



نشریه پزشکی - پیرانشکی | سال سیزدهم | مرداد و شهریور ۹۸  
شماره مسلسل ۱۲۰ | دوره جدید شماره ۹۰۰

۵۰۰۰ تومان

# زندگی سالم

Healthy Life

جملاتی که مانع  
قوی شدن فرزندان می شود؛

مدام نگویند «مراقب باش!»

مدیریت زمان را فرا بگیرید؛

وقت نداریم!

نظر متخصص پوست در رابطه با جوانسازی؛

من و چروک صورتم!

تابستانه های جذاب

چند دقیقه ای با  
دندانپزشک کودکان

پرونده ای  
بر راز جوانی  
ستاره ها

CELEBRITY  
NEWS

BAHRAM RADAN

پیرنشولعنتی!

راز جوانی بهرام رادان، بهاره رهنما،  
گوهر خیراندیش، مهران مدیری، لعیان زنگنه  
و... چیست؟

چرا بعضی از افراد مشهور انگار خیال پیر شدن ندارند؟





Maxillofacial Radiology & CT Scan  
Dr. Mirzabagherian

مرکز رادیولوژی و سی تی اسکن  
تخصصی فک و صورت

دکتر عاطفه میرزاباقریان  
(دارای بورد تخصصی)



✓ مرکز تخصصی دهان و فک و صورت مجهز به سیستم رادیوگرافی تمام دیجیتال  
با بهره گیری از برترین دستگاههای روز اروپا

✓ مجهز به جدیدترین تکنولوژی روز دنیا در زمینه رادیوگرافی سه بعدی فک و صورت  
( **CBCT** ) با بالاترین دقت و **کمترین پرتو تابشی**

✓ محافظت کامل بیمار با رعایت دقیق پروتکل **حفاظت در برابر پرتو ایکس**

طرف قرارداد با کلیه بیمه های پایه و بیمه های تکمیلی  
کلیه بانکها و سازمانهای دولتی



آماده خدمت رسانی در  
**همه روزهای هفته** به جز  
تعطیلات رسمی



ساعات پذیرش به صورت  
یکسره از ساعت **۸:۳۰ صبح**  
الی **۸:۳۰ شب**

☎ ۰۳۱ - ۳۲۶۷۲۵۸۸-۹

🖨 ۰۳۱ - ۳۲۶۷۰۰۱۹

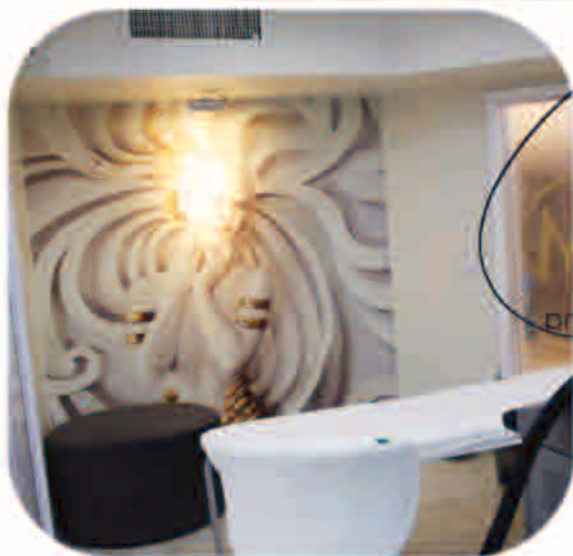
اصفهان، میدان بزرگمهر، ابتدای خیابان بزرگمهر  
طبقه فوقانی بانک صادرات، ساختمان سجاد





# دکتر احمد رضا بهرامی

متخصص پوست - مو و زیبایی  
دارای بورس 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 سایناسور آمریکا



# پاسارگاد

رادیولوژی دیجیتال، سونوگرافی

موسسه تصویربرداری  
پزشکی دیجیتال



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

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)

@pasargadimagingcenter

pasargad\_Imaging\_Center

www.drdr.ir/pasargadclinic



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





# دکتر حنیف اخوت

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



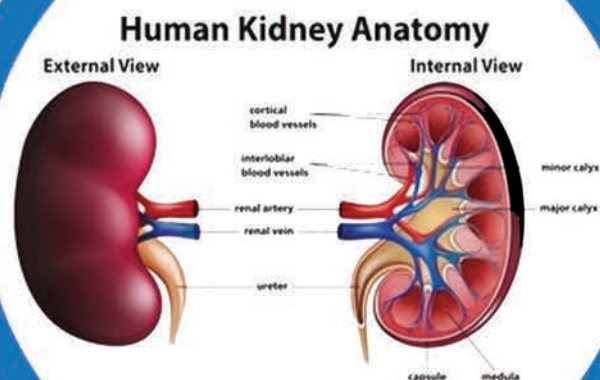
## Dr. Hanif Okhovat

- زیبایی بینی و صورت
- جراحی آندوسکوپی سینوس

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

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





# 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 ۸ 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 زمزم - 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 غنا گلگیر کنید.

📧 [hedieh@naslefarda.net](mailto:hedieh@naslefarda.net)

✉ [hediehnaslefarda@](mailto:hediehnaslefarda@)

☎ ۳۲۲۷۵۰۵۰





در حاشیه

من و آینده

سفره سالم

کافه زندگی

# 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

همکاران بخش پزشکی مجله: دکتر حسین ابدالی (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر اباذری (لاغری به روش کرایولیپولیز)، دکتر فربرز سعادت (متخصص پروتزهای دندان و ایمپلنت)، دکتر الهام فردین پور (بورد تخصصی زنان، زایمان و نازایی)، دکتر جلونگر (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:

گروه بازرگانی:

محدثه آریافر، مریم مقزی، 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: ۰۲۱-۸۸۳۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

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

لبنوگرافی و چاپ:  
چاپ مبین

۱۰ راز جوانی ستاره ها  
۱۳ گفت و گوی ویژه

۱۴ فرزندان من  
۱۷ پیشهاد سر آشپز

۱۸ عطر تو  
۱۹ خوش استایل

۲۰ چروک مورت  
۲۲ سربالایی



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemmag



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



# سخن سردبیر

## سلامت روان در گرو سلامت جامعه

انسان به عنوان محور توسعه پایدار نیازمند سلامت جسمی و روانی است. سلامت روان از مقوله های مهم و پیچیده ای است که متاثر از سبایر مولفه های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی و سایر عوامل محیطی است.

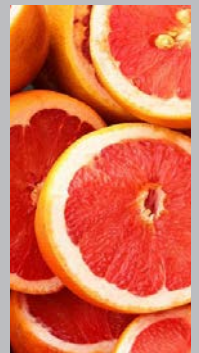
امروز در حوزه اجرا متولیان و سیاستگذاران همه به دنبال شناخت عوامل اجتماعی موثر بر سلامت روان هستند. آنچه واضح است این است که مسایل اجتماعی می تواند زمینه ساز بروز مشکلات روانی بسیاری در افراد شود، از این رو باید فضایی اجتماعی همراه با امیدواری، نشاط و تنوع پذیری به منظور کاهش میزان بیماری های روانی فراهم آید.

آمار حاکی از آن است که ۹۰ تا ۹۵ درصد علت خودکشی ها مشکلات روانی است و در بروز بیماری های روانی نیز افسردگی بیشترین نقش را دارد. سلامت انسان یک موضوع کیفی است و اکثریت افراد جامعه علیرغم اینکه بیمار محسوب نمی شوند، باید از نظر سلامت در رفاه باشند، ارتقای سلامت روانی افراد جامعه باید جزو سیاست های کلی کشور باشد و برای تربیت نیروی انسانی و خدمات مورد نیاز بیماران، باید بودجه مناسبی اختصاص داده شود.

کارشناسان امر معتقدند ارتقای بهداشت روان را سازمان هایی به جز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم می توانند انجام دهند. به عنوان مثال، مسئولان وزارت آموزش و پرورش می توانند برای ارتقای سلامت روان دانش آموزان، برنامه بیمار یابی آنان را در مدارس اجرا کنند و برای افراد سالم هم این امکان را به وجود آورند که با فراگیری مهارت های زندگی و افزایش اعتماد به نفس، بتوانند از ابتلای افراد به مشکلات روانی، پیشگیری کنند. همه اینها مستلزم این است که مسئولان وزارت آموزش و پرورش بتوانند از متخصصین و متولیان بهداشت روانی در خواست کمک داشته باشند.

متخصصان می گویند تازمانی که بهداشت روان در اولویت اول بخش سلامت کشور نباشد، نمی توان کاری برای ارتقای آن انجام داد، این کار بارایی با کارشناسان اطلاع رسانی از طریق آنان و همچنین با انجام نشست های علمی، می تواند انجام شود. آنچه از بررسی متخصصین امر بر می آید این است که بر خلاف تصور عموم سهم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در تامین سلامت تنها حدود ۲۵ درصد است و مابقی به مشارکت برون بخشی سایر ارگان ها و همکاری مردم مرتبط است لذا تحقق اهداف کلان حوزه سلامت حرکت جمعی و هم گام کلیه متولیان امر را می طلبد.

۲  
مرصیه ربیع



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

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰





## راز جوانی ستاره ها

## پیر نشو لعنتی!

چرا بعضی از افراد مشهور انگار خیال پیر شدن ندارند؟ همه اش زیر سر گریم های سنگین است؟ دم جراحان زیبایی زبردست را دیده اند؟ البته این واقعیت را انکار نمی کنیم که روش های زیبایی و گریم های آرایشی و فتوشاپ و ... جوانی کاذب را به آنها هدیه داده اند و اصل ماجرا چیز دیگری است اما همیشه اینطور نیست و خیلی ها هم هستند که با مراقبت و دوری از عوامل پیر کننده پوست هنوز جوان مانده اند. راز جوانی آنها چیست؟

میزان اهمیت: \*\*\*\*

## 01 استفاده درست از لوازم آرایشی

مصرف بیش از اندازه مواد شیمیایی آرایش، حتی با ادعای خارجی بودن یا گیاهی بودن، نتیجه ای جز خرابی و فرسودگی برای پوست ندارد برای مثال مصرف مداوم مداد چشم، خط لب و امثال آنها با گذشت زمان همان ناحیه از پوست را دچار چین و چروک و پیری زودرس می کنند.

