

زندگی سالم Healthy Life

مجله تخصصی سلامت و زیبایی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
www.healthylife.ir



بسیار با انرژی برای خانواده‌ها
با اصول زیبایی‌شناسی
آشنا شوید
من و کودک من
بشری باخوبی‌های جانبی

این دو هفته‌ای که می‌گذرد
داستان شهرزاد
و بازیگرانی که
می‌مانند



از خواب بیدار شوید

این بازیگران زن چرا
شاکش شدند؟

TANNAZ TABATABAEI

طیار طاباطبایی، از دل‌های متفاوتش می‌گوید:

به هیچ جز بازیگری
فکر نمی‌کنم



ایران ویش

طعمه های تازه و باکیفیت در کنار شما

آیندگان اول . خیابان کوچه ۵۱

۳۶ ۶۵ ۱۰۰۰

WWW.IRANWICH-ISF.COM

[IRANWICH.ISFAHAN](https://www.facebook.com/iranwich.isfahan)





اوتلاندر 2016



سود مشارکت
روز شمار ۲۰%

آغاز قرضه‌های اعتباری با انعطاف بدون کارمزد / تحویل ۶۰ و ۳۰ روزه

شرکت اتومبیل چارولد پارس
(تولیدات ممتاز ۳۵ ساله سابقه‌دار)



اصفهان - خرابان شرق مشهد - مشهد آصفهان

تلفن: ۰۵۱-۲۲۲۰۰۰۰

www.charold.com.ir

www.orion-motor.com



قیمت قطعات

پیش پرداخت	نام خودرو
۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال	میرزا
۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال	ایس اس ایکس
۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال	اوتلاندر



Scrub
اسکراب

www.isfahangenetics.com



مرکز ژنتیک و اسبایات

اسفهان - خیابان حکیم نظامی - جنبه اول - پلاک ۱۳۷۹

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

فکس: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

زیر نظر: دکتر صادق ولیان بروجنی

متخصص ژنتیک پزشکی از دانشکده پزشکی کینگز کالج لندن (انگلستان)

فلوشیپ تشخیص پزشکی از دانشگاه تگزاس آمریکا
عضوهیئت علمی و استاد ژنتیک دانشگاه اصفهان

مرکز ژنتیک پزشکی اصفهان



(تاسیس ۱۳۷۹)

اولین و مجهزترین مرکز مشاوره و تشخیص قبل از تولد بیماریهای ژنتیک در اصفهان

سیتوژنتیک:

سیتوژنتیک کاریوتایپ با روش باندینگ بر روی نمونه خون، مغز استخوان، مایع آمنیوتیک (آمنیوستنز)، نمونه پرز جفتی (CVS)

مشاوره ژنتیک:

مشاوره قبل از ازدواج و قبل از حاملگی
مشاوره ناباروری در مردان و زنان، سقط جنین و مرده زایی
مشاوره در خصوص بیماریهای ژنتیک، نقص مادرزادی و اختلال در رشد و عقب ماندگی های ذهنی و جسمی

شناسایی ناقلین و تشخیص قبل از تولد بیماریهای ژنتیک با آخرین روشهای روز دنیا شامل:

- تعیین توالی نوین (Next Generation Sequencing (NGS)
- بررسی کامل ژنوم انسانی (Whole Exome Sequencing (WES)
- تشخیص مولکولی بیماریهای ژنتیک و سرطان

- تعیین جنسیت و تعیین هویت جنین و بررسی همسان بودن دوقلوها

- عقیمی و ناباروری در مردان با بررسی میکرودلایشن های کروموزوم Y

- تشخیص جهش در سرطان های ارثی

آدرس: اصفهان - خیابان حکیم نظامی - جنبه اول - محترم کاشانی

(دقیقی) - مجتمع النوا

تلفن ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴-۷۴

فاکس ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

www.isfahangenetics.com





دکتر حسین ابدالی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی، تاند و صورت
دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه

فوق تخصص جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...
لیو ساقش و لبو لیزر
انفال جراحی زمان صورت بینی
لیفت صورت، سینه و شکم
انوار لیزرهای جوانسازی صورت و گردن

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

استادی جراحان پلاستیک و زیبایی، فوق تخصص جراحی تاند و صورت

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

Email: abdali@med.tmu.ac.ir

دکتر کامران دولتشاهی



فلوژیست، جراح، سرطان و بیماری های خوش خیم پستان
ترجمه و بازسازی سینه از آمریکا (انگور پستان)

شمای کلی برخورد با بیماری که توده پستان دارد

کند، درخواست اقدامات تکمیلی از قبیل عکس رادیولوژی (ماموگرافی) انجام می شود.

حال اگر شواهد و قرائن از بیماری خوش خیم پستان حکایت داشته باشد، حتما بایستی اقدامات تصویربرداری که منطبق با شرایط سنی و کلی بیمار است، درخواست شود؛ ولی در صورتی که تشخیص، شک نسبت به بدخیمی باشد، قطعا درخواست نمونه برداری هم خواهد شد.

البته باید در نظر داشت؛ چنانچه برای هر بیماری، نمونه برداری درخواست شود، الزاما بدخیمی وجود ندارد و در بیشتر موارد، حاصل شدن اطمینان از اوضاع بیمار، مدنظر است.

توده های پستان از شایع ترین علل مراجعه به پزشک در تمام طول عمر یک خانم است.

در ابتدا بایستی شرح حال و معاینه کامل توسط پزشک انجام شود. در این بررسی اولیه، تا حدودی مشخص می شود که توده موجود چه ماهیتی دارد.

چنانچه نمای کلی بیماری، حکایت از این دارد که هیچ گونه مورد غیر عادی وجود ندارد، اطمینان دادن به بیمار کفایت می کند؛ اما اگر بعد از معاینه و اخذ شرح حال معلوم شد که قسمتی از بافت سینه دچار ضخامت نسبی شده است، بایستی بعد از گذشتن دو تا سه دوره قاعدگی (معمولا دو تا سه ماه) مجددا بیمار معاینه شود؛ ولی چنانچه در همین مورد، پزشک نسبت به مشکل جدی تری شک



باغ تالار شادی

شادی

Shadi

www.baghshadi.com
info@baghshadi.com

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

آماده ارائه خدمات در تمام فصول

بیش از ۲۷ سال تجربه مدیریت در انگلستان



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

۵۰۰ متر بعد از قند کامیاب | کوی ۱۶۱

مدیریت: محمدی ۰۹۱۳۳۱۴۸۸۴۱ - ۰۹۱۰۳۱۴۸۸۴۱



ANSARI PLATING
آبکاری انصاری

اولین و بهترین بودن

افتخار ماست

آبکاری انصاری

توانستیم و میتوانیم ...



Academy Department
توانستیم و میتوانیم
از شرکت بین المللی TÜV

کلیه اجناس خانگی ، صنعتی
آب طلا - نقره - نیکل - مس - برنج
نیکل سیاه - پرداخت نقره - پینه کاری
پوشش کوره ای ۱۲۰C - سرب و آلودگیوم

دریافت اسناداردهای



ISO 9001 : 2008

ISO14001 : 2004

OHSAS 18001 : 2007

IMS

استان تهران

میدان نقش جهان

جنبه الماسی سابق

تلفن : ۶۶۶-۲۲۲۲

شماره : ۲۵۹۵ - ۰۲۱۲-۹۱۲

www.abkariansari.ir

abkari_ansari@yahoo.com **بهی انصاری**

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی



Dr.
Elaha Amiri

لیزر زنان



روزهای پذیرش: شنبه الی چهارشنبه
۴ الی ۸ بعد از ظهر (باتعین وقت قبلی)

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه،

مجتمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵

تلفن: ۰۸۷۰۸۱۰۷۰۳۲۲ (سه خط)

www.drelaheamiri.ir

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

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

دکتر مریم طباطبائی

بور تخصصی جراحی عمومی
جراحی پلاستیک و زیبایی
جراحی پستان

Dr.
Maryam
Tabatabaeian

جراحی پستان

منتقل می شود. محدودیت های این عمل، نیاز به انجام چند مرحله جراحی، غیر قریبگی و جذب چربی تزییق شده در اثر لاغر شدن و با گذشت زمان است.

در صورت نیاز به افزایش محدود حجم پستان و نیز در اصلاح غیر قریبگی های بعد از جراحی سرطان پستان، روش تزییق چربی، روش مناسبی است.

روش دوم: استفاده از پروتز پستانی

به رغم باور عموم مردم بر اینکه جسم خارجی لزوماً مضر است و تا حد امکان باید از گذاشتن پروتز اجتناب کرد، ولی امروزه پروتزهای پستانی با رعایت استانداردهای ساخت و مواد، جایگاه ویژه ای در جراحی پستان پیدا کرده اند؛ از طرفی در بازسازی پستان، بعد از برداشتن نسج پستان سرطانی امروزه تقریباً اولین انتخاب هستند و از طرفی، برای افزایش حجم سینه ها، راحت ترین و کم عارضه ترین روش، شناخته شده و از نظر زیبایی تقریباً با مقبولیت نزدیک به صدرصد بیماران مواجه شده اند؛ لذا معمولاً برای بزرگ کردن سایز سینه ها، انتخاب و توصیه اول، پروتزهای پستانی هستند؛ اما انتخاب سایز و تکنیک صحیح جراحی، نقش به سزایی در نتیجه عمل جراحی دارد.

در اینجا هم در تعیین سایز صحیح نباید توقع غیر واقعی داشت؛ بلکه باید عوارض انتخاب پروتز بسیار بزرگ را در نظر گرفت.

در مورد گروه دوم بیمارانی که در اثر تحلیل رفتن نسج سینه دچار کاهش حجم و افتادگی همزمان شده اند، باید از روشهای تلفیقی، به همراه گذاشتن پروتز استفاده کرد که این روش ها از پیچیده ترین تکنیک های جراحی پستان به جز موارد بازسازی سرطان محسوب شده و باید توسط جراح بسیار ماهر انجام شوند.

با توجه به سؤالات زیادی که در مورد لیفت پستان می شود، به این مقوله در مقاله های بعد خواهیم پرداخت.

معمولاً نسج پستان بعد از زایمان، دستخوش تغییرات فیزیولوژیک و عمده ای می شود و گرچه با انجام جراحی می توان فرم سینه ها را به صورت بسیار زیبایی اصلاح کرد، ولی رویای بازگشت به دوران نوجوانی قابل تحقق نیست و از طرفی در کوچک کردن سینه ها، محدودیت هایی وجود دارد؛ به عنوان مثال: نمی شود سایز سینه از ۱۰۵ به ۶۵ تغییر یابد؛ چون با مشکل خون گیری و احتمال از دست رفتن نوک سینه مواجه خواهد شد.

محدودیت بعدی، امکان مشاهده غیر قریبگی است؛ همانطور که به طور معمولی سینه ها از نظر سایز و موقعیت قرار گیری نوک سینه ها، غیر قریبینه هستند، ایجاد قریبگی صدرصد بعد از عمل هم ممکن است همواره امکان پذیر نباشد. در کل، این جراحی، از جراحی هایی است که با درصد رضایت مندی بسیار بالا توأم است و در صورتی که با انتخاب تکنیک مناسب انجام شود، اکثر بیماران از نتیجه آن بسیار راضی خواهند بود.

بزرگ کردن سینه ها

در صد کمتری از بیماران و البته اکثر زنان اروپایی و شرق آسیا با مشکل کوچک بودن سینه ها مواجه هستند و برای رسیدن به فرم بدنی مناسب زنانه، خواهان افزایش حجم سینه ها هستند؛ گاهی هم کم شدن حجم سینه ها به دنبال زایمان و در اثر تحلیل رفتن نسج سینه است. پستان ایجاد می شود که در اینجا اکثراً با افتادگی سینه هم همراه است و روش های پیچیده تری برای اصلاح فرم و حجم می طلبد.

