۵۰,۰۰۰ ریال
نسل فردا
زندگی سالم
Healthy Life
www.zendegisalem.com
نشریه پزشکی - پیراپزشکی | سال سیزدهم |
شماره مسلسل ۱۲۱ | دوره جدید شماره ۹۱ | آبان و آذر ۹۸

نشانه های کمبود انواع ویتامین در بدن

ویتامینت نیافته!

خوشمزه های کم کالری

عادت های بد روزانه دندان خراب کن!

چگونه بعد از ۴۰ سالگی هم جوان به نظر بیاییم؟

راه هایی برای افزایش اثربخشی محصولات زیبایی

Exclusive Healthy Life

NARGES MOHAMMADI

مخاطبان به‌دنبال راز جوان‌تر شدن ستایش هستند

مورد عجیب ستایش!

پاسارگاد
رادیولوژی دیجیتال،سونوگرافی
موسسه تصویر برداری
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 احمدرضا بهرامی

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

Dr . Ahmadreza Bahrami

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

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

دکتر الهام فردین پور
دارای بورد تخصصی زنان، زایمان و نازایی
شماره نظام : ۵۴۵۱۵
متخصص و جراح زنان، زایمان و نازایی
انجام زایمان طبیعی و سزارین
انجام اعمال نازائی ـ 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 ، ایمپیلنت، 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
سفیدکردن 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:۳۶۲۸۳۶۳۶ - ۰۹۳۷۲۳۶۳۹۳۹
dr.masoudshafiei

دکتر حسین ابدالی

Hossein Abdali M.D

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک وصورت

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 چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴، واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۴۰۴۰–۳۶۲۰۵۰۵۰

Dr.hosseinabdali

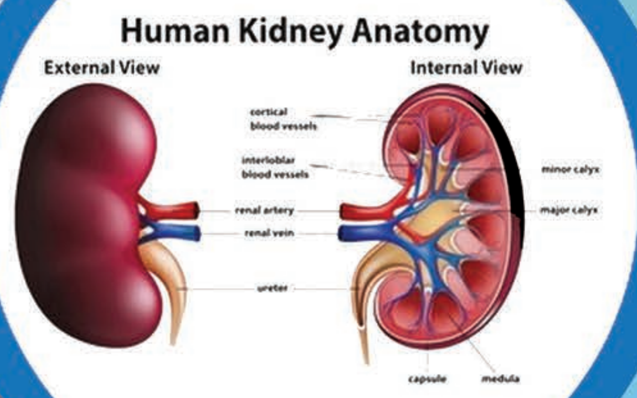
Drhosseinabdali.ir

Sanam.org

abdali29223@yahoo.com

دکتر سوسن صادقیان
متخصص ارتودنسی عضو هیئت علمی دانشگاه
دارای ۲۰ سال سابقه در
درمان ناهنجاریهای فک و صورت
چهارباغ بالا ـ روبروی زمزم ـ مجتمع پارسیان
طبقه اول ـ واحد ۳۰۴ تلفن : ۳۶۲۴۰۱۹۸

قابل توجه شهروندان گرامی
آیا می دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است
شما به عنوان متهم شناخته شوید!
کانال های ارتباط با واحد مفقودی:
تهران: ۸۸۳۵۶۳۰۸
۰۲۱۸۸۰۱۶۶۴۹
اصفهان: ۳-۰۳۱۳۲۲۷۴۷۹۲
تلگرام: ۰۹۳۰۱۶۳۸۳۴۶
نحوه ثبت آگهی مفقودی
از طریق درگاه:
www.agahinaslefarda.ir
(آگهی مفقودی نسل فردا)
وارد قسمت سامانه ثبت
مفقودی شوید



دکتر بابک جمشیدیان

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

اصفهان ـ خیابان رودکی ـ روبروی مرکز جراحی اردیبهشت
تلفن: ۳۷۸۶۶۰۳۴ – ۰۳۱

پذیرش ۴ الی ۸ عصر
بغیر از دوشنبه و پنج شنبه ها

دکتر رضا بیرنگ

دندانپزشک، جراح و متخصص بیماریهای لثه
فلوشیپ فوق تخصصی کاشت ایمپلنت و لیزر دندان
استاد دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

کاربرد لیزر در درمان های دندانپزشکی

اشعه لیزر یکی از تکنولوژی های نوین است که در بسیاری از رشـــته های صنعتی، نظامی و پزشکی مورد استفاده قرار می گیرد. لیزر (LASER) یک مخفف است برای عبـــارت Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation آنچه از مفهوم این عبارت بر می آید این است که لیزر در واقع یک نور تقویت شده است. بر خلاف نورهای معمولی مثل نور خورشید و یا نور لامپ که از طول موج های مختلف و یا به عبارت دیگر از رنگ های مختلفی تشکیل شده اند نور لیزر فقط از یک طول موج تشکیل گردیده است لذا این ویژگی خصوصیات منحصر به فردی نظیر شدت، عمق نفوذ و عدم واگرایی را به نور لیزر بخشیده است و بنابر این کاربرد های فراوانی از نور لیزر در بسیاری از حیطه ها از جمله پزشکی و دندانپزشکی را شاهد هستیم. در دندانپزشکی انواع لیزرها بتدریج جای خود را در کنار اقدامات معمول درمانی باز نموده اند. اگر چه گاهی در مورد کارایی لیزر اغراق می شود پس نباید اسیر تبلیغات نادرست شویم و تصورات غیر واقعی را چاشنی آن کنیم. بدین منظور مقاله حاضر بطور کلی موارد کاربرد لیزر در درمان های مختلف دندانپزشکی و نقاط قوت و ضعف آن را به اجمال بیان می کند.

انواع لیزر در دندانپزشکی

لیزرهای دندانپزشکی به دو دسته کلی تقسیم می شوند:

- لیزرهای کم توان (Low Level Laser) : این لیزر ها که بنام لیزرهای سرد نیز نامیده می شوند اغلب از دسته لیزر های دیود (Diode Laser) می باشند. جهت فعالسازی بیشتر فرایندهای بیوشیمیایی، ترمیم سلولی و یا درمانهای ضد التهابی و ضد درد مورد استفاده قرار میگیرند. به کار گرفتن این نوع لیزر در مطب دندانپزشـکی دقیقا مثـل لیزرهایی اسـت که در فیزیوتراپی ها استفاده میشود. بعد از جراحی دندان عقل، کاشت ایمپلنت، جراحی لثه و دیگر اعمال جراحی بمنظور کاهش درد و التهاب بعد از عمل و تسریع در بهبودی زخم داخل دهان علاوه بر این برای درمان و یا تسریع بهبودی بی حسی یا پاراستزی که متعاقب بعضی از اعمال جراحی مثل کاشت ایمپلنت رخ می دهد نیز از لیزر کم توان استفاده می شود
- لیزرهای پرتوان (High Power Laser): این لیزرها که بنام لیزر های حرارتی نیز نامیده می شوند انواع مختلفی دارند مانند
- Co2، Nd:YAG ،Er:YAG، و لیزر های دیود پر توان (diode)، لیزرهایی هستند که برای انواع جراحی ها و کارهای درمانی دندانپزشکی مورد استفاده قرار می گیرند. با توجه به تفاوت در طول موج این لیزر ها کاربرد های متنوعی نیز دارند که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

انواع کاربردهای لیزر در دندانپزشکی

جراحی لثه با لیزر

بدلیل ماهیت بیماری های پریودنتال (بیماری های لثه) که یک ماهیت عفونی است و در اثر تشکیل جرم و توده های میکروبی بر روی سطح ریشه دندان ایجاد می شود در صورت نیاز به جراحی می بایســت به روش معمول و با تیغه جراحی انجام گیرد. اما بعضی از بیماران به مطب مراجعه نموده و اسرار دارند با لیزر برای انها جراحی لثه انجام گیرد. در صورتیکه فقط در بعضی شرایط می توان با لیزر اقدام به درمان و یا جراحی لثه نمود. مانند تابش لیزر در داخل شـــیار لثه (پاکت) و کاهش التهاب و خون ریزی از لثه ها در مواردی که انجام جراحی ممکن اســـت برای بیمار مخاطره آمیز باشد مثلا در افراد کهنسال، بیماران قلبی عروقی و یا آنهایی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند و یا دچار بیماری های خون ریزی دهنده هستند.

مزایای استفاده از لیزر در جراحی لثه

- نیاز به بی حسی کمتر
- آسیب بافتی کمتر و در نتیجه تسهیل روند ترمیم
- کنترل خونریزی
- خاصیت ضد باکتری لیزر
- عدم نیاز به بخیه کردن زخم

جراحی بند لب بالا (فرنوم)

جراحی فرنوم با لیزر (فرنکتومی با لیزر) : یکی از جراحی های دهان که خیلی تمیز و سریع با لیزر دندان پزشکی قابل انجام است، فرنکتومی است. این روش بخصوص در بچه ها که معمولا دچار ترس از دندانپزشکی هستند کاربرد بهتری دارد.

جراحی زیبایی لثه

این نوع جراحی در افرادی که هنگام خندیدن لثه های آنها بیش از حد معمول نمایان می شود و ممکن است برای آنها ناخوشایند باشد انجام می گیرد.

جراحی افزایش طول تاج لثه با لیزر:

این نوع از جراحی لثه هم اگر نیاز به برداشت استخوان نداشته باشد، بسیار تمیز و بدون درد و با خونریزی کم با لیزرهای بافت نرم قابل انجام است اما در صورت نیاز به برداشت استخوان، حتما باید با روش های معمول و با تیغه جراحی اقدام به این عمل نمود.

آدرس مطب: خیابان توحید میانی، جنب پارکینگ توحید، کوچه ۲۳، بن بست بنفشه، ساختمان سارویه، طبقه ۳

کنترل خون ریزی با لیزر

لیزر برای کنترل خونریزی پس از اعمال دندانپزشکی سودمند است. البته خون ریزی های وسیع و شدید ممکن است با لیزر قابل کنترل نباشد.

تشخیص و یا پیشگیری از پوسیدگی با لیزر

تشخیص انواع پوسیدگی، با کمک پدیده فلورسانس با کمک لیزرهای آرگـــون و در درجه دوم با لیزر دایــود کم توان قابل انجام می باشــد. همچنین به کمک بعضی از انواع لیزر مانند Nd:YAG و یا CO_2 نیز پیشگیری از پوسیدگی قابل انجام است.

تراش با لیزر به منظور ترمیم کردن دندان

امروزه با وارد شـــدن لیزرهای اربیـــوم (Er:YAG) در بازار دندانپزشکی می‌توان بافت‌های سخت مثل دندان واستخوان را تراش داد. این عمل در مقایسه با تراش دندان با وسایل چرخنده یا توربین دندانپزشکی سر و صدا نداشته و درد کمتری دارد و فقط قسمت‌های پوسیده را بطور انتخابی بر می دارد و لذا نسوج سالم دندان بیشتر حفظ می شود. اما تراش با لیزر دو اشکال اساسی دارد یکی بدلیل گران بودن دستگاه لیزر اربیوم بیمار بایستی هزینه زیادی پرداخت کند و ثانیا زمان کار با این دستگاه کند تر از روش های معمول است.

سفید کردن دندان با لیزر (بلیچینگ با لیزر)

یکی از درمانهایی که در مطب دندانپزشـــکی بمنظور سفید کردن دندان ها انجام می گیرد بلیچینـــگ در مطب office bleaching)) می باشـــد. در این روش که معمولا از ژلهای مخصوص سفید کردن دندان استفاده می شـــود می توان از لیزر جهت تسریع فرایند سفید کردن دندان استفاده نمود، استفاده از لیزر بسیار کمک کننده است و سرعت درمان ما را افزایش می دهد. یعنی یک فرایند ۲ساعته تقریبا با ده دقیقه درمان لیزری به پایان می‌رسد.

رفع حساسیت دندانی با لیزر

افراد زیادی هستند که دندانها حساسی دارند و همیشه شکایت از این دارند که دندان هایشان هوا میکشد و یا با خوردن آب سرد یا میوه های خنک تحریک میشود. یکی از روش های از بین بردن حساسیت های دندانی، استفاده از لیزر می باشد.

درمان ریشه یا عصب کشی دندانها با لیزر

واقعیت این است که اســـتفاده از لیزر در درمان ریشه فقط به ضدعفونی کردن بیشتر کانال دندان کمک میکند. و به ویژه در دندان‌های عفونی که باکتریها به عمق عاج دندان نفوذ کرده اند، پس عصب کشی با لیزر به معنای انجام کل فرایند درمان ریشه با لیزر نیست. اما لیزر در این فرایند بسیار کمک کننده است.