یک نمونه مشهور: مهناز افشار: ۴۲ ساله

یکی از بازیگرانی که با حضور ۲۰ ساله اش در سینما و با وجود گریم های سنگین، به هیچ وجه مثل فردی به نظر نمی رسد که در دهه ۴۰ زندگی است. یکی از مسائلی که باعث شده این بازیگر کم سن و سال تر از سن واقعی اش به نظر برسد، عدم استفاده از لوازم آرایشی است. او آرایش زیاد را دوست ندارد و در مراسم مختلف و عکس هایی که از او به چاپ می رسد، این عدم علاقه به لوازم آرایشی کاملاً مشهود است. افشار اعتقاد دارد با اینکه آرایش هیچ وقت دغدغه او نبوده اما در هر صورت همه باید برای مراقبت از پوست خودشان از بهترین نوع و مارک لوازم آرایشی استفاده کنند.

## 02 ژنتیک

میزان اهمیت: \*\*\*\*

بدون شک سن و ژنتیک مهمترین عوامل در پیری پوست و البته نوع و سلامت آن در طول زندگی هستند. اگر شانس بیایردو سابقه ژنتیکی خوبی نصیب تان شود، دیگر خیالتان راحت باشد چون اگر خودتان بلایی سر پوست تان نیارید، خودش نیز هواپتان را دارد و می شود یکی از همان قالی های کرمانی که هر چه می گذرد انگار نه انگار که باید پیر شوید. تازه خیلی ها با گذر سال ها جوانتر هم می شوند. البته آن روی سکه چندان خوشایند نیست. متأسفانه بعضی هات به دلیل همین ژنتیک جنس پوست شان چندان خوب نیست و در دوران جوانی هم پوستی چروکیده و با ظاهری نه چندان شاداب دارند، چه برسد به دوران میانسالی و سالمندی. اگر چه فعلاً علم حریف ژنتیک نشده و باید با خوب و بدش بسازید اما اجتناب از عوامل دیگر باعث می شود حداقل از اینی که هست بدتر نشود.

یک نمونه مشهور: بهرام رادان: ۴۰ ساله

آدم فقط کافی است شانس بیایردو در خانواده ای متولد شود که جنس ژنتیک شان جور جور است. آن وقت عواملی مثل سن دیگر کاری از دستشان بر نمی آید و آدم همیشه جوان می ماند. البته اینطور ها هم نیست که اگر از نظر ژنتیکی کار تان درست است، پس می توانید بقیه مراقبت های پوستی را بی خیال شوید و برای مثال تا دلتان می خواهد سیگار بکشید. یکی از این افراد خوش شانس بهرام رادان است که اگر چه هنوز هم جوان است و ۴۰ سالش بیشتر نیست اما همین الان هم سنش کمتر از آنچه هست نشان می دهد. البته اگر نگاهی به صورت پدر و مادر محترم ایشان بیندازید متوجه می شوید که بهرام رادان به احتمال زیاد قرار است همچنان جوان بماند چون والدینش در دهه ۷۰ و ۸۰ سالگی حدود ۱۵ سالگی جوانتر به نظر می رسند.



## 03 اطلاعات درست

میزان اهمیت: \*\*\*\*

باید پوست تان را بشناسید و حواستان به آن باشد. معلوم است که نمی توانید از چیزی که خوب نمی شناسید خوب مراقبت کنید. مثلاً همین یک نکته ساده: می دانستید وقتی پوست خشک است به دلیل نبودن آب کافی در سطح آن، آئزیم های پوست عملکرد صحیحی نخواهند داشت، در نتیجه پوست نمی تواند به طور خودکار التهاب های ناشی از آلودگی، مصرف قند زیاد و نور خورشید را بر طرف کند؛ بنابراین استفاده از مواد مرطوب کننده یک پایه مهم در مراقبت از پوست است. این نکته به این مهمی را می دانستید؟

یک نمونه مشهور: نیوشا ضیغمی: ۳۹ ساله

شاید نتوان نیوشا ضیغمی را جزو آن دسته از بازیگرانی دانست که خیلی جوانتر از سن واقعی شان به نظر می رسند اما او پوستی عالی دارد و دلیلش مراقبت صحیحی است که از پوستش دارد. این بازیگر نزدیک به سه سال است خودش یک انستیتو پوست و زیبایی راه اندازی کرده و همین باعث شده بیش از پیش به پوست و زیبایی اش اهمیت دهد. او در حال حاضر مثل یک کارشناس پوست می تواند در این باره نظر بدهد.





### 04 دوری از دخانیات

میزان اهمیت: \*\*\*\*

دخانیات به ویژه سیگار باعث از بین رفتن کلاژن که یکی از مهمترین پروتئین های ساختاری پوست است می شود و نتیجه آن بروز علائم پیری مانند خط و چین و چروک پوستی و عدم استحکام پوست است. سیگار همچنین مانع از خونرسانی می شود و در نتیجه انبوهی از آلودگی ها در سطح پوست باقی می ماند.

این بهترین دلیل برای ترک سیگار است، البته چنانچه به شادابی پوست خود بهای دهید. علاوه بر موارد ذکر شده، کشیدن سیگار باعث کاهش دفاع طبیعی بدن در مقابل رادیکال های آزاد (مواد شیمیایی خطرناک) می شود.

نیکوتین موجود در دخانیات و به ویژه سیگار در هر شکلی باعث ایجاد چروک در پوست و شل شدن، افتادگی و زرد شدن آن می شود. همچنین یک زن به سیگار و قلیان باعث به وجود آمدن خطوط چروم عمیق در اطراف دهان می شود. قرار گرفتن در معرض دود سیگار باعث تحریک چشم ها و جم شدن غیر ارادی آنها و در نتیجه باعث بروی چین و چروک ها در طرفین آنها می شود. تمام این تغییرات باعث می شود فرد سیگاری چهره ای رنگ پریده و یارنگ زرد متمایل به خاکستری داشته باشد.

**یک نمونه مشهور: حسین محبوب؛ ۷۱ ساله**

دخانیات این روزها بین اقشار مختلف رواج پیدا کرده است. با این همه یکی از افرادی که اصلا اهل قلیان و سیگار نیست، یکی از بازیگران قدیمی سینما و تلویزیون یعنی حسین محبوب است. این بازیگر که متولد سال ۱۳۲۷ است اهل دخانیات نیست و همین مسئله باعث شده وقتی او را بدون گریم های سینمایی می بینیم، سر حال تر از سن واقعی اش به نظر برسد.



### 05 استفاده از ضد آفتاب

میزان اهمیت: \*\*\*\*

یکی از دلایل زودرس پیری یا بیماری پوستی مانند سرطان پوست، قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی است؛ بنابراین حتی الامکان از قرار گرفتن در زیر نور خورشید آن هم در وسط روز خودداری کنید. آفتاب سوختگی ها، حمام آفتاب ها و برنزه کردن ممکن است ۲۰ سال شمارا پیرتر کنند.

اشعه ماوراء بنفش خورشید عامل تخریبی سلامت و جوانی پوست است. این اشعه باعث ایجاد التهاب پوستی و تولید رادیکال های آزاد می شود که کاملاً زن را تخریب می کنند. به علاوه عامل سرطان پوست است. تنها راه مقابله با این عامل طبیعی، اجتناب از قرار گرفتن مستقیم در برابر نور خورشید است.

استفاده از کرم های ضد آفتاب، حتی زمانی که قصد خارج شدن از منزل را ندارید نیز می تواند مفید باشد. تخمین زده می شود که ۸۰ درصد پیری پوست در اثر نور آفتاب ایجاد می شود. چنانچه ناگزیر هستید این کار را انجام دهید، از کلاه لبه دار و کرم های ضد آفتاب استفاده کنید.

**یک نمونه مشهور: بهاره رهنما؛ ۴۶ ساله**

آذر ماه امسال بهاره رهنما ۴۶ سالگی اش را به پایان می رساند اما اگر او را در تئاترهایش روی صحنه دیده باشید و برای لحظه هایی به پوست او خیره شوید، متوجه می شوید چرا این بازیگر اولین گزینه ما برای این عامل است. رهنما یکی از بازیگرانی است که به عمل های جراحی زیبایی اعتقادی ندارد و اهل بوتاکس و تزریق ژل و این چیزها نیست اما به شدت به نوشیدن آب و استفاده از کرم های ضد آفتاب اهمیت می دهد. اگر به گفته ما شک دارید، در اولین فرصت نگاه دقیقی به پوست این بازیگر بیندازید.



### 06 دوری از استرس

میزان اهمیت: \*\*\*\*

مرگ عزیزان، به خطر افتادن آبرو، آسیب دیدن حیثیت اجتماعی، شکست های ناگهانی در راه عشق و محبت، بی وفایی، خیانت های غیر قابل پیش بینی و دور از انتظار و مواردی از دین دست می توانند موجب پیری زودرس شوند.

**یک نمونه مشهور: لعلیا زنگنه؛ ۵۴ ساله**

باورتان می شود لعلیا زنگنه در آستانه ۵۵ سالگی است؟ فقط کافی است چهره اش در سریال «در پناه تو» را با آخرین سریالش یعنی «برادر جان» مقایسه کنید؛ خیلی هم فرقی ندارند، نه؟ افرادی که او را می شناسند می گویند او فردی بسیار آرام و مهربان است و خیلی به استرس ها اهمیت نمی دهد و نمی گذارد نقش پر رنگی در زندگی اش ایفا کنند. نتیجه اش که مشخص است؛ گذر سال ها در چندان روی چهره اش نگذاشته است.





