

۳۰۰۰ تومان

نشریه پزشکی - پیراپزشکی | سال سیزدهم | دوره جدید شماره ۸۹ و ۹۰ | خرداد و تیر ۹۸

نسل فردا

زندگی سالم

Healthy Life

www.zendegisalem.com

روشی برای درمان ریزش مو
و جوانسازی پوست
PRP خوب یا بد؟!

ویزیت رایگان

میانبرهایی برای خوشحال بودن؛
روش‌هایی برای
آسان کردن زندگی

چند دقیقه‌ای با متخصص
قلب و عروق؛
درد در قفسه سینه
هنگام ورزش

AMIN HAYAEI

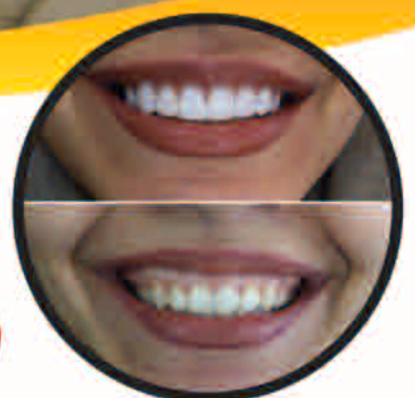
گفتگو با امین حیایی، متفاوت‌ترین سلبریتی بدنساز؛

بازیگر ورزشکاری

که پیر نمی‌شود!

پرونده‌ای بر
ستاره‌های
بدن ساز

CELEBRITY
NEWS



دندانپزشکی دکتر چلونگر

DR M CHELONGAR

DENTAL OFFICE

طراحی لبخند
کاشت دندان

آدرس: سپاهانشهر، بلوار غدیر، جنب بانک صادرات، مجتمع عقیق یک، طبقه ۴

تلفن: ۰۹۱۳۵۶۶۸۱۳۱ - ۳۶۵۰۴۳۴۲

 dr_chelongar



دکتر احمد رضا بهرامی

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



Dr. Ahmadreza Bahrami

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

- 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 ساینشور آمریکا



دکتر علی علویراد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

- جراحی بینی و صورت
- 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

Hossein Abdali M.D



دکتر حسین ابدالی



فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت

دارای فلوشیپ جراحی صورت و جمجمه از آمریکا

دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه

عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا

جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

ابتدای چهار باغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴،
واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۵۰۵۰ - ۳۶۲۰۴۰۴۰

Email: abdali@med.mui.ac.ir

پاسارگاد

رادیولوژی دیجیتال، سونوگرافی

موسسه تصویربرداری

پزشکی دیجیتال



دکتر علی رضایی

متخصص رادیولوژی سونوگرافی CT, scan, MRI

دکتر زهرا سعادت پور

متخصص رادیولوژی سونوگرافی CT, scan, MRI

- سونوگرافی ۲ بعدی و رنگی کالر داپلر
- سونوگرافی سه بعدی و چهار بعدی 3D-4D
- سونوگرافی غربالگری NT و آنومالی اسکن
- سونوگرافی بانوان توسط رادیولوژیست خانم
- گرافی های ساده و رنگی تمام دیجیتال
- پانورکس دیجیتال (OPG)

اصفهان، خیابان سجاد، خیابان ارباب
نبش کوچه باغ توت (۱۴)، ساختمان جم
جنب داروخانه دکتر مهدیان، واحد زیرزمین
روزهای کار: شنبه تا پنجشنبه صبح و عصر

☎ ۳۶۶۵۱۴۱۵

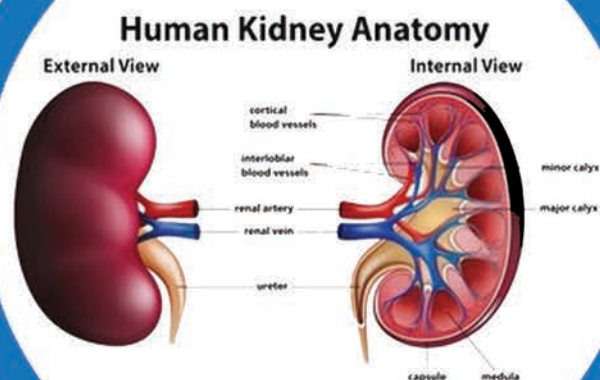
☎ ۳۶۶۵۱۴۱۶

☎ ۰۹۱۳۸۷۳۳۰۵۰

📍 @pasargadimagingcenter

📷 pasargad_Imaging_Center

🌐 www.drdr.ir/pasargadclinic



دکتر بابک جمشیدیان

جراح و متخصص بیماری های کلیه، مجاری ادراری، پروستات
تاباروری مردان و سنگ شکنی کلیوی، دارای بورس تخصصی

اصفهان - خیابان رودکی - روبروی مرکز جراحی اردیبهشت

تلفن: ۰۳۱ - ۳۷۸۶۶۰۳۴

پذیرشی ۴ الی ۶ عصر

بغیر از دوشنبه و پنج شنبه ها

دکتر الهام فردین پور

دارای بوره تخصصی زنان، زایمان و نازایی

شماره نظام : ۵۴۵۱۵

- ✓ متخصص و جراح زنان، زایمان و نازایی
- ✓ انجام زایمان طبیعی و سزارین
- ✓ انجام اعمال نازائی - LUL
- ✓ 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

دکتر مسعود شفیعی

متخصص ارتودنسی، جراح و دندانپزشک
فلوشیپ، ایمپلنت، زیبایی و لیزر
از بایولیز آمریکا



- ✓ ارتودنسی و درمانهای زیبایی
- ✓ ارتودنسی سریع تر با کمک لیزر
- ✓ ارتودنسی همراه با جراحی فک
- ✓ ارتودنسی نامرئی
- ✓ اصلاح فرم لثه با لیزر
- ✓ سفید کردن دندانها با لیزر
- ✓ اصلاح رنگ لثه با لیزر
- ✓ ایمپلنت

ویزیت با تعیین وقت قبلی

آدرس: توحید میانی، مجتمع پزشکی
توحید (داروخانه دی)، طبقه سوم
تلفن: ۰۹۳۷۲۳۶۳۹۳۹ - ۳۶۲۸۳۶۳۶

 dr.masoudshafiei

دکتر سوسن صادقپور

متخصص ارتودنسی عضو هیئت علمی دانشگاه

دارای ۲۰ سال سابقه در
درمان ناهنجاریهای فک و صورت

چهارباغ بالا - روبروی زمزمه - مجتمع پارسیان
طبقه اول - واحد ۳۰۴ تلفن : ۳۶۲۴۰۱۹۸



نسل فردا

در سادی های شامسیم، 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 هم عزیزان تان را در هر مناسبت با خفا گلگیر کنید.

📧 hedieh@naslefarda.net

✉ hediehnaslefarda@

☎ ۳۲۲۷۵۰۵۰



زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر تحریریه: آناهیتا جعفری

نویسندگان: زهره آزاد، شبنم اربابیان، زهرا جعفری.

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

عکس روی جلد: کوروش جوان

همکاران بخش پزشکی مجله: دکتر حسین ابدالی (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر اباذری (لاغری به روش کرایولیپولیز)، دکتر فربرز سعادت (متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت)، دکتر الهام فردین پور (بور تخصصی زنان، زایمان و نازائی)، دکتر چلونگر (جراح و دندانپزشک)، دکتر احمد متقی (متخصص جراحی فک و صورت)، دکتر سید احمد رضا بهرامی (متخصص پوست، مو)، دکتر حنیف اخوت (متخصص جراحی گوش، حلق و بینی)، دکتر علوی راد (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر بابک جمشیدیان (متخصص بیماریهای کلیه، مجاری ادراری، پروستات و ناباروری مردان)، دکتر مسعود شفیع (دندانپزشک و متخصص ارتودنسی)، دکتر سوسن صادقیان (متخصص ارتودنسی)، دکتر بحرینیان (جراح و دندانپزشک)، دکتر علی فرخانی (طب فیزیکی)، دکتر جعفر پور قاسمیان (فوق تخصص طب فیزیکی و توانبخشی)، دکتر مهرداد ابدالی (جراح زیبایی).

بازرگانی:

مدیر بازاریابی: دکتر علیرضا محمدخانی

گروه بازرگانی:

محدثه آریافر، مریم مقصی، فرحناز غنی، شکوه دهقان پور، معصومه شریفی.

عکاس: فاطمه رنوفی، رسول امینی

دفتر:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹
فکس: ۰۲۱-۸۸۳۳۲۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمدآباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لیتوگرافی و چاپ:
چاپ مبین

در حاشیه



۱۰ ستاره های بدن سلز
۱۲ گفت و گوی ویژه

من و آینده



۱۶ ویریت رایگان
۱۸ PRRP خوب یا بد؟

سفره سالم



۲۰ آسان کردن زندگی

کافه زندگی



۲۲ نمایشگاه امفهان
۲۴ لیفت صورت



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemmag



F a x : 0 3 1 3 2 2 7 5 0 5 0

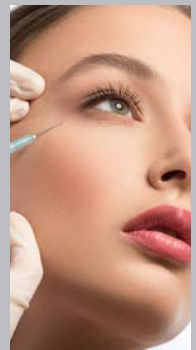
سخن سردبیر

اثر اقتصاد بر سلامت جامعه

طبق بررسی‌های انجام شده یکی از عواملی که بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر به‌سزایی دارد، چگونگی وضعیت اقتصادی و مالی آن‌هاست و حتی گفته می‌شود که می‌توان میزان بدهی افراد را به عنوان شاخصی عینی برای سنجش وضعیت روانی افراد به کار گرفت. چنانچه فردی از توان مالی مناسبی برخوردار باشد، علاوه بر آن که امکان تغذیه مناسب، کسب آموزش کافی در زمینه بهداشت و تأمین هزینه‌های سلامتی خود و خانواده خود را خواهد داشت، می‌تواند دیگر جوانب سلامتی خود را نیز با اختصاص زمان کافی به توسعه فردی و حضور در کلاس‌ها و دوره‌های مختلف بهبود بخشد.

وجود مشکلات اقتصادی و نبود امکانات کافی تأثیر مستقیمی در سلامت روانی و جسمی افراد دارد؛ در این راستا، نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد، نوجوانانی که در خانواده‌ای وضعیت نامناسب اقتصادی رنج می‌برند، بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات روانی قرار دارند و این امر بر سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد. همچنین، تحقیقات بسیاری وجود ارتباط میان نگرانی و سلامتی روانی و جسمی را بررسی و تأیید کرده‌اند. یکی از مهم‌ترین انواع استرس، نگرانی ناشی از مسائل مالی است که در بسیاری از موارد موجب پیدایش مشکلات روانی اساسی در افراد شده است. این مسائل روانی اغلب خود را به صورت افسردگی، خشونت و پیدایش مشکلات جدی در روابط مابین افراد نشان می‌دهد؛ این مشکلات روانی ایجاد شده، به خودی خود موجب پیدایش بیماری‌های گوناگون جسمی در افراد می‌شوند که از جمله مهم‌ترین این مشکلات می‌توان به سوءتغذیه، فشارخون بالا و انواع بیماری‌های قلبی اشاره کرد. با وجود مشکلات و مسائلی که هم‌اکنون در ایران وجود دارند از قبیل وضعیت نامناسب اقتصادی، بیکاری، رکود تورمی و بی‌ثباتی و از سویی دیگر با معکوس بودن هرم سنی جامعه و در نتیجه افزایش هزینه‌های سلامتی و درمانی در چند سال آتی، افراد جامعه باید به طور جدی به فکر تأمین هزینه‌های درمانی و مصون ماندن از آثار این مشکلات اقتصادی باشند. داشتن پس‌انداز و برنامه مالی نخستین و ضروری‌ترین گامی است که افراد باید در این راستا بردارند. بعد از آن همان‌طور که ذکر شد، توجه به وضعیت بیمه خود و تحت پوشش بیمه بودن می‌تواند از بسیاری از نگرانی‌های آن‌ها در این زمینه بکاهد. لازم به ذکر است، از آنجایی که در فرآیند پرداخت توسط بیمه، بخشی از هزینه‌ها نیز از جیب خود بیمار پرداخت می‌شود، نمی‌توان تنها به داشتن بیمه اتکار کرد و با فرض اینکه بیمه تمامی مشکلات سلامتی را پاسخ خواهد داد، اقدامی انجام نداد؛ در این راستا، می‌توان داشتن پس‌انداز و سرمایه‌گذاری شخصی را در کنار بیمه بسیار مناسب دانست تا در صورت بالا بودن هزینه‌های درمانی به بیمار در پرداخت کمک کند.