در گروه اول که تنها مشکل، کوچک بودن سینه است، با روش تزییق چربی یا گذاشتن پروتز می توان به حجم دلخواه رسید؛ شرط امکان استفاده از چربی، داشتن توده چربی قابل برداشت در ناحیه کمر، پهلوها و شکم است و این در مورد افرادی که چاقی متوسط بدنی دارند، قابل تحقق خواهد بود. در این روش، در چند مرحله، چربی از نواحی کمری و شکمی استخراج و پس از انجام پروسه هایی، به نسج سینه

معمولاً سؤالات زیادی در مورد جراحی های پستان پیش می آید و گاهی انتظارات غیر واقعی و عدم اطلاع از محدودیت های اعمال جراحی باعث نارضایتی بیماران بعد از عمل جراحی می شود؛ لذا بی مناسب نیست به پاره ای از نکات جراحی های پستان اشاره کنیم:

جراحی کوچک کردن پستان

بزرگی سایز سینه ها، یکی از مشکلات شایع در کشورهای خاورمیانه است و معمولاً بعد از زایمان اول و دوم، افتادگی سینه ها باعث نارضایتی و نگرانی می شود؛ از طرفی، وزن زیاد سینه ها می تواند در سنین بالاتر از سی سال که قدرت عضلات و کمر بند شانه ای برای تحمل وزن آن ها به تدریج کاهش می یابد، منجر به خستگی شانه، درد گردن و حتی تشدید علائم آرتروز شانه و دیسک گردن شود؛ لذا درخواست برای کاستن از حجم و وزن سینه ها از سنین ۳۰ سالگی به بعد افزایش می یابد.

عمل کوچک کردن سینه ها، عملی است که باید با بهوشی عمومی در اتاق عمل مجهز انجام شود. همواره نیاز به برش از اطراف نوک سینه دارد که ممکن است به برش خط وسط و زیر سینه ها هم ادامه پیدا کند؛ لذا خط بخیه و جوشگاه دائمی و از بین رفتن حس نوک سینه از عوارض تعریف شده این عمل جراحی است و بسته به ماهیت نسج بدن و نحوه بهبود زخم، ممکن است جوشگاه عمل جراحی تا ماه ها قابل رویت و گاه حتی دائماً دیده شود. یکی از انتظارات غیر واقعی بیماران در اینجا شکل می گیرد که برداشت معجزه آسایی از عمل جراحی دارند و فکر می کنند هیچ گاه در جراحی پلاستیک نباید خطوط بخیه قابل مشاهده باشد.

انجام چنین عمل جراحی در مطب، یک اقدام غیر علمی و بسیار مخاطره آمیز است و هیچ گاه نباید به چنین کاری مبادرت کرد.

انتظار غیر واقعی دوم، انتظار کوچک شدن حجم سینه، همزمان با برگشتن فرم آن به سنین ۱۵-۱۶ سالگی است که این بیشتر یک آرزوی دست نیافتنی است تا قابل تحقق.

تبخور

غذاهای ایرانی

انواع غذاها با دور چین

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

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

انواع غذاهای روز تعطیل

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

انواع غذاهای مجالس-تشریفات

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

دسر-سالاد-نوشیدنی

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

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سردبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمد حسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر اجرایی: الهام السادات شهیدان
چهره ها: ساناز صفایی، حمیدفر اهانی راد
فرش قرمز: میثم اکبرپوری، حمید مشکلائی
سلامت و موفقیت: آوا منتظر، مرجان حسینی
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو
سرویس پزشکی: ندریا وفايي
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی
ویراستار: عنزادایانی

مشاور و گفتگوی هنری این شماره: طننا طباطبایی
سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
عکس روی جلد: مریم رضوی

پزشکان همراه مجله:

مهدی احمدی، احمد پدram، حسین ابدالی فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت، محسن سلیمانی، محمدمهدی طرزی جراح و متخصص گوش، حلق و بینی، الهه امیری متخصص زنان و زایمان، نازایی، علیرضا واعظ شوشتری متخصص پوست و زیبایی، نسرین روزبهنائی، الهام فردین پور متخصص زنان و زایمان، مینامسلمی، فرزاد ذوالفقاری، مریم ملکی متخصص پوست و مو، سعیده توجیه، بهرام اشراقی جراح و متخصص چشم، سیدمحمد آقامیری، محمدحسن انتظاری متخصص تغذیه، کامران دولتشاهی، مریم طباطباییان، علی فرخانی، رامین یزدانی، بهزاد خلیل پور

بازرگانی:

مدیربازارسازی: داوود کبیانی
موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

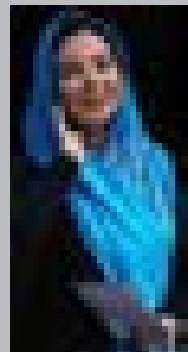
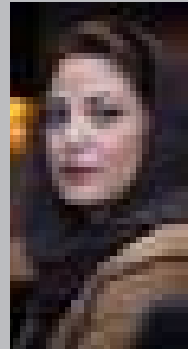
دفتر:

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:

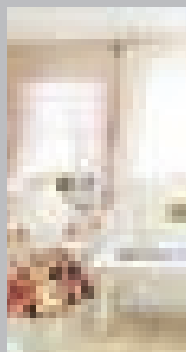
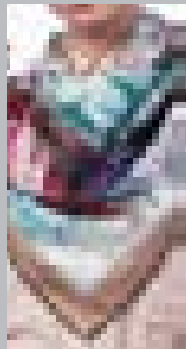
میدان احمدآباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضاع
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴
لینوگرافی و چاپ:
خورشید ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

فرش قرمز



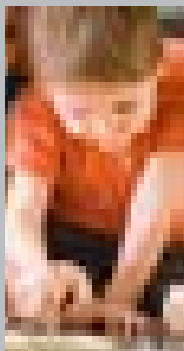
۱۴ اب ویک روز
۱۶ داستان شهرزاد ۲
۲۲ مترونوم
۲۸ طننا طباطبایی

استایل



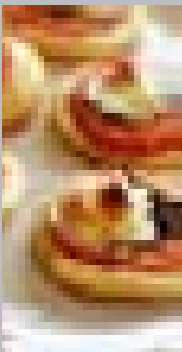
۳۲ تازه نفس های بهار
۳۴ خانه ای برای رمانتیک ها
۳۶ طابع بینی چیدمانی
۴۰ اسکراب پوست

زندگی، زندگی



۴۲ آدم های موفق
۴۴ من و کودک من
۴۸ مایندا گیتس

آشپزخانه من



۵۰ مینی تارت گوجه فرنگی
۵۱ رمانف میوه
۵۲ کاپه مرغ
۵۴ کانولی

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

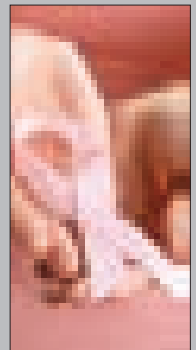
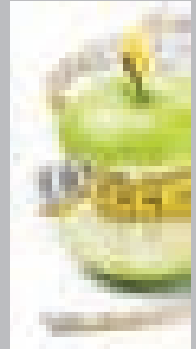
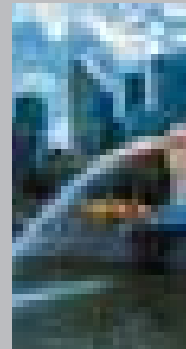
Fax : 03132274693



سخن سردبیر

اهمیت تربیت معنوی از کودکی

ضمن تبریک به مناسبت اعیاد شعبانیه و نیمه شعبان و میلاد حضرت مهدی (عج) در این شماره به همین بهانه به اهمیت تربیت معنوی فرزندان می پردازم. شاید عده ای بگویند که کودکان گنجایش تربیت معنوی را ندارند اما به یاد داشته باشیم که با تربیت معنوی فرزندان می توان از به وقوع پیوستن فجایعی مانند قتل ستایش جلوگیری کرد. تربیت فرزند طبق روایات ائمه، قبل از ازدواج و در زمان انتخاب همسر شروع شده و والدین به ویژه مادران در امر تربیت فرزندان نقش اساسی و مهمی را ایفا می کنند. دستورات اسلام، در زمینه های تربیتی نیز راه گشای بسیاری از مشکلات خانواده ها و جامعه می باشد. نخستین اصلی که در راه تربیت صحیح با زبان ساده و قابل فهم باید به کودک آموخت، ایمان به خداوند است و بعد پرورش اخلاقی مانند راستگویی، وفای به عهد و اعتماد به نفس که اساس آنها از دوران طفولیت در روان کودک پی ریزی می شود. یکی از بهترین وسایل پرورش صحیح عواطف کودکان نوازش کودک و ابراز مهر و محبت نسبت به اوست. آغاز پیدایش حس مذهبی در کودکان نیز با بررسی ای که روانکاوان به عمل آورده اند، مربوط به قبل از چهار سالگی و حتی در برخی کودکان از حدود سنین ۲ یا ۳ سالگی است. در سن ۶ سالگی می توان به وضوح تظاهرات مذهبی را در کودک مشاهده کرد. از جمله تظاهرات مذهبی در کودک، مسأله نماز است که برای پذیرفتن و یادگیری نماز توسط کودک، حضور چند عامل به عنوان شرط ضروری لازم می باشد. از جمله این عوامل آمادگی و توانستن است همچون آمادگی جسمی، بیانی و عاطفی کودک و نیز عامل رغبت و خواستن، تکرار و مداومت در عمل و تشویق و تأیید مثل آفرین و مرحبا گفتن به کودک. به یاد داشته باشیم که اعمال و رفتار خود والدین از جمله اساسی ترین رکن ها در زمینه تربیت مذهبی کودک است.



۷۴ کتاب و فیلم
۷۶ سفر به سنگاپور
۷۸ خرید در تعطیلات

۵۶ تغذیه در بارداری
۵۸ سگه قلنی
۶۴ ام اس و زندگی
۶۸ تاپ نیور

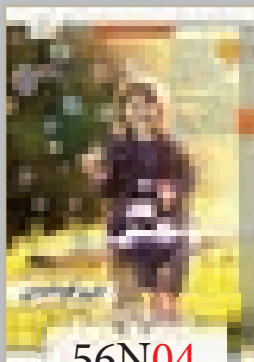
کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

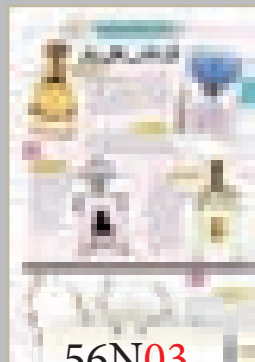
۳۰۰۰۴۸۳۰۲



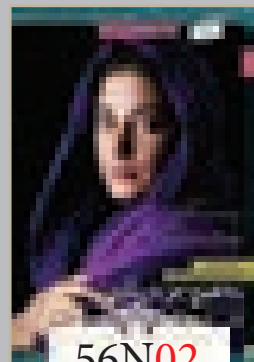
56N05



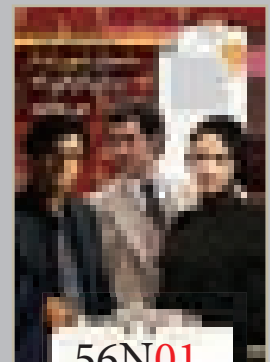
56N04



56N03



56N02



56N01

فرارسیدن میلاد فرخنده منجی عالم بشریت صاحب الزمان (عج)
بر تمام منتظران آن حضرت تبریک و تسنیت باد



انجمن اهل بیت و اصحاب ائمه اطهار

فصل اول
فرش قرمز

Red
Carpet

HealthyLife

..... ■ گفتگوی زندگی سالم با
طناز طباطبایی
..... ■ داستان شهرزاد ۲ و آنها که می مانند

Red Carpet

از سال ۱۳۶۹ که در جشنواره فیلم فجر، فیلم تحسین شده پرده آخر، ساخته واروژ کریم مسیحی برنده هشت سیمرغ بلورین شد، تا سال ۱۳۹۴ هیچ فیلمی نتوانسته بود به این تعداد سیمرغ دست یابد و به قولی جوایز را در اکثر رشته ها درو کند. اما در سی و چهارمین جشنواره فیلم فجر، شگفتی ای رخ داد که نامی ندارد جز آبد و یک روز "ساخته سعید روستایی که در هشت رشته جوایز را درو کرد و باعث شد که اهالی سینما و سینما دوستان امید و جانی تازه بگیرند، امیدوار شوند و افق روشنی را برای روند ناکام سال های اخیر سینما پیش رو ببینند

راوی خوب موقعیت

آبد و یک روز



در این فیلم کارگردان نه تنها داستان تراژیک خانواده مورد نظر را هندی نمی کند بلکه در برهه هایی از فیلم بیننده را به خنده نیز دعوت می کند و نمی گذارد اثر شکلی سیاه و شعاری به خود بگیرد و این همان نقطه قوت فیلم است. اگر فیلم ساز از هوشمندی کافی بر خوردار نبود این اثر می توانست به فاجعه ای نخ نما و کلیشه مبدل شود که بارها و بارها از شبکه های تلویزیون نیز دیده ایم اما با ظریف نگری و کوشش بسیار تیم سازنده ابد و یک روز تبدیل به فیلمی در خور توجه و تاثیر گذار شده است. رئالیسم در فیلم بیداد می کند و همه چیز واقعی و باور پذیر است از کوجه های پائین شهر و خانه های محقر کارگری و طبقه ضعیف جامعه گرفته تا اسباب اثاثیه منزل و لباس ها و حتی نوع صحبت کردن و دیالوگ بر قرار کردن پرسوناژهای فیلم.

