

قرار نیست در این مجال ریشه تمام این مشکلات را پیدا و از بیخ ریشه کن کنیم؛ بلکه قرار است به سراغ یکی از دخترانی برویم که به نظر اطرافیانش از سن ازدواجش گذشته و همچنان مجرد است.

سارا در یک آرایشگاه زنانه کار می‌کند. تازه کار است؛ اما وسواس و دقت عجیبی در کارش دارد. بُرس رنگ را به‌طور کامل در ظرف رنگ می‌چرخاند و با حوصله روی ریشه‌های موی مشتری می‌کشد. نهایت دقت را به کار می‌برد تا جایی از قلم نیفتد. او بسیار تمیز کار می‌کند. برعکس همکاران حرفه‌ای‌اش حتی یک قطره رنگ هم روی دستانش دیده نمی‌شود. سارا متولد ۱۳۶۰ است؛ یعنی درست ۳۵ سال دارد. شاید باور تان نشود اما او فارغ‌التحصیل رشته جامعه‌شناسی از دانشگاه اصفهان و کارشناسی ارشد مردم‌شناسی از دانشگاه تهران است. آنچه در ادامه می‌آید گپ و گفتی است با سارایی که فوق‌لیسانس دارد، اما اکنون در یک آرایشگاه زنانه کارهای پیش‌با افتاده انجام می‌دهد. دیگران می‌گویند از سن ازدواجش گذشته است؛ اما خودش نمی‌تواند کاری برای حل این مشکل انجام دهد.

زندگی سالم

بررسی سن ازدواج جوانان ایرانی در چند دهه اخیر، روندی صعودی را نشان می‌دهد در حالی که سن ازدواج در سال ۱۳۵۴ حدود ۲۵ سالگی بود، پس از چند دهه افزایش (بجز سال ۱۳۶۵) در سال‌های اخیر برای پسران به ۲۸ و دختران به ۲۴ رسیده است. البته آمارهای متفاوتی در این باره ارائه می‌شود و طبق اعلام مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، سن ازدواج برای پسران ۲۹ و دختران ۲۸ است.



چرا؟

مجرد بودن را عیب نمی‌دانم. هیچ دلیلی وجود ندارد که تمام آدم‌ها ازدواج کنند. خیلی‌ها هم تنها بودن را می‌پسندند. من هم جزو این دسته از آدم‌ها هستم؛ اما خانواده‌ام نظر دیگری دارند. آن‌ها معتقدند در این جامعه سایه یک مرد بالای سر یک زن حتماً نیاز است. می‌گویند ده سال دیگر را نگاه کن، وقتی تنهای تنها شدی، آن وقت ببین تنها زندگی کردن چقدر مشکل است.

حالا متقاعد شده‌ای؟

ازدواج یک اتفاق است که ممکن است در هر زمانی رخ دهد. تاریخ برای آن مشخص کردن کار درستی نیست. ممکن است یک نفر در هجده سالگی فرد موردنظرش را پیدا کند و یک نفر در ۴۰ سالگی. مهم آرامشی است که یک زوج در کنار هم پیدا می‌کنند. این اتفاق ممکن است در زمان خودش برای من هم بیفتد؛ ولی هیچ لزومی ندارد که برای آن زمان تعیین و خود را محدود به انتخاب کنم.

چند فرزند هستید؟

دو برادر دارم.

راهنمایی‌ام نکردند که مثلاً این رشته، فلان مزایا و معایب را دارد، بازار کار دارد یا ندارد، آینده‌اش چگونه است و... فقط به دنبال علاقه‌ام رفتم و به بعد آن فکر نکردم.

چرا در رشته خودت وارد بازار کار نشدی؟

رشته‌هایی که خوانده‌ام برای تدریس مناسب‌اند و استخدام برای تدریس هم عبور از هفت‌خوان رستم است. فکر نمی‌کردم دانشگاه رفتنم بی‌ثمر باشد.

بیا بیم سر موضوع ازدواج. مجرد ماندنت خواست خودت بود؟

جریان‌ش کمی مفصل است. قبل‌ترها به ازدواج اعتقادی نداشتم؛ برای همین به آن فکر نمی‌کردم. باید رک و راست بگویم که خواستگاری هم در کار نبود.

حتی در دانشگاه؟

بله، حتی در دانشگاه و دوران تحصیل.

حالا هم همین اعتقاد را درباره ازدواج داری؟

خانواده‌ام مجبورم کردند تغییر عقیده بدهم.

سارا چقدر درس خوانده‌ای؟

لیسانس جامعه‌شناسی از دانشگاه اصفهان و فوق‌لیسانس مردم‌شناسی از دانشگاه تهران دارم.

به ادامه آن برای مقطع دکترا فکر نکردی؟

راستش یک‌زمانی خیلی دوست داشتم ادامه دهم، اما واقعیت این است که در مملکت ما ادامه تحصیل در مقاطع بالا چندان کاربردی ندارد. برای همین هم به این نتیجه رسیدم که نوعی وقت تلف کردن است و تصمیم گرفتم از علاقه‌ام چشم‌پوشی کنم.

به این رشته‌ها علاقه داشتی؟

بله، علاقه داشتم؛ ولی باید بگویم هیچ وقت به بازار کار آن فکر نکرده بودم.

یعنی بدون تحقیق دست به انتخاب زدی؟

ما دهه شصتی‌ها در تمام عرصه‌ها نسل پا در هوایی هستیم. پدر و مادرهای ما سواد دارند، اما نه به مفهوم آگاهی. سواد تنها خواندن و نوشتن نیست. خانواده‌های ما شاید راهنمای خوبی برایمان نبودند. خانواده من هیچ وقت

از دواج کرده‌اند؟

برادر کوچک‌ترم که هشت سال از من کوچک‌تر است ازدواج کرده، برادر بزرگ‌تر هم که دو سال از من کوچک‌تر است در شرف نامزدی است.

و حتماً همین کار را برای تو سخت‌تر کرده است؟

بله، بیشتر اقوام و آشنایان به شکل عامیانه مرا ترشیده می‌بینند و گاهی دلسوزی هم می‌کنند! به این نحو که سعی می‌کنند برای من شوهر پیدا کنند.

فکر می‌کنی ازدواج برای پسرها آسان‌تر از دخترهاست؟

صد درصد. متأسفانه در جامعه ما پسرها انتخاب‌گر هستند و دخترها انتخاب‌شونده. یک پسر می‌تواند در طول یک روزه چند دختر پیشنهاد ازدواج بدهد، اما یک دختر باید بنشیند تا انتخاب شود. یک دختر هم ممکن است آقایی را در خیابان ببیند و از او خوشش بیاید، اما این اجازه را ندارد که حتی با او آشنا شود.

به ازدواج سنتی اعتقادی داری؟

مثلاً از این مدل‌ها که شماره خانواده دختر و پسر را به یک‌راوی می‌دهند و راوی آن‌ها را به هم وصل می‌کند؟

خب این هم یک مدلش است.

در جامعه امروزی این خیلی خنده‌دار است که دو نفر که هیچ شناختی نسبت به هم ندارند، روبه‌روی هم بنشینند و از زندگی مشترک حرف بزنند. آن‌هایی که سال‌هاست یکدیگر را می‌شناسند بعد از ازدواج با مشکل روبه‌رو می‌شوند. این‌گونه ازدواج‌ها سخت‌تر است و آینده نامعلومی دارد.

برای ازدواج خیلی سخت‌گیری؟

نه، واقعاً سخت‌گیر نیستیم. هر شخصی برای انتخابش به عنوان مثال، ده ملاک در نظر می‌گیرد. به نظرم شخص مقابل چهار تایی آن‌ها را هم داشته باشد، کافی است.

پس نباید ازدواج سختی داشته باشی؟

هنوز کسی که دست کم دو تا از مشخصات موردنظر من را داشته باشد پیدا نکردم. مادرم نیز شماره من را به راوی داده است. دو-سه نمونه‌ای که ملاقات کرده‌ایم از ذهنیت من بسیار دور بوده‌اند. خانواده‌ام با من دعوا می‌کنند که چرا ردشان کردی؟ اما به این نکته توجه ندارند که آن‌ها هم مرا نپسندیدند!

چرا این دهه شصتی‌ها زیر بار ازدواج نمی‌روند؟

درباره دهه شصتی‌ها که دهه آزمون و خطا هستند نکته‌ای وجود دارد: دوروبری‌ها یا از آنان بزرگ‌ترند و تشکیل خانواده داده‌اند یا کوچک‌ترند و دهه هفتادی هستند و مناسب ازدواج نیستند. باید بگویم واقعاً خواستگار نیست!

فکر می‌کنی با این مبلغ بتوانی زندگی کنی؟

خدا بزرگ است....

معتقدی تو اشتباه می‌کنی یا خانواده‌ات؟

هر دو.

و حرف آخر...

ازدواج یک اتفاق است. بگذارید به‌موقع حاصل شود.

چرا سر از آرایشگاه در آورده‌ای؟

خانواده من وضع مالی خوبی دارند. بعد از فشارهای آنان برای ازدواج تصمیم گرفتم مستقل شوم؛ اما برادرم گفت تا زمانی که نتوانی خرج خودت را بدهی نمی‌توانی مستقل شوی. من هم به‌ناچار به این آرایشگاه آمدم تا بتوانم خرج خودم را درآورم.

اینجا چقدر حقوق می‌گیری؟

در حال حاضر بیشتر کارآموزی می‌کنم؛ ولی روزی ده هزار تومان.



ماساژ شمع

Healthy Life

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

هوشیار کننده دارد و احساسات شدید را آرام می‌کند. از طرفی، رایحه این گیاه خوشبو، خستگی ذهنی را برطرف می‌کند.

شمع بارایحه اکلیل کوهی

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

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

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

شمع بارایحه دارچین

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

شمع بارایحه اوکالپتوس

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

شمع بارایحه نعناع

نعناع رایحه‌ای ضد عفونی‌کننده و

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



انواع عطر در شمع‌ها

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

شمع بارایحه چوب سدر

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

فصل چهارم
آشپزخانه من
My
Kitchen

Healthy Life

- پانا کوتای پر تقالی
- میگوبا پلوی مدیترانه
- چیز کیک لیوانی انار

My Kitchen

نکته:

بهتر است این دسر را
بمدت ۲۴ ساعت در یخچال
بگذارید. به این طریق
ضراحت ته قالب آب شده و
دسر راحت تر از قالب خارج
می شود.

گلوکز مایع: چهار قاشق سوپ خوری؛
شکر (نرم و دانه ریز): دو پیمانه (۳۰۰ گرم)؛
آب: سه قاشق سوپ خوری (۴۲ میلی لیتر)؛
خامه پر چرب: چهار پیمانه (۶۰۰ میلی لیتر)؛
شیر: یک پیمانه (۱۵۰ میلی لیتر)؛
ورق ژلاتین: سه عدد؛
پوست پرتقال (رنده شده): دو پیمانه؛
اسانس پرتقال: یک دوم قاشق چای خوری؛
پوست پرتقال (تلخی گرفته شده): مقداری
برای تزئین.

طرز تهیه:



زندگی سالم

پانا کوتای پرتقالی

۱. گلوکز مایع، نیمی از شکر و آب را در تابه ای مناسب و سنگین روی حرارت ملایم قرار دهید و یکی دو بار هم بزنید تا به آرامی حل شوند. در همین حین با کمک یک برس مخصوص آشپزی و قرار دادن آن در آب گرم و کشیدن آن به لبه های تابه از ایجاد کریستال و شکرک در اطراف تابه جلوگیری کنید تا شربت خراب و شکر کی نشود؛
۲. وقتی تمام دانه های شکر کاملاً حل شدند باید اجازه دهید به جوش آید (بدون آن که حرارت را زیاد کنید یا هم بزنید)؛ سپس یک شربت کاراملی به رنگ طلایی روشن به دست می آید. به محض آنکه شربت کاراملی به این نقطه رسید، از روی حرارت بردارید و ته تابه را در یک ظرف حاوی آب سرد و یخ قرار دهید تا حرارت تابه باعث پختن بیشتر شربت نشود. شربت را کنار بگذارید تا خنک شود (گلوکز مایع باعث می شود شربت، ظاهری چسبناک و براق داشته باشد)؛
۳. شش قالب کوچک به حجم ۱۲۰ میلی لیتر را در یک سینی فر قرار دهید؛
۴. خامه، شیر و بقیه شکر را در قابلمه ای مناسب بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا به آرامی به نقطه جوش برسد. به محض آنکه خامه و شیر شروع به جوش آمدن کرد، حرارت را کمی ملایم تر کنید تا با یک حرارت ملایم برای مدت پنج دقیقه دیگر بجوشد و حجم آن به یک سوم کاهش یابد؛
۵. در همین حین ورق های ژلاتین را در ظرفی حاوی آب سرد به مدت پنج دقیقه خیس کنید تا نرم شوند؛ سپس آن ها را خارج کنید و به آهستگی کمی فشار دهید تا آب اضافی آن ها گرفته شود؛
۶. مخلوط خامه را از روی حرارت بردارید، رنده پوست پرتقال و ورق های ژلاتین را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا مواد کاملاً حل شوند؛ سپس کنار بگذارید تا سرد شود؛
۷. از شربت کاراملی کف هر قالب بریزید و در ادامه به آرامی از مخلوط شیر و خامه روی آن بریزید؛ سپس در یخچال قرار دهید تا خود را بگیرد؛
۸. موقع سرو، دور پانا کوتای فرم گرفته را با کمک یک شیء نازک مانند چاقو از قالب ها به آرامی جدا کنید. قالب را در بشقاب مورد نظر برگردانید و کمی تکان دهید تا کاملاً از قالب جدا شود. روی پانا کوتا را با اسانس پرتقال و پوست پرتقال (تلخی گرفته) تزئین و سرو کنید.

۱. برنج را با هشت پیمانه آب و مقداری نمک به مدت شش تا هشت ساعت خیس کنید؛
۲. سیر، جوزهندی، نیمه‌ای سویا سس، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید؛ سپس میگوها را در سس قرار دهید تا مزه‌دار شوند؛
۳. در قابلمه‌ای آب ریخته، روی حرارت زیاد قرار دهید. زمانی که جوش آمد، آب برنج خیس شده را خالی کنید و داخل آن بریزید؛
۴. هویج را با نیمه‌ای از کره تفت دهید؛ پس از آن قارچ و آب لیموترش را به آن اضافه کنید و مجدد تفت دهید؛
۵. پس از این که برنج آماده شد، در آبکش بریزید و به همراه ذرت به مواد بالا اضافه و تفت دهید؛ سپس ساقه‌های پیازچه را به آن اضافه و مجدد تفت دهید؛
۶. نیم دیگر سویا سس، زنجبیل، نمک و فلفل را به مخلوط برنج بیفزایید و پس از یک دقیقه از روی حرارت بردارید و در ظرف بکشید؛
۷. فلفل دلمه‌ای را به همراه میگوها به صورت یک در میان به سیخ چوبی بکشید؛
۸. باقیمانده کره را در تابه‌ای نجسب بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود؛ سپس میگوها را به مدت یک تا دو دقیقه از هر طرف در آن سرخ کنید و به همراه برنج سرو کنید.

برنج: چهار پیمانه؛
سیر (کوبیده شده): دو حبه؛
جوزهندی (پودر شده): یک دوم قاشق
چای خوری؛
سویا سس: یک سوم پیمانه؛
زنجبیل: یک قاشق چای خوری؛
نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم؛
میگو (پاک شده): ۴۰۰ گرم؛
هویج: یک عدد، خرد و بلانچ شده؛
کره یا روغن جامد: یک دوم پیمانه؛
قارچ (خرد شده): چهار عدد؛
آب لیموترش: یک قاشق چای خوری؛
کنسرو ذرت (بدون آب): یک چهارم
پیمانه؛
ساقه پیازچه (خرد شده): چهار ساقه؛
فلفل دلمه‌ای قرمز (خرد شده): یک
عدد.

میگو با پلوی مدیترانه

کوکتل سیب و کرفس

طرز تهیه:



پوست دو عدد لیمو ترش تازه را بگیرید و هسته های آن را جدا کنید؛ سپس به همراه یک عدد سیب سبز و چهار ساقه کرفس داخل عصاره گیر بریزید و آب گیری کنید. در انتها یک ساقه نعناع پاک کرده و خرد شده را داخل عصاره گیر بریزید و بعد از این که کل مواد با هم مخلوط شدند دریچه خروجی را باز کنید و محلول را داخل لیوان یا یخ بریزید. در صورت تمایل با یک قاشق چای خوری نمک آن را طعم دار و با ورقه های لیمو ترش و برگ نعناع تزئین و سرو کنید.

پودر بیسکویت: ۲۵۰ گرم؛
 کره (ذوب شده): ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم؛
 پودر ژلاتین: یک و نیم قاشق سوپ خوری؛
 آب سرد: سه قاشق سوپ خوری؛
 پنیر خامه‌ای: ۵۰۰ گرم؛
 شکر (نرم و دانه ریز): ۱۰۰ گرم؛
 خامه صبحانه: ۳۰۰ گرم؛
 شیر سرد: پنج قاشق سوپ خوری؛
 آب جوش: یک و نیم پیمانه؛
 پودر ژله انار: یک بسته؛
 دانه انار: ۲۰۰ گرم؛
 برگ نعناع: مقداری برای تزئین.

۱. در ظرفی، بسته پودر بیسکویت را با کره مخلوط کنید تا به طور کامل یکنواخت شود. به اندازه دو قاشق سوپ خوری از مخلوط را در کف لیوان های دسر مورد نظر بریزید و با سر انگشتان آن را فشرده کنید تا صاف شود؛ سپس لیوان ها را به مدت تقریباً پانزده دقیقه در فریزر قرار دهید؛
 ۲. بسته پودر خامه را در ظرف همزن بریزید. شیر را به آن بیفزایید و به مدت تقریباً سه دقیقه با دور تند هم بزنید تا فرم بگیرد و سفت شود. پنیر خامه‌ای را درون همزن بریزید و به مدت یک تا دو دقیقه با دور متوسط هم بزنید تا یکنواخت شود؛ سپس شکر را اضافه کنید و دوباره هم بزنید. خامه صبحانه و شیر را هم اضافه کنید و به وسیله همزن برقی بزنید تا به طور کامل یکدست شود؛
 ۳. پودر ژلاتین را با آب مخلوط و روی حرارت غیر مستقیم، آماده و به مخلوط بالا اضافه کنید و سریع هم بزنید؛
 ۴. مایه آماده شده را با قیف داخل لیوان ها بریزید تا نیمی از ارتفاع لیوان را پر کند؛ سپس روی آن را صاف کنید؛
 ۵. لیوان ها را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا چیز کیک به طور کامل خودش را بگیرد؛
 ۶. در این فاصله، در ظرفی پودر ژله انار را با یک و نیم پیمانه آب جوش بریزید و با همزن دستی هم بزنید تا ژلاتین در آب حل شود. آب انار را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا با یکدیگر مخلوط شوند؛
 ۷. لیوان ها را از یخچال خارج کنید و یک تا دو قاشق سوپ خوری از دانه های انار را روی چیز کیک ها بریزید و در ادامه لیوان ها را تا نزدیکی لبه آن ها با ژله انار پر کنید و مجدد لیوان ها را یک ساعت در یخچال قرار دهید تا ژله به طور کامل بسته شود. در پایان می توانید روی لیوان های دسر خود را با برگ های نعناع تزئین کنید.



۱. در ظرفی، پیاز، سیر، روغن زیتون، آب لیموترش تازه، اورگانو، زردچوبه، ادویه کاری، مقداری نمک و فلفل سیاه را بریزید و به طور کامل با یکدیگر مخلوط کنید؛
 ۲. ورقه های استیک و سینه مرغ را در ظرف حاوی مواد مرینیت قرار دهید تا به طور کامل به مخلوط آغشته شوند. روی ظرف را با سلفون بپوشانید و به مدت پنج تا شش ساعت در یخچال قرار دهید تا استیک مرغ مزه دار شود؛
 ۳. در این فاصله، سس زاذیکی را آماده کنید؛
 ۴. استیک و مرغ را از مواد مرینیت خارج کنید؛ سپس آن ها را در تابه گریل بچینید (طوری که روی هم قرار نگیرند)، مقداری نمک روی آن ها بپاشید و از هر طرف به مدت سه دقیقه گریل کنید تا قهوه ای رنگ و ترد شوند؛
 ۵. روی نیمه ای از نان ها، ورقه های گوجه فرنگی، کاهو و استیک قرار دهید؛ سپس سس زاذیکی، یک لایه مرغ و مجدد مقداری سس روی آن ها بریزید. در ادامه نان های باقیمانده را روی مواد قرار دهید و سرو کنید.
- روش تهیه سس زاذیکی:
- در ظرفی دردار، ۱۰۰ گرم خامه ترش، دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون، یک قاشق سوپ خوری آب لیموترش تازه، مقداری نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده)، ده گرم شبت تازه (پاک و خرد شده) و یک حبه سیر (کوبیده شده) بریزید و به طور کامل با یکدیگر مخلوط کنید؛ سپس روی ظرف را با سلفون بپوشانید و به مدت یک شب در یخچال استراحت دهید.

پیاز (رنده و آب گرفته شده): دو عدد؛
سیر (کوبیده شده): دو حبه؛
روغن زیتون: یک دوم پیمانه؛
آب لیموترش تازه: دو قاشق سوپ خوری؛
اورگانو (پودر شده): یک قاشق چای خوری؛
زردچوبه (پودر شده): یک دوم قاشق چای خوری؛
ادویه کاری (پودر شده): یک هشتم قاشق چای خوری؛
نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده): به مقدار لازم؛
استیک گوساله (نازک ورقه ای خرد شده): ۵۰۰ گرم؛
سینه مرغ (نصف شده): دو عدد؛
سس زاذیکی: طبق دستور داده شده؛
نان چیباتا (نصف شده): چهار عدد؛
گوجه فرنگی (ورقه ای خرد شده): چهار عدد؛
کاهو (خرد شده): هشت برگ.

نکته:

* قسمت سر و ریشه پیاز را با چاقو جدا کنید؛ چاقو را زیر لایه اول پوست پیاز قرار دهید و پوست پیاز را تا قسمت پایین آن برش دهید و جدا کنید سپس پیاز رنده کنید و با تنظیم آب اضافی آن را بگیرد.