## 07 رژیم غذایی مناسب

میزان اهمیت: \*\*\*\*

تغذیه صحیح، از عوامل مهم شادابی پوست و پیشگیری از بروز پیری زودرس پوست است. رژیم غذایی بسیار سخت، پوست شما را دچار کمبود مواد غذایی می کند و از دست دادن ریه وزن باعث افتادگی و شل شدن پوست می شود. بالا و پایین شدن وزن بدن آسیب های جبران ناپذیری به پوست وارد می کند زیرا با کم و زیاد شدن وزن قدرت ارتجاعی پوست از بین رفته، پوست شل و افتاده می شود. مصرف روزانه چای به ویژه چای سبز، پوست را در مقابل مواد مخرب اکسیدان محافظت می کند. از طرفی مصرف سوپا پیروی پوست را به تاخیر می اندازد. هویج بهترین منبع برای جوانی و شادابی پوست است. یکی از علت های مؤثر که در پیدایش پیری زودرس مؤثر است تنش های شدید، غم و غصه های ناگهانی است که می تواند انسان را در یک شب، سال ها پیر و فرسوده کند.

### یک نمونه مشهور: گوهر خیراندیش: ۶۵ ساله

اگر بخوایم یکی از افرادی را که به دلیل تغذیه صحیح توانسته سلامتتش را حفظ کند و به قول معروف خواب بماند معرفی کنیم، قطعاً به گزینه ای بهتر از گوهر خیراندیش نمی رسیم. او از نوجوانی ورزشکار بود و در دوران دبیرستان و دانشگاه هم ورزش را ادامه داد. او یکی از کسانی است که در خانه اش بیشتر وسایل ورزشی دارد و هر روز در حال تمرین است اما نکته ای که درباره این بازیگر خیلی حائز اهمیت است، سبک غذایی اوست. او و خانواده اش به هیچ وجه اهل غذاهای فست فود نیستند و فقط سبزیجات می خورند. او میوه ها را داخل فویل می پیچد، مقداری آنها را در ماکروویو می پزد و بعد می خورد.



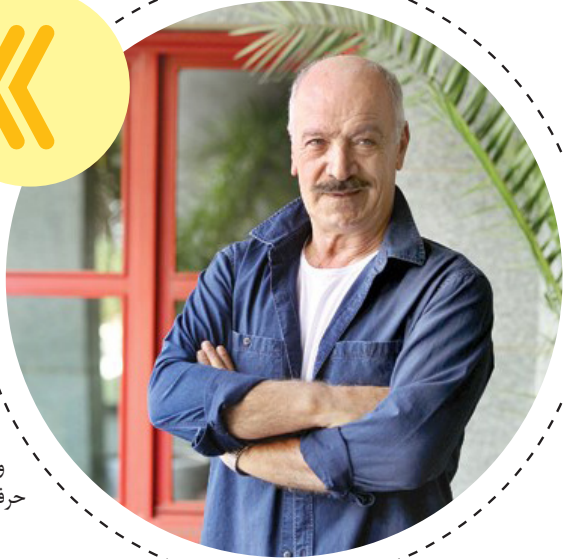
## 08 ورزش

میزان اهمیت: \*\*\*\*

ورزش مداوم باعث کندتر شدن روند پیری و جوان ماندن پوست و بدن می شود. بررسی های اخیر نشان داده است که ورزش علاوه بر جلوگیری از تحلیل رفتن بدن و افزایش سرعت باکند شدن روند پیری همراه است. ورزش فشار خون را افزایش می دهد و اکسیژن رسانی به خون را سریع تر می کند. این خون به قلب و اعضای بدن می رود و خون رسانی به پوست نیز افزایش می یابد. افزایش فشار خون به پوست باعث می شود سلول های مرده خارج شوند و پوست تمیز تر شود. بعد از یک ورزش مناسب رنگ پوست برافروخته می شود، این خون رسانی مناسب در درازمدت به ساختار بهتر پوست و جلوگیری از بروز پیری زودرس پوست کمک می کند. فعالیت جسمانی و ورزش مناسب باعث می شود جریان خون اندام های گوناگون بدن، به ویژه پوست افزایش یابد.

### یک نمونه مشهور: سعید راد: ۷۵ ساله

سعید راد ۷۵ ساله است در سینمای ایران فعالیت می کند. معمولاً کسانی که از نظر سنی مرز ۵۰ را رد می کنند برای انجام بعضی از کارها توانایی شان را به مقدار کمی از دست می دهند اما سعید راد هنوز می تواند در بهترین فیلم های پلیسی و اکشن ایفای نقش کند و ذره ای با مشکل روبرو نشود. راد، به این دلیل هنوز این توانایی را دارد که مدت مدیدی است ورزش می کند. او بیلیارد، بوکس و فوتبال حرفه ای را تجربه کرده است و خودش جزو ورزشی ها به حساب می آید.



## 09 خواب خوب

میزان اهمیت: \*\*\*\*

خواب کافی باعث تنظیم متابولیسم بدن، دفع مواد زائد و سمی از عضلات، کبد و پوست می شود. هنگام خواب دستگاه گوارش استراحت می کند و سیستم عصبی نیز در وضعیت خواب تغییرهایی دارد که لازمه بازسازی و باز توانی این سیستم است. در خواب عضله ها (ماهیچه ها) استراحت می کنند. بعد از خواب سالم چهره سر حال می شود. خوابیدن در دست و به اندازه در جلوگیری از بروز پیری زودرس مؤثر است. بهترین حالت برای خوابیدن، دراز کشیدن به حالت طاقباز است.

### یک نمونه مشهور: مهران مدیری: ۵۲ ساله

هر طور که فکرش را بکنید، به مهران مدیری نمی آید ۵۲ ساله باشد. نه چهره اش به این سن و سال می خورد و نه روحیاتش اما او متولد ۱۳۴۶ است. مهران مدیری انسان منضبطی است. یکی از نکته هایی که مدیری به آن توجه ویژه ای دارد استراحت و ساعت کافی خواب است. این کارگردان حتی وقتی به شدت مشغول کار است، به خواب و استراحتش اهمیت می دهد و حداقل زمانی را که برای خواب نیاز دارد، می خوابد.



چند دقیقه ای با دندانپزشک کودکان؛

## دندان دائمی پشت دندان شیری

دکتر طاهره معصوم - دندانپزشک کودکان

وقتی دندان دائمی مخصوصا دندان های جلویی هر دو فک، پشت دندان های شیری رویش می یابد، باعث نگرانی والدین از نظر ایجاد بی نظمی در دندان های دائمی می شود.

## « چرا دندان دائمی پشت دندان شیری رویش می کند؟ »

این مسئله معمولا در قسمت جلویی فک ها و ۴ دندان جلویی (پیشین) دیده می شود و زمانی اتفاق می افتد که ریشه های دندان شیری کودک دچار تاخیر در تحلیل می شوند و دندان دائمی، جایی برای رویش ندارد و ناچاراً پشت دندان شیری شروع به رشد می کند. البته درباره دندان های نیش و آسیای شیری هم این فرم از رویش دیده می شود.

## « چه درمانی در این زمان انجام می شود؟ »

در مرحله اول به والدین توصیه می کنیم هر گونه نگرانی را کنار بگذارند زیرا مشکل حادی وجود ندارد و به راحتی قابل حل است. اگر این مسئله در فک پایین ایجاد شده باشد و اگر دندان شیری کودک بسیار لق باشد، دندانپزشک درمانی انجام نمی دهد و به بیمار حدوداً ۲ تا ۳ هفته زمان می دهد تا دندان شیری خود به خود بیفتد تا کودک تحت درمان ناخوشایند کشیدن قرار نگیرد و اگر بعد از این زمان، دندان خودش نیفتاد، بیمار برای کشیدن دندان شیری مراجعه کند.

اما اگر دندان شیری هنوز لق نشده و دندان دائمی جانشین آن شروع به رویش کرده است، در این زمان به بیمار توصیه می شود دندان شیری کشیده شود. اکثراً بعد از رفع مانع، اگر فضای کافی برای رویش دندان وجود نداشته باشد دندان دائمی با فشار زبان، خود به خود حرکت کرده و سر جای خودش قرار می گیرد. اگر این حالت یعنی رویش دندان دائمی پشت دندان شیری را در فک بالا مشاهده کنیم باید در اسرع وقت نسبت به کشیدن دندان شیری اقدام کنیم چرا که تاخیر در کشیدن دندان شیری فک بالا می تواند باعث ایجاد مشکلات ارتودنسی در آینده گردد.

البته ناگفته نماند در بعضی شرایط که فضای کافی برای رویش دندان دائمی در فک بیمار وجود ندارد و به صلاح دید دندانپزشک، ممکن است بیمار علاوه بر کشیدن دندان شیری نیازمند بعضی درمان های دیگر باشد.

## « توصیه به والدین: »

برخی از والدین ممکن است تصور کنند که دندان های شیری چون موقتی هستند و در نهایت لق شده و می افتند، به اندازه دندان های دائمی مهم نیستند و نیازی به

مراقبت و درمان ندارند. فراموش نکنید دندان های شیری کودکان شما بسیار بارز شمند زیرا کودکان برای جویدن، صحبت کردن و همچنین بر خورداری از ظاهری زیبا به قدرت و سلامت دندان های شیری خود نیازمندند.

به علاوه دندان شیری فضای لازم برای رویش دندان دائمی را حفظ می کند و در هدایت رویش دندان دائمی نقش اساسی دارد. در نتیجه در مراقبت و حفظ و نگهداری آن ها باید کوشش شود.