موقعیت های طلایی فیلم

در این فیلم مخاطب شاهد سکانس هایی طلایی و بسیار تاثیر گذار است که نشان از پختگی کارگردان آن دارد. سکانسی که مامور پلیس آگاهی به دنبال خانه ساقی مواد می گردد و از برادر کوچک وی سوال می پرسد تا خانه را نشان دهد. در این بین در حالی که دو مامور برادر بزرگتر را از پشت می آورند و مامور دیگر از جلو با برادر کوچک در حال حرکت است که خانه را به آنها نشان دهد. سکانسی طلایی و ماندگار شکلی می گیرد، حرکت آرام تصویر و صدای نفس های برادر بزرگتر و التماسهایش و طلب بخشش کردن از برادر کوچکتر از سکانهای فراموش نشدنی دهه اخیر سینمای ایران است.

سکانس دیگری که بسیار جلب نظر می کند بازی تحسین بر انگیز نوید محمد زاده در وسط حیاط خانه و نصیحت کردن خواهرش است. وی در پی قانع کردن خواهرش می کوشد که نباید برای زندگی بقیه افراد خانواده تن به یک ازدواج نا خواسته بدهد. در این سکانس بازی نوید محمد زاده به قدری سنجیده، باور پذیر و پخته است که در جرعه بهترین بازی هادر تاریخ سینمای ایران قرار می گیرد، گویی بازیگر با نقش یکی شده و نقش را زندگی کرده است و با تمام وجود خود را فراموش کرده و فقط به نقش و ایفای هر چه بهتر آن توجه دارد و به خوبی نیز از پس این مهم برآمده است.



فیلم ابد و

یک روز از

نامش گرفته تا

پرداخت، ساختار

و درون مایه، همه

و همه حرکتی رو

به جلو و امیدوار

کننده دارد.

فیلم ابد و یک روز، از نامش گرفته تا پرداخت، ساختار و درون مایه همه و همه حرکتی رو به جلو و امیدوار کننده دارد. سعید روستایی در این فیلم نشان داد که می توان با ترسیم و پرداخت درست و باور پذیری از یک موقعیت، فیلمی پخته و در خور توجه ساخت. اثر به شدت باور پذیر و رئال است و گویی مستند تهیه شده و تک تک اجزاء تشکیل دهنده فیلم همه در خدمت جلوه گر شدن خواست فیلم نامه نویس پیش می روند و همه عوامل در تار و پود موقعیت فیلم تنیده شده اند و هر یک به نحو احسن به وظیفه خود عمل می کند؛ هیچ یک از دیگری پیشی نمی گیرد و همه چیز، چه در جلو دوربین و چه در پشت دوربین یکدست و یکنواخت در چیدمان اثری ماندگار سهیم هستند.

ثری تمام قدر رئال

آنچه که فیلم سعید روستایی را از دیگر آثار چند سال اخیر و اکنون سینمای ایران متفاوت می کند، باور پذیری بی نظیر آن است به گونه ای که بیننده جزئی از فیلم است و گویی در گوشه حیاط محقر این خانه ایستاده و نظاره گر موقعیت تک تک افراد خانه است و با پرسوناژها همذات پنداری عجیبی نیز دارد. در سینمای امروز جهان، دیگر داستان گویی در حال منسوخ شدن است و کارگردانی موفق است که بتواند به خوبی از پس روایت یک موقعیت بر آید و دیگر این پرداخت آن موقعیت است که مهم و حیاتی است. معضل اعتیاد مقوله ای است که بیش از صدها بار در تاریخ سینما به آن پرداخته شده و آثار بسیار کمی توانسته در ذهن مردم بماند. به جرات می توان گفت که در تاریخ سینمای ایران فیلم (گوزنها ۱۳۵۳) ساخته مسعود کیمیایی و (ابد و یک روز ۱۳۹۴) ساخته سعید روستایی از تاثیر گذار ترین فیلم هایی است که درباره معضل اعتیاد در تاریخ سینمای ایران ساخته شده است. البته مشکل اعتیاد و مواد مخدر در دو فیلم یاد شده در پس ماجرای اصلی فیلم قرار دارد و در لافقه و به شیوه ای بی بدیل بدون شعار و دل زدگی بیننده را از اعتیاد متنفر می کند. هدف و نهایت خواست فیلم ساز و فیلم نامه نویس نیز همین است که به دور از شعار و لوس بازی های مرسوم، موقعیت یک معتاد را موضوع فیلمی بلند سازند.

مجموع فیلم سعید روستایی فیلمی در خور احترام است و برای سینمای ایران وزنه ای است و بعد از مدتها مردم می توانند به سالن سینما بروند و با اثری روراست و صمیمی رو برو شوند و تا مدتی نیز در گیر فیلم باشند. بدون شک (ابد یک روز) نوید سینمای تازه و با روند جدیدی را در سینمای ایران نمی دهد، بلکه فقط و فقط یک فیلم ساز جوان، خوش ذوق و کار بلد را به سینماگران ایران اضافه کرده است ولی اگر انتظار داریم فیلم هایی که در دهه اخیر خوب بوده اند مثل خانه ای روی آب ۱۳۸۰ ساخته: بهمن فرمان آرا، در باره الی ۱۳۸۷ ساخته: اصغر فرهادی و چند اثر انگشت شمار دیگر، نباید این توهم را به مسئولین بدهد که سیاست و برنامه ریزی آنها باعث ظهور چنین فیلم سازان و فیلم هایی شده و حتی نباید فکر شود که این فیلم ها در سینمای کنونی کشور جریان ساز خواهند شد، فقط تقلید از روی این فیلم ها و نوع فیلم سازی این کارگردان ها است که به سینمای ایران تریق می شود. همانطور که شاهد بودیم و هستیم هنوز کارگردان ها می خواهند جدایی نادر از سیمین بسازند!! ابد و یک روز نیز فقط محصول ذهن خلاق و کار آمد تیم سازنده و در راس آن سعید روستایی است که اکنون مسئولیت بسیار بزرگتری بر دوش دارد تا بتواند حتی جایای فیلم قبلی خود بگذارد.

نوید محمد زاده، پیمان معادی و پریناز ایزدیار قابل ستایش و تأمل برانگیز است. پیمان معادی جدیدی که در این فیلم می بینیم بسیار متفاوت از چهره همیشگی این بازیگر است که یکی از ماندگار ترین نقش های طول دوران بازیگریش را ایفا کرده است و حتی از فیلم جدایی نادر از سیمین نیز بهتر، قوی تر و متفاوت تر ظاهر شده است. فیلم پایانی دارد که این روزها برای اهالی سینما و مردم تعجب بر انگیز و خوشایند است، اقتدر پایان های باز ابکی و کوتوله در سینمای ایران باب شده که اگر فیلمی پایان داشته باشد جای خوشبختی و خوشحالی است. پایان این اثر برخلاف روند سیاه درونی فیلم پایانی نسبتا روشن و امیدوارانه است که در واقع نیز بهترین پایان برای چنین داستانی نیز می تواند باشد. در

می سازد. راستگویی و صداقت در این اثر از مهمترین نکته های ماندگاری این فیلم است و برخلاف رسم نامبارک و تکویدیده اکنون سینمای ایران، کارگردان فیلم که نویسنده آن نیز هست، به بیننده دروغ نمی گوید و راوی برگی از زندگی بسیاری از افراد همین جامعه کنونی ایران می شود و در این بین، دست به سیاه نمایی کور کورانه و عجولانه نمی زند و سعی دارد تا حد زیادی نیز بیننده را با شوخی های بسیار جالب و با مزه درون فیلم سر حال کند و از بار غم و سیاهی ساختار اثر بکاهد. گریم بسیار خوب سعید ملک و بازی تمام بازیگران فیلم به خصوص

آخرین سکانس طلایی که در اینجابه آن اشاره می کنیم سکانس بردن برادر معتاد خانواده به کمپ ترک اعتیاد است که باز شاهد شگفتی بازی نوید محمد زاده هستیم، گویی فیلمساز بیننده را برای رسیدن به این سکانس آماده می کند، ولی با ساختار کلی و میزانشی که برای این سکانس در نظر گرفته است، مخاطب را شوکه می کند. رفتن برادر به کمپ ترک بازگشتی ندارد که بدین گونه خود را به آب آتش می زند و پاشنه درب خانه را رها نمی کند. گویی می خواهد خانه و تمام خانواده اش را نیز با خود به کمپ ببرد و بیننده با هوش درمی یابد که این نوع برده شدن به گونه ای وداع است و از کلیت سکانس نیز چنین برداشت می شود. این قسمت از فیلم نیز تا مدتها بیننده را به فکر فرو می برد و بیننده نگاه سرد و بیخ زده شخصیت داستان را تا مدتها با خود به همراه دارد. سیمیرغ بهترین نقش مکمل مرد برای نوید محمد زاده در جشنواره سی و چهارم یکی از به حق ترین جایزه های سالهای اخیر جشنواره فیلم فجر بود.

فیلمی در خور احترام

ابد و یک روز، اثری روان و باور پذیر است که اهالی سینما و سینما دوستان را راضی می کند و مخاطب عام را نیز با خود همراه



این دوشنبه های بی شهرزاد

داستان شهرزاد ۲ و بازیگرانی که می مانند

چند دوشنبه است که دیگر شهرزاد جدیدی به سوپرمارکت هانمی آید و شور و حال صبح دوشنبه را نداریم. همه مخاطبان اما منتظرند؛ منتظر سوری دوم که می گویند تا محرم و آبانماه به دست مردم نخواهد رسید. حیف که شهرزاد تمام شد چون آنقدر خوب بود که هنوز نیامده دیالوگ هایش دیالوگ مردم می شد و سکانس های جذابش در شبکه های اجتماعی دست به دست می چرخید. در این شماره در نبود شهرزاد نگاهی داریم به همه حدس و گمان هایی که درباره ادامه این سریال مطرح شده است.



اصغر فرهادی شهرزاد را از ما گرفت!

66

در فصل بعدی شهرزاد، کدام شخصیت ها می ماندند و کدام شخصیت ها اضافه می شوند؟ این سوالی است که ذهن همه مخاطبان این سریال را درگیر کرده است. اصلا آیا فاصله زمانی بین سری اول و سری دوم باعث افت مخاطب و ریزش مخاطبان سریال شهرزاد خواهد شد؟

نه حسن فتحی و نه حتی تهیه کنندگان سریال شهرزاد از انتخاب شهرزاد ۲ برای ۲۶ قسمتی که باید به زودی برای این سریال موفق ساخته شود، استفاده نمی کنند. تنها خبر رسمی تایید شده درباره ادامه داستان این است که حسن فتحی مشغول نگارش فیلمنامه سری جدید است. در حالی که خود فتحی پیش از این گفته بود تا فصل سوم را نوشته است و تنها منتظر باز خورد مردم نسبت به این سریال است. روایت قصه ابتدایی این سریال از همان ابتدا قرار بوده تا مهر ماه سال ۱۳۹۵ ادامه پیدا کند اما فیلم سینمایی «فر و شنده» اصغر فرهادی و قرارداد شهاب حسینی و ترانه علیدوستی با این فیلم، برنامه شهرزاد را تغییر داد.

این دو کاراکتر اصلی شهرزاد به دلیل فشاری که برای رسیدن فیلم فرهادی به کن وجود داشت، تغییراتی اساسی در برنامه حسن فتحی ایجاد کردند. او ناچار شد وقفه ای در سرپايش ایجاد کند. فیلمبرداری در زمستان ۹۴ تمام شد و حالا برای ادامه قصه، گروه سازنده به این نتیجه رسیده اند چند ماهی به مخاطبان استراحت دهند. یعنی سری جدید حداقل تا پایان محرم یعنی حوالی آبان ماه توزیع نمی شود.

