نسل فردا

زندگی سالم
Healthy Life

نشریه پزشکی-پیراپزشکی | سال سیزدهم |
شماره مسلسل ۱۱۸ | دوره جدید شماره ۸۸ | اردیبهشت ۹۸
۵۰۰۰ تومان

معجون لاغری در آزمایشگاه خانگی
کاهش وزن با لیمو و زنجبیل

ارتباط ظاهر شما با وضعیت سلامتی بدن

امان از پوست چرب!

یک منوی متنوع برای بیماران مبتلا به سلیاک؛
آشپزی بدون گلوتن

ASRE JADID

اقیانوس کوچک خانگی

بهترین عطرهای انتخاب بهار ۹۸ را بشناسید
بوی خوش بهار

به رنگ سال

سالمندان را در ماه رمضان بیشتر دریابیم

آیا توقف قلب امکان‌پذیر است؟
به بهانه پخش برنامه عصر جدید
TV SERIES

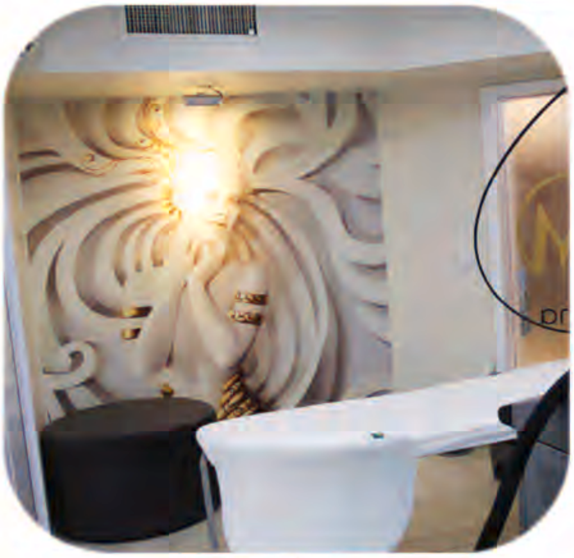
«عصر جدید» علیخانی؛
عصر لبخند به جای اشک؟

DR.M.CHELONGAR
DENTALOFFICE
دندانپزشکی دکتر چلونگر
DR M CHELONGAR
DENTAL OFFICE
طراحی لبخند
کاشت دندان
درمان ریشه و کلیه خدمات دندانپزشکی
ادرس ؛سپاهانشهر ،بلوار غدیر ،جنب بانک صادرات ،مجتمع عقیق یک،طبقه ۴
تلفن: ۰۹۱۳۵۶۶۸۱۳۱ - ۳۶۵۰۴۳۴۲
dr_chelongar

دکتر احمدرضا بهرامی

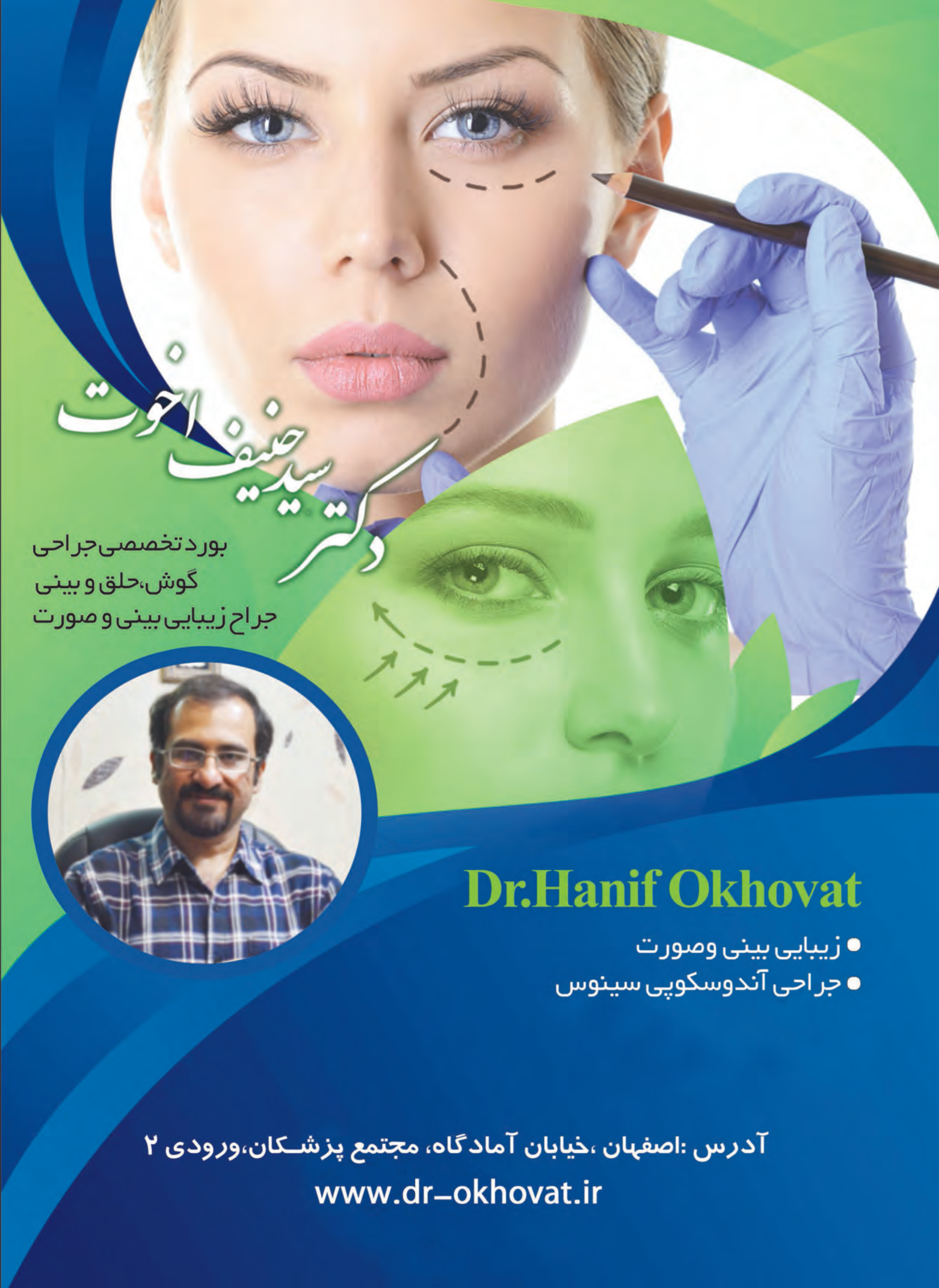
متخصص پوست - مو و زیبایی
دارای بورد تخصصی
عضو انجمن متخصصین پوست
نظام پزشکی: ۱۲۸۹۵۷

Dr . Ahmadreza Bahrami



- درمان بیماری های پوست و مو
- PRP ،جوانسازی پوست با استفاده از لیزر، مزوتراپی
- تزریق، بوتاکس، فیلر، رفع چروک پوست
- جراحی ضایعات خوش خیم و بد خیم پوست
- لیفت صورت با نخ
- رفع افتادگی پلک، پلاسما
- لیزر موی زائد با آخرین تکنولوژی روز دنیا الکساندرایت سایناشور آمریکا

آدرس: خیابان میر ،کوچه ۱۵
مجتمع تجاری اداری
هفت آسمان
طبقه ۵ واحد ۱۱
تلفن: ۰۹۱۳۳۲۵۹۶۰۱



دکتر سید حنیف اخوت
بورد تخصصی جراحی
گوش،حلق و بینی
جراح زیبایی بینی و صورت
Dr.Hanif Okhovat
• زیبایی بینی وصورت
• جراحی آندوسکوپی سینوس
آدرس :اصفهان ،خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکان،ورودی ۲
www.dr-okhovat.ir

Hossein Abdali M.D
دکتر حسین ابدالی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک وصورت
دارای فلوشـــیپ جراحی صورت و جمجمه از آمریکا
دانشـــیار و عضـــو هیئـــت علمـــی دانشـــگاه
عضو انجمن جراحان پلاســـتیک ایـــران و آمریکا
جراحـــی پلاســـتیک بینی، صـــورت، شـــکم و...
ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY
ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴،
واحد۶۱۷
۳۶۲۰۴۰۴۰-۳۶۲۰۵۰۵۰
Email:abdali@med.mui.ac.ir

دکتر علی علوی راد
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
• جراحی بینی وصورت
• جراحی پلک ، سینه ، شکم
• انواع لیپوساکشن (کلاسیک ، لیپوماتیک ، لیپولیزر)
• اصلاح چانه و گونه و گودی زیر چشم ها
• اصلاح گودی شقیقه
اصفهان، میدان آزادی ، مجتمع سپهر ، طبقه ۵ واحد ۲۴ | تلفن : ۳۶۶۹۸۸۵۳ ، ۳۶۶۸۲۸۳۳
@Dralavirad
dr.alavirad
dralavirad.com

Dr. Elham fardinpour
دکتر الهام
فردین پور
دارای بورد تخصصی
زنان، زایمان و نازایی
شماره نظام: ۵۴۵۱۵
متخصص و جراح زنان، زایمان و نازایی
انجام زایمان طبیعی و سزارین
انجام اعمال نازائی-IUI
مشاوره قبل و بعد از ازدواج و بارداری
مشاوره در امور جنسی
خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر
ساختمان قصر نور، طبقه ۳ واحد ۳۰۱
تلفن: ۳۲۲۴۱۷۵۲
همراه: ۰۹۳۸۶۸۰۶۸۶۹

نسل فردا
در شادی های شما سهیم هستیم
در هر مناسبتی پیشرو باشید
طرح هدیه نسل فردا این امکان را به شما می دهد تولد ها، سالگرد ها و همه خاطرات خوشی را که با عزیزان تان دارید پیش آنها به یاد بیاورید.
با عضویت در این طرح امکان ارسال رایگان هدیه به هر نقطه از استان و چاپ آگهی تبریک در روزنامه با شرایط ویژه را خواهید داشت.
با این طرح می توانید همه عزیزان تان
را در همه مناسبت ها غافلگیر کنید.
hedieh@naslefarda.net
hediehnaslefarda@
۳۲۲۷۵۰۵۰

زندگی سالم
پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سردبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر تحریریه: آناهیتا جعفری

نویسندگان: زهره آزاد، الهام سادات شهیدان، شبنم اربابیان، زهرا جعفری.

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

عکس روی جلد: کوروش جوان
ویراستار: مریم ریاحی

همکاران بخش پزشکی مجله: دکتر حسین ابدالی(فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر اباذری(لاغری به روش کرایولیپولیز)، دکتر فریبرز سعادت(متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت)، دکتر الهام فردین پور (بورد تخصصی زنان، زایمان و نازائی)، دکتر چلونگر (جراح و دندانپزشک)، دکتر احمد متقی(متخصص جراحی فک و صورت)، دکتر سید احمدرضا بهرامی(متخصص پوست، مو)، دکتر حنیف اخوت(متخصص جراحی گوش، حلق و بینی)، دکتر علوی راد(فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر مهرداد ابدالی (جراح زیبایی).

بازرگانی:
مدیر بازارسازی: دکتر علیرضا محمدخانی
گروه بازرگانی:
محدثه آریافر ، مریم مقضی ، فرحناز غنی ، شکوه دهقان پور ، معصومه شریفی
عکاس:
فاطمه رئوفی، رسول امینی

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

دفتر اصفهان:
میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۶۹۳-۹-۳۲۲۷۴۵۰
امور مشترکین: ۰۳۱- ۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لیتوگرافی و چاپ:
چاپ شایان ۰۳۱-۳۴۴۶۴۵۶۹

در حاشیه

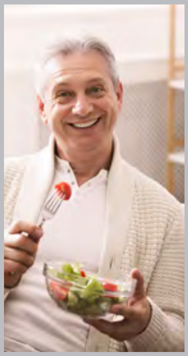
عصر جدید ۱۰
گفت وگوی ویژه ۱۴

من و آینه

می‌خواهم لاغر بمانم ۱۶
پوستی که در آن زندگی می‌کنیم ۱۸
عطر تو ۲۰

سفره سالم

پیشنهاد سرآشپز ۲۴
اسرار خوراکی ها ۲۶

کافه زندگی


نیمه‌دوم ۲۸
کافه گل ۳۰

Sms Center : 3000483020
info@zendegisalem.com
Instagram : zendegisalemmag
Fax : 03132275050

سخن سردبیر

سواد سلامت؛ کلید پیشگیری از بیماری‌ها

سواد سلامت، مفهومی است که توجه و بکارگیری مولفه‌های آن در زندگی بشر امروزی، ضرورت دارد و از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

بحث در مورد موضوع مهم سواد سلامت، که گفته شده ادبیات آن از سال ۱۹۷۰ میلادی در جهان، مطرح شده است، در زمانه فعلی که بشر با انواع و اقسام بیماری‌های نوپدید، دست و پنجه نرم می کند، ضرورتی انکار ناپذیر است.

سطح سواد سلامت قابل قبول، سبب می‌شود که مردم در زمینه موضوعاتی که با سلامت آنها گره خورده است، تفسیر و تحلیل مناسب داشته باشند و بیشتر و بهتر بتوانند از خود و اطرافیان خود، در برابر عوامل بیماری‌زا مراقبت کنند.