پس هر کدام از دندان های شیری باید تا سن خاصی در دهان باقی بمانند، به عنوان مثال دندان های آسیای شیری بایستی تا حدود سن ۱۰ سالگی به طور سالم در دهان کودک نگهداری شوند.





جملاتی که مانع قوی شدن فرزندان می شود:

91N02

# مدام نگوئید «مراقب باش!»

Healthy  
Life

هر وقت بچه ها برای بازی از خانه بیرون می روند والدین احساس می کنند باید امنیت آن ها را حفظ کنند بنابراین دائماً این جمله را تکرار می کنند: «مراقب باش». والدین با گفتن این جمله می خواهند در کودک حس احتیاط ایجاد کنند تا به او آسیبی نرسد. در واقع این یک واکنش غیرارادی است که مادر و مادرها هنگام بازی کردن بچه ها نشان می دهیم. وقتی با دوستانشان به دوچرخه سواری می روند می گوئیم «مراقب باش» وقتی در حیاط می چرخند، از درخت بالا می روند، از وسایل تیز برای کار دستی استفاده می کنند و خیلی موارد دیگر»

خطر نمی کند رانمی زند.

### خطرات ندهید، راهنمایی کنید

به بچه ها اجازه دهید دلیل احتیاط را بدانند. هرگز آن ها را از افتادن نترسانید. آن ها باید یاد بگیرند که چطور بلند شوند، گر دو خاک لباسشان را بتکانند و دوباره به راه رفتن ادامه دهند. هنگام گفتن این جمله موقعیت را برایش شرح دهید و این که برای مراقب بودن به چه چیزی نیاز دارند. در آن ها احساس خطر مبهم ایجاد نکنید. به او توضیح دهید که چرا این کار خطرناک است، اما انتخاب را از او نگیرید. همچنان به او اجازه دهید که در فعالیت ها شرکت کند. اجازه دهید خودش مرزها را کشف کند و حس احتیاط را درک کند.

مثال هایی که برای توضیح این جمله می توانید به کار ببرید به شکل زیر است:

- حواست را در کاری که انجام می دهی جمع کن.
- مراقب غریبه ها باش و از آن ها فاصله بگیر.
- آن سنگ خیلی سنگین است می توانی مراقبت باشی؟
- قبل از پرتاب کردنش حواست به اطرافت باشد.
- نزدیک استخر ندو.
- حواست به دوستانت باشد شاید آن ها تو را نمی بینند.
- اگر توپ وسط جاده افتاد از بزرگترها کمک بگیر.
- اگر روش بازی دوستانت را دوست نداری به آن ها بگو.
- اگر هنگام بالا رفتن مراقب باشی سر نمی خوری.
- حواست به وقت باشد.
- به کودکان اجازه دهید زمین بخورند

آن ها قرار نیست همیشه به حرف های شما گوش دهند. گاهی اوقات لازم است خودشان از بعضی چیزها درس بگیرند. پس آزادشان بگذارید. تنها کسانی که ریسک می کنند می توانند در آینده زندگی موفق داشته باشند.



**کوچولوها همیشه دوست دارند ادای بزرگ ترها را در بیاورند. آنها عاشق پوفه اند و دوست دارند غذاها را روی میز چیده شده باشد تا آنها هر چه می خواهند بخورند. آب پر تقال، نان، بیسکویت، شکلات صبحانه، شیر، پنیر و... را روی میز بچینید.**

کند که به درستی توضیح داده شود. این جمله می تواند مفاهیم زیادی داشته باشد. اگر به کودک توضیح ندهید نمی داند که باید مراقب چه چیزی باشد. پس لازم است که به او توضیح دهید باید مراقب چه چیزی باشد و چرا. و اگر احتیاط نکنند چه اتفاقی می افتد؟

اگر این توضیحات را به او ندهید عادت می کند که به همه چیز به چشم تهدید نگاه کند. مراقب باش برای آن ها یعنی مراقب هر چیزی که در اطرافت هست باش. همه چیز خطرناک است. با تزیق کردن این دیدگاه در ذهن کودک باعث می شوید که در سنین بالاتر به هیچ چیزی اعتماد نکنند. بنابراین در فعالیت های فیزیکی کمتر شرکت می کنند چون ترس از آسیب دیدن دارند و از منطقه امن خود بیرون نمی آیند چون برایشان ترسناک است.

بچه ها باید در اشتباه کردن آزاد باشند و از آن ها چیز یاد بگیرند. در غیر این صورت باور می کنند که تنها راه برای وجود داشتن و نجات پیدا کردن ریسک نکردن است.

درست است که امنیت داشتن مهم است اما ریسک نکردن هم ممکن است جلوی پیشرفت را بگیرد. وقتی دست به هیچ کاری نمی زند تا امنیتشان به خطر نیفتد خیلی از فرصت ها را از دست می دهند. برای پیشرفت در زندگی باید ریسک کرد. فرصت ها در همین ریسک ها نهفته هستند. شاید در این ریسک هیچ فرصتی نباشد شاید هم باشد. وقتی بیش از حد مراقب هستید فرصت ها را از دست می دهید و در نتیجه به موفقیت دست نمی یابید. موفقیت هرگز پشت در کسی که

### مراقبت از کودک

والدین محافظان بچه ها هستند برای این که آن ها را از آسیب دیدن حفظ کنند. آن ها دائما از زبانشان برای محافظت از بچه ها استفاده می کنند. مشکل این جاست که جمله «مراقب باش» کمی مبهم است و تصور والدین این است که امنیت بچه ها با همین جمله حفظ می شود.

### گفتن «مراقب باش» به کودک یک عادت شده است

زمانی که بچه ها خیلی کوچک بودند پدر و مادرها مراقبشان بودند اما کمی که بزرگتر می شوند آزادی بیشتری به دست می آورند و والدین نمی توانند تمام حرکات و کارهایشان را تحت نظر داشته باشند. بنابراین راه دیگری برای مراقبت از آن ها پیدا می کنند.

بعضی والدین با پیشنهاد کردن جایگزین ها احتیاط را به آن ها القاء می کنند. به عنوان مثال به آن ها می گویند به جای دویدن در خیابان راه بروند. همیشه هنگام رد شدن از خیابان هر دو طرف را نگاه کن. عقب بایست و اجازه بده ماشین ها رد بشوند.

اما بعضی والدین همه چیز را در این جمله خلاصه می کنند: مراقب باش.

دلیل این که والدین عادت دارند دائما به کودک کشان بگویند مراقب این است که زمانی که بچه بودند والدینشان با آن ها همین کار را کرده اند و به نظرشان عادی ترین روش برای اخطار دادن به بچه هاست. هیچ اشتباهی در این روش وجود ندارد و چون نیتمان خوب است دائم آن را تکرار می کنیم.

جمله مراقب باش تنها زمانی کمک می



### نکته اول: غریبه در نظر کودک

کیست؟ آیا کسی که یک یا چند بار به دلایلی در حضور کودکمان با ما همصحبت شده یا به خانه مان آمده از نظر او می تواند غریبه باشد؟ کودک تشخیص نمی دهد که فرد یا افرادی که ۲ تا ۳ هفته به صورت مداوم یا مقطعی برای نصب کابینت یا موضوع دیگری وارد حریم خانه ما می شوند، می توانند غریبه آسیب رسان باشند. مخصوصا که گاهی به او می گویم برای این افراد آب یا نوشیدنی هم ببرد. آیا وقتی با کودکمان به پارک می رویم و او با بچه های دیگر همبازی می شود و ما نیز با والدین دیگر گرم صحبت می شویم، این افراد در مواجهه های بعدی برای کودکمان غریبه محسوب می شوند؟ وقتی هر بار با فرزندمان به مغازه سر محل می رویم و در ضمن خرید با صاحب مغازه گپ می زنیم و گاه همدردی کرده می خندیم و حتی ممکن است چندباری هم کودکمان را برای خرید به همانجا بفرستیم، آیا این فرد به نظر کودک ما غریبه است؟ هزاران مثال دیگر می توان آورد که بواسطه روابط و تعاملات اجتماعی والدین با دیگران،

کودک را در تمیز دادن افراد غریبه دچار مشکل می کند. مطابق نظریه های شناخته شده روانشناختی، کودک انسان از سن ۱۲ سالگی می تواند به صورت منطقی در مورد حوادث احتمالی و غیرممکن فکر کند. پس نمی توان توقع داشت که کودک خردسال ما معنای کلمه «غریبه» را بر اساس تعریفی که زائیده ذهن ماست بدرستی درک کند. به همین دلیل استفاده از لفظ غریبه برای کودک بسیار نا آشنا است و به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

**نکته دوم:** نظریه های شناخته شده روانشناسی محیطی و تحقیقات کاربردی متعدد بیانگر این هستند که محیط پیرامون بر رفتار افراد و خصوصا کودکان تأثیر گذار است. به بیان دیگر، نشانه ها و اطلاعات موجود در محیط مثل رنگ و نحوه چیدمان فضا (مثلا: نوع و شکل اسباب بازی ها در مکان بازی)، میزان دما و نور محیط، شناخت و تجربه کودک نسبت به محیط و سایر عوامل و جذابیت های محیطی بر فرآیند ذهنی کودک تأثیر می گذارند و به تصمیم و رفتار وی در محیط جهت

می دهند. پس، محیط هایی با مشخصات و نشانه های مشابه که کودک مکرر در آنها حضور داشته و حس امنیت و اعتماد را در آنها تجربه کرده، می توانند بستری مناسب برای فریفته شدن از طرف افراد آسیب رسان باشند. پارک، کوچه، فضاهای باز و زمین های بازی مجتمع های مسکونی نمونه هایی از این گونه فضاها هستند.