* ادویه کاری شامل زردچوبه، دارچین، هل، زیره و تخم گشنیز است که به صورت آسیاب شده با پودر سیر مخلوط شده اند.

نکته:

در صورت عدم دسترسی به نان چیباتا، می توانید از نان همبرگر استفاده کنید.

ساندویچ ترکی



فصل پنجم
کلینیک

Clinic

Healthy Life

..... ۱۰ کاری که قبل از زایمان باید انجام دهید
..... پیتزای خوریم یا نه؟

Clinic

۱۰ کاری که قبل از زایمان باید انجام دهید

Healthy Life

اگر شما مادر بارداری هستید که انتظار ورود نوزاد خود را به جمع خانواده می کشید، حتماً لیست مایحتاج خود و نوزادان را قبل از تولد او، روی یک برگه یادداشت کنید، تا بدون نگرانی و استرس، آماده رفتن به بیمارستان و به دنیا آوردن فرزند دلبندتان باشید.

هنگامی که نوزاد شما به دنیا بیاید، شما به سختی وقت کافی برای کارهای خودتان پیدا خواهید کرد؛ حتی ممکن است فقط کمی از وقت آزاد و بآرزش خود را برای خوابیدن سپری کنید. پس چند کار ضروری که باید قبل از تولد نوزاد خود در دوران بارداری انجام دهید کدام‌ها هستند؟ خواندن این مقاله، برای دانستن چیزهایی که می تواند شما را برای ورود عضو کوچک خانواده آماده کند و شادی را در زندگی شما به اوج برساند، مهم است.

زین سالم

01 خانه تکانی

به حتم شما می خواهید با یک خانه تمیز و مرتب به استقبال نوزاد خود بروید. با این حال، ممکن است تمیز کردن خانه در دوران بارداری کمی برایتان دشوار باشد. شما می توانید کارهای کوچک مانند مرتب سازی کمد لباس، تمیز کردن تخت خواب نوزاد، شستن اسباب بازی ها و همچنین تمیز کردن آشپزخانه را کم کم و از ماه قبل زایمان شروع کنید. همچنین از شریک زندگی خود در انجام کارهای سنگین کمک بگیرید؛ به عنوان مثال، تنظیم جای کمد لباس و رسیدگی به باغ یا حیاط خانه را هم به او بسپارید. اگر قصدتان شستن تمام وسایل خانه است، حتماً برای تمیز کردن اشیای بزرگ خانه مانند فرش از افراد حرفه ای کمک بگیرید؛ چون انجام کارهای سنگین در ماه آخر بارداری، هم برای شما و هم برای فرزندتان خطرناک خواهد بود.

02 تهیه وسایل امن و راحت برای خانه

درست کردن یک خانه برای این که نوزاد در آن امن باشد، کاری بزرگ قبل از آغاز زایمان محسوب می شود؛ چون شما قبل از به دنیا آمدن نوزاد خود، باید برای گذاشتن درپوش به تمام پریزهای الکتریکی یا قرار دادن حفاظ مناسب برای راه پله ها یا درب اتاق ها فکری بکنید و فرش و ملاقه های نو برای خود و فرزندتان تهیه کنید. حتماً قبل از تولد نوزاد خود اطمینان حاصل کنید که چیزهای خطرناک در خانه دور از دسترس نوزادتان قرار خواهند گرفت.

03 خرید ملزومات برای استفاده نوزاد بعد از تولد

شما ممکن است احساس کنید که زمان کافی برای انجام کارهای خود بعد از زایمان خواهید داشت، اما این ایده همیشه درست در نخواهد آمد؛ بنابراین، خوب است تمام خریدهای خودتان را هنگامی که در سه ماهه سوم بارداری خود قرار گرفتید، انجام دهید. خرید وسایلی مانند تخت نوزاد، شیشه شیر کودک و پمپ پستان، دستگاه ضد عفونی کننده شیشه شیر نوزاد، لباس نوزاد، ملاقه کودک، اسباب بازی و لوازم جانبی حمام فرزند خود را حتماً قبل از به دنیا آمدن او انجام دهید.



بازدید از یک فروشگاه خوب و دیدن صندلی نوزادان، برای خرید صندلی و سبد ماشین، بهترین کار قبل از رسیدن زمان زایمان خواهد بود. به یاد داشته باشید که امن ترین جادر ماشین برای قرار دادن صندلی نوزاد وسط صندلی پشت ماشین خواهد بود.

ممکن است حق خریداری همه چیز را به خودتان بدهید، اما به یاد داشته باشید که نظر شریک زندگی هم در این باره مهم است؛ بنابراین، باید خریدهای مناسب خود را قبل از آغاز درد زایمان انجام دهید؛ چون بعد از زایمان نمی توانید تمام آن چیزها را انتخاب کنید و بخرید؛ همچنین می توانید برای خرید راحت برخی از وسایل مخصوص زایمان از اطرافیان کمک بخواهید.

04 یافتن یک پزشک متخصص اطفال خوب قبل از به دنیا آمدن فرزندتان

اگر کودکی بزرگ تر هم در خانه داشته باشید، پس در حال حاضر یک پزشک متخصص اطفال خوب هم سراغ خواهید داشت؛ در غیر این صورت، برای یافتن یک متخصص خوب، اول از دوستان و خانواده خود پرس و جو کنید؛ چون آن ها می توانند با استفاده از تجارب خود یک پزشک متخصص اطفال خوب را به شما توصیه کنند. همچنین، در سه ماهه سوم دوران بارداری خود به دنبال یک متخصص زنان و زایمان خوب هم باشید؛ چون ممکن است مجبور باشید زودتر از موعد مقرر به دکتر مراجعه کنید و زایمان خود را با عمل سزارین انجام دهید. در حالت ایده آل، بهتر است پزشک متخصص اطفال و دکتر معالج زنان و زایمان شما در هفته های آخر بارداری به راحتی در دسترس باشند.

05 تمیز شستن لباس نوزادان

به یاد داشته باشید که چون نوزادان دارای پوست بسیار حساسی هستند، این کار ایده خوبی خواهد بود تا همیشه قبل از شستن لباس نوزاد، تمام مسائل پوستی او را بررسی کنید؛ پس درباره مواد شوینده ای که با آن لباس نوزاد خود را خواهید شست، دقت کنید و پس از استفاده از آن ها، لباس ها را خوب با آب تمیز، آب کشی کنید. در برخی موارد هم لازم است با اضافه کردن چند قطره مایع ضد عفونی کننده، لباس های نوزاد خود را ضد عفونی و سپس آن ها را در زیر نور خورشید خشک کنید.

06 بسته بندی ساک بیمارستان با دقت کامل در سه ماهه آخر دوران بارداری

ساک بیمارستان خود و فرزندتان را همیشه در سه ماهه آخر دوران بارداری آماده و بسته بندی کنید و تمام وسایل مورد نیاز را برای اقامت چند روزه در بیمارستان با دقت بیش از حدی در داخل آن جاسازی کنید؛ چون هنگامی که مادر به سه ماهه سوم بارداری خود رسید، هر لحظه امکان

دارد نوزادش به دنیا بیاید. وسایلی که یک مادر باردار باید در ساک بیمارستان خود قرار دهد، عبارت اند از: لباس زیر برای مادر و نوزاد، ناف بند بهداشتی، حوله، مسواک و خمیر دندان، شانه، یک جفت جوراب، کش مو برای جمع کردن موهای مادر، مجموعه ای از لباس های بچه، پوشک نوزاد، دستمال مرطوب برای تمیز کردن نوزاد و وسایل دیگری که ممکن است مادر و کودک در بیمارستان به آن ها نیاز داشته باشند.

07 قراردادن صندلی و سبد نوزاد خود در خودرو

این نکته بسیار مهم است که شما بعد از زایمان، برای قراردادن نوزاد خود روی صندلی ماشین به هنگام آمدن به خانه باید دقت بیشتری بکنید؛ چون حتماً هنگام ترخیص از بیمارستان و آوردن نوزاد خود به خانه از اتومبیل استفاده خواهید کرد. بازدید از یک فروشگاه خوب و دیدن صندلی نوزادان، برای خرید صندلی و سبد ماشین، بهترین کار قبل از رسیدن زمان زایمان خواهد بود. به یاد داشته باشید که امن ترین جادر ماشین برای قراردادن صندلی نوزاد وسط صندلی پشت ماشین خواهد بود.

08 درست کردن پوشه اطلاعات کامل درباره نوزاد خود قبل از زایمان

به یاد داشته باشید که ایجاد یک پوشه که بتوانید در آن سوابق سلامتی خود و نوزادتان را یادداشت کنید و اطلاعات کامل تولد نوزاد و تمام شماره های تماس مهم پزشکان را در آن نگهدارید، بسیار مهم است؛ همچنین ذخیره کردن پرونده واکسیناسیون نوزاد و برنامه های موجود در پوشه، همراه با همه نسخه های استفاده شده توسط مادر در دوران بارداری و دیگر سوابق بهداشتی و مهم خانوادگی، از کارهای لازم قبل از زایمان است.

10 صرف کردن زمان زیاد بین هر زن و شوهری قبل از آغاز درد زایمان

به خاطر داشته باشید هنگامی که نوزاد شما به دنیا آمد، شما دیگر به عنوان زن و شوهر، به سختی زمان پیدا خواهید کرد که با هم باشید؛ پس می توانید در روزهای آخر دوران بارداری، از لحظات گرم و به یادماندنی با شریک زندگی خود بهره ببرید. تماشای فیلم، خوردن صبحانه در رختخواب، استفاده زیاد از وان حمام هنگام دوش گرفتن، خوردن یک شام رؤیایی با شمع های روشن یا قدم زدن آرامش بخش در ساحل دریا یا کارهایی است که هر زن و شوهری می توانند قبل از آغاز روزهای زایمان، آن ها را بیشتر تجربه کنند.

09 روزهای قبل از زایمان را برای خود مغتنم بشمارید

استفاده از وسایل آرایشی استاندارد در حد معمول، برای تمام مادران، به خصوص مادران حامله لازم و ضروری است؛ اما افراط در استفاده از این وسایل زیبایی، در طول دوران بارداری خوب نخواهد بود. پس مقدار مصرف این وسایل بهداشتی را کمی محدود کنید تا دوباره جوان بمانید! همچنین، برای خرید این گونه لوازم اصلاً عجله نکنید؛ چون بعد از زایمان هم می توانید با در آغوش گرفتن نوزادتان از مزایای اطراف، آن ها را خریداری کنید.

فواید برگ نعناع برای قلب درد

امین زاهدی، متخصص تغذیه با اشاره به اینکه کاهش جریان خون در عضله قلب باعث ایجاد درد می شود، گفت: اکثر انسان ها در طول زندگی دچار سوزش و درد خفیف قلب می شوند. وی درباره علائم بیماری قلبی افزود: تنگی نفس، تعریق زیاد، احساس همیشگی ضعف و سرگیجه مداوم از علائم بیماری قلبی عروقی است. مصرف گیاهانی مانند ریشه سنبل الطیب، گل گاوزبان، بادرنجبویه و اسطوخودوس باعث کاهش تپش و ضعف قلب می شود. وی بایان اینکه استفاده از گیاهان دارویی جهت درمان بدون اطلاع پزشک بیماری قلبی را افزایش می دهد، اظهار داشت: گیاهان دارویی حاوی آنتی اکسیدان و فلاونوید هستند؛ به همین دلیل در بهبود سلامت قلب و عروق خونی تأثیر بسزایی دارند؛ اما مصرف خودسرانه آن ها نیز توصیه نمی شود.

زاهدی بایان اینکه داروی مورد مصرف بیماران قلبی عروقی، وارفارین ضد انعقاد است، تأکید کرد: مصرف همزمان گیاهانی مانند زنجبیل، انبه، سیر و گزنه با وارفارین باعث بروز خونریزی در ناحیه قلب می شود؛ اما مصرف یک فنجان دمنوش مرزنجوش باعث کاهش درد قلب می شود. وی به گیاه نعناع اشاره کرد و یادآور شد: برگ نعناع را بکوبید و در یک لیوان آب به مدت نیم ساعت بجوشانید و جهت درمان قلب بنوشید. وی همچنین تصریح کرد: بیماران قلبی با نوشیدن چای سبز می توانند اثر وارفارین را کاهش دهند. زاهدی در پایان بیان کرد: سوزش شدید معده بعد از صرف غذا نشانه ای از مشکلات گوارشی است و هیچ ارتباطی با بیماری قلبی عروقی ندارد.



چای سیاه را عصبانی می کند

یک متخصص طب سنتی گفت: اگر چای سیاه را به رستی مصرف نکنیم مشکلات فراوانی را برای بخش های مختلف بدن به وجود خواهد آورد. به گزارش بهداشت نیوز، فرهاد صبری، متخصص طب سنتی در خصوص مضرات مصرف چای اظهار داشت: مصرف هر گونه مواد خوراکی اگر به اندازه کافی و معقول باشد نه تنها خطری برای بدن ندارد، بلکه مفید نیز است؛ اما چنانچه بیشتر از حد معمول و نادرست مصرف شود، مضرات بسیاری برای بدن در پی دارد. وی بیان کرد: چای سیاه نیز از این قاعده مستثنی نیست و مصرف بیش از حد آن آسیب های فراوانی به بدن وارد می کند. این متخصص طب سنتی تصریح کرد: اولین نقطه در



بدن که مورد آسیب مصرف بیش از حد چای قرار می گیرد، مینای دندان است که به عنوان یکی از عوامل مهم در تیره شدن و پوسیدگی دندان به شمار می رود.

در چای سیاه ماده ای به نام تئین وجود دارد که موجب افزایش ضربان قلب می شود و مصرف بیش از حد آن برای افرادی که ضربان قلب آن ها بیشتر از ۸۰ است، توصیه نمی شود. وی بیان کرد: وجود همین ماده در چای، در صورت مصرف بیش از حد، تهییج اعصاب و بروز عصبانیت و در برخی خانم ها اضطراب را به همراه دارد.

این متخصص طب سنتی گفت: از آنجاکه چای سیاه حاوی مقادیر زیادی کافئین و تئین است به افراد مبتلا به زخم معده توصیه می شود مصرف آن را کاهش دهند یا حداقل سه ساعت بعد از غذا چای بنوشند.

ورزش کردن و داشتن رژیم غذایی سالم برای بعضی افراد کاری دشوار است. گذشته از آن، امروزه تقریباً همه مادر معرض آلودگی ها و بیماری های گوناگونی هستیم که سلامت ما را تهدید می کنند. به احتمال زیاد شما هم مانند اکثر مردم مایل هستید بیشتر از خودتان مراقبت کنید؛ اما زمان کافی ندارید. با احتساب ساعات کاری، رفت و آمدهای وقت گیر، کارهای منزل و مراقبت از فرزندان، مراقبت از خودتان به طور معمول در اولویت آخر قرار می گیرد. خبر خوب این است که با وجود همه این ها، راه های سریع و آسانی برای بهبود سلامتی تان وجود دارد؛ حتی اگر زمان زیادی نداشته باشید. نوشیدن آب لیمو و عسل یکی از بهترین راه های طبیعی موجود برای را برای تولید کلژن فراهم می کند. کلژن نوعی بافت

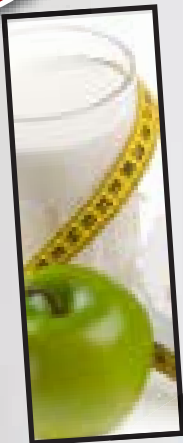
همچنین مشکلات گوارشی مانند نفخ، گاز معده، سوزش معده و یبوست زندگی روزمره بسیاری از مردم را درگیر می کند. یکی از ساده ترین راه های بهبود این مشکلات گوارشی، نوشیدن روزانه آب لیمو و عسل است. لیمو سرشار از پکتین است که برای روده مانند صابون عمل می کند، عمل دفع را آسان تر و سموم بدن را تخلیه می کند و کل فرایند گوارش را بهبود می بخشد. آب لیمو و عسل همچنین می تواند احتمال بروز بیماری های خطرناک قلبی را کاهش دهد. آب لیمو و عسل هر دو سرشار از پتاسیم هستند. مشاهده شده پتاسیم، فشار خون را که از عوامل مهم حملات قلبی است، کاهش می دهد؛ همچنین خواص آنتی اکسیدان و ضدالتهاب این نوشیدنی، از قلب در برابر التهاب های عضلانی و دیگر فشارها محافظت می کند اگر دنبال روش های طبیعی کاهش وزن هستید، این نوشیدنی می تواند برایتان بهترین گزینه باشد. آب و فیبر موجود در لیمو، اشتهای شمارا کاهش می دهد و کمک می کند بدون احساس گرسنگی، از حجم غذای مصرفی تان بکاهید.

قبل از صبحانه آب لیمو و عسل بنوشید



وعده‌های غذایی را حذف نکنید

بدون شک روش‌های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد؛ به‌همین دلیل افراد بر اساس عادات‌های غذایی و سبک زندگی خود یکی از این روش‌ها را انتخاب می‌کنند. در این میان یکی از نظریه‌های رسیدن به تناسب‌اندام، خوردن یک صبحانه مفصل در شروع روز و به‌جای آن حذف وعده شام است. باید بدانید هیچ‌یک از متخصصان تغذیه حذف یک وعده غذایی را برای کاهش وزن توصیه نمی‌کنند و هر سه وعده باید در برنامه غذایی روزانه افراد با هر وزنی وجود داشته باشد. در واقع اگر فردی سر خود و برای کاهش وزن یک وعده غذایی را حذف کند علاوه بر این که سلامت جسمی‌اش به‌خطر می‌افتد، دوباره وزن می‌گیرد و چاق می‌شود. از طرفی چون با حذف وعده‌ها حجم و تنوع مواد غذایی که در یک روز مصرف می‌شود، کاهش می‌یابد ممکن است در درازمدت در معرض آسیب‌های ناشی از کمبود مواد غذایی قرار بگیرد. فراموش نکنید کمبودهای مواد مغذی و مورد نیاز بدن تأثیر زیادی بر اندام‌های مختلف دارد؛ به‌عنوان مثال، کمبود ویتامین A ممکن است با ناخواسته کالری اضافی به بدن وارد می‌کنیم و اضافه‌وزن ناشی از این مسئله را به خوردن شام نسبت می‌دهیم. یادتان باشد از طریق صبحانه ۲۵ تا ۳۰ درصد از کالری مورد نیاز روزانه، ۲۵ تا ۳۰ درصد آن از ناهار و ۲۵ درصد از وعده شام و بقیه هم از طریق میان وعده‌ها تأمین می‌شود و حذف وعده‌های غذایی و به‌خصوص شام در بیشتر مواقع، نه تنها به کاهش وزن مناسب و پایدار منجر نمی‌شود، بلکه فرد را با مشکلات تغذیه‌ای روبه‌رو می‌کند. محدوده طبیعی قند خون بین ۷۰ تا ۱۰۰ میلی گرم است که با صرف مواد غذایی در هر وعده افزایش پیدا می‌کند؛ اما در یک شخص سالم و طبیعی پس از گذشت دو ساعت از هر وعده غذایی، قند خون دوباره به میزان پایه‌اش برمی‌گردد و احساس گرسنگی تدریجی به فرد دست می‌دهد. حالا اگر شخصی از خوردن شام پرهیز کند، به‌دنبال گرسنگی و در واقع انرژی مورد نیاز خود را فراهم آورد و این امر در درازمدت می‌تواند به تحلیل عضلاتی که در درازمدت برای تأمین میزان انرژی مورد نیاز خود ناگزیر به سوزاندن بافت چربی، اگر هم شخصی می‌خواهد وزن خود را کم یا در سطح مطلوبی حفظ کند باید سوخت و ساز بدن خود را بالا ببرد و با حذف وعده غذایی شام، کاملاً برعکس عمل کند؛ همچنین کسانی که شام نمی‌خورند، صبح‌ها نیز دیر از خواب بلند می‌شوند و بدنشان برای تأمین میزان انرژی مورد نیاز خود ناگزیر به سوزاندن بافت چربی، آن هم به‌صورت ناقص می‌شود که از عواقب آن سردرد، تهوع و سوء تغذیه است.



ماهی بخور تا سرمان نخوری

یک عضو انجمن تغذیه ایران اظهار داشت: تغذیه صحیح از عوامل پیشگیری از سرماخوردگی است. پروین افشار با اشاره به اینکه برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی، تقویت ایمنی بدن ضروری است، گفت: تغذیه صحیح سبب افزایش قوای عمومی بدن می‌شود و از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.