برداشتن بدرنگی های لثه با لیزر

در بعضی از افراد رنگدانه هایی در لثـــه ها وجود دارد که باعث تیرگی یا کبود شدن لثه می شود و در بعضی موارد این تیرگی لثه، نقش بسزایی در ظاهر فرد دارد و برای بسیاری از افراد بویژه خانم ها این حالت ناخوشایند می باشد. از طرفی سیگار کشیدن هم در بسیاری موارد، با نفوذ نیکوتین و آمین های حلقوی به عمق لثه، باعث تولید بیشتر رنگدانه ها میشود. به همین دلیل، این مشـــکل در افراد سیگاری بارزتر اســـت. با استفاده از لیزر می تـــوان این تیرگـــی را برداشـــت کـــه اصطلاحـــا به ان رفـــع پیگمانتاســـیون (depigmentation) می گویند.

کاربرد لیزر در ایمپلنت دندان

متاسفانه این روزها شاهد بعضی تبلیغات بی اساس درباره انجام ایمپلنت دندان با لیزر هستیم. اگر چه با استفاده از لیزر اربیوم می توان استخوان را تراشید و یا سوراخ نمود اما در حال حاضر هنوز کاشت ایمپلنت با لیزر امکان پذیر نیست.

با این وجود از لیزردر در مان هـــای ایمپلنت در چندین مورد می توان استفاده نمود.

۱- تابش لیزر کم توان بعد از کاشت ایمپلنت بمنظور کاهش درد و التهاب بعد از عمل

۲- انجام جراحی مرحله دوم بعد از کاشت جهت باز نمودن روی ایمپلنت بمنظور قالب گیری و ساخت روکش

a. از بین بردن میکرب های پاکت پیرامون ایمپلنت وضد عفونی کردن سطح ایمپلنت های آلوده شده به میکرب های دهان و رفع التهاب ناشی از آن با استفاده از لیزر به تنهایی و یا همراه با مواد حساس به نور

کاربرد لیزر در درمان آفت

آفت دهان، یک ضایعه دردناک داخل دهانی است که علت بروز آن هنوز کاملا مشخص نیست. اما به هر حال تنها روش هایی که در حال حاضر برای درمان علامتی آفت دهان وجود دارد، درمان با کورتون می باشد. اما تابش لیزرهای کم توان و یا پر توان طی دو تا سه جلسه درمانی کوتاه بافاصله ۴۸ ساعت در فاصله ۴ روز میتواند علائم بیماری مثل درد و تورم و دوره آن را کاهش دهد و حتی ادعا شده که تابش لیزر احتمال عود مجدد افت در ناحیه مبتلا را هم شدیداً پایین می آورد.

کاربرد لیزر در درمان ضایعـــات هرپس (درمان تب خال با لیزر)

در زمانی که تب خال حالت وزیکولر (تازه و رســـیده) هست، میتوان با لیزرهای پرتوان کل ضایعه را برداشت و اعتقاد بر این است که هم بار عفونی ضایعه کمتر میشود و هم احتمال عود مجدد در همان ناحیه کمتر میشود

لیزر و سرطان زایی

انواع لیزر های مورد اســـتفاده در دند انپزشکی در زمره طول موج‌های غیر یونیزان طیف امواج الکترماگنتیک محســـوب می شوند بنابراین تابش آنها بر روی بافت های بدن انسان موجب بروز تغییرات و جهش ژنتیکی در سلول ها نمی گردد. تا کنون هیچ شواهد و مدارکی دال بر سرطان زایی لیزر گزارش نگردیده است و از این بابت ایمن هستند و خطری ندارند. اگرچه ممکن است در بین جامعه چنین تصور اشتباهی وجود داشته باشد. با این وجود توصیه می شود در بعضی از بیماران از جمله خانم های بار دار و یا افراد حساس به نور مورد استفاده قرار نگیرد.

شماره های تماس: ۳۶۲۷۰۶۴۰ و ۳۶۲۷۰۶۰۷ / ۰۹۲۱۳۲۲۱۷۶۱۴ شماره تلگرام جهت مشاوره مستقیم

زندگی سالم
پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سردبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر تحریریه: آناهیتا جعفری

نویسندگان: زهره آزاد، 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 فریبرز سعادت (متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت)، دکتر الهام فردین پور (بورد تخصصی زنان، زایمان و نازائی)، دکتر چلونگر (جراح و دندانپزشک)، دکتر احمد متقی (متخصص جراحی فک و صورت)، دکتر سید احمدرضا بهرامی (متخصص پوست، مو)، دکتر حنیف اخوت (متخصص جراحی گوش، حلق و بینی)، دکتر علوی راد (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر بابک جمشیدیان (متخصص بیماریهای کلیه، مجاری ادراری، پروستات و ناباروری مردان)، دکتر مسعود شفیعی (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).

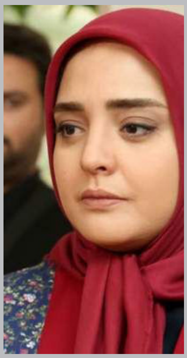
گروه بازرگانی:
محدثه آریافر، مریم مقضی، فرحناز غنی، شکوه دهقان پور، معصومه شریفی.
عکاس: فاطمه رئوفی، رسول امینی

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

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

لیتوگرافی و چاپ:
چاپ مبین

درحاشیه



نرگس محمدی و ستایش ۱۰
مورد عجیب ستایش ۱۲

من و آیینه

ویزیت رایگان ۱۴
اسرار خوراکی ها ۱۶

سفره سالم

کالری بازی ۱۸
تاپ نیوز ۲۰

کافه زندگی

بگوسیب ۲۲
سوپر رژیمی ۲۴

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

سخن سردبیر

حفظ سلامت دانش آموزان، زیربنای عرصه علم

هر ساله با ورود فصل پاییز و بازگشایی مدارس، دانش آموزان زیادی در سراسر کشور قدم به مدرسه می‌گذارند تا سـال جدید تحصیلی را آغاز کنند. در چند سال اخیر چیزی که به طور جدی درباره محیط مدرسه مورد توجه قرار گرفته بهداشت محیط آنست و مسئولین از اولیاء مدرسه می‌خواهند تا حداکثر تلاش را جهت پاکیزگی این محیط انجام دهند.

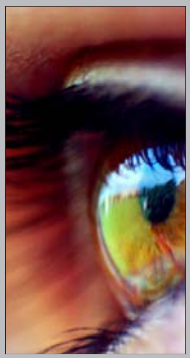
بر کسی پوشیده نیست که بهداشت مدرسه در گرو بهداشت دانش آموزان و سلامت دانش آموزان در گرو سلامت مدرسه است. بدین معنی که اگر مدرسه شرایط بهداشتی مناسبی داشته باشد و از لوازم و ملزومات طهارت و پاکیزگی تهی نباشد دانش آموزان سالمی در آنجا پرورش خواهند یافت. از طرفی دیگر، شاگردان باید بهداشت فردی و عمومی را رعایت کنند تا از آسیب‌ها کاسته شود.

از آنجا که معتقدیم «عقل سالم در بدن سالم است» و تا زمانی که یک دانش آموز سالم و تندرست و با نشاط نباشد بدون شک امر یادگیری به درستی اتفاق نمی افتد لذا در طول دوره آموزش عمومی در مدارس باید به درستی دانش، مهارت و باورها در حوزه سلامت را به دانش آموزان منتقل کنیم و فضایی را پدید آوریم که کودکان و نوجوانان در شرایط روحی، روانی و جسمی مطلوب به فراگیری سایر آموزش ها بپردازند.

اهداف متعالی آموزش و پرورش در صورتی تحقق می یابد که تعلیم و تربیت هم راستا با بهداشت و سلامت دانش آموزان حرکت کند و از آنجا که دانش آموزان در سن فراگیری بوده و آموزش های بهداشـتی را به خوبی می آموزند و می توانند به عنوان سفیران سلامت آموخته های خود را به خانواده و همسالان خود نیز انتقال دهند لذا حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت آنان امری ضروری و غیرقابل انکار است.

متأسفانه امکانات بهداشتی در بسیاری از نقاط کشور ما یا وجود ندارد و یا اگر هست خیلی کمرنگ وجود دارد، از این رو همه ساله شـاهد بیماری‌های واگیردار زیادی هستیم که گریبان کودکان ما را می‌گیرد. بنابراین، اگر مواردی که جزء حداقل‌های بهداشتی یک واحد آموزشی اسـت را رعایت کنیم به راحتی و با امکاناتی ساده می توانیم جلو شیوع بسیاری از بیماری‌های واگیردار را بگیریم.

مرضیه ربیعی



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

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰

info@zendegisalem.com

91N01

91N02

91N03

91N04

91N05

نرگس محمدی و دوباره ستایش؛

تجربه سخت میانسالی

پس از گذشت حدود ده سال از پخش فصل اول سریال «ستایش» و همراهی مخاطبان در این سال‌ها، شاهد پخش فصل سوم این سریال پر مخاطب از شبکه سوم سیما بودیم. فصل سوم «ستایش» با دو فصل قبلی آن متفاوت و دارای ساختاری جدید تر بود.
فصل اول این مجموعه تلویزیونی در ۴۴ قسمت محصول سال ۸۹ و فصل دوم آن در ۲۶ قسمت محصول سال ۹۲ از شبکه سه سیما پخش شد. در فصل دوم به یکباره شاهد گذشت زمان و میانسال شدن شخصیت ستایش بودیم که نرگس محمدی با وجود انتقادهای بسیاری که در مورد گریمش می شد از عهده نقش بر آمده بود. اما در فصل سوم طی یک غافلگیری عجیب، نرگس محمدی حتی جوان تر از فصل اول ظاهر شد. گفتگوی نرگس محمدی را در مورد ازدواج متفاوتش با علی اوجی و جذابیت های نقش ستایش را بخوانید.

هنرمندان در کنار هم

بزرگ‌ترین خصوصیت علی برای من این بود که خودش هنرمند است و هنر را می‌شناسد و برای من یک امتیاز مهم بود که همسرم در این حرفه باشد. جز این موضوع هم اخلاق علی بسیار خوب است؛ چراکه نه عصبانی می‌شود، نه ناراحتی ایجاد می کند، نه بددهن است و فکر می کنم هرکدام از این خصوصیات می‌تواند برای ایجاد یک زندگی مشترک مهم باشد، چه برسد به همه آن‌ها.
جالب است بدانید که وقتی من و علی تصمیم به ازدواج گرفتیم، همه دوستان و اطرافیان‌مان می‌گفتند «چقدر شبیه هم هستید». بعدا که می‌نشستیم و با هم راجع‌به مسائل ریز و خصوصیات‌مان صحبت می کردیم، می‌دیدیم چقدر در نظرات و انتخاب‌های‌مان شبیه هم هستیم و اشتراک داریم.

عدم ظاهرسازی در بازیگری

خوشبختانه شغل ما طوری است که با همه کارها فرق دارد. شاید بشود در کارها و جاهای دیگر ظاهرسازی کرد، ولی در بازیگری این اتفاق غیرممکن است. همه ما همکارها، همدیگر را می‌شناسیم و می‌دانیم که کدام‌یک چه اخلاق‌های خوب و چه اخلاق‌های بدی دارد و وقتی شما چندماه با یک نفر همکار هستید و او را دائم می‌بینید، به‌خوبی او را می‌شناسید. من تابه‌حال ندیده‌ام که کسی راجع‌به علی بدگویی کند. نوع کار ما طوری است که معمولا ویژگی‌های بد همدیگر را بیشتر می‌بینیم، ولی درباره علی من هرگز ندیده‌ام کسی چیز بدی از او بگوید.

عدم ورود به حواشی...!

نرگس: عکس‌های عقدمان که پخش شد، هرچند خودمان

این اتفاق را دوست نداشتیم، حسی را که از مردم گرفتم، دقیقا شبیه همان حسی بود که در ابتدای معروف‌شدن داشتم. این‌قدر مردم به من تبریک گفتند که نمی‌دانستم باید چه کاری انجام دهم. البته گهگاه کامنت‌های بد هم داشتیم که طبیعی است و برای همه وجود دارد و از ابتدا هم این موضوع را می‌دانستیم که ممکن است حواشی این‌چنینی هم برای‌مان پیش بیاید، ولی الان را دیدیم که با هم شاد و خوشبخت هستیم. متأسفانه این روزها بزرگ‌ترین نکته‌ای که در بعضی از زندگی‌ها می‌بینم، این است که با هم خوشحال نیستند و جاهایی اجبارهایی وجود دارد برای این که با هم زندگی کنند. ولی خوشبختانه ما با هم شاد و خوشحال هستیم که این بزرگ‌ترین اتفاق زندگی‌مان است. امیدوارم تا پایان هم این خصوصیت در زندگی‌مان حفظ شود.