نتایج مطالعات مختلف، نشان داده است: در جوامعی که سطح سواد سلامت مردم، از میزان قابل قبولی برخوردار است، هم مردم با نشاط تر ،سالم‌تر و پویاترند و هم دولت‌ها، کمتر متحمل هزینه‌های سرسام آور درمان می‌شوند و بدین ترتیب، هزینه‌هایی که بناچار باید صرف درمان شود، صرف پیشگیری و بهداشت مردم خواهد شد و این مهم، کیفیت و سبک زندگی مردم را نیز بهبود می‌بخشد.

گفته شده است، افراد با سواد سلامت ناکافی، با احتمال کمتری، اطلاعات نوشتاری و گفتاری ارایه شده توسط متخصصان سلامتی را درک و به دستورات داده شده توسط آنها عمل می کنند، وضعیت سلامت ضعیف‌تری دارند و هزینه‌های پزشکی بیشتری را متحمل می شوند.

یکی از راهکارهای اصولی برای پیشبرد برنامه‌های پیشگیری و بهداشت وزارت بهداشت، افزایش سطح سواد سلامت مردم است. سواد سلامت مردم آن گاه افزایش می‌یابد که رسانه‌ها به طور مستمر محتواهای آموزشی که متولیان سلامت در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند را به اطلاع عموم مردم برسانند تا افکار عمومی بتوانند از این محتواها استفاده کنند و بدین ترتیب سطح سواد سلامت خود را افزایش دهند.

به بیان بهتر، سواد سلامت، کلید پیشگیری از بیماری‌هاست. برای افزایش این سطح آگاهی در مردم، نیاز به همکاری‌های بین‌بخشی وزارتخانه‌ها و سازمان‌هایی است که به نوعی در حفظ و تامین سلامت مردم دخیل هستند و در این میان، نقش رسانه، بسیار تاثیر گذار و پررنگ است.

با توجه به اهمیت این موضوع در زندگی انسان ها و نقشی که «انسان سالم» می تواند در شکل دهی «جامعه سالم» داشته باشد، ماهنامه زندگی سالم بر آن شده است که با رویکری جدید و طبقه بندی شده، در جهت ارتقای این آگاهی قدم بردارد.

امید که بتوانیم در این مهم، سهمی بسزا داشته باشیم.

سردبیر: مرضیه ربیعی

خوش استایل ۲۱
ارتباط ظاهر با سلامتی ۲۲
نان تست زیره‌ای ۲۵

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

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰

info@zendegisalem.com

88N01

88N02

88N03

88N04

88N05

فرا رسیدن نیمه شعبان بر عموم شیعیان جهان مبارک

زندگی سالم
نسل فردا
باشگاه مخاطبان نسل فردا
خیریه حضرت محمد(ص)
صندوق قرض الحسنه نسل فردا
خورشید
موسسه فرهنگی هنری
سیاهان
نسل فردا ورزشی
NasleFarda.net
اخبار اصفهان

Healthy Life

01

فصل اول
در حاشیه

On the sidelines

- محققان می گویند
- مراقب خودت باش
- نوبت دکتر
- گفت و گوی ویژه

به بهانه پخش برنامه عصر جدید

آیا توقف قلب امکان پذیر است؟

اخیرا در یکی از قسمت های عصر جدید شاهد شرکت مردی بودیم که ادعا کرد می تواند ضربان قلب خود را متوقف کند که در این مقاله به بررسی این ادعا پرداخته می شود.

Healthy Life

AsreJadid

آیا ادعای شرکت کننده عصر جدید مبنی بر توقف ضربان قلب توضیح علمی دارد؟

شاید شما هم برنامه یک شنبه شب عصر جدید را دیده باشید. همان برنامه ای که یکی از شرکت کننده‌ها، آقای کامیار یاراحمدی، ضربان قلب خود را برای لحظاتی متوقف و سپس قلب او دوباره شروع به کار می کند اما چطور چنین چیزی امکان پذیر است؟ آیا توجیهی علمی برای این موضوع وجود دارد؟

توقف ضربان قلب توجیه علمی مشخصی ندارد

جناب یاراحمدی نفر اولی نیست که چنین ادعایی را مطرح کرده و دست به انجام آن زده است. در واقع تا امروز چندنفر دیگر نیز چنین کاری را انجام داده‌اند که غالب آن ها از کشور هند بوده‌اند. چه در خصوص یاراحمدی و چه افراد دیگری که پیش از این دست به انجام این کار زده‌اند، دلیل و توجیه علمی مشخصی برای کارشان وجود ندارد.

هر چند با روش های مشخص و تعریف‌شده‌ای می‌توان ضربان قلب را کاهش داد. یکی از این روش‌ها، مانور والسالوا Valsalva maneuver است. انجام

این مانور که در برخی موارد خاص کاربرد درمانی نیز دارد، می‌تواند به کاهش ضربان قلب منجر شود. با توجه به شکل انجام کار توسط وی، به نظر می‌رسد نزدیک‌ترین توجیه برای کار او استفاده از این مانور باشد. هر چند به دلیل نوع تصویربرداری و این که در زمانی که ضربان قلب وی متوقف شده بود، تصویری از چهره او در برنامه عصر جدید ندیدیم، قضاوت در این خصوص دشوار است اما این مانور والسالوا چیست و چطور می‌تواند به کاهش ضربان قلب منجر شود؟

مانور والسالوا چیست؟

مانور والسالوا موضوعی شناخته شده در پزشکی است. اسم این مانور به پزشک ایتالیایی قرن هفدهم به همین نام باز می گردد. این مانور شامل چند مرحله است. در مرحله اول فرد شروع به زور زدن و همزمان تنفس خود را متوقف می کند. این زور زدن بدون تنفس، به افزایش فشار داخل قفسه سینه و فشرده شدن عروق منجر می‌شود. این افزایش فشار، موجب کاهش برون ده قلب می شود و کاهش ضربان قلب را به دنبال دارد. البته به صورت معمول با انجام این مانور، ضربان قلب تا حدی کاهش پیدا می کند و به توقف کامل آن منجر نمی‌شود. آن چه در برنامه عصر جدید دیدیم، تا حدی با این مانور همخوانی دارد. یاراحمدی، همزمان با توقف ضربان قلب، نفس‌اش را حبس کرد و با شروع به نفس کشیدن دوباره، ضربان قلب مجدد آغاز شد. البته همان طور که اشاره شد به صورت کلی این مانور به توقف کامل ضربان قلب در افراد سالم منجر نمی‌شود اما شاید تا حدی بتواند روش کار یاراحمدی را توضیح دهد. هر چند او از نیروی تمرکز به عنوان عاملی موثر نام برد اما پذیرش این ادعا با توجه به نوع تنفس تند در زمان آغاز دوباره ضربان قلب، کمی دشوار است.

آیا این کار خطرناک است؟

در این برنامه آقای یاراحمدی این کار خود را بی خطر توصیف و به نوعی آن را بازی قلمداد کرد. اما آیا چنین حرکت‌هایی به واقع بی‌خطر است؟ تغییر در ضربان قلب و ریتم تنفسی به شکلی شدید، آن هم بیش از ۱۰ ثانیه، کاری به شدت خطرناک است. این وضعیت می‌تواند منجر به تشنج و از بین رفتن بخشی از سلول‌های مغزی شود. از طرفی انجام چنین کارهایی در برخی گروه‌ها با خطرات بسیار بیشتری همراه است. پس به صرف جالب بودن، سراغ چنین فعالیت‌هایی نروید و یادتان باشد افرادی چون کامیار یاراحمدی، موارد استثنایی هستند که توان انجام چنین کارهایی را دارند.

به نظر می‌رسد نامبرده در این فیلم باحبس نفس باعث می شود ریه ها پر از هوا بمانند که به دلیل مجاورت قلب با ریه، طبعا قلب در فشار قرار می گیرد و این نبض را کند می کند.

دکتر مهدی فتحی، دانشیار بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و هیپنوتیزم درمانگر بین المللی ایران می گوید: درباره آن چه در فیلم دیده شد چون از نمای دور بود، خیلی نمی توان قضاوت دقیقی داشت، درعین حال داوران نیز از نظر پزشکی کارشناس نبودند. مانیتورینگ نوار قلب درابتدا عدد ۷۵ را نشان می‌داد درحالی که صدای ضربان به تعداد حدود ۳۰ تا ۴۰ ضربان شباهت داشت و این نمی تواند گویای تعداد ضربان واقعی باشد. به دنبال آن هم تعداد ضربان قلب به هیچ وجه نمی تواند از عدد ۷۵ به یکباره صفر شود و خط صاف را نشان دهد بلکه ابتدا باید سرعت ضربان کند شود تا به عدد ۲۰ برسد، بعد اختلال ریتم از جمله نمای دندان اره ای (فیبریلاسیون) پیدا کند که کاملا واضح می شود و بعد بایستد. این روند حدود ۲ دقیقه طول خواهد کشید نه آن که ظرف ۸ ثانیه اتفاق بیفتد.

به نظر می‌رسد نامبرده در این فیلم باحبس نفس باعث می‌شود ریه ها پر از هوا بمانند که به دلیل مجاورت قلب با ریه، طبعا قلب در فشار قرار می گیرد و این نبض را کند می کند و در صورت تداوم می تواند سبب اختلال فشار خون و ریتم قلب شود البته نه ظرف ۸ ثانیه. لذا فیلم یادشده را به هیچ وجه نمی توانم به عنوان یک واقعیت علمی درنظر بگیرم.

آن چه مسلم است این که ذهن بر بدن اثر گذار است اما آن چه دیدم اثر ذهن نبود بلکه اثر مکانیکی ریه بر قلب است و باز هم تاکید می کنم به هیچ وجه نمایش مانیتور ضربان قلب یکباره خط صاف نمی شود چه برسد به آن که دستگاه سوت هم بکشد. بهتر است رسانه ملی با ایجاد چنین توهماتی القای شبهه نکند.

دکتر رضا دهستانی، متخصص بیماری های قلب و عروق نیز می گوید: می توان با بعضی از مانور ها ضربان قلب را کاهش داد اما توقف و ایست کامل توجیهی ندارد. این کار عوارضی را به همراه دارد از جمله تشنج و حتی مرگ که توصیه می شود افراد برای تفریح وبازی به سراغ این کارها نروند.

AsreJadid

به بهانه پخش برنامه عصر جدید

«عصر جدید» علیخانی؛ عصر لبخند به جای اشک؟

88N01

Healthy Life

پخش چند قسمت نخستین برنامه استعدادیابی تلویزیون در فضای مجازی بازتاب‌های پرشماری را موجب شده. بازتاب‌هایی مثل تمام کارهای سابق احسان علیخانی، صفر و صدی؛ که از ستایش مطلق تا نفی مطلق را شامل است. موضوعی که البته به نظر می‌رسد از نگاه احسان علیخانی چندان اهمیتی هم ندارد؛ و همین که عصر جدید توانسته خبرساز و جنجالی شود، یعنی که موفق شده.

در روز و روزگاری که فاصله هرکس با بهترین اجراهای دنیا در هر رشته و زمینه‌ای، چند کلیک در کل در حد چند ثانیه است، برنامه‌ای، چون عصر جدید احسان علیخانی برای این‌که به اصطلاح بگیرد، باید خیلی سرتر از دیگر برنامه‌ها باشد. یک آس طلایی. یک کار خفن. کاری در حد کارستان. برگ برنده‌ای که نفس در سینه‌ها حبس کند و کارستانی که برای تماشاگران تازه‌تر از هر اتفاق دیگری باشد که می‌توانند در صفحه گوشی همراهشان تماشا کنند.

اما آیا این اتفاق افتاده؟ پاسخ متاسفانه مثبت نیست. در واقع به‌رغم تمام بازتاب‌هایی که عصر جدید داشته، اما احسان علیخانی برای این‌که کارشناسان، منتقدان و حتی تماشاگران عام را مجاب کند که برگ برنده‌اش را رو کرده، کار دشواری در پیش دارد.

همه هواداران احسان

پخش چند قسمت نخستین برنامه استعدادیابی تلویزیون در فضای مجازی بازتاب‌های پرشماری را موجب شده. بازتاب‌هایی مثل تمام کارهای سابق احسان علیخانی، صفر و صدی؛ که از ستایش مطلق تا نفی مطلق را شامل است. موضوعی که البته به نظر می‌رسد از نگاه احسان علیخانی چندان اهمیتی هم ندارد؛ و همین که عصر جدید توانسته خبرساز و جنجالی شود، یعنی که موفق شده.

این برنامه‌ساز با چاپ عکسی از خود و خستگی‌هایش در اینستاگرام نوشته: «ماه‌ها فکر، ماه‌ها جلسه، ماه‌ها گپ، ماه‌ها بی‌خوابی و بدون تعارف و منت ماه‌ها خون دل خوردن یک تیم یکصدنفره به عشق ساختن برنامه‌ای برای کشف استعدادهای ایرانی؛ در صحنه‌ای باشکوه نه در میادین سخیف؛ البته تا آن‌جا که بایدها و نبایدها و هنجارها و نابهنجارها اجازه می‌داد و می‌دهد! این منم در اولین لحظه‌ای که اولین قسمت از اولین فصل «عصر جدید» بالاخره رفت روی آنتن. همه رفقایی که در لوکیشن حاضر بودند، ناخودآگاه دست زدند. انگار خستگی‌شان دررفت»!