وی ادامه داد: با توجه به شیوع بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا در روزهای سرد سال، توجه به تغذیه صحیح می‌تواند از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کند. همواره باید یادآور شد که تغذیه صحیح یعنی دو اصل مهم تغذیه (تنوع و تعادل) در برنامه غذایی که لازم است هر فرد در برنامه غذایی خود به‌اندازه نیاز از تمام گروه‌های غذایی بر اساس هرم راهنمای غذایی استفاده کند. افشار با اشاره به اینکه تعدادی از غذاها به‌علت داشتن ویتامین C، در پیشگیری از سرماخوردگی نقش مهمی دارند، افزود: انواع میوه‌ها و سبزی‌ها مانند انواع لیمو، انواع مرکبات، انواع توت، کیوی، فلفل دلمه‌ای، سیب‌زمینی و سبزیجات برگ سبز از قبیل انواع کلم به دلیل داشتن ویتامین ث می‌توانند در درمان سرماخوردگی‌ها مؤثر باشند. وی خاطر نشان کرد: غلات سبوس‌دار و حبوبات، منابع غذایی خوبی برای ویتامین‌های گروه B هستند و مصرف این مواد در بدن از بروز عفونت‌های مکرر دستگاه تنفسی فوقانی پیشگیری می‌کند. مصرف سیر که دارای آهن و روی است، موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر عفونت‌های ویروسی می‌شود. این کارشناس تغذیه ادامه داد: مواد غذایی غنی از امگا ۳ نیز در این روزهای سرد سال مانند ماهی قبا، روغن، دانه کدو حلوایی و روغن شادانه که غنی از اسیدهای چرب توصیه می‌شود. وی اظهار کرد: همچنین دانه کنجد و آفتابگردان منابع چرب امگا ۶ هستند و در مبارزه علیه عفونت‌های سرماخوردگی به دستگاه تنفسی کمک می‌کنند. مواد غذایی دارای ویتامین A نیز در ایمنی بدن مانند جگر، کره و تخم مرغ، هویج، انبه، سیب‌زمینی، زردآلو و کدو حلوایی مؤثر بوده و علاوه بر آن سبزی‌های سبز تیره نیز تأمین‌کننده بتاکاروتن هستند و در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند. وی با اشاره به اینکه در هنگام سرماخوردگی، خوردن شلغم و خانواده آن مانند تربچه و انواع ترب سفید و سیاه می‌تواند مؤثر باشد، گفت: این مواد به دلیل داشتن ترکیبات گوگردی، ضد میکروب و ضد ویروس هستند و در درمان سرماخوردگی مؤثرند. این کارشناس ادامه داد: غسل نیز ماده غذایی مفید در پیشگیری از سرماخوردگی است که در طب سنتی مخلوطی از غسل و آب ولرم و آب لیمو و آویشن و غسل اثر سینرژیستیک یا تقویت‌کننده داشته و در درمان سرماخوردگی توصیه

پیشگیری و

می‌شود؛ همچنین

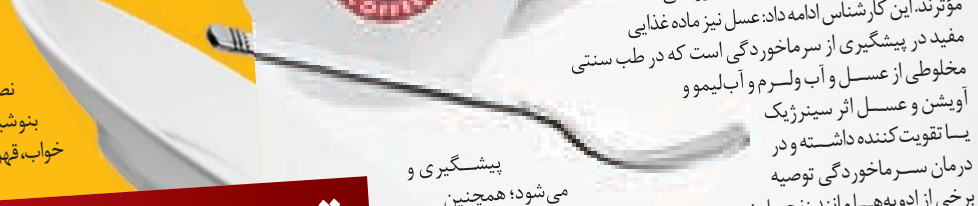
در بهبود سرماخوردگی

نقش مفیدی در بدن ایفا می‌کنند. برای بالا بردن ایمنی بدن از خوردن لبنیات و به‌خصوص ماست پروبیوتیک‌دار نباید غافل شد.

اگر دوست دارید به‌محض دم کشیدن قهوه آن را بنوشید، شاید لازم باشد آن را خنک کنید (به معنای واقعی کلمه). با توجه به یک گزارش جدید از سازمان بهداشت جهانی، مصرف نوشیدنی‌های داغ با دمای بالای ۶۵ درجه سانتی‌گراد، ممکن است خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد. با در نظر گرفتن آنکه اکثر رستوران‌های آمریکایی، قهوه را بین ۶۳ و ۷۹ درجه سانتی‌گراد سرو می‌کنند، این بسیار ناامیدکننده است. اگر قهوه‌تان را در خانه دم می‌کنید، هنوز هم مصون نیستید. قهوه‌سازهای خانگی معمولاً قهوه را در دمای ۸۵ درجه سانتی‌گراد، دم می‌کنند. اضافه کردن مقداری شیر یا خامه می‌تواند دمای قهوه را پایین بیاورد؛ اما فقط تا پنج درجه، بهترین راه حل؟ صورتی باشید. یک فنجان قهوه سیاه در یک لیوان سرامیک ۱۰ اونس، برای خنک شدن تا دمای مطمئن ۶۵ درجه سانتی‌گراد، معمولاً به حدود پنج دقیقه زمان نیاز دارد. اگر احساس اضطراب می‌کنید نوشیدن چندین فنجان قهوه می‌تواند تاحدی مسبب آن باشد. کافئین، یک اثر محرک بر سیستم عصبی دارد و باعث ترشح هورمون استرس (کورتیزول) شده، پاسخ جنگ یا گریز ما را تحریک می‌کند و ثابت شده باعث تشدید اضطراب و مشکلات خواب می‌شود (به‌خصوص در افراد مبتلا به اختلالات وحشت یا اضطراب اجتماعی). برای کاهش اثر کافئین، به یک یا دو فنجان ۲۲۰ سی‌سی قهوه در روز بسنده کنید یا مخلوطی که نصف آن قهوه بدون کافئین و نصف دیگرش قهوه کافئین‌دار است، بنوشید و از حدود شش ساعت قبل از خواب، قهوه ننوشید.

قهوه داغ ممنوع!

HOT COFFEE



پیتزا بخوریم یا نه؟

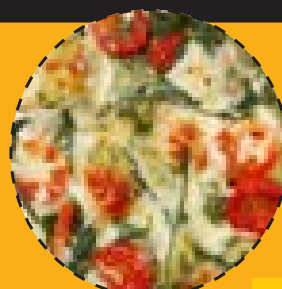
Healthy Life

پیتزا یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای دنیاست؛ اما باید قبول کنیم مضرات زیادی نیز دارد. متهم ردیف اول آن سوسیس و کالباس، یا یک درجه تخفیف متهم ردیف دوم پنیر پیتزا و آخرین متهم خمیر آن است که از آرد سفید صفر تهیه می‌شود و گاهی بیشترین حجم پیتزا را به خود اختصاص می‌دهد. متأسفانه چون این غذای مخلوط سه تا چهار بار در هفته مورد استفاده نسل جوان قرار می‌گیرد قصد داریم بهترین و بدترین نوع آن را مورد بررسی قرار دهیم و به شما توصیه می‌کنیم مصرف بهترین نوع پیتزا را به یک یا دو بار در ماه کاهش دهید.

تبدیل سالم

پیتزای مخصوص یا پیرونی؟

پیتزای مخلوط و مخصوص تقریباً هر دو پایهٔ یکسانی دارند؛ با این تفاوت که در پیتزای مخصوص و ویژه علاوه بر سوسیس، کالباس، فلفل سبز و قارچ از گوشت چرخ کرده یا سویا و گاهی زیتون و برخی ترکیبات دیگر هم استفاده می‌شود. این پیتزا به دلیل حجم بالای پنیر و فرآورده‌های گوشتی مورد تأیید متخصصان تغذیه نیست؛ اما از پیتزای پیرونی که پایه اصلی آن سوسیس است و پیتزای چیپس و پنیر (بدترین نوع پیتزا) بهتر است. این پیتزا ۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری و هر تکه آن ۳۰۰ کالری انرژی دارد.





گوشت و قارچ یا سبزیجات؟

پیتزای گوشت و قارچ از پیتزای مخلوط و مخصوص بهتر است؛ اما به پای پیتزای سبزیجات نمی‌رسد. ترکیبات این پیتزا اگر به گوشت مرغ، قارچ، فلفل سبز و برخی سبزیجات خشک خلاصه شود در شمار پیتزاهای سالم قرار می‌گیرد؛ زیرا می‌تواند نیاز پروتئینی بدن را تأمین کند. بهتر است این پیتزا به صورت خانگی تهیه و گوشت آن از پیش کبابی یا آب‌پز شود؛ اما بهترین انتخاب، پیتزای سبزیجات است که متأسفانه چون به خوبی طبخ نمی‌شود و ستاره‌های مشهوری همچون سوسیسی و کالباس در آن جلوه‌نمایی نمی‌کنند و اغلب خمیر آن رطوبت سبزیجاتی مانند قارچ، ذرت، هویج، نخود و گوجه‌فرنگی را به خود می‌گیرد و شکل و شمایل وسوسه‌کننده‌ای ندارد، باب میل نسل جوان نیست. درباره پیتزاهای دریایی نیز باید گفت این پیتزا را با ماهی و میگو طبخ می‌کنند و مورد قبول متخصصان است.

چربی پنیر پیتزا مضر است

نکته مهم آنکه در تمام پیتزاهای پنیر به کار می‌رود. این پنیر از نظر میزان پروتئین و کلسیم با پنیر معمولی یکسان، اما سه تا پنج برابر پرچرب‌تر و به اندازه پیه و دنبه مضر است و مصرف درازمدت آن در غذاهای مختلف می‌تواند موجب بروز پرفشاری خون و افزایش چربی خون موجب تنگ شدن رگ‌های اصلی و غذاهنده قلب شود؛ به همین دلیل می‌گوییم مصرف بهترین نوع پیتزا را به یک یا دو بار در ماه محدود کنید.

پیتزای خانگی بخورید

پیتزا می‌تواند همان چیزی باشد که می‌خواهید و حتی پیتزاهای از پیش پخته‌شده و فست فودی نیز در حد اعتدال می‌توانند مزایای سلامتی زیادی داشته باشند. همیشه بهترین انتخاب این است که خودتان در خانه پیتزا درست کنید. با این کار می‌توانید مقدار موادی را که روی آن می‌ریزید، کنترل کنید؛ همچنین آماده کردن پیتزا در خانه به شما امکان می‌دهد خمیر آن را با استفاده از آرد گندم کامل یا غلات کامل درست کنید. این کار مقدار فیبر، ویتامین‌ها، مواد مغذی گیاهی و مواد معدنی موجود در پیتزا را

افزایش می‌دهد. هنگام درست کردن یک پیتزای ساده در خانه، می‌توانید انواع سبزیجات را اضافه کنید. پنیر را محدود و خمیر را به نازکی موردنظر تان پهن کنید. این انتخاب‌ها، مواد مغذی پیتزای شما را افزایش و کالری آن را کاهش می‌دهد و پیتزا را به یک وعده غذایی سالم‌تر تبدیل می‌کند؛ اما حتی پیتزاهای از پیش پخته‌شده و بسته‌بندی نیز حاوی تمام درشت‌مغذی‌های ضروری هستند که به آن‌ها نیاز دارید و ریزمغذی‌های زیادی نیز دارند. مشکل این است که اغلب افراد، چندین برش پیتزا می‌خورند که به سرعت به صورت کالری‌های ناخواسته انباشته می‌شود و بیشتر از مقدار توصیه‌شده روزانه برای چربی اشباع است.

پیتزا همیشه بد نیست

۱. یک برش پیتزای ساده، ۲۳ درصد از تمام پروتئینی را که شما در روز نیاز دارید، فراهم می‌کند. مقداری کرامبل پروتئین بدون گوشت یا سایر منابع پروتئین خالص را اضافه و از آرد گندم کامل استفاده کنید. با این کار، قدرت پروتئین افزایش می‌یابد. هر سلول، اندام و بافتی در بدن ما به پروتئین نیاز دارد. خوردن روزمره پروتئین تضمین

استخوان‌ها با بالا رفتن سن را کند می‌سازد؛ علاوه بر این، کلسیم به منقبض شدن عضلات بدن شما کمک می‌کند؛ از جمله تپش قلب تان. مقدار ناکافی کلسیم نیز در لخته شدن خون و عملکرد عصب، نقش مهمی ایفا می‌کنند.

ملاحظات درباره پیتزا

۱. پیتزا، غذایی با تراکم کالری بالاست و برش‌های متعدد آن می‌تواند به سرعت کالری را افزایش دهد. برای دریافت کالری کمتر از پیتزایی با خمیر آرد گندم کامل، روغن کمتر، گوشت‌های پرکالری محدود و پنیر کم استفاده کنید.

۲. پیتزاها، به خصوص پیتزاهای از پیش پخته‌شده می‌توانند سدیم زیادی داشته باشند. اگر به نمک حساس هستید، مصرف تان را کاهش دهید یا خودتان در خانه درست کنید.

۳. اگر چه اختلاف نظرهایی وجود دارد، اما برخی انواع پیتزا، چربی اشباع بسیار بالایی دارند. کارشناسان تغذیه مانند آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی همچنان توصیه می‌کنند که برای سلامت مطلوب، مصرف چربی اشباع تان را به کمترین مقدار ممکن برسانید.

می‌کند که بدن شما پروتئین کافی برای ساخت اسیدهای آمینه و جایگزینی یا ساختن پروتئین‌های موجود در بافت‌ها و اندام‌ها را که پیوسته در حال تجزیه شدن هستند، دریافت می‌کند.

۲. پیتزا، منبعی خوب از فسفر است. فسفر، بخشی از استخوان‌ها، دندان‌ها و DNA/RNA شماست؛ همچنین یکی از تنظیم‌کننده‌های اصلی متابولیسم انرژی در ارگان‌هاست و به تولید انرژی در هر سلول کمک می‌کند.

۳. سلنیوم، یک ماده معدنی کمیاب است که به همراه ویتامین E برای محافظت از آنتی‌اکسیدان کار می‌کند. در یک برش پیتزا، منبع عظیمی از سلنیوم وجود دارد. خوردن سلنیوم کافی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان، بیماری قلبی و سایر بیماری‌ها کمک کند.

۴. یکی دیگر از بخش‌های مغذی پیتزا، محتوای کلسیم آن است. یک پنجم از تمام کلسیمی که شما در روز نیاز دارید، در یک برش از پیتزا وجود دارد. کلسیم به خاطر نقش آن در ساخت و حفظ استخوان‌های سالم، معروف است. کلسیم، استخوان‌ها را قوی می‌کند و روند ازدست‌دادن تراکم

و مقداری نمک مخلوط کنید؛

۲. شیر را اضافه کنید و همچنان به هم بزنید؛

۳. روغن را به این مواد اضافه کنید؛ سپس آرد‌ها را که قبلاً بیکیکنگ بود در آن‌ها ریخته و مخلوط کرده‌اید کم‌کم به ظرف حاوی مواد بیفزایید و خوب مخلوط کنید و ورز دهید؛

۴. خمیر آماده‌شده را به مدت نیم الی سه ربع ساعت در ظرف درداری درون یخچال بگذارید؛

۵. پس از این مدت آن را درون ظرف نجسبی که قبلاً با روغن مایع کاملاً چرب شده است پهن کنید و مواد پیتزای خود را روی آن بریزید؛

۶. برای خوش طعم شدن پیتزای خود می‌توانید علاوه بر آویشن، از سبزیجات معطر دیگری مثل آلاله، مرزنگو، نعنا، مرزه و پونه استفاده و طعم پیتزای خود را متفاوت کنید.

خمیر پیتزای خانگی

مواد لازم:

آرد سفید: سه نیم لیوان (نیم لیوان از لیوان کوچک‌تر و از استکان بزرگ‌تر است)؛

روغن مایع: یک استکان؛

زردۀ تخم مرغ: دو عدد؛

شیر: یک استکان؛

بیکیکنگ پودر: یک قاشق چای خوری؛

نمک: به میزان لازم؛

شکر: یک قاشق مرباخوری.

طرز تهیه:

۱. دو عدد زرده را در ظرفی بریزید و با یک قاشق چای خوری شکر



همراه پیتزا، سبزیجات و پس از آن میوه بخورید

ویتامین C تنها ریزمغذی کارایی است که می‌تواند اثر مخرب ترکیب سرطان‌زای نیتروزامین را که حاصل ترکیب نیترات سوسیسی و کالباس با اسید آمینه بدن است، در دستگاه گوارش تقلیل دهد.

به همین دلیل سبزیجاتی همچون فلفل دلمه‌ای، سالاد کاهو یا کلم با چاشنی آب‌لیمو یا آب‌غوره، گوجه‌فرنگی تازه، زیتون سبز یا سیاه، ذرت و نخودفرنگی یا انواع میوه‌ها به خصوص مرکبات، پس از صرف پیتزا یا فرآورده‌های گوشتی توصیه می‌شود. اگر هم میوه و سبزی در دسترس نبود، می‌توانید از آب‌لیموی تازه یا چای که مدر و دفع‌کننده سموم بدن است، استفاده کنید.

لاغری به سبک

دکتر آاز

64N05

Healthy
Life

لاغر شدن، آنقدرها هم که تبلیغات تلویزیونی می گویند آسان نیست! حتما شما هم با شکست در راههای مختلف لاغری به این نتیجه رسیده اید. اما دکتر آاز پیشنهادی ویژه ای برای لاغری شما دارد. اگر به دنبال یک برنامه سریع و جدید کاهش وزن هستید می توانید این رژیم دوهفته ای دکتر آاز را امتحان کنید. تمام وعده ها به راحتی قابل تهیه است؛ در نتیجه شما می توانید بدون نیاز به صرف زمان زیاد در آشپزخانه وزن کم کنید.

با استفاده از مواد غذایی سالم مثل سبزیجات با گلوکز پایین و مقادیر کم پروتئین می توانید اشتها و ولع شدید خود را به خوردن مهار کنید و به بدن تان یک شروع سلامت برای یک سال آینده بدهید؛ به علاوه تمام وعده ها به راحتی قابل تهیه است؛ در نتیجه می توانید بدون نیاز به صرف زمان زیاد در آشپزخانه وزن کم کنید.

آنچه می توانید بخورید

بعد از بیدار شدن: روز را با یک لیوان آب گرم و نصف لیموترش آغاز کنید. اسموتی برای صبحانه: می توانید از مخلوط یک دوم موز + یک دوم انواع توت منجمد + یک فنجان شیر بادام غیر شیرین + دو قاشق غذاخوری فرنی (با آرد برنج + شیر بدون شکر) و چای سبز استفاده کنید. پروتئین روزانه: یک وعده ۳۰۰ گرمی گوشت (مرغ، بوقلمون یا ماهی).

کربوهیدرات روزانه: یک دوم فنجان برنج قهوه ای (هیچ گونه کربوهیدرات دیگری مصرف نشود).

انواع چربی ها: روغن های مفید در حد متوسط (به عنوان مثال، روغن زیتون و آووکادو).

لبنیات روزانه: یک فنجان ماست چکیده حداکثر دودرصد (هیچ گونه لبنیات دیگری مصرف نشود).

سبزیجات: هر گونه سبزیجات کم گلوکز بدون محدودیت (جوانه های انواع لوبیا، بروکلی، کلم، دکمه ای، گل کلم، جعفری، خیار، ترب، بادمجان، تره فرنگی، انواع عدس، انواع لوبیا «سبز، قرمز، سفید» انواع قارچ، پیاز، نخود فرنگی، انواع فلفل، گوجه فرنگی، کاهو، سبزیجات سالادی و عصاره سم زدا. طرز تهیه آن را در همین مطلب آورده ایم، سه تا چهار فنجان روزانه)

نکته: از سبزیجات گفته شده هر چه قدر خواستید می توانید میل کنید؛ چه بسا هر چه بیشتر، بهتر! مصرف بیشتر این سبزیجات چربی سوزی بیشتر را در پی دارد. میان وعده: دو مشت انواع مغزها، انواع شور و ترشی.

Diet
With
Dr. OZ

ترب سالم



طرز تهیه عصاره سم زدا مواد لازم:

دو عدد ساقه کرفس؛
یک دوم فنجان کلم پیچ؛
دو حبه سیر؛
۴۵ زنجبیل تازه خردشده؛
نمک دریایی (کمی).

طرز تهیه: تمام مواد را در ظرفی بزرگ بریزید و برای یک ساعت (یا کمی بیشتر) بپزید. کمی بیشتر بجوشانید تا طعم

یک فنجان کدو حلوائی درشت خردشده؛
یک فنجان سبزیجات ریشه‌ای (انواع سلغم، انواع زردک، انواع سلغم‌های روغنی)؛

آنچه نباید بخورید

گونه‌های مختلف دانه‌های گندمی (به جز یک دوم فنجان برنج قهوه‌ای)، هر گونه شیرین کننده‌های مصنوعی، هر گونه شکر و قند، هر گونه کافئین، هر گونه لبنیات، هر گونه خوردنی از هشت شب تا هشت صبح.

کارهای دیگری که باید انجام دهید

یک عدد قرص پروبیوتیک در صبح، یک عدد قرص مولتی ویتامین (ترجیحاً نصف، صبح و نصف، شب)، یک فنجان عصاره سم زدا در شب.

این غذاها را بخورید و لاغر شوید!

برخی غذاها بدون کالری هستند؛ بنابراین وقتی معده خود را با این مواد غذایی پر می کنید دیگر جایی برای خوردن غذای بیشتر باقی نمی ماند. به طور کلی، مواد غذایی کم قند، چربی‌های سالم، الیاف سیر کننده و آنتی اکسیدان‌ها گزینه‌های مناسبی هستند؛ اما زمانی که پای کاهش وزن به میان می آید، برخی خوراکی‌ها را حجت پیدا می کنند. غذاهایی را به شما معرفی می کنیم که سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشند و کمک می کنند تا سالم باشید. برای رسیدن به نتیجه مطلوب این غذاها را از قلم نیندازید. آن‌ها را از قبل برای روزهای پیش رو آماده کنید؛ زیرا بسیاری از افراد موفق در کاهش وزن معتقدند آماده کردن مواد غذایی از قبل باعث می شود کمتر گنجش شوند و مصمم تر به سوی موفقیت پیش بروند.

کربوهیدرات‌های پیچیده را انتخاب کنید

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

با زغال اخته شکم خود را صاف کنید

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

خیار؛ کالری کم، طراوت زیاد

سبزیجات، سنگ بنای یک رژیم غذایی سالم هستند. گنجانیدن خیار در دو وعده

بهتری پیدا کند. بگذارید سرد شود؛ بعد آن را از صافی عبور دهید و تمام سبزیجات پخته شده را جدا کنید و دور بریزید و در ظرفی شیشه‌ای و دردار در یخچال نگهدارید. روزانه سه تا چهار فنجان از آن را بردارید و کمی گرم و میل کنید.

غذایی گزینه مناسبی برای کاهش وزن محسوب می شود؛ چون کالری کمی دارد و شما را تا مدتی سیر نگه می دارد. به علاوه موجب شادابی و طراوت بدن هم می شود.

کلم بروکلی؛ دشمن انباشته شدن چربی

بیشتر سبزیجات سرشار از فیبر هستند. کلم بروکلی نیز از این قاعده مستثنا نیست. غذاهای سرشار از فیبر نه تنها به کاهش اشتها و تسریع روند کاهش وزن کمک می کنند، بلکه خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را نیز کاهش می دهند. کلم بروکلی حاوی یک ماده مغذی گیاهی به نام سولفورافن است که باعث افزایش تستوسترون می شود و از انباشت چربی در بدن جلوگیری می کند.