به نظر می رسد پریناز ایزدیار هم برای ادامه مجموعه مشکلی ندارد و حضورش قطعی است. سحر دولتشاهی و شبنم مقدمی از گزینه هایی هستند که احتمال حضورشان در پروژه زیاد است اما چیزی قطعی نیست.

قصه قبلی را چه کسی لوداد؟

قراردادهای جدید بازیگران فیلم حتما در سری جدید بندهای محکم تری خواهد داشت تا بازیگران فصل جدید نتوانند مثل ابوالفضل پورعرب و ساقی زینتی هنرپیشه نقش ململ، داستان فیلم را لو دهند و زحمت کل گروه اینقدر ساده از بین نرود!

ادامه شهرزاد به تلویزیون می رود؟

همانطور که قابل پیش بینی است زمان فصل دوم سریال به دوران امروز نزدیک تر خواهد بود و ممکن است تا سال های پیش از انقلاب را شامل شود. این که نمادهای سیاسی شائبه سازی مثل حصر دکتر مصدق و کودتا و طعنه های دیگر چقدر در سریال کار کرد دارند، بسته به این است که ماجرا به کار مشترک با تلویزیون بینجامد یا نه. کار مشترکی که ممکن است حتی حضور بازیگری مثل ترانه علیدوستی را که نشان داده در مورد جایگاه و اعتبارش بسیار سختگیر است با مشکل مواجه کند.

نکته دوم هم این است که اگر قرار باشد شهرزاد ۲ از تلویزیون پخش شود، می خواهند روی آن چه نامی بگذارند. معلوم است که تلویزیون با این محدودیت های تنگ و تار، مطلقا امکان پخش فصل اول را - حتی با بیشترین حذف و تعدیل - ندارد. رسانه ملی هم نمی تواند تحمل کند سریالی که اینقدر روی اعصابش بوده و انتقادات دلواپس ها را برانگیخته، با همان نام و با ارجاع به گذشته ای غیر قابل نمایش روی آنتن بفرستند.

ماندن ترانه قطعی است

ترانه در سری جدید سریال به طور قطعی حضور دارد. او به شدت از حضور در پروژه لذت می برد و فعالیت و تبلیغاتی برای کار در فضای مجازی نشان می دهد که به شدت علاقمند است ایفاگر ادامه نقش شهرزاد در ادامه ماجرا باشد اما سریال برای فصل بعدی یکی از ارکان اصلی اش یعنی علی نصیریان را از دست می دهد. کسی که بخش عمده ای از جذابیت های هنری کار را با بازی ستایش آمیزش به دوش کشیده بود.

حضور فاطمه معتمدآریا قطعی نیست

بعد از علی نصیریان چه اتفاقی می افتد؟ چه کسی جای او را پر خواهد کرد. بعد از کلی شایعه پراکنی، حالا می گویند حضور فاطمه معتمد آریا هم در قصه حتمی نیست. خبری که روابط عمومی سریال شهرزاد آن را تایید نکرده و این قضیه را شایعات رسانه ها درباره شهرزاد دانسته است. البته شایعات هم به دلیل ارتباط بسیار گرم فاطمه معتمد آریا با گروه سازنده شهرزاد شکل گرفته است. حتی در حاشیه حضور عوامل شهرزاد در جشنواره برلین، بحث هایی جدی میان او، امامی و فتحی مطرح شد و اینکه سیمین خانم به شهرزاد بپیوندد، یا نه چندان دور از ذهن نیست.

شهاب حسینی می ماند یا می رود؟

شهاب حسینی سر قراردادش از فصل اول و کسر رقمی از آن، با مجموعه اختلاف دارد و از این گفته که احتمالا در فصل دوم حضور نخواهد داشت. اما به نظر می رسد این قهر خیلی زود و با قراردادی چشمگیر، شاید حتی چرب تر از رقمی که در فصل اول به او پیشنهاد شد، به آشتی می انجامد.

بازیگران جدید چه کسانی هستند؟

لوکیشن عوض نمی شود، ترانه هم می ماند

سری دوم شهرزاد، تغییرات گسترده ای در لوکیشن ندارد. محمد امامی هم این موضوع را تایید کرده است. عوامل سریال با توجه به حذف چند شخصیت در فصل اول، چند هنرپیشه جدید باید اضافه کنند. البته حسن فتحی فیلمنامه جدید را که نسبت قصه ابتدایی تغییرات عمده ای دارد با خود به آمریکا برده تا بازنویسی کند و به آن پر سوناژهای جدیدی بیفزاید.



ترانه در سری

جدید سریال

به طور قطعی

حضور دارد. او به

شدت از حضور

در پروژه لذت

می برد و فعالیت

و تبلیغاتش برای

کار در فضای

مجازی نشان

می دهد که به

شدت علاقمند

است ایفاگر ادامه

نقش شهرزاد در

ادامه ماجرا باشد

به رنگ سینما

01

یک فیلم سفی!

گامی
پیشنهاد اول

خلاصه فیلم:

سه زوج که سابقا در دانشگاه با هم دوستی داشته‌اند، پس از مدت‌ها در ویلای خارج از شهر یکی از زوج‌ها مهمان هستند. قرار است صاحب خانه دیگران را غافلگیر کند اما این غافلگیری باعث وقوع یک تراژدی در پایان قصه می‌شود.

عوامل فیلم:

کارگردان: محمدرضا رحمانی
بازیگران: فریبرز عرب‌نیا، مهدی پاکدل، اندیشه فولادوند، آزاده صمدی، عاطفه نوری، ایمان افشاریان

اگر دلتان برای بازی پراز حس‌های متضاد فریبرز عرب‌نیا تنگ شده است حتما این فیلم را ببینید. فیلم سینمایی «گامی» سومین ساخته محمدرضا رحمانی از ۱۵ اردیبهشت ما در گروه هنر و تجربه اکران شده است. این فیلم داستان سه زوج ایرانی است که در پایان حضور خود در یک مهمانی با تراژدی روبرو می‌شوند. فیلم «گامی» محصول خانه فیلم پروان است. از ویژگی‌های این فیلم سینمایی که به صورت سلفی فیلمبرداری شده حذف کامل فیلمبردار برای اولین بار و همچنین بلندترین پلان ثابت روی سه پایه است. این فیلم در بخش هنر و تجربه سی و چهارمین جشنواره فیلم فجر حضور داشت.

یادداشت محمدرضا رحمانی، کارگردان فیلم «گامی»:
اگر گامی خوب است، آدم چشمش را روی بعضی اتفاقات ببندد، بعضی وقت‌ها هم خوب است آدم چشمش را روی بعضی چیزها نبندد. چون گفتار و رفتار ما ممکن است، سرنوشت بعضی آدم‌ها را تغییر دهد و یا حتی تا مرز پرتگاه بکشاند. پس ما در تقابل با آدم‌ها مسئولیم.

02

پراز ستاره‌های سینما

مرگ ماهی
پیشنهاد دوم

خلاصه فیلم:

همیشه فکر می‌کردم ماهی‌ها موقع مردن، وقتی لب می‌زنن، یه چیزی می‌خوان بگن که من اونو نمی‌شنوم...

ماهی‌هایی هستیم که دوست داریم، بروی لبانمان مرده است.

عوامل فیلم:

کارگردان، نویسنده، تهیه‌کننده: سیدروح... حجازی
بازیگران: نیکی کریمی، علی مصفا، طناز طباطبایی، بابک حمیدیان، ریما رامین‌فر، سحر دولت‌شاهی، بابک کریمی، بهرنگ علوی، حسام محمودی، پانته‌آ بهرام، مروارید کاشیان، رابعه مدنی، کیمیا مرادیان، ملیکا پارسا، حسام رحیمی‌منش
اگر دلتان برای یک فیلم با حال و هوای خانوادگی با حضور ستاره‌های سینما تنگ شده است مرگ ماهی را ببینید. فیلم سینمایی مرگ ماهی، چهارمین ساخته و آخرین بخش از سه‌گانه روح... حجازی است. این فیلم پراز یگر، داستان زندگی مادری را روایت می‌کند که پس از مرگش، فرزندان او به خانه‌اش می‌آیند و از طریق پرستار مادر متوجه می‌شوند که وصیت کرده که سه روز پس از مرگش او را به خاک بسپارند. اگرچه «مرگ ماهی» در ادامه دو فیلم «زندگی مشتری آقای محمودی و بانو» و «زندگی خصوصی آقا و خانم میم» ساخته شده است اما فضایی کاملا متفاوت نسبت به آن دو دارد. «مرگ ماهی» در پنجمین جشنواره فیلم‌های ایرانی استرالیا، اولین جشنواره فیلم‌های ایرانی تورنتو و جشنواره مونترال کانادا و... به نمایش درآمده است. سرمایه‌گذاری فیلم «مرگ ماهی» بر عهده بانک پاسارگاد، شرکت پارس آرین و سیدروح... حجازی بوده است. فیلم «مرگ ماهی» در بخش سودای سیمرخ سی و سومین جشنواره فیلم فجر حضور داشت. مرگ ماهی‌ها آشکارا فاصله‌ای محسوس با دو فیلم قبلی حجازی دارد، بدون آن که منکر با تجربه‌تر شدن این فیلمساز بشویم باید نقش حضور محمد کلاری در پشت دوربین این فیلم را نیز مورد اشاره داشت که در خوش‌عکس شدن فیلم و از کار درآمدن فضاهای آن موثر بوده است. بازی‌های فیلم نیز همانند آثار قبلی این فیلمساز در حد مقبولی قرار دارد که در توفیق آن بی‌تاثیر نیست.

خلاصه فیلم:

دوم بهمن ماه ۱۳۴۳ است، یک شورت ایملای نارنجی رنگ از قبرستان باستانی می گذرد و به سمت کشتی به خاک نشسته ای می راند. داخل کشتی یک زندانی تبعیدی حلق آویز شده، روی دیوارهای کشتی خاطرات روزانه اش را نوشته بوده، آیا این نوشته ها به کارگاه حفیظی کمک خواهند کرد تا بفهمد چرا سالهاست کسی مرده اش را در این قبرستان دفن نکرده است؟

عوامل فیلم:

کارگردان، نویسنده و تهیه کننده: مانی حقیقی
بازیگران: امیر جدیدی، همایون غنی زاده، احسان گودرزی، نادر فلاح، علی باقری، کیانا تجمل

فیلم سینمایی «ازدها وارد می شود» ساخته مانی حقیقی فیلمی است جالب و عجیب که برای علاقمندان سینمای حقیقی تجربه جدیدی به حساب می آید. داستان این فیلم در دهه ۴۰ می گذرد. «ازدها وارد می شود» سبکی سورئال از تاریخ ایران است که در بخش مسابقه شصت و ششمین جشنواره فیلم برلین هم شرکت کرد. مانی حقیقی، فرزند نعمت حقیقی و لیلی گلستان و نوه ابراهیم گلستان، فیلم های «۵ کیلو آلبالو»، «پذیرایی ساده» و «کنعان» را نیز ساخته است. «ازدها وارد می شود» به عنوان چهارمین فیلم برتر جشنواره فجر از نگاه کاربران سلام سینما انتخاب شد. فیلم «ازدها وارد می شود» در بخش سودای سیمرغ سی و چهارمین جشنواره فیلم فجر هم حضور داشت. این فیلم در بخش های بهترین چهره پردازی، بهترین طراحی صحنه و لباس، بهترین موسیقی متن و بهترین فیلم برداری نامزد سیمرغ بلورین جشنواره فجر شد.

مانی حقیقی درباره نوشتن فیلمنامه «ازدها وارد می شود» می گوید: ماجرای فیلم سال ها در ذهن من بود ولی نوشتن فیلمنامه فقط ۱۰ شب طول کشید. این ها را آنقدر در ذهنم بارور کرده بودم که خیلی سریع تمامش کردم. من سالی یک بار در مدرسه سینمایی پراگ یک کارگاه فیلمسازی دارم. فرصت خیلی خوبی است، چون در روز سه چهار ساعت درس می دهم و بعد آزادم و در عین حال از تمامی مسائل ریز و درشت که در تهران ذهنم را درگیر می کنند و وقتم را می گیرند، دورم. فیلم نامه را آنجا نوشتم.