مرصیه ربیعی



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

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



89N05



89N04



89N03



89N02



89N01

شاید بتوان گفت امین حیایی از اولین بازیگرانی است که بدن سازی را آغاز کرد. قبل از او بازیگران رزمی کار زیادی داشتیم که به بدن سازی هم می پرداختند. از فیلم های قدیمی حیایی تا امروز می توان روند بدن سازی اش را حتی از نوع پوشش او به تماشا نشست که برای بیشتر مردم هم قابل دیدن است. اگر او لباس های آزادتری می پوشید مردم غیر متخصص متوجه بدن وی نمی شدند. تیپ بدنی حیایی اکتومرف است (بدن هایی استخوانی با اسکلت جمع و شانه های به نسبت باریک). این تیپ بدن ها به در فیتنس می خورد. در فیتنس، روی اندام به همان اندازه که هستند کار کرده و به اصطلاح عضله ای تر و زیباتر می شوند، و نه حجیم تر. همان طور که دیده می شود امین حیایی هم روی عضلاتش کار کرده است.

ستاره های بدن ساز

Healthy Life

در یک دهه گذشته بدن سازی به ورزش معروف آدم های معروف هم تبدیل شده است. در این میان برخی بدن سازی را برای ساخت بدن به نیت نمایش گری بدن، برخی برای ساخت بدن با هدف زیباتر شدن بدن و برخی نیز با هدف سلامتی و دوری از سستی بدن کار می کنند. با این نگاه، نگاهی داشته باشیم به بدن و روش بدن سازی آنهايي که بیش از دیگر بازیگران به چشم می آیند.



الناز شاکر دوست متولد ۷ تیر ۱۳۶۳ در تهران از دیگر بازیگرانی است که به ورزش علاقه بسیار دارد. در کنار بازیگری اسکی از ورزش های مورد علاقه اوست. البته علی شاکر دوست برادر وی که بیشتر وقت خود را صرف ورزش کردن می گذارد و از ورزش های مورد علاقه او و همچنین خواهرش الناز شاکر دوست اسکی است می گوید: الناز شاکر دوست یکی از بهترین موتور سوارهای باشگاه بانوان تهران است.

اولین بار حضور محمدرضا گلزار در پیست اسکی بسیار حاشیه ساز شد. اومی گوید: من نه تنها در ایران بلکه در بسیاری از پیستهای اروپایی نیز اسکی کرده ام. می توانم این را ثابت کنم. حضورم در اسکی به دلیل علاقه شخصی ام به این ورزش است. از سه سالگی این ورزش را شروع کرده ام و عکس هم دارم. به ورزش های اسکی، والیبال، بیلبارد و شنا علاقه دارد. کارت مربیگری اسکی دارد. به گفته خود محمدرضا گلزار، از ۶ سالگی والیبال را دنبال می کرده است. وی از سال ۱۳۸۳ کاپیتان تیم والیبال هنرمندان بود و مربی بدن ساز تیم ارتعاشات صنعتی در سال ۱۳۸۷ بوده است.

بی شک بازیگری که بیشترین از دیگران بدنش به چشم می آید، پورییا پورسرخ است. دیدن بدن او بیانگر همه چیز است و نیازی به کارشناس بدن سازی هم نیست. یکی از عواملی که بدن یک فرد را نسبت به دیگر افراد عادی دیدنی تر کند، بازو است. بازو، متر و معیاری است که برای مردم عادی بیشتر به چشم می آید. هر چه بازو بزرگتر، شخص جذاب تر و قوی تر دیده می شود. نه اینکه دیگر قسمت های بدنش را نداشته بلکه او از بازیگرانی است که اندام متناسبی دارد اما بازوهایش بیشتر دیده می شود.

هدیه تهرانی بازیگر، موسس و مدرس آموزشگاهی است که در آن یک نوع ورزش چینی به نام تای چی جوان آموزش داده می شود. هدیه تهرانی یکی از آدم هایی است که خیلی بیشتر از اینکه در قالب تلویزیون یا پرده سینما دیده شود در محل شغل دومش حضور دارد؛ خانم بازیگر، موسس و مدرس آموزشگاهی است که در آن یک نوع ورزش چینی جالب آموزش داده می شود: «تای چی جوان»

الناز شاکر دوست

محمدرضا گلزار

پورییا پورسرخ

هدیه تهرانی

فرهاد مهادیان

فرهاد مهادیان بی شک و بدون اغراق، زیباترین بدن را در بین بازیگران دارد. زیرا تیپ بدنی او مزومرف است (بهترین نوع بدن؛ بدن هایی متناسب با شانه های پهن و کشیده). او برای داشتن بدنی کلاسیک و متناسب (البته از نظر مردم عادی) تمام ویژگی ها را تا حدودی رعایت کرده است. مهادیان بدنی چهارشانه، زیر بغل هایی به نسبت پهن و سینه ای متناسب (سینه های بالانگه داشته) دارد.



البته هنرمندان دیگری نیز به ورزش علاقه دارند مثلاً تیمم والیبال زنان باشگاه هنرمندان چهره هایی چون فاطمه گودرزی، افسر اسدی، مهوش صبرکن، لیلا بلوکات و بیتا سحرخیز و همینطور بازیگران جوانی چون سمیرا حسن پور، مرجان سپهری، لادن سلیمانی، ماریه ماشاءاللهی و نفیسه لطیفیان (همسر احمد رضا عابدزاده) را دارد.

فاطمه گودرزی

لیلا بلوکات

لیلا بلوکات از بازیگران سینما و تلویزیون است. این بازیگر که کارشناسی فرش دارد سوارکاری را حرفه ای دنبال می کند. او که متولد چهارم آذر سال ۱۳۶۰ است به ورزش والیبال هم علاقه بسیاری دارد. او گفته: من از بچگی والیبال دوست داشتم. الان چند سالی است که بخش بانوان باشگاه هنرمندان راه افتاده و من با این تیم شروع به همکاری و بازی کردم. در واقع شروع با تیم والیبال هنرمندان بوده اما در سه، چهار تیم دیگر هم توپ می زنم.



لادن مستوفی با نام اصلی زهرا مستوفی (زاده تنکابن ۲۶ آبان ۱۳۵۱) بازیگر زن ایرانی است. او همسر شهرام اسدی (کارگردان) و خواهر لاله مستوفی (منشی صحنه) است. وی کار خود را با فیلم "روز واقعه" آغاز کرد و چند سال بعد پس از بازی در مجموعه «دوران سرکشی» کمال تبریزی به شهرت رسید. از دیگر بازیگران سینما و تلویزیون است که ورزش می کند آن هم حرفه ای. او در تیم والیبال نیز عضو است.

لادن مستوفی

شهرام قاضی

بدن شهرام قاضی از دسته چربی گیر است که استعداد زیادی برای چاقی دارد و در دورانی هم به وزن زیادی رسیده بود. در چنین بدنی که چربی گیر (آندومرف) است، ماه ها و شاید سال ها تلاش می خواهند تا به تناسب برسد اما او در چند ماه توانسته با موفقیت خود را ببند چاقی شکمی گلابی شکل و خطرناک را کند و با سختی و کوشش فراوان به بدن متناسبی برسد. زحمت فراوانی باعث شده که وی را از چاقی زیاد به سوی بدنی بسیار مناسب هدایت کرده است.



صفر کشکولی یکی از قدیمی ترین بازیگران رزمی کار و بدن ساز است. کشکولی رزمی کاری است که چربی هم دارد. باور ما از بدن رزمی کاران، بدنی لاغر و عضلات ورزیده و در کل چغراست که او کمتر به این شناخت کلاسیک شباهت دارد، البته چغری را دارد. تیپ بدنی او آندومرف است. (بدن هایی چربی گیر). وی به دلیل سابقه ای که در ورزش های رزمی و بدن سازی دارد توانسته بدنش را به خوبی پرورش دهد و از چربی های آن بکاهد و به بدنی متناسب برسد. ساختار بدنی درشت و عضلاتی به نسبت حجیم دارد. به خاطر نوع فیلم هایش که اغلب اکشن بوده روی تمام اجزای بدنش کار شده است.

صفر کشکولی

حامد کمیلی

اما حامد کمیلی متولد ۱۴ تیر سال ۶۱ است که در کنار بازیگری ورزش را نیز بسیار دوست دارد و هم مثل محمدرضا گلزار اسکی را دوست دارد آن هم از نوع جت اسکی او هربار که بتواند این ورزش را دنبال می کند.



پژمان بازغی متولد ۱۹ مرداد سال ۵۳ و در تهران به دنیا آمده است. او فوتبال را به صورت حرفه ای دنبال می کند و در تیم فوتبال هنرمندان نیز عضو است. تیپ بدنی پژمان را می توان در دسته اکتومزومرف قرار داد (بدن هایی استخوانی و به نسبت لاغر با کمی پهنای شانه و اندکی چربی). این نوع بدن ها هم مناسب فیتنس هستند.

پژمان بازغی

گفتگو با امین حیایی، متفاوت ترین سلبریتی بدنساز؛

بازیگر ورزشکاری که پیر نمی شود!

89N02

Healthy
Life

یکی از چیزهایی که در دنیای بازیگران حرفه ای مهم و ضروری است ورزش به صورت حرفه ایست زیرا یک بازیگر به دلیل نقش هایی که ایفا می کند باید بدنی قوی و نرم داشته باشد. و این هم بین زن و مرد فرقی نمی کند. بسیاری از بازیگران مرد در سینمای دنیا برای نقش های اکشن نیز از بدل استفاده نمی کنند و این به دلیل حرفه ای بودن آنها در یک رشته ورزشی است. اما اینکه در ایران چقدر این اتفاق می افتد و بازیگران ایرانی چقدر در ورزش تبحر دارند سوالی است که جواب آن را با بررسی استایل امین حیایی به عنوان یکی از سوپر استارهای سینما و تلویزیون می توان دریافت.

Amin Hayaei

« به علاوه بازیگری

در حال حاضر کلاس های بازیگری را راه انداختم. در واقع یک موسسه فرهنگی هنری داریم که اولین هدفمان استعدادیابی است که بیشتر در زمینه بازیگری است و شاید بتواند سایر رشته ها را نیز دربر بگیرد. از زمانی که موسسه را راه انداختم، تصمیم گرفتم یک حرکت خوب انجام دهم که نتیجه ای پشتش باشد و واقعا هم فکر نمی کردم در این حد استقبال شود؛ نزدیک به ۱۵۰۰ نفر ثبت نام کردند که در حال آماده سازی کادر آموزشی و پلاتوهایی هستیم که در آن بشود تدریس کرد. حتما در آینده با آنها چند فیلم کار می کنیم. درباره استعدادهایی که بضاعت مالی ندارند نیز فکر کرده ایم. در ابتدا بین تهران و شهرستان تفکیکی انجام دادیم و از شهرستانی ها خواستیم یک کار هنری در قالب یک فیلم برایمان بفرستند تا پس از دیدن این فیلم ها و کسپ هایی در شهرستان برای دوستانی که انتخاب شدند، بگذاریم و بتوانیم در همانجا استعدادیابی کنیم که فقط آن کسی که استعدادش را دارد به کلاس ها بیاید و خوب واحدهای دانشگاهی را برای این دوره ها انتخاب کرده ایم. ما با دانشگاه علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۴۶ همکاری می کنیم که در واقع وزارت علوم نیز تاییدیه مدرک را به انضمام موسسه ما انجام خواهد داد.

« دنبال تفاوت در بازی بوده ام

سابق با هم متفاوت است. یک سری از مردم تیپ من در «خراجی ها»، «مهمان مامان»، «کما» و... را دوست دارند، یک سری هم می گویند این فیلم ها فاقد ارزش های بازیگری است و فیلم هایی مانند «نقاب»، «زن زیادی»، «مزاحم» و... را می پسندند. اگر کمدی نیز بازی کرده ام و در نقش لات بوده ام، شخصیت های متفاوتی بودند و سطح طبقاتی متفاوتی داشتند و حتی گویش و طرز راه رفتنشان نیز با هم فرق داشته است. من در سریال «خوب، بد، زشت»، یک مدل لات بازی کرده ام که کاملا با «خراجی ها» و «کما» متفاوت بوده است.