چیزهایی که احسان در متن کوتاهش بهشان اشاره کرده؛ اتفاقا همان چیزهایی هستند که در واکنش‌های مثبت به عصر جدید نیز مورد اشاره قرار گرفته‌اند. واکنش‌هایی که بیشترشان مربوط است به هواداران همیشگی احسان علیخانی که در هر رأی‌گیری و نظرسنجی یقه برای مجری محبوب‌شان جر می‌دهند. این طیف بعد از تماشای دو قسمت آغازین عصر جدید «استانداردهای تولید و صحنه‌پردازی و در کل رنگ‌ولعاب» این برنامه را در قیاس با استانداردهای سیما بالاتر دانسته‌اند. شاید تنها موردی که در تمام موضع‌گیری‌های مثبت دستمایه موافقان قرار گرفته است.

همه منتقدان احسان

منتقدان عصر جدید نیز البته بیشترشان به نکاتی مشترک اشاره کرده‌اند. موضوعاتی، چون «شباهت عصر جدید با برنامه امریکن گات تلنتس، حتی در جزییات»، «شفاف‌نبودن هزینه‌های چنین برنامه‌ای»، «زیر پاگذاشتن کپی‌رایت»، «تناقض ذاتی عصر جدید با ارزش‌هایی که تلویزیون تبلیغ می‌کند». کپی‌کاری هم دیگر موضوعی است که منتقدان عصر جدید بهش اشاره کرده‌اند. مثلا کاربری نوشته: «برنامه‌ای را با نام عصر جدید ساخته‌اند، یک کپی وحشتناک، بدون پرداخت کپی‌رایت به برنامه گات تلنت».

کدام استعداد؟

اهمیت و تاثیرگذاری برنامه‌های استعدادیابی را شمار استعدادهایی که آن برنامه رو کرده، مشخص می‌کند. مثلا کیست که نداند آمریکن آیدلز همه‌ساله حداقل چندنفر به بازار موسیقی آمریکا معرفی می‌کند یا همین آمریکاز گات تلنت زندگی چندنفر را تغییر داده و آن‌ها را به تلویزیون‌های محلی، کافه‌ها و تئاترها و حتی خود لاس‌وگاس فرستاده است. عصر جدید ما، اما حداقل در دو قسمت نخستینش در این زمینه آشکارا موفق نبود، وقتی معلوم شد برخی از استعدادهایی که رو کرده، جدید نبوده‌اند. مثلا احسان موسوی‌نژاد، که گفته می‌شود در فوتبال نمایشی نفر اول آسیا و نفر پنجم جهان است، یا سعید فتحی‌روشن که برعکس ادعای برنامه عصر جدید شعبده‌بازی است که پیش از این در برنامه‌های تلویزیونی متعددی از جمله فرمول یک علی ضیاء حاضر بوده. این موضوع که صدای خیلی‌ها را درآورده؛ یکی از دلایل انتقادات پرشماری‌ست که از عصر جدید به عمل آمده.

کاربری نوشته: «این آقای برنده رو حداقل ۱۰ ساله می‌شناسم. آیا این استعدادیابی است یا گول‌زدن مردم»؟ یا: «شما رفتید برای پربیننده‌کردن برنامه نفر اول یه شاخه سرگرمی رو آوردید و خودتون هم باهاش هماهنگ کردید که می‌فرستیدش مراحل بالاتر. این کار را می‌دونید مثل چیه؟ انگار حسن ریوندی رو دعوت کنن و به‌عنوان استعداد استندآپ معرفی کنند». یا: «این است فرق بین تلنت‌شوی ایران و خارج. در خارج اول در تلنت‌شو مطرح می‌شن و بعد زندگی‌شون از این رو به اون رو می‌شه. این جا، اما باید مطرح باشن تا دعوت بشن و بعدشم اینا بگن چه برنامه‌ای ساختیم»!

اگر قرار به حضور یک مجری در پشت صحنه است. پس دیگر مجری جلوی صحنه قرار است چه کاری انجام دهد؟

ورود بانوان ممنوع!

از میان منتقدان عصرجدید در فضای مجازی خیلی‌ها هم به تناقض‌های ذاتی استعدادیابی در تلویزیون ایران اشاره کرده‌اند. توییت پرواکنش یکی از روزنامه‌نگاران را به‌عنوان مشتی نمونه خروار در این‌جا می‌شود منتشر کرد: «عصرجدید یعنی هیچ محدودیتی در اجرا بین زن و مرد نباشه. وقتی محدودیت‌های همیشگی برای زنان وجود داره، ما شاهد عصرجدیدی نیستیم».

مجری لازم بود؟

موفق‌ترین نمونه این برنامه‌ها بدون حضور مجری است، اما علیخانی بر بودن جلوی دوربین و حتی پریدن وسط صحبت کارشناسان و مهمان‌ها اصرار دارد. اولین برنامه «عصر جدید» نشان داد که حضور علیخانی مهم‌تر از ریتم برنامه و میل به صحبت کردن و دیده شدن او، جذابیت برنامه را کمتر از قبل می‌کند. اگر قرار به حضور یک مجری در پشت صحنه است. پس دیگر مجری جلوی صحنه قرار است چه کاری انجام دهد؟ از لحاظ فنی و چیدمان صحنه نیز حضور علیخانی بیشتر ضربه‌زننده است تا کمک کننده. البته خودش در قسمت اول گفت که به‌عنوان میزبان در این برنامه حضور دارد و دلش نمی‌خواسته و...

همان ماه عسل بهتر بود

علیخانی در قسمت اول برنامه‌اش اشاره کرد که «عصر جدید» سخت‌ترین برنامه تمام عمرش است. اما خشت کج اولی که در قسمت اول دیده شد، این دیوار را تا انتها کج به بالا می‌برد. انتخاب دکتر بشیر حسینی که پیش از این تنها در یکی دو برنامه به‌عنوان مهمان حضور داشته در کنار امین حیایی نشان می‌دهد که حتی هدف‌گذاری دقیق و درستی نیز برای این برنامه نشده است و صرفا قرار بوده پروژه‌ای بزرگ و سرگرم‌کننده برای پر کردن آنتن ساخته شود.

چند دقیقه ای با متخصص قلب و عروق؛

پیشگیری بهتر است یا درمان؟

آمار مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی در کشورمان بالاتر از کشورهای پیشرفته است. سالانه بسیاری از ایرانیان به دلیل بیماری های قلبی و عروقی جان خود را از دست می دهند، بنابراین پیشگیری از این بیماری ضروری است. در این خصوص با دکتر محمد حسین نجفی، فلوشیپ فوق تخصص آنژیوپلاستی، مدیر گروه قلب ایفمارک (مرکز پزشکی منتخب فیفا) به صحبت نشسته ایم.. با ما همراه باشید.

سن سکته قلبی در ایران کاهش و ابتلا به بیماری های قلبی افزایش یافته است. دلیل این امر چیست؟

به طور کلی به دلیل افزایش عوامل خطرساز بیماری های قلبی در زندگی افراد مثل استعمال سیگار، افزایش فشار خون، افزایش چربی خون و دیابت، سن سکته قلبی کاهش یافته است و در طی سال های آینده با توجه به تغییر سبک زندگی جوانان، با هجوم و سونامی بیماری های قلبی مواجه خواهیم شد.

همچنین برنامه های غذایی نامتعادل، آلودگی هوا و کم تحرکی سن ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش داده است. با توجه به استرس های دنیای امروزی نیز، افراد بیشتر در معرض بیماری های قلبی هستند، چرا که قلب به عنوان یکی از ارگان های بدن به شدت تحت تاثیر این عوامل قرار دارد.

تحقیقات نشان می دهد، ایرانیان از الگوی نامناسب غذایی برخوردارند. آیا با اصلاح الگوی غذایی می توان از بیماری های قلبی پیشگیری کرد؟

پیروی از برنامه غذایی مدیترانه ای موجب کاهش خطر مرگ و میر و بیماری های قلبی می شود. متاسفانه در سال های اخیر مصرف فست فود ها و مواد قندی رایج شده است و این امر باعث افزایش شیوع بیماری های قلبی بین سنین مختلف شده است. همچنین ممکن است در این موادغذایی از روغن های حاوی پالم استفاده شده باشد. این موارد می تواند عاملی برای تسریع گرفتگی عروق قلبی شود. لازم است سبزیجات و میوه های تازه، غلات سبوس دار، غذاهای کم کالری و روغن های مفید در سبد غذایی هر خانواده باشد، چرا که برای سلامت قلب مفیدند.

در این راستا رعایت برنامه غذایی مناسب توسط والدین به طور مثال حذف روغن جامد از برنامه غذایی و عادت به مصرف کردن غذاهای کم نمک می تواند به بهبود الگوی غذایی خانواده ها کمک کند. به بیان دیگر تغذیه سالم و متعادل و کنترل استرس از عوامل لازم برای محافظت از قلب و پیشگیری از بیماری های قلبی هستند.

هزینه درمان بیماری های قلبی بیشتر است یا هزینه پیشگیری از آنها؟

آنچه اهمیت دارد این است که با اصلاح الگوی مصرف غذایی و برنامه پیشگیری، نیاز به درمان و هزینه های مربوط به آن کاهش می یابد. با توجه به اینکه هزینه های تشخیص بیماری و درمان بسیار هزینه بر است و هزینه های پیشگیری بسیار کمتر است.

به طور کلی دیابت و فشار خون سلامت قلب را تحت تاثیر قرار می دهند و با عدم کنترل آنها، سلامت سایر ارگان ها هم به خطر می افتد. پیشگیری و آموزش و آگاهی در این خصوص می تواند سلامت قلب را تا حدودی تضمین کند و در کاهش هزینه های درمانی موثر واقع شود.

درمان های خوب و مناسبی در کشور وجود دارد، از لحاظ اقدامات درمانی هم امکانات خوبی در اختیار مردم است. اما نکته حائز اهمیت این است که مردم با وجود داشتن آگاهی کافی، اقدامات پیشگیرانه را انجام نمی دهند. در نتیجه آمار مرگ و میر بیماری های قلبی بسیار زیاد است و هزینه های مادی و معنوی زیادی را به کشور تحمیل می کند.

افراد همسن از نظر سلامت قلبی متفاوت هستند. به طور کلی افراد باید در چه سنی و با چه علائمی به پزشک متخصص قلب مراجعه کنند؟

باید از دوران کودکی با معرفی عوامل خطر برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی اقدام کرد و آموزش داد. نکته حائز اهمیت این است که بیماری های قلبی از کودکی شروع می شوند و در بزرگسالی خود را نشان می دهند. افراد دارای زمینه بیماری های فشار خون، قند خون، داشتن سابقه فامیلی بیماری های قلبی و افرادی که دخانیات مصرف می کنند، در معرض خطر هستند که باید برای پیشگیری اقدام کنند. این افراد باید از سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی تست های غربالگری را انجام دهند.

اگر فردی هم سابقه بیماری قلبی در فامیل و اقوام نزدیک را ندارد، باید اولین چکاپ قلبی خود را در سن ۳۵ سالگی انجام دهد و فشار خون و قند خونش مورد بررسی قرار بگیرد. همچنین اگر فردی مبتلا به دیابت است، با تشخیص بیماری باید از نظر بیماری های قلبی بررسی شود. به طور کلی با تشخیص به موقع و آموزش و آگاهی لازم می توان آمار مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی کاهش داد.

اگر فردی بخواهد برای درمان اقدام کند، چه هزینه هایی باید بپردازد؟

هزینه های درمانی، در سیستم دولتی وارد یک سیستم بوروکراسی و زمان بر خواهد شد. در بیماری های قلبی تشخیص باید به موقع و سریع صورت بگیرد و زمان و سرعت حرف اول را می زند. به کمک سیستم تحول سلامت، هزینه ها کاهش پیدا کرده است، اما به جهت ارزانی، بار سنگینی را بر سیستم اقتصادی کشور وارد کرده است.

هزینه آنژیوگرافی در سیستم خصوصی ۵ میلیون تومان است، ولی در سیستم دولتی به جهت یارانه که داده می شود، هزینه‌ای که از جیب بیمار پرداخت می شود، حدود ۵۰۰هزار تا یک میلیون تومان است. به نوعی با پیشگیری هزینه هایی کمتری به خانواده و دولت تحمیل می شود.

به عنوان سوال آخر، آخرین باری که قلب خودتان و خانواده تان را بررسی کردید، چه زمانی بود؟

آخرین بار ۲ تا ۳ ماه قبل بود و از وضعیت قلبی خودم و خانواده ام راضی بودم. معمولا سعی می کنم نکاتی را که از بیماران می خواهم رعایت کنند، خودم و خانواده ام نیز رعایت کنیم.

Healthy Life

02

فصل دوم

من و آیینه

The mirror and me

- می خواهم لاغر بمانم
- گیسو کمند
- پوستی که در آن زندگی می کنیم
- بگو سیب
- چی بخرم
- عطر تو
- خوش استایل

۵ روش کاهش وزن با لیمو و زنجبیل

معجون لاغری در آزمایشگاه خانگی

Healthy Life

لیمو و زنجبیل ترکیب سالمی هستند که می‌توانند به کم کردن وزن شما کمک کنند. در ادامه این مطلب ۵ روش استفاده از این دو ماده خوراکی برای کاهش وزن را مطالعه کنید.

اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، ابتدا باید یاد بگیرید عادات روزانه خود را تغییر دهید. رژیم غذایی خود را بهبود ببخشید و سبک زندگی فعالتری را دنبال کنید.