03

یک تجربه عجیب!

A DRAGON ARRIVES!



کعبه



کارگردان: محمدحسین مهدعلوی
بازیگران: امیر جدیدی، احسان گودرزی، علی باقری، کیانا تجمل، همایون غنی زاده، نادر فلاح، سیدرضا شریفی نیا، سحر قریشی، مهران رجبی

04

رستاران اکبر عبیدی

پیشنهاد چهارم

«رسوایی ۲»

کارگردان، نویسنده و تهیه کننده: مسعود ده نمکی
بازیگران: اکبر عبیدی، محمدرضا شریفی نیا، فخرالدین صدیق شریف، مهران رجبی، سحر قریشی، امیر نوری
فیلم سینمایی «رسوایی ۲» که ادامه «رسوایی ۱» است، داستانی را چند سال بعد از اتفاقات سری اول در یک شهر فرضی روایت می کند. اگر از علاقمندان بازی اکبر عبیدی هاستید بد نیست که این فیلم را هم ببینید. اکبر عبیدی، یکی از بازیگرانی است که در تمام پروژه های چند سال گذشته مسعود ده نمکی حضور داشته است. او در گفت و گو با برنامه «دید در شب» رقم دستمزدش در فیلم «رسوایی ۲» را ۲۰۰ میلیون تومان بیان کرد.

«رسوایی ۲» دارای ۱۰ دقیقه تروکاژهای کامپیوتری است. کار جلوه های ویژه کامپیوتری «رسوایی ۲» با فعالیت تیم ۵۰ نفره، حدود یک سال و نیم به طول انجامیده است. شیلا خداداد که از اولین کسانی بود که برای حضور در پروژه سینمایی «رسوایی ۲» قرارداد بسته بود اما به علت تداخل زمانی فیلم ده نمکی با فیلم سینمایی «بادیگارد» از حضور در فیلم ده نمکی انصراف داد.

یادداشت مسعود ده نمکی، کارگردان فیلم «رسوایی ۲»:
فیلم «رسوایی ۲» تجربه جدیدی در ژانرهایی است که تا به حال تجربه کرده ام و تشکیل یک تیم کاری از جلوه های ویژه میدانی و رایانه ای بر سر این فیلم اتفاق افتاد و باعث خلق صحنه هایی شد که در سینمای ایران تا به حال نظیر نداشته است.

این بازیگران زن چرا شاکی شدند؟

ازدواج دلیل

کم کاری نیست

Healthy Life

آوا منتظر

ماه گذشته سی بازیگر زن سینما و تلویزیون ایران با انتشار نامه‌ای به سخنگویی فقیهه سلطانی از شرایط پیچیده و غیر اخلاقی که بر سینمای ایران حاکم است، سخن به میان آورده‌اند و در اقدامی بی سابقه، از مطالبات غیر اخلاقی برای استمرار فعالیت‌شان در این حوزه پرده برداشته‌اند. این نامه تیتراژ آن روز نامه‌های سراسری شد و بازتاب‌های زیادی هم داشت. البته این که واقعا تا چه حد این نامه می‌تواند درست باشد و آیا ازدواج دلیل بیکار شدن این بازیگران شده است باید منتقدان پاسخ دهند.

در این گزارش قصد نداریم که شرایط سینمای ایران را نقد کنیم اما آیا بازیگرانی مثل لیلا حاتمی، بهنوش بختیاری، ترانه علیدوستی، مهناز افشار، بهنوش طباطبایی و بهاره رهنما به دلیل ازدواج و یا بچه دار شدن کم کار شده‌اند؟

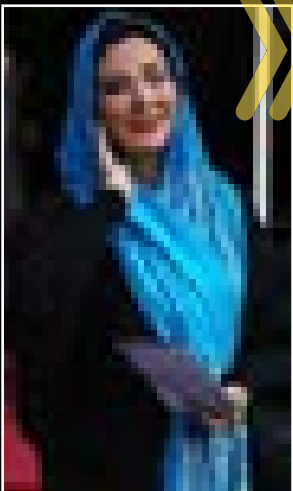
این نامه را چه کسانی نوشتند؟

فقیهه سلطانی، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون هنرمندی است که از نوشتن این نامه خبر داده و آن را رسانه‌ای کرده است. او در گفت و گویی با بانی فیلم از دلایل کم کاری‌اش سخن به میان آورده و از حواشی این حرفه گفته است. سلطانی در عین حال خبر نامه سی بازیگر زن ایرانی به اصغر پورمحمدی معاون سیمای رسانه ملی را رسانه‌ای کرده است. اگر چه متن نامه منتشر شده اما ظاهراً هنوز بنا نیست اسامی تمام بازیگرانی که این نامه را به نگارش در آورده‌اند مشخص شود و به همین دلیل از میان سی بازیگر زن سینما که ظاهراً همه آنها متاهل هستند و تاهل نقش موثری در کاهش پیشنهادها به آن داشته، تنها نام فقیهه سلطانی به عنوان ناشر این نامه علنی شده است. سلطانی گفته است: «طی چند تماس با دفتر معاون سیمای مطلع شدم نامه ما به دست ایشان رسیده است و قرار است راجع به آن جلسه‌ای داشته باشیم. من و تمام بازیگرانی که در نگارش این نامه و درخواست نقشی داشتیم، بسیار امیدوار هستیم تا با نظر مساعد آقای پورمحمدی به اوضاع و احوال کم کاری ما بازیگران رسیدگی شود.» این بازیگر سینما و تلویزیون با تأکید بر این موضوع که امضاکنندگان این نامه سرگشاده همگی از بازیگران با سابقه و پرکار تلویزیون و سینما هستند، خبر داده که بسیاری از این بازیگران زن از شبکه‌های ماهواره‌ای فارسی زبان پیشنهاد کار داشته‌اند اما علاقمندند در کشورشان و برای تلویزیون و سینمای ایران کار کنند.

فقیهه سلطانی و داستان کم کاری‌اش

فکر نمی‌کنم دلیل کم کار شدن این خانم‌های بازیگر تنها به خاطر ازدواجشان باشد. این کم کاری شاید بیشتر به نوع بازی و انتخاب‌های قبلی این بازیگران زن برمی‌گردد. خود خانم سلطانی حدود دو سال است که ازدواج کرده و پیش از ازدواج هم چندین بازیگر فعالی نبود. او خودش خبر ازدواجش با جلال امیدیان، فوتبالیست را در اینستاگرامش منتشر کرد و شاید در زمان اعلام این قضیه فکرش را نمی‌کرد که به خاطر همین موضوع کم کار و مجبور به دادن نامه سرگشاده بشود. فقیهه سلطانی ۴۲ ساله و فارغ التحصیل رشته ادبیات نمایشی از دانشگاه آزاد است. او بازیگری سینما را از سال ۱۳۷۳ با بازی در فیلم «روسی آبی» ساخته رخشان بنی‌اعتماد آغاز کرد.

سلطانی با فیلم معجزه خنده (یدا... صمدی) به طور جدی به عرصه سینما قدم نهاد. اما از همان ابتدا هم پیشنهادهای کاری زیادی نداشت و تنها در یک فیلم دیگر به نام عینک دودی (محمدحسین لطیفی) ظاهر شد که موفق تر از فیلم قبلی بود. او در صورتی (فریدون جیرانی) هم بازی کرده است. آخرین فیلمی که فقیهه بازی کرده به نام اینجا آسمان آبی است، مربوط به سال ۱۳۹۲ می‌شود. در کل خانم سلطانی ۸ فیلم سینمایی بازی کرده که برای ۲۲ سال بازیگری رقم بالایی نیست.



متن نامه هنرمندان

هنرمند یعنی "جراح روح" و هنر محلی است برای درمان افکار و جهت دادن و اعتلای فرهنگ یک ملت. همان طور که لازم است یک اتاق جراحی استریل و دور از انواع الودگی ها و ناپاکی ها باشد و تیغ جراحی باید به دست متخصصین سپرده شود. عرصه هنر نیز نیاز به یک بستر پاکیزه و متخصصین دلسوز و آگاه دارد... باشد که نتیجه درست در تحقق این مهم حاصل شود!

ما جمعی از بانوان هنرمند (بازیگر) که سالیان سال در این عرصه فعالیت، تلاش و تحصیل تجربه نموده ایم و به لطف پروردگار و به قول صاحبان فن و عالمان هنر - متخصص این

حرفه قلمداد می شویم - مدتی است دچار رکود شغلی و در نتیجه رکود اقتصادی شده ایم... و هر چه صبر و سپس تلاش کردیم تا علت این واقعه تلخ را دریابیم کمتر یافتیم!

متأسفانه اخیراً به دلیل ورود سرمایه گذاران خصوصی و اعمال سلیقه غیر اصولی این عده ناآگاه و غیر حرفه‌ای و در نتیجه باز شدن درهای این حرفه مقدس به روی هر کس و عدم وجود قانون مدون و اصول درست برای انتخاب بازیگران شایسته و متخصص در آثار سینمایی و تلویزیونی با محول شدن نقش‌ها به جمعی از هممانان ناخوانده شهرت پرست که نه صلاحیت اخلاقی و نه تخصص حرفه‌ای در زمینه این مهم دارند و اکثر از پس ایفای

نقش‌های محوله حتی به صورت کاملاً ابتدایی هم بر نمی‌آیند این افراد با نامیدن خود بنام مقدس هنرمند و بازیگر با زیرپا گذاشتن اصول اخلاقی و شان اسلامی در صفحات اجتماعی خود چهره‌ای دور از شان را در اذهان عمومی نسبت به بانوان هنرمند ایرانی ایجاد کرده‌اند! امیدواریم شما برادر عزیز علت حضور این افراد را در لباس مقدس بازیگر که روز به روز به تعداد آنها افزوده می‌شود را بدانید...

امیدواریم شما برادر عزیز از پشت صحنه ناسالم و غیر مطلوب اکثر پروژه‌های تلویزیونی با خبر باشید. از روابط آلوده و مافیای قدرتمند عده‌ای بی‌صلاحیت و شهوت پرست که روز به روز

به نفوذ و قدرت ایشان وارد کردن چنین افسردگی در صحنه مقدس تلویزیون اسلامی افزوده می‌شود، مطلع باشید...!!

چگونه است که عده‌ای از بانوان بازیگر بی‌حاشیه موجه و اخلاق‌گرا با دستمزدهای انسانی و معقول تنها به دلیل باج ندادن به این عده سودجو و حفظ عفت و سلامت روحی و حفظ حدود و شان حرفه‌ای خود به بهانه‌های مختلف از طرف ایشان از کار باز می‌مانند!! چگونه است که اکثریت بانوان موجه این حرفه به دلیل تشکیل خانواده و ازدواج که توصیه و دستور اسلام است در تلویزیون و سینمای جمهوری اسلامی - ناخواسته از میدان به در

می‌شوند!!!

ما جمعی از هنرمندان متخصص و موجه این حرفه خواستار رسیدگی به شرایط نامطلوب، کم‌کاری و حتی گاهی بی‌کاری و در نتیجه جلوگیری از سرخوردگی خود در زمینه فعالیت در حرفه‌ای که سال‌ها برای آن زحمت کشیده‌ایم از شما تقاضای رسیدگی و توجه داریم!

ما عاشق خدمت کردن در وطن خود در جهت ارتقای سطح فرهنگ مردم عزیزمان و عاشق ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی خویش هستیم و می‌خواهیم که باشیم... که بمانیم و خدمت کنیم.

آیا یاری دهنده‌ای هست که ما را یاری کند؟

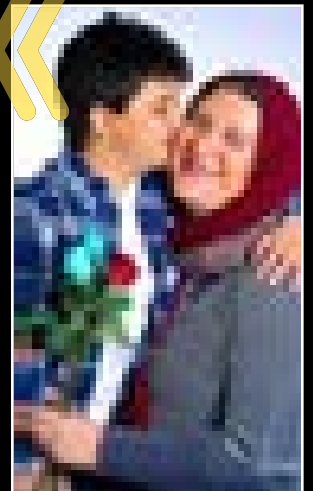
این دلیل تا چه حد منطقی است؟

همانطور که در مقدمه هم گفتیم ما بازیگران زنی که ازدواج کرده باشند در سینمای ایران زیاد داریم. از فاطمه معتمدآریا و رویا تیموریان گرفته که قدیمی‌ترند تا ترانه علیدوستی و مهناز افشار و لیلیا حاتمی و شیلا خداداد که جوانترند. فکر نمی‌کنم که هیچ کدام از این خانم‌ها به خاطر ازدواج و یا حتی بچه دار شدن از کار سینما دور مانده باشند. حتی در گفتگویی ترانه علیدوستی گفته که بچه دار شدن حتی کمکش کرده که نقش‌های مادری را بهتر بازی کند و با آمدن حنا پرکارتر هم شده است. در مورد لیلیا حاتمی هم که با وجود دوبرچه این قضیه کاملاً صدق می‌کند.