سرشناس ترین داور مسابقه عصر جدید که این روزها بخش وسیعی از مخاطبان را همراه خود کرده است، از لحاظ سلبریتی بودن، «امین حیایی» است. همان طور که می دانید، او سابقه حرفه ای در خشنای دارد و جزو بازیگران پرکار سینما و شبکه خانگی است. بدن نرم و حرکات جذابی که با همراهی شرکت کنندگان مسابقه روی استیج انجام داد موید این مطلب است که وی با وجود حدود ۵۰ سال سن، از بدنی آماده و به اصطلاح روی فرم برخوردار است. شوخی ها و حرکات جذاب ورزشی وی باعث نشاط بیشتر برنامه شده است و این موضوع با شخصیت هایی که از او در فیلم هایش دیده ایم، هماهنگی دارد. باید بدانید که این دسته از افراد، دلنشین، خوش بین، شاد و دوست داشتنی اند و تازمانی که در کنارشان هستید، احساس خوبی خواهید داشت. این افراد عاشق تعریف کردن قصه های خود، خندیدن و خنداندن دیگران هستند به طوری که وقتی محیط را ترک می کنند، ناگهان احساس می کنید سطح انرژی شما پایین می آید. روایت او را از ستاره سازی سینما و ماجرای حضور مستمر یک عده از بازیگران را به عنوان جوان اول در فیلم ها بخوانید:

« یک شروع خوش یمن

سال ۷۰ تنگناری برای خانم ثریا قاسمی کار می کردم که مورد توجه ایشان قرار گرفته بود. ایشان را برای فیلم «دو همسفر» خواسته بودند که البته خودشان نتوانسته بودند در این کار حضور پیدا کنند و من را برای نقش پسر خودشان معرفی کرده بودند؛ به جای ایشان که قرار بود نقش مادر مرا بازی کنند، خانم هماروستا این نقش را بازی کردند و این شروعی شد برای کار سینمایی من با یک گروه حرفه ای. بعد از آن با آقای هاشمی و آقای اسعدیان که دستیار ایشان بودند آشنا شدم. هم کار را خیلی دوست داشتم و هم وارد یک دنیای جدیدی شده بودم که هیچ اطلاعی از آن نداشتم. البته بازیگری کرده بودم ولی خباز سینما، کار با دوربین، کار با صدابرداری که البته خاطرم هست آن زمان صدابرداری نمی شد و فیلم را دوبله می کردیم، برایم نو و جذاب بود. فقط داشتم یاد می گرفتم.

« از همه فیلم هایم دفاع می کنم

من احساس می کنم برای رسیدن به قضاوت درست درباره کارنامه ام، تمام تجربیات بازیگری ام را باید در کنار هم قرار دهند. من در هر کاری تجربیات خاصی به دست آوردم و خب بعد از کار با آقای هاشمی دوره ای شد که با آقای سیروس الوند همکاری کردم. فیلم «هتل کارتن» اولین کاری بود که با هم انجام دادیم و بعد

از آن فیلم های «مزاحم»، «دست های آلوده»، «تله» و... بود. من در هر کاری تجربیات خاصی به دست آوردم. هر کدام از آنها برای من یک دوره کلاس بازیگری بود و من آنها را می گذراندم و هر مرحله چیزهای جدیدی یاد می گرفتم. فیلم هایی هم بود که از کیفیت چندانی برخوردار نبودند ولی خب آنها هم تجربه خاص خودشان را داشتند؛ تلاش می کردم بتوانم کار را به تنهایی و روی پای خودم جلو ببرم و اگر کیفیت کار به هر دلیل پایین بیاید کیفیت کار من پایین نباشد و خب همه این کارها باعث شده حالا بتوانم در فیلمی که آقای نعمت الله به من پیشنهاد می کند (شعله ور) بازی کنم و در کل نقش های پرگه تر را به راحتی ایفا کنم.

« برای پول بیشتر؟

من هیچ وقت برای دستمزد کاری جلو نرفته ام. شاید زمانی بیکار بوده ام و برای دستمزد کاری را قبول کرده باشم ولی همیشه دستمزد من پایین بوده است و هیچ زمانی به دنبال دستمزد بالا هم نبوده ام اما با جلو رفتن روند فیلم ها و موفقیت هایم به تدریج دستمزد من بالا رفت. در حال حاضر برای فیلم هایی که احساس می کنم تجاری هستند، ممکن است دستمزد بالایی بخواهم ولی برای فیلم های هنری که یک بودجه و تهیه کننده خصوصی پشت آن هست، همیشه تخفیف هایی را لحاظ می کنم.

« چرا جوان اول ها پیر نمی شوند؟

(در پاسخ به این که چرا رشد و ورود نسل جوان در حال حاضر تا این حد کم شده است؟ دلیل آن می تواند این باشد که شماها هنوز این نقش ها را ایفا می کنید؟) اولاً به نظر من گیشه هنوز حرف اول را می زند و مشخص می کند چه کسانی هنوز طرفدار دارند و می توانند این نقش ها را ایفا کنند. و خب کارگردانان دوست دارند با این دسته از بازیگران کار کنند تا کارشان از نظر مالی برگشتی هم داشته باشد. به هر حال بعضی از آنها با کمپانی های خصوصی کار می کنند و به دلیل محدودیت بودجه مجبور به این هستند که اینگونه کار کنند.

« نگران نیستم

هر سنی نقش خاص خود را دارد. من از نوجوانی شروع کردم و جوانی را گذرانده ام و کم کم وارد میانسالی شده ام و از نظر من نگرانی وجود ندارد. مگر آقای انتظامی هنوز کار نمی کنند؟ از نظر من بازیگری سن ندارد چرا که از بچه خردسال تا پیرمردی که ۸۰ سال دارد هم می توانند بازی کنند. علاوه بر این سعی می کنم کارهای دیگر مثل فیلمسازی را امتحان کنم و شاید تغییر روش بدهم.



امین حیایی بازیگر
عجیبی است؛ یکی
از با استعدادترین
بازیگران سینمای
ایران که با وجود
این که جایگاه
تثبیت شده ای
به عنوان یک ستاره
دارد، اما هیچ گاه
هم اندازه استعداد
و توانایی هایش
نتوانسته حق
خودش را از این
سینما بگیرد.

چند دقیقه ای با متخصص قلب و عروق؛

درد در قفسه سینه هنگام ورزش

دکتر فریبا هندسی متخصص قلب و عروق و فشار خون

درد در قفسه سینه هنگام ورزش و دراز کشیدن می تواند به دلایل مختلف از جمله بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا رخ دهد. درد قفسه سینه مربوط به عملکرد قلب، با نشانه هایی از قبیل تنگی قفسه سینه و درد، ظاهر می شود. درد در قفسه سینه بالا سمت چپ که از علل مرتبط با بیماری های غیر قلبی رخ می دهد؛ می تواند علائمی شامل سوزش سر دل را ایجاد کند.

سینه می تواند از طریق حرکت نامناسب تضعیف شوند. این درد زمانی که منطقه لمس می شود افزایش می یابد و یا زمانی که بدن به روش های خاص حرکت می کند. فشار خون دیواره قفسه سینه به طور کلی می تواند توسط دکتر شما با انجام معاینه فیزیکی و از بین بردن علل دیگر تشخیص داده شود.

تعدادی رگ های خونی بزرگ، از جمله آئورت و شریان ریوی، در حفره قفسه سینه قرار دارند آمبولی ریوی زمانی اتفاق می افتد که یک لخته خون در یک شریان ریه قرار می گیرد پاره ای از آئورت - عروق بزرگ که خون را از قلب به سایر قسمت های بدن منتقل می کنند، باعث درد شدید و شدید قفسه سینه می شود که معمولاً ناگهان اتفاق می افتد. این نیازمند توجه فوری پزشکی است.

درد قفسه سینه علامتی است که نباید هرگز نادیده بگیرید حالا چه در قسمت چپ باشد یا در قفسه سینه سمت راست باشد اگر درد شما با نشانه های دیگری از قبیل سرگیجه، عرق، تب، تنگی نفس یا خلط خونی همراه باشد بطور اورژانسی باید تحت نظر پزشک قرار بگیرید. درد مداوم، حتی بدون علائم دیگر، می تواند یک مشکل جدی را نشان دهد و باید توسط دکتر شما ارزیابی شود.

مشکلات قلبی مانند حمله قلبی ممکن است گاهی باعث درد در قفسه سینه راست شود، حتی با اینکه قلب در قسمت سمت چپ سینه قرار دارد. این احتمال وجود دارد که سمت راست قفسه سینه نیز تحت تاثیر نارسایی قلب قرار گیرد.

برای تشخیص کامل و درست بیماری باید حتماً تحت نظر پزشک قرار گیرد.

❧ اگر درد سینه دارید، بلافاصله با دکتر خود مشورت کنید.

زمانی که ورزش می کنید و یا دراز می کشید، اگر درد قفسه سینه که در هر بخش از قفسه سینه ممکن است رخ دهد، ایجاد شود؛ می تواند از جمله بیماری بالقوه خطرناک قلبی قلمداد شود؛ مانند حمله قلبی حاد، التهاب کیسه اطراف قلب و التهاب قلب یا نارسایی قلبی، آنژین پکتورس، عبارت پزشکی درد قفسه سینه و اسپاسم کرونری می تواند درد ایجاد کند.

❧ عوامل غیر قلبی درد قفسه سینه

علت درد قفسه سینه می تواند عواملی مانند سوزش سر دل، فشار خون بالا و سایر علائم غیر قلبی باشد. سوزش سر دل، احساس سوزش ناشی از اسید معده که به مری شما منتهی می شود، اغلب پس از مصرف یک وعده غذایی سنگین یا هنگام خوابیدن اتفاق می افتد. درد ممکن است در شکم کمر شما شروع شود، به ناحیه گردن شما گسترش پیدا کند و از چند لحظه تا چند ساعت به طول بیانجامد.

شایع ترین علت درد قفسه سینه فشار خون بالا است که در طول دوره های شدید فعالیت یا استرس افزایش می یابد. سایر علل احتمالی درد که در ناحیه قفسه سینه فوقانی چپ ممکن است پیش آید شامل لخته شدن خون در ریه ها، سنگ های صفراوی، سندرم درد مزمن، مانند فیبرومیالژیا، دندان های مجروح و اعصاب نخاعی می شود.

❧ چه ملاحظاتی باید انجام داد؟

درد در قفسه سینه بالا سمت چپ که در حین ورزش رخ می دهد یا هنگام دراز کشیدن، ممکن است نشان دهنده مشکلات جدی قلب یا دیگر شرایط بالقوه خطرناک باشد.

اگر به طور ناگهانی، احساس درد پایدار داشتید، فشار و تشدید فشار در سینه با درد را که به فک، دست چپ یا پره های شانه منتقل می شود حس کردید، باید فوری به پزشک مراجعه کنید. درد قفسه سینه همراه با ضعف تنفس، حالت تهوع، سرگیجه، عرق کردن و ضربان قلب ضربدری سریع نیز از مواردی است که باید با مراجعه سریع به پزشک بررسی شود. علاوه بر این، اگر درد قفسه سینه شما پس از انجام کار آسان یا طولانی تر از معمول طول می کشد و شدیدتر شود، با دکتر قلب خود مشورت کنید.

❧ سایر دلایل درد قفسه سینه بالای سمت چپ

اما سایر انواع درد قفسه سینه ناشی از آسیب می تواند پایدار، فوق العاده دردناک و احتمالاً بسیار جدی باشد. عضلات یا رباط ها در قفسه

Healthy
Life

02



فصل دوم من و آینه

The mirror
and me

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

با استفاده از بخش جدید ویزیت رایگان ماهنامه زندگی سالم، شما می توانید به صورت مستقیم با پزشکان متخصص زیبایی ارتباط برقرار کرده و سوالات مورد نظر خود را بپرسید. اگر مایل به یافتن پاسخ خود هستید سوالات خود را در بخش تماس با ما سایت ماهنامه www.zendegisalem.com مطرح کنید. همچنین می توانید با مراجعه همین صفحه، از پاسخ های پزشکان به مشکلات مشابه با مشکل شما مطلع گردید.