88N02

همچنین بهتر است تلاش سعی کنید تا جذب مواد مورد نیاز روزانه خود را کامل کرده و از روش‌های کاهش وزن شناخته شده و مناسب استفاده کنید. برای مثال لیمو و زنجبیل ترکیب سالمی هستند که می‌توانند به کم کردن وزن شما کمک کنند. در ادامه این مطلب ۵ روش استفاده از این دو ماده خوراکی برای کاهش وزن را مطالعه کنید.

شاید شنیده باشید که لیمو و زنجبیل چه همراه هم استفاده شوند و چه به صورت جداگانه، به حفظ اندام بدن کمک می‌کنند. باید بدانید که مصرف هر ماده خوراکی به تنهایی معجزه نمی‌کند و باید در کنار آن تلاش بیشتری داشته باشید؛ بنابراین اگر از ترکیب این دو ماده خوراکی برای چند هفته استفاده کنید، ولی همچنان چربی، قند و فست فود بخورید، وزنتان کم نمی‌شود. به همین دلیل باید به یک تعادل برسید و از لیمو و زنجبیل به عنوان مکمل زمانی استفاده کنید که بدنتان متعادل شده است.

لیمو چطور باعث کاهش وزن می‌شود؟

لیمو به کاهش وزن بدن کمک می‌کند و برای سلامتی کلی بدن هم مفید است. این میوه سرشار از ویتامین ث و آنتی اکسیدان بوده و خاصیت اسیدی آن به هضم بهتر غذا و محافظت از کبد کمک می‌کند. علاوه بر این لیمو دارای خواص ادرار آوری است و به همین دلیل می‌تواند سم زدایی بدن و چربی سوزی را تقویت کند. برخی افراد رژیم غذایی بسیار سختی را برای ۵ روز دنبال می‌کنند و به عنوان غذای اصلی از میوه، سبزیجات و آب لیمو تغذیه می‌کنند. این رژیم غذایی محدود کننده است و نیازی نیست که به دنبال رژیم سخت این چنینی باشید. به سادگی می‌توانید آب لیمو را به شکل‌های مختلف استفاده کرده و مصرف مواد غذایی را به صورت متعادل دنبال کنید. در این صورت نتایج مورد انتظار را مشاهده می‌کنید.

زنجبیل چطور باعث کاهش وزن می‌شود؟

زنجبیل یک ریشه دارویی فوق العاده بوده و از زمان‌های قدیم مورد استفاده قرار می‌گرفته است. این ماده باعث کاهش التهاب، بهبود گوارش و هضم، کاهش کلسترول، حفظ آرامش کلی بدن و سوزاندن چربی می‌شود. برخی افراد زنجبیل را با هدف مشخص آب کردن چربی شکم استفاده می‌کنند. زنجبیل را می‌توانید به راحتی تهیه کنید و با روش‌های مختلف مورد استفاده قرار دهید. حال می‌توانید روش‌های استفاده از لیمو و زنجبیل را بخوانید.

۱- در هنگام صبح آب گرم با لیمو بنوشید

نوشیدن آب گرم با آب لیمو در زمان صبح برای سلامتی بدن مفید است. این محلول باعث سم زدایی بدن، چربی سوزی و دریافت ویتامین ث و آنتی اکسیدان می‌شود. به همین ترتیب نوشیدن آب گرم حاوی لیمو و زنجبیل باعث افزایش دمای بدن شده و نوعی گرمای مثبت را در بدن فعال می‌کند که باعث آغاز فرآیند چربی سوزی می‌شود. این تونیک ترکیبی التهاب را از بین می‌برد، درد معده را کم می‌کند و موجب کاهش یبوست می‌شود.

۲- آب لیمو، فلفل هندی و شیره افرا باعث پاکسازی بدن می‌شود

آیا تا به حال این ترفند ساده و موثر لاغری را شنیده اید؟ این ماده تمیز کننده بدن به دلیل اینکه یک نوشیدنی تند محسوب می‌شود، متابولیسم بدن و چربی سوزی را تسریع می‌بخشد. برای اینکه نتیجه بهتری داشته باشید باید این محلول پاک کننده را برای مدت ۱۰ روز دنبال کنید. هر روز سه لیوان از این دستور العمل را در زمان صبحانه، قبل از ناهار و قبل از شام مصرف کنید.

- ابتدا یک عدد لیمو را آبگیری کنید.
- سپس آن را حرارت دهید تا کمی غل بخورد و به اندازه نوک انگشت از فلفل هندی و یک قاشق غذاخوری شیره افرا به آن اضافه کنید.
- سه لیوان آب به محلول خود اضافه کرده و آن را هم بزنید.
- این ترکیب را سه بار در روز بنوشید تا تاثیر آن بر کاهش وزن را مشاهده کنید.

لیمو سرشار از ویتامین ث و آنتی اکسیدان بوده و خاصیت اسیدی آن به هضم بهتر غذا و محافظت از کبد کمک می‌کند. علاوه بر این لیمو دارای خواص ادرار آوری است و به همین دلیل می‌تواند سم زدایی بدن و چربی سوزی را تقویت کند.

۳- لیمو، نعناع و چای گریپ فروت

آماده کردن این چای ساده است و تاثیر زیادی بر کاهش وزن می‌گذارد. می‌توانید دو بار در روز از این دمنوش استفاده کنید.

- نصف یک عدد لیمو و یک گریپ فروت کامل را آبگیری کنید.
- آب هر دو میوه را با هم مخلوط کرده، آن‌ها را درون قوری بریزید و یک لیوان آب به آن اضافه کنید.
- دو برگ نعناع و کمی پوست لیمو به محلول اضافه کرده و آن را روی حرارت قرار دهید.
- شعله گاز را کم کنید.
- می‌توانید این ترکیب را با یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید.

۴- لیموناد زنجبیل

این ترکیب به چربی سوزی کمک می‌کند، هضم را بهبود می‌بخشد و از تجمع مایعات و التهاب جلوگیری می‌کند. این لیموناد برای کاهش وزن بسیار موثر است، ولی فراموش نکنید که حفظ رژیم غذایی سالم هم ضروری خواهد بود.

- یکی از روش‌های آماده کردن این محلول این است که دو عدد لیمو را آبگیری کنید، آن را با چند تکه از ریشه زنجبیل حرارت دهید تا کمی غل بخورد.
- بعد از جوشیدن، شعله را کم کنید و یک لیتر آب و دو تکه از پوست لیمو را به آن اضافه کنید.
- اگر این مایع را درون بطری آب نگهداری کنید، می‌توانید لیموناد آب لیمو و زنجبیل را در طول روز و قبل از هر وعده غذایی خود مصرف کنید.

۵- چای سبز و زنجبیل

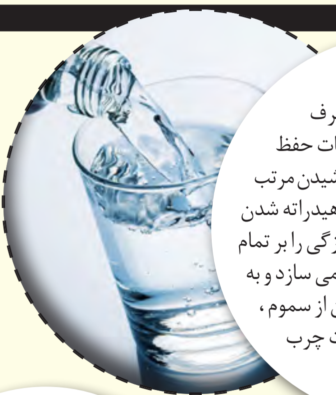
چای سبز یک نوشیدنی غنی از آنتی اکسیدان است و به عنوان نوشیدنی عصرانه بی نظیر خواهد بود. چای سبز چربی را هدف می‌گیرد و از تجمع آن جلوگیری می‌کند. همچنین چای سبز کلسترول را کاهش می‌دهد و باعث بهبود هضم می‌شود. زمانی که چای سبز را با زنجبیل ترکیب کنید، روشی فوق العاده برای حفظ سلامتی و بهبود اندام خود در اختیار گرفته اید.

چگونگی مبارزه زنجبیل با چربی شکم

- زنجبیل ریشه دارویی داشته و بیش از قرن ها به عنوان یک درمان برای رفع بسیاری از اختلالات و بیماری ها مورد استفاده قرار گرفته است. وجود مواد آنتی اکسیدانی و خواص ضدالتهابی در آن به بهبود هضم غذا، کاهش میزان کلسترول و از بین بردن مواد سمی در بدن کم می کند. در چند دهه اخیر خواص سم زدایی و لاغرکنندگی آن نیز ثابت شده است.
- مصرف زنجبیل باعث تحریک سوخت و ساز بدن و بهبود هضم غذا شده و از این طریق با چربی های شکم مبارزه می کند. همچنین دارای خواص ادرار آور بوده و با حذف مایعات محبوس شده در بدن از التهاب پیشگیری می کند.
- یکی دیگر از مزایای اصلی زنجبیل این است که بسیار کم کالری می باشد، بنابراین با خیال راحت می توانید آن را با سایر مواد غذایی مخلوط کنید و از تمام خواص آن بهره مند شوید.

نحوه مصرف: رایج ترین روش مصرف این گیاه دم کرده ریشه آن است.

امان از پوست چرب!



آب

باز هم توصیه بـــه مصرف مایه حیات که یکی از ملزومات حفظ سلامت و جوانی پوست است. نوشیدن مرتب و مداوم آب در طول روز موجب هیدراته شدن بدن شما می شود و احســـاس تازگی را بر تمام سلول های پوستی شـــما ظاهر می سازد و به دلیل خاصیت پاکســـازی بدن از سموم ، آب برای افراد دارای پوست چرب عالی است.

فیبر

وجود فیبـــر برای جذب مواد مغذی در بدن لازم اســـت. برای تامین فیبر کافـــی می توانید از نان های قهـــوه ای رنگ - جو و مرکبات مصرف کنید تا طراوت و شادابی پوست شما حفظ شود.

خیار

خیـــار حـــاوی ۹۵,۲۳ گـــرم آب در هـــر ۱۰۰ گـــرم اســـت. ایـــن به ایـــن معنی اســـت که بیشـــتر از آب تشـــکیل شـــده اند. همانطـــور که همه مـــا می دانیـــم، برای داشتن پوســـت خوب بســـیار مهم اســـت. آب سموم را از بدن دفع می کند و ترشـــح مناســـب هورمون ها را تسهیل می کند. خیار آنتی اکسیدان قوی دارد که برای پوست خوب ضروری است. آن ها هم چنین ضد التهاب هستند که به کاهش آکنه کمک می کند.

گر یپ فروت:

میوه گریپ فـــروت منبع غنـــی فیبر و ویتامین سی اســـت . این مواد برای دفع گر گرفتگی و ســـموم بدن موثر و حیاتی هستند. نوشـــیدن آب گریپ فروت البته بدون شکر برای درمان چربی پوست و حفظ زیبایی پوست چرب توصیه می شود.

مـــواد غذایی سبوس دار:

مصرف غلات به جـــای کربوهیدرات فرآوری شـــده، بافت و رنگ پوست را بهبود خواهد بخشید. همیشه غذاهایی را انتخاب کنید که به حداقل میزان فرآوری شده باشند. مثلا نان سبوس دار به جای نان سفید. غذاهایی مانند آرد گندم، حاوی آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب پوستی کمک می کند.

Healthy Life

پوستی که در آن زندگی می‌کنیم
The mirror & me

از مهم ترین و اصلی ترین دلایل چرب شدن پوست صورت و بدن می توان به تغذیه اشاره کرد چرا که رابطه مستقیم مواد غذایی و خوراکی های مصرفی بر سلامت و زیبایی پوست امری ثابت شده است. پس برای حفظ تعادل در فعالیت غدد چربی پوست باید شرایط را برای آنها فراهم کرد که یکی از این شرایط همانطور که در این بخش از ماهنامه گفته شد استفاده و مصرف مواد غذایی و خوراکی های مفید برای پوست چرب و کاهش یا حذف مواد غذایی و خوراکی های مضر برای پوست چرب است.

آجیل:

آجیل سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای پوست سالم و ضروری هستند. آن ها همچنین خواص ضدالتهابی دارند و به بهبود بافت پوست کمک می کنند. اما مراقب باشید، بسیاری از آن ها را مصرف نکنید، ممکن است اثر معکوس روی پوست داشته باشد. غذاهایی مانند سویا، آوکادو، آجیل، سالمون و ماهی تن شامل اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای پوست عالی هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ ضد التهاب هستند و در تنظیم تورم سیستمیک نقش دارند.

آوکادو:

میوه عالی دیگر برای پوست سالم آووکادو است. حاوی اسیدهای چرب است که برای پوست بسیار مفید هستند و از ترشح روغن های اضافی از غدد چربی جلوگیری می کنند. این منبع عالی از کاراتنوئیدها مانند آلفا، بتا کاراتوئن و ...است. مقادیر کافی آن در رژیم غذایی ضخامت، رنگ و بافت پوست را بهبود خواهد بخشید.

عدس و حبوبات:

حبوبات سرشار از مواد مغذی هستند. استفاده منظم از آن ها در مقادیر مناسب می تواند به کنترل تولید چربی و شفافیت پوست کمک کند. حبوبات نیز تولید چربی در بدن را کنترل می کنند. آن ها حاوی آمینو اسیدها هستند که در هنگام مصرف به قند تجزیه نمی شوند، که در واقع ترشح روغن را افزایش دهد.

اسفناج:

سبزیجات سبز مانند اسفناج، کلم پیچ، و بروکلی حاوی هیچ روغنی نیستند. آن ها غنی از فیبر اند، و به تمیز کردن پوست کمک می کند و تولید روغن را تنظیم می کند. یک فنجان اسفناج حاوی ۱۶۴ گرم آب است. پوست برای سالم ماندن به آب نیاز دارد. بدون آب کافی، بدن خشک، سفت و پوسته پوسته خواهد شد. بروکلی نیز مغذی است. حاوی ویتامین ث، منیزیم و ویتامین آ است که از مسدود کردن منافذ پوست جلوگیری می کند.