پروتئین؛ فقط ۳۰ درصد

تحقیقات نشان می دهند که خوردن پروتئین نه تنها باعث سیری می شود، بلکه کمک می کند در وعده‌های غذایی بعدی کمتر غذا بخورید. سعی کنید ۳۰ درصد از کالری‌های مصرفی روزانه خود را از پروتئین‌های بدون چربی به دست آورید. گوشت بوقلمون و سینه مرغ گزینه‌های مناسبی هستند. سه اونس سینه مرغ پخته شده ۱۴۲ کالری، سه گرم چربی و ۲۶ گرم پروتئین دارد. این مقدار پروتئین، بیش از نیمی از پروتئین مورد نیاز روزانه شما را تأمین می کند. با افزودن سینه مرغ به رژیم غذایی خود می توانید سریع تر وزن کم کنید. گوشت بوقلمون هم یک غذای فوق العاده است. از گوشت چرخ شده بوقلمون برای تهیه کوفته و همبرگر استفاده می شود. از آنجایی که ممکن است گوشت عرضه شده در سوپرمارکت‌ها چرب باشد، دنبال بسته‌ای باشید که حداقل ۹۵ درصد بدون چربی باشد. به علاوه اگر می خواهید استیک یا همبرگر بخورید، از گوشت حیوانات علفخوار استفاده کنید. گوشت حیوانات علفخوار به طور طبیعی چربی کمتری دارد و سرشار از امگا ۳ است که به نوبه خود، به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و ورم مفاصل کمک می کند.

لفل قرمز و فلفل سبز

لفل قرمز و فلفل سبز به لطف وجود ترکیباتی به نام دی هیدرو کپسیت که سرشار از ویتامین C بوده و به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کنند، باعث کاهش اشتها و کالری شما می شوند. مصرف یک فنجان از این سبزیجات به صورت روزانه از تولید هورمون‌های استرس جلوگیری می کند و مانع از انباشت چربی در بدن می شود.

سویا؛ لاغر کننده گیاهی

سویا منبع پروتئین است؛ از این رو برای گیاهخواران و گوشتخواران یک انتخاب مناسب است. روش‌های زیادی برای مصرف سویا وجود دارد. می توانید از سس سویا به همراه سوشی استفاده کنید یا شیر سویا پوره شده را به قهوه خود اضافه کنید.

شیر کم چرب؛ منبع مناسب کلسیم

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

لوبیا سیاه؛ پروتئین لاغری

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

بدون افزایش وزن قوی شوید

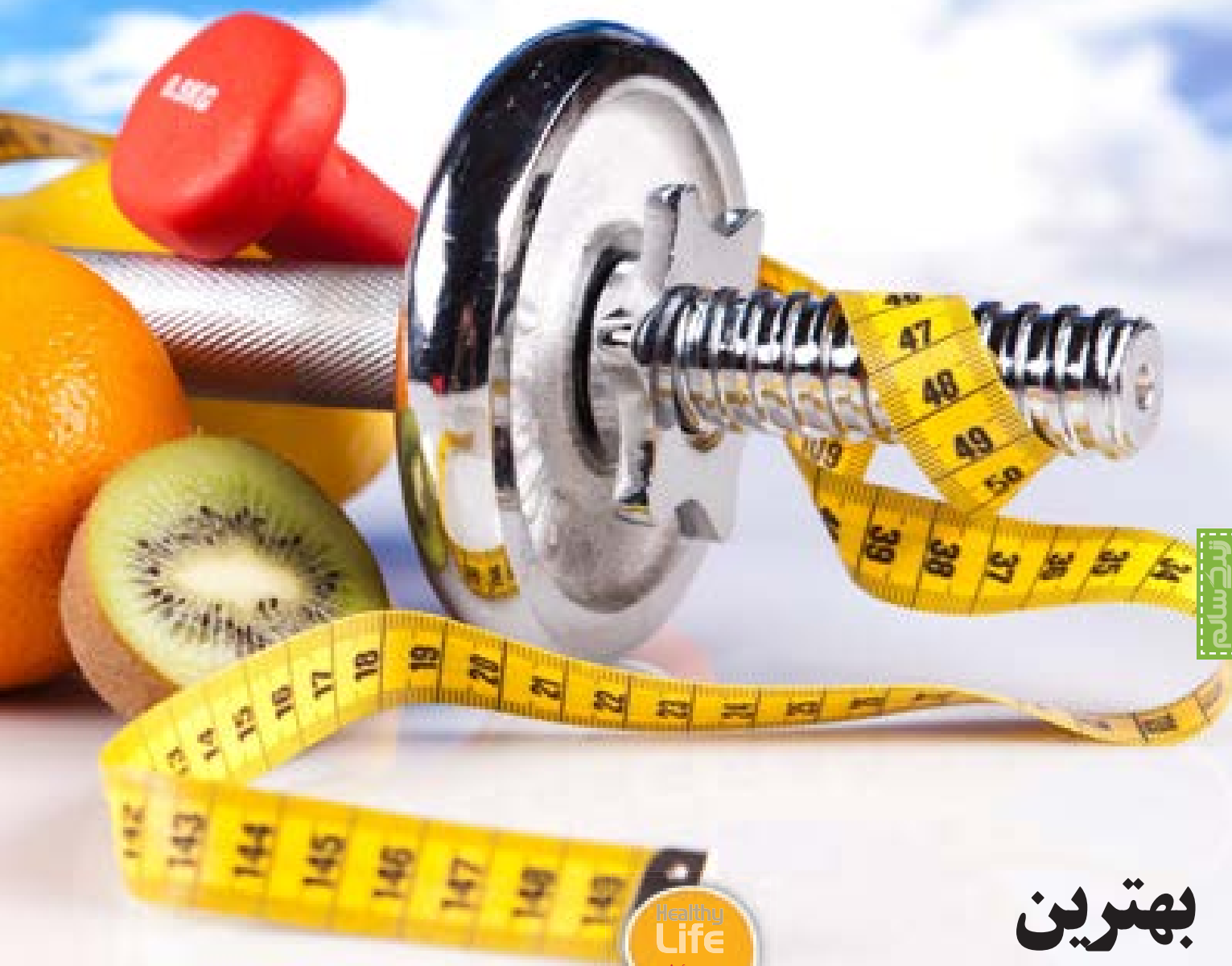
تخم مرغ منبع پروتئین است؛ اما باعث افزایش وزن نمی شود. خوردن یک یا دو زرده خوب است؛ اما توجه داشته باشید که زرده چربی و کالری زیادی دارد؛ بنابراین بیش از دو تخم مرغ در روز مصرف نکنید. با خوردن تخم مرغ می توانید مواد غذایی لازم برای سلامتی را به دست آورید؛ اما در عین حال خیال تان راحت باشد که چاق نمی شوید.

ماهی را فراموش نکنید

ماهی سالمون انتخاب خوبی برای رژیم‌های غذایی سالم است. این ماهی سرشار از امگا ۳ و چربی‌های سالم است و به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند. به علاوه، سالمون منبع پروتئین است و فرایند چربی‌سوزی را به میزان ۳۵ درصد افزایش می دهد. این ماهی چرب سرشار از چربی‌های امگا ۳ است؛ به علاوه سالمون استخوان دار منبع کلسیم است. می توانید سالمون را به عنوان غذای اصلی یا در ترکیب با سالاد مصرف کنید؛ همچنین سالمون را ریز و همراه با چاشنی میل کنید.

پنیر؛ مانع قوی برای پر خوری

مصرف مواد غذایی کلسیم‌دار مانند پنیر فتا با اعمال تغییرات سلولی از افزایش وزن جلوگیری می کند. پنیر سرشار از پروتئین و چربی است؛ از این رو اشتها را کاذب شمارا می گیرد و مانع از پر خوری می شود.



بهترین ورزش‌ها برای لاغری

Healthy Life

مریم رئوف

اگر تناسب‌اندام ندارید، به خصوص ران‌ها و شکم بزرگی دارید فقط در مدت ۴۲ تا ۵۶ روز می‌توانید به تناسب‌اندام برسید. لازم نیست ورزش‌های سخت و سنگین انجام دهید؛ با همین ورزش ساده و برنامه‌ریزی، موفقیت شما تضمین خواهد شد: هم سالم خواهید بود و هم به تناسب‌اندام می‌رسید و زمان زیادی هم صرف نمی‌شود. در مدت کوتاهی شکمی تخت و صاف خواهید داشت. با ما همراه باشید.

اگر اضافه‌وزن ندارید، ممکن است مایل باشید عضلات ران‌ها و شکم‌تان را تقویت کنید تا زیباتر شوید. می‌توانید یک شکم سفت و عضلانی داشته باشید؛ فقط اگر به مدت شش یا هشت هفته ورزش‌های ساده‌ای مثل پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری را انجام دهید.

این نکته را در نظر داشته باشید که برای داشتن یک بدن زیبا حتماً نیازی ندارید که عضو باشگاه خاصی باشید یا از دستگاه‌های ورزشی استفاده کنید. ورزش باید جزئی از زندگی روزمره شما باشد.

ورزش منظم علاوه بر آثار مفیدی که بر وزن و سیستم قلبی عروقی شما دارد، می‌تواند موجب شکل دادن و تناسب‌اندام‌تان هم بشود. داشتن یک اندام زیبا، احساس خوبی به شما می‌دهد و سبب می‌شود کار خود را بهتر انجام دهید. انرژی بیشتری برای انجام کارها داشته باشید و در عین حال بسیاری از استرس‌های موجود در محیط کاری را هم کم می‌کند.

در اینجا به بعضی از ورزش‌هایی که به تناسب‌اندام شما کمک می‌کنند، اشاره می‌کنیم.



دراز و نشست

برای اینکه شکمی صاف و عضلانی داشته باشید، توصیه می‌کنیم روزانه ۳۰ عدد دراز و نشست بروید. به این صورت که روی زمین به پشت دراز بکشید و گودی کمر خود را کاملاً به زمین بچسبانید. دست‌های خود را پشت سر بگذارید و بدون اینکه به گردن خود فشار آورید و کمرتان از زمین جدا شود، شانه‌های خود را از زمین بلند کنید.

پیاده‌روی

۱. پیاده‌روی، ساده‌ترین نوع ورزش است. این نوع ورزش موجب سلامت نگاه داشتن قلب و ریۀ شما می‌شود.
۲. به کاهش کلسترول خون، کمک و از استئوپروز یا پوکی استخوان در افراد سالمند جلوگیری می‌کند.
۳. پیاده‌روی روی زمین صاف، حتی برای افرادی که درد زانو یا کمر دارند هم مناسب است و فشار نامناسبی روی مفاصل آن‌ها وارد نمی‌کند.

۴. پیاده‌روی در کنار ساحل و روی شن موجب شکل دادن به عضلات ساق پا می‌شود.
۵. پیاده‌روی روی زمین شیب‌دار، علاوه بر زیبا ساختن عضلات ساق، سبب خوش فرم شدن عضلات ران هم می‌شود.

۶. اگر مفاصل شما سالم هستند و شرایط بدنی تان اجازه می‌دهد، سعی کنید به نرمی بدوید. دویدن موجب می‌شود عضلات شما سریع‌تر و بهتر فرم بگیرند. سعی کنید با یکی دو نفر از دوستان تان بدوید؛ چون این کار شما را برای دویدن بیشتر تحریک می‌کند.

ورزش کمر

این ورزش سبب باریک کردن کمر و شکل دادن به عضلات لگن شما می‌شود. پاهای خود را کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز کنید. دست راست خود را به سمت بالا ببرید و به سمت چپ خم شوید؛ سپس این کار را در جهت عکس انجام دهید. این ورزش را تا جایی که قدرت و تحمل دارید، تکرار کنید.

خم شدن از ناحیه کمر

این کار موجب باریک شدن کمر، شکل دادن به عضلات لگن و داخل ران‌ها و قدرتمند کردن ساق پاهای شما می‌شود. یک پای خود را از سطح زمین بالاتر بگذارید؛ به طوری که حداقل با پای دیگر شما یک زاویه ۹۰ درجه داشته باشد؛ سپس درحالی که از ناحیه کمر خم می‌شوید، سعی کنید با دست، نوک انگشتان پای خود را بگیرید. زانوهای شما نباید در این حرکت خم شوند.

نکات مهم قبل و بعد از شروع ورزش

یادتان باشد که قبل از انجام حرکات ورزشی به خصوص حرکات کششی، ابتدا بدن خود را گرم کنید. گرم کردن بدن موجب می‌شود جریان خون کم‌کم در عضلاتی که ورزش می‌کنند، زیاد شود و در نتیجه از آسیب عضلات جلوگیری می‌کند. توصیه می‌شود برای جلوگیری از آسیب عضلانی، قبل و بعد از ورزش از حرکات کششی استفاده شود. این کار حتی دردهای عضلانی بعد از ورزش را هم کاهش می‌دهد. حرکات کششی را انجام دهید و هر کدام از حرکات و کشش‌ها را به مدت ۳۰ ثانیه نگاه دارید. هنگام انجام این حرکات حتماً نفس‌های عمیق بکشید تا اکسیژن کافی در دسترس عضلات قرار گیرد.

قبل از انجام ورزش، این حرکات را برای گرم کردن بدن خود انجام دهید:

۱. مانند یک گربه دست‌ها و پاهای خود را بکشید و به مدت ۳۰ ثانیه نگاه دارید. بعد از اتمام

ورزش هم برای اینکه بتوانید دمای بدن خود و ضربان قلب را به حالت عادی برگردانید، باز این حرکات کششی را انجام دهید. این حرکات از گرفتگی عضلات و ایجاد درد بعد از ورزش جلوگیری می‌کنند.
۲. نفس کشیدن را هنگام حرکات کششی فراموش نکنید.

چه مقدار و چه مواقعی ورزش کنیم؟

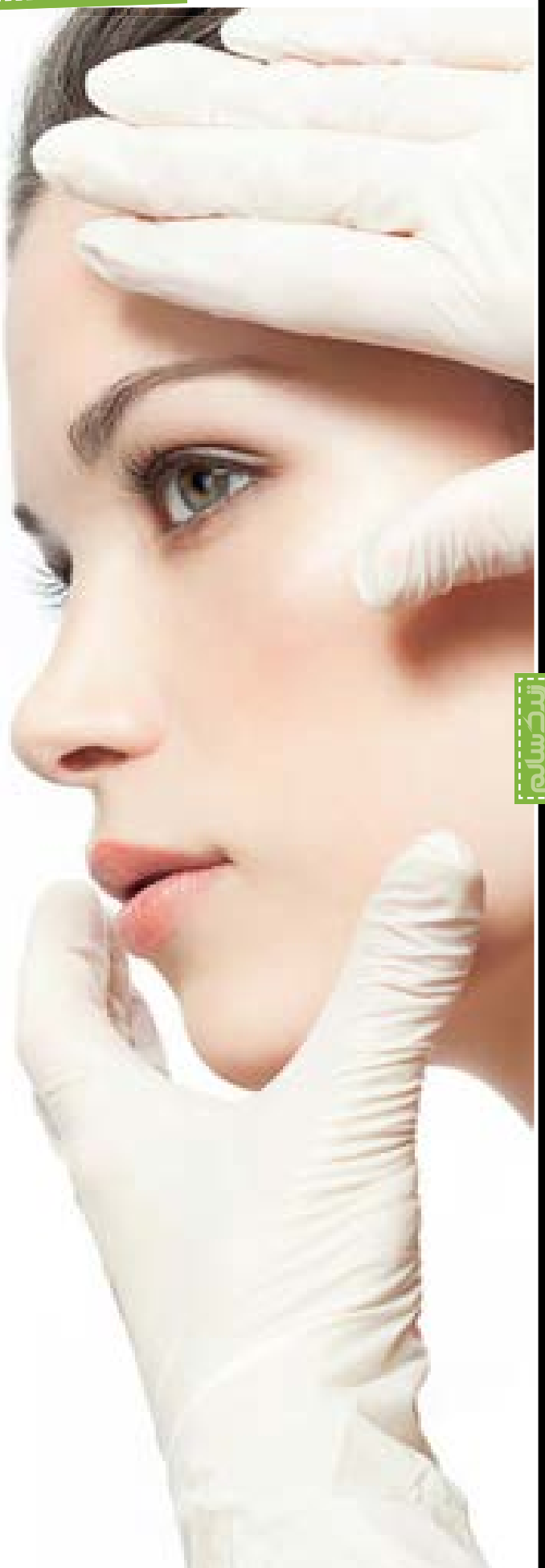
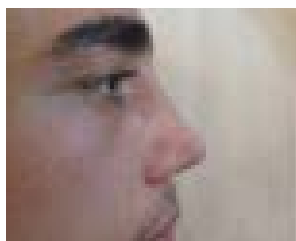
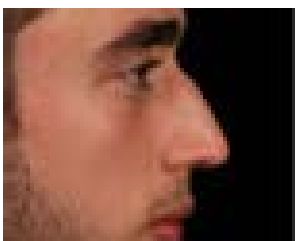
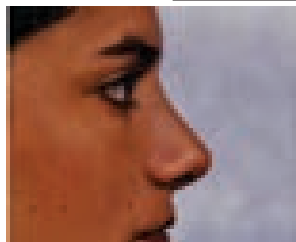
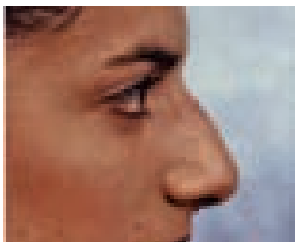
هرچه بیشتر و هر زمان که می‌توانید، ورزش کنید. شما می‌توانید سه یا چهار مرتبه در هفته و هر بار به مدت نیم تا یک ساعت یا حتی اگر می‌توانید بیشتر، ورزش کنید. اگر اضافه‌وزن دارید، هفته‌ای پنج بار و هر بار ۴۵ دقیقه ورزش‌های آئروبیک انجام دهید. کمتر از این میزان، برای کاهش وزن فایده‌ای ندارد. ورزش آئروبیک را متناسب با سن و شرایط بدنی خود انتخاب کنید. بعضی‌ها قادر هستند بدون یا دوچرخه‌سواری کنند و بعضی فقط می‌توانند پیاده‌روی کنند.

برنامه‌ریزی برای موفقیت

۱. همیشه باید برای هدفی که دارید، برنامه‌ریزی داشته باشید و این برنامه‌ریزی باید بلندمدت باشد.
۲. باید بدانید هدف شما کاهش وزن است یا اینکه شما اضافه‌وزن ندارید و می‌خواهید اندامی زیبا داشته باشید.
۳. یادتان باشد برای رسیدن به چنین اهدافی باید شیوه زندگی و تغذیه خود را عوض کنید.
۴. این‌ها اهداف بلندمدت هستند و شما نباید انتظار داشته باشید که خیلی زود به این اهداف برسید.
۵. شاید تغییرات آن قدر اندک باشند که شمارا ناامید کنند؛ ولی اگر برنامه داشته باشید، این را بدانید که با همین تغییرات اندک است که به اهداف بزرگ خود دست می‌یابید.

رینوپلاستی پیشرفته

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



زیبایی سالم

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

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

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

فصل ششم
تعطیلات

Holidays

HealthyLife

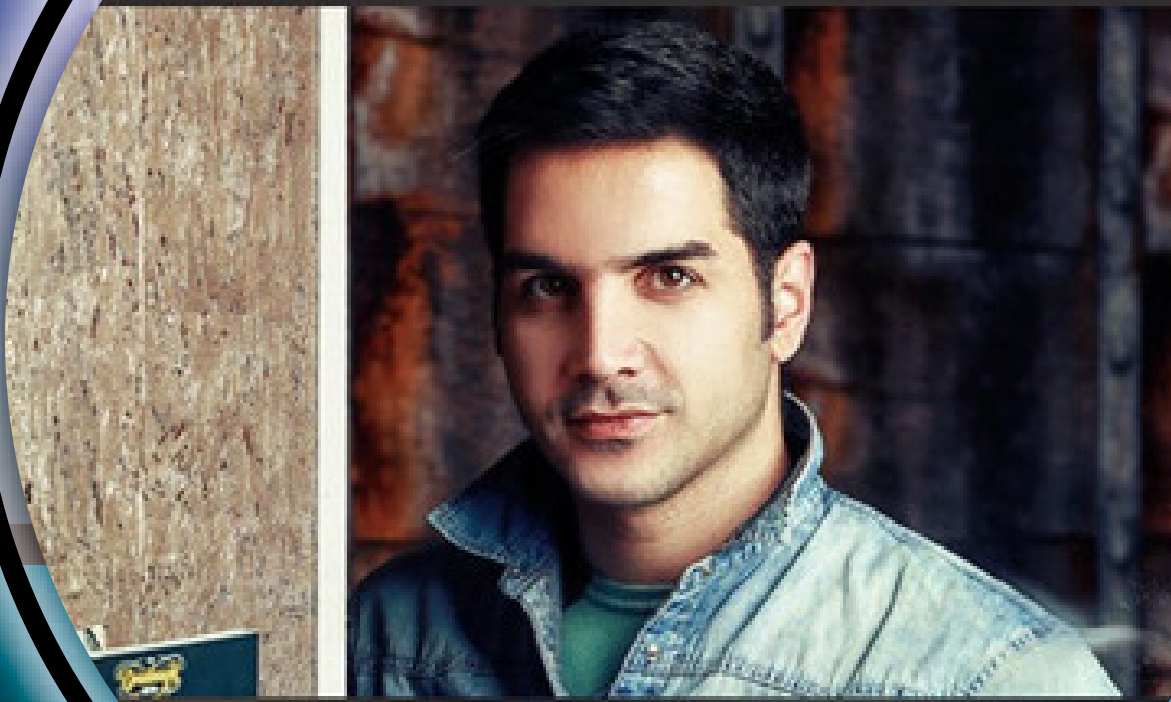
..... پیشنهادهایی برای تعطیلات

..... داستان دنباله دار

Holidays

ALOONAK

Search artists, songs or ...



sen Yeganeh

«Aloonak»

مکانات:

۱. امکان دانلود سریع آهنگ و موزیک ویدئو؛
 ۲. فول آرشیو از ۴۰۰ خواننده ایرانی؛
 ۳. دسترسی سریع به آهنگ‌های میکس شده؛
 ۴. دسترسی به بیش از ۳۵ هزار آهنگ از ۶۰۰۰ خواننده؛
 ۵. رایگان و بدون تبلیغات.
- برای نصب برنامه و بازی اپل روی آیفون یا آیفون نیاز به اپل آیدی دارید.