لازم به ذکر است که پزشکان مجرب عضو سایت، همگی دارای پروانه های پزشکی معتبر و عضو سازمان نظام پزشکی هستند.

فر کردن موها

« استفاده از محصولات شیمیایی به ویژه مواد فر چه تأثیری روی موها دارد؟
دکتر بهروز باریک بین، متخصص پوست، قائم مقام مرکز تحقیقات کاربرد لیزر در علوم پزشکی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

استفاده از مواد شیمیایی مختلف برای صاف یا فر کردن، باعث شکنندگی ساقه موها می شود. در این حالت، ساقه موها از نزدیک ریشه یا حتی از وسط ساقه به دلیل شکننده بودن، قطع می شود و می ریزد. در نتیجه، فردی که موهای خود را صاف یا فر کرده است با دیدن این نوع ریزش مو و کم شدن حجم موهایش، احساس می کند دچار ریزش مو از ریشه شده است. در حالی که اینطور نیست و دوباره با رشد موهایی که با مواد شیمیایی در تماس نبوده اند، مشکل ریزش موقتی مو هم برطرف خواهد شد.

« چطور بعد از فر کردن موها از آنها مراقبت کنیم؟

ساقه مو در اثر مواد فر در معرض خشکی و شکنندگی قرار دارد. به همین دلیل استفاده از چرب کننده های مختلف مانند روغن بادام یا روغن نارگیل و سرم های مو و شستن موها با شامپوهای ملایم می تواند مفید باشد.

لک های قهوه ای

« روی صورت لکه های قهوه ای حدود ۱ سانتی ایجاد شده راهنمایی کنید.

لکه های قهوه ای روی پوست می تواند علل مختلفی داشته باشند، از جمله شامل موارد زیر است:

حساسیت پوستی یا آلرژی (درماتیت تماسی)

ملاسما: لکه های قهوه ای روی پوست در اثر نور خورشید، تغییرات هورمونی، بارداری، مشکل تیروئیدی، برخی داروها یا مواد آرایشی ایجاد می شوند.

عفونت پوستی

بیماری های خود ایمنی یا اتوایمیون

آفتاب سوختگی

آکنه

اگزما

تومورهای پوستی یا ضایعات پیش بدخیم

ماسک حاملگی یا کلوآسما

و غیره

برای بررسی ضایعات پوستی لازم است به پزشک مراجعه نمایید تا از

نزدیک مشکل شما را بررسی نموده و راه

حل مناسب به شما ارائه شود.

کرم دور چشم

« آیا می توان از کرم های آرایشی صورت یا کرم های مرطوب کننده یا ضد چروک شب و روز به اطراف چشم هم زد و یا حتما باید کرم دور چشم استفاده کنیم؟

دکتر غلامحسین غفارپور، متخصص پوست و مو، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران:

استفاده از کرم آرایشی نباید باعث ایجاد واکنش در پوست شود. اگر کرمی واقعا آرایشی باشد، استفاده از آن روی پوست و اطراف چشم ایرادی ندارد اما اگر این کرم روی پوست عکس العمل نشان می دهد، نباید آن را اطراف چشم زد. این موضوع در مورد کرم های ضد آفتاب هم صدق می کند. کرم های آرایشی پوست صورت و کرم های آرایشی دور چشم از نظر ترکیب تفاوت چندانی با هم ندارند. کرم دور چشم را می توان برای تمام صورت استفاده کرد اما اگر کرم های آرایشی صورت تحریک کننده پوست اطراف چشم باشد، نباید آنها را دور چشم بمالید.

ابتدا باید کرم را روی

بخشی از پوست

امتحان کرد.



درمان های گیاهی هنوز مورد سوال است. بهتر است جهت بررسی بیشتر و یافتن علت و راهکار درمانی به متخصص پوست مراجعه کنید.

کاشت ابرو

آیا می توان روی ابروهای تاتو شده و برای تغییر مدل آنها از کاشت ابرو استفاده کرد؟

دکتر مریم یوسفی، متخصص پوست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

تمام کسانی که بعد از تاتو پشیمان می شوند، هرگز نباید برای پاک کردن تاتو به آرایشگر یا فردی که تاتو را برایشان انجام داده است، مراجعه کنند زیرا روش هایی که در نظر می گیرند، عارضه دار خواهد بود. ساده ترین کاری که آرایشگرها انجام می دهند، این است که با رنگ های هم رنگ پوست، رنگی که خراب شده است یا فرد می خواهد آن را پاک کند؛ ماسکه می کنند. پاک کردن این رنگ بسیار سخت است زیرا با لیزر هایی که برای پاک کردن تاتو استفاده می کنیم، سیاه رنگ می شود و منظره بدی ایجاد می کند. بهتر است برای پاک کردن تاتو فقط به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید. افرادی هم که تاتو دارند ولی می خواهند کاشت ابرو انجام دهند ابتدا باید طی چند جلسه لیزر درمانی رنگ تاتو را کم و بعد برای کاشت اقدام کنند. این کار به بهتر شدن نمای کاشت کمک زیادی می کند. یکی از روش هایی که گاهی برای طبیعی تر شدن کاشت ابرو به افراد توصیه می کنیم، انجام یک تاتوی بسیار ملایم و ترجیحا به صورت هاشوری است که باعث خطای دید و طبیعی به نظر رسیدن ابروهای کاشته شده می شود.

ترمیم ناخن

روغن بادام شیرین سیاهی دور چشم را درمان می کند و یا از آن پیشگیری می نماید؟

برای برطرف کردن سیاهی دور چشم ابتدا بایستی علت آن را دانست. با توجه به اینکه سیاهی دور چشم تحت تاثیر ژنتیک، رنگ پوست، سن، اصول تغذیه ای و میزان استرس و خواب، بیماری های زمینه ای از جمله کم کاری تیروئید می باشد مصرف کرم های ضد آفتاب جز درمان های استاندارد محسوب می شود. درمان های گیاهی هنوز مورد سوال است. بهتر است جهت بررسی بیشتر و یافتن علت و راهکار درمانی به متخصص پوست مراجعه کنید.



جراحی بینی چه تاثیری روی چشم ها دارد؟

دکتر بهزاد عابدین، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی:

برخی افراد معتقدند که جراحی بینی روی بینایی و حالت چشم اثر می گذارد. به این صورت که برخی افراد می گویند بر در مان و بینایی چشم های ضعیف تاثیر مثبت دارد در مقابل بعضی هم اعتقاد دارند به ضرر چشم هاست یا حالت چشم ها را تغییر می دهد در این بین نظر پزشکان متخصص در این زمینه را برای تان باز گو می کنیم. معمولا بعد از جراحی بینی، چشم ها کبود و متورم می شود که این عارضه در صورتی است که خون و مایعات دیگر در فضای اطراف چشم جمع شوند. دردناک شدن و تورم شایع ترین نشانه های کبودی چشم است. در حقیقت کبود و سیاه شدن اطراف چشم ها طبیعی است چون به دلیل نشت خون از مویرگ ها به بافت زیر پوست این اتفاق روی می دهد. همچنین می توان گفت که کبودی های اطراف چشم مربوط به ضربه نیست، بلکه در مواردی ممکن است نشانه ای از عفونت باشد مثل تب، گرمی، قرمز شدن و... که در این صورت می توان با مراقبت های خانگی و درمان هایی که توسط جراح توصیه می شود این عوارض را برطرف کرد. مثلا استراحت کردن، کمپرس سرد بلافاصله بعد از عمل جراحی و دارو هایی که پزشک تجویز می کند برای برطرف کردن کاهش تورم و درد می تواند موثر باشد. اما در مورد تاثیر جراحی بینی روی میزان دید چشم ها باید گفت که از نظر متخصصان، عمل بینی یا برداشتن قوز بینی روی میزان دید چشم ها تاثیری ندارد. ولی در مواردی که ناحیه قوز بینی خیلی برداشته شود یا اگر جراح از استخوان روی بینی بیش از حد مجاز بردارد، به طوری که بینی قوس زیادی پیدا کند که وقتی از روبه رو به چهره نگاه شود به نظر برسد که فاصله بین دو چشم زیادتر شده است یعنی بینی خیلی قوس دار شود، در این صورت می توان گفت که حالت چشم ها تغییر کرده که همان طور که گفته شد به دلیل غیرنرمال بودن برداشتن قوز بینی خواهد بود. اما در کل باید گفت که عمل بینی تاثیری روی دید چشم یا حالت چشم ها ندارد اگر میزان تغییرات اعمال شده زیاد و افراطی نباشد این عمل حالت چشم ها تاثیری نخواهد داشت.

درمان آکنه

آیا بین تغذیه و بروز آکنه های پوستی رابطه ای وجود دارد؟

دکتر خدیجه رحمانی

در مورد ارتباط تغذیه با آکنه و آکنه بارداری تحقیقات ضد و نقیضی وجود دارد. برخی مطالعه ها این ارتباط را تأیید کرده اند و برخی دیگر نه. البته این موضوع تا حد زیادی به نوع تحقیق و نوع مواد غذایی به کار رفته نیز بستگی دارد. مثلا برخی مطالعه ها نشان داده که شکلات در بروز یا تشدید آکنه موثر است و برخی دیگر این موضوع را رد کرده اند، اما در مجموع مرور تحقیقات ۴۰ ساله نشان داده در جوامعی که رژیم غذایی گیاهی دارند، افراد کمتر به آکنه دچار می شوند و اینکه ۸۰ درصد خانم های مبتلا به آکنه متابولیسم گلوکز غیر طبیعی دارند یعنی رژیم غذایی شان پر کربوهیدرات است. تغییرات هورمونی دوران بارداری و وراثت، قطع مصرف قرص های ضد بارداری، استفاده از لوازم آرایشی و مصرف برخی دارو ها در کنار نوع تغذیه سرشار از قند و چربی در بروز آکنه موثرند. به تمام افرادی که دچار آکنه هستند، توصیه می شود در برنامه غذایی شان روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر بگنجانند. این فیبر در سبزی و میوه ها و غلات سبوس دار موجود است. داشتن رژیم غذایی کم چرب و مصرف نکردن غذاهای سرخ شده، ایجاد محدودیت در دریافت نمک و حذف غذاهای کنسروی که بعضا چرب هستند، نوشابه، آب نبات و شیرینی و شکلات می تواند در پیشگیری یا بهبود آکنه موثر باشد. افراد مبتلا لازم است زیر نظر پزشک مکمل کروم، امگا ۳، کلسیم، ویتامین آ و ب ۶ دریافت کنند.

من جای جوشم بعد این که از بین می رود قرمز می ماند چکار کنم؟

دکتر محبوه مرادی حقیقت، پزشک پوست و مو:

برای جای جوش یا اسکار آکنه روش های مختلفی وجود دارد که بستگی به عمق و وسعت اسکار انتخاب می شود این روش ها شامل: میکرودرم - میکرو نیدلینگ - ساب سیژن - اراف فر کشال - پلیینگ شیمیایی و هایفو تراپی است. تشخیص و انتخاب این روش ها، توسط پزشک می باشد.

در حاشیه
On the
sidelines

جراحی بینی



89N04

روشی برای درمان ریزش مو و جوانسازی پوست

PRP خوب یا بد؟!!

دکتر سوسن اسماعیلی | پوست، مو و زیبایی

PRP یک روش تایید شده بعد از جنگ جهانی دوم است یعنی چیزی نیست که بخواهیم اصل این روش را زیر سوال ببریم. تزریق ماده PRP از جمله روش‌های موثر و اصولی است که به کمک آن می‌توان مشکلات و عوارض پوست را به صورت ریشه‌ای برطرف کرد، چون PRP حاوی فاکتورهای بسیار قوی رشد و ترمیم است که با تزریق آن به زیر پوست، تولید کلاژن و الاستین جدید که سازنده سلول‌های پوست هستند، تحریک می‌شود و در نتیجه پوست به شیوه‌ای جدید و کاملاً موثر جوان و شاداب می‌شود. PRP پلاسمای تغلیظ یافته از پلاکت‌های خونی است که با گرفتن چند سی‌سی خون از شخص و قرار دادن آن در دستگاه گریز از مرکز و جداسازی اجزای خون توسط دستگاه، حاصل می‌شود.