چه چیزی را دوست ندارید؟

من خودم چون اصلا دروغ نمی‌گویم، دروغ‌گویی من را نابود می‌کند. معتقد هستم که اگر بدترین اتفاقات هم در زندگی رخ دهد، باز هم باید راستش را گفت، حتی اگر قرار باشد به ضرر آدم تمام شود. دروغ به نظرم مادر تمام اتفاقات و حوادث بد است.

خانواده‌های موافق با ما

فکر می‌کنم چون شغل خودمان هم بازیگری است، خانواده‌های‌مان با این که شغل همسرمان هم بازیگری باشد، مشکلی نداشتند. همان‌طور که گفتم برای یک بازیگر خیلی راحت‌تر است که در کنار یک بازیگر دیگر زندگی مشترک خود را شروع کند؛ چراکه آدمی که از بیرون وارد این فضا می‌شود تا بیاید با سروشکل شغل ما آشنا شود و آن را درک کند، زمان زیادی طول می‌کشد و ممکن است دلخوری‌های زیادی ایجاد شود. مادرم مهم‌ترین و تأثیرگذارترین آدم در زندگی من است. با یک کلمه می‌تواند تمام تصمیمات من را تحت‌الشعاع قرار دهد، اما خوشبختانه مادرم و کل خانواده‌ام آن‌قدر علی را دوست دارند که به قول خود علی عاشقش شده‌اند. خانواده علی هم من را خیلی دوست دارند و از این نظر هردونفرمان شانس آوردیم.

تفریحات مشترک ما

در فیلم و سریال‌دیدن هم سلیقه‌مان مشترک است. در خانه نشستیم و یک‌دفعه شروع به سریال دیدن می‌کنیم و ۴، ۵قسمت نگاه می‌کنیم تا جایی که دیگر چشمان‌مان باز نمی‌ماند.

علی، بهترین انتخاب من

نرگس: من و علی ۴، ۵بار با هم دعوا کردیم، ولی دو دقیقه بعد بـا یک حرف علی آن‌قدر خندیدم که همه‌چیز یادمان رفته است. (خنده) هرکسی خودش را بهتر از دیگران می‌شناسد و یکی از خصوصیات من این است که هرگز نمی‌توانم آدم‌های عبوس را تحمل کنم و واقعا از دیدن این آدم‌ها افسرده می‌شوم. فکر می‌کنم برای من، علی درست‌ترین آدمی بوده که می‌توانستم با او ازدواج کنم. الان که بهتر و بیشتر فکر می‌کنم، می‌بینم هیچ آدمی را جز علی برای ازدواج انتخاب نمی‌کردم. تنها آدمی است که آن‌قدر با او خوشحالم که از بودن با او سیر نمی‌شوم و این موضوعی است که تمام اطرافیان و دوستان هم نسبت به او دارند. هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم که یک آدم تا این اندازه واقعی وجود داشته باشد. همه ما لایه‌هایی داریم که شاید از خودمان بروز ندهیم و من هم اوایل حس می‌کردم که شاید بعضی از رفتارهای علی ظاهرسازی باشد، ولی بعد از مدتی دیدم که چقدر این آدم واقعی است. علی یک آدم شاد است و این شادبودن از درون او نشأت گرفته است.

نظر مردم

به نظرم این دروغ است که یک بازیگر بگوید حرف مردم برایش مهم نیست! ما این کار را برای جلب نظر مـردم و حرف آن‌ها انجام می‌دهیم. همان‌قدر که دوست‌داشتن آن‌ها برای‌مان مهم است، دوست‌نداشتن و نظر منفی‌شان هم برای‌مان مهم اســت. من هم برای همه آدم‌ها آرزوی شادی و سلامتی دارم و امیدوارم همیشه خوشحال باشند و هیچ‌چیزی را به اجبار تحمل نکنند. مصداق حرفی که علی روز اول به من زد «هیچ‌چیزی ارزش این را ندارد که بخواهی آن را تحمل کنی و روزهایت را با ناراحتی سپری کنی.»

تغییر نگاه به بازیگری

واقعیت این است که نگاهم به بازیگری عوض‌نشده و از ابتدا همین‌طور بودم، ولی شرایط در سال‌های اخیر یک‌جورهایی آدم را کلافه می‌کند. من بعضی از کارهایی را که می‌رفتم، به‌خاطر دوستی و رفاقت بود و نمی‌توانستم به آن‌ها نه بگویم! خیلی از کارها را شاید پول هم نگرفته باشم و دوست داشتم با آن گروه کار کنم. هنوز هم برایم نه گفتن سخت است و فکر می‌کنم که با جواب منفی، طرف مقابل را ناراحت می‌کنم. در این مدت اخیر بیشتر به این موضوع فکر کرده‌ام که این قدرت نه گفتن را در خودم تقویت کنم و بیشتر روی انتخاب‌هایم فکر کنم.

دنبال نقش خاص

دوســت دارم با کارگردان‌هایی که دوســت دارم، کار کنم و نقش‌ها و قصه‌هایی را که مردم دوست دارند، انتخاب کنم. متأسفانه در تلویزیون بیشتر کارها به سمت طنز رفته که داســتان و موقعیت خوبی ندارند یا خیلی از کارها بودجه ندارند و این کمبود بودجه روی همه بخش‌های کار تأثیر منفی دارد. هنگام ساخت سری اول «ستایش» دست تهیه‌کننده باز بود و همه‌چیز خوب پیش رفت، ولی هنگام ساخت سری دوم ما هیچ‌چیز نداشتیم و از لباس و صحنه گرفته تا لوکیشن و بازیگر همه مشکل داشتند و به همین دلیـل مخاطب این کار ریزش کرد؛ چون این مسـائل روی کیفیت کار تأثیر منفی می‌گذارد. بعضی‌ها به من ایراد می‌گرفتند که مثلا چرا بازی در «معمای شاه» را پذیرفته‌ام، ولی به نظرم پروداکشن این کار خیلی قدرتمند بود و همه‌چیز سر جای خودش بود. وقتی سرکار می‌رفتم، لباس، گریم، صحنه و... همه‌وهمه آمـاده بود و این دقیقا همان چیزی است که روی کار تأثیر مثبت دارد.

و اما ستایش...

از اینکه میانسالی ستایش را بازی کنم استرس داشتم. برای من که جوانی این شخصیت را تجربه کرده بودم وارد شـدن به دنیای او در میانسالی سخت بود، اما من این نقش را دوست دارم و از ابتدا تمام ریزه کاری‌های رفتاری این نقش را درست کردم. او را می‌شـناختم و شاید اگر بازیگر دیگری میانسالی ستایش را بازی می‌کرد حسودیم می‌شد، اما چند دلیل باعث شد به پیشنهاد بازی در نقش میانسالی ستایش جواب مثبت بدهم. یکی از این دلایل حضور سعید سلطانی به عنوان کارگردان مجموعه بود. به آقای سـلطانی اطمینان کامل دارم و هر کارگردانی به غیر از او قصد داشت فصل دوم را بسازد، بازی برایم سخت می‌شد. ریزه‌کاری‌های نقش ستایش را من و آقای سـلطانی بهتر از هر کس دیگری می‌دانستیم. در فصل دوم هم این تعامل بین ما بود که این شخصیت را در میانسالی بهتر تصویر کنیم. سعید مطلبی نویسنده این مجموعه هم که من بسیار زیاد نوشته‌هایش را دوست دارم و می‌دانم تا چه حد ریزه کاری‌های نقش را می‌شناسـد دلیل دیگری بود که خیالم بابت بازی در این سریال راحت باشد.

خاطرم هست بعضی وقت‌ها سرصحنه چند ساعت با آقای سلطانی درباره نقش حرف می‌زدم و معمولا سر ضبط صحنه‌های حسی آقای سلطانی من را متوجه گذشته ستایش می‌کرد و می‌گفت: «یادت است آن موقع برای ستایش چه اتفاقی افتاد؟» این‌ها چیزهایی است که بازیگر از تجربه بازی در نقش خاص همراهش هست، به خصوص اینکه مدتی را با نقش همراه باشد و ویژگی‌های رفتاری آن را بشناسد. هر بازیگر دیگری اگر می‌خواست این نقش را از فیلتر ذهن خودش عبور دهد شاید در نهایت نقش طور دیگری پرداخت می‌شد، اما من ستایش را سال‌ها است که می‌شناسم.

زنی با خصوصیات ستایش ویژگی‌های رفتاری خاص خودش را داشت و در میانسالی با توجه به اتفاقاتی که در گذشته تجربه کرده بود بـایـد طور خاصی رفتار می‌کرد. بـازی در این نقش برایم سخت بود، باید آرام‌تر حرف می‌زدم و راه می‌رفتم و این تداوم حس و فرم بازی باید ۱۰ ماه با من بود و این کار را برایم سـخت‌تر می‌کرد. تمام حرکات من را آقای سلطانی کنترل می‌کرد و اگر کوچک‌ترین حرکت اضافی داشـتم که باعث می‌شـد از نقش فاصله بگیرم را سـریع کات می‌داد و نظارت خوبی روی بازی من داشت.

شخصیت ستایش در ۴۵ سالگی برای خودمن هم جالب بود او مصداق بارز این جمله است که روزگار تو را می‌سازد. تمام رنج‌هایی که باعث ساخته‌شدن شخصیت او در طول زمان بود در رفتارش در این سن می‌بینیم

شخصیت ستایش در ۴۵ سالگی برای خود من هم جالب بود او مصداق بارز این جمله است که روزگار تو را می‌سـازد. تمام رنج‌هایی که باعث ساخته شـدن شـخصیت او در طول زمان بود در رفتارش در این سن می‌بینیم. او تمام دوران جوانی‌اش را به دنبال آرامش و زندگی بهتر برای فرزندانش سـپری کرد و الان هم تمام زندگیش بچه‌هایش هستند. در این سریال بهتر متوجه می‌شویم که هیچ اتفاقی بدون خواست خدا رخ نمی‌دهد و در زندگی ستایش این اتفاق کاملا چشمگیر است.

مخاطبان به دنبال راز جوان‌تر شدن ستایش

چگونه بعد از ۴۰ سالگی هم جوان به نظر بیاییم؟

جوان شدن چهره ستایش در فصل سوم دســـت‌مایه طنازی برخی از فعالان فضای مجازی قرار گرفته که به شـــوخی به دنبال رژیم غذایی و نوع ورزش او هستند. برخی نیز معتقدند که یا بازیگر شخصیت ستایش زیر بار گریم پیر تر نرفته اســـت و یا کارگردان و تهیه کننده برای کم کردن از اندوه و غم حاکم بر ســـریال چهره بشاش و شـــاداب تری از نقش اول را به نمایش گذاشته‌اند. زرین کوب در پاسخ به این پرسش که رسیدگی به ظاهر با بالا رفتن سن تفاوت دارد بیان کرد: همه انتقاد می کنند که گریم مشکل دارد. اما دختری که در ستایش۱، بیست‌ساله بوده در ستایش ۲ و۳ چهل ساله شده، چرا تصور می‌شود که یک زن چهل ساله باید پیر شود؟
اگر شما هم اکنون در دهه ۴۰ سالگی زندگی خود به سر می‌برید و به دنبال راهی هستید تا به جوانی دوره‌های قبل باز گردید، ما در اینجا نکاتی را برایتان آورده ایم تا با رعایت آن‌ها به هدف تان برسید. شاید شما هم مورد عجیب ستایش را تجربه کردید!
اکثر افراد در دهه ۲۰ زندگی خود به دنبال آخرین مدهای روز هستند، زمانی که وارد دهه ۳۰ می شوند، خود را با کار و خانواده درگیر می کنند و در دهه ۴۰ زندگی خود نیز به دنبال راه‌هایی برای سالم و جوان ماندند. اگر شما هم اکنون در دهه ۴۰ زندگی خود به سر می برید و به دنبال راهی هستید تا به جوانی دوره های قبل باز گردید، ما در اینجا نکاتی را برایتان آورده ایم تا با رعایت آنها به هدف تان برسید. با ما در ادامه مطلب همراه باشید.

« از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید

آیا تا به حال به زنان و مردان فرانسوی دقت کرده اید که چقدر جوان و شاداب اند؟ راز زیبایی آنها کرم های مرطوب کننده است که به طور مدام استفاده می کنند. بنابراین شما هم کرم مورد علاقه تان را در دسترس تان قرار دهید و آن را روزانه به صورت، گردن و دســـت هایتان بزنید. مرطوب کردن بدن یکی از راه‌های جوانی شماست.