### راهکار چیست؟

توجه داشته باشید اینکه به کودک بگوییم «با غریبه نرو» یا «با غریبه حرف زن»، بیشتر کودک را در مواجهه با افراد آسیب رسان گیج می کند. همچنین، نمی توان گروه بزرگی از افراد غریبه در ذهن کودک ایجاد کرد و دائما در مواجهه با هر فردی او را به آن دسته منتقل کرد و دائما تذکر داد این فرد که الان ملاقات کردیم غریبه است. چه بسا بسیاری از افراد به ظاهر آشنا در فامیل ما هستند یا در همسایگی ما زندگی می کنند که می توانند از هر غریبه ای آسیب رسان تر باشند. علاوه بر آن، هر چه محیط پیرامون برای کودک آشناتر باشد، امکان برقراری ارتباطش با افراد دیگر و فریب خوردنش بیشتر می شود.





همان طور که اشاره شد، شیوه رفتار و گفتار والدین با کودک نقشی اساسی در محافظت او در محیط‌های گوناگون دارد. موارد متعدد تأثیرگذار دیگری نیز وجود دارند که باعث ارتقای مهارت‌های رفتاری، گفتاری و شنیداری والدین می‌شوند که ذکر همه آنها در این مجال نمی‌گنجد. در این خصوص، مشورت با افراد متخصص و مطالعه منابع معتبر می‌تواند راهگشا باشد.

به عنوان نخستین و اصلی‌ترین راهکار، توصیه می‌شود با فرزندمان رابطه‌ای دوستانه و صمیمی برقرار کنیم تا او بتواند بی هیچ ترسی ما را در جریان همه مسائل قرار دهد. داشتن رابطه صمیمانه توأم با احترام با پدر و مادر، یکی از عواملی است که این اطمینان را در کودک ایجاد می‌کند که آنها همواره حامی وی هستند و می‌توانند به آنها اعتماد کند. هر چند، مانیز باید قابلیت‌های فرزندمان را باور کرده و به او اعتماد کنیم تا بتواند کارهای متناسب با سن و توانایی‌اش را انجام دهد. در غیر این صورت، برای اثبات خودش ممکن است دست به پنهانکاری بزند. پس، در شرایطی که انجام کاری ظاهر از توان وی خارج است، از گفتن عبارت «تو نمی‌توانی» پرهیز کرده و بجایش بگوییم «می‌توانیم با هم انجامش بدهیم».

موضوع مهم دیگر این است که احساس کودک کمان را نسبت به افراد و مکان‌ها جدی بگیریم. وقتی کودک احساسش را نسبت به افراد دیگر ابراز می‌کند، به دقت و بدون پیشداوری به ابراز کلامی یا غیر کلامی احساسش حساس باشیم. به عنوان مثال کودک ممکن است احساس خود را با بیان اینکه «من دوست ندارم به خانه همسایه بروم» یا «عمو یا خاله فلانی را دوست ندارم» ابراز نماید یا مثلاً در هنگام حضور فردی، نشانه‌هایی از احساس ترس یا اضطراب در او پدیدار شود یا سعی کند از آن جمع‌کناره بگیرد یا حتی تغییراتی در حالت چهره‌اش ایجاد شود. این موارد می‌توانند نوعی علامت هشدار دهنده باشند و نیاپستی نادیده گرفته شوند. از آنجا که سطح مهارت کلامی کودک در دوره‌های مختلف سنی متفاوت است و هر کودکی با کودک دیگر تفاوت‌هایی دارد، نمی‌توان انتظار داشت همواره همه چیز را آنگونه که وجود دارد یا اتفاق افتاده است از طریق ابراز کلامی بیان کند. او گاهی برای بیان احساسش به حالات رفتاری بسنده می‌کند. پس باید نسبت به تغییرات رفتاری او دقت داشته باشیم و از او دعوت کنیم درباره احساسش برایمان حرف بزند. برخی از ما بلافاصله احساس کودک را نفی می‌کنیم و مثلاً در واکنش به کودکمان که می‌گوید «فلان عمو را دوست ندارم»، بلافاصله می‌گوییم «عمو فلانی مهربان است، او تو را دوست دارد. یادت هست برایت بستنی خرید» یا وقتی می‌گوید «دوست ندارم خانه فلان همسایه بروم»، او را مجبور می‌کنیم که برخلاف میلش به آنجا برود و می‌گوییم «امروز برو تا دفعه بعد یک فکر دیگری بکنیم». حال آنکه در چنین موقعیت‌هایی بهتر است، ضمن همراهی با کودک تلاش کنیم که احساس منفی فرزندمان را ریشه‌بایی کنیم. ما به عنوان والدین باید برایش وقت بگذاریم و با مهربانی از او بخواهیم که راجع به احساسش و دلیل آن بیشتر با ما صحبت کند. برای شروع صحبت می‌توانیم از این جمله‌ها استفاده کنیم: مثلاً «دوست‌داری در موردش با هم حرف بزنیم؟»، «عمو فلانی باعث رنجش تو شده؟»، «زمانی که در غیبت من منزل فلان همسایه هستی، چطور وقتت را می‌گذرانی؟». وقتی احساسش با مهربانی شنیده می‌شود، به ما بیشتر اعتماد کرده و رابطه‌مان صمیمانه‌تر می‌شود. توجه داشته باشیم که لزوماً احساسات منفی کودک به دلیل مورد اذیت و آزار قرار گرفتن نیست. گاهی یک دلخوری کودکانه است که می‌تواند به این خاطر باشد که کودک همسایه با او بازی نکرده یا وقتی شعر خوانده عمو فلانی برایش دست نزده است.

مورد دیگری که بسیار حائز اهمیت است این است که به کودکمان مفهوم حریم خصوصی را آموزش دهیم. او باید کم‌کم آموخته شود که دیگران حق ندارند سؤالات شخصی (مثلاً در مورد غذای محبوبش یا شغل پدرش و...) از او بپرسند مگر در حضور پدر یا مادرش. او فقط می‌تواند اسمش را به دیگران بگوید و اگر فردی از او سؤال‌های دیگری پرسید، از او بپرسد که «چرا این سؤال‌ها را می‌پرسد». بعد به او بگوید که «خیلی خوب است که با مادرم/پدرم آشنا شوید».







“فاهیتای مرغ” یک غذای خوشمزه و مغید برای بیماران قلبی و مبتلایان به کبد چرب است. افرادی که رژیم کاهش وزن دارند می توانند به راحتی از این فاهیتا میل کنند. فر را با حرارت ۳۷۵ درجه فارنهایت روشن کنید. در یک کاسه بزرگ نشاسته ذرت و آب لیمو را با هم مخلوط کنید تا نشاسته حل شود. سپس مقداری نمک، پودر سیر، پودر چیلی و زیره سبز را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا سس یکدستی به وجود بیاید. بعد پیاز، کدو و فلفل دلمه ای خرد شده را به همراه مرغ تکه شده به سس غلیظ شده اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد با هم آغشته شوند. کف سینی فر را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید و کمی روغن روی آن اسپرید کنید. سپس سبزیجات و مرغ آغشته به سس را روی فویل پخش کنید و با پشت قاشق آن را صاف کنید. بعد روی سینی را هم کاغذ فویل دیگری بپوشانید و از چهار طرف فویل را ببندید. سینی را داخل فر بگذارید تا به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مرغ و سبزیجات در فر بپزند. بعد از پخته شدن مرغ سینی فر را بیرون بیاورید و منتظر بمانید تا غذا کمی سرد شود و بعد فویل را از روی سینی بردارید.

۵/۱ قاشق غذاخوری: آب لیمو  
یک قاشق چای خوری: نشاسته ذرت  
یک قاشق چای خوری: پودر سیر  
یک قاشق چای خوری: پودر چیلی  
نصف قاشق چای خوری: نمک  
یک هشتم قاشق چای خوری: زیره سبز  
۳۶۰ گرم: سینه مرغ بدون پوست و استخوان  
(به صورت نواری، خرد شود)  
یک عدد: فلفل دلمه ای خرد شده  
یک عدد: کدوی سبز (به صورت خالی، خرد شود)  
نصف یک عدد: پیاز متوسط (به صورت نگینی، خرد شود)

## فاهیتای مرغ رژیمی



## تابستانه های جذاب

MISS  
DIOR

دیور در ارائه عطرهای زنانه و دلفریب به همراه شیشه هایی ساده و در عین حال شیک و با پرستیژ تبحر خاصی دارد. این عطر از ترکیب اسانس گل ها و میوه ها رایحه ای را تولید کرده که بسیار خنک و ملایم بوده و برای روزهای بهاری بسیار مناسب است. رایحه این عطر شامل پرتقال خونی، نعنای هندی ست و برای خانم هایی که به دنبال عطری کلاسیک می گردند، بسیار مناسب می باشد.

Eau de  
toiletteYSL  
Black Opium

برند فرانسوی ایو سن لوران با ترکیب اسانس هایی چون قهوه، یاسمین و وانیل عطری را تولید کرده که بسیار منحصر بفرد و خاص است، به طوری که هیچ کجای دیگر پیدایش نمی کنید. این عطر برای افرادی که دوست دارند تاثیر فوق العاده ای از خودشان روی دیگران بر جای بگذارند، بسیار مناسب است.

Eau de  
ParfumEau de  
Parfum

Cartier

این عطر از برند لوکس کارتیبه که طرح شیشه اش از طرح الماس الهام گرفته، یکی از عطرهای مناسب برای فصل بهار خانم ها می باشد. اگر به رایحه گلها علاقه دارید، این عطر که از ترکیب گل های سنبل، زنبق، بنفشه، درخت کاناگیا و نرگس تشکیل شده است، انتخاب مناسبی برایتان خواهد بود. این عطر با رایحه جادویی خود، کمک خواهد کرد که در کل روز با وجود گرمای هوا، احساس شادی و نشاط داشته باشید.