غیرمتخصص از لوله‌های آزمایشگاهی برای PRP استفاده می‌کنند که به این وسیله سلامت جامعه را به شدت به خطر می‌اندازند و در این صورت نه تنها PRP مفید نیست، بلکه بسیار هم مضر است، چون این لوله‌های آزمایشگاهی اصلاً استریل نیستند، نمی‌توان استفاده مجدد از آنها کرد، داروهای آنتی‌کواگولانت که داخل

کاربرد بسیار زیادی دارد، بحثی که در مورد PRP داریم این نیست که این روش خوب است یا نیست، چون صد درصد موثر است. بحث ما در مورد PRP که در حال صدمه زدن به سلامت جامعه است، نوع کاری است که در ایران در حال انجام است. به خاطر شباهتی که لوله‌های PRP به لوله‌های آزمایشگاه دارند، بعضی از افراد

تجهیزات پیشرفته پزشکی، تجربه و مهارت پزشک متخصص پوست در به دست آوردن بالاترین درجه خلوص پلاسمای PRP بسیار موثر است. PRP مخصوصاً در طب ورزشی - پزشکی کاربرد بسیاری دارد، مثلاً در مورد افرادی که آسیب ماهیچه یا رباط دارند و در ارتوپدی

❑ کسانی که کاندیدای PRP هستند باید شرایط خاصی داشته باشند یا همه می توانند PRP انجام دهند؟ یا بعضی افراد به دلایل شرایط بیماری نمی توانند PRP انجام دهند؟

افرادی که دچار بدخیمی هستند مساله خیلی خیلی مهمی است و به هیچ عنوان نباید برای این دسته از افراد PRP انجام شود به خاطر اینکه احتمال متاستاز شدن بیماری وجود دارد. مثلاً شخصی که بیماری لوکمیا دارد اگر بدون بررسی اولیه برای او PRP انجام دادیم به متاستاز کردن سلول های سرطانی کمک کردیم. پس این مساله خیلی مهم است کسانی که بیماری های خونی دارند مستثنا هستند. اِپسولوت کانترا ایندکیشن هستند باید خیلی خیلی دقت داشته باشیم که سریعاً بدون هیچ بررسی برای آنها PRP انجام ندهیم. مراجعه کننده باید قبل از انجام PRP از نظر خیلی از بیماری ها مورد آزمایش قرار بگیرد و اینکه زمانی که داریم PRP انجام می دهیم بیمار حق دارد از ما کانت سلولی درخواست کند، مثلاً پلاکت را چند برابر کردید و تزریق انجام می شود.

انجام ندادن PRP در جایی که شرایط خاص و لازم را دارا نیست خیلی بهتر از انجام دادن آن به هر قیمتی است.

انجام PRP برای افراد دیابتی شاید اِپسولوت کانترا ایندکیشن نداشته باشد اما مساله ای که هست در مورد دیابت کنترل شده یعنی کسانی که هموگلوبین ای وان سی زیر ۶ هست باز هم باید این مساله را در نظر بگیریم که هر نوع آسیب

این لوله هاست برای سلول های زنده بسیار بسیار خطرناک است، چون از اسید سیترات استفاده شده که مضر است. یعنی اگر کسی به این روش PRP انجام دهد نه تنها جوانسازی انجام نداده بلکه موجب مرگ سلولی هم می شود و همین طور برای درمان ریزش مو هم مضر است. پس از کسی که PRP را انجام می دهد درخواست شود که گواهی نامه این کار را نشان بدهد.

انجام PRP یک روش کاملاً حرفه ای است؛ اینکه ما بتوانیم سلول پلاکت را برای ریزش مو هفت برابر کنیم یا سلول زنده ای را دوباره تزریق کنیم و بهداشت را کاملاً رعایت کنیم. پس در این صورت شک نداشته باشید که انجام PRP موثر است. ولی باید بگویم که PRP دو شرط دارد: یکی اینکه کسی که این کار را انجام می دهد باید حرفه ای باشد.

دیگری این است کیتی که برای این کار استفاده می شود باید کیت کاملاً استاندارد و دارای تاییدیه وزارت بهداشت ایران باشد. در حال حاضر یکی، دوتا کیت بیشتر نداریم که در ایران تاییدیه وزارت بهداشت را دارند.

PRP با چند تزریق پلاسمای غنی شده با فاکتور رشد پلاکتی صورت می گیرد، اما مزوتراپی از طریق تزریق مواد ویتامینی و پروتئینی به صورت مکرر انجام می شود. PRP بر تمام لایه ها می تواند تزریق شود اما مزوتراپی فقط بر روی لایه میانی پوست تزریق می شود.

❑ مقایسه PRP با مزوتراپی

در مقایسه PRP با مزوتراپی، باید گفت که PRP یک روش پر طرفدار و محبوب در دنیا به شمار می رود. در این روش از قسمتی از بدن بیمار خون میگیرند و بعد با فناوری فاکتور های رشد پلاکتی از این نمونه، اکتیواتور را به پوست سر بیمار تزریق می کنند تا ریزش درمان شود و قطع گردد و رشد مو تحریک یابد. PRP روشی است بی خطر، که پس زدگی، واکنش بدن و عفونت را در بر ندارد و PRP را می توان در کنار جراحی پیوند مو و مزوتراپی نیز برای رسیدن به نتیجه ی بهتر استفاده کرد. نکته بعدی در مقایسه PRP با مزوتراپی این است که مزوتراپی روشی درمانی است که از طریق تزریق مواد احیایی شامل، ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدها، آنزیم ها و کولائین ها به لایه ی درم پوست، که این روند، متابولیسم سلول ها و گردش خون را افزایش می دهد و باعث ترمیم سلول های مرده می شود.

و هر زخمی که برای اینها ایجاد کنیم احتمال اینکه تبدیل به یک عفونت شود هست، پس بهتر است برای این دسته افراد که تحت شرایط خاص هستند کارهای غیر ضروری کمتر انجام شود. حتی برای اطمینان در افراد دیابتی هم این کار بهتر است انجام نشود.

استفاده از کرم ضد آفتاب بعد از انجام PRP، بسیار لازم و ضروری است و تا ۲۴ ساعت بعد هم نباید موضع PRP را شست و شو کرد. این روش درمانی هر چند به مراقبت خاص یا استراحت احتیاجی ندارد اما معمولاً پزشک برای بیمار خود موارد لازم را توصیه کرده و کرم های ترمیم کننده تجویز می کند.

عموماً این روش در سه نوبت درمانی انجام می شود و بین هر کدام از جلسات هم یک تا دو ماه فاصله است تا بهترین نتیجه به دست آید. معمولاً هم سه ماه بعد از گذشت اولین جلسه درمان، شاهد بهبود بسیار قابل توجهی در ظاهر پوست خواهید بود. در واقع در روش PRP که برای برطرف کردن چین و چروک و آسیب های پوستی انجام می شود در حدود ۷۰ درصد بیماران به نتیجه دلخواه خود می رسند و از نتیجه عمل رضایت خواهند داشت.

از مزایای PRP این است که همه ی گروه های سنی می توانند از این روش استفاده کنند و محدودیت سنی ندارد. در PRP چون پلاسمای بدن خود بیمار می گیرند، تزریق آن دردی را به همراه ندارد و کاملاً طبیعی است. در این روش چون از خون خود شخص به کار گرفته می شود امکان هیچگونه بیماری واگیرداری در آن وجود ندارد.

❑ بعضی افراد ادعا می کنند که PRP را انجام دادیم جواب نگرفتیم آیا ممکن است علت آن به دلایلی که در بالا ذکر کردید باشد؟

دقیقاً درست می گویند، دلیلش این است که یا توسط فردی انجام گرفته که این علم و فن را نداشته یا از کیتی استفاده شده که کیت استاندارد نبوده است. برای اینکه PRP برای ریزش مو موثر باشد:

— اول باید بتوانیم کانت سلولی خود را به هفت برابر نرمال برسانیم این کار آسان نیست.
— دوم اینکه کیت های غیر استاندارد برای آنتی کوآگولانت اسید سیتراک استفاده می کنند که اسید را پای پیاز مو تزریق می کنند که در این صورت نه تنها جواب مثبتی نمی گیرید بلکه خود آن ممکن است عاملی برای ریزش مو باشد.
پس دوستانی که ادعا می کنند که PRP کردند و فایده ای نداشته یک بار دیگر رجوع کنند و ببینند کسی که PRP را برای آنها انجام داده، علم این کار را داشته، آیا گواهی نامه این کار را دارد و با چه کیتی برای آنها PRP انجام شده است، حتماً باید دقت کنند که کیت جلوی خودشان باز شود و شناسنامه کیت را ببینند که تاییدیه وزارت بهداشت را دارد یا خیر. ولی با اطمینان می گویم که یک PRP که همه موارد ذکر شده رعایت شده باشد بهترین روش برای جوانسازی و جلوگیری از ریزش مو است.

میان برهه‌هایی برای خوشحال بودن؛

روش‌هایی برای آسان کردن زندگی

اغلب مادر مواجهه با اخبار بد، افراد ناآرام و ناامیدی‌های زندگی و مشکلات این عکس العمل را داریم که روزگار بر وفق مراد نیست. ما اکثراً با اغراق و بزرگ‌نمایی، فرصت‌های طلایی بسیاری را در زندگیمان از دست می‌دهیم. به بعضی چیزها زیادی می‌پردازیم و روی نکات منفی تأکید می‌کنیم. موانع ایجاد شده در زندگی ما را از رده، ناامید و خسته می‌کند و عکس العمل‌های تندمان باعث افزایش عصبانیت ما می‌شود و ما را از هدفمان دور می‌کند. در این مقاله به بررسی چند روش برای آسان کردن زندگی می‌پردازم در شماره‌های بعدی از روش‌های دیگر خواهیم گفت.

Healthy
Life

شبنم اربابیان



تدبیر برای این است که درست است همیشه راه بهتری هست اما این طور نیست که از اوضاع همان گونه که هست لذت نبرید. وقتی ذهنتان به سمت نقص رفت می‌چ خود را بپذیرید و به خودتان یاد آوری کنید زندگی همان گونه که هست درست است، همه چیز در عدم داوری ما درست است. اگر نیاز به کمال را در زندگی خود حذف کنید کمال را در زندگی خود کشف خواهید کرد.

نیروی بسیار زیادی خواهید داشت.

با نقص آشتی کنید:

ما به جای آنکه از چیزی که داریم راضی باشیم توجه خود را روی نقص آن و برطرف کردن آن متمرکز می‌کنیم. این راه برد هیچ ارتباطی به این مسئله که دست از تلاش بردارید ندارد بلکه به دل بستگی بیش از حد و تمرکز روی نقص زندگی مربوط است. این

برای چیزهای کم اهمیت حرص نخورید

ما روی مسایل کوچک تکیه کرده و آنها را بیش از حد بزرگ می‌کنیم. بسیاری از مردم زندگی خود را صرف حرص خوردن برای کم اهمیت‌هایی می‌کنند به طوری که فراموش می‌کنند زیبایی زندگی را لمس کنند. وقتی در راستای این هدف کار کنید (حرص نخوردن برای چیزهای کم اهمیت) در میابید برای مهربان تر و ملایم تر بودن



به خودتان بگویید
دوباره شروع شد
آگاهانه آن را از خود
برانید. بعد به جای
غوطه ور شدن،
ممنون شوید که
کارهای فردا را به
خاطر آورده‌اید.
اگر لازم است آنها
را یادداشت کنید و
دوباره بخوانید.

01 مسایل کوچک را نادیده بگیرید:

بیشتر ما اغلب اوقات، با تمام قوا مسایل بی اهمیت را موشکافی می‌کنیم. مثلاً یک غریبه، در ترافیک سنگین جلوی ما می‌پیچد و ما به جای آن که بگذاریم برو، او را نادیده بگیریم و روزمان را خراب نکنیم، خودمان را قانع می‌کنیم که حق داریم عصبانی شویم. بلافاصله در ذهنمان یک تصویر کامل از درگیری و مقابله به مثل می‌سازیم. حتی مدتی بعد آن را برای دیگران تعریف می‌کنیم. از این گونه حوادث بسیار اتفاق می‌افتد و تقریباً هر روز با آن‌ها روبرو می‌شویم و با ناراحت شدن، انرژی زیادی از دست می‌دهیم. شاید مجبور شویم در صف منتظر بمانیم، انتقادهای غیرعادلانه، نق زدن‌ها، را بشنویم و حتی با انتقادکننده، شریک شویم.