اپلیکیشن جذاب دانلود آهنگ و موزیک ویدئوی ایرانی بانام «Aloonak» را می‌توانید از اپ استور دانلود کنید. «آلونک» در ابتدا پایگاهی قدرتمند برای دانلود آهنگ بود و اینک همزمان اپلیکیشنی با همین نام در آیفون دارد. می‌توانید خواننده موردنظر را پیدا و موزیک ویدئو یا آهنگی از او دریافت کنید و از اپلیکیشنی پرآهنگ لذت ببرید. در کنار رادیو جوان، ویکی صدا، بیا ۲ موزیک، PMC MUSIC و گنجا ۲ موزیک برنامه جدید آلونک را قرار دهید. پلی لیست بسازید و در دنیای موسیقی غرق شوید.



لنین در رشت

مجتبی پورمحسن در رشت به دنیا آمده است. او با اولین رمانش «بهار ۶۳»، نظر مخاطبان را به خود جلب کرد؛ رمانی که برای او جایزه بهترین رمان یازدهمین دوره منتقدان مطبوعات را در سال ۱۳۸۸ به همراه داشت. کتاب بعدی اش «آلبوم خانوادگی» نیز با اقبال نسبی، همراه و نمایانگر ذهن تصویری نویسنده اش بود. مجموعه داستان لنین در رشت سومین اثر داستانی این نویسنده، شاعر و روزنامه نگار، از هشت داستان تشکیل شده است. داستان ها عمدتاً درون مایه هایی نزدیک به هم با فضاهایی متفاوت دارند؛ درون مایه هایی چون گذشته فروریخته، رابطه های لرزان، میل به سرکشی و... که با زبانی روایی و در بافتی رئالیستی ساخته شده اند. پورمحسن دغدغه کشف لحظه های سقوط را در روان و ذهن انسان خود دارد و برای همین در بیشتر داستان های خوش خوان او می توان این لحظات را درک و نسبت به آن ها قضاوت کرد. انسان تنهای او هر چند در ایجاد رابطه می کوشد، اما با سایه سنگین «دیگری» دست و پنجه نرم می کند. دیگر این که می تواند خواب حضور ولادیمیر لنین در رشت باشد یا شوهری که زیر برف دنبال همسرش می آید....

تعطیلات در دشت آزو

مقصد پیشنهادی این شماره مادشت آزو در جنوب استان مازندران و در همسایگی هراز، دشتی نسبتاً مرتفع و خنک است؛ جایی که یکی از بهترین چشم‌اندازها را از قله دماوند به شما می‌دهد. چشمه آب معدنی و قدم‌زدن در میان گیاهان و گل‌های خوش‌عطر و زیبای این منطقه از جاذبه‌های این ییلاق نزدیک به تهران به‌شمار می‌رود. با حدود ۴۵ دقیقه پیاده‌روی سبک از روستای نوای مازندران در حاشیه رودخانه، به دشت سرسبز و آرام آزو می‌رسید. آزو در واقع دشتی بر فراز ابرها با پوشش مرتعی و پر از عطر گل‌ها و گیاهان است که هر کسی را مدهوش زیبایی بی‌پایان خود می‌کند و لذت قدم‌زدن در آن انتهای ندارد. این دشت بی‌شک بهترین چشم‌انداز قله دماوند را پیش رویتان می‌گشاید، چشم‌اندازی نفس‌گیر که تماشای آن هر گردشگر و طبیعت‌گردی را مبهوت خویش می‌کند. اگر طالب یک سفر خانوادگی یک‌روزه و خوردن غذا در طبیعت و دامنه‌نوردی سبک هستید، دشت آزو را حتماً ببینید؛ همچنین اگر دوست داشتید می‌توانید شبی را هم در هوای خنک آنجا سپری کنید و در محلی مناسب و ایمن چادر بزنید یا از اهالی آنجا اتاق کرایه کنید.



گیتا

جامعه، در داستان باظرافت به تصویر کشیده می شود و سیر دگردیسی مادر داغ دیده منطقی و باور پذیر طی می شود. بنابراین مؤلفه های روان شناسانه در فیلم به کرات به چشم می خورد و پیداست که فیلم نامه بر اساس مطالعات دقیق روان شناسانه نگاشته شده و از این حیث بی اشکال به نظر می رسد. نوع برخورد گیتا (مریلا زارعی) با بارداری اش، واکنشش نسبت به مرگ پسرش و سپری شدن غم از دست دادن پسر و آشکار شدن حقیقتی که او تا پیش از مرگ متین از آن اطلاع نداشته است او را در موقعیت عاطفی خاصی قرار می دهند که در بازی روان مریلا زارعی قابل باور است.

تلویزیون داشته است، اثر قابل تأملی به شمار می رود. فیلم، یک درام خانوادگی است و حول محور رابطه یک مادر و فرزند می گذرد؛ مادری در واپسین سال های جوانی و فرزند راه دورش در آغازین روزهای جوانی. «گیتا» فیلمی شخصیت محور است و به همین جهت نوع رابطه آدم ها و شخصیت پردازی آن ها در فیلم اهمیت برجسته ای می یابد. خوشبختانه فیلم نامه نویسان کار از این حیث به مشکلی برخورد ندهاند؛ شخصیت ها در سطح باقی نمی مانند و لایه های زیرین شخصیتی آن ها اهمیت می یابد و وجوه و ابعاد مختلف درونی آن ها پررنگ می شود. کشمکش فرد با خود و با

کارگردان: مسعود مددی، بازیگران: مریلا زارعی، حمیدرضا آذرنگ، سارا اهرامی، بهناز جعفری، نادر فلاح، یلدا قشقایی، رامین افشاری، کتایون سالکی ... داستان فیلم: «گیتا» با بازی مریلا زارعی، مادر متین است و به او دل بستگی زیادی دارد. پس از حادثه ای که برای متین در خارج از کشور پیش می آید، گیتا تلاش می کند تا با این موضوع کنار بیاید، اما با گذر زمان متوجه واقعیت های جدیدی می شود.... «گیتا» به عنوان نخستین ساخته سینمایی مسعود مددی که سال ها تجربیات مختلفی در عرصه سینما و

سکوت شب

قسمت هشتم (قسمت پایانی)

Healthy
Life

فاطمه براتی

لیلا پس از مرگ شوهر سابقش در سردرگمی زندگی می کرد تا اینکه بر اثر اتفاقی با صدرا وحیدنسب روبه رو شد...

ساعت هشت شب بود که تلفنم زنگ خورد:

- بفرمایید؟

- سلام، خانم بصیرنیا؟

- بله، خودم هستم، شما؟

- سرگرد حسینی ام از اداره آگاهی، لازمه تشریف بیارین سوالاتی هست که باید جواب بدین، درباره جناب صدرا وحیدنسب.

اداره آگاهی، وحیدنسب؟ من؟ این چه بازیه؟ بدون معطلی آماده رفتن شدم. حواسم به رانندگی ام نبود و چندبار نزدیک بود تصادف کنم. بالاخره به کلاتری رسیدم. همراه سرباز به سمت اتاق افسر نگهبان رفتم. باید صبر می کردم تا جلسه شان تمام می شد. فکرهای گوناگون به ذهنم هجوم آورده بود و دست بردار نبود. سرم را به دیوار تکیه دادم و چشمانم را بستم. نگاه کردن به اطراف هم آزارم می داد. صدایی دور که را شنیدم:

- خانم؟

با هراس چشمانم را باز و به روبه رویم نگاه کردم. با تعجب پرسیدم:

- یا من بودی؟

- بله، نوبت شماس. بفرمایین داخل.

پایم توان حرکت نداشت. روحم مفلوک و سرگردان شده بود. تعادل نداشتم. مردی میان سال و جدی وارد شد. به نشانه احترام بلند شدم. گفت:

بفرمایین، خواهش می کنم.

با سکوت نگاهش کردم. متوجه شد که نگران و کلافه شده ام.

- حتما هزار تافکر کردین که چرا خواسته شده بیایین اینجا بهتون می گم.

همچنان گیج و سردرگم بودم. باصراحت گفتم:

- بخشید حال عمومی ام مساعد نیست، میشه بگید چی شده؟

- شب شعر خوش گذشت خانم بصیرنیا؟

- چی؟ متوجه نشدم؟

- منظورم مراسم چندشب پیش هستش. بهتره این مقدمه چینی ها تموم بشه. اصل موضوع اینه که...

در چشمانم زل و سکوت اختیار کرد. تلفنش زنگ

خورد و گفت:

- بیایند داخل.

اصلا باورم نمی شد. شو که شده بودم. وحیدنسب بود.

سرهنگ گفت:

- بیاین داخل. اینطوری درستش نیست.

- چشم.

- لازم بود این آقا هم حضور داشته باشند.

- میشه لطف کنید بگید چه خبره؟ گیج شدم.

- بله، میگم. آقای وحیدنسب از کارمندهای وظیفه شناس و متعهد نیروی انتظامی اند و مثل پسر من هستند. مدتی که اصلا هوش و حواسشون سر جاش نیست و من جریان رو فهمیدم و تصمیم گرفتم هوش و حواسشون رو بر گردونم. مقدمه چینی ام خوب نیست. عادت کردم حرفم رو بدون اما و اگر بزنم. می خواستم با پدرتون صحبت کنم.

- پدرم؟

- بله. آخه کلاتری جای مناسبی برای خواستگاری نیست.

- خواستگاری؟ آقای وحیدنسب اصلا از تون انتظار نداشتم.

سرهنگ متوجه عصبانیتم شد. جلوی راهم را گرفت:

- بهتون حق می دم عصبانی بشین؛ اما...

- اما چی؟

سرهنگ سکوت کرد. به صدرا نگاه می کرد. به سمت در رفتم؛ چون تحمل این فضا را نداشتم.

صبر کنید. دوستتون دارم. اجازه بدید با خانواده تون صحبت کنم.

- خدا حافظ.

صدای قدم هایش را پشت سرم شنیدم. برگشتم. دلم می خواست سیلی محکمی نثارش کنم. دستم را بالا آوردم.

- بنزد. شاید اگر من هم جای شما بودم طرف مقابلم رامی گشتم.

اما دستم را پایین آوردم و دویدم تا دور شوم؛ چون با ماندم حتما دعوایی پیش می آمد. سوار ماشین شدم و بلندبلند گریه کردم. چرای اشک هایم برایم واضح نبود. شاید این قطرات دلیل استرسی بود که پیش آمده بود. با سرعت رانندگی می کردم. چندبار نزدیک بود تصادف کنم. تصمیم گرفتم به پارک بروم. نیاز به هوای آزاد داشتم. بغضی تلخ راه گلویم را بسته بود.

تلفنم زنگ خورد. نیلوفر بود:

- سلام لیلا خانم، چطوری؟

- سلام. ممنون.

- صدات که شبیه ننه مرده هاست. چی شده؟ چیزی نشده؟

- حتما چیزی شده. منتظرم بیای سوئیت.

بدون اینکه جوابم را بشنود قطع کرد. اگر نمی رفتم جنگ حیدری و نعمتی راه می افتاد. چند نفس عمیق کشیدم و سوار ماشین شدم. در راه اتفاقات را مرور کردم: قرار گرفتن صدرا و وحیدنسب سر راه من چه معنی داره؟ واقعا من دوست داره یا دروغ و فریبه؟ نمی دونم چرا دلم نمی تونست باور کنه دوست داشتن و عشق رو. شاید چون باتمام وجودم حسام مروت رو دوست داشتم و هزینه سنگینی را بابت علاقه ام دادم. شاید صدرا دوست داشتنش پاک باشه؛ اما این حس چه حسیه که وقتی اسم صدرا و وحیدنسب رو زمزمه می کنم ته دلم آروم میشه. وای خدای من چه خبر شده؟ کاش می شد با کسی حرف می زدم تا کمی از این دلواپسی ها جدا می شدم. چشمم به گل فروشی افتاد. عاشق گل نر گسم. وارد گل فروشی که شدم صدایی آشنا در گوشم پیچید؛ اما بدون توجه به صدا گل های نر گس را تماشا کردم. صدای تکرار شد:

- بفرستید به این آدرس.

این آدرس خانه من بود. باید جریان را مطلع می شدم. سلام.

- بفرمایین خانم؟

- آدرسی که به پیکتون دادین که گل ببره آدرس منزل منه. فرستنده گل چه کسی هستش؟

- الان بهتون میگم.

صدایی که برایم آشنا بود باز تکرار شد:

- گل رز هم بذارین.

لبخند روی لبش خشک شد و شاخه های گل از دستش افتاد. فقط نگاه می کرد. عقب رفتم. پایم به گلدان خورد و شکست.

- ببخشین هزینه اش رو میدم. حواسم نبود.

نشستم و تکه های شکسته گلدان را جمع کردم. اوهم کنارم نشست و مشغول بر داشتن تکه ها شد. گل های نر گس روی زمین ریخته بود. عقلم از سرم پرید و دلم قرار گرفت.

- تقدیم به شما، سهم دستان شما گل های لطیف نر گسه: نه تکه های گلدون، تکه ها را بدین به من.

از اطراف بی خبر بودیم. صدای دست ها ما را متوجه کرد. گل فروشی شلوغ شده بود. نگاه ها به سمت من و صدرا بود. باهم از گل فروشی اومدیم بیرون.

- سید گل بابت عذر خواهی و کلاتری بود. به خدا

دوستتون دارم و قصدم تشکیل خانواده هستش. اجازه می دید با پدرتون صحبت کنم؟

- خواهش می کنم؛ اما...

- اما چی؟ اجازه می دید؟

- تردید دارم. لازمه فکر کنم.

- باشه. ایرادی ندارم. برسونمتون؟

- متشکرم. ماشین هست.

در باره حرف هایش فکر کردم. خوب بودن و بد بودن آدم ها فقط خدای داند؛ اما پس از تجربه تلخ زندگی مشترک باور کردن مردم بر ایم دشوار شده است.

زندگی ام را همین شکلی دوست دارم. وجود مرصاد آرامش خاصی به من می دهد و اگر نبینمش دیوانه می شوم. از شرایطم راضی هستم و می خواهم راهم را ادامه بدهم. خیلی وقت است که همه چیز را به خدا سپرده ام. در همین فکر ها بودم که گوشی ام زنگ خورد. آقای وحیدنسب بود:

- سلام.

- سلام.

- شرمند مزاحمتون شدم. اگه پیش خودتون بگید خیلی هولم، راست میگید، فکر کردید؟

- من درباره زندگیم همه چیز رو سپردم به خدا و زندگیم رو همین شکلی که هست دوستش دارم. درباره از دواج تردید دارم و این تردید مربوط به شما نیست.

آرام و خونسرد گفتم:

- بله. متوجه شدم. هر چی خدا بخواد پیش میاد. امری ندارین.

- عرضی نیست. خدا حافظ.

- خدا حافظ.

حضور و وجود هر آدمی در زندگی عبرتی با خودش به همراه دارد. بعضی آدم ها تلخی و سردی و تاریکی به ارمغان می آورند؛ اما بعضی دیگر شور و نشاط همراه خود دارند. با تمام این توصیفات زندگی چون گذشته ها، گذشته است. امیدوارم فرداها سرشار از بهترین ها باشد. تصمیم گرفتم فقط به آینده خودم و مرصاد فکر کنم. احساس می کنم جانم از عشق لبریز شده است. عشق به زندگی و این شروع دوباره را مدیون صدرا و وحیدنسب هستم. باعث شد که درک کنم شرایط زندگی تغییر می کند و ناراحتی های گذشته را نباید روی دوشم به این طرف و آن طرف بکشم. باید به زندگی لبخند زد...

پایان.

فصل هفتم

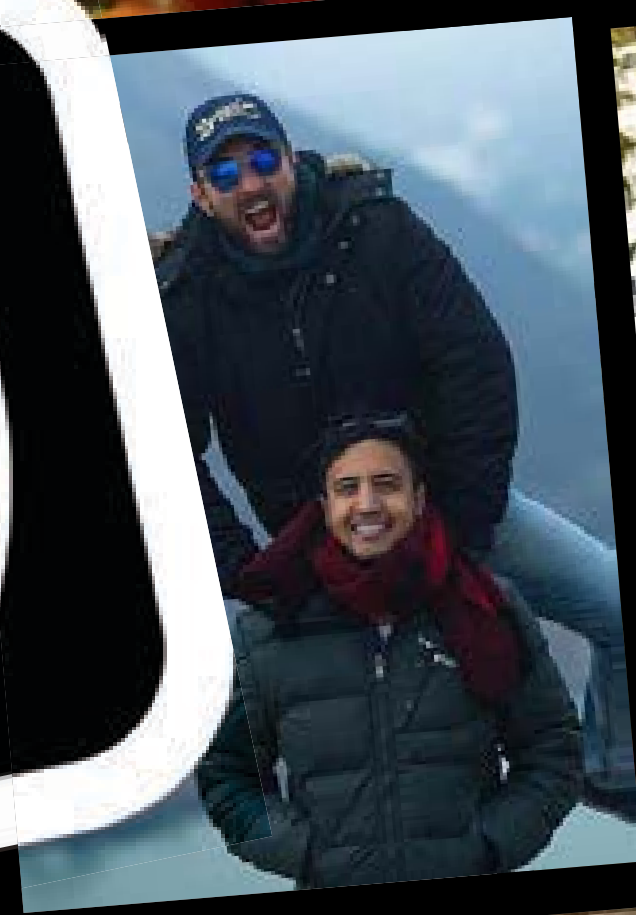
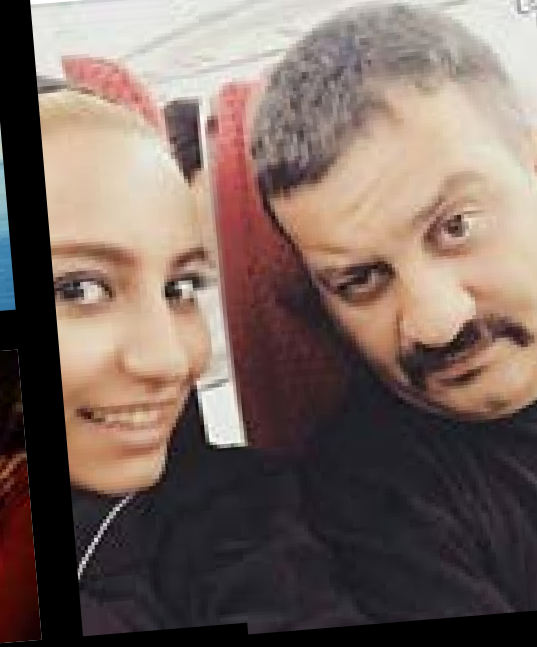
وقت اضافه

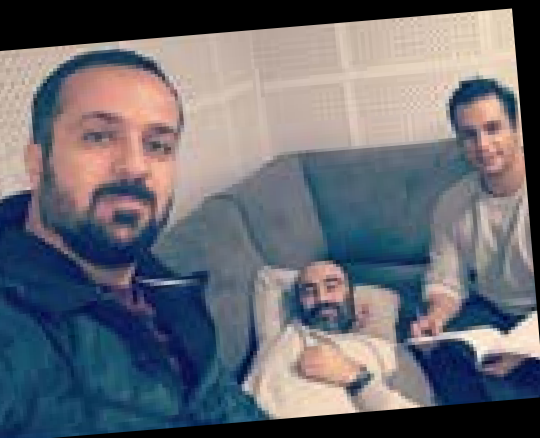
Added
Time

HealthyLife

..... اینستالوژی

AddedTime





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

۱ - سلطه جویی ۲ - جسمی نیمه شفاف ۳ - آسوده خاطر
۴ - نگهبان اتومبیل های پارک شده ۵ - نمونه ساخته شده
۶ - ادب آموخته ۷ - سرگردان ۸ - نوعی پارچه ۹ - پایتخت
هلند ۱۰ - دموکرات ۱۱ - شادی و خوشی ۱۲ - رمالی ۱۳ -
بخشی از اوستا ۱۴ - حبس موقتی ۱۵ - التهاب اطراف بینی
۱۶ - صفحه نمایش ۱۷ - مایه رشد آدمی ۱۸ - دلیل آوردن
۱۹ - نوگرایی ۲۰ - پدر کورش ۲۱ - پایبندی در دوستی

رمز جدول شماره ۳۹ : بند شهریار

شخصیت مورد نظر

پ ۱				
س ر ا	اس	م ه	اس	
ب ا ز	خ ت	د ا د	ت ک	
پ ی	و ف ا	س ا	ج ی ه	
ه ل م	ت ع	و ر	م ن ی	
ا د	وی	و ن	ن ی	
ا ل	ق ب	ف ا ر	ش گ	
وی ی	ی ت	س ی	س ی	
ر ا ط	س ت	اس	ف ر	
ه ی خ	ب و	ش ا د	ل ا ل	
ت د	ی ن	ت ا	ری	
م ه	م ا ن	ت ه	ر ک	
م ا ر	دی	ا د	ن و	
زی ت	خ و د	ا ف	ک م	
ب ا ن	ن ی	ک ا	س ق	
ا م	ش ت	م د ر	پ ا ر	
ت ه	پ ی ش	ف ا	م ی ن	

							۱
							۲
							۳
			ل				
							۴
							۵
							۶
			۱				
							۷
							۸
							۹
			۵				
							۱۰
							۱۱
							۱۲
			و				
							۱۳
							۱۴
							۱۵
			ز				
							۱۶
							۱۷
							۱۸
			ش				
							۱۹
							۲۰
							۲۱

زندگی سالم
Healthy Life

فصل هشتم
بیلبورد

Billboard

Healthy Life

YOUR
AD
HERE

Billboard



اپل استور برج

فروش اسباب 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 روبات‌های ماسه‌ای

Bol's Sand Land (BSL)

اپل اسنور بارج

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



برای اولین بار فروش اینترنتی انواع اسنات HOVERBOARD Wind در ایران

فروش اینترنتی ویژه کسب و کارهای دولتی

www.borjstore.com

آموزش و فروشگاه:

اصفهان، سه راه حکیم نظامی

ورزشگاه ۲۲ بهمن سرزمین روبات های ماسه ای

تلفن هماهنگی و رزروست : ۰۹۱۳ ۳۳۳۳ ۳۳۸

 Bol'sandLand

 apple.borjstore

آپل استور



آزمایشگاه تخصصی کسری

کلینیکال - آناتومیکال پاتولوژی

طرف قرارداد با کلیه سازمان‌های
بیمه‌گر و بیمه‌های تکمیلی

- 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، ایمنولوژی 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.
- 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 نرم‌افزار معتبر بین‌المللی و با مدین‌های کاملاً بومی و به‌روز و تأیید شده توسط وزارت بهداشت به صورت روزانه انجام می‌شود.
- انجام خدمات آزمایشگاهی پاتولوژی، سیتولوژی و پاپ اسمیر

اصفهان، خیابان شمس آبادی، روبه‌روی بیمارستان عیسی‌بن مریم، ساختمان ۷۱
آزمایشگاه تخصصی کسری تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۰۳۱-۳۲۲۳۷۱۸۳



Beauty is Truth

دکتر علیرضا پور صیرفی

Ali R.Pourseirafi MD

Board certified Otorhinolaryngologist
Member of European Academy of Facial Plastic Surgery
(UAFPS)

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

جراحی پلاستیک بینی، اصلاح افتادگی پلک

شماره نوبت دهی: ۰۹۳۳۶۰۱۲۶۴۴ و ۰۹۱۰۶۶۴۲۶۴۴

چهارباغ بالا / مجتمع ماکان ۲ / طبقه اول / واحد ۳



۳۶۲۰۵۶۳۰ تماس روزهای زوج (۱۷ الی ۲۱)



www.Drpourseirafi.com



[drourseirafi](https://www.instagram.com/drourseirafi)



اطلاعیه مهم انجمن متخصصین پوست ایران

مطالب زیر جهت اطلاع همگان و ارتقای سطح آگاهی و معرفی افراد صلاحیت دار در حوزه بیماری ها و مشکلات پوستی برای تمام بیماران و مراجعه کنندگان به مراکز درمانی تهیه شده است:

۱. عنوان «متخصص پوست و مو» به پزشکانی اطلاق می شود که پس از تکمیل دوره هفت ساله آموزشی پزشکی عمومی، در آزمون پذیرش دستیار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شرکت کرده و با کسب امتیاز کافی وارد دوره دستیار تخصصی بیماری های پوست شده و بعد از تکمیل دوره ای چهار ساله موفق به دریافت مدرک دکترای تخصصی بیماری های پوست شده باشند.