« مصرف سدیم تان را محدود کنید

طبق مطالعات انجام شده، مصرف زیاد سدیم در مواد غذایی، روی پوست بدن تاثیر بدی گذاشـــته و نه تنها رطوبت آن را از بین می برد بلکه موجب گودی زیر چشم نیز می شود. میزان متوسط مصرف سدیم در روز ۲۳۰۰ میلی گرم یا ۱ قاشق چای خوری اســـت. بنابراین با محدود کردن میزان سدیم، پوستی شاداب و جوان خواهید داشت.

« به کمد لباس های خود تنوع دهید

هیچ چیز نمی تواند شـــما را به اندازه زمانی که به کمد لباس هایتان تنوع می دهید، شاد کند. لباس های قدیمی و از مد افتاده را دور بریزید و لباس های نو و شادتر را جایگزین اش کنید. بهتر است اول از همه به سراغ لباس هایی که هر روز به تن می کنید، مانند شلوار جین، بلوز یا کفش بروید. با پوشیدن لباس هایی نو، ۱۰ سال جوان تر به نظر خواهید رسید.

« بیشتر بخندید

خنده درمان استرس است، بنابراین تا می توانید بخندید تا استرس و ناراحتی و به تبع نشانه های پیری، از شما دور شود. وقت بیشتری را با دوستان تان بگذرانید تا لبخند بیشتری بر لبان تان نقش بندد.

« مدل موهایتان را تغییر دهید

شما می توانید با تغییر مدل موهایتان، ظاهرتان را از این رو به آن رو کنید و جوان تر به نظر برسید. به دنبال مدل مویی باشید که هم به فرم صورت تان بیاید و هم زیبا و جذاب تان کند.

اگر می خواهید ذهنی سالم داشته باشید، اول از همه باید به سلامت جسم تان اهمیت دهید. ماساژ یکی از راه‌های بسیار خوب رهایی از استرس است

« لباس های اندازه تن تان به تن کنید

زمانی که به خرید می روید، حواس تان باشد که هر لباسی که چشم تان را گرفت، نخرید. لباســـی که شما انتخاب می کنید باید فیت تن تان باشد. اگر لباســـی به تن کنید که گویی برای شما دوخته شده اســـت، نه تنها جذاب تر، بلکه جوان تر نیز به نظر می رسید.

« از شر موهای سفید خلاص شوید

موی سفید، نشانه بالا رفتن سن است، بنابراین اگر موی سفیدی روی سرتان دارید، بهتر است که آن را از بین ببرید. خودتان یا از آرایشگرتان بخواهید تا آن را برایتان رنگ کند. آن وقت اعتماد به نفس بیشتری نیز خواهید داشت.

« به ماساژ بروید

اگر می خواهید ذهنی سالم داشته باشید، اول از همه باید به سلامت جسم تان اهمیت دهید. ماســـاژ یکی از راه‌های بسیار خوب رهایی از استرس است. زمانی که تمام استرس از شما دور می شوید و آرام می شوید، جوان تر نیز به نظر می آیید.

« ابروهایتان را پهن تر کنید

با بالا رفتن سن، ابروها نیز باریک تر می شوند. اما خوشبختانه راه‌های زیادی برای پهن تر کردن آنها وجود دارد. به عنوان مثال شما می توانید

به کمک تتو، کاشت ابرو یا حتی به وسیله یک مداد ابرو به ابروهایتان فرم دلخواه را بدهید.

از ماسک های صورت استفاده کنید

اگر می خواهید جوان به نظر آیید، باید به پوست صورت تان رسیدگی کنید. هفته ای یک بار یا هر چند هفته یک بار در خانه برای خودتان ماسک درست کنید و به صورت تان بزنید. اگر پوست تان شفاف و براق باشد، شما نیز جوان تر و شاداب تر به نظر خواهید رسید.

به میزان زیاد پروتئین بخورید

اگر پوست، ناخن ها و موی شما آسیب دیده است، یکی از دلایل آن می تواند کمبود پروتئین باشد. داشتن رژیم غذایی سالم که تمام مواد مغذی را شامل چربی های سالم، غلات، پروتئین، میوه و سبزیجات دارد، شما را جوان تر و بانشاط تر نشان می دهد. اما اگر بدن تان با کمبود این مواد مواجه شود، تاثیری برعکس خواهد داشت، به خصوص روی موهایتان که عمدتا از پروتئین ساخته شده است.

در باشگاه های ورزشی ثبت نام کنید

ورزش منظم برای سلامتی شما ضروری است و باعث می شود که ظاهری جوان تر داشته باشید. کافی ست ورزش کردن را آغاز کنید تا طی چند ماه تاثیر فوق العاده آن را ببینید.

به میزان کافی بخوابید

کمبود خواب می تواند تاثیر بدی روی ظاهرتان بگذارد. تحقیقات ثابت کرده افرادی که کمتر می خوابند، نشانه های پیری در آنها به مراتب بیشتر از افرادی است که خواب کافی دارند. بنابراین اگر می خواهید زیبا و جوان باشید، تحت هیچ شرایطی از ۸ ساعت خواب شب تان نگذرید.

از مراقبت های پوست طبیعی استفاده کنید

هیچ گاه برای مراقبت از پوست تان دیر نیست. کرم های کهنه تان را دور بریزید و به جای آن از کرم های طبیعی، بدون مواد شیمیایی، استفاده کنید. با این کار پوست تان رطوبت بیشتری را جذب کرده و درخشش بیشتری پیدا خواهد کرد.

مولتی ویتامین مصرف کنید

تقریبا به دست آوردن تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن از طریق مواد غذایی مصرفی، غیر ممکن است، به همین دلیل ما باید در کنار آنها از مولتی ویتامین ها مصرف کنیم. با این شیوه بدن شما تمام مواد لازم را به دست آورده و برای مدت طولانی تری جوان و شاداب خواهد ماند.

اگر می خواهید جوان به نظر آیید، باید به پوست صورت تان رسیدگی کنید. هفته‌ای یک بار یا هر چند هفته یک بار در خانه برای خودتان ماسک درست کنید و به صورت تان بزنید

آب زیاد بنوشید

آیا می دانستید که برای داشتن پوستی جوان، سالم و زیبا باید آب نوشید؟ به همین راحتی! هیدراته نگه داشتن بدن موجب درخشش پوست تان می شود و سیاهی های اطراف چشم تان را نیز از بین می برد.

از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید

فرقی نمی کند که هوا بارانی ست یا آفتابی، در هر شرایطی شما باید از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید. اشعه های آفتاب حتی در روزهای ابری و بارانی هم به پوست شما آسیب می رسانند و موجب پیری زود می شوند. بنابراین با حفاظت از پوست تان، از لکه های سیاه، چین و چروک و هر عاملی که شما را مسن تر از سن تان نشان می دهد، جلوگیری کنید.

مصرف قند خود را محدود کنید

قندها همه جا هستند اما حواس تان باشد که رژیم غذایی شما را تحت تاثیر قرار ندهند. گفته شده که مصرف زیاد قند و شکر روی پوست صورت تاثیر زیادی گذاشته و موجب چین و چروک می شود. بنابراین تا می توانید مصرف مواد قندی خود را محدود کنید.

از رژ گونه استفاده کنید

یکی از راه‌های ساده ای که چهره شما را جوان تر نشان می دهد، استفاده از رژ گونه است. از پودرهایی که چین و چروک صورت شما را تشدید می کنند، خودداری کنید. اندکی رژ گونه صورتی می تواند در عین اینکه چهره شما را طبیعی نشان می دهد، بر شادابی و جوانی صورت تان بیافزاید.

مدیتیشن کنید

جدا از کارهایی که در بالا به شما گفته شد، مدیتیشن نیز راه دیگری است که استرس را از شما دور می کند. زمانی را به تنهایی اختصاص دهید و سعی کنید بر آرامش بدن و ذهن تان متمرکز شوید. با مدیتیشن از پیری زودرس جلوگیری خواهید کرد.

TOP NEWS

ویزیت رایگان

آیا کره بادام زمینی سبب کاهش وزن می‌شود؟

کره بادام زمینی نه تنها بسیار خوشمزو لذیذ است بلکه سرشار از مواد مغذی می باشد. کره بادام زمینی جایگاه ویژه‌ای بر روی سفره خانواده ها دارد و ممکن است که شـــما از تاثیر آن بر روی کاهش وزن تعجب کنید. در حالی که برخی معتقدند که محتوای کالری و چربی بالای کره بادام زمینی می تواند منجر به افزایش وزن شود، بعضی دیگر معتقدند که میزان زیاد پروتئین آن می تواند به کاهش وزن کمک کند. کره بادام زمینی حاوی چربی های سالم، پروتئین، فیبر،

تجربه افسردگی به دنبال سکته مغزی

دکتر میثم شعبانزاده | متخصص اعصاب و روان

-بیماران بعداز سکته مغزی ممکن است بعضی اختلالات روانپزشکی را تجربه کنند که افسردگی شایعترین آنهاست.

-شیوع افسردگی بعد از سکته مغزی ۳۵ درصد است و نشانه های افسردگی در ۷۰ درصد افراد دچار سکته مشاهده می‌شود.

-شروع این اختلال بین ۳ تا ۲۴ ماه بعد از سکته میباشد.

-در سکته هایی که قسمت سمت چپ پیشانی مغز را در گیر می کند افسردگی نسبتا شایعتر است.

-افسردگی می‌تواند به دنبال ناتوانی جسمانی ناشی از بیماری ،به دلیل بد تنظیمی بعضی هورمون‌ها یا آسیب مغز و التهاب مغزی ایجاد شود.

-بیماران افسرده سالمند بیش از آنکه احساس غمگینی کنند دچار کاهش لذت از زندگی می‌شوند،ممکن است از کندی روانی و حرکتی رنج ببرند،بی اشتهایی و کاهش وزن را تجربه کنند،دچار اختلال تمرکز وفراموشی شوند،احساس گناه داشته باشند،از مشکلات جسمانی بیشتر از معمول سخن بگویند. که این موضوع ممکن است تشخیص این اختلال را سخت تر کند.

-وجود اختلال افسردگی در این دســـته بیماران می تواند شدت بیماری طبی را تشـــدید کند و درمان اختلالات خلقی می تواند به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک کند.

مکمل ها

مهم ترین عارضه مصرف پودرهای پروتئینی بدن سازی چیست؟

دکتر آلاله غلامی | متخصص تغذیه و رژیم درمانی

مصرف طولانی مدت ،بی رویه و غیر قابل کنترل این پودرها سبب کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان می گردد.

توجه به این نکته که در مناطق شمالی ایران به علت بارندگی زیاد و یا در کلان شهرها به علت دارا بودن هوای آلوده ،امکان تماس مستقیم نور آفتاب با پوست جهت سنتز ویتامین D در بدن وجود ندارد و از طرفی، در راستای فرهنگ پوشش اسلامی و دینی ما به علت عدم مواجه کافی بدن با نور آفتاب (به ویژه در بانوان) سطح ویتامین D پایین می باشد.

حال تصور کنید با توجه به نقش ویتامین D در استخوان سازی و کمبود این ویتامین در جمعیت ایران و هم چنین مصرف طولانی مدت و بی رویه این پودرها ، در آینده وضعیت ابتلا به بیماری پوکی استخوان در کشور چگونه خواهد شد.

البته با رعایت یک سری نکات مهم و چگونگی مصرف و مقدار پودرهای اســــتاندارد، می توان تا حدود زیادی از عوارض آن جلوگیری کرد.

انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. این مواد مغذی می توانند به کاهش وزن کمک کنند زیرا بهترین رژیم های غذایی، حاوی مقدار زیادی مواد مغذی هستند تا بتوانند نیازهای بدن را به اندازه ی کافی برآورده سازند.

بیشـــتر کالری موجود در کره بادام زمینی مربوط به چربی های اشباع نشده است. تحقیقات نشان می‌دهد که جایگزین کردن چربی‌های اشباع شده با چربی های اشباع نشده ممکن است کلسترول شما را پایین آورد و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی شود. مصرف یک وعده از کره بادام زمینی تقریبا ۱۰ درصد از نیاز روزانه شما به فیبر را تامین می کند و هر چه میزان فیبر موجود در وعده غذایی بیشتر باشد شاخص حجمی بدن پایین می آید.

کره بادام زمینی از طریق کاهش اشتها، شما را به هدفتان در کاهش وزن نزدیکتر می کند. در مطالعه‌ای که بر روی وعده های غذایی زنان چاقی که مقـــدار ۴۲.۵ گرم کره بادام زمینی را به صبحانه خود اضافه کرده بودند انجام شد، نشان داد که اشتهای این زنان در وعده های غذایی بعدی کاهش یافته است. پروتئین موجود در کره بادام زمینی احساس سیری را افزایش و مقدار چربی را کاهش می دهد. تقریبا ۱۷ درصد از کالری موجود در کره بادام زمینی از طریق پروتئین آن به دست می آید. تحقیقات نشان داده است استفاده از مقدار مناسب پروتئین احساس سیری را افزایش می دهد و به طور بالقوه میل شما را برای ادامه خوردن کاهش می دهد. مصرف پروتئین کافی برای حفظ حجم عضلانی در هنگام کاهش وزن بسیار مهم است، زیرا عضلات تامین کننده قدرت بدنی هستند و اگر شما عضلات زیادی از دســـت بدهید، متابولیسم بدن شما آهسته می شود و از طرفی روند کاهش وزن نیز کندتر می شود.