از کوره در رفتن، مقدار قابل توجهی انرژی، خلاقیت و حرکت را از زندگی می‌گیرند.

وقتی آرامش درونی دارید، کمتر به خاطر آرزوها، احتیاجات و تمایلاتان نگران می‌شوید. و بدین ترتیب به آسانی روی اهداف زندگی‌تان تمرکز پیدا می‌کنید. به این ترتیب موفق خواهید شد.

04 مراقب اثرات ضربه روی افکارتان باشید:

دقت کرده‌اید چگونه با افکار منفی کنترل خود را از دست می‌دهید؟ وقتی اسیر افکارتان هستید خود را در ناامنی و در قید و بند می‌بینید.

هر چه بیشتر در جزئیات غرق می‌شوید، از این که چه چیزی باعث غمگینی و دلخوری شما شده است، دور می‌شوید. در واقع یک فکر به سمت فکر دیگر کشیده می‌شود و بعد یکی دیگر تا در نقطه خاصی، شما پریشان و آشفتگی می‌شوید.

برای مثال در نیمه‌های شب بیدار می‌شوید به خاطر می‌آورید که روز بعد چه کارهایی را باید انجام دهید: مثلاً باید به کسی تلفن کنید، بعد به جای آنکه احساس آسودگی کنید که چنین تلفن مهمی را یادتان نرفته، شروع به فکر کردن درباره کارهای دیگر که فردا باید انجام دهید، می‌کنید آرام آرام افکار ناخوشایند به سراغتان می‌آید. برای بسیاری از افراد هیچ حدی برای این قبیل حملات فکری، وجود ندارد.

وقتی ذهن درگیر این قبیل فشارها، خستگی‌ها، رنجیدن و تحریک شدن است، ممکن نیست بتوانید آرامش داشته باشید. وقتی ذهنتان می‌خواهد گلوله برفی فشار و ناامنی را بسازد، خودتان آن را متوقف کنید. شما باید اتفاقات مغزتان را بشناسید و پیش از آن که گرفتار شوید جلوی حوادث ذهنی را بگیرید.

به خودتان بگویید دوباره شروع شد! و آگاهانه آن را از خود برانید. بعد به جای غوطه ور شدن، ممنون شوید که کارهای فردا را به خاطر آورده‌اید. اگر لازم است آنها را یادداشت کنید و دوباره بخوانید. شاید واقعا شخص گرفتاری باشید، اما با فکر کردن و غرق شدن در افکارتان، فقط مساله را بزرگ و خودتان را نگران می‌کنید.

برگرفته از کتاب: در زندگی سخت نگیرید
ریچارد کارلسون / مترجم نوشین ریشه‌ری

02 با اشکالات کنار بیایید:

اشخاص خیلی دقیق و ریزبین، زندگی آرامی ندارند. در حقیقت دقیق بودن و آسایش خاطر، در تضادند.

وقتی ما درگیر کاری می‌شویم که با هرروشی باید بهتر از آن چه که هست، باشد، با شکست مواجه می‌شویم. اکثر ما، وقتی کاری انجام می‌دهیم به جای آن که برای اجرای آن، راضی و متشکر شویم، روی آنچه غلط بوده تمرکز می‌کنیم و با خشنودی دست به شکایت می‌زنیم.

یک کمد نامرتب، خطی روی ماشین، کاری ناتمام، چند کیلو اضافه وزن یا مواردی از قبیل، تمرکز روی نادرستی‌هاست که ما را از آرامش و مهربانی، دور می‌کند. این راه ما را از زیادی درگیر شدن و تمرکز روی مشکلات اصلی باز می‌دارد.

اگر تنها به کمبودها و ناراستی‌ها توجه کنیم آرامشمان را از دست می‌دهیم و از اهداف اصلی زندگی مان دور می‌شویم. اگر عادت کرده‌اید که مرتب شکایت کنید و خواهان تغییر هر چیزی باشید همین حالا از این رفتار خودداری کنید. وقتی قضاوتی در کار نباشد، همه چیز خوب خواهد بود.

وقتی نیاز خود را نسبت به کامل و دقیق بودن زندگی کاهش دهید، کشف تکامل در خود زندگی آغاز می‌شود.

03 آرام و ملایم و فقط کمی موفق باشید:

بسیاری از ما در زندگی شتاب می‌کنیم، نگران هستیم، می‌ترسیم و به گونه‌ی زندگی می‌کنیم که گویا با یک موضوع مهم روبه‌رو هستیم. در واقع می‌ترسیم که اگر ملایم، آرام و دوست داشتنی تر باشیم، تنبل، بی‌احساس و بی‌تفاوت شویم و به این ترتیب از هدفمان دور بمانیم.

شما می‌توانید این ترس را با درک این که خلاف آن واقعیت دارد، به حال خود بگذارید، افکار وحشت‌آفرین، آتشی شدن، بی‌عقلی و

به خودتان یادآوری کنید وقتی می‌میرید سبید و رودیتان خالی نخواهد بود:

بعضی از ما طوری زندگی می‌کنیم که انگار هدف ما از زندگی انجام همه کارهاست. طبیعت سبید و رودی شما این است که اقلای برای پر کردن آن داشته باشید نه این که خالی باشد. در واقع می‌توان استدلال کرد برای موفقیت سبید و رودی پر لازم است، یعنی وقت شما مورد تقاضاست. هیچ چیزی مهم‌تر از آسایش و رضایت شما از زندگی نیست. به یاد داشته باشید وقتی می‌میرید کار ناتمامی

خواهد بود که انجام شود. هیچ لحظه‌ای از شما نمی‌گذرد که از زندگیتان را با فوسوس خوردن از کارهای اجتناب ناپذیر تلف نکنید.

اثر گلوله برفی ذهن خود آگاه باشید:

فکر منفی و متزلزل به سرعت از کنترل خارج می‌شود. هر چه بیشتر در جزئیات فکرتان فرو روید حالتان بدتر می‌شود زیرا یک فکر به فکر دیگر منجر می‌شود تا جایی که فوق العاده ناراحت می‌شوید. سعی کنید ذهن خود را در حال ساختن گلوله برفی می‌گیری کنید. باین

بگذارید دیگران هم بد خشنند:

همه دوست دارند که مورد توجه باشند. وقتی به میان حرف دیگری می‌پرید و گفت و گورا به سمت خود برمی‌گردانید، می‌توانید شادی آن شخص را در سهمیه بودن در گفت و گو به حد اقل برسانید. دست از مورد توجه بودن بردارید

افکار بی‌دری فقط فشار روحی خود را بیش ترمی کنید. میزان تأثیر این تمرین شگفت آور است.

مدیرعامل شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان مطرح کرد:

نمایشگاه اصفهان، اولین حلقه اقتصاد و پیشانی توسعه شهر



امروزه از نمایشگاه و مجموعه فعالیت‌هایی که منجر به شکل‌گیری و برگزاری آن می‌شود، تحت عنوان «صنعت نمایشگاهی» یاد می‌شود. به همین منظور برای پی‌بردن به اهمیت جایگاه صنعت نمایشگاه در اقتصاد هر شهر و کشور، چند و چون روند پیشرفت پروژه نمایشگاه بزرگ اصفهان، تسهیلات در نظر گرفته شده برای ایجاد انگیزه در مدیران شرکت‌های بزرگ اقتصادی برای حضور در نمایشگاه‌های داخلی و ... گفت و گویی با «علی یارمحمدیان» مدیرعامل شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان داشتیم که در ادامه مشروح آن از نظر تان می‌گذرد:

و نیز حفظ و ارتقاء سطح اشتغال ملی را می‌توان نام برد. در جهان از این مهم با عنوان صنعت یاد می‌شود و این نگاه خود یادآور اهمیت و جایگاه برگزاری نمایشگاه با موضوعات مختلف در هر منطقه‌ای است.

یکی از مهمترین دستاوردهای هر نمایشگاه، ارتباطات مؤثر، گسترده و پایداری است که حاصل رویایی صنعتگران، فعالان اقتصادی و متخصصان هر حرفه‌ای است که در نمایشگاه‌ها به منصفه ظهور می‌رسد و منجر به همکاری‌های بیشتر و دراز مدت می‌شود، مدیرعامل شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان نیز معتقد است

نمایشگاه یک پایگاه بزرگ برای تبادل اطلاعات، حرکت به سوی یک اقتصاد باز و رو به رشد، جهش صادراتی، ارزیابی کارشناسانه بازارهای مختلف و دستیابی به دانش و تکنولوژی روز دنیا و پدیده‌های نوین علم و صنعت و انتقال فناوری فراهم می‌آورد.

برپایی نمایشگاه‌ها به ویژه در سطوح منطقه‌ای و بین‌المللی از جنبه‌های مختلفی موجب پویایی اقتصاد شهر و کشور می‌شود که از جمله آن کمک به توسعه و رونق صنعت گردشگری

Healthy
Life

قطعا آنچه که می تواند بین شهرها تمایز ایجاد کند برگزاری رویدادهای فرهنگی، اقتصادی در قالب نمایشگاههاست. خصوصیت دیگر برگزاری نمایشگاهها در این است که به صورت کارا جریان سرمایه گذاری در شهر را رونق می بخشد.

نمایشگاهها به عنوان یک ابزار بازاریابی شهری استفاده می کنند. براساس تحقیقات انجمن جهانی صنعت نمایشگاهی، شهرهای بزرگ از نظر زیرساختها، ترافیک، آلودگی هوا و کیفیت زندگی تقریباً مشابه هستند و نیاز به ایجاد تمایز بین شهرها وجود دارد؛

برگزاری نمایشگاهها تا چه اندازه می تواند در حوزه اقتصادی تاثیر گذار باشد؟

در دنیا حاکمیت های محلی یا به عبارتی شهرداری ها از

می کند، احداث می شود. در پوشش سقف و سازه پروژه نمایشگاه از تکنولوژی روز دنیا که در نوع خود بی نظیر است، استفاده شده و پیش بینی می شود که بتوان حدود ۳۹۰ غرفه در این سالن نمایشگاهی تعبیه کرد. پروژه نمایشگاه بزرگ اصفهان با آخرین مدل نمایشگاهی جهان که منطبق با تکنولوژی های روز دنیا و طراحی نمایشگاههای مونیخ آلمان، دوبی و هانوفر بوده، همخوانی دارد.

این پروژه چه زمانی به بهره برداری می رسد؟

در صورتی که سهام داران به تعهدات خود عمل کنند، تا یک سال آینده می توان پروژه را مورد بهره برداری قرار داد. با توجه به افزایش قیمت ارز و نوسانات قیمت ها، پیمانکاران در آگهی های مناقصه ای که منتشر می شود، شرکت نمی کنند، علاوه بر آن مشکلاتی در اجرا و تأمین منابع مالی داریم، اما با این حال چنانچه سهام داران به تعهدات خود عمل کنند، امیدواریم تا یکسال دیگر این پروژه افتتاح شود. امیدواریم در محل جدید بتوانیم نمایشگاه های منطقه ای و جهانی برگزار کنیم، البته برای برنامه ریزی بهتر مجریان و مشارکت کنندگان، تقویم پنج ساله ای را برای نمایشگاه اصفهان مشخص کردیم. در واقع برای ۲۵ نمایشگاه اصفهان تقویم پنج ساله تعیین شده که به هیچ عنوان تاریخ آنها تغییر نخواهد کرد.

بسیاری اوقات هنگام معرفی برخی نمایشگاهها «بین المللی» بودن در کنار عنوان آنها مطرح می شود، در حالی که هنگام مراجعه به نمایشگاه فقط شرکت کنندگانی از چند شهر کشورمان را می بینیم، در مورد این مسئله توضیح بفرمایید.

بسیاری از نمایشگاه هایی که برگزار

تخصصی تشریفات نیز در سال ۹۷ برگزار شد. همچنین ۵۰۰ هزار مخاطب در سال گذشته از نمایشگاه اصفهان بازدید کردند که این اتفاق نیز در نوع خود بی نظیر است. امسال نیز شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان برنامه ریزی برای برگزاری ۵۱ عنوان نمایشگاه را انجام داده است.