۲. این افراد طبق قانون، صلاحیت تشخیص و درمان تمامی بیماری های پوست، مو و ناخن را دارند و بنا به دوره آموزشی تخصصی سپری شده و دروس اختصاصی این دوره، بر ساختمان، عملکرد، نشانه های بیماری های پوستی و نحوه درمان آن ها تسلط و خبرگی کافی دارند و قادر به انجام بسیاری از اعمال جراحی، کاشت مو یا تکنیک های مختلف جوان سازی، بهبود ظاهر و زیبایی پوست و رفع مشکلات پوستی و همچنین استفاده از لیزرها و دستگاه های گوناگون برای اهداف درمانی و زیبایی هستند.

۳. با توجه به تبلیغات گسترده و غیر واقعی در حوزه پوست و زیبایی، لطفاً هنگام انتخاب پزشک معالج خود به وجود کلمه «متخصص پوست» در مهر دقت کنید. وجود «شماره عضویت در انجمن متخصصین پوست ایران» و «لوگوی مخصوص بر سر نسخه و مهر پزشک» نیز از سایر راه های شناختن این متخصصین است.

۴. لیست متخصصین پوست کشور و محل فعالیت آن ها در سایت www.irsod.net در دسترس عموم است و کلیه متقاضیان استفاده از خدمات این دسته از پزشکان، امکان مراجعه به این سایت را دارند؛ همچنین می توانند از طریق تماس با شماره تلفن ۰۲۱۸۸۲۰۲۹۱۴ یا ۰۲۱۸۸۲۹۲۹۱۵ فکس ۸۸۷۸۳۷۶۰۱ صندوق پستی ۵۳۶۸۵-۱۹۶۹۹ در لیست متخصصین پوست کشور مطلع شوند.

با آرزوی سلامت: انجمن متخصصین پوست ایران

آدرس: خیابان گاندی شمالی، خیابان برادران شریفی، پلاک ۱۴، واحد ۱

تلفن: ۰۶۱-۸۸۷۸۳۷۶۰ و ۰۱۵-۸۸۲۰۲۹۱۴ فکس ۸۸۷۸۳۷۶۰۱ صندوق پستی ۵۳۶۸۵-۱۹۶۹۹

اسامی متخصصین پوست اصفهان

سعید نورایی	۳۶۲۷۷۲۷۶
مسعود مسلمی	۳۶۲۹۰۱۲۹
آناهیتا شاهین گهر	۳۴۴۲۶۵۴۵
امین واعظی	۳۶۶۳۳۶۳۶
علی شفیعی	۳۲۲۰۳۱۰۳
ذبیح اله شاهمرادی	۳۲۲۰۴۹۸۷- ۳۲۲۳۰۶۹۷
مجید دوامی	۳۲۲۱۵۸۴۹
مهدی صفازاده	۳۲۲۳۵۰۳۱
غلامرضا تیموری	۳۲۳۶۸۲۹۱
ناهید مجلسی پور	۳۲۳۳۶۳۴۹
علیرضا یوسفی	۳۲۳۵۱۰۳۹
شهلا میرشمس شهشهانی	۳۲۲۱۹۶۸۹
فرحناز فاطمی نائینی	۳۶۲۸۹۶۵
محمد رضا رئیس زاده	۳۶۲۷۴۲۲۲- ۳۶۲۶۴۴۹۴
رضوان طلائی	۵۵۴۵۹۳۵۳
کاوه کریمی راد	۴۵۲۲۹۴۱۹
افشین داروغه دفتر	۴۵۲۷۷۸۳۳

اکبر قلمکاری	۳۲۲۱۲۲۵۸
شعله فلاحت پیشه	۳۲۲۱۶۹۷۴
علی مومنی	۳۲۲۱۸۴۸۲
عباس قناعت	۳۲۲۱۹۹۶۸
گیتا فقیهی	۳۲۲۴۰۸۲۷
عبدالرضا عرفانی	۳۲۲۳۹۴۶۳
شهلا انشائی	۳۲۲۱۸۴۰۶
غلامحسین سلیمانی	۳۲۲۰۲۰۴۲
پدرام یوسفی	۳۲۲۰۶۶۵۱
علی اصیلیان	۳۶۶۳۴۶۶۳
محمد مسعود شوشتری	۵۳۲۲۶۹۰۴
محمد رضا امید قائمی	۳۲۶۵۲۵۲۷
حمیدرضا هدایتی	۵۵۴۵۵۳۱۱
محمود شیر علی	۳۶۶۹۱۵۶۹
حسین صابری همدانی	۳۲۶۴۳۰۳۸
اکبر امینی	۴۲۶۱۳۵۰۴
سید محمد حسین ناجی	۳۲۲۰۰۸۲۱
فاطمه غلامی	۳۲۶۶۱۶۶۷
فاطمه محقق	بیمارستان الزهرا

نام و نام خانوادگی پزشکان	تلفن
شهلا نوروزی	۳۶۲۸۱۳۱۳
ندا ادیبی	۳۶۲۶۴۲۷۲
فاطمه عندلیب	۳۶۲۹۴۸۹۶
سمیرا کر باسیون	۳۶۲۸۶۸۷۵-۷
هایده اعظم پور	۳۶۲۵۱۹۲۵
سعید خیامباشی	۳۶۲۶۵۷۰۴
فاطمه مختاری	۳۴۴۷۵۰۵۲
علیرضا واعظ شوشتری	۳۶۲۸۴۴۸۷
محمد رضا خرازی	۴۳۶۱۲۲۰۰
ماه رخسار ناظریان	۳۶۲۰۶۰۸۸
آناهیتا والی	۳۶۶۳۲۸۳۴
گیتی صادقیان	۳۶۲۷۴۹۴۹
مهشید فیروزه	۳۶۶۳۲۶۳۶
مریم ملکی	۳۶۶۶۲۰۶۵
رسول توکلی کیا	۳۶۶۶۱۸۱۱-۲
سیمین دخت کلانتری	۳۶۲۷۶۵۲۷
سهیلا طاهری	۳۲۶۶۵۲۹۱
ابوالفضل جویا	۳۶۶۹۲۹۷۴



آزمایشگاه سلامت

انجام غربالگری سلامت جنین با پیشرفته ترین تجهیزات، به طور روزانه



آدرس: خانه اصفهان

حدفاصل نگهبانی و

فلکه ماه فرخی آزمایشگاه سلامت

روزهای تعطیل آزمایشگاه باز است

تلفن: ۳۳۳۴۶۶۱-۳۳۳۱۲۸۱۱

دکتر مریم طباطبائی

بور د تخصصی جراحی عمومی
جراحی پلاستیک و زیبایی
جراحی پستان

Dr.
Maryam
Tabatabaeian

لیفت پستان

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

لیفت پستان یا اصطلاح افتادگی پستان

لیفت پستان عمل مورد درخواست خانم‌هایی است که حجم مناسبی از نسج سینه را دارند و نیاز به کاهش حجم یا افزودن به حجم سینه‌ها را ندارند؛ ولی از افتادگی سینه‌ها رنج می‌برند و اکثراً مشکل غیر قرینگی هم در این افراد شایع است.

عمل جراحی لیفت پستان از نظر تکنیک بسیار شبیه به جراحی کوچک کردن پستان است و خط برش این عمل از برش دور نوک سینه تا برش نوک سینه تا زیر سینه متفاوت است؛ لذا جوشگاه دائمی و اختلال در حس نوک سینه باز از نتایج غیر قابل اجتناب این جراحی‌ها محسوب می‌شود. رضایتمندی این اعمال جراحی هم بسیار بالاست؛ ولی ماندگاری آن تا حدی بستگی به کیفیت نسج و قوام پوست فرد دارد و احتمال افتادگی مجدد وجود دارد که البته محدود است.

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

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

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

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

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

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

شماره ۲۲

تلفن: ۳۶۶۱۳۰۶۳

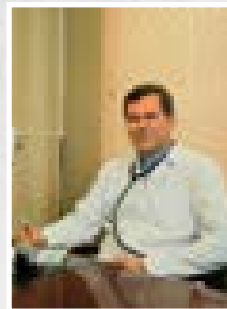
فوق تخصص آلرژی، آسم و بیماری‌های سیستم ایمنی

دارای بورده فوق تخصصی

عضوانجمن آسم و آلرژی ایران

عضوانجمن آسم و آلرژی اروپا

دکتر امین قاسمی



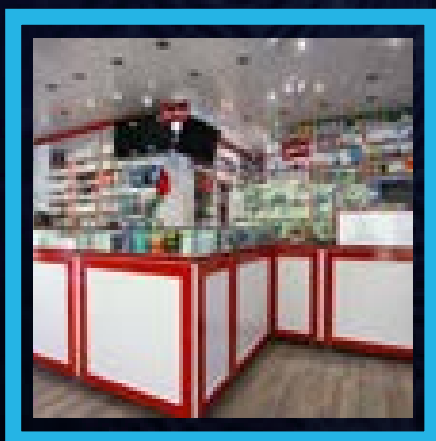
آلرژی بینی (زکام فصلی یا بهاره)

آلرژی بینی یا زکام فصلی، مهم‌ترین بیماری مزمن قسمت فوقانی دستگاه تنفسی است. علائم زکام فصلی که به علت تماس با مواد حساسیت‌زایی مانند دانه‌های گرده، گردوغبار، قارچ‌ها و ترشحات و پروتئین پوست حیوانات عارض می‌شود، شامل عطسه، گرفتگی و آبریزش بینی، خارش گوش و حلق و بینی است. غیر از ناراحتی بینی، اغلب ورم ملتحمه آلرژیک همراه با قرمزی چشم‌ها و خارش و آبریزش از آن‌ها وجود دارد. زکام فصلی معمولاً در فصل‌های گرده‌افشانی یعنی بهار، تابستان و پاییز بروز می‌کند. تماس با قارچ‌ها و پروتئین پوست حیوانات در داخل و خارج از منزل هم در فصل‌های مختلف در طول سال می‌تواند ایجاد زکام نماید. نوع فصل‌هایی که به دلیل گرده‌افشانی، آلرژی‌ها شایع می‌شوند، در مناطق جغرافیایی مختلف متغیر است. داروهای خوراکی مانند داروهای ضد هیستامین و ضد احتقان یا داروهای موضعی مانند کرمولین و کورتیکواستروئیدها برای درمان زکام فصلی و غیر فصلی تجویز می‌شوند. در شرایط خاص می‌توان زکام بهاره را با روش حساسیت‌زدایی به وسیله تزریقات زیر جلدی ماده حساسیت‌زا معالجه کرد.

آدرس: آمادگاه، ساختمان آرژند، بلوک A، طبقه دوم، واحد ۲۰۲
پذیرش: عصرها به جز پنجشنبه‌ها ساعت ۱۵
تلفن: ۳۲۲۰۱۶۸۸

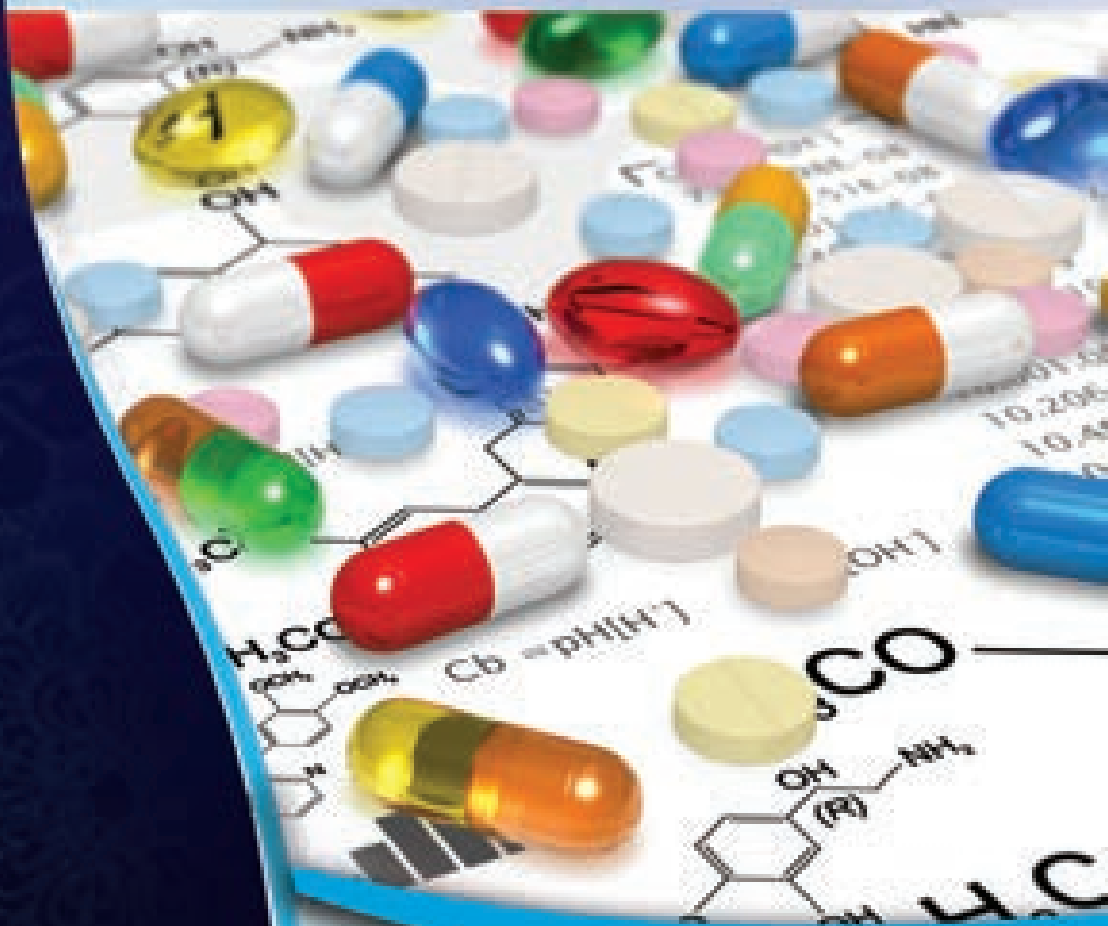
داروخانه پارسیان

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

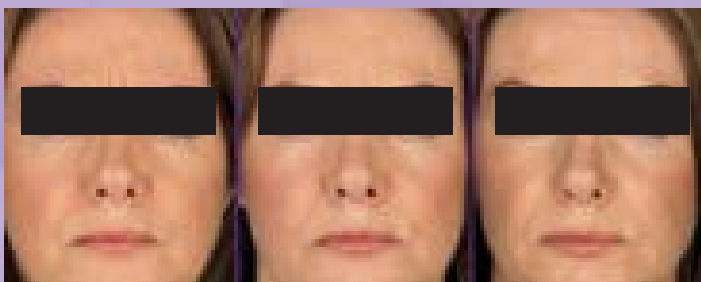
■ محصولات تخصصی پوست و مو

■ مجهز به لابراتور ساخت داروهای ترکیبی

Parsian
Pharmacy

دکتر محمود عمرانی فرد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
استاد دانشگاه علوم پزشکی



بقیه را freeze کرد؛ همچنین می توان تا ۳۰ درصد بقیه را در مرحله دیگری تزریق کرد. ناهمواری و ورم پس از چند روز و حداکثر تا دو هفته در محل گیرنده از بین می رود و بهتر است چنانچه ناهمواری وجود داشته باشد در این مرحله به تزریق مجدد اقدام کرد. در محل دهنده چنانچه خون مردگی یا ناهمواری باشد، به طور معمول پس از مدتی اصلاح خواهد شد. باقی ماندن چربی در محل تزریق شده مورد بحث و سؤال است. در مطالعات انجام شده باقی ماندن مقدار چربی پس از یک سال با درصدهای مختلفی ذکر شده است. به هر صورت گرچه امکان جذب چربی های تزریق شده وجود دارد، ولی این نکته را باید در نظر داشت که چربی تزریق شده حاوی فاکتورهای رشد و سلول های بنیادی بوده که این ها از عوامل جوان سازی پوست و زیر جلد است.

مثل عمل لیفت صورت و لیفت پیشانی و عمل رینوپلاستی انجام داد و چربی گرفته شده در نوبت اول را که با بیهوشی عمومی انجام می شود می توان ذخیره و freeze کرد و برای بارهای بعد به کار برد. روش جدیدتری که امروز برای پیوند چربی استفاده می شود به دست آوردن stem cell یا سلول های بنیادی از چربی های بدن و تزریق آن به نواحی مورد نظر است. عقیده طرفداران این روش این است که ماندگاری چربی به روش فوق بیشتر و برداشتن مقدار چربی بر حسب نیاز است. محل های تزریق به صورت کانال های زیر جلدی است. این چربی ها در ناحیه پیوند شده و به عنوان یک ماده زنده جایگزین می شوند و شروع به هماهنگ شدن با ناحیه می کنند. به طور معمول، تزریق چربی به بیش از یک بار نیاز است. در پروسه اول مقدار عمده چربی برداشته شده تا ۷۰ درصد در زیر جلد چربی را می توان تزریق و

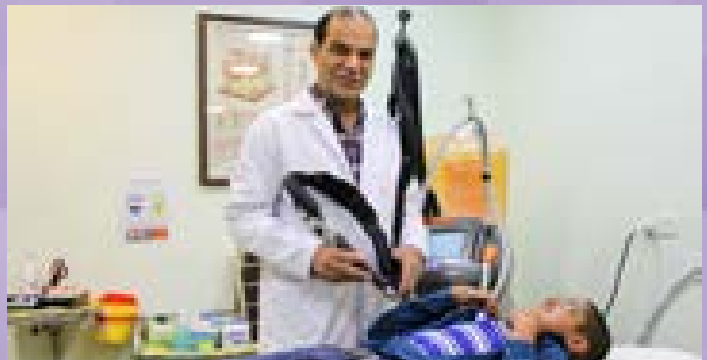
و بهترین روش امروز استفاده از بافت های خودی و بهترین آن ها استفاده از چربی فرد است. این روش که مورد تأیید سازمان های جهانی ذربط قرار گرفته به عنوان یک روش قابل استفاده در صورت، اندام فوقانی، سینه ها و ناحیه کمر و اندام تحتانی است.

به دست آوردن چربی معمولی با بی حسی موضعی یا بیهوشی عمومی از نواحی که دارای چربی اضافی هستند، برداشته و پس از آماده کردن در نواحی مورد نیاز تزریق می شود. میزان باقی ماندن آن به طور دقیق نامشخص و ممکن است دائمی باشد؛ ولی وجود سلول بنیادی و stem cell و هورمون های رشد همراه با چربی برداشته شده باعث اصلاح فرورفتگی و جوان شدن ناحیه و شادابی آن می شود. تزریق چربی را می توان همراه با سایر اعمال

جوان سازی به روش تزریق چربی

با افزایش سن و در مواردی با تغییرات سن بافت های زیر جلدی کاهش حجم پیدا می کنند و این کاهش حجم به صورت چین ها یا ناهمواری در عضو مربوطه خود را نشان می دهد. این حالت در هر ناحیه ای از بدن می تواند باشد؛ به عنوان مثال، در صورت، در ناحیه دست ها، اندام تحتانی و فوقانی. راه های مختلفی برای درمان آن وجود دارد که عبارت است از: استفاده از پروتز، ژل و استفاده از بافت های خودی.