موز:

موز شامل ویتامین ایی، فسفات و پتاسیم است که سلامتی پوست را افزایش می دهد. آن ها شگفت انگیز هستند. خوردن موز در روز می تواند به کاهش منافذ کمک کند که از ورود آلودگی به درون آن ها جلوگیری می کند.

آب لیمو:

عصاره لیمو به دفع سموم از بدن کمک می کند و عملکرد کبد را تسهیل می کند و باعث می شود پوست صاف و انعطاف پذیر شود. ویتامین ث در لیمو به جوان سازی پوست به صورت داخلی کمک می کند و از لکه های سالخوردگی جلوگیری می کند. مصرف منظم آب لیمو می تواند آکنه، جوش های سر سیاه و همه چنین عفونت های پوستی و تولید چربی را کنترل کند.

پرتقال:

مرکبات، مانند پرتقال و لیمو، حاوی ویتامین ث هستند که برای پوست شگفت انگیز است. آن ها همچنین حاوی سم زدا هستند که روغن اضافی را از پوست دفع می کنند و آن را سالم تر می سازد. روغن طبیعی پرتقال به مرطوب کردن پوست کمک می کنند. هم چنین آن ها شامل اسید سیتریک است که به خشک شدن آکنه و بهبود بافت پوست کمک می کند.

بهترین عطرهای انتخاب بهار ۹۸ را بشناسید

بوی خوش بهار

Healthy Life

با آمدن فصل بهار، زمان آن رسیده که به زندگی مان نیز تغییراتی بدهیم. این تغییرات نه تنها در مورد لباس، بلکه در مورد شیوه آرایش و حتی عطری که استفاده می کنیم نیز صدق می کند. اگر چه در فصل های سرد سال به دنبال عطرهایی با رایحه گرم بوده ایم اما حال زمان آن شده تا عطرهایی با رایحه های خنک و سبک را انتخاب کنیم. اگر شما هم به دنبال عطری متناسب با فصل بهار هستید، ما در اینجا برخی از بهترین و جدیدترین عطرهای زنانه بهاره را به شما معرفی می کنیم.

88N03

Eau de Parfum

Miu Miu

اولین چیزی کــه در مورد این عطر شــما را جذب مــی کند، شیشه ظریف و زیبای آن است. در واقع این عطر شما را وادار می کند تا رایحه آن را تست کنید. پس از تست آن، خواهید دید که چه رایحه بهاری و خوشبویی دارد. این عطر از ترکیب اسانس هایی چون دانه تونکا، عنبر و ترنج ســاخته شده است. این عطر یکی از عطرهای زنانه با بویی ماندگار است که می تواند انتخــاب خوبی برای فصل بهار باشد.

Eau de toilette

Gucci

یکی از آخرین عطرهایی را که برند گوچی روانه بازار کرده، همین مدل عطر است. ترکیب اسانس های نعنای هندی، گل گاردنیا، رایحه ای خوشبو، زنانه و فریبنده را ساخته که بسـیار خنک و سـبک بوده و با هر سـلیقه ای به سـادگی جــور در می آید. اگر بــه دنبال یک عطر ماندگار هستید، این مدل عطر گوچی می تواند انتخاب مناسبی باشد.

Jimmy Choo

اگر به دنبال عطری که ظرافت زنانه شما را منتقل کند می گردید، ما این عطر جیمی کو را به شما پیشنهاد می دهیم. این مدل عطر که به تازگی روانه بازار شده است، یکی از بهترین محصولات این برند می باشد. با اسانس هایی چون ترنج، ماگنولیا و گل زردآلو این عطر رایحه ای سبک را منتشر می کند که برای روزهای بهاری جان می دهد.

Eau de toilette

Eau de Parfum

Chanel

شنل در صنعت مد و فشن همیشه حرف اول را می زند، بنابراین نباید به انتخاب آن حتی در دنیای عطر هم شک کرد. یکی دیگر از عطرهای پرطرفدار که از خانواده عصاره گل و میوه های بهاری ست، این مدل از عطر شنل می باشد که با سلیقه جوانان به خوبی جور در می آید. گل یاســمین، مشک ســفید و گریپ فروت از اسانس های تشکیل دهنده آن می باشند که لحظات بی نظیری را از استشــمام اش برایتان رقم خواهد زد.

به‌رنـــگ سال

چون رنگ سال ۹۸ مرجانی زنده است، سعی کنید اگر عاشق دنیای مد هستید، رگه هایی از این رنگ و تنالیته آن در طراحی اکسسوری و کیف و کفش شما موجود باشد. رنگ بهار، رنگ سبز و شاد و انرژی مثبت است. انرژی مثبت بپوشید و از مونوکروم های تیره خداحافظی کنید. لباس زنانه بهاره، نه باید خیلی گرم و نه خیلی نازک باشد. مخصوصا اگر در مناطق شمال و شمال غرب کشور زندگی می کنید. همه جا «چابهار» شهر همیشه بهار ایران نیست!

قدرت رنگ ها و انرژی طرح های متعادل و متوازن با ارزش بصری گوناگون را در پوشش، در نظر داشته باشید. بهار، فصل متنوع پوشیدن و راحت پوشیدن است. هوا، این فرصت را به شما می دهد. لذا، استفاده حداکثری کنید. توجه خیلی ها در این فصل، به شال های رنگارنگ و اکسسوری های ارزان و دوست داشتنی است که استایل ها را جذاب و شکیل جلوه می دهد. حتی اگر خیلی ساده و خیلی ارزان باشد. در طراحی تیپ و لباس، آن چه استایلیست ها خیلی به آن توجه دارند، تناسب رنگ پوست افراد با رنگ لباسی است که بر تن می کنند. بسیار اتفاق افتاده که خوشگل ترین لباس های مردانه و زنانه که برای خرید آن ها پول های زیادی پرداخت شده را مشاهده می کنیم که جذابیتی بر تن کسی که آن را پوشیده است ندارد. بخشی از این نازیبایی، به عدم هارمون رنگ پوست مخاطب با رنگ لباس باز می گردد.

رنگ هایی که با رنگ مرجانی ست می شوند

هنگام ترکیب رنگ لباس ها باید به نمودار رنگ ها نگاهی بیندازید و رنگ های متناسب با این رنگ را پیدا کنید. از جمله رنگ هایی که می توانید با مرجانی ست کنید موارد زیر هستند:

خاکستری روشن
سبزآبی
زرد
صورتی
آبی تیره
نعنایی
طلایی
سفید
سیاه
بنفش آلویی
رنگ های نود

مقدار هر رنگی که با رنگ مرجانی استفاده می کنید مهم است و تناسب رنگ ها زمانی توصیه می شود که می خواهید بیشتر از ۲ رنگ را با هم ست کنید.

ارتباط ظاهر شما با وضعیت سلامتی بدن

Healthy Life

آیا ظاهر خوب نشان دهنده سلامت خوب است!!!؟ وضعیت سلامت خوب معمولاً در ظاهر جوان و جذاب نمودار می‌شود. به همین دلیل ممکن است پیری و استرس را برای خطوط چهره، ناخن‌های بدنما یا ریزش موی خود مقصر بدانید، درحالیکه در واقعیت این اشکالات می توانند نشان دهنده مشکلات پنهان سلامتی باشند. بیماری همیشه با یک زمزمه شروع می‌شود و بعد به حرف زدن تبدیل می‌شود و اگر توجه نکنید شروع به داد زدن می کند و آنوقت است که دیگر مبتلا شده‌اید.

در زیر به چند نشانه جسمی که می تواند نشاندهنده مشکلی پنهان در زیر پوست بدنتان باشد، اشاره می کنیم.

خستگی چشم‌ها

ورم کردن و سیاه شدن زیر چشم معمولاً یکی از متداول ترین نشانه‌های کم‌خوابی است اما اگر به اندازه کافی می‌خوابید و بااینحال این مشکل را دارید، بد نیست نگاهی به رژیم‌غذاییتان بیندازید. ورم کردن و پف کردن چشم با ایجاد اب در پوست نازک و شُل زیر پلک پایین چشم ایجاد می‌شود. خیلی چیزها—از آلرژی گفته تا گریه—می‌تواند موجب جمع شدن آب و مایعات در آن ناحیه شود اما یکی از اصلی ترین متهمان این مشکل خوردن نمک زیاد است. غذاهای پُر سدیم احتباس آب را در طول بدن زیاد کرده و ناحیه حساس زیر چشم نیز از این قضیه مستثنی نیست.

خشکی پوست

هر کسی هر از گاه دچار خشکیِ پوست می‌شود. این مشکل معمولاً مسئله‌ای جزئی است که در هوای زمستانی یا دوش‌های آب داغ ایجاد می‌شود اما در برخی موارد می‌تواند نشانه کم‌آبی بدن یا مشکلات جدی سلامتی باشد. مثلاً کم‌کاری تیروئید و دیابت هر دو و همچنین کمبود برخی موادمغذی که در اثر رژیم‌غذایی ضعیف یا اختلالات غذایی ایجاد می‌شود، می توانند رطوبت را از پوست شما بگیرند. تصلب شراین که هم باریک شدن رگ‌های خونی است که منجر به بیماری قلبی می‌شود می‌تواند بر پوست نیز اثر بگذارد—مخصوصاً در ناحیه پاها، ران‌ها و ساق پا. اگر رگ‌های خونی باریک که خون را اندام‌های تحتانی بدن می‌رساند بسته شوند، پوست از اکسیژن محروم شده و تکه‌هایی خشکی روی آن ایجاد می‌شود.

بوی بد دهان

خراب بودن دندان‌ها و لثه‌ها همیشه دلیل بوی بد دهان نیست و می تواند نشانه مشکلاتی از قلب یا استخوان‌ها باشد.

در سال ۲۰۱۰، محققان اسکاتلندی گزارش دادند که شستشوی دندان‌ها خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. در مقایسه با افرادیکه دو بار در روز دندان‌هایشان را مسواک می‌زنند، آنها که کمتر از این میزان مسواک می‌زنند تا ۷۰٪ بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی یا مرگ به موجب آن قرار دارند. از دست دادن دندان‌ها می‌تواند نشانه پوکی استخوان باشد.

چین و چروک

بااینکه ایجاد چین و چروک روی پوست غیرقابل اجتناب است، اما می تواند نشانه پوکی استخوان نیز باشد.

تحقیقات جدید رابطه بین چین و چروک و سلامت استخوان‌ها را در زنان پیش از یائسگی مشخص کرده‌اند.

هرچه میزان چین و چروک‌ها بیشتر باشد، احتمال پایین بودن تراکم استخوان ها بیشتر است.

اکثر چین و چروک‌ها درنتیجه بالا رفتن سن ایجاد می‌شود اما قرار گرفتن زیاد در معرض دود سیگار یا نور خورشید می تواند این فرایند را تسریع کند.

ریزش مو

بارداری، استرس، بیماری، داروها و تغییرات هورمونی همه با ریزش مو در ارتباط هستند. به ویژه در میان خانم‌ها، خشک و نازک شدن موها می‌تواند نشانه کم‌فعال یا بیش‌فعال بودن غده تیروئید باشد. یک آزمایش خون ساده می‌تواند مشص کند که بدنتان به میزان کافی هورمون تیروئید تولید می کند یا خیر.

Healthy
Life

03

فصل سوم

سفره سالم

- پیشنهاد سرآشپز
- کالری بازی
- خوشمزه نابودگر
- اسرار خوراکی ها

Healthy
diet

یك منوی متنوع برای بیماران مبتلا به سلیاك؛

آشپزی بدون گلوتن

Healthy Life

گلوتن پروتئینی است که در گندم، جو و چاودار یافت می‌شود. این ماده باعث کش آمدن خمیر و ترد شدن بافت فراورده نهایی می گردد. ریشه کلمه گلوتن کلمه لاتینی «گلوتن» به معنای «چسب» می‌باشد. گلوتن ترکیبی پروتئینی است که از غذاهای فرآوری شده از گندم و سایر غلات مرتبط به آن از جمله چاودار و جو بدست می آید.

متاسفانه گلوتن یک ماده غذایی خطرناک برای بیماران سلیاک است؛ بیماری سلیاک نوعی واکنش ایمنی غیرطبیعی به گلیادین نسبتا هضم شده می‌باشد. این بیماری به میزانهای مختلف در تمام مصرف کنندگان گندم در جهان رخ می‌دهد. مصرف و استنشاق گلوتن نیز موجب برخی واکنش های آلرژیک و آسیب های عصبی می گردد. همین امر موجب محدود شدن رژیم غذایی این بیماران شده است که واقعا آزاردهنده است.

مطالعه‌ای، ۳۴ نفر که بیماری سلیاک نداشتند اما دچار مشکلات گوارشی بودند را مورد بررسی قرار داد. علائم آنها با پیروی از رژیم غذایی بدون گلوتن بهبود پیدا کرد.

مطالعه‌ای که روی ۸۴ فرد دچار کمبود آهن به دلیل ناشناخته بودند نشان داد ۷ درصدشان بیماری سلیاک دارند. این افراد بعد از اینکه رژیم بدون گلوتن را در پیش گرفتند، سطح آهن خون‌شان به میزان چشمگیری افزایش یافت.