برای انتقال نمایشگاه از محل فعلی چه اقداماتی انجام شده است؟

وقتی پروژه نمایشگاهی جدید را تحویل گرفتیم تنها حدود ۱۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشت و ۲۵ میلیارد تومان بدهی به پیمانکاران و بانک ها انباشت شده بود، اما خوشبختانه در حال حاضر تمام بدهی ها با همکاری و حمایت شهرداری اصفهان پرداخت شد و میزان پیشرفت پروژه نیز به ۵۵ درصد رسیده است. عملیات احداث پروژه نمایشگاه بزرگ اصفهان آذرماه سال ۱۳۹۴ در زمینی به مساحت ۴۷ هکتار واقع در منطقه روشن دشت (شمال شرقی رینگ چهارم شهر اصفهان) آغاز شد و اولین شهرک نمایشگاهی است که تا ۶۰ هزار متر فضای مسقف دارد. این پروژه با احتساب احداث فاز دوم که در آینده انجام می شود، نخستین شهرک نمایشگاهی کشور خواهد بود که می تواند در خاورمیانه به عنوان بهترین مکان نمایشگاهی مطرح شود. فاز نخست پروژه نمایشگاه بزرگ اصفهان شامل سالن بزرگ نمایشگاهی به میزان ۱۵ هزار متر مربع و یک فضا به عنوان ساختمان ريجسترينگ است.

نمایشگاه بزرگ اصفهان همچنین ۹ هزار متر فضای پشتیبانی و خدماتی شامل بانک، گمرک، صراف، بیمه و ۱۷ هزار متر مربع فضای نمایشگاهی روباز دارد که در این فضا پارکینگ، ساختمان های الکتریکال و مکانیکال، فضای سبز و تونل های نفوذ که تأسیسات برق، گاز و مکانیکال از آن عبور

در طول سال گذشته ۴۹ نمایشگاه در اصفهان برگزار کردیم؛ البته سال ۹۷ شرایط اقتصادی بسیار سخت بود و امسال نیز شرایط سخت خواهد بود، زیرا تلاطم بازار ارز و تحریم ها وجود دارد و بسیاری از شرکت ها سیاست های انقباضی را برای مبادلات و امور مالی خود در پیش گرفته بودند، با این وجود اینکه شرکت نمایشگاه های بین المللی استان اصفهان سال گذشته تقویم زمانی خود را به صورت کامل انجام داد، نشانه موفقیت فعالیت این شرکت است، سال گذشته بسیاری از نمایشگاه ها را برای نخستین بار برگزار کردیم؛ به عنوان مثال نخستین نمایشگاه حمل و نقل پاک را در اصفهان برگزار و خودروهایی هبیدی، دو چرخه ها و موتورسیکلت های برقی را در معرض دید مردم قرار دادیم و در این نمایشگاه که با همکاری معاونت حمل و نقل ترافیک شهرداری اصفهان برگزار شد، سعی کردیم فرهنگ استفاده از حمل و نقل پاک را در شهر ترویج بدهیم که خوشبختانه خروجی بسیار خوبی داشت و امیدوارم سال های آینده نیز برگزاری این نمایشگاه ادامه پیدا کند.

برپایه نخستین نمایشگاه تکنولوژی، نوآوری و استارت آپ ها برای کسب و کارهای جدید نیز در سال گذشته برگزار شد، حتی پس از چندین سال وقفه سیزدهمین نمایشگاه کتاب در اصفهان برگزار شد و مورد استقبال گسترده مردم قرار گرفت به طوری که بر اساس آمارها حدود صد هزار نفر از این نمایشگاه بازدید کردند و حدود ۲۵۰ ناشری که در نمایشگاه حضور یافتند، فروش بسیار خوبی داشتند. همچنین سال گذشته نخستین نمایشگاه صنایع خلاق در اصفهان برپا گردید، وقتی این نمایشگاه برگزار شد سایت سازمان جهانی یونسکو اعلامیه و پوستر نمایشگاه را در سایت خود قرار داد.

نخستین نمایشگاه بهره وری آب و انرژی در ساختمان، نخستین نمایشگاه هنر و صنعت مد و لباس و اولین نمایشگاه

بر اساس مطالعات انجام شده در شهرهایی که برندهای پویا دارند و نمایشگاه ها و رویدادهای قوی برگزار می کنند، سرمایه گذاران راحت تر جذب می شوند، بنابراین می توان گفت برگزاری نمایشگاه میزان سرمایه گذاری در شهرها را افزایش می دهد.

اقتصاد زنجیره های بهم پیوسته ای دارد که معتقدیم نمایشگاه اولین حلقه این زنجیره است و اگر اقتصاد سامان پیدا کرد بسیاری از ناهنجاری ها و مسایلی که در شهرها وجود دارد، کاهش پیدا می کند.

امروزه از نمایشگاه مجموعه فعالیت هایی که منجر به شکل گیری و برگزاری آن می شود، تحت عنوان «صنعت نمایشگاهی» یاد می شود، از این رو می توان گفت که نمایشگاه پیشانی توسعه است.

اگر یک تولید کننده بخواهد میزان تولیدات و نقدینگی خود را افزایش داده و به کسب و کارش رونق بخشد، اولین گام برای رسیدن به این هدف را باید حضور در نمایشگاه های داخلی و خارجی بداند.

وقتی یک تولید کننده در نمایشگاه های مختلف حضور یافت، تولیدات خود را در معرض دید مخاطب قرار داد و با مصرف کننده یا مخاطب مذاکره کرد، این اقدامات منجر به افزایش میزان فروش تولیدات، افزایش صادرات محصول در کشور، افزایش نقدینگی و در نهایت افزایش اشتغال می شود.

امروزه نمایشگاه به محلی برای ایده پردازی نیز تبدیل شده است، زیرا مخاطبان، رقبا، شرکت های مختلف در یک نمایشگاه حضور پیدا می کنند و نظرات مختلفی در رابطه با کالاها ارائه می کنند در این صورت تولید کننده با مشارکت کننده بهتر می تواند به نقاط ضعف و آسیب های خود پی ببرد و آنها را برطرف کند.

سال گذشته چند نمایشگاه در اصفهان برگزار شد؟

در نمایشگاه های بین المللی با تمام سفارخانه ها انجام شده است.

مهمترین اهداف و اولویتهای شرکت نمایشگاه در سال های پیش رو چیست؟

سعی می کنیم در آینده کیفیت و کمیت نمایشگاه هایی که در استان اصفهان برگزار می شود را ارتقاء بخشیده و بتوانیم شرایط برگزاری نمایشگاه را به سمتی ببریم که جایگاه بین المللی خود را به دست آورد.

حتی بی رنگ شده است.

برای ایجاد انگیزه چه تسهیلاتی فراهم شده است؟

امسال برای تشویق شرکت های خارجی برای حضور در نمایشگاه های داخلی ایران اعلام کردیم که ۵۰ درصد تخفیف برای هر غرفه دار ارائه و هتل و ترانسفر رایگان نیز در اختیار آنها قرار می دهیم.

در این باره با نمایندگی وزارت امور خارجه در اصفهان هماهنگی لازم صورت گرفته و مکاتبات لازم برای حضور بخش خارجی

می شود در سطح ملی است و شرکت کنندگان از سایر شهرهای کشور در آن حضور دارند، برخی از نمایشگاه ها مثل نمایشگاه بین المللی سنگ، نمایشگاه گردشگری یا نمایشگاه کشاورزی در سطح بین المللی است بدان معنا که مشارکت کنندگان از کشورهای دیگر در آن حضور یافته اند.

این نکته را باید توجه داشت که با توجه به شرایط تحریم، شرایط حضور برخی از شرکت های خارجی در نمایشگاه ها تا حدی مشکل شده و رغبت مدیران آنها برای حضور در نمایشگاه ها کم رنگ یا

جوان سازی با لیفت صورت

دکتر ابدالی

Healthy
Life

قسمت دوم: عمل لیفت صورت یکی از حساس ترین و دقیق ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی است که باید توسط جراح پلاستیک با تجربه و تبحر کافی صورت گیرد؛ همچنین باید در انتخاب بیمار دقت شود تا بتوان بهترین نتیجه را به دست آورد.



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

عمل لیفت صورت، در بیمارستان یا کلینیک مجهز و تحت بی هوشی عمومی صورت می گیرد که با ایجاد برش های جراحی در اطراف گوش و در موهای ناحیه پایه و پیشانی پوست و لایه های نگه دارنده پوست آزاد شده و قسمت های افتاده آن ها برداشته می شود.

در واقع پوست و لایه های نگه دارنده به طرف بالا و عقب کشیده شده و به وسیله بخیه های

زیر پوستی و پوست در محل های جدید فیکس می شوند. بعد از این عمل ورم و کبودی

زیر پوستی و اطراف چشم وجود دارد که حدود ده تا چهارده روز ادامه می یابد و

به تدریج با کاهش ورم ها حالت طبیعی صورت بعد از حدود سه تا شش ماه ظاهر

می شود. هم زمان با این عمل جراحی می توان لیفت گردن را نیز انجام داد که

با همان برش ها و وسعت بیشتر همراه با برش جراحی زیر گردن صورت

می گیرد و می تواند باعث بهبودی افتادگی گردن و خط های عمودی و افقی

غیر طبیعی گردن شود. این عمل جراحی در کلینیک یا بیمارستان مجهز

با بیهوشی عمومی صورت می گیرد. به طور متوسط ۲۴ ساعت بستری

کافی است و بقیه مراقبت ها در منزل انجام می شود. استفاده از کمپرس

سرد به مدت ۴۸ ساعت، سپس کمپرس گرم به مدت دو هفته توصیه

می شود. بعد از عمل جلوگیری از قرار گیری در برابر نور خورشید و

تغذیه مناسب و مصرف میوه و سبزی ها تازه کمک کننده است. این

عمل جراحی مانند سایر اعمال جراحی می تواند عوارضی داشته باشد

که اگر بیمار خوب انتخاب و عمل توسط جراح پلاستیک مجرب و

باتجربه و در محل مناسبی انجام شده باشد این عوارض بسیار نادر

خواهد بود. به علت وجود اعصاب حرکتی مهم در صورت، رعایت

اصول جراحی در نگهداری و حفظ این اعصاب مهم است؛ همچنین با

رعایت اصول درمانی بروز عوارضی مانند عفونت پوستی و از بین رفتن

پوست در لبه های زخم به ندرت دیده می شوند. بهترین سن برای

انجام این عمل ۴۵-۴۵ سالگی است و در سنین بالاتر به علت

افتادگی شدیدتر پوست و از بین رفتن قوام استخوانی

ممکن است نتیجه مطلوب کمتر باشد. به طور متوسط

این عمل باعث ایجاد ظاهر حدود ده تا پانزده سال

جوان تر در فرد شده و میزان باقی ماندن

اثرات آن حدود پنج تا

ده سال است. این عمل

بیشتر در خانم ها انجام

می شود؛ ولی در آقایان نیز قابل

انجام است. نکته مهم، قطع مصرف

دخانیات و دارو هایی است که بر انعقاد

اثر می گذارند؛ مانند آسپرین، مسکن ها

و بعضی از ویتامین ها بایستی حدود سه

تا چهار هفته قبل از عمل و عدم مصرف

آن ها تا شش هفته بعد از عمل توصیه

می شود. در بیمارانی که فشار خون دارند

کنترل فشار خون قبل از عمل می تواند

باعث کاهش عوارض این عمل جراحی

شود. خط برش عمل جراحی در کنار

گوش و در محل رویش موها داده

می شود که جلب توجه نکند؛ ولی

بقایای آن باقی می ماند.