استفاده از پروتز و ژل چون دو ماده خارجی محسوب می شوند، عوارضی به دنبال دارند و کم عارضه ترین



قصر نور

موسسه تصویرنگاری پزشکی

رادیولوژی
سونوگرافی
ماموگرافی
وسنجش تراکم استخوان

Ghasre Noor



**مجهز به دستگاه پیشرفته ماموگرافی
توموسنتز (سه بعدی) تمام دیجیتال
هالوزیک**

مزایای استفاده از روش تصویربرداری
توموسنتز پستان:

- تصویربرداری از بافت در زوایای مختلف و ارائه تصاویر با ضخامت یک میلیمتر پس از بازسازی سه بعدی
- امکان بازبینی بافت در لایه های مختلف
- افزایش رزولوشن تصاویر به علت حذف همپوشانی های بافت
- کاهش میزان فشرده سازی بافت در حین تصویربرداری و در نتیجه کاهش درد بیمار
- نمایش واضح تر تومورها و توده های خوشه ای
- استفاده از فیلتراسیون نقره و رادیوم (۲D) و آلومینیوم (۲D)

**مجهز به سیستم بیوپسی استریوتاکتیک
پستان به روش پرون ۲D و ۳D و وکیوم
تحت گاید سونوگراف و ماموگرافی**

- استفاده از تشک های مخصوص برای دسترسی بهتر به محل نمونه برداری و راحتی بیشتر بیمار



- کاهش استرس بیمار و پزشک در حین بیوپسی در مقایسه با سایر روش ها
- امکان اخذ تصاویر استریو در حین انجام بیوپسی

- ۳۶۰ درجه دسترسی واقعی به بافت پستان

- هدف یابی بسیار دقیق ضایعات با دقت +و- ۱ میلی متر

- تعیین مختصات و محل دقیق ضایعات در سه محور X, Y, Z توسط سیستم

(Mammograph Digital Spot (DSM

- امکان دریافت تصاویر با دوز رزولوشن ۵۱۲ و ۱۰۲۴ پیکسل برای تفکیک بهتر توده ها

- سیستم بیوپسی استریوتاکتیک پستان به روش پرون ۲D-۳D

- اولین سیستم تخصصی بیوپسی پرون با روش تصویربرداری دوبعدی/سه بعدی



ویژگی های دستگاه و کیوم:

- انجام سریع هر پروسه نمونه برداری در مدت زمان ۴/۵ ثانیه
- تزریق سریع داروی بی حسی موضعی بدون اختلال در پروسه تصویربرداری
- امکان شست و شوی محل نمونه برداری و نمونه ها
- استفاده از تکنولوژی وکیوم پیوسته

آدرس: شمس آبادی، چهارراه قصر، مجتمع پزشکی قصر نور، طبقه همکف واحد ۱۴

تلفن: ۳۲۲۱۱۲۹۶ ۰۹۱۳۲۱۶۰۰۲۹ ۰۹۰۳۲۹۲۴۶۶۹

Dr.
Behzad
Khalilpour

دکتر بهزاد خلیل پور

بور د تخصص انستزی

طب سوزنی

مشاوره قبل از عمل

با پوستش میل کنید. پوست
سیب سرشار از فیبر است. ۱۰۰ گرم
سیب پوست نکنده حاوی ۳/۷ گرم فیبر است:
در حالی که سیب پوست کنده فقط ۲/۱ گرم فیبر دارد.

سیب زمینی

سیب زمینی همزمان دارای قندهای دیر جذب و فیبر است.
قندهای دیر جذب که دیر هضم می شوند کاملاً سیر کننده
هستند. این قندها به کندی هضم می شوند و می توانند تا
چهار ساعت احساس سیری ایجاد کنند. در خصوص فیبرهای
موجود در سیب زمینی هم باید بگوییم این فیبرها در معده
هضم می شوند و جای زیادی می گیرند و این امر میل به خوردن و
احساس گرسنگی را کاهش می دهد. باید سیب زمینی آب پز یا
بخار پز بیشتر استفاده شود.

هویج

هویج پوست کنده اگر نیم ساعت قبل از غذا یا به عنوان میان وعده
استفاده شود باعث افزایش حجم معده و احساس سیری می شود.
هویج کالری کم و فیبر فراوان دارد. یکی از مکانیسم های سیری،
افزایش حجم معده یا حجم دهنده است که هویج به خوبی این
اثر را ایفا می کند؛ البته موارد دیگری از جمله جلبک و گیاهان
و دانه های گیاهی دیگری نیز در کاهش اشتها موثر است که در
ایران موجود نیست.

بیشتر می کند. اگر می خواهید لاغر شوید قبل از این که در جمع
دوستان و خانواده خود شام مفصلی میل کنید، یک عدد تخم مرغ
را آب پز کنید و سفیده اش را بخورید. این کار اشتهاهای شما را کم
می کند؛ البته زرده تخم مرغ حاوی چربی و کالری زیاد است.

ماهی

تمام ماهی ها خاصیت سیر کننده دارند و علت این است
که ماهی ها سرشار از پروتئین های کامل و دیر هضم هستند.
علاوه بر این پروتئین ها با فرستادن پیام سیری به طور مستقیم
روی بخشی از مغز تأثیر می گذارند که مشغول فرستادن علائم
گرسنگی است. بدین ترتیب احساس سیری به شما دست
می دهد.

سیب

سیب با داشتن تنها پنج کالری سرشار از فیبر بسیار خاصی
به نام پکتین است. این فیبرهای خاص میزان قند خون را ثابت
نگه می دارند و باعث کنترل اشتها می شوند؛ اما خواص سیب
به همین جا ختم نمی شود. پکتین ها همچنین در طول هضم
غذا زلی در معده می سازند که چربی های دریافتی از غذاهای
دیگر را به تله می اندازند. اگر می خواهید لاغر شوید سیب را

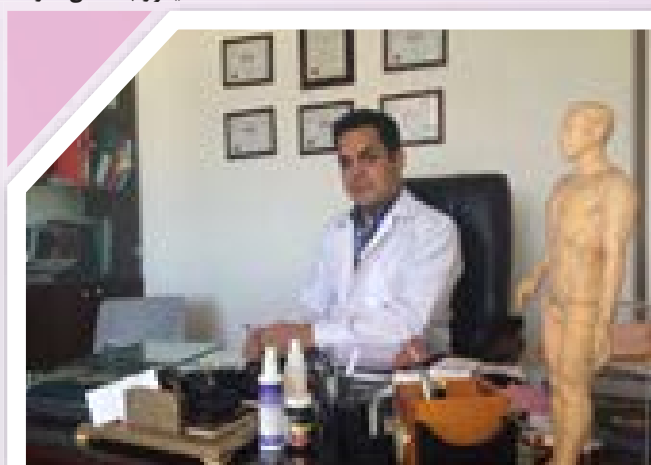
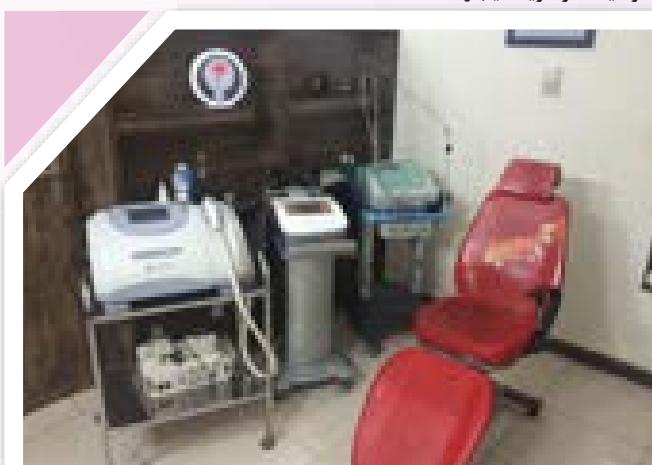
در کاهش وزن از روش های مختلف از جمله ورزش، رژیم غذایی،
طب سوزنی، ماساژ، RF و کاویتیشن و روش های کاهش اشتها
استفاده می شود. درباره روش های مختلف صحبت شده است
و در این مقاله از موادی که به کاهش اشتها کمک می کند، نام
برده می شود.

جهت کاهش اشتها از چند ماده غذایی استفاده کنید

اگر از اشتهاهای زیاد گله مند هستید یا قصد دارید لاغر شوید و
دنبال راهی برای کاهش اشتهاهای خود می گردید با ما همراه شوید.
باور کنید برای این کار نیازی به قرص ها و داروهای شیمیایی
نیست. اطراف ما مواد غذایی زیادی وجود دارد که باعث سیری
می شود؛ یعنی به طور طبیعی جلوی اشتها را می گیرد و شما را به
وزن ایده آل تان نزدیک می کند. در این مقاله شما را با چند ماده
غذایی سیر کننده آشنا می کنیم.

سفیده تخم مرغ

تخم مرغ به طور طبیعی جلوی اشتها را می گیرد؛ زیرا حاوی
پروتئین و ریز مغذی هایی دیر هضم است و به این ترتیب باعث
سیری می شود. محققان در یافته اند خوردن تخم مرغ باعث
تحریک گلوکز قند در روده می شود و این امر طول مدت سیری را



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

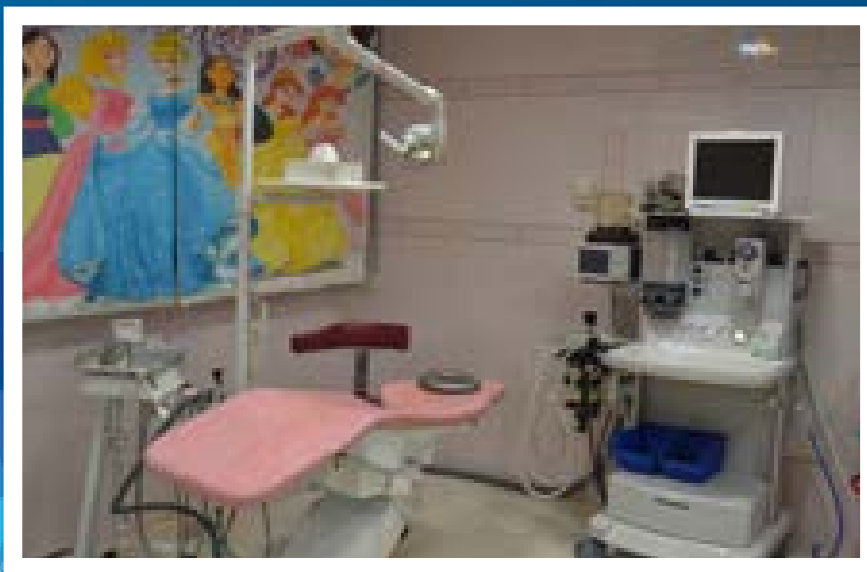
طبقه ۵، واحد ۵۰۸

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۳۲۲۳۱۹۷۸



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



دکترشیرین موحیدیان

متخصص جراحی فک و صورت و زیبایی

Dr. Bijan Movahedian

آیا شما کاندید انجام جراحی فک هستید؟

تشخیص این که آیا شما به جراحی فک نیاز دارید یا نه به عهده جراح فک و صورت و ارتودنسیست است که این امر با انجام ارزیابی های کلینیکی و نیز آنالیز رادیوگرافی های فک و صورت مشخص می شود. مسئله مهمی که شما باید بدانید این است که حتی اگر نیازمند جراحی های ارتوگناتیک فک هستید باز هم باید در مان ارتودنسی را هم انجام دهید؛ به این صورت که در ابتدا در مان ارتودنسی انجام می شود تا وضعیت دندان ها جهت انجام جراحی فک آماده شود. این امر به طور معمول حدود یک سال طول می کشد؛ سپس جراحی فک و صورت و در ادامه در مان ارتودنسی انجام می شود تا اکلوزن به حالت ایده آل خود برسد. موقع شروع در مان های فک باید بدانید که دوره در مان حدود دو سال طول می کشد؛ البته زمان جراحی فک در نیمه راه این زمان است.

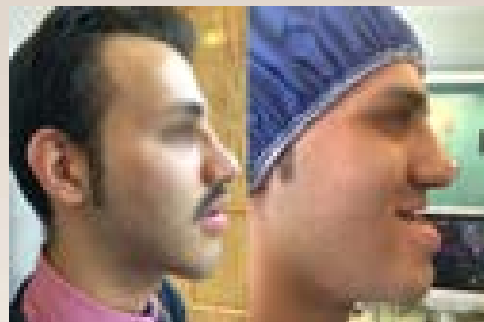
فیلم های آموزش در همین سایت مراجعه فرمایید.

در جراحی های ارتوگناتیک فک چه اتفاقی می افتد؟

قبل از انجام جراحی، با راکت هایی که روی دندان ها توسط ارتودنسیست نصب می شود، دندان ها در موقعیت جدیدی قرار می گیرند؛ زیرا باید دندان های شما در موقعیتی قرار گیرند که پس از جراحی با دندان های فک دیگر در مقابل هم قرار گیرند؛ بنابراین ممکن است تصور کنید که وضعیت ظاهری دندان ها در زمان ارتودنسی قبل از جراحی بدتر شوند؛ ولی باید بدانید که پس از انجام حرکات فکی توسط جراح فک و صورت دندان ها در رابطه صحیح با هم قرار می گیرند. پس از اینکه مرحله ارتودنسی قبل از جراحی تمام شد، ارتودنسیست شما را به جراح فک و صورت ارجاع می دهد و باید مقدمات قبل از جراحی را انجام دهید.

اطلاعات مربوط به جراحی فک

جراحی فک در بیمارستان و تحت بیهوشی کامل انجام می شود. جراحی از یک تا چند ساعت طول می کشد و بیمار به طور معمول پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت از بیمارستان ترخیص می شود. درد پس از جراحی فک و صورت خیلی شدید نیست و با داروهای معمول به خوبی کنترل می شود.



انواع مختلف جراحی های ارتوگناتیک

بسته به نوع ناهنجاری موجود در فک ها، روش های مختلفی جهت در مان جراحی وجود دارد که با تشخیص جراح فک و صورت برای شما توصیه می شود. به طور کلی جراحی های فک شامل جراحی های تک فک (Single jaw) یا جراحی های هر دو فک (Bimax) است؛ به عنوان مثال، برای یک بیمار ممکن است فقط فک پایین و برای بیماری دیگر فک بالا جراحی شود یا هر دو فک نیازمند جراحی باشد که توأماً این جراحی انجام می شود. در بعضی بیماران جراحی های قطعه ای فک (segmental) لازم می شود؛ به این معنی که کل فک جراحی نمی شود و در حقیقت قطعه ای از کل فک با جراحی جابه جا می شود. جهت آشنایی با انواع مختلف جراحی های ارتوگناتیک فک می توانید به قسمت



رژیم غذایی نرم پس از جراحی تا حدود چهار هفته توصیه می شود. بسته به نوع جراحی و توانایی بیمار، می تواند حدود یک تا سه هفته پس از جراحی به دانشگاه یا محل کار خود باز گردد. دوره اولیه ترمیم حدود شش هفته خواهد بود؛ ولی ترمیم کامل استخوانی بین نه تا یک سال طول می کشد.

آدرس: خیابان توحید میانی،

جنب داروخانه دی، ساختمان زیتون، طبقه ۲ واحد ۴

تلفن: ۳۶۲۶۸۳۹۰

ساعات کار مطب: روزهای زوج از ساعت ۱۶ تا ساعت ۱۹

www.drmovalhedian.com

دکتر سید حنیف اخوت

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

● زیبایی بینی و صورت

● جراحی آندوسکوپی سینوس

● بلفاروپلاستی (زیبایی پلک)

● تزریق فیلر و ژل لب و صورت



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

www.dr-okhovat.ir

۳۲۲۲۷۸۴۵



Dr. Nasim Esnaashari

دکتر نسیم اشنا‌عشری

متخصص ارتودنسی و ناهنجاری‌های فک و صورت
دارای بورس تخصصی - عضو هیئت علمی دانشگاه



خیابان توحید میانی | طبقه فوقانی داروخانه دی

ساختمان پزشکی توحید، طبقه اول، واحد ۱۱

تلفن: ۳۶۲۶۶۵۹۹

دکتر نتینم آذری

Dr.
Shabnam Azari

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؟

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

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

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.

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 بینجامد. 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، فناوری های متعددی به کمک علم دندان پزشکی آمده اند تا درمان بیماران 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 بازسازی 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.

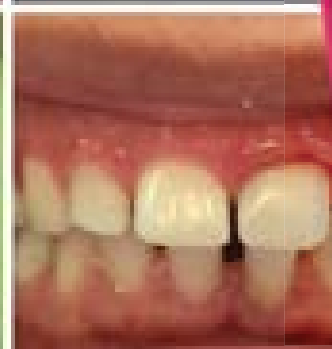
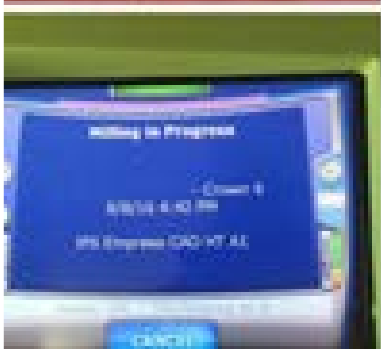
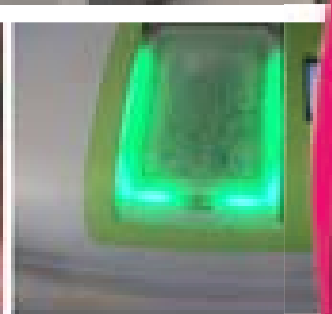
علاوه بر سریع بودن این روش، کیفیت عالی ماده ترمیمی استفاده شده هم از دسته مزایای «کدکم» است.

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 عبدالرضا کاظمی

متخصص داخلی

Dr. Abdolreza
Kazemi

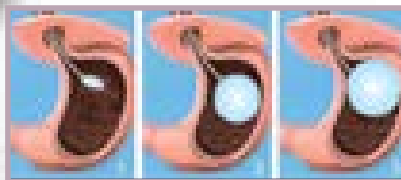


(گوارش آندوسکوپی)

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 محمد علی پور

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

پرسش‌های شایع بیماران متقاضی جراحی زیبایی بینی

۱. آیا بینی من نیاز به جراحی دارد؟
پاسخ به این پرسش مشکل است؛ ولی به طور کلی بایستی گفت که این عمل جراحی فقط به خواست بیمار انجام می‌شود و انجام آن به استثنای کسانی که دچار کج بینی هستند و باید برای اصلاح آن، حتماً از جراحی زیبایی استفاده شود، درمانی نیست.
۲. چرا سوراخ‌های بینی متفاوت است؟
یک مسئله طبیعی در انسان‌ها، تفاوت نیمه‌چپ و راست صورت است؛ لذا سوراخ‌های بینی نیز متفاوت و بعد از عمل نیز مساوی نخواهند بود.
۳. آیا بینی عمل شده به من خواهد آمد؟
آمدن یا نیامدن، به طور کلی مسئله‌ای سلیقه‌ای است و معلوم نیست بینی عمل شده با 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 خواهم کرد؟
در صورتی که بیمار دچار آلرژی نباشد و تغییرات ایجاد شده در حد معقول باشد مشکل تنفسی ایجاد نخواهد شد.

Dr. Mohammad Alipour

تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۵۶۱۸۱-۳۲۳۶۶۴۵۶

آدرس: خیابان شمس آبادی، خیابان پارس غربی، ساختمان مریم،
واحد ۳۲

مجموعه درمانگاه‌های دندان پزشکی



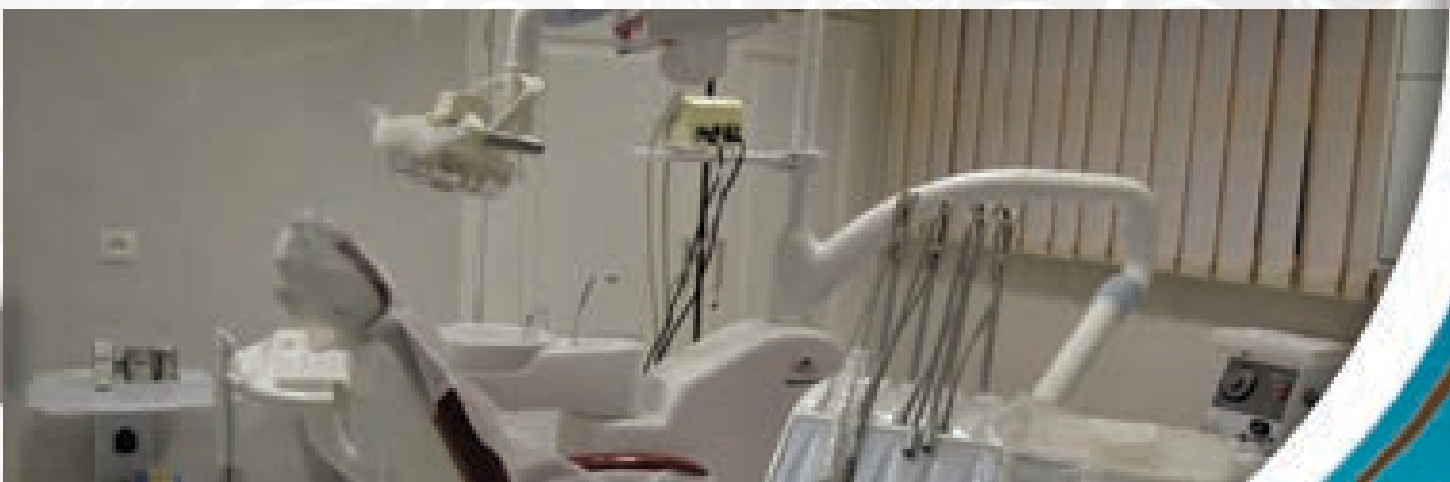
کادر متخصص، با تجربه و امکانات مدرن
دست‌رسی آسان در تمام نقاط اصفهان

ارائه‌دهنده کلیه خدمات عمومی و تخصصی شامل

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 گیتی‌پسند؛
۷. شرکت آزمون فولاد؛
۸. شرکت ایران‌ذوب؛
۹. سازمان پایانه‌های مسافربری شهرداری اصفهان؛
۱۰. بیمه‌های ایران، سلامت، سینا، دانا، پارسیان، پاسارگاد، ملت، نوین و کوثر.

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.