ریما رامین فر: مادر موفق که همچنان پرکار است

از هنرمندان دیگری که با وجود داشتن همسر و فرزند همچنان پرکارند می‌توان به ریما رامین فر اشاره کرد. رامین فر نه کار غیر اصولی می‌کند نه می‌توان در فضای مجازی از او عکس‌های غیر عرف دید. اما همین خانم رامین فر یکی از بازیگران پرکار سال‌های اخیر بوده و اصلاً هم دچار مشکل و کم‌کاری نشده است. پس باید اعتراف کرد که این نوع بازیگری است که در کم‌کاری و پرکاری خانم‌ها نقش دارد و ازدواج نمی‌تواند دلیل خوبی برای بیکار شدن بازیگران زن باشد. از هنرمندان جوانتر هم اگر بخواهیم مثال بزنیم مهناز افشار نمونه زانی است که با ازدواج نه تنها کم‌کار نشد بلکه در دوران بارداری هم دوفیلم نهنگ عنبر و سریال عشق تعطیل نیست را بازی کرد. او حتی در توصیفش از بارداری می‌گوید: "وقتی فهمیدم باردارم به ترانه علیدوستی گفتم احساس می‌کنم دنیا تمام شده است و دیگر نمی‌توانم بازی کنم اما ترانه در یک جمله حش کرد و گفت طبیعی است. من حتی با لیلیا حاتمی هم درباره بارداری صحبت کردم و بسیار آرام شدم. به نظرم لیلیا نمونه موفق یک هنرمند صاحب خانواده است. او الگوی زنانگی در سینمای ایران است."



نگاهی به آلبوم‌های جدید موسیقی مارکت ایران

تراکت را به من بسپار...

به همان اندازه که روزهای پایانی سال ۹۴ برای موسیقی ایران پر آلبوم و پر کار بود به همان میزان و شاید بیش تر هم روزهای ابتدایی سال ۹۵ و به خصوص اردیبهشت، پر آلبوم بود هر چند که مثل هر سال در حوزه تک آهنگ‌ها بارکود مواجه بودیم اما در همین مدت زمان اندک آلبوم‌هایی به بازار آمد که ارزش شنیدن دارد و در آخر هم اگر بشود یک تک آهنگ شنیدنی را به شما معرفی می‌کنیم.



03

نه چندان مورد انتظار

بسیار خوشحال کننده است که طلیسچی بعد از مدت‌ها که به دنبال مجوز بود بالاخره مجاز شد اما باید گفت آلبوم «دقیقه‌هام» علیرضا طلیسچی، چندان که مورد انتظارها بود راضی کننده نیست، اول این که تعداد قطعات آلبوم خیلی کم و برخلاف عرف معمول موسیقی ایران به ۶ قطعه محدود می‌شد چنان که قطعات «دقیقه‌هام»، «۱۷۵» و «منو دریاب» قبلاً به صورت تک آهنگ منتشر شده بود و شنیده بودیم و البته آن ۶ قطعه دیگر هم که تازه بود، چندان خاص نبود، البته نباید از حق گذشت که طلیسچی یکی از هنرمندان خوب موسیقی ایران است اما چندان از استاندارد بالاتر نرفته بود.

نکته‌ای که در مورد «دقیقه‌هام» باید گفت این است که تمامی ترانه‌ها و آهنگ‌های آلبوم «دقیقه‌هام» را خود علیرضا طلیسچی گفته و ساخته بود که امیدواریم مثل بسیاری از خواننده‌ها که مثل او فعالیت می‌کنند زمانی که دید چیز جدیدی در چنته ندارد به این اصرار نکند که خودش این روند را ادامه دهد و از دیگران نیز استفاده کند تا به ورطه خسته‌کنندگی نیفتد.



02

دیوونه‌وار

همان تکرار که در مورد سالار عقیلی در موردش حرف زدیم، در آخرین آلبوم حمید عسکری با نام «دیوونه‌وار» هم مشهود است، از «کما» به هیچ وجه اثری در آلبوم «دیوونه‌وار» نمانده است هر چند که او برای این که به این ورطه نیفتد تلاش کرده و همین که در این آلبوم ترانه‌سرایی را به علی ایلیا سپرده و خودش در این زمینه وارد نشده نشان می‌دهد که چون حرف تازه‌ای در این عرصه ندارد تصمیم گرفته هیچ کدام از ترانه‌های این آلبوم را خودش نگوید اما خب مشخص است که یک تم مشخص را با ترانه سرا بسته و خواسته که روی آن تم برایش ترانه بنویسد. در حوزه ملودی هم بیش تر به سراغ تم ترنس رفته و استفاده از تنظیم کنندگانی چون مهران عباسی و کوشان خداد هم به همین منظور بوده است که باعث قوت گرفتن این آلبوم در حوزه تنظیم شده اما به واقع در حوزه خوانندگی و ترانه، چیزی جز تکرار در این آلبوم نیست.



01

آقای آلبوم

زمانی بود که همه با علیرضا افتخاری به خاطر کثرت آلبوم‌هایش و سرعتی که در انتشار آلبوم داشت شوخی می‌کردند اما واقعیت این است که سالار عقیلی به تنهایی دست علیرضا افتخاری را از نظر تعداد و سرعت انتشار آلبوم از پشت بسته است. در حال حاضر نزدیک به ۳۰ آلبوم در موسیقی ایران وجود دارد که سالار عقیلی به نحوی در آن‌ها به عنوان خواننده حضور داشته که نزدیک به ۲۵ آلبوم، آلبوم شخصی خودش است که با این احتساب می‌توان گفت تقریباً رکورد علیرضا افتخاری را شکسته یا به آن نزدیک شده و به احتمال قوی رکوردش را بشکند. چرا که علیرضا افتخاری این روزها چندان علاقهای به آلبوم دادن ندارد اما سالار عقیلی به شدت محبوب سرمایه‌گذاران و تهیه‌کنندگان است. به طوری که فقط در دو ماه پایانی سال گذشته دو آلبوم از او منتشر شد و بعد از عید نوروز و در اردیبهشت نیز به فاصله یک هفته دو آلبوم از او به بازار آمد که یک رکورد فوق‌العاده است و جالب این که آلبوم‌هایش نیز پرفروش هستند.

در مورد آلبوم‌های «تنهایی گریه‌مکن» و «قافله‌سالار عشق» که تاکنون و در سال ۹۵ از عقیلی منتشر شده این نکته را باید گفت که او واقعا به دام تکرار افتاده است و این آلبوم‌های متعدد هم به نظر می‌رسد که بیش تر با انگیزه مالی روانه بازار می‌شود و گر نه این آثار هیچ پیشرفتی را در کار عقیلی نشان نمی‌دهد و باید گفت تا این حد به ورطه تکرار افتادن به یقین یکی پسرفت کردن!

04

بهنام صفوی و معجزه اش

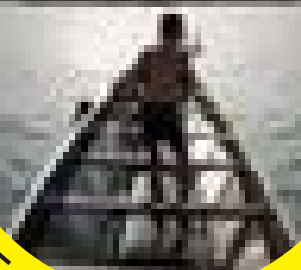
سرانجام بهنام صفوی را بعد از مدت‌ها به صورت جدی در بازار موسیقی کشورمان دیدیم. هر چند که بیماری‌ای که برایش به وجود آمد هم چندان باعث نشد تا این خواننده محبوب از مارکت موسیقی به دور باشد و نمونه بارزش نیز آلبوم «معجزه» است که در مجموع ۱۳ تک‌آهنگ را در خود جای داده است. می‌توان گفت این آلبوم یک گام رو به جلو در پرونده کاری بهنام صفوی است، نمی‌توان گفت که «معجزه» به واقع یک معجزه برای بهنام صفوی است اما باید گفت که آلبوم خوبی جمع و جور کرده است. تنظیم‌کنندگان مختلف با سلايق و سبک‌های کاری متفاوت در این آلبوم حضور دارند و به همین میزان ما با طیف متفاوتی از ترانه‌سرایان در این آلبوم روبه‌ور هستیم از روزه بمانی و افشین یداللهی قدیمی و صاحب سبک تا ترانه‌سرایانی که بیش از هر چیز به ریتمیک بودن ترانه تاکید دارند و در تالیف ضعیف هستند، مثل مهرداد امیرخانی و جالب این که سعی شده به همان میزان که تنظیم‌ها خوب باشد، آهنگ‌ها نیز خوب باشد و برای مثال در این آلبوم ما سیروان خسروی را در جایگاه یک آهنگساز و تنظیم‌کننده نمی‌بینیم بلکه او در این آلبوم فقط آهنگسازی کرده و تنظیم را به دیگران سپرده است.

«معجزه» بهنام صفوی از همه نظر یک گام به جلو است. حتی از نظر گرافیک و عکاسی که از دوعکاس و گرافیک‌ساز مطرح موسیقی ایران، علی قاضی‌زاده و بهرنگ نامداری بهره گرفته است و همین باعث خوش‌رنگ و لعاب شدن و لت و شکل و قیافه این آلبوم شده که از دور حتی اگر کاورش را دیدید ترغیب شوید که آن را بخرید، نه مثل کاورهای آلبوم‌های قبلی و به خصوص آلبوم «عشق من باش» که وقت چندان روی این بخشش گذاشته نشده بود.

لالایی، یک نوای تازه

اما در میان تمامی آلبوم‌هایی که نام بردیم می‌خواهیم یک تک‌آهنگ هم معرفی کنیم تا در میان این فضای سنتی و پاپ یک اثر تلفیقی درست و حسابی هم بشنوید و آن هم تک‌آهنگ «لالایی» است که نوازنده گیتار الکتریک، امیر دانایی با مشارکت حبیبو، نوازنده مشهور سازهای کوبه‌ای ایرانی مقیم فرانسه ساخته است، یک اثر کاملاً متفاوت که در واقع اقتباسی آزاد از لالاهایی مادران جنوبی است که در ترکیب سازهای کوبه‌ای متفاوت و گیتار الکتریک فوق‌العاده جذاب شده است و با میکس خوبی که روی آن انجام شده است و داد می‌زند که ایرانی نیست یک فضای بسیار خاص ساخته که هم برای مخاطب ایرانی جذاب است و هم در مارکت جهانی می‌تواند خودی نشان بدهد و تنه‌ای هم به موسیقی هارد راک بزند توصیه می‌کنیم حتماً «لالایی» را حتماً بشنوید.

05



همسر خشم و

SOUND-BLY

با بازی قابل تحسین طناز طباطبایی و نوید محمدزاده

از خشم به هیاهومی رسیدیم

«تینا» همسر «خسرو پارسا» خواننده مشهور پاپ پس از اطلاع از رابطه پنهانی همسرش با دختر دانشجویی به نام «حنا» اقدام به خودکشی ناموفق می‌کند و پس از قطع نخاع و رفتن در کما به خانه بازمی‌گردد. «خسرو پارسا» با آوردن «حنا» به عنوان پرستار خصوصی «تینا» با یک تیر چند نشان می‌زند، اما چندی بعد «تینا» در بسترش به طرز فجیعی به قتل می‌رسد و «حنا» به عنوان قاتل بازداشت و اعدام می‌شود؛ در حالی که تا روز آخر مدعی بود که قاتل نیست.

Healthy
Life

علیرضا دباغ

شناسنامه فیلم

کارگردان: هومن سیدی

بازیگران: طناز طباطبایی، نوید محمدزاده، سعید چنگیزیان، بهناز جعفری، رضا بهبودی، رعنا آزادی ور، بهزاد

عمرانی

تهیه کننده: سعید سعیدی

نویسنده: هومن سیدی

فیلم‌هایی مانند «خشم و هیاهو» در سینمای ایران زیاد ساخته می‌شود. فیلم‌هایی که دیگر دیدن آنها در جشنواره‌های فیلم فجر برای منتقدان به یک عادت گاه ملال آور تبدیل شده است. عشق‌های ضربدری، رابطه‌های پنهانی، مردان زن دار و دختران جوان چاشنی فیلم‌هایی اینچنینی هستند.