در این بخش سعی خواهیم کرد تا دستور پخت غذاهای بدون گلوتن را برای شما عزیزان قرار دهیم.

اگر شما در خانه بیماری مبتلا به سلیاک دارید و یا خودتان به این بیماری مبتلا هستید بهتر است بدانید که این بیماری در تمام دنیا بسیار شایع است و امید می‌رود به زودی درمان آن کشف شود.

نان تست زیره‌ای

طرز تهیه

این نان یکی از نان‌های بدون گلوتنی است که برای نهار یا شام بسیار عالی می‌باشد.
ماهیتابه را روی حرارت متوسط قرار دهید تا گرم شود. روی میز کاری کمی آرد بپاشید. آرد و دانه زیره را در یک کاسه ترکیب نمایید. سپس ماست و ۱۰۰ میلی لیتر آب به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا خمیر نرمی حاصل شود.
خمیر را به ۸ قطعه مساوی تقسیم کنید. سپس به صورت دایره یا بیضی نیم سانتی در بیاورید. به مدت ۳ الی ۵ دقیقه در ماهیتابه یا فر بپزید.

88N04

- ۴۰۰ گرم آرد بدون گلوتن
- یک قاشق غذاخوری دانه زیره
- ۳۰۰ میلی لیتر ماست طبیعی

موثرترین دمنوش های گیاهی برای آرام کردن اعصاب

یک فنجان آرامش بنوش

Healthy Life

استرس ، اضطراب ، اعصاب نا آرام و .. واژه هایی نه چندان غریبه برای انسان های جوامع امروزی که فاکتورهای استرس زای بسیاری را اطراف خود دارند ودرک می کنند نیست ولی مشکل غیرقابل رفعی هم نیست چرا که به دلیل پیشرفت علم در طب مدرن و طب سنتی راه و روش های بسیاری به عنوان راه حل و دارو برای رفع عوارض استرس و آرام اعصاب و روان شناخته و تجویز می شود و در این دنیا پر از خط و خش اعصاب هرکسی برای رسیدن به آرامش روان راهی را انتخاب می کند.در میان روش های گوناگون تسکین اعصاب طب سنتی که در این بخش از زندگی سالم معرفی می کنیم جایگاه خاصی دارد .نسخه های طبیعی برای رسیدن به آرامش اعصاب و روان شامل دمنوش ها و داروهای گیاهی هستند که در این بخش به معرفی چند دمنوش موثر و فوق العاده برای آرامش اعصاب و روان خواهیم پرداخت ؛

می دانید که هر داروی آرامبخش عوارض خاص خودش را دارد در حالی که دمنوش آرامش بخش اعصاب و روان موثر ترکیباتی گیاهی دارد که بدون نگرانی از عوارض می توان آن را مصرف کرد.

دمنوش آرامش چای میوه گل نسترن:

با ۱۵ عدد میوه گل نسترن می توانید یک دمنوش آرامبخش اعصاب و روان تهیه کنید. این چای طبیعتی معتدل و تا اندازه ای خشک دارد وغنی از ویتامین ث می باشد برای همین در پیشگیری و درمان سرماخوردگی موثراست.

دمنوش آرامش چای به لیمو - زیرفون:

این چای با طبیعت گرم برای آرامش اعصاب و روان بسیار مفید است . خواص فوق العاده این دمنوش گیاهی باعث شده است تا این نوشیدنی در لیست درمان های مشکلاتی همچون سرماخوردگی، تشنّج، نقرس، دردهای سیاتیکی، غلظت خون، روماتیسم، بی خوابی های شبانه، میگرن، اضطراب، طپش قلب، سردرد، آسم، فشارخون و اسهال موثراست؛ همچنین این چای، تقویت کننده حافظه، شستشودهنده کلیه و مقوی قرار گیرد.

نکته: مصرف این چای به علّت دارا بودن زیرفون، برای خانم های باردار ممنوع است.

دمنوش آرامش هل:

هل، سیستم عصبی، دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی را آرام می کند و همین خود دلیلی واضح و ساده است برای اینکه برای آرامش اعصاب و روان از دمنوش آن استفاده کنیم. هل علاوه بر این برای تقویت هوش و افزایش قدرت جنسی مفید است. در طب چینی از آن برای مقابله با مشکلات معده و روده ها استفاده می کنند.

دمنوش آرامش چای زعفران:

همانطور که می دانید زعفران، طبیعتی گرم و خشک دارد و یکی از گیاهانی است که شادی بخش و خنده آور است .تقویت قلب، تحریک قوای مغزی،، ضدکرم خوردگی دندان، شستشودهنده کلیه، تقویت کننده معده، درمان و ضدسرفه و خلط آور است.

نکته : در هنگام زایمان برای تسهیل و تسریع روند زایمان می توان یک مثقال آن را دم کرده میل نمود امّا در دوران بارداری بهتر است از مصرف زیاد آن خودداری کرد.

دمنوش آرامش نعناع فلفلی:

نعناع تقویت کننده و نیروبخش است، به هضم غذا کمک و عملکرد معده، کبد، صفرا و روده ها را کنترل می کند. نعناع فلفلی یکی از گیاهانی است که موجب تسکین بدن و افزایش هوش می شود. این سبزی معطر به خوبی با چای (چای سبز و سفید) ترکیب شده و طعم خوبی به آن می بخشد.

Healthy
Life

04

فصل چهارم
کافه زندگی

life cafe

- منو بشناس
- نیمه دوم
- سربالایی

روزه داری؛ حتی با بیماری

سالمندان را در ماه رمضان بیشتر دریابیم

Healthy Life

با بالاتر رفتن سن و رسیدن به دوران سالمندی، برخی از توانایی‌های جسمی و روانی انسان تحلیل می‌روند. اما بسیاری از سالمندان بنا بر اعتقادات مذهبی و بدون آن که به شرایط جسمی و روحی خود توجهی داشته باشند، نسبت به روزه داری مستمر در ماه مبارک رمضان اصرار دارند. شرط روزه داری برای سالمندان، به وضعیت جسمانی آن‌ها برمی گردد و سالمندی به تنهایی مجوزی برای روزه گرفتن نیست. اما چون سالمندان از لحاظ جسمانی در وضعیت شکننده‌تری نسبت جوانان و میانسالان قرار دارند، بنابراین لازم است بیشتر از خودشان مراقبت کرده و برای روزه داری با پزشک خود مشورت کنند.

سالمندانی که بیمار هستند و دارو مصرف می کنند برای روزه گرفتن حتما باید تحت نظر پزشک معالج مخصوص به خود باشند تا پزشک بنابر وضعیت فیزیکی و شرایط سالمند، برنامه روزه داری سالمند را مشخص و زمان مصرف وعده‌های دارویی را برای او تعیین کند. به افراد سالمند توصیه می کنیم حتما قبل از ماه رمضان و روزه داری، یک آزمایش کامل بدهند تا از وضعیت چربی، قند، فشار خون و سلامت جسمانی کلی بدن خود مطلع شوند.

علاوه بر وضعیت جسمانی یکی از مسائل مهم این گروه سنی، وضعیت تغذیه آن‌ها است. با افزایش سن نیاز سالمندان به دریافت غذا کمتر شده، در این حالت اگر هنگام روزه داری مقدار کافی غذا تغذیه نشود، مواد مغذی لازم دریافت نشده و ممکن است سالمند ضعیف و بیمار شود.

افطار و سحری سالمند

یکی از کارهایی که می‌تواند به سالمند آسیب برساند، خوردن حجم زیادی از غذا و نوشیدنی در زمان افطار و سحری است. فرد سالمند اگر روزه می‌گیرد، باید به مشـــاور تغذیه مراجعه کرده و از میزان مایعات و نوع مواد غذایی و مقدار آن مطلع شود.

سالمندان در وعده‌های سحر و افطار باید غذاهای پرکالری و کم حجم بخورند. در هنگام افطار، غذاهای ســبک مثل نان و پنیر، ســوپ، فرنی و حلوا میل کرده اما پرخوری نکنند. پروتئین زیاد مصرف کنند، اما از مصرف غذاهای چرب، ادویه دار، سرخ کردنی، نوشـــابه‌های قندی و گازدار پرهیز کنند. اگر فرد سالمندی دچار دیابت خفیف اســـت، چون روزه‌داری باعث کمبود گلوکز خون می‌شود، بهتر است تحت نظر پزشک در زمان افطار، رژیم غذایی شیرین داشته باشد. درمجموع سالمندان از خوردن بیش از حد مواد قندی بخصوص زولبیا و بامیه خودداری کنند. میوه نیز بهتر است یک تا دو ساعت بعد از شام صرف شود. نکته خیلی مهم دیگری که سالمندان حتما باید رعایت کنند این است که وعده‌های شام و افطاری را از هم جدا کنند تا سیستم گوارشی آن‌ها دچار پرکاری نشود. علاوه بر مشکلات تغذیه یک فرد ســالمند، وجود برخی مشکلات گوارشی، کلیوی، معده، قلبی عروقی، ضعف جسمانی، یبوست و کم‌آبی ممکن است با روزه داری تشدید شود. در ادامه به نکاتی درباره روزه داری برای سالمندان می‌پردازیم.

نکات روزه داری برای سالمندان

عدم دریافت پروتئین در رژیم غذایی ماه رمضان ممکن است باعث ایجاد ضعف جسمانی در طول روز شود؛ بنابراین در وعده‌های افطار و سحر مصرف مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها فراموش نشود.

برای جلوگیری از یبوست و تنظیم دستگاه گوارش هنگام سحر و افطار حتما سبزیجات، میوه‌های تازه، مایعات و مواد غذایی ملین مصرف شود.

به دلیل این که مشکلات کلیوی و ادراری در سالمندان بیشتر است، در صورت مشکلات کلیوی و سابقه سنگ سازی بهتر است در مورد روزه گرفتن احتیاط و حتما با پزشک معالج مشورت شود.

در صورت بیماری فشار خون و مشکلات قلبی و عروقی به دلیل لزوم مصرف داروهای سر وقت، معمولا روزه داری ممنوع است. اما باز هم باید با پزشک مشورت شود. سالمندانی که به فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی دچار هستند، غذاهای کم‌چرب، ترجیحا آب پز و کبابی مصرف کنند. مصرف گوشت قرمز توصیه نمی‌شود. پیاده روی در فاصله زمانی افطار تا سحر برای افزایش تحرک افراد سالمند، می‌تواند مفید است.

سالمندانی که قصد روزه داری دارند، باید مراقبت بیشتری کنند؛ چون کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون، ممکن است باعث سرگیجه شود و این گونه سرگیجه‌ها اگر موجب از حال رفتن و افتادن شود، برای سالمندان خطر آفرین است.

سالمندان عموماً از مشکلات دهان و دندان رنج می‌برند، لذا مصرف میوه رنده شده، شیر کم‌چرب، انواع سوپ‌ها و آش‌ها در وعده های افطار و سحر برای سالمندان روزه‌دار مناسب است؛ همچنین نوشیدن چای کمرنگ در فاصله افطار تا سحر برای آنان مفید است و می تواند تناسب میزان آب و مواد معدنی را در بدن آنان برقرار کند.

مبتلایان به دیابت نوع ۱ روزه نگیرند

بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱، دیابت دوران بارداری و دیابتی‌های کنترل نشده نباید روزه بگیرند، اما روزه داری برای بیماران دیابتی نوع ۲ که دیابت آنان به وسیله ی رژیم غذایی کنترل شده، مفید اســـت؛ افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده می کنند، اگر علایم افت قندخون را در طول روز داشتند، باید فوراً روزه خود را افطار کنند.

افراد دیابتی، در خوردن غذاهای شیرین زیاده‌روی نکنند

بیماران دیابتی که روزه می گیرند، باید رژیم غذایی مخصوص خود را درافطار و سحر رعایت نمایند و در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده‌ی افطار استفاده می‌شود، زیاده روی انجام ندهند و میزان توصیه شده توسط متخصص تغذیه را مراعات کنند.

برای کنترل بهتر قندخون توصیه می شود که این افراد قند خون قبل از سحر و بعد از افطار خود را همواره چک کنند.

برخی افراد دیابتی قادر به روزه گرفتن نیستند، به افراد دیابتی که قند خون آن‌ها، قبل از وعده سحری بالاتر از ۳۵۰ میلی گرم بر دســـی لیتر باشد، بیمار دیابتی که سحری نخورده باشـــد، یا اینکه برای کنترل دیابت، نیاز به مصرف قـــرص در طول روز دارند، روزه‌داری توصیه نمی‌شود و بهتر است روزه نگیرند.

روزه داری به افراد انسولینی توصیه نمی‌شود

همچنین اگر فرد در طول روز، نیاز به تزریق انســـولین داشته باشد یا عوارض کلیوی، چشمی دیابت در آن‌ها بروز کرده است، بهتر است برای جلوگیری از عوارض بیشتر، روزه نگیرند و با پزشک خود مشورت کنند.

افراد مبتلا به پرفشاری خون خفیف و متوسط می توانند روزه بگیرند

مبتلایان به پرفشاری خون خفیف تا متوســـط می توانند روزه بگیرند و روزه داری به کاهش فشارخون آنان کمک می کند، اما باید با پزشک معالج خود برای داروهایشان مشـــورت کنند؛ برای مثال، مقدار داروهای مـــدر(ادرار آور) بـــرای جلوگیری از کم آبی باید کاهش یابد و داروهای بلند اثر مانند ایندرال باید در قبل از ســـحر اســـتفاده شود.