خط سلامتی

راه هایی برای افزایش اثربخشی محصولات زیبایی

دکتر محمد بقایی | داروساز و پژوهشگر کازمتیک

برای به حداکثر رســاندن این قابلیت و افزایش کارآیی یک فرآورده کازمتیک موارد زیر پیشنهادمیگردد:

۱- قبل از بکارگیری یک فرآورده مراقبت از پوست همانند کرم، لوسیون یا ژل بهتر است پوستتان را تمیز نمایید. بهترین زمان برای استفاده از یک محصول مراقبت از پوست پس از استحمام یا شستشوی با آب ولرم است. در این زمان پوستتان از رطوبت لازم برخوردار است و به بهترین وجه ممکن می تواند هر ماده موثره ایی را که بر روی آن استعمال گردد را جذب نماید. توجه نمایید بکار گیری آب خیلی گرم نه تنها برای پوست مفید نیست بلکه موجب بروز آسیب نیز می گردد.

۲- اگر می خواهید از ماده ایی چرب یا بقولی کومودوژنیک استفاده نمایید، پیشنهاد می‌نمایم پس از شستشوی صورتتان در مرحله آخر از مقداری آب سرد برای شستشوی نهایی بهره بگیرید تا قبل از استفاده از فرآورده منافذ پوستتان بسته گردد.

از اقامت بیش از حد در حمام بپرهیزید و از آب حاوی کلر نیز برای شستشـــوی صورت و بدنتان بپرهیزید.

۲- بهتر است اکثر محصولات را در زمانیکه پوستتان مرطوب است بکار بگیرید زیرا در این زمان میزان نفوذ مواد موثره به داخل پوست افزایش می یابد. پس از استعمال یک فراورده زمانیکه پوست خشک می‌شود و دیگر رطوبتی وجود ندارد میزان جذب مواد موثره باقی مانده بر روی پوست بشدت کاهش می یابد. بنابر این توصیه می کنم:

اگر قصد استفاده از یک فراورده مراقبت از پوست را دارید پس از شستشوی پوستتان سریعا اقدام به خشک نمودن آن با یک حوله ننماید، تنها کافی است مقدار کمی از آب آن بکاهید و از فرآورده مورد نظر استفاده کنید.

زندگی سالم

درمان ناخن جویدن

دکتر سودابه حاجی آقا محمد | روانشناس

۱) برای کمک بـــه این کودکان می توان از ناخن آســـیب دیده تصویری تهیه کرد و وضعیت آن را با ناخن ســـالم مقایسه کرد. همچنین هنگامی که کودک مشغول جویدن ناخن است بدون این که متوجه شود، از او فیلم تهیه کنید و سپس برای او به نمایش بگذارید. احتمال دارد با مشاهده فیلم به خود بیاید و این عادت را کنار بگذارد.

۲) قرار دادن آیینه جلوی کودک او را متوجه این عادت ناپسند می کند. کودک را تشویق کنید در مجلات، تصویر دست های زیبا را جست وجو کند یا روی کتاب یا آینه بچسباند تا مرتب تصویر این دست ها را با دست های خود مقایسه کند.

۳) اقدام دیگری که در این زمینه مفید است، شناسایی مکان و زمانی است که این رفتارها در او بیشتر می شود.

به عنوان مثال، شاید کودک با ایجاد موقعیت های خاص به ناخن جویدن می پردازد. این حالت را که در او استرس ایجاد می کند شناسایی و کاری کنید که در موقعیت های استرس زا قرار نگیرد. اگر کودک هنگام تماشای برنامه تلویزیونی ناخن می جود، شیئی به دست او بدهید تا سرش گرم شود. به مکان هایی که این عادت کودک زیاد می شود نیز دقت کنید تا علت این اختلال را بفهمید.

۴) هنگامی که این عادت کم شـــد، با تعیین پاداش، این رفتار خوب او را تقویت کنید. به عنوان مثال، برای تشویق هر بار ناخن نجویدن ستاره ای به جدول برنامه های روزانه او اضافه کنید و به ازای هر ۱۰ ستاره به او هدیه دهید. اگر فرزند شما دختر است به او لاک یا دستکش هدیه کنید تا با استفاده از آن جویدن ناخن را فراموش کند.

TOP NEWS

نشانه های کمبود انواع ویتامین در بدن

ویتامینت نیافته!

کمبود ویتامین A:
ویتامین A واقعاً برای بهبود و بینایی چشم مفید است و یک عنصر کلیدی در دید شب می‌باشد اما این همه چیز نیست، بلکه در داشتن پوستی سالم، ریه ها، روده و دستگاه تنفسی نقش دارد و در برابر عفونت ها محافظت می کند.
در کشورهای توسعه یافته و پیشرفته، کمبود این ویتامین کم است، اما در میان افرادی که برنج جزء غذای اصلیشان است، بسیار دیده می شود. همچنین می توانید از اسهال فرمن، بیماری سلیاک، فیبروز کیستیک، اختلالات پانکراس یا آسیب‌های کبدی جلوگیری کند.

کمبود ویتامین B:
ویتامین B، مجموعه ای از ویتامین ها با استفاده های مختلف و علائم متفاوت است. هر کدام از این ویتامین ب ها دارای اثرات و خواص متفاوتی هستند. علائم کمبود برخی ویتامین B عبارتند از:
ب ۱: خستگی، تحریک پذیری و کمبود آن ممکن است به شدت بر روی اعصاب، عضلات قلب و مغز تاثیر بگذارد.
ب ۲: زخم های گوشه های دهان، خال ها و لکه های گوشتی روی سر.
ب ۳: اختلال روانی و زوال عقلی، پوسته پوسته شدن، ضعف عضلانی و اسهال.

کمبود ویتامین C:
ویتامین C به صورت محلول است و اضافه آن به صورت ادرار دفع میشود و مقدار لازم آن توسط بدن جذب می‌شود.
ویتامین C، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن میشود. و به بهبود زخم ها و غضروف، استخوان ها و دندان ها کمک میکند.
علائم کمبود ویتامین C، عبارتند از:
خونریزی لثه ها
مقاومت در برابر کاهش عفونت
خشکی و ریزش مو
خونریزی بینی
خشکی پوست

کمبود ویتامین D:
کمبود ویتامین D، به مشکلات متعددی مانند بیماری قلبی، افسردگی و حتی سرطان مرتبط است.
افسردگی یا اضطراب
تراکم ضعیف استخوان
خستگی و ضعف زیاد
گرفتگی عضلات
درد کمر و زانو
سیستم ایمنی ضعیف
سطح پایین کلسیم در خون
افزایش ناگهانی وزن
خستگی و کاهش استقامت
بیشتر از همه، افسردگی و یک علامت مداوم و ثابت شده کمبود ویتامین D در همه سنین است.

راه حل
مواد غذایی حاوی ویتامین A، عبارتند از:
طالبی
هویج
سبزیجات با برگ های سبز
انبه
سیب زمینی شیرین
ماهی تن
فلفل دلمه‌ای قرمز
جگر گاو
سیب زمینی شیرین
کدو تنبل

راه حل
۱۰ ماده غذایی سرشار از ویتامین ب کمپلکس:
ماهی
جگر گاو
گوشت مرغ
تخم مرغ و لبنیات
انواع لوبیا
شیر سویای غنی شده
جو دو سر
مغزها و دانه‌ها
اسفناج
موز

راه حل
منابع غذایی حاوی ویتامین C، عبارتند از:
کلم بروکلی
پرتقال
گریپ فوروت
طالبی
گل کلم
کیوی
سبزیجات
انبه
پاپایا
فلفل سبز و قرمز
آناناس

راه حل
اگر به اندازه کافی نور خورشید دریافت نمی کنید، باید این اندازه را به ۱۰۰۰ واحد در روز برسانید. ضمن اینکه این غذاها را در رژیم خود بگنجانید
ماهی سالمون
روغن جگر ماهی
زرده تخم مرغ
قارچ
غلات صبحانه
شیر سویا

اگر شما وعده های غذایی منظم ندارید، ممکن است که مواد مغذی به میزان مناسب دریافت نمی کنید؛ کمبود ویتامین، می تواند به صورت خستگی، انرژی کم، تحریک پذیری، درد و سایر علائم خود را نشان دهد. اگر این علائم را مشاهده کردید، برای یک تشخیص مناسب به پزشک مراجعه کنید. کمبود ویتامین های مختلف در بدن نشانه ها و عوارضی دارند که زنگ خطری برای سلامت است. در این بخش از زندگی سالم قصد داریم نشانه ها و عوارض جدی کمبود انواع ویتامین ها را برایتان بگوییم.

کمبود ویتامین E:

ضعـف ماهیچـه: ویتامین E برای سیسـتم عصبی مرکزی بدن ضروری است. یکی از آنتی اکسیدان های ضروری و اصلی برای بدن می‌باشـد. که کمبود آن منجر به ضعف های عضلانی می شود.

مشـکلات در هماهنگی تعادل و راه رفتن

خستگی و سوزن سوزن شدن: آسـیب به فیبر عصبی می تواند از انتقال درسـت سـیگنال ها جلوگیری کند و باعـث ایجاد نوروپاتی محیطی می‌شود.

کمبود ویتامین K:

از نشانه های کمبود ویتامین K، خونریزی در نوزدان است که در موارد جدی تر ممکن اسـت به دلیل خونریزی داخل جمجمه باشد.

زمانی که بـرای برخـی افراد اتفاقات خاصی افتاده، حتما باید به پزشک مراجعه کنید.مانند:

کسـانی که یک بیماری مزمن دارند و با سوء هاضمه یا ضعف بدنی ارتباط دارد.

کسانی که در مدت زمان طولانی آنتـی بیوتیک مصـرف کرده اند، زیرا آنتـی بیوتیک ها باعث تولید باکتری هایی می شـوند که به تولید ویتامین K۲ در روده کوچک کمک می کند.

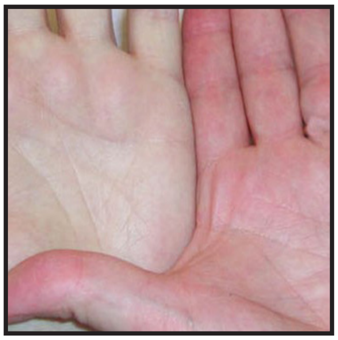
کمبود آهن:

علائم و نشانه های کمبود آهن بسته به شدت کم خونی، میزان رشد آن، سـن و وضعیت فعلی سلامتی متفاوت است.در برخی مـوارد، افراد هیـچ علائمی را تجربه نمی کنند.

احساس خسـتگی بسیار زیاد یکی از شـایع ترین نشانه های فقر آهن است که بیش از نیمی از افراد را تحـت تاثیر قرار می دهد.این امر به این دلیل اتفاق می‌افتد که بدن شما برای ایجاد پروتئینی به نـام هموگلوبین که در سـلول های خونی قرمز یافت می شود، به آهن نیاز دارد، هموگلوبین به حمل اکسیژن در اطراف بدن کمک می کند.

کمبود کلسیم:

درست اسـت که کلسیم ماده ضروری و لازم برای سـلامت استخوان ها است؛ اما تأثیر آن فقط به همین جاختم نمی شود. مشـکلات دندانی، ریزش مو، خشکی پوسـت و شکنندگی دندان ها و همچنین بی خوابی و برخی مسائل دیگر نیز می تواند ناشی از کمبود کلسیم باشد. بیشتر اختلالات مزمن خواب می تواند در نتیجه کاهش میزان کلی کلسیم بدن بروز کند.



راه حل

منابع غذایی حـاوی ویتامین E عبارتند از:
- روغن جوانه گندم
- بادام
- کره بادام‌زمینی
- فندق
- دانه آفتابگردان
- دانه کاج
- برگه زردآلو
- کیوی
- آواکادو
- فلفل دلمه‌ای قرمز یا سبز

راه حل

- سبزیجات برگ سبز مانند کلم
- پیاز بهاره (پیازچه)
- کلم بروکسل
- کاهو
- کلم بروکلی
- لبنیات
- آلوبخارا
- خیار
- ریحان خشک

راه حل

غذاهای غنی از آهن، عبارتنداز:
- گوشت قرمز و مرغ
- غذاهای دریایی
- حبوبات
- سبزیجات برگ سـبز تیره، مثل اسفناج
- میوه های خشک مانند کشمش و زردآلو
- آردغنی شده با آهن، نان و پاستا
- نخود

غذاهایـی را انتخاب کنید که شـامل ویتامین C هستند، تا جذب آهن را افزایش دهد.