Eau de  
Parfum

Hint

ادوپرفیوم یا ادوتوالت؟

یک سوال متداول وجود دارد و آن هم تفاوت ادوپرفیوم و ادوتوالت است و البته یک باور غلط که می گویند ادوپرفیوم بهتر است. این اصطلاحات به درصد مواد تشکیل دهنده مربوط می شود و یک محصول ممکن است به صورت ادوتوالت برای بهار تولید شود و ادوپرفیوم آن برای پاییز به بازار بیاید؛ یعنی یک محصول با چند مدل روانه بازار می شود و هر کدام کاربرد خودش را دارد. پرفیوم در کل غلیظ تر و سنگین تر از ادوپرفیوم است ولی دلیل نمی شود همیشه دنبال آن باشیم. بعد از ادوپرفیوم ادوتوالت است و بعد از آن هم ادوفرش و دئودورانت یا اسپلش که رقیق تر می شوند و هر کدام کاربرد خاص دارند. بوی تند و غلیظ مناسب تابستان نیست و هر رایحه ای برای مکان و زمان خاصی طراحی شده است. مثل لباس های مختلف که کاربرد متفاوت دارند. همان طور که شما همه جا با کفش پاشنه بلند نمی روید همه جا هم نمی توانید پرفیوم استفاده کنید. ادکلن هم که کلا یک اصطلاح غلط است و در واقع نام یک برند قدیمی بوده که ۲۰۰ سال پیش رایج شده است. یک نکته دیگر درباره خرید عطر این است که نباید بیش از ۳ عطر را در یک زمان بوی کنیم. بوی کردن قهوه هم فقط برای تفکیک ۳ بو کمک می کند نه ۳۰۰ بوی مختلف. در واقع قهوه پرزهای بینی را کمی ترمیم می کند.



### لباس سفید بپوشید

سفید، یکی از رنگ هایی است که در فصل تابستان مشتریان بسیاری دارد و به دلیل آغاز فصل جدید و همچنین خنک بودن این رنگ در فصل گرم از لباس هایی با رنگ سفید استفاده کنید.

### پارچه هایی با طرح گل مناسب برای فصل بهار و تابستان

پارچه های گل دار با طرح شکوفه از جمله انتخاب های مناسبی است که می توانید برای این فصل داشته باشید، زیرا این پارچه ها علاوه بر زیبا بودن با شرایط محیطی فصل همخوانی دارند.

### زرد و قرمز رنگ بهار

رنگ های گرم و روشن مانند زرد، قرمز، نارنجی و سبز از جمله رنگ هایی هستند که می توانند تیپ مناسب شما در تابستان را بسازند.



### بده خوشتیپی پسر بچه ها

برای اینکه پسر بچه تان امسال تیبی متفاوت داشته باشد و شیکپوش باشد یک پیشنهاد برایتان داریم آن هم ست کردن لباس به رنگ قرمز و مشکی است، این ترکیب رنگ فوق العاده است و استایل جذابی به فرزندتان می دهد.

پیراهن چهارخانه بهترین انتخاب برای پسر بچه ها است اما در صورتی که زیر آن یک تیشرت تک رنگ بپوشند، تیشرت مشکی با پیراهن چهارخانه قرمز مشکی بینهایت زیبا می شود. برای تکمیل این ترکیب جذاب باید شلوار مشکی انتخاب کنید، برای این استایل هم کفش اسپرت مناسب است و هم کتانی انتخاب با خودتان است.

\* مرداد و شهریور

### بده خوشتیپی دختر بچه ها

پیشنهاد ما برای خوشتیپی دختر بچه ها در تابستان گرم امسال پوشیدن پیراهن های نخی و خوش رنگ است که با کفش های اسپرت و فانتزی ست میشود، برای زیبا و مزه تر شده دخترتان بهتر است جلوی موهای او را چتری بزنید و پشت موهایش را باز بگذارید.

پیراهن گل گلی همیشه یک انتخاب دوست داشتنی برای دختر بچه ها است و هیچوقت از مد نمی افتد، بچه ها با پوشیدن پیراهن گلدار بسیار خوش شتیپ و خواستنی می شوند.





Healthy  
Life**دکتر عباس خیرخواه | متخصص پوست و مو**

داشتن پوستی صاف و بدون چین و چروک از پایه های

اصلی زیبایی محسوب می‌شود. چین و چروک های

پوستی می‌تواند بر اساس عوامل محیطی

مختلف مانند نور آفتاب، استرس،

آلودگی هوا، دخانیات، تغذیه

ناسالم و... به وجود آمده و دچار

افتادگی پوست نیز شود.

تا به امروزه روش های

درمانی متعددی

برای

جوانسازی

پوست بدون

عمل جراحی

توسط پزشکان

مورد استفاده قرار

گرفته است که از

موثرترین آنها

لیفتینگ را می‌توان نام

برد.

نظر متخصص پوست در رابطه با جوانسازی:

## من و چروک صورت!م

وقتی صحبت از جوان سازی می‌شود نمی‌توانیم فقط در مورد عمق و یا سطح پوست صحبت کنیم جوان سازی باید در سه سطح پوست انجام شود:

۱- جوانسازی لایه سطحی پوست که توسط لیزر فرکشنال CO<sub>2</sub> میکرونیدلینگ باعث شفافیت پوست و منافذ پوست بسته تر می‌شود و اگر فرد اسکار و آکنه داشته باشد بهتر می‌شود.

۲- جوانسازی لایه میانی پوست که می‌توانیم از آراف سوزنی یا آراف فرکشنال استفاده کنیم.

۳- برای جوانسازی قسمت عمقی پوست هم می‌توانیم از هایفو تراپی و لیفت بانخ برای بهبود لایه های عمیق پوست استفاده کنیم.

در واقع ترکیب این روش ها به همراه تزریق فیلر و بوتاکس کمپلکسی است که برای جوان سازی پوست استفاده می‌شود.



پوست و جوان سازی پوست صورت را به روش غیر جراحی فراهم کرده است.

### ❖ جوان سازی پوست بدون عمل

جوان سازی پوست بدون عمل جراحی به چه صورت انجام می‌شود؟ هایفو تراپی می‌تواند عمل جوان سازی پوست بدون عمل جراحی را به این صورت انجام دهد که به عمق پوست نفوذ کرده و هیچ زخم و یا قرمزی پوستی ایجاد نکند، به این ترتیب که انرژی این امواج آن چنان بالا نیست که بتواند در نقطه بر خورد با سطح پوست باعث سوختگی شدید آن شوند. اما تلاقی این امواج در عمق صورت می‌تواند اثر یک دیگر را تشدید کرده و تقویت نماید.

باید بدانیم عمل های جراحی دشوار بوده و عوارض و دوره نقاهت طولانی و همچنین جای بخیه ای که روی صورت باقی می‌گذارند، به همین دلیل باعث شده است تا روشهای جوان سازی پوست تهاجمی کم تر مورد استقبال قرار گیرند. به همین دلیل تکنولوژی های لیزر و رادیو فرکانسی پیشرفت کرد و مورد استفاده قرار گرفت. این دستگاه ها کلاژن قدیمی را تخریب کرده و باعث تحریک تولید کلاژن جدید در پوست می‌شوند.

اما مشکل اساسی که در این روش ها موجود دارد این است که انرژی دستگاه برای رسیدن به کلاژن زیر پوست باید از سطح پوست، یعنی اپیدرم بگذرد. همچنین دمای حدود ۶۰ تا ۷۰ درجه باعث تخریب سطح پوست می‌شود. در همین راستا تکنولوژی جدید هایفو تراپی امکان کشیدن

دست آورد. مکانیزم لیفت به این صورت است که پوست رو به بالا کشیده می‌شود، البته این روش با توجه به اینکه که چه نوع و چه تعداد نخ استفاده شود نتیجه های متغیری دارد و ماندگاری آن ممکن است از یک تا سه سال باقی بماند.

### ❖ با انجام لیفت با نخ آیا شلی پوست یا افتادگی پوست بعد از گذشت چند سال به حالت اولیه بر می‌گردد؟

در مورد هیچ روشی صدمه در صدمه نمی‌توان صحبت کرد که این به حالت قبل بر می‌گردد ولی در صورتی که توقع بیمار منطقی باشد و پزشک توضیحات لازم را داده باشد شلی پوست بیمار زیاد نباشد و پوست ها خیلی تو پر نباشد معمولاً تا یک حدودی به نتایج دلخواه دست پیدا می‌کنیم.

### ❖ چه سنی برای انجام لیفت با نخ مناسب تر است؟

سن مناسب برای انجام لیفت با نخ بین ۳۰ تا ۶۰ سال است. لیفت با نخ برای کسانی مفید است که شلی پوست و افتادگی زیادی در صورت ندارند. افرادی که سن بالا داشته باشند و شلی و افتادگی پوست در آن ها زیاد باشد کاندید مناسب برای جراحی لیفت هستند مگر اینکه این افراد به دلایلی که وجود دارد تمایل به انجام لیفت نداشته باشند مثل بعضی از بیماری ها مثل دیابت، ناراحتی های قلبی دارند و یا ترس از جراحی دارند که تمایل به انجام جراحی ندارند که برای این دسته از افراد می‌توانیم تا حدودی به وسیله لیفت با نخ چین و چروک را برطرف کنیم.

ناحیه مورد نظر عفونت فعال و تخیال داشته باشیم یا ز پروتزهای فک استفاده کرده باشند ممکن است هایفو باعث ایجاد عارضه شود. لیفت هایفو آنقدر درد ندارد که بیمار نتواند این درد را تحمل کند و مشخص می‌تواند قبل از هایفو تراپی از مسکن هایی مثل استامینوفن استفاده کند و بعد از مصرف هایفو انجام دهد.