افراد مبتلا به فشارخون بالا باید دریافت نمک و چربی خود را کنترل نموده و از کشیدن سیگار اجتناب کنند؛ خوشبختانه تمامی این اعمال در ماه مبارک رمضان میسر است؛ ولی روزه برای افرادی که فشارخون شدید دارند و یا فشارخون آن‌ها بطور ناگهانی بالا می‌رود و کنترل شده نیست، توصیه نمی‌شود.

روزه داری و رعایت یک برنامه‌ی غذایی صحیح با کاهش عوامل خطر مانند کاهش وزن، کاهش سطح چربی‌های خون و نکشیدن سیگار، ســـبب پیشگیری از بروز بیمارهای قلبی و عروقی می‌شود؛ اما در مورد کســـانی که به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا هســـتند، موضوع متفاوت اســـت و حتما برای روزه داری باید با پزشـــک معالج خود مشورت کنند.

بیماران دارای گرفتگی قلبی نباید روزه بگیرند

بیمارانی که دچار گرفتگی رگ های قلبی هســـتند و دارو مصرف می کنند، از آنجا که عدم مصرف دارو در زمان مقرر، زندگی آن‌ها را به مخاطره می اندازد، نباید روزه بگیرند؛ همچنین بیمارانِ قلبی باید به تداخلات دارو و غذا توجه نموده و به توصیه های پزشک معالج خود دقیقاً عمل نمایند؛ بیماران قلبی که سابقه جراحی دارند نیز با اجازه پزشک معالج، منعی برای روزه داری ندارند.

اگر سالمندی رژیم غذایی خاصی ندارد و مبتلا به بیماری شدید کلیوی یا قلبی - ریوی حاد و .. نیست می‌تواند روزه بگیرد. البته سالمندان برای روزه گرفتن حتی در صورت داشتن ساده‌ترین بیماری باید با پزشک خود مشورت کنند چون توان بدنی یک سالمند با فرد جوان فرق می کند. اغلب سالمندان کمتر تحمل گرسنگی یا تشنگی را دارند و بدنشان خیلی زود نسبت به این دو مورد واکنش نشان می‌دهد. اگر سالمندی مبتلا به بیماری دیابت است و قصد دارد روزه بگیرد شاید لازم باشد نوع دارو تعویض شود یا تغییراتی در دوز داروهای مصرفی‌اش ایجاد شود. ولی کسانی که تحت درمان با انسولین هستند نباید روزه بگیرند چون این بیماران باید در طول روز از میان وعده استفاده کنند و احتمال افت ناگهانی قند خون در بیماران وابسته به انسولین بیشتر است. اگر بیماران در حین روزه‌داری دچار افت قند خون شوند اصلا نباید فکر کنند با استراحت و.. این مســـئله برطرف خواهد شد. در این مواقع خیلی زود باید روزه را شکسته و از یک ماده خوراکی استفاده کنند. علایم افت قند خون به صورت تعریق، تپش قلب، ضعف و بی‌حالی، لرزش دست‌ها، تاری دید و در آخر کاهش سطح هوشیاری و کما است. سالمندان مبتلا به دیابت باید در همان مراحل اولیه کاهش قند خون برای شکستن روزه اقدام کنند. اگر روزه دار سالمند، دچار تعریق شد اصلا منتظر فروکش کردن علایم نباشد. در این مواقع بهترین کار چک کردن قند خون با دستگاه گلوکومتر است و اگر قند خون پایین بود باید از یک ماده غذایی استفاده کنند.

چگونه از گیاهان آکواریومی نگهداری کنیم

اقیانوس کوچک خانگی

کف پوش مناسب

برای نگهداری گیاهان داشتن کف پوش مناسب از اساسی ترین نیازهاست. سنگ ها باید حدود ۲-۳ میلیمتر باشند. کلسیم آنها باید بسیار اندک باشد. نباید زبر و نوک تیز باشند. زیرا در این صورت گیاه شما قادر به ریشه دواندن نیست و براحتی صدمه دیده و موجب مرگ گیاه می شود. یکی از بهترین پوشش ها که امروزه در اکثر مغازه های آکواریوم یافت می شود سنگریزه های ساحل استزیرا که فاقد مواد مضر بوده و نیز بسیار صیقل خورده و مناسب است. گیاهان دراین نوع شن به راحتی می توانند ریشه دار شوند همچنین این بستر موجب می شود تا به رشد ریشه ها در استقامت و ماندگاری آنها در کف آکواریوم افزوده شود. استفاده ۱۰۰٪ از شن نیز توصیه نمی شود، زیرا شن ها می توانند به تکه سخت و محکم تبدیل شوند که مانع رشد ریشه ها می شود. همچنین برای کاشت گیاهان می توانید از گلدان های سفالی یا پلاستیکی استفاده کنید. در این صورت یکی ازمسایل مهم درکاشتن گیاهان آکواریومی که در آمدن آنها پس از کاشت است برطرف خواهد شد. برای این منظور سطلی را از آب پر کنید و در داخل این سطل اقدام به کاشتن گیاهان نمایید. سپس ظروف را به آکواریوم منتقل کنید.

مواد مغذی

برخی از مواد برای رشد گیاهان نیاز است. یکی از این مواد آهن است که در سبزه و نیز رشد رنگدانه های سبز گیاهان به کار می رود. دیگر مواد مورد نیاز گیاهان عبارتند از: منگنز، روی، منیزیم، مس، پتاسیم، سولفور، فسفر، کلسیم، و نیتروژن. البته این به این معنی نیست که شما باید تک تک این مواد را تامین کرده و در اختیار گیاه قرار دهید. بلکه بیشتر این مواد در آب شیر موجوداست و برخی نیز از طریق ماهی ها و باقی مانده ی غذاها تامین می شود. تنهاچیزی که در این مورد نیاز دارید داشتن مقداری کود مایع (یا بصورت قرص) برای آکواریوم است که از وجود مواد مورد نیاز برای گیاهانتان اطمینان حاصل کنید. ازدیگر مواد مورد نیاز ماهی ها نیترات است که با تبدیل اوره حاصل از ادرار ماهی دراختیار گیاهان قرار می گیرد.

شبنم اربابیان

امروزه با وجود زندگی در آپارتمان های کوچک و نبودن حیاط و حوض مردم به آکواریوم و گیاهان آکواریومی گرایش پیدا کرده اند. وجود گیاهان در آب آکواریوم با ماهی، زیبایی خاصی را به فضا و دیزاین خانه خواهد داد. همچنین محیط آکواریوم را زیباتر و سالمتر می کنند، دی اکسید کربن و گازهای زیان آور را از آب می گیرند و اکسیژن پس می دهند. نکات بسیار زیادی باعث شده تا علاقه مندان به آکواریوم، از میان انواع آکواریوم های موجود، آکواریوم گیاهی را انتخاب کنند و اکنون آکواریوم های گیاهی پرطرفدارترین نوع آکواریوم در سراسر جهان هستند. آکواریوم های گیاهی نوعی از آکواریوم های آب شیرین هستند که با گونه های مختلف گیاهان طبیعی تزیین شده اند. مردم از سال ها پیش در آکواریوم هایشان از گیاهان طبیعی استفاده می کردند و گیاهان آبزی متداول عبارت بودند از چند گونه (کریپتون برگ بلند، گندمی، شویدی، خرفه ی، خنجری و...) گیاهان آبزی محلی برای مخفی شدن بعضی گونه های ماهی ایجاد می کنند و محرکی هستن برای تولید مثل بیشتر ماهی ها، مواد معلق در آب را جذب می کنند و باعث شفاف شدن آب می شوند. نام آکواریوم گیاهی را می توان به هر آکواریومی که در آن از گیاهان آبزی نگهداری می شود نسبت داد. با وجود تنوع گونه های گیاهی و زیبایی خاصی که به آکواریوم ها می دهد، هر بیننده علاقه مندی را به فکر راه اندازی یک آکواریوم گیاهی می اندازد، اما راه اندازی یک آکواریوم گیاهی باید اصولی و حساب شده باشد. بنابراین در این مقاله به نیازهای گیاهان آکواریومی برای راه اندازی اصولی یک آکواریوم گیاهی می پردازیم.

نور

باید توجه داشته باشید که استانداردی که برای همه آکواریوم ها و تمام گیاهان صدق کند وجود ندارد بلکه میزان نور با توجه به موقعیت آکواریوم و گیاهان درون آن تعیین می شود ولی به یاد داشته باشید که نور زیاد همیشه رشد زیاد را به دنبال ندارد یعنی شما نمی توانید با داشتن اندکی ماهی نور آکواریوم را زیاد کرده و انتظار رشد گیاهان را داشته باشید (وبرعکس). بلکه باید همواره تعادلی میان نور و گاز کربنیک آکواریوم برقرار باشد. پس همیشه سـعی کنید این تعادل را حفظ کنید. اسـتانداردی که برای اکثر آکواریوم ها به طور نسبی صادق اسـت ۱،۵-۲ وات(Watt) برای هر ۴ لیتر(۱gallon=۳،۷۸۵۳) می باشد. البته در مورد رنگ نور سعی کنید رنگ های مختلف (طیف های مختلف) را امتحان کرده و بهترین را انتخاب کنید. اصلانگران گیاهان نباشید زیرا گیاه می تواند ظرف چند روز دوباره به حالت قبلی باز گردد. یکی از بهترین نورهایی که می تواند مورد استفاده قرار گیرد ترکیبی از ۲ لامپ فلورسنت و لامپ هالوژن است.

نحوه کاشتن گیاهان در کف آکواریوم

پس از آماده شدن آکواریوم باید ماسه ها به بهترین وجه شسته شوند. ماسه شسته شده باید با شیب مورد نظر در داخل آکواریوم ریخته شود. اگر قرار است سـنگ های تزیینی نیز در داخل آکواریوم قرار گیرند باید آنها را پس از ریختن ماسه، در داخل آکواریوم جاگذاری کرد. هنگام آب گیری آکواریوم به منظور جلوگیری از بهم خوردن شیب ماسه ها و جابجا شدن آنها، بهتر است یک بشقاب روی آنها قرار داده و مقداری آب داخل آن ریخت (تا پر شدن سطح ماسه ها). در این موقع می توان اقدام به کاشتن گیاهان نمود بهتر است ابتداً گیاهان بزرگتر کاشته شوند. کاشتن گیاهان پر ریشه سخت تر از سایر گیاهان است، یک هفته پس از کاشتن گیاهان در صورتی که هیچگونه مشکلی وجود نداشته باشد، می توان ماهی ها را در داخل آکواریوم ریخت.

کوددهی

بدون شک داشتن گیاهان سرسبز و جالب در داخل آکواریوم علاوه بر زیبایی، اثر مطلوبی بر روی ماهی ها نیز دارد. از آنجا که معمولا به گیاهان داخل گلدان و گیاهان باغچه انواع کود شیمیایی و غیره داده می شود، اکثر آکواریوم دارها فکر می کنند برای رشد و نمو و شاداب کردن گیاهان داخل آکواریوم نیز باید به آنها کود داده شود.

کود دادن به گیاهان آکواریوم کاری بسیار خطرناک است و بطور کلی در آکواریوم هایی که تعداد ماهی و میزان گیاه داخل آن متعادل می باشد هرگز احتیاجی به دادن کود نیست، زیرا مواد دفعی ماهی ها کلیه احتیاجات مورد نیاز گیاه را تامین می نمایند. اگر در آکواریومی که گیاهان آن شاداب و سرحال هستند، ماهی ها بیرون آورده شوند به زودی گیاهان نیز حالت پژمردگی بخود خواهند گرفت. دلیل اصلی آن عدم تامین برخی مواد غذایی لازم برای آنهاست که در شرایط معمولی توسط ماهی ها تولید می شوند. اگر ماهی ها مجددا به آکواریوم برگردانده شوند، گیاهان نیز بزودی به حالت اول خود برمی گردند. اگر میزان تراکم ماهی در مقایسه با تراکم گیاه نامتعادل و در نتیجه گیاهان احتیاج به کود داشته باشند، بهترین کود، محلول کود خشک شده و یو وی شده گوسفند است که باید با یک قطره چکان بلند و یا با لوله به آرامی در داخل ماسه و در مجاورت ریشه گیاهان به میزانی که باعث تخریب آب آکواریوم نگردد، ریخته شود. اخیرا کود شیمیایی مخصوص گیاهان آکواریومی به صورت کپسول ساخته شده است که مصرف آنها صد در صد مورد تایید نمی باشد. البته روش دیگری برای تسریع در رشد گیاهان آکواریوم خصوصا مخازنی که صرفا جهت تکثیر گیاه راه اندازی می شوند وجود دارد که آن استفاده از راکتور کربن است.

ضد عفونی کردن گیاهان داخل آکواریوم

رشد و نمو بیش از حد خزه ها ممکن است گاهی شفافیت آب آکواریوم را از بین برده و ظاهر آنها را ناخوشایند سازد. در اینگونه موارد می توان از پرمنگنات پتاسیم برای ضد عفونی کردن آنها استفاده نمود. برای این منظور باید ابتدا ماهی های داخل آکواریوم را بیرون آورد و به ازای هر لیتر آب آکواریوم ۱۵ میلیگرم پرمنگنات پتاسیم که قبلا به صورت محلول در آمده است به آب اضافه کرد بعد از دو ساعت باید آب محتوی پرمنگنات تخلیه و به جای آن آب تمیز به آکواریوم اضافه شود. هنگام تخلیه اگر مقداری آب محتوی پرمنگنات در کف آکواریوم باقی ماند، اشکالی نخواهد داشت.