پیشرفته ترین مرکز سلامت پای کشور افتتاح شد

تنها مرکز بین المللی تخصصی سلامت پا در کشور، در اصفهان راه اندازی شد

مرکز بین المللی فوق تخصصی سلامت پا "ویکی فوت" پیشرفته ترین مرکز تشخیص و توانبخشی بیماری های پا در کشور است که با همکاری پروفسور کریستوفر نستر، مدیر بخش تحقیقات پا و مچ پا دانشگاه سالفورد انگلستان و دکتر سعید فرقانی راه اندازی گردیده است. در این مرکز برای تشخیص دقیق عارضه و تهیه کارآمدترین برنامه توانبخشی مختص هر بیمار از به روزترین و مدرن ترین شیوه های ارزیابی استفاده می شود. در این مرکز با استفاده از جدیدترین و پیشرفته ترین فن آوری در زمینه بررسی بیومکانیکی نحوه راه رفتن بیمار، مشکلات به وجود آورنده درد یا معضلات دیگر به دقت ارزیابی می شود. این مرکز با ارزیابی های فوق تخصصی پیشرفته نظیر تهیه اسکن های پیشرفته دو بعدی، سه بعدی، لیزری، فشاری و حرارتی به تشخیص صحیح اختلالات پا می پردازد و با توجه به نوع عارضه و سن مراجعه کننده، کفش یا کفی مناسب تجویز می کند. در کنار تجویز کفش یا کفی طبی مناسب به تجویز ورزش و فیزیوتراپی متناسب با نوع درگیری پا مبادرت می ورزد که تجویز ورزش های مناسب به اندازه تجویز کفش و کفی طبی مهم است.



دکتر سعید فرقانی

بنیان گذار کلینیک های ویکی فوت
هیئت علمی افتخاری دانشگاه سالفورد
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
دکترای تخصصی ارتوز و پروتز از انگلستان
فلوشیپ پودیاتری از کشورهای انگلستان
استرالیا و اسپانیا

ماموریت ویکی فوت، بهبود عملکرد و کیفیت زندگی افراد مبتلا به هر گونه مشکلات پا و اختلال حرکتی در هر سنی است. این مرکز آماده ارائه خدمات تشخیصی-توانبخشی در حوزه درمان بیماری های همچون پا درد، صافی کف پای کودکان و بزرگسالان، پیچ خوردگی و درفتگی های مچ پا، نوروپاتی های پا مانند پای دیابتیک و... می باشد. ارائه خدمات توانبخشی و پیشگیرانه سلامت پا به بیماران دیابتی یکی دیگر از مهمترین اهداف این مرکز می باشد. پیشگیری از مشکلات پا، اصلاح اختلالات این عضو بدن و توانبخشی بیماری پا از مهمترین ماموریت های ویکی فوت است. جهت استفاده از خدمات مرکز ویکی فوت و یا آگاهی از نحوه پذیرش در شعب مختلف کافی است به سایت ویکی فوت و یا صفحه رسمی آن در شبکه های مجازی مراجعه و یا با تلفن شعبه اصلی ویکی فوت تماس حاصل فرمایید

ورزشکاران (پیچ خوردگی)



روماتولوژی (آرتروز، ورم پا)



شرح خدمات ویکی فوت

بیماران نورولوژی
(افتادگی پا بدشکلی ها و بی ثباتی های پا)



اطفال (صافی کف پا، پلچینری، فلج مغزی)



مبتلایان دیابت
(کفش و کفی دیابتی، ارتوزهای مراقبتی)



بزرگسالان
(صافی کف پا، درد و اسپاسم عضلات ساق پا)



بیماران ارتوپدی (خارپاشنه، صافی کف پا)



سالمندان (درد کف پا، زمین خوردن)



چینش لایه های زیرین کفی های ویکی فوت با استفاده از مدل سه بعدی اسکن شده از پای شما همچنین بر اساس داده های حاصل از هزار عدد سنسور اسکن فشار کف پا انجام شده است.



رویه ی کفی های ویکی فوت از پارچه های طبیعی و بدون الیاف مصنوعی ساخته شده است که علاوه بر ایجاد اصطکاک مورد نیاز برای جلوگیری از جابجایی آن، عدم ایجاد هرگونه حساسیت و تعریق را نیز تضمین می کند

دکتر حنیف اخوت

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



Dr. Hanif Okhovat

- زیبایی بینی و صورت
- جراحی آندوسکوپی سینوس

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

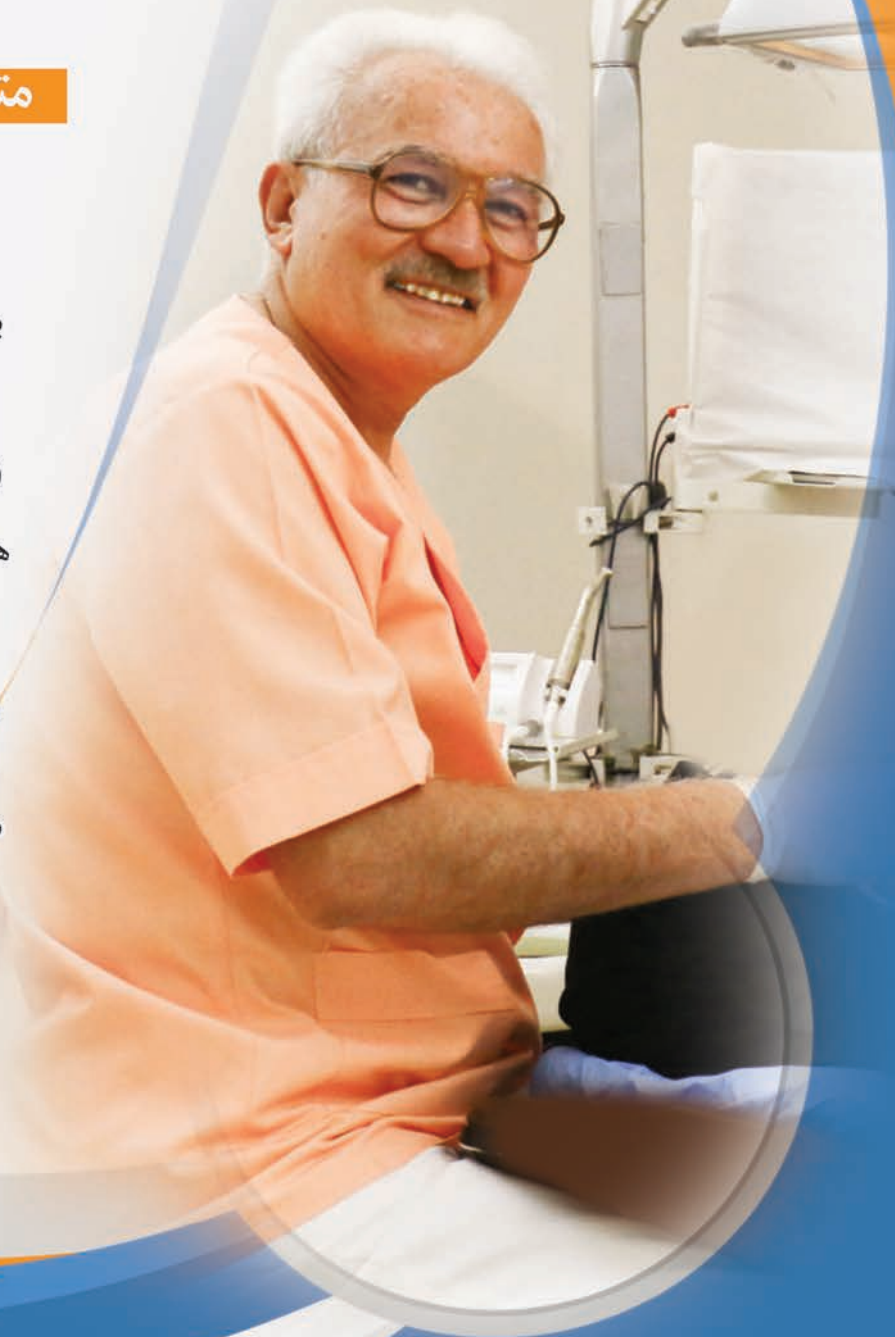
www.dr-okhovat.ir

دکتر حمید بحرینی

متخصص جراحی و درمان ریشه

عضو سابق هیئت علمی دانشکده
دندانپزشکی اصفهان، شهید بهشتی تهران

با وجودیکه امروزه ایمپلنت های دندان به عنوان یک جایگزین بسیار خوب برای دندانهای از دست رفته محسوب می شوند، ولی هنوز بیماران زیادی به دلایل مختلف از این درمان محرومند که از جمله می توان دلایلی مانند مشکلات پزشکی (دیابت، تیروئید، بیماری های خودایمنی، اعتیاد شدید به دخانیات) و نیز مسائلی مانند ترس و وحشت از عمل جراحی و یا هزینه زیاد آن را نام برد. بسیاری از بیماران وقتی اعتمادشان به یک دندانپزشک جلب شد ترجیح میدهند که کلیه کارهای دندانپزشکی شان توسط همین شخص انجام شود به طوریکه در برخی موارد معرفی و فرستادن بیمار به مطب همکاران دندانپزشک دیگر، برای تکمیل درمانشان بسیار مشکل و بعضا ناممکن میگردد. از سوی دیگر، دندانپزشکی محافظه کارانه (conservative dentistry) شامل درمانهایی است که به حفظ دندان منتهی می شود. این درمانها شامل: درمان ریشه، ترمیم تاج، کران کردن دندان، لامینت و سفید کردن (بلیچینگ) دندان و تمام اعمالی که از کشیده شدن دندان جلوگیری کند میشود که به این ترتیب بیمار دیگر نیازی به ایمپلنت نخواهد داشت.



آدرس: چهارباغ بالا، بعد از کارخانه زمزم، کوچه ۳۷، ساختمان اسکان
تلفن ۳۶۶۱۱۰۹۱-۳۶۶۳۸۵۱۱

مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر



دکتر علی فرحانی

بایسرفته‌ترین دستگاه‌های

لیزر پرتوان

مگنت‌تراپی، فیزیوتراپی

شاک ویو

TMS (تحریک مغناطیسی مغز)

- دیسک‌های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب‌های ورزشی
- خار پاشنه
- توانبخشی بیمار ان سگته مغزی
- وضربه مغزی

@iranianshealth



drfarkhani



www.dr.farkhani.ir

اصفهان | شمس آبادی | چهارراه قصر
کوچه ۲۶ | پلاک ۱۴۴

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵

{ مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر }

دکتر جعفر پور قاسمیان



- درمان غیر جراحی دردهای عضلانی اسکلتی
- جدیدترین روش‌های درمان دیسک‌های کمر و گردن
- درمان پیشرفته آرتروز با اوزون تراپی
- درمان خار پاشنه با شوک ویوتراپی
- درمان ناتوانی جنسی و اختلالات نعوظ
- درمان اختلالات کف لگن (بی اختیاری ادرار)

آدرس: اصفهان - خیابان شمس آبادی
چهارراه قصر
روبه‌روی بانک ملت - کوی ۲۶ (دهش)
تلفن: ۰۱ ۳۲۳۷۲۳۰
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰



@parshealthmagazine



drpourghasemian

www.drpourghasemian.ir

دکتر احمد مستقی

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

مهرماه



بیمه‌های طرف قرارداد: خدمات درمانی

نیروه‌های مسلح، بیمه‌های سلامت، ایران، دانا، آسیا، کوثر، سینا، معلم، نوین و ذوب آهن، بانک‌های ملی، ملت، سپه، کشاورزی، مسکن، صادرات و بانک تجارت، مخابرات و خانه کارگر

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

نشانی: اصفهان، خیابان سجاده، چهارراه سپهسالار، ابتدای خیابان ارباب، جنب پارکینگ شهرداری

تلفن: ۳۶۶۲۵۴۸۱ و ۳۶۶۲۵۷۵۸ و ۳۶۶۲۵۴۵۷

روز نت نت



۱۶ Mbps | شش ماهه | ۳۶۰ GB

ماهانه ۲۶,۰۰۰ تومان



اشتراک رایگان فیلمو

تلفن ثابت آسیاتل ۷۷٪ تخفیف

فعال سازی رایگان



asiatech.ir ۱۵۴۴

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



ساویس خانه مبلمان



مدیر 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: ۰۲۰ - ۳۳۴۶۳۲۰۰

پیوند موی طبیعی دکتر ابدالی



 Dr.mehrdadabdali
 www.drabdaliclinic.com

اصفهان: ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر،
طبقه چهارم، واحد ۱۷، تلفن ۰۵۰۵۰۵۰۳۶۲
تهران: فرمانیه، کلینیک پری سیما،
تلفن ۰۲۱-۲۲۸۰۷۰۶۰



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