اما این بار کارگردان «اعترافات» ذهن خطرناک من «دست به کار خطرناکی زده است. خطرناک از این بابت که به عنوان سومین کار باید نشان می‌داد راه خود را در سینما انتخاب کرده است یا هنوز در حال تجربه کردن است؟ او پس از فیلم ۱۳ که روایتگر داستان نوجوانی ۱۳ ساله است که در سخت‌ترین سال‌های زندگی پسران از لحاظ تربیتی، بر اثر جدایی والدینش دچار آسیب روانی و متعاقب آن مشکلات اجتماعی می‌شود، دو سال بعد با فیلم «اعترافات ذهن خطرناک من» یک بار دیگر به جشنواره فیلم فجر باز می‌گردد با فیلمی متفاوت اما به نوعی با بن‌مایه روحی و روانی.

او در سومین اثرش می‌توانست نوع دیگری به مسایل اجتماعی بنگرد اما این کار را نکرد و باز به داستانی پرداخت که به جز همین بن‌مایه روانشناسانه، دو ویژگی مشترک دیگر داشت: یکی پرداختن به مسایل اجتماعی، دیگری پایان باز یا نسبتاً باز داستان.

شاید او سال‌های بعد فیلم‌های دیگری با مضامین دیگری بسازد اما این اثر در یک دوره متصل و پیوسته به هم نشان می‌دهد «هومن سیدی» راه خود را انتخاب کرده است، او فیلمسازی است با دغدغه‌های روحی و روانی در حوزه مسایل اجتماعی.

این که فیلم‌های او به کدام ژانر

تعلق دارد، وحشت یا جنایی چیزی را تغییر نمی‌دهد آنچه مهم است در هر سه اثر سیدی با موضوع‌های اجتماعی مواجهیم که به لایه‌های پنهانی درونمایه نا شناخته انسان‌ها نقب می‌زند. این دغدغه فیلمساز است که انسانی را نمایش دهد که شناخت تمام ابعاد وجودیش و اعمال و رفتاری که بروز می‌دهد دشوار و پیچیده است خواه یک نوجوان باشد یا شخصی که هویتش را گم کرده است و یا این که هنرمند محبوبی که خودش را گم کرده است.

«خسرو پارسا» می‌تواند نمادی از انسان‌هایی باشد که یک شبیه به شهرت و محبوبیت دست پیدا کرده اند، اما در ایجاد توازن بین موقعیت اجتماعی جدید با وجوه متعارف فرهنگی اجتماعی جامعه خویش موفق نیستند. او تنهاست نه پدری، نه مادری نه برادری یا خواهری؟ در دادگاه هیچ کس یا او نیست حتی پسر کوچکش که باز پرس پرونده می‌گوید او هم پدرش را دوست ندارد و او را در قتل «تینا» مقصر می‌داند. این همه بی‌ریشه بودن ممکن است در یک جامعه غربی عادی باشد اما در فرهنگ ایرانی چیز تازه یافته‌ای است که فیلمسازان جوان ما روی آن تکیه بسیاری دارند (فارغ از درست یا نادرست بودن آن). در این میان «تینا» و «حنا» و حتی پسر خردسالشان را می‌توان قربانیان این عدم توازن روحی و روانی شخصیت «پارسا» دانست هر چند خودشان نیز مقصرند. «تینا» به دلیل تصمیم ناگهانی برای خودکشی و «حنا» برای پاسخ به نجوای اغواگرانه «خسرو».

موضوع برداشت فیلم از ماجرای غم‌انگیز مرحومه «شهرلا جاهد» (همسر موقت فوتبالیست مشهور «ناصر محمدخانی» که به جرم قتل مرحومه «لاله سحر خیزان» همسر دائمی وی اعدام شد)، آنقدر واضح است که ذکر آن را در تیتراژ آغاز فیلم ضروری می‌کرد. اما آیا «حنا» هم مثل «شهرلا» دچار جنون آنی شده بود یا عالمانه و از روی حسادت رقیبش را به قتل رسانده بود و یا به عشق «خسرو» قتل‌را به گردن گرفت که مرتکبش نشده، تا دامن خسرو از اتهام قتل پاک شود؟ ابهامات پرونده «شهرلا» از نظر افکار عمومی همچنان پابرجاست.

این همان چیزی است که با علاقه مندی‌های «هومن سیدی» در پایان نداشتن فیلم‌هایش سازگار است، هر چند بسیاری از تماشاگران این نوع پایان را نمی‌پسندند.

تغییر رنگ فیلم از میانه داستان نشان از پایان خوش آب و رنگ زندگی هنرمندی دارد که رو به اضمحلال است و استعاره از موقعیت ابهام‌آمیزی که در ماجرای قتل «حنا» اتفاق افتاده است.

دقت کارگردان در سکانس بازسازی صحنه قتل ستودنی است چراکه خشن‌ترین صحنه فیلم را به

خوبی فقط با روایت «حنا» از چگونگی ارتکاب جرم و بدون نشان دادن مقتول به خوبی به تصویر کشیده است. شرایط موجود در جامعه امروز ما که دچار ناهنجاری‌های اجتماعی نظیر قتل‌های خیابانی و خانگی به دست اشرار است، جستجوگری در جزئیات وحشتناک قتل‌ها را به شدت افزایش داده است تا جایی که متأسفانه برای دیدن صحنه اعدام در ملاءعام در سحرگاهان در میادین اجرای حکم حاضر می‌شوند و حتی از این صحنه‌ها فیلمبرداری می‌کنند و آن را منتشر می‌کنند. در این شرایط سیدی ترجیح می‌دهد این صحنه را با نشانه‌ها به تصویر بکشد. کاری که متأسفانه در بقیه موارد به آن توجهی نکرده است.

صحنه‌هایی مانند کتک زدن «حنا» که مکرر تکرار می‌شود یا خشونت‌های لفظی و به کار بردن فحش‌ها و کلمات نامناسب از جمله مواردی است که باید در آن تأمل کرد. پخش صدای اذان در لحظات قبل از اعدام «حنا»، اگر نگوییم یک ابهام مغرضانه یا عنادآمیز در ضایع کردن یک نوای ملکوتی در یک موقعیت خشونت‌بار است، باید آن را کج سلیفگی کارگردانی دانست که برای تصاویر قتل «تینا» تمهید استعاره‌گونه‌ای به خرج داده است.

«نوید محمدزاده» پس از بازی درخشانش در فیلم «عصبانی نیستم» این بار هم گام بلندی برای جایزه‌نقش اول مرد برداشته است. «طناز طباطبایی» گرچه بازی خوبی دارد اما ای کاش این نقش را از اول نمی‌پذیرفت، چرا که بعد از درخشش خوبی که در «هیس دخترها فریاد نمی‌زنند» داشت، ایفای نقش مشابه «شیرین» در این فیلم گامی روبه جلو برای او محسوب نمی‌شود. دوباره دادگاه دوباره بازداشت و دوباره اعدام برای «طناز طباطبایی» در جازدن در نقشی است که بار اول از عهده‌اش به خوبی برآمده است. این در حالی است که او استعداد زیادی برای نقش‌های جدید و خلق شخصیت‌ها و موقعیت‌های بهتری رانیز دارد که باید از این پس با دقت آنها را مورد مطالعه قرار دهد.

صداپردازی هم از نقاط قابل توجه فیلم است که نشان از تسلط «حسین بشاش» در کاری است که بر عهده گرفته است. همینطور نورپردازی و تصویربرداری فیلم.

به هر حال «خشم و هیاهو» پیش از آن که نشانه‌ای از خلاقیت و نوگرایی در آثار کارگردان جوان ما باشد نشانه‌ای از تمایل او به ادامه روندی است که پیش از این در وانمایی ابعاد روانشناسی انسان‌ها در موقعیت‌های خاص اجتماعی تجربه کرده است، بدون تداوم بلند پروازی‌های این کارگردان خوش‌آئینه.



طناز طباطبایی

گرچه بازی خوبی

دارد اما ای کاش

این نقش را از اول

نمی‌پذیرفت

چرا که بعد از

درخشش خوبی

که در «هیس

دخترها فریاد

نمی‌زند» داشت

ایفای نقش

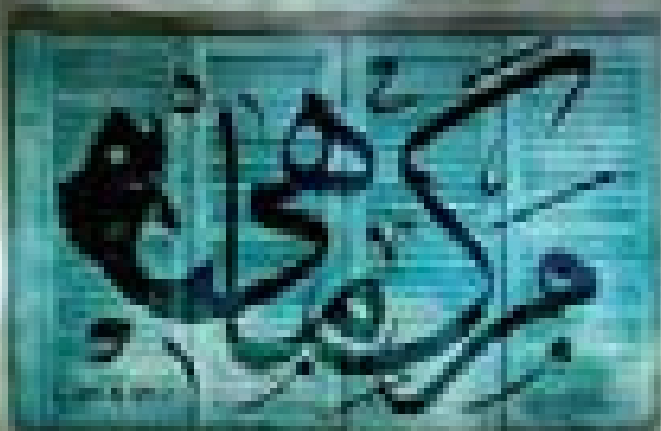
مشابه «شیرین»

در این فیلم گامی

روبه جلو برای او

محسوب

نمی‌شود



زندگی سالم



مرگ ماهی، مرگ عشق

مادر؛ این خانه بی تو خالی است

مرگ ماهی آخرین اثر از سه گانه روح... حجازی است. قصه مرگ ماهی مانند دواثر پیشین او در خصوص خانواده و مسایل آن است، اما در این فیلم بیش از آن که به زنان در خانواده و زندگی زناشویی بپردازد، به کلیت خانواده و روابط درون خانوادگی پرداخته است.

Healthy
Life

علیرضا دباغ

اما گویی فضای فیلم‌ساز و نویسندگان قصه‌های مربوط به این حوزه، تمایل به سرزنش فرزندان را بیش از درک فضای جدید در نظر دارند. این عدم پذیرش و پرداخت به فضای تفاهم متقابلی که در حال شکل‌گیری میان والدین و فرزندان است، از آن‌رو برای فیلم‌سازان دشوار است که حل‌شدن برزخ میان سنت و مدرنیته، موضوعات موردعلاقه آن‌ها را کاهش می‌دهد؛ غافل از آن که مخاطب زمانی که خود را میان قصه فیلم پیدا نکند، به سراغ قصه‌های ملموس و واقعی‌تر می‌رود؛ فیلمی که در عوض سرزنش مداوم یک گروه، به ایجاد فضای تفاهم کمک کند.

مسئله دیگر در فیلم مرگ ماهی، سرگردانی مخاطب در فیلمی اصغر هادی‌گونه است: حقیقت چیست؟ چه کسی راست می‌گوید؟ از فیلمی با مضمون مسایل خانوادگی که دغدغه‌های فلسفی شکاف نسل‌ها و بی‌وفایی مادر و فرزندان را دارد، نقب‌های بی‌مورد به مسایلی چون "یعنی شناسنامه را کی برداشتم؟"، "یعنی تو می‌گی سند خونه رو من برداشتم؟"، "یعنی تو نبود؟"، ولی روی میز شکلاتی بود که تو همیشه می‌خوردی؟"؛ نه تنها بر جذابیت فیلم نمی‌افزاید، بلکه آن زمان که واقعیت آشکار می‌شود، به بیننده احساس توهین دست می‌دهد که کارگردان او را در چه سطحی از دریافت فرض کرده است که با مسایلی چنین حاشیه‌ای و بی‌اهمیت، زمان فیلم را به ۹۰ دقیقه رسانده است.

مرگ ماهی دغدغه‌والایی دارد و بسیار مناسب‌تر بود اگر به جای وارد کردن حواشی برای پر کردن صحنه‌های خالی، به اصل موضوع که رابطه والدین و فرزندان است، پرداخته می‌شد. ورود مسایلی چون رابطه تنها عروس خانواده با شوهر کج خلقش، رابطه پرتنش پدر و دختر جوان فیلم، دغدغه‌های فیلسوفانه جوان‌ترین دختر خانواده و رفتار سرد او با شوهرش، پسر مطرود خانواده و نپرداختن به دلیل آن و مسایلی از این قبیل، به جای آن که تلاشی برای تصویر کردن کلیت یک خانواده باشد، پرداخت بسیار سطحی و فرعی برای به کار گرفتن ستاره‌های سینما بود. در مقایسه با دو فیلم پیشین کارگردان، مرگ ماهی با وجود به کارگیری ستاره‌های سینما نوعی عقب‌گرد به نظر می‌آید.