### ❖ لیفت با نخ به چه صورتی انجام می‌شود بعد از لیفت پوست به حالت اول بر می‌گردد؟

پوست یک ارگان پویا و زنده است که مانند هر ارگان دیگری دچار روند پیری می‌شود. با گذر زمان رشته های کلاژن و الاستین خاصیت اولیه خود را از دست می‌دهند و ماده مابین آن ها که هیالورونیک اسید است کاهش پیدا می‌کند و به دنبال آن کاهش حجمی پوست، کاهش چربی و تحلیل عضلات استخوانی را داریم که باعث افتادگی و شلی پوست می‌شود و در پوست چین و چروک به وجود می‌آید که به اینها روند پیری گفته می‌شود. برای بهبود پیری پوست یکی از روش هایی که چندین سال است که توسط پزشکان انجام می‌گیرد لیفت با نخ است. لیفت با نخ به وسیله یک سری نخ هایی که جنس آنها از هم متفاوت است و در لایه های زیر پوست جا گذاری می‌شوند که به این وسیله دو مکانیزم را دنبال می‌کنیم که یکی افزایش خون رسانی و کلاژن سازی در ناحیه ای است که لیفت صورت می‌گیرد و دیگری لیفت پوست است. در مورد خون رسانی و کلاژن سازی آن ناحیه اتفاقی که می‌افتد این است که یک داربست فیبروزی تشکیل می‌شود که باعث ایجاد قوام پوست می‌شود و پوست سفت تر شود و شفافیت خود را به

کشیدگی روی پوست داریم که باعث لیفتینگ می‌شود که پوست تا حدودی قوام اولیه خود را ممکن است به دست آورد. در هایفو عمق های مختلفی مورد هدف قرار می‌گیرند، عمیق ترین قسمت لایه smas است که در عمق ۵/۴ میلیمتری قرار دارد و باعث کشیدگی در این ناحیه می‌شود و ناحیه دوم، درم است که در عمق سه میلی متری پوست وجود دارد که باعث کلاژن سازی در این ناحیه می‌شود. یعنی گرمایی که تولید می‌کند باعث تولید کلاژن توسط سلول های فیبروبلاست می‌شوند که این کلاژن های جدید باعث بهتر شدن قوام و سفتی پوست و خاصیت کشسانی پوست می‌شود و تا حدودی باعث بهتر شدن پوست بیمار می‌شود.

### ❖ در چه سنی بهتر است که هایفو انجام گیرد؟

این روش هم مثل روش لیفت با نخ بین سن ۳۰ تا ۶۰ سال و کسانی که افتادگی زیادی ندارند و صورت های خیلی پُری نداشته باشند می‌تواند روش خوبی باشد و تا حدودی توقع آن ها را مرتفع می‌کند.

### ❖ هایفو تراپی چه مزیت هایی دارد؟

هایفو لیفت بدون جراحی یک تا سه ساله است که از تیغ جراحی استفاده نمی‌شود و مریض دچار ناراحتی خاصی حین انجام نمی‌شود، معمولاً قبل از انجام هایفو نیاز نیست که بیمار اقدامات خاصی انجام دهد. بعد از انجام هایفو نیز قرمزی و کبودی روی صورت وجود ندارد و بیمار می‌تواند به کارهای روزمره خود برگردد. در مورد عدم کاربرد هم خیلی موارد خاصی وجود ندارد فقط در مواردی که در

از اثرات هایفو تراپی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

معمولاً بلافاصله پس از انجام عمل بیمار می‌تواند کشیده تر شدن پوست را احساس کند اما نتایج اصلی حدود ۲ ماه بعد مشخص می‌شود و روند بهبودی تا ۶ ماه ادامه داشته و فرد شاهد اثرات بیشتری در زمینه سفت شدن و لیفت شدن صورت و گردن خواهد بود. اثرات هایفو تراپی با توجه به میزان شلی پوست بیمار، رژیم غذایی، سن، ژنتیک ممکن از یکسال تا دو سال باقی بماند باقی می‌ماند. بیمارانی که نتایج ماندگارتری می‌خواهند می‌توانند هر یک یا دو سال یک بار این روش را تکرار کنند از دیگر روشها میتوان از لیفت با نخ، لیزر فرکسل تزریق بوتاکس و تزریق ژل نام برد.

### ❖ هایفو تراپی برای چه کسانی مناسب است؟

از دیگر روش های جوان سازی می‌توان هایفو تراپی را نام برد، که مکانیزم آن به وسیله امواج اولتراسوند پُر توان متمرکز در لایه های عمقی پوست است که مهمترین قسمتی که هایفو عمل می‌کند لایه اسمس است که اسمس لایه ای بین پوست تحتانی و عضله قرار دارد در واقع همان لایه ای است که در هنگام جراحی فیس لیفت با سوچور هایی که جراح پلاستیک می‌زند یا با کششی که بر روی این لایه ایجاد می‌شود پوست به طرف بالا کشیده می‌شود.

### ❖ هایفو چه کاری انجام می‌دهد؟

هایفو با میکرو کواگولیشن نقطه ای (منظور سوختگی های کوچکی است که روی این لایه ایجاد می‌کند) باعث جمع شدگی این لایه ها می‌شوند و به دنبال آن حالت

اینکه شخصی بخواهد فقط بوتاکس تزریق کند یا فقط هایفو انجام دهد به نتیجه ایده آل نمی‌رسد و اینها در کنار هم پاسخ گو و مکمل هم هستند. هایفو تراپی تاروی عضله وارد می‌شود و داخل عضلات نمی‌رود، تا عضله فلج نشود و انقباض مهار نکنیم نمی‌توانیم جلوی چین و چروک را بگیریم. بوتاکس بیشتر در قسمت یک سوم فوقانی صورت، روش هایی مثل لیفت با نخ یا هایفو تراپی، آراف سوزنی بیشتر در دو سوم تحتانی صورت کارایی دارد در کسانی که افتادگی خیلی زیادی نداشته باشند و توقع زیادی از درمان هایفو یا لیفت با نخ نداشته باشند. یک تفاوتی هم بین این درمان ها وجود دارد، با توجه به اینکه روش های زیادی برای جوان سازی داریم اما هیچ روشی مثل بوتاکس و ژل نمی‌تواند مریض را راضی نگه دارد و یک اهرم کمک کننده در جوان سازی به شمار می‌رود.



مدیریت زمان را فرا بگیرید؛

# وقت نداریم!

Healthy  
Life

شبشم آریاییان

مدیریت زمان یا Time Management، یکی از دغدغه های

مهم بسیاری از مادر زندگی پر از هیاهو و تکنولوژی

می باشد، همه می دانیم که ضعف در برنامه

ریزی و مدیریت زمان، می تواند مشکلات

فراوانی را برای ما ایجاد کند؛ البته گاهی

هم به اشتباه، چالش ها و مسائل دیگر

خود را به ضعف در مدیریت زمان نسبت

می دهیم. مهم ترین نکته ای که در مجموعه

درس های مدیریت زمان و نظم شخصی خواهیم

آموخت این است که مدیریت زمان یک عنوان بسیار عمومی است

که می تواند مجموعه ای گسترده ای از چالش ها، مهارت ها و مسائل را

شامل شود. بسیاری از کسانی که معتقدند در مدیریت زمان ضعف

دارند یا این که فکر می کنند نیازمند بهبود در مهارت مدیریت زمان

هستند، ممکن است مشکلات و چالش های دیگری داشته باشند که

در نهایت خود را در قالب ضعف در مدیریت زمان بروز می دهد. در

ادامه برخی از رایج ترین علت های کمبود زمان را در این

مقاله مرور می کنیم.



## ❧ رویاهای بزرگ و هدف گذاری غیر واقعی:

برخی از ما به دلیل رویاهای بزرگی که در سر داریم، احساس می کنیم به کمبود زمان گرفتار شده ایم وقتی که تصمیم می گیریم به یک انسان بزرگ تبدیل شویم. وقتی به غول های صنعت و اقتصاد ایران و جهان فکر می کنیم. وقتی می خواهیم تاثیری ماندگار از خودمان در حوزه علم و دانش و فرهنگ و هنر به جا بگذاریم. یکی از اولین چیزهایی که به خاطر می آوریم محدودیت زمان است. خصوصاً اگر به سن خودمان فکر کنیم و احساس کنیم، تا این نقطه که هم اکنون آمده ایم، به اندازه ی کافی از عمر و وقت خودمان استفاده نکرده ایم.



بسیاری از ما فویبای  
تصمیم گیری داریم  
واز کنار گذاشتن  
گزینه‌های ترسیم  
درست مانند کسی  
که می‌خواهد با صد  
هزار تومان بودجه،  
یکی از دو اسباب  
بازی شصت هزار  
تومانی و پنجاه هزار  
تومانی را انتخاب  
کند و چنان در  
انتخاب دچار تردید  
می‌شود که تصمیم  
می‌گیرد ده هزار  
تومان قرض بگیرد  
و هر دو گزینه را  
انتخاب کند.