راه حل

برای تأمین کلسیم بدن مصرف میوه های خشـک، محصولات لبنی، بروکلی، کلم، آب اسفناج؛ آب پرتقال، شـیر برنج، ماهی و تخم مـرغ را افزایش دهید. البته می توانید از مکمل های کلسیم نیز بهره ببرید. اما بهتر اسـت که ابتدا به صورت طبیعی و از طریق مواد غذایی نیازهـای بدنتان را تأمین کنید.

خوشمزه‌های کم کالری

91N04

Healthy Life

مواد غذایی که در ایــن مقاله برایتان گردآوری کرده‌ایم دارای کالری بسیار کمی هستند و جالب اینجاست که همین کالری بسیار کم در حین مصرف در بدن ـ زمانی که مشغول گاز زدن، جویدن و هضم غذا هستید ـ به صفر می‌رسد. پس اگر در آغاز فصل جدید قصد دارید بدنی خوش‌فرم داشته باشــید، توصیه می کنیم از همین فردا، نه از همین امروز این خوردنی‌ها را در سبد غذایی‌تان بگنجانید! شما می توانید مقادیر بیشتری از این خوراکی‌ها را بدون نگرانی از زیر پا گذاشتن رژیم لاغری‌تان مصرف کنید؛ جالب‌تر این که با وجود کالری پایین، این میوه‌ها و سبزی‌ها خالی از مواد مغذی نیستند و می توانند معجونی بی‌نظیر برای پیشگیری از انواع و اقسام بیماری‌های کشنده و مزمن قرن بیست و یکم به شمار آیند.

قارچ

قارچ یکی از فوق‌العاده‌ترین مواد غذایی موجود در بازار اســت. جالب این که فرقی نمی‌کند این سبزی را به صورت خام یا پخته مصرف کنیم، به هر روی هنگام هضم آن در بدن، موادی ترشح می‌شود که داروی ضد سرطان طبیعی اســت و می‌تواند سطح ایمنی بدن را بالا ببرد. از این گذشــته مصرف قارچ به افزایش سوخت و ساز بدن منتهی شده که عنصری کلیدی در رژیم‌های لاغری به شمار می‌رود.

زردآلو

زردآلو از آن دست میوه‌هایی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. این میوه تابستانی و زیبا، مملو از بتاکاروتن است که مبارزی سلحشور در نبرد با غول‌های متعدد و بی‌شاخ و دمی نظیر سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های چشمی است. اگر به دنبال حفظ سلامت خود هستید، خوردن سه نوبت یا بیشتر از زردآلو در روز را از خاطر نبرید، حداقل در تابستان این کار را انجام دهید. این میوه سرشار از ویتامین‌های A، C و E است و کاروتنوئید موجود در آن می‌تواند خطر تحلیل عضلانی و افت بینایی را کاهش چشمگیری دهد.

هر عدد

20 Cal

خیار

اگر گرسنه‌تان شده و از رژیم غذایی‌تان خسته شده‌اید، بهتر است خوردن خیار را امتحان کنید. این صیفی سبز، نه‌تنها شما را شاداب می‌کند بلکه پر از مقادیر بسیار زیادی آب بوده و می‌تواند خنکای درونی‌تان را بخصوص در فصول گرم سال تضمین کند. همچنین خیار مملو از ویتامین K و C، پتاسیم و ترکیبی به نام سیلیکاست که برای اتصال بین بافت‌هایی نظیر عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان‌ها، نقشی کلیدی دارد.

هر عدد

20 Cal

گوجه‌فرنگی

لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی بدن آدمی را در برابر سرطان پروستات مقاوم می‌کند و با از بین بردن رادیکال‌های آزاد که با تابش اشعه ماوراء بنفش به پوست ایجاد می‌شود، به حفظ شادابی پوست کمک کرده و آن را جوان نگه می‌دارد.

مرکبات

این میوه‌ها سرشار از ویتامین C هستند؛ از مرکبات و بخصوص پرتقال، نارنگی و گریپ‌فروت غافل نشوید. جالب است بدانید افرادی که روزانه مقادیر بیشتری از ویتامین C مصرف می‌کنند، کمر و پشت باریک‌تری دارند. از این گذشته این ویتامین یکی از مواد آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند شما را در برابر بروز انواع سرطان‌ها بیمه کند. نتایج تحقیقی علمی که توسط دانشگاه آریزونا صورت گرفته، نشان می‌دهد افرادی که میزان بیشتری از این ویتامین را مصرف می‌کنند، هنگام ورزش‌های هوازی ۲۵ درصد بیش از دیگران چربی می‌سوزانند.

سیب

معرفی سیب نیاز به هیچ قلم‌فرسایی ندارد و اغلب ما این ضرب‌المثل طلایی را شنیده‌ایم «کسی که هر روز یک سیب بخورد، نیازی به پزشک ندارد». حالا باید بگوییم کسی که هر روز سیب می‌خورد، چاقی از او دور می‌شود. جالب این که پوست سیب سرشار از فیبرهایی است که می‌تواند سوخت و ساز بدن را بالا ببرد و به تناسب اندام منتهی شود. از این گذشته، این پوست جادویی حاوی مقادیری اسید اورسولیک است که از اجتماع چربی در بدن نیز جلوگیری می‌کند. به همین خاطر متخصصان توصیه می‌کنند تا سیب را حتما با پوست بخوریم.

هندوانه

بتدریج هوا گرم می‌شود و فصل هندوانه از راه می‌رسد. آیا می‌دانید این میوه سبز با قلب سرخ و خوشمزه‌اش تا چه حد برای سلامت و کاهش وزن مفید است؟ هندوانه مملو از آرژنین و دیگر اسید آمینه‌هاست که کلیدی طلایی در کاهش وزن به شمار می‌روند. محققان علوم تغذیه دریافته‌اند موش‌های چاقی که به آنها مقادیر مشخصی آرژنین تزریق شده، در مقایسه با سایرین بسرعت وزن کم کرده و بدنی عضلانی به دست آورده‌اند.

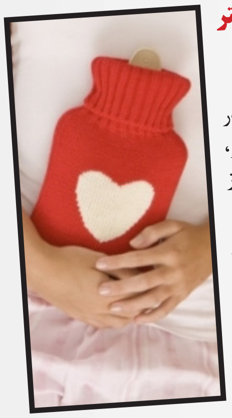
هر ۹۰ گرم

30 Cal

کلم بروکلی

کلم بروکلی به‌رغم ظاهر جذاب و سبزش، یکی از کم‌طرفدارترین سبزی‌ها در جهان است، اما براستی این همه نفرت از کلمی که پر از فیبرهای غذایی و ویتامین C است ناجوانمردانه نیست؟! گفتنی است مصرف یک فنجان کلم بروکلی می‌تواند نیاز روزانه به این ویتامین‌های کلیدی را برآورده سازد. بخصوص در فصول گرم سال که دسترسی به مرکبات سخت‌تر و گران‌تر می‌شود، کلم بروکلی می‌تواند جایگزین بسیار خوبی به شمار رود.

زنانی که دیر ازدواج می کنند بیشتر به «آندومتریوز» مبتلا می‌شوند



دبیر اجرایی دومین کنگره بین المللی چالش‌های بالینی در مامایی، زنان و نازایی با اشاره به علائم ابتلا به آندومتریوز، گفت: عدم تاخیر در ازدواج و بچه دارشدن در پیشگیری از این بیماری موثر است.

دکتر ساغر صالح‌پور در ارتباط با بیماری آندومتریوزیس در زنان، اظهارداشت: آندومتریوز یک بیماری خوش خیم است که بیشتر در سنین باروری زنان ایجاد می‌شود. وی افزود: آندومتریوز بر اثر کاشته شدن سلول‌های آندومتر در فضایی غیر از رحم است که فیزیولوژی‌های مختلفی همچون برگشت خون قاعدگی به حفره لگن، تغییرات ایمونولوژی و... دارد همچنین دو علامت اصلی آن درد و ناباروری است که برای کاهش و رفع درد می توان از روش‌های جراحی و دارویی استفاده کرد.

صالح پور گفت: برای درمان ناباروری نیز می توان از روش‌های دارویی و تکنولوژی‌های کمک باروری همچون IVF استفاده کرد. صالح‌پور با بیان اینکه این بیماری درمان تخصصی قطعی ندارد، ادامه داد: عدم تاخیر در ازدواج و فرزنددارشدن در پیشگیری از این بیماری بسیار موثر است، همچنین اصلاح سبک زندگی، ورزش کردن و استفاده از میوه‌ها و سبزیجات تازه و مواد غذایی حاوی فیبر و کاهش مصرف گوشت‌های قرمز و فست فود در پیشگیری از این بیماری حائز اهمیت است.

البته ژنتیک نیز در بروز این بیماری نقش بسیار مهمی دارد و زنانی که یکی از بستگان درجه‌اولشان مبتلابه این بیماری باشد، بیشتر احتمال دارد دچار این مشکل شوند.

۲۴ درصد مردم ایران نابارور هستند

نریمانی گفت: آمار ناباروری در ایران حدود ۲۴ درصد است، باید با یافتن دلایل ایجاد این عارضه از بروز آن در کشور پیشگیری کرد.

رضا نریمانی متخصص و جراح مجاری ادرار و متخصص کلیه و مدیر مرکز ناباروری یزد، اظهار کرد: آمار ناباروری در ایران متفاوت با دیگر کشورهای دنیا است به طوری که ناباروری در جهان ۱۵ درصد، اما در ایران در حدود ۲۴ درصد است، بیماری ناباروری می تواند در اثر تغذیه ناسالم و سبک زندگی نامناسب بروز پیدا کند.

وی ادامه داد: برای رفع مشکلات ناباروری باید عوامل ناباروری را در افراد و زوجین بررسی و شناسایی کنیم و با یافتن عوامل اثر گذار بر سلامت باروری از بروز این بیماری در جامعه جلوگیری کرد.

این متخصص کلیه و مجاری ادرار افزود: عواملی مانند استعمال دخانیات، سبک زندگی و حتی چاقی بر میزان باروری تاثیر می گذارد برای مثال استعمال سیگار می تواند باعث افزایش بروز ناباروری در افراد شود.

نریمانی ادامه داد: استفاده از مواد غذایی چرب و مصرف برخی از داروها باعث بروز مشکلات ناباروری در زوجین می‌شود و در این راستا ما می توانیم برای رفع ناباروری اقدامات پیشگیرانه انجام دهیم.

قهوه، ابتلا به سرطان کبد را کاهش می دهد

محققان دریافتند قهوه موجب پیشگیری و در برخی مواقع کُند کردن روند پیشرفت بیماری کبدی می شود.
طبق این گزارش، نوشیدن منظم سه یا پنج فنجان قهوه ریسک سرطان کبد و سیروز کبدی را کاهش می دهد.
گریم الکساندر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بیماری کبدی در حال افزایش است و بررسی این موضوع حائز اهمیت است که چقدر قهوه به عنوان یکی از
معروف ترین نوشیدنی های جهان، و رژیم غذایی بر بیماری تاثیر دارد.» طبق توصیه محققان، قهوه موجب کاهش ریسک بیماری های کبدی شده و لازم است بیماران
به اطلاعات رژیم غذایی و توصیه های متخصصان مراقبت از سلامت دسترسی داشته باشند.همچنین بررسی چندین مطالعه نشان می دهد مصرف قهوه در مقابل عدم
مصرف قهوه با کاهش ۴۰ درصدی ریسک سرطان کبد مرتبط است اگرچه به نظر می رسد این رابطه به میزان دوز مصرفی وابسته است.

تحقیق محققان آمریکایی و ایتالیایی نشان می دهد مصرف قهوه با کاهش ریسک سیروز کبدی بین ۲۵ تا ۷۰ درصد مرتبط است.
تحقیق دیگر رابطه معکوس بین مصرف قهوه و ریسک بیماری مزمن کبدی را با میانگین کاهش ۲۵ تا ۳۰ درصد در افرادی که کمترین میزان مصرف قهوه را دارند
و بالغ بر ۶۵ درصد در افراد دارای بالاترین میزان مصرف قهوه نشان می دهد.بیماری کبدی یک قاتل خاموش است که غالبا هیچ علامتی ندارد.