مرگ ماهی
دغدغه‌والایی
دارد و بسیار
مناسب‌تر بود اگر
به جای وارد کردن
حواشی برای
پر کردن
صحنه‌های خالی،
به اصل موضوع
که رابطه والدین
و فرزندان است،
پرداخته می‌شد.

کودکی‌شان را گذرانده‌اند یا اینکه مادر سال‌های آخر عمر خود را آنجا سپری کرده است؟

این نکته از آن‌رو اهمیت دارد که با وجود بعد مسافت و گرفتاری فرزندان، آیا دلخوری مادر از فرزندان (که البته با هم فرزندان از قرائن آن را می‌فهمند، نه از کلمات مستقیم مادر) امری به جاست یا خیر؟ رسیدگی به والدین، امری واجب و ضروری است. پدر و مادر از فرزندان خود نگهداری می‌کنند و لازم است که در زمان ببری آن‌ها به جبران زحمات والدین، به آن‌ها بپردازند، اما آیا گرفتاری امروز افراد تا چه حد اجازه این دلخوری را به والدین و رفع تکلیف را به فرزندان می‌دهد؟

امری یک‌جانبه که مداوم به سرزنش فرزندان و دلخوری ناگفته والدین می‌انجامد؛ در حالی که در زندگی روزمره هر یک از ما نوعی تفاهم متقابل میان والدین و فرزندان در حال شکل‌گیری است که شرایط جدید را برای هر دو در نظر دارد. والدین گرفتاری‌های نه‌چندان دل‌چسب فرزندان را درک می‌کنند و فرزندان نیز اهمیت روزافزون والدین و محبت ناب آنان را در این دنیای بی‌رحم‌تر از پیش ارزشمند می‌یابند و تلاش می‌کنند به آنان رسیدگی و از وجودشان بهره‌برند،

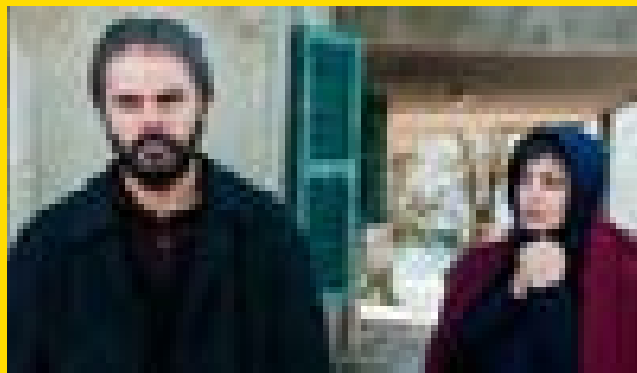
فرزندان مادری از دنیا رفته باید دورهم جمع شوند تا او را به خاک بسپارند. مادری که وصیتی مبنی بر نگه داشتن او تا سه روز پس از وفاتش از او نقل شده است و در تمام طول داستان مشخص نمی‌شود آیا این وصیت واقعی است یا تدبیر پرستار مادر است تا بتواند از محل زندگی او دور شود؛ چرا که پیرزن نیمی از اموال خود را به پرستارش بخشیده است.

فیلم قصه‌های تکراری دارد: فرزندان، با یکدیگر اختلاف دارند؛ فرزندان، زندگی خانوادگی خوبی ندارند؛ فرزندان، فرصت رسیدگی به مادر پیرشان را ندارند؛ یکی از فرزندان، دلخواه و هم‌دم مادر است و اتفاقاً او دور است؛ یکی از فرزندان، توانایی مدیریت خانواده را دارد و می‌تواند حرف آخر را بزند؛

معمولاً این فرزند، فرزند بزرگ خانواده نیست و اغلب مرد است؛ کارگردان در این فیلم تلاش دارد خانواده‌ای را نمایش دهد که مادرشان در روستایی شمالی زندگی می‌کند، اما فرزندانش برای مراسم خاک‌سپاری با اتومبیل‌های گران‌قیمت از راه می‌رسند. مشخص نیست آیا اقامتگاه مادر همان جایی است که دو دختر و سه پسر،

رابطه‌های‌شان بود. حضور بچه‌های خردسال و شیرین این فامیل که بدون هیچ تنشی با هم کنار آمده‌اند و در کمال آرامش و صفا باهم بازی می‌کنند، نشانه‌ای است از گذشته شیرین و بدون مسئله این خانواده که در بزرگ‌سالی، کینه و بغض و نفرت جایش را گرفته و بچه‌ها نشانه‌هایی از فلاش‌بک این جمع در گذشته‌اند.

ماندگاری و جذابیت فیلم مادر حاصل حضور سرشار از عشق و آرامش بخش مادر در آخرین روزهای حیات، در کنار فرزندانی است که به لحاظ فرهنگی و تنوع اقلیم‌هایی که در آن زندگی می‌کنند، یا همسرانی که انتخاب کرده‌اند و کنجکاو برانگیزند اما حجازی در مرگ ماهی با پرهیز از نزدیک‌شدن به هر کدام از این شخصیت‌ها، با ریسک بالایی، خودش را در وادی خطرناکی انداخته هر چند توانایی‌هایش تا حد زیادی از این مهلکه جان سالم به در برده است. ویژگی دیگر فیلم بازی‌های بسیار خوب و تأثیرگذار آن است.



هم برای تصاحب بیشتر ارث به‌جا مانده، نخواهد داشت. بخشی از این تأثیرگذاری عاطفی مدیون لحظه‌های نوستالژیک فیلم است. بافتنی‌هایی مثل دستکش نوزاد، بلوز یا لیفی در حمام که مادر بافته است. این بافتنی‌ها همین‌طور نشانه‌های ساده دیگری که در جای‌جای این خانه سبز و آرام، هر کدام از آن‌ها را پرتاپ می‌کند به گذشته‌ای که به جای کینه و عداوت، دوستی و عشق پیوند دهند

محمد هادی کریمی است. وصیت مادر برای نگهداری جنازه‌اش و به خاک سپردنش بعد از سه روز، تا حد زیادی به تعدیل رابطه ویران و به هم ریخته خانواده کمک می‌کند به ویژه آن‌ها به این حقیقت پی می‌برند که نه‌تنها سرمایه عاطفی و انسانی‌شان یعنی مادر را از دست داده‌اند، بلکه با بخشیده شدن دارایی‌های مادر به کارگری که از او نگهداری می‌کرده، درگیری دوباره‌ای

نقد مثبت فیلمی شبیه به فیلم مادر

مجله فیلم: تمام نماهایی که روح... حجازی در فیلم تازه‌اش شبیه آن بافتنی‌های خاطره‌انگیز «مادر» مرحوم، در فیلم تدارک دیده با آن تصویر جادویی که کفن از روی صورت مادر کنار می‌رود و چهره دوست‌داشتنی‌اش ظاهر می‌شود، به اوج می‌رسد. حجازی در مرگ ماهی، تأثیر عاطفی نوستالژی را در دوستی و پیوند دوباره یک خانواده پرجمعیت به نمایش می‌گذارد. اعضای خانواده‌ای که نفرت، کینه و بی‌اعتمادی را جایگزین عشق کرده‌اند، به بهانه مرگ مادر، دوباره در خانه دوران کودکی‌شان زیر یک سقف در کنار هم جمع می‌شوند. در ابتدا همه به‌شکلی طلب‌کارانه برای تقسیم ارث به هم می‌رسند. اما نشانه‌های خاطره‌انگیز گذشته مرهمی بر زخم‌های کهنه می‌شود. مرگ ماهی یادآور فیلم خاطره‌انگیز مادر زنده‌یاد علی حاتمی و فیلم خوش‌ساخت یه‌جبه‌قند رضا میرکریمی و برف روی شیروانی داغ

Tannaz
Tabatabaei

طناز طباطبایی

از دنیای متفاوتش می‌گویید:

به هیچ‌چیز بازیگری
فکر نمی‌کنم

طناز طباطبایی این روزها با فیلم «خشم و هیاهو» روی پرده سینماهاست. جایی که به نظر می آید او دیگر از ستاره های ثابت و محبوب آن است. اما بر عکس ما او خودش اینطور فکر نمی کند و هیچ وقت به این حاشیه امن دل نمی سپارد. با او از تجربه جدیدش، کارهایی که می توانیم انتظارش را داشته باشیم، زندگی شخصی و جهان بینی اش صحبت کردیم. او هم مثل همیشه صریح و صادق و جسور به همه پرسش ها پاسخ داد. با «زندگی سالم» همراه باشید:

بسیار سختی است.

* همیشه من انتخاب می کنم

اعتقاد من در کل زندگی این است که همیشه این من هستم که انتخاب می کنم. زمانی که من فیلم «سیزده» هومن سیدی را دیدم همان جا انتخاب کردم که روزی در نقشی مناسب در یکی از فیلم های هومن سیدی بازی کنم. برای این که آن فیلم را خیلی دوست داشتم. این انتخاب برای من اینجوری شکل می گیرد. یعنی انتخاب در زندگی من اینطور است که مثلاً می گویم دو سال دیگر یا چهار سال دیگر با فلان آدم کار می کنم و این اتفاق می افتد.

یا می گویم من این نقش را دوست دارم و می خواهم و بعد به آن می رسم. من باور دارم انسان اگر اعتقاد داشته باشد به هر چیزی که از خداوند بخواهد می رسد. حالا کارها و نقش هایی هم بوده که من انتخاب نکردم اما به سر راهم قرار گرفته و اتفاقاً خیلی هم برایم خوب بوده مثل «همس دخترها فریاد نمی زنند». چون من اصلاً به «همس...» فکر نکرده بودم ولی حتماً در مسیر من باید قرار می گرفت که یک دنباله ای را با خودش بیاورد و یک راهی را به سمت خواسته هایم باز بکند.

* قبل از خشم و بعد از خشم

به نظر من فیلم «خشم و هیاهو» یک فیلم تجاری نیست. شاید قصه ذهن مخاطب را به این سمت ببرد چرا که داستان عشق و خیانت است که تماشایی با آن ارتباط برقرار می کند. اما هومن سیدی با انتخاب و اجرای ساختاری متفاوت و عجیب و غریب آن را از یک فیلم تجاری متمایز کرده است. اینجا دیگر این ساختار متفاوت برای تماشایی آشنا نیست. بنابراین فیلمی است که هم از المان های تجاری استفاده کرده و هم اثری هنری و قابل اعتنا به لحاظ فرم و محتوا است. یادم هست وقتی فیلمنامه را به من دادند طاقت نیاوردم به خانه برسم و تو ماشین جلوی منزل خواهرم پارک کردم و متن را تا آخر خواندم. وقتی به صحنه دادگاه رسیدم رنگم پرید اینقدر که هیچان زده شده بودم از متن خوب و نقش درستی که ترسیم شده بود. قصه را خیلی دوست داشتم و خوشم آمد. بعد با آقای سیدی صحبت کردم و به این نتیجه رسیدیم که ما اصلاً قرار نیست شهلا جاهد را بسازیم و من او را بازی کنم. قرار است او یک کاراکتر دیگری به نام حنا باشد که حتی این اسم هم از جای دیگری وام گرفته شده بود. برای من مهم این بود که نشان بدهیم کارکترها در یک موقعیت یکسری رفتارها از شان سر می زند و دقیقاً در همان موقعیت می توانند یکسری رفتارهای دیگر داشته باشند. برای همین ما هر دو کاراکتر اصلی را در فیلم از چند زاویه

و با رفتارهای متفاوت در یک موقعیت مشابه می بینیم. همینطور شخصیت هادر با زوجی ها زاویه دید و نگاه خود را به پارتنرشان داشتند. نهایتاً وقتی فیلم را در اولین اکراش دیدم خودم خیلی راضی بودم. حتی به آقای سیدی گفتم مسیر بازیگری من به لحاظ تکنیکال و به لحاظ خود بازیگری واقعا به قبل از «خشم و هیاهو» و بعد از آن تقسیم می شود. برای این که