Dental
Clinics

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 شفیعی، جنب اداره برق

تلفن: ۳۲۲۸۵۸۲۲-۳۲۲۹۸۱۰۲

www.sorushclinic.ir

اینستاگرام: isfahandentalclinic

تلگرام: soroushdentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی خانواده

اصفهان، سهراب حکیم نظامی، بلوار صفه

تلفن: ۳۶۲۰۱۳۷۲

www.khanevadeclinic.ir

اینستاگرام: khanevadedentalclinic

تلگرام: khanevadedentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی الغدير

اصفهان، اتوبان شهید خرازی، بین سهراب کهنده و
چهارراه جهاد، ساختمان الغدير، طبقه دوم

تلفن: ۳۲۳۴۲۲۸۱

www.alghadirclinic.ir

اینستاگرام: alghadirdentalclinic

تلگرام: alghadirdentalclinic



درمانگاه دندان پزشکی محتشم

اصفهان، خیابان وحید، ابتدای محتشم کاشانی، جنب

بانک سپه تلفن: ۳۶۲۷۴۴۸۴-۳۶۲۵۲۵۷۳

www.mohtashamclinic.ir

اینستاگرام: isfahandentalclinic

تلگرام: mohtashamdentalclinic





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 ۲۰۰ ، مجتمع ساختمانی فول ۳۳۲۷۶۲۴۲

شعبه ۲ :

خیابان مسکنیه ، ابتدای خیابان شملی ۳۳۲۵۶۷۵۶

موبایل : ۰۹۱۳۱۱۴۹۰۸۳ خدانی



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:

۳۶۶۳۱۷۵۱-۰۳۱۳۶۶۳۱۷۵۶

فاکس: ۳۶۶۳۲۰۹۲

همراه: ۰۹۱۹۶۷۱۶۶۷۱

آدرس وبسایت جهت دریافت نوبت به صورت اینترنتی:

<http://mreye.ir>

ایمیل:

info@mreye.ir

آدرس تلگرام:

https://telegram.me/mreye_ir





نشدان فردا

و بانوان
جوانان
نشریه ای برای



ANSARI PLATING
آبکاری انصاری

اولین و بهترین بودن
افتخار ماست

آبکاری انصاری

توانستیم و میتوانیم ...



Academy Department

گواهینامه "MBA"
از شرکت بین المللی TUV

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

دریافت استانداردهای



ISO 9001 : 2008

ISO14001 : 2004

OHSAS 18001 : 2007

IMS

اصفهان :

میدان نقش جهان

جنب آگاهی سابق

تلفکس : ۳۲۲۲۰۶۷۶

همراه : ۰۹۱۳۳۰۰ ۳۵۹۵

www.abkariansari.ir

abkari_ansari@yahoo.com مهدی انصاری

آزمایشگاه جام جم

دکتر رامین یزدانی

دارنده لوح سپاس کیفیت از معاونت درمان

iso9001-iso10002-iso10004

از موسسه آکسفورد انگلستان

از اینکه کیفیت بالا را انتخاب می کنید، سپاسگزاریم

— انجام کلیه آزمایش های هورمونی، اختصاصی و فوق تخصصی و تومور مارکرها
با دستگاه های تمام اتوماتیک Liaison (روش کمی لومینسانس) و alegria
به صورت اورژانسی
— انجام کلیه تست های غربالگری سلامت جنین در کمتر از ۳ روز و cell free DNA

ساعات کار:

یکسره از ۷ صبح

الی ۹:۳۰ شب

📍 جوابدهی اینترنتی و اورژانسی تست های تخصصی و هورمونی

📍 طرف قرار داد با کلیه سازمان های بیمه گر و بیمه های تکمیلی



اصفهان، چهارراه توحید، توحید میانی، روبه روی بانک صادرات،

تلفن: ۰۹۷۴-۳۶۲۹۰۹۷۴-۳۶۲۹۰۹۷۳

www.jaamjamlab.ir

مجتمع تجاری اداری مسیح

info@jaamjamlab.ir

ترخور

غذاهای ایرانی

انواع غذاها با دور چین

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

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

انواع غذاهای روز تعطیل.....غذاهای روز

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

انواع غذاهای مجالس-تشریفات

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

دسر-سالاد-نوشیدنی

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

harmony

99%

The Harmony Prenatal Test is a non-invasive maternal blood test for the risk assessment of fetal trisomies, including Down syndrome.

Detection rate for Down syndrome



False-positive rate <0.1 %

False-positive rate 5 %

ACOG Practice Bulletin No. 73: Screening for fetal chromosomal abnormalities. Obstet Gynecol. 2007;109:213-221.

Harmon, M., Bink, H., Bink, J., Karim, R., et al. Non-Invasive Chromosomal Evaluation (NICE) Study: Results of a Multicenter, Prospective, Cohort Study for Detection of Fetal Trisomy 21 and Trisomy 18. Am J Obstet Gynecol. (2012), doi:10.1016/j.ajog.2012.05.021

آزمایش cfDNA برای چه نوع بارداری ها توصیه می شود؟

الفه زنان باردار ۳۵ سال به بالا

ب- وجود یک آزمایش غربالگری پر خطر (مثبت) در سه ماهه اول یا دوم و یا گزارش غربالگری متوالی مثبت
ج- وجود یافته ای در سونوگرافی که نشان دهنده افزایش ریسک برای اختلالات کروموزومی باشد.

د- وجود سابقه قبلی جنین و یا فرزند مبتلا به تریزومی

ه- وجود یک خانوادگی متوالی رابرتسونی در والدین که سبب افزایش ریسک مبتلا به تریزومی ۱۳ یا ۲۱ در جنین می شود.

و- وجود سابقه خانوادگی مبتلا به تریزومی ۱۳، ۱۸، ۲۱

ز- زبانی که به هر دلیل تا هفته ۲۲ بارداری آزمایش های روئین غربالگری را انجام نداده اند.

آزمایشگاه اریژون

telegram.me/ErythronPrenatalCare



دکتر علیرضا واعظ شوشتری

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

کربوکسی تراپی

کربوکسی تراپی (CARBOXY THERAPY) چیست؟
کربوکسی تراپی به معنی تزریق گاز دی اکسید کربن (CO₂) به منظور ایجاد تغییراتی در پوست مانند جوان سازی، کاهش چروک ها، درمان ترک های پوستی و کاهش ناهمواری های پوست در خانم ها (سلولیت) است. کربوکسی تراپی برای اولین بار در سال ۱۹۳۲ و برای درمان بیماران عروقی در فرانسه استفاده شده است.

مکانیسم اثر کربوکسی تراپی چگونه است؟
با ورود گاز دی اکسید کربن به بافت، هموگلوبین به دلیل تمایل بیشتر به دی اکسید کربن، اکسیژن را آزاد می کند و به دی اکسید کربن متصل می شود. این مسئله باعث تراکم زیاد اکسیژن در بافت و در نهایت باعث افزایش جریان خون، ایجاد مویرگ های جدید و افزایش بازسازی و تولید بیشتر تارهای کلاژن و الاستین در همان محل می شود. در بافت چربی مکانیسم اثر دی اکسید کربن متفاوت است. به این صورت که دی اکسید کربن با ایجاد آسیب ناشی از فشار و ضربه، سلول های چربی را شکننده کرده و سپس با افزایش جریان خون در رگ ها، باعث افزایش اکسیژن در محل و دفع بهتر چربی می شود.

چند جلسه کربوکسی تراپی لازم است؟
تعداد جلسات بسته به نوع و محل درمان متفاوت است. برای کاهش چربی موضعی به طور معمول هشت تا ده جلسه نیاز است. فاصله بین جلسات یک یا دو هفته است. به منظور تثبیت نتایج درمانی لازم است جلسات درمانی با فواصل بیشتر تکرار شود. برای درمان ترک های پوستی (استرچ مارک) و چین و چروک پوست چهار تا شش جلسه احتیاج است که به فاصله یک هفته انجام می شود. برای درمان تیرگی های دور چشم هم به شش تا هشت جلسه درمانی نیاز است که به طور معمول یک تا دو هفته یک بار تکرار می شود.

آیا گاز دی اکسید کربن سمی است؟
گاز دی اکسید کربن برای بدن غیر سمی است.

دی اکسید کربن به طور طبیعی توسط سلول های بدن ما هر روز تولید می شود. این گاز محصول متابولیسم طبیعی است و وارد خون شده و از طریق ریه ها دفع می شود؛ حتی اگر این گاز مستقیماً وارد رگ شود هم نمی تواند آمبولی ایجاد کند و به راحتی دفع می شود.

عوارض کربوکسی تراپی چیست؟

کربوکسی تراپی به طور معمول عارضه ای ندارد. درد و قرمزی خفیف در محل تزریق، احساس گرما و صدای خش خش در پوست و گاهی کبودی در محل تزریق از عوارض گذرای این روش درمانی است. این عوارض به طور معمول ظرف چند ساعت و به ندرت چند روز به طور کامل برطرف می شوند.

اقدامات احتیاطی لازم بعد از هر جلسه کربوکسی تراپی چیست؟

اجتناب از استحمام، شنا، سونا و جکوزی به مدت چهار ساعت بعد از درمان توصیه می شود.

کاربردهای بالینی دیگر کربوکسی تراپی چیست؟

۱. کمک به درمان ریزش مو؛
۲. درمان تیرگی دور چشم؛
۳. درمان ترک های پوستی (استرچ مارک یا استریا)؛
۴. کاهش سلولیت و کاهش توده چربی موضعی؛
۵. درمان چروک های صورت و دور چشم؛
۶. اسکارهای ناشی از سوختگی، آکنه و جراحی؛
۷. درمان پسوریازیس مقاوم به درمان؛
۸. درمان آگزماهای عودکننده؛
۹. پدیده رینود؛
۱۰. زخم های عروقی؛
۱۱. بیماری های ایسکمیک اندام تحتانی؛
۱۲. شل شدگی و افتادگی پوست؛
۱۳. جوان سازی پشت دست، دکلته و گردن؛
۱۴. درمان اختلالات نعوظ به دلیل مسائل عروقی؛
۱۵. برطرف کردن خطوط ریز دور دهان و خط خنده.

چه مناطقی از بدن را می توان با

کربوکسی تراپی درمان کرد؟

کربوکسی تراپی را می توان برای تمام نقاط بدن استفاده کرد. این روش می تواند برای درمان پلک، صورت، گردن، پشت دست ها، باسن و پاها استفاده شود.

کربوکسی تراپی چگونه بر درمان کبودی زیر چشم موثر است؟
تیرگی زیر چشم علل زیادی دارد؛ ولی یکی از علل عمده تیرگی زیر چشم ها احتقان خون مویرگی است. احتقان به معنی کاهش سرعت جریان خون در مویرگ های پلک پایین و اختلال اکسیژن رسانی است. این مسئله باعث کاهش محتوای اکسیژن خون و نهایتاً رنگ کبود در این ناحیه می شود. کربوکسی تراپی با جذب اکسیژن به محل موجب بهبود شبکه مویرگی پلک پایین شده و جریان خون را در محل افزایش می دهد. به علاوه با افزایش کلاژن پوست را جوان تر می کند.

روش درمان کربوکسی تراپی چگونه است؟

دستگاه دارای یک مخزن گاز دی اکسید کربن است که توسط بخش الکترونیک دستگاه خروجی تنظیم می شود. سرعت و میزان گاز خروجی با توجه به محل درمان و بیماری تحت درمان توسط پزشک تنظیم می شود. گاز دی اکسید کربن از طریق یک سوزن نازک به زیر پوست تزریق می شود. در ناحیه پلک بعد از تزریق گاز پلک ها متورم می شوند؛ ولی ده دقیقه بعد گاز جذب شده و ظاهر فرد طبیعی می شود. در اسکار و ترک های پوستی احساس درد کمی وجود دارد. برای درمان سلولیت و بافت چربی موضعی چون حجم گاز بیشتری تزریق می شود نوعی کشش و فشردن در موضع احساس می شود و به مدت ۲۴ ساعت احساس گرما و مور مور شدن وجود دارد که به دلیل افزایش جریان خون است.

اصفهان، خیابان توحید میانی،
قبل از چهارراه پلیس،
مقابل اداره ثبت، ساختمان آریا، طبقه اول
تلفن: ۳۶۲۸۴۴۸۷



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



فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز بخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار و لباس فرم انتظامات
بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی.

انواع زنجیر و پلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) و انیکت های سنجافی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی و غیره...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

اقدام 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 عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۳۳۰۶۴۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰



دکتر امیر مؤیدنیا

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

دارای بورس تخصصی

و تحصیلات تکمیلی درد



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

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

و...

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

آدرس ۱: اصفهان، بزرگمهر، بیمارستان شهید صدوقی
آدرس ۲: خمینی شهر، خیابان بوعلی، روبه روی بیمارستان شهید اشرفی،
ساختمان پارسیان، بلوک A، طبقه سوم

تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰ ۰۹۱۳۵۴۸۴۱۰۶

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

وبسایت: www.drmoayednia.ir

اینستاگرام:

<http://instagram.com/drmoayednia>

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

تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰

کلینیک تخصصی پوست، کاشت مو و لیزر هور



دکتر مریم ملکی

متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر

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

دارای ثبت اختراع دستگاه سنجش عمر گرفت در پیوند مو

جشنواره نوروزی

هایفو (لیفت صورت در یک جلسه)
بدون قرمزی تورم، و عارضه فقط ۱/۲۰۰
لیزر موی کل بدن به تعداد محدود با
دستگاه لیزر الکس سردamer یکا فقط
یک میلیون تومان
تزییق ژل پرفکتای فرانسه
فقط ۵۰۰

ارزان قیمت بترسید؛ زیرا به دلیل نداشتن توان کافی موها از بین نمی روند و جلسات زیادی باید کل بدن تان زیر اشعه لیزر قرار بگیرد و این خود می تواند در درازمدت عوارضی را به دنبال داشته باشد. از طرفی لیزر با این گونه دستگاه های غیر استاندارد می تواند اثر عکس داشته باشد و به دلیل انرژی کم دستگاه سبب «رشد مو» شود؛ به همین علت است که گاه دیده می شود فردی پس از انجام لیزر موهای زائد دچار رشد مو در نواحی بدون مو شده یا رشد و ضخامت موهای قبلی افزایش یافته است.

۶. قیمت این روش درمانی را تعیین کنید
قبل از قرار ویزیت گذاشتن قیمت این روش درمانی را پرسید. از آنجایی که اغلب روش های درمانی با لیزر بیش از یک جلسه طول می کشند، تخمین هزینه کل جلساتی را که برای به دست آوردن نتایج بهینه نیاز دارید، حساب کنید.

۷. مشخص کنید که هزینه را چگونه پرداخت می کنید
از آنجایی که لیزر موهای زائد یک درمان زیبایی به حساب می آید، به ندرت تحت پوشش بیمه قرار می گیرد. پزشکان و کلینیک ها اغلب شرایط مالی ای را فراهم می کنند تا این روش درمانی برای بیمار مقرون به صرفه تر باشد.

هزینه لیزر نسبت به اپیلاسیون
شاید گمان کنید که هزینه های لیزر بسیار بالاست و اپیلاسیون ارزان تر است؛ ولی با اندکی تأمل درمی یابید که لیزر به مراتب ارزان تر از اپیلاسیون ماهیانه است. تصور کنید که فردی برای انجام اپیلاسیون باید هر ماه حداقل دو تا سه ساعت وقت برای انجام این کار در نظر بگیرد که در طول عمر پنجاه سال، شش صد جلسه اپیلاسیون نیاز است. اگر هزینه هر جلسه اپیلاسیون را فقط ۵۰۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰ تومان در نظر بگیریم، هزینه پنجاه سال بین ۳۰ تا ۶۰ میلیون تومان خواهد بود؛ به جز میزان وقت که حدود ۱۸۰۰ ساعت از عمر گران بها تلف می شود، هیچ وقت هم این شخص بدون مو نیست و همیشه باید صبر کند موها رشد کنند و دوباره اپیلاسیون کند؛ در حالی که لیزر مو با دستگاه های استاندارد و با کیفیت فقط چهار تا پنج جلسه سه ساعته زمان می برد و برای یک عمر فرد دارای پوستی لطیف و بدون مو خواهد بود و هزینه لیزر برای کل بدن از شش تا حداکثر هشت میلیون تومان تجاوز نخواهد کرد.

استفاده می شود که علاوه بر نداشتن انرژی و توان کافی عوارضی نیز برای بیمار به دنبال دارند.

۳. درباره تجربه و گواهی نامه ها پرس و جو کنید
افراد عرضه کننده خدمات لیزر موی زائد باید برای نشان دادن گواهی نامه هایی که دریافت کرده اند تمایل داشته باشند. از آن ها پرسید چه مدت است لیزر موهای زائد را انجام می دهند و تا به حال چند بار این کار را انجام داده اند. متوجه شوید تکنسین هایی که در روش لیزر موهای زائد مشارکت دارند، خود را با جدیدترین پیشرفت ها در درمان به وسیله لیزر به روز کرده اند یا خیر؟

۴. ممکن است قبل از زمان بندی برای لیزر موهای زائد درخواست کنید عکس های قبل و بعد از انجام این عمل به شما نشان داده شود. متأسفانه روی عکس ها نمی توان خیلی اطمینان کرد؛ زیرا موها را با تیغ ژیلت یا اپیلاسیون هم می توان در عکس به عنوان بعد از لیزر نشان داد.

۵. یک جلسه برای مشاوره ابتدایی با کلینیک عرضه کننده این خدمات، برنامه ریزی کنید.

مراجعه به کلینیک با مطب پزشک این فرصت را برای شما فراهم می کند تا از کلینیک عرضه کننده خدمات لیزر موهای زائد به صورت شخصی سؤال پرسید. با کادر مطب ملاقات کنید و روش مخصوصی را که درخواست دارید، دریافت کنید و آن را مورد بررسی قرار دهید؛ همچنین دستگاه را از نزدیک ببینید و حتی با بیمارانی که قبلاً جلساتی از لیزر را پشت سر گذاشته اند گفت و گو داشته باشید. در تبلیغات ممکن است دستگاه لیزر الکساندریت آمریکا ۲۰۱۶ را معرفی، ولی در عمل از دستگاه دیگری استفاده کنند.

در جلسه مشاوره اولیه لیستی از سؤالات را انتخاب کنید و پرسید که این لیست شامل تجربه تکنسین، درمانی که دریافت می کنید و نحوه آمادگی برای این روش درمانی می شود؟ مراقب کلینیک هایی که وعده از بین بردن موی زائد برای همیشه را می دهند، باشید. بعضی از آن ها با قیمت های بسیار پایین بیمارانشان را جذب و از دستگاه های بی کیفیت چینی استفاده می کنند و یک تکنسین بی تجربه و بدون شناخت از لیزر جهت انجام لیزر استفاده می کنند تا سودهای کلان ببرند و به امید نتیجه، وعده های بهبود در جلسات آینده را می دهند؛ غافل از اینکه اگر فرد در جلسه اول، کاهش موی ناخواسته نداشته باشد به این معنی است که با تکرار لیزر هم به نتیجه نخواهد رسید؛ مگر اینکه پارامترهای دستگاه یا خود دستگاه تغییر داده شود. در بسیاری از کلینیک هایی که با نرخ های بسیار اندک اقدام به لیزر می کنند، تعداد شات های لیزر بسیار کم استفاده می شود؛ بنابراین قسمت هایی از پوست زیر نور لیزر قرار نمی گیرد و موی آن قسمت رشد می کند و باعث می شود فرد به تعداد جلسات بیشتری نیاز پیدا کند. در برخی دیگر از تبلیغات دیده می شود بیماری را که لیزر موی بدن دارد توصیه به تکرار لیزر به صورت هر ماه یک بار می کنند و این روش به هیچ عنوان برای بدن علمی و اصولی نیست؛ زیرا سیکل رشد مو در بدن به گونه ایست که باید بین دو تا حتی سه ماه فاصله باشد تا بهترین نتیجه در کمترین جلسات به دست آید. از انجام لیزر با دستگاه های بی کیفیت و غیر استاندارد و

چگونه یک کلینیک خوب برای لیزر موهای زائد انتخاب کنیم؟

برای انتخاب یک کلینیک لیزر موی زائد بدن خوب به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. پرسید چه کسی بر این روش نظارت دارد
هر کلینیکی برای اقدامات درمانی که انجام می دهد مثل لیزر موهای زائد بدن، مسئول است. بعضی از کلینیک ها، وجود یک پزشک دارای مجوز را برای انجام این کار یا حتی نظارت بر آن لازم نمی دانند. به دنبال مرکز و کلینیکی باشید که پزشک، مسئولیت درمان را بر عهده می گیرد؛ حتی اگر یک تکنسین باتجربه این کار را انجام می دهد. قبل از مراجعه به کلینیک از شهرت و اعتبار کلینیک و نتایج لیزر آن در بین مردم پرس و جو کنید. توصیه می شود به کلینیک هایی مراجعه کنید که دستگاه از خودشان به طور ثابت در کلینیک دارند. از مراجعه به کلینیک هایی که لیزرهای اجاره ای به صورت هفتگی برایشان می آورند خودداری کنید؛ زیرا دستگاه های لیزر بسیار حساس به جابه جایی هستند و اگر مرتب جابه جا شوند آسیب دیده و اثر آن ها کم می شود.

۲. متوجه شوید که چه نوع لیزری استفاده می شود
امروزه انواع زیادی از لیزر ها برای روش های درمانی زیبایی مورد استفاده قرار می گیرند. پرسید آیا کلینیکی که انتخاب کرده اید ابزاری را مورد استفاده قرار می دهد که مورد تأیید سازمان غذا و دارو FDA است و لیزرهای آن از انواع پیشرفته و به روز است؟ ساخت کدام کشور است؟ چون در ایران از انواع لیزر های چینی نیز

نشانی: اصفهان، چهار باغ بالا،

جنب مجتمع بارک، طبقه فوقانی

بانک سپه ۳۶۶۶۲۰۶۵

۳۶۶۶۲۲۲۴ ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

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

hoorLaser_center

Telegram.me/hoorcenter

www.doctormaleki.com



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.drтарزی.ir ●  drtarzi

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



میتسوبیشی اوتلندر **OUTLANDER**



راہتو پیدا کن



شرکت الماس جاوید پارس

(عاملیت مجاز ۱۳۸۱ میتسوبیشی)

www.arian-motor.com

www.almaspars.ir

  **ALMAS_PARS**

نمایشگاه شماره یک: خیابان شیخ مفید

تلفن: ۳ ۶۶۵ ۰ ۶۶۶

نمایشگاه شماره دو: خیابان امام خمینی (ره)

تلفن: ۳۳۳ ۴۵ ۲۳۰

خدمات پس از فروش: جاده شیراز (مرغ)

تلفن: ۳ ۶۵۴ ۰ ۱۵۱