TOP NEWS

ایران رتبه نخست اهدای عضو را در آسیا دارد

فرحناز صادق بیگی رییس واحد فراهم آوری اعضای بیمارستان مسیح دانشوری با اشاره به این که ایران از نظر اهدای عضو در رتبه نخست آسیا قرار دارد، گفت: با وجود جایگاه برجسته ایران در منطقه اما در حال حاضر تنها یک چهارم ظرفیت اهدای عضو کشور مورد استفاده قرار می گیرد که یکی از دلایل آن را باید عدم رضایت خانواده ها به این کار خداپسندانه دانست. در این زمینه با وی گفت و گوی کوتاهی داشته ایم:

اهدای عضو از چه زمانی و به چه دلیل به وجود آمده است؟

* اهدای عضو از ۶۰ سال پیش در دنیا به وجود آمد زیرا مرگ مغزی حالتی نادر از مرگ است که با وجود اینکه فرد دچار مرگ شده اما قلب او چون شبکه عصبی خودکار دارد، کار می کند که این امر هم به شرط اینکه پزشک بتواند به آن دارو و اکسیژن برساند، انجام می گیرد.

مرگ مغزی در گذشته هم اتفاق می افتاده است به چه دلیل بحث اهدای عضو پیش نمی آمده است؟

*مرگ مغزی در گذشته هم وجود داشت اما به دلیل اینکه دستگاه های تنفس مصنوعی هنوز ساخته نشده بود، هر فردی که دچار مرگ مغزی می شد پس از ۲ دقیقه قلب او هم از کار می افتاد.

چه افرادی می توانند اعضای بدن خود را به شخصی دیگر اهدا کنند؟

*از کودک سه ماهه تا انسان ۸۰ ساله که دچار مرگ مغزی شود و دارای اعضای بدن سالمی باشد می تواند اعضای بدن خود را به فرد دیگر اهدا کند.

چند مورد از اعضای بدن فرد دچار مرگ مغزی شده قابل اهدا هستند؟

*شخصی که دچار مرگ مغزی شده باشد قادر است یک تا هشت عضو بدن خود را به فرد دیگری اهدا کند.

ایران به لحاظ اهدای عضو در سطح جهانی و منطقه ای در چه وضعیتی قرار دارد؟

* برترین کشورها در زمینه اهدای عضو در سطح جهان اسپانیا و کشورهای اسکاندیناوی هستند. ایران به لحاظ اهدای عضو در سطح جهان رتبه ۳۵ و رتبه نخست در آسیا را دارا است.

۲۲ درصد ایرانیان چاق هستند

معاون دفتر بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از اضافه وزن و چاقی ۶۰ درصد ایرانیان خبر داد و گفت: ۲۲ درصد از ایرانیان بالغ با توده بدنی بالای ۳۰ درصد کاملا چاق هستند و بقیه، اضافه وزن دارند.

به گزارش انجمن دیابت، علیرضا مهدوی افزود: چاقی خود یک بیماری است و زمینه ساز بیماری‌های دیگری همچون دیابت و پرفشاری خون بوده و پیشگیری از چاقی به منظور کنترل بیماری‌های غیرواگیر یکی از اهداف ۱۳ گانه سند پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر است.

وی با بیان اینکه تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب دو عامل اصلی شیوه زندگی سالم است، اظهار داشت: در بخش تغذیه، مصرف کمتر از پنج گرم نمک در روز، مصرف ۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم میوه و سبزیجات در چهار تا پنج وعده در روز، اجتناب از مصرف چربی‌های اشباع باید مورد توجه قرار گیرد.

مهدوی اضافه کرد: فعالیت بدنی مناسب، ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید در هفته است که باید در فواصل زمانی منظم (سه تا پنج بار در هفته) تقسیم بندی شود.

معاون دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت تصریح کرد: در حال حاضر خدمتی که در سطح یک، انجام می شود این است که همه خانه‌های بهداشت و پایگاه های سلامت مناطق روستایی و شهری، افراد بالای ۳۰ سال را از نظر چاقی شکمی نمایه توده بدنی بررسی می کنند و برای افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند خطرسنجی قلبی انجام می شود و برای بقیه افراد نیز در مواردی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند و هیچ مشکل دیگری ندارند مشاوره تغذیه ارائه می شود.

وی تصریح کرد: بعد از اینکه میزان فعالیت بدنی آنها را اندازه گیری کردیم، وضعیت سلامتی آنها را پیگیری می کنیم و اگر روندشان تغییر نکرد به پزشک یا کارشناس ارجاع داده می شود و ما از هر حرکتی که در راستای سلامت مردم باشد و دانش مردم افزایش یابد استقبال می کنیم.

عادت های بد روزانه که دندان های شما را خراب می کند!

مراقبشان باش!

Healthy Life

نقش دندان در سلامتی و زیبایی و هزینه های هنگفت دندانپزشکی سبب می شود که پزشکان تحقیقات گسترده ای روی سلامت دندان داشته باشند. تغذیه نقش موثری در حفظ سلامت دندان ها دارد؛ علاوه بر آن باید از عادات اشتباهی که به دندان ها آسیب می رساند، اجتناب کرد. همه افراد قطعا دارای عادت های بدی هستند که ندانسته به دندان های خود آسیب وارد می کنند. در ادامه این مقاله شما را با عادت های بدی که دندان های شما را خراب می کنند آشنا خواهیم کرد.

جویدن یخ

شاید این تصور برای شما ایجاد شود که چون یخ طبیعی و بدون قند است پس ضرری ندارد. اما فشار دادن دندان بر روی قطعه های سخت یخ باعث فرسایش و شکسته شدن دندان می گردد. اگر با شستشوی خشن، بافت نرم کنار دندان را تخریب کنید موجب ایجاد دندان درد های طولانی مدت می شود. غذاهای سرد و گرم ممکن است ایجاد ترک یا درد در دندان ها گردند.

ورزش کردن بدون محافظ دندان

اگر ورزش هایی مثل فوتبال، هاکی یا دیگر ورزش های مرتبط انجام می دهید هرگز بدون محافظ دندان وارد بازی نشوید. محافظ دندان از جنس پلاستیک فشرده می باشد که از دندان‌های فک بالا را محافظت می کند. بدون محافظ دندان ممکن است هر ضربه‌ای باعث لق یا شکسته شدن دندان گردد. محافظ های دندان را می توانید از مغازه ها خریداری کنید یا دندان پزشکتان می تواند یک مدل دست ساز برایتان بسازد.

استفاده از شیشه پستانک وقت خواب

این تفکر اشتباه که برای کودکان شیر خوار مراقبت از دندان ها هنوز زود است را کنار بگذارید. دادن شیشه پستانک حاوی شیر، آب میوه و.. هنگام خواب می تواند موجب تخریب دندان کودک گردد. کودکان ممکن است تمایل داشته باشند که هنگام خواب حتما شیشه شیر در دهانشان باشد این کار باعث می شود که در طول شب دندانهایشان در تماس مداوم با قند باشد. بهترین راه برای مراقبت از دندان کودکان برداشتن شیشه شیر از کنار تخت خوابشان است.

نوشابه

تنها شیرینی جات حاوی شکر نیستند. نوشابه ها حاوی ۱۱ قاشق شکر می باشند. افزون بر این میزان شکر که ضرر بسیاری دارد، نوشابه حاوی فسفریک اسید، سیتریک اسید می باشد که مینای دندان را تخریب می کنند. نوشابه های رژیمی شکر را حذف کرده اند اما اسید ها هنوز در آن باقی هستند.

چیپس سیب زمینی

باکتری‌هـای دهانی نشاسـته موجـود در غذاهای گیر کرده لای دندان را به اسید تبدیل می کنند و اسید تولید شدهباعث ایجاد پلاک دندانی می گردد. تمام این اتفاقات ظرف مـدت ۲۰ دقیقه رخ مـی دهد. پس حتمـا بعد از خوردن چیپس یا خوراکی های نشاسـته ای که به دندان می چسبند از نخ دندان استفاده کنید.

جویدن ته مداد

آیا تا به حال تـه مداد خود را هنگام مطالعـه یا انجام کار جویده ایـد؟ جویدن مداد همانند جویدن یخ اسـت این عادت باعث فرسایش و شکستگی دندان می گردد. استفاده از آدامس های بدون قند بهترین گزینه است اگر تمایل به جویدن دارید. این کار موجب ترشـح بزاق و تمیز کردن دندان ها از اسید ایجاد شده می شود.

نوشیدن قهوه

اسـیدیته و رنگ تیره قهوه موجب زرد شدن دندان ها در طولانی مدت می گردد. خوشبختانه، می‌توان روش های سـفید کردن دندان یکی از راحت تریـن کارهای دندان پزشکی است.

سخت مسواک زدن

مسواک زدن بخشـی از بهداشـت دهان و دندان است اما نباید سفت و محکم مسـواک بزنید؛ این نوع مسواک زدن باعث از بین رفتـن مینای دنـدان، تحریک لثه‌ها، حساس شدن دندان‌ها نسبت به سرما و گرما و حتی ایجاد سوراخ‌هایی در دندان می‌شود.

مصرف دائمی میان وعده

میان وعده‌ها نسبت به وعده‌های اصلی غذا، کمتر موجب ترشح بزاق دهان می‌شوند؛ پس بهتر است از مصرف میان وعده‌های شیرین و چسبنده خودداری کنید و به جای آن می‌توانید از میوه و سـبزیجاتی مثل هویج استفاده کنید؛ همچنین شکستن زیاد موادی مثل تخمه و آجیل در میان وعده‌ها برای دندان‌ها مضر است.

کشیدن سیگار

سـیگار و دیگر محصولات دخانی، لکه‌هایـی را بر روی دندان‌ها به جای می گذارند و موجـب بیماری‌های لثه و افتادن دندان‌ها می‌شـوند؛ تنباکوی موجود در دخانیات، موجب سرطان دهان، لب و زبان نیز می‌شود.

زیاد خوردن

خوردن بیش از حـد در عارضه پرخـوری عصبی باعث افزایش پوسیدگی دندان‌ها می‌شـود؛ اسیدهای قوی که در اثر اسـتفراغ کردن از دهان خارج می‌شوند، می‌توانند دندان‌ها را ضعیف و شکننده کنند؛ این اسیدها همچنین باعث بوی بد دهان می‌شوند؛ در بیماری پرخوری عصبی (بولیمیا) فرد ابتدا مقدار زیادی غذا می‌خورد و سپس عمدا غذای خورده شده را بالا می‌آورد.

آبنبات های آدامسی

تمام محصولات شکر دار زمینه را برای تحلیل و خرابی دندان‌ها فراهم می کنند امـا بعضی از انواع ضایعات بیشـتری را به بار می آورند. چسبیدن ذرات آبنبات یا آدامس درون دندان موجب می شوند که شکر موجود در آن ها به کمک باکتری های دهانی تبدیل به اسید شوند و مدت طولانی روی دندان باقی بماند. اگر علاقه به خوردن تنقلات در طول روز دارید به جای استفاده از شیرینی های چسبناک، آجیل بخورید. بزاق بهترین راه برای شستشوی اسید ایجاد شده بر روی دندان هاست. بزاق بیشتر در حین خوردن وعده های غذایی تولید می شود.

باز کردن بسته ها با دندان

باز کردن بسته های پلاستیکی یا بطری ها به کمک دندان ممکن است که راحت باشد اما یک عادت بد است که دندان را از بین می برد. استفاده ابزاری از دندان ها موجب فرسودگی و شکستن آنها می گردد. به جای استفاده از دندان ها از در باز کن های دستی کمک بگیرید و از دندان ها تنها برای غذا خوردن بهره ببرید.

آب میوه ها

آب میوه سرشـار از ویتامین و آنتی اکسـیدان است اما متاسـفانه بیشـتر آب میوه ها دارای مقدار زیادی شکر هستند. حتی گاهی نوع های خاصی از آب میوه ها شکر بیشتری نسبت به نوشـابه دارند. به عنوان مثال نوشابه پرتقالی تنها ۱۰ گرم شـکر بیشـتر از آب میوه پرتقالی دارد. آب میوه های طبیعی بسیار مفیدند پس به دنبال آب میوه هایی باشـد که عاری از شـکر افزودنی باشند. یک توصیه خوب برای کاهش غلظت شـکر موجود در آب میوه ها، افزودن مقداری آب به آب میوه است.

تخمه آفتاب گردان

تخمه کمتر از وعده های غذایی بـزاق تولید می کند و این باعث می شود ذره های غذا برای مدت بیشتری لای دندان شـما بماند. از خوردن مـداوم تخمه جلوگیـری کنید و از تخمه هایی که حاوی شکر و نشاسته نیستند مثل تخمه کدو استفاده کنید.