### ضعف در مهارت تصمیم‌گیری و اولویت‌بندی:

کمبود زمان ممکن است به دلیل مشکل در اولویت‌بندی کارها و فعالیت‌ها باشد. گاهی اوقات، ممکن است احساس کنیم که حجم فعالیت‌ها زیاد است و نمی‌دانیم که بهتر است کدام را به نفع کدام کنار بگذاریم. یا کدام را در اولویت قرار دهیم. من می‌خواهم درس بخوانم و بهترین معدل را در پایان دوره کارشناسی بگیرم. دغدغه‌ی کنکور ارشد را هم دارم و می‌بینم فرصت کافی برای آن ندارم. شنیده‌ام که پس از دوران دانشجویی فرصت مطالعه خیلی کمتر است و دلم می‌خواهد از همین دوران برای یادگیری و توسعه دانش خودم هم استفاده کنم. از طرفی برای تأمین هزینه‌ی تحصیل و همینطور کسب تجربه، کار هم می‌کنم یا می‌خواهم بکنم. احساس می‌کنم همه اینها هم در یک اولویت هستند و مهم هستند یا اگر اولویت‌های آنها با هم فرق دارد، دانش یا شجاعت این اولویت‌بندی را ندارم. امیدوارم از طریق مدیریت زمان، فضایی ایجاد کنم که به همه‌ی خواسته‌های خودم برسم. شبیه همین ماجرا هم برای مدیری پیش می‌آید که هم می‌خواهد جلسات برون‌سازمانی را با دقت و کیفیت خوب برگزار کند. هم اصرار دارد که بازدیدهای منظم و دوره‌ای در داخل شرکت داشته باشد. هم علاقمند است برای همسر و فرزندانش وقت بگذارد و از سوی دیگر، از دانش و تکنولوژی روز هم عقب نماند. اولویت‌بندی، مهارتی ضروری اما بسیار دشوار و چالش‌برانگیز است که در بسیاری از مواقع، ما را ترغیب می‌کند که با استفاده از مدیریت زمان و مهارت‌های مشابه، ظرفیت و توانمندی خود را افزایش داده و صورت مسئله را پاک کنیم. به عبارتی، بسیاری از ما فویبای تصمیم‌گیری داریم و از کنار گذاشتن گزینه‌های ترسیم می‌ترسیم. درست مانند کسی که می‌خواهد با صد هزار تومان بودجه، یکی از دو اسباب بازی شصت هزار تومانی و پنجاه هزار تومانی را انتخاب کند و چنان در انتخاب دچار تردید می‌شود که تصمیم می‌گیرد ده هزار تومان قرض بگیرد و هر دو گزینه را انتخاب کند.

### ضعف در تفویض اختیار:

یک عروسی از آنها وقت می‌گیرد و باید تمام جزئیات بررسی شود و به دقت مورد توجه قرار گیرد. طبیعی است که در این شرایط، ممکن است من و شما احساس کنیم که مشکل اصلی ما در مدیریت زمان است و اگر در مهارت مدیریت زمان توانمند شویم می‌توانیم بدون کمبود وقت، کارها را با همان سطحی از استاندارد که مد نظرمان است انجام دهیم.

کمبود زمان ممکن است ناشی از واگذار نکردن کارها به دیگران باشد. ما خیلی وقت‌ها در واگذار کردن کارها به دیگران، ضعیف عمل می‌کنیم. یا کارها را به شکل نامطلوبی به دیگران واگذار می‌کنیم که در نهایت زحمت خودمان در چندان می‌شود. آیا تا به حال شده از کسی بخواهید که برای صرفه جویی در وقت، به جای شما یک پیراهن را برایتان بخرد و جدای از زحمت و منتهی که برای شما ایجاد شده، وادار شوید بعداً برای تعویض مراجعه کنید و وقت زیادی را صرف چانه زنی و متقاعد کردن فروشنده به تعویض لباس کنید؟ یا آیا شده است که نامه‌ای را برای تایپ به همکار خود بدهید و ببینید که مدت زمانی که صرف ویرایش و غلط‌گیری نامه می‌شود بیشتر از زمانی است که خودتان برای تایپ نامه صرف می‌کنید؟ ناتوانی در تفویض اختیار و واگذاری نادرست و غیر حرفه‌ای کارها به دیگران، باعث می‌شود که در نهایت بسیاری از ما به این نتیجه برسیم که بهترین روش صرفه جویی در زمان، این است که کارها را خودمان انجام دهیم و از آنجا که به هر حال، ظرفیت ما در انجام کارها محدود است، نهایتاً احساس می‌کنیم مدیریت زمان، آن کلید طلایی است که می‌تواند چنین مشکلی را برای ما حل کند.

### کمال‌طلبی:

حل موردی مشکلات و نداشتن نگاه فرایندی، می‌تواند دلیل دیگر کمبود زمان باشد. گاهی اوقات، مسیر کار در تیم ما یا در سازمان ما نادرست است. به جای اینکه مسیر کار را درست کنیم، به صورت موردی مشکلات را حل می‌کنیم. بستری که در سازمان ایجاد کرده‌ایم، بستری برای فساد اقتصادی است. یا اینکه فرایندها و نظام پاداش و پرداخت، به شکلی است که کارمندان تشویق می‌شوند از زیر کار فرار کنند. به جای اینکه یک بار ببینیم ریشه مسئله چیست، هر روز وقت ما صرف جستجوی کارمند خاطی و مجازات کردن او می‌شود. دوستان و همراهانی انتخاب کرده‌ایم که هر لحظه بودن کنار آنها، ما را به اتلاف وقت و فراموش کردن اولویت‌ها سوق می‌دهد. اما به جای اینکه این مسئله را حل کنیم، سعی می‌کنیم با ابزارها و تکنیک‌های مختلف، از وقت جزئی باقیمانده استفاده بهتری بکنیم. شاید هم مشکل اصلی ما انگیزه نداشتن است. وقتی برای کاری که انجام می‌دهیم انگیزه نداریم، آن را کندتر از همیشه انجام می‌دهیم. خیلی وقت‌ها هم، ترجیح می‌دهیم آن کار را در آخرین مهلت مقرر انجام دهیم. در چنین شرایطی، گاهی اوقات مسئله‌ی ریشه‌ای کمبود انگیزه، دیده نمی‌شود و عارضه‌ی سطحی آن، یعنی کمبود وقت، مورد توجه و نظر ما قرار می‌گیرد. احساس می‌کنیم با بهبود مهارت مدیریت زمان، می‌توانیم انواع مشکلاتی را که در کار و زندگی روزمره خود با آن مواجه هستیم، مدیریت کرده و کاهش دهیم.

کمال‌طلب‌ها یا Perfectionist ها، کسانی هستند که برای هیچ کاری، استاندارد ۹۰ یا ۹۵ از صد را نمی‌پذیرند. آنها استاندارد ۱۰۰ از ۱۰۰ را می‌خواهند. به همین دلیل هر کاری توسط آنها، بیش از زمان معمول طول می‌کشد. نامه‌ای که می‌تواند در پنج دقیقه نوشته شود، پنج بار مرور و ویرایش می‌شود و پس از سی دقیقه، به نارضایتی ارسال می‌شود. اگر ماشین خود را به کارواش ببرند، دو برابر کارگری که ماشین را شسته، وقت می‌گذارند و دور ماشین می‌گردند تا از نبودن لکه در اطراف ماشین مطمئن شوند. یک مهمانی کوچک یا سمینار مختصر داخل سازمان، به اندازه‌ی

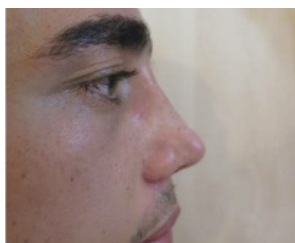
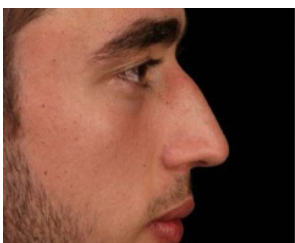
### ضعف در هنر نه گفتن:

دلیل دیگری که بسیاری از ما دچار کمبود زمان می‌شویم، ضعف ما در هنر نه گفتن است. شاید شما هم از جمله کسانی باشید که نمی‌توانند به سادگی به دیگران «نه» بگویند. به همین دلیل، قسمت عمده‌ای از وقت خود را صرف انجام کارهایی می‌کنند که به دلیل خجالت یا رودربایستی یا دلایل مشابه، پذیرفته‌اند. در چنین شرایطی، تلاش برای بهبود مهارت مدیریت زمان، به معنای بهبود توانایی‌های ما نیست. بلکه گویی می‌خواهیم ظرفیت بارکشی خودمان را افزایش دهیم تا دیگران بتوانند با دردسر کمتری بار بیشتری را بر شانه‌های ما تحمیل کنند.



# رینوپلاستی پیشرفته

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



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

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

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



# MEDIFAIR 2020

چهاردهمین نمایشگاه بین المللی  
صنایع و تجهیزات پزشکی،  
دندانپزشکی، آزمایشگاهی و  
خدمات وابسته

۱۷ تا ۲۰ دیماه ۱۳۹۸

ساعت بازدید: ۱۵ تا ۲۱

اصفهان - پل تاریخی شهرستان

14<sup>th</sup> International Exhibition of  
Medical, Dental & Laboratory  
Equipment and Related Services

7-10 Jan. 2020

Isfahan International Fairground



ستاد برگزاری نمایشگاه: (خط ۱۰) ۰۲۱-۲۲۲۴۰۰۱۱

[www.medifair.ir](http://www.medifair.ir)



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 پورقاسمیان



- 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

# 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 ۱۶-۹۴-۱۰۰۰ سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی





# ساوِس خانه مبلمان



مدرن و نفیس  
محصول مشترک ایران و ترکیه

## مجموعه‌ای از بهترین برندهای تهران فروش با شرایط ویژه



## بامساحتی بیش از ۱۵۰۰ متر مربع

اصفهان، پل چمران، ابتدای خیابان کاوه به سمت میدان شهدا  
تلفن: ۰۲۰ - ۳۳۴۶۳۲۰۰

پیوند موی طبیعی

# دکتر ابدالی



اصفهان: ابتدای چهارباغ بالا،  
مجتمع کوثر، طبقه چهارم،  
واحد ۶۱۷

تلفن ۰۳۱ - ۳۶۲۰۵۰۵۰

تهران: فرمانیه، کلینیک پری سیما،

تلفن ۰۲۱ - ۲۲۸۰۷۰۶۰

Dr.mehrdadabdali  
[www.drmehrdadabdali.com](http://www.drmehrdadabdali.com)







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