Healthy Life

05

فصل پنجم
بیلبورد
Billboard

کشیدن پوست صورت
(face lift)

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

Healthy Life

صورت، یکی از قسمت‌های مهم بدن است که در جوان‌سازی باید به آن توجه شود. تغییرهای بافتی به‌دنبال افزایش سن، بر قسمت‌های مختلف بدن اثر می‌گذارد که مهم‌ترین آن‌ها به‌علت درمعرض دیدبودن، در صورت است. صورت از لایه‌های مختلفی مانند پوست، لایه‌های نگه‌دارنده پوست، عضله‌ها و استخوان تشکیل شده است که در پروسه افزایش سن، تمام این لایه‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند و باعث ظاهر پیر می‌شوند و پوست دچار افتادگی می‌شود و این امر با ایجاد چین‌وچروک و افتادگی‌ها در قسمت‌های مختلف صورت، از پیشانی گرفته تا ناحیه فک و گردن ادامه پیدا کرده و به تدریج با افزایش سن، شدت پیدا می‌کند و از چین‌وچروک‌های ظریف شروع و درنهایت، چین‌وچروک‌های عمیقی ایجاد شده و سرانجام باعث افتادگی پوست به‌خصوص در قسمت‌هایی مانند اطراف چشم، پلک‌ها و ناحیه فک تحتانی می‌شود.

در این پروسه، علاوه بر پوست لایه‌های نگه‌دارنده پوست و همچنین عضلات صورت نیز دچار افتادگی می‌شوند و علاوه بر آن، استخوان‌های صورت که اسکلت صورت را می‌سازند نیز تغییر فرم داده، در بسیاری از موارد، کوچک می‌شوند و این عامل، می‌تواند باعث بیشترشدن افتادگی پوست و چین‌وچروک‌ها شود.

عوامل مختلفی باعث تسریع و بروز زودتر پیری می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها ژنتیک، نور خورشید و دخانیات هستند؛ همچنین تغذیه، نقش مهمی در پیشرفت یا تسریع روند پیری دارد. از این عوامل که قابل پیشگیری هستند، مسئله نور خورشید و مصرف دخانیات است؛ افرادی که به زیبایی صورت و ظاهر خود توجه دارند و می‌خواهند دچار پیری زودرس نشوند، بایستی از نور مستقیم خورشید پرهیز و از کلاه یا کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنند؛ همچنین باید از مصرف دخانیات مانند سیگار و قلیان خودداری کنند تا باعث تسریع و زودرس شدن پروسه پیری نشوند.

برای درمان چین‌وچروک و افتادگی‌ها، روش‌های مختلف درمانی توصیه می‌شود که از انواع تزریق‌ها، لیزر و اعمال جراحی می‌توان نام برد. در موارد شدید که چین‌وچروک‌ها عمیق شده و در حالت معمولی نیز دیده می‌شود و افتادگی پوست زیاد است، بهترین روش درمان، جراحی افتادگی صورت یا لیفت صورت است که این جراحی می‌تواند شامل پیشانی، ابروها، قسمت میانی صورت و گردن شود و بحث ما راجع به قسمت میانی صورت است.

ادامه در شماره بعد...

حتی پزشکان هم باید مراقب
سلامتی خود باشند
زیر نظر اساتید دانشگاه و مربیان تحصیل کرده
طرف قرارداد با خانه پزشک
حس خوش زندگی
Palladium
Health
Sport
club
مجموعه ورزشی- سلامتی
پالادیوم
آدرس: اصفهان . دروازه شیراز
ابتدای سعادت آباد . جنب ایران ایر
بانوان ۳۶۷۰ ۲۷۰۴
آقایان ۳۶۷۰ ۲۷۰۸
حرکات اصلاحی ۳۶۷۰ ۲۷۰۶

دکتر احمد متقی
دارای فلوشیب لیزر
از دانشگاه جنوا ایتالیا
متخصص جراحی فک و صورت
زیبایی بینی
ایمپلنت
نشانی: دروازه شیراز، خیابان سعادت آباد، ساختمان شطرنج طبقه فوقانی، آژانس شکیبا
تلفن: ۳۶۶۲۰۲۶۲ و ۳۶۶۴۰۲۳۰

دکتر فریبرز سعادت
متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت
عضو هیأت علمی دانشکده دندانپزشکی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
نشانی: خیابان سعادت آباد، کوچه شهید نورائیان،
کوچه شهید رفیعیان، پلاک ۱۱، ساختمان زنبق،
طبقه سوم، تلفن: ۳۶۶۳۵۷۱۲ و ۳۶۶۳۵۷۱۵

کلینیک تخصصی دندانپزشکی

مهروماه

■ دارای به روزترین تجهیزات و دندانپزشکان متخصص آماده ارایه خدمات در بخش های جراحی دهان فک و صورت، جراحی لثه، پروتز و ایمپلنت های دندانی، ارتودنسی، درمان ریشه، ترمیمی و زیبایی، لیزر تراپی، دندانپزشکی کودکان و دندانپزشکی بیمارستانی ...

بیمه های طرف قرارداد: خدمات درمانی نیروهای مسلح، بیمه های سلامت، ایران، دانا، آسیا، کوثر، سینا، معلم، نوین و ذوب آهن، بانک های ملی، ملت، سپه، کشاورزی، مسکن ،صادرات و بانک تجارت، مخابرات و خانه کارگر

نشانی: اصفهان، خیابان سجاد، چهار راه سپهسالار، ابتدای خیابان ارباب، جنب پارکینگ شهرداری

تلفن: ۳۶۶۲۵۴۸۱ و ۳۶۶۲۵۷۵۸ و ۳۶۶۲۵۴۵۷

خانه مبل ساوِیس

SAVIS

مدرن و نفیس
محصول مشترک ایران و ترکیه

مجموعه‌ای از بهترین برندهای تهران

فروش با شرایط ویژه

با مساحتی بیش از ۱۵۰۰ متر مربع

اصفهان، پل چمران، ابتدای خیابان کاوه به سمت میدان شهدا
تلفن: ۲ – ۳۳۴۶۳۲۰۰

رو نُتِ نت

۱۶Mbps | شش ماهه | ۳۶۰ GB

ماهانه ۲۶,۰۰۰ تومان

+

فعال سازی رایگان

۷۷٪ تخفیف تلفن ثابت آسیاتل

اشتراک رایگان فیلیمو

آسیاتک

asiatech.ir ۱۵۴۴

دارای مجوز FCP به شماره ۱۰۰-۹۴-۱۶ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

درمانگاه دندانپزشکی

هشت بهشت

خدمات:
معاینه
مشاوره
ترمیم
کشیدن دندان
پروتز(ثابت-متحرک)
جرم گیری
جراحی
ارتودنسی
درمان ریشه دندان(عصب کشی)
دندانپزشکی اطفال
ایمپلنت

طرف قرارداد:
بیمه تامین اجتماعی،بیمه خدمات درمانی بیمه ایران، بیمه البرز ،نیروهای مسلح، بانک ملت، سپه، تجارت، صادرات، شرکت اتوبوسرانی، آموزش و پرورش ناحیه ۲، شـــرکت فولاد گستر، شورای نگهبان، صنایع دفاع، صداوسیما، شرکت الماس آبی ،انجمن خیریه حضرت ابوالفضل (ع)

درمانگاه دندانپزشکی هشت بهشت
اصفهان_بزرگمهر_ابتدای خیابان هشت بهشت غربی
۳۲۶۷۳۰۰۴_۳۲۶۷۳۰۰۱_۳۲۶۴۶۲۰۰
www.clinic۸behesht.ir

کالای دندانپزشکی **اکسیر**

تجهیزات دندانپزشکی اکسیر
Ecksir Dental Equipment

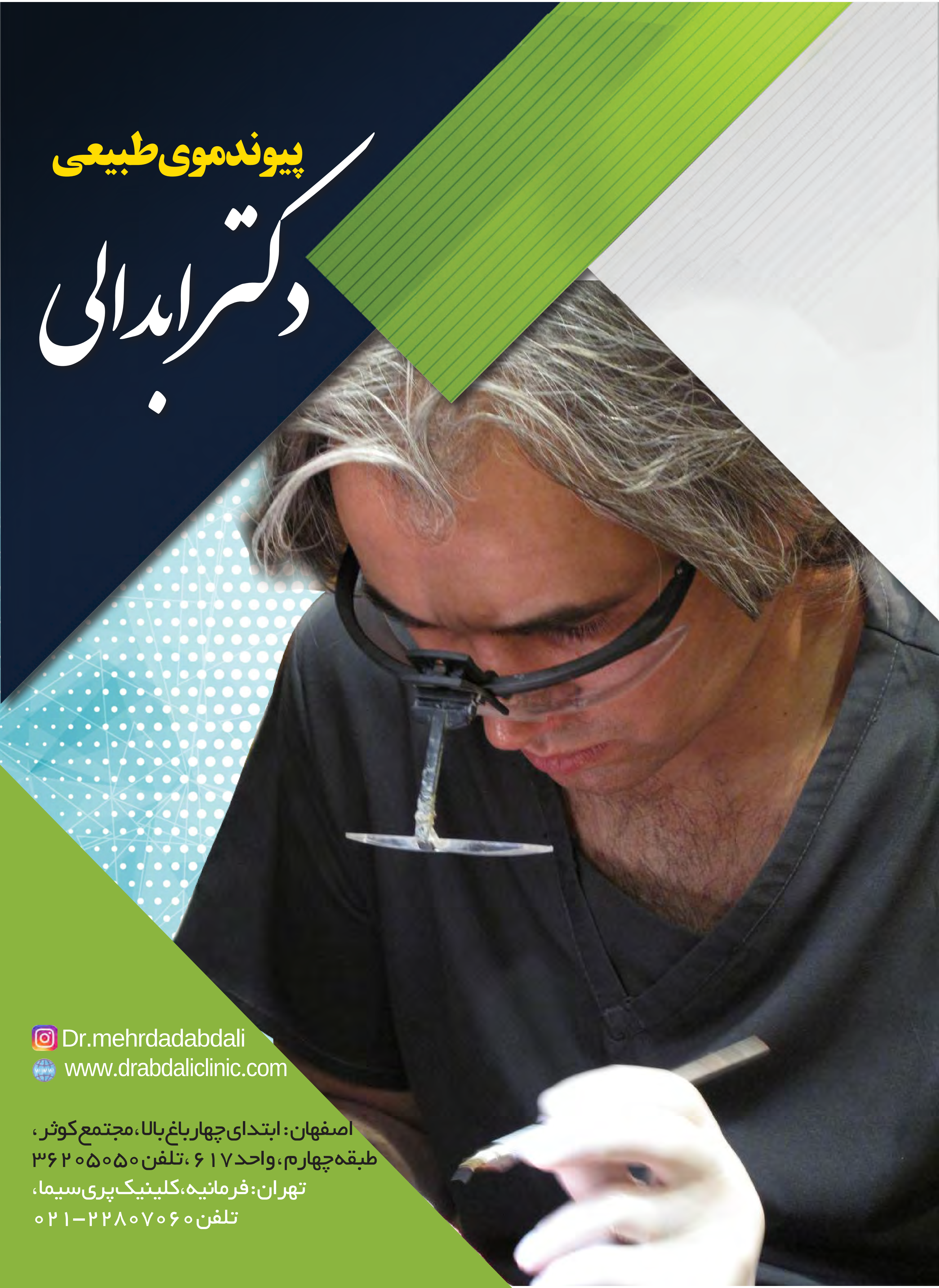
لبخند رضایت شما بزرگترین سرمایه ماست.

تهیه و توزیع معتبرترین برندها و مواد دندانپزشکی در سراسر کشور

Ecksir

آدرس: اصفهان.خیابان چهارباغ بالا.روبروی زمزم.مجتمع کاویان،طبقه همکف واحد ۳۵
تلفن: ۰۳۱۳۶۲۱۲۰۴۲
۰۹۱۳۷۲۷۱۲۹۶ شفیعی
۰۹۱۳۰۳۲۲۳۹۷ ربیعیان

eksir.dental



پیوند موی طبیعی
دکتر ابدالی
Dr.mehrdadabdali
www.drabdaliclinic.com
اصفهان: ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر،
طبقه چهارم، واحد ۶۱۷، تلفن ۳۶۲۰۵۰۵۰
تهران: فرمانیه، کلینیک پری سیما،
تلفن ۰۲۱-۲۲۸۰۷۰۶۰

لاغری موضعی

شکم، پهلو، پشت، بازو، ران

یکشنبه و سه شنبه: صبح ۹ - ۱۳ عصر ۱۶ - ۲۰ / پنج شنبه: ۹ - ۱۵

توحید میانی، کوچه شماره ۳۱ (داروخانه دی) مجتمع پزشکی زیتون، طبقه ۵، واحد ۱۲

تلفن های مطب: ۳۶۲۹۵۶۶۲ – ۳۶۲۹۱۰۵۸ / همراه مطب: ۰۹۹۰۱۱۸۰۰۸۷