شکستگی و ترک خوردگی دندان دلایل زیادی دارد. ممکن است یک ماده سخت را گاز گرفته باشید یا در اثر تصادف و ضربه‌های سخت این شکستگی ایجاد شده باشد. حتی دندان قروچه کردن نیز می‌تواند باعث شکستگی و ترک خوردگی دندان شود. اگر ترکی در دندان وجود داشته باشید، درد دندان به هنگام خوردن مواد غذایی، جویدن و حتی نوشیدن مواد سرد یا گرم ایجاد خواهد شد. اگر این نوع ترک خوردگی در دندان‌های جلویی باشد، ممکن است بتوانید آسیب وارد شده را به دقت مشاهده کنید اما اگر دندان عقبی آسیب دیده باشد، نمی‌توانید آن را ببینید. در اینگونه موارد باید به دندانپزشک مراجعه کنید تا بتواند دندان آسیب دیده را ترمیم کند.
درد دندان ممکن است درمان راحت یا سختی داشته باشد بنابراین همیشه بهترین روش برای درمان آن مراجعه به یک دندانپزشک متخصص است. اگر این درد به صورت درمان نشده رها شود، ممکن است منجر به عفونت گردد و همه بدن را فرا گیرد. سعی کنید هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.

سوپ رژیمی
مخصوص بیماران قلبی

- آب ۴ لیتر
- پیاز درشت خرد شده ۴ عدد
- سیر له شده ۴ حبه
- هویج خرد شده نگینی ۴ عدد
- کدو سبز خرد شده نگینی ۴ عدد
- گل کلم خرد شده ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای خرد شده ۲ عدد
- کرفس ریز شده ۲ شاخه
- گوجه پوست گرفته ۶ عدد
- عصاره مرغ ۲ قطعه
- یا آب مرغ بدون روغن یک لیوان

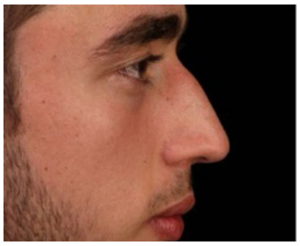
طرز تهیه

ابتدا قابلمه را روی اجاق بگذارید . سپس مواد را داخل قابلمه ریخته و نمک و فلفل و ادویه و پودر کاری را اضافه کنید .

سپس در ظرف را بسته و به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا مواد پخته و نرم شوند.بهتر است تا مواد خیلی له نشده از روی اجاق بردارید زیرا باعث حفظ ویتامین سبزیجات می شود. و هر وقت احساس ضعف کردید از این سو میل نمائید . این سوپ مخصوص بیمارانی که ناراحتی قلبی دارند و همچنین کسانی که مشکل گوارشی دارند مناسب است. و علاوه بر سوزاندن چربی باعث تمیز شدن سیستم گوارشی می شود.

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 شایع‌ترین 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 منحصربه‌فرد بعد از عمل زیبایی بینی کمتر از زیباتر کردن صورت نیست.

جراحی یک هنر اســت و این حالت در جراحی پلاستیک بیشــتر نمود پیدا می کند و شــاید بتوان گفت یکی از پیچیده‌ترین و مشکل‌ترین و حســاس‌ترین اعمال جراحی عمل رینوپلاستی است؛ به همین دلیل این عمل بایستی توســط 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 اســت فوتوگرافی ظاهر بینی در حالت‌های مختلف گرفته شود و بر اساس طراحی قبل از عمل تغییرات ایجادشده بعد از عمل برای بیمار به‌طور کامل توضیح داده شود تا بتوان میزان تغییرات ظاهری پیش‌بینی شده در طراحی قبل از عمل را با توقعات فرد از عمل جراحی به هم نزدیک کرد. رینوپلاستی به دو روش باز و بسته انجام می‌شود که انتخاب نوع آن بر اســاس 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 به‌طور متوسط بیماران دوازده تا ۲۴ ساعت بستری می‌شوند. ساختمان بینی از پوست، استخوان و غضروف ساخته شده است و ما در حین عمل بیشترین کار را روی غضروف و استخوان‌ها 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. به‌طور کلی درافرادی که دارای پوستی بسیار نازک یا ضخیم هستند نتایج ایده‌آل بعد از عمل به‌دست نمی‌آید. این عمل زیبایی را می‌توان 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 مراقبت‌های بعد از عمل می‌تواند باعث رسیدن به نتیجه مطلوب شود و بیمار و جراح از نتیجهٔ عمل راضی باشند.

مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر
PM & R
دکتر علی فرخانی
با پیشرفته‌ترین دستگاه‌های
لیزر پرتوان
مگنت‌تراپی، فیزیوتراپی
شاک‌ویو
TMS (تحریک مغناطیسی مغز)
دیسک‌های کمر و گردن
تنگی کانال نخاع
آرتروز
آسیب‌های ورزشی
خار پاشنه
توانبخشی بیماران سکته مغزی
و ضربه مغزی
اصفهان|شمس آبادی|چهارراه قصر
کوچه ۲۶|پلاک ۱۴۴
تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵
@iranianshealth
drfarkhani
www.drfarkhani.ir

دکتر جعفر پورقاسمیان
مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر
GHASR Rehabilitation Clinic
PM & R
مرکز جامع طب فیزیکی قصر
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: ۳۲۳۷۲۳۰۱
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰
@parshealthmagazine
drpourghasemian
www.drpourghasemian.ir

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

14th International Exhibition of Medical, Dental & Laboratory Equipment and Related Services

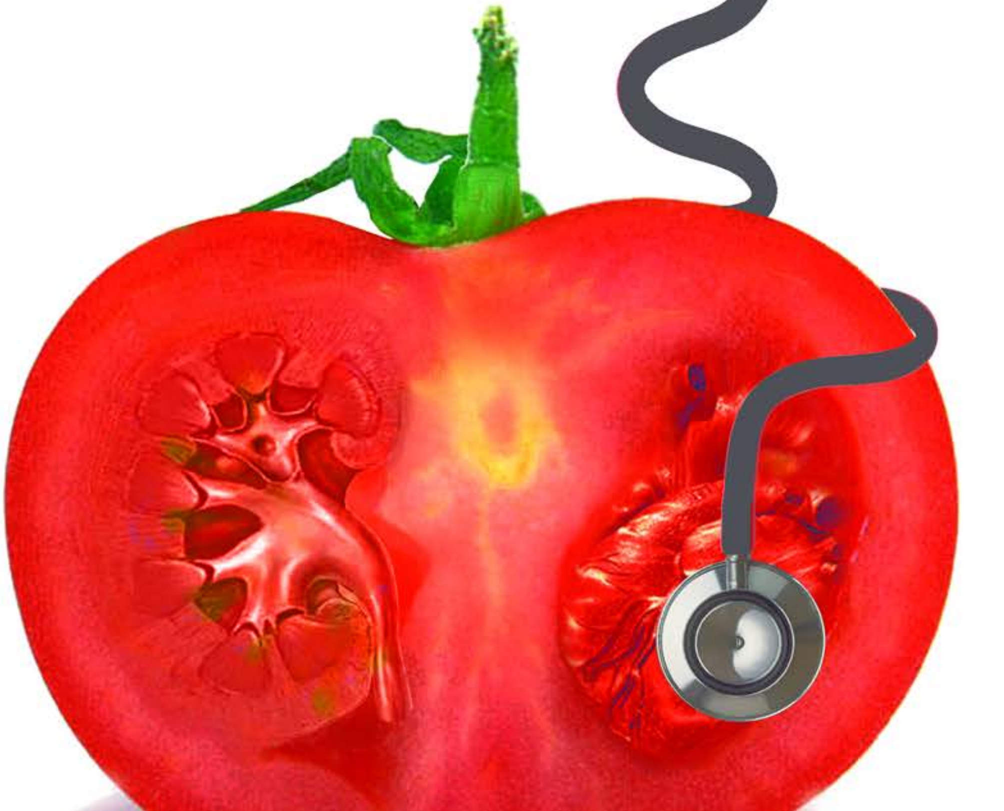
7-10 Jan. 2020

Isfahan International Fairground

ufi Member

متحدان آریا

اداره کل تجهیزات پزشکی



ستاد برگزاری نمایشگاه:(۱۰ خط)۲۲۲۴۰۰۱۱-۰۲۱

www.medifair.ir

خانه مبل ساویس

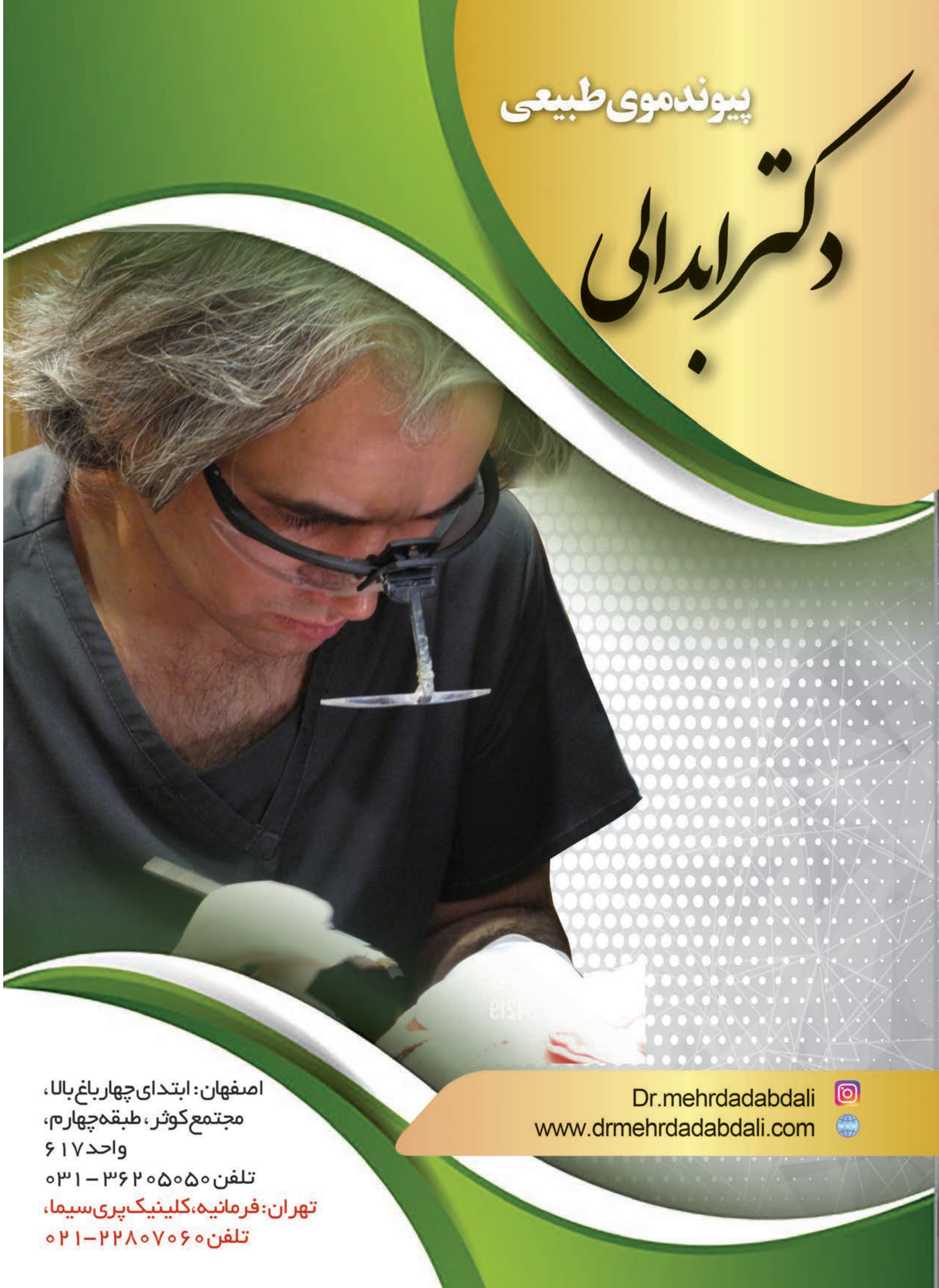
SAVIS

مدرن و نفیس
محصول مشترک ایران و ترکیه

مجموعه‌ای از بهترین برندهای تهران
فروش با شرایط ویژه

با مساحتی بیش از ۱۵۰۰ متر مربع

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


پیوند موی طبیعی
دکتر ابدالی
Dr.mehrdadabdali
www.drmehrdadabdali.com
اصفهان: ابتدای چهارباغ بالا،
مجتمع کوثر، طبقه چهارم،
واحد ۶۱۷
تلفن ۰۳۱-۳۶۲۰۵۰۵۰
تهران: فرمانیه، کلینیک پری سیما،
تلفن ۰۲۱-۲۲۸۰۷۰۶۰

لاغری موضعی

شکم، پهلو، پشت، بازو، ران

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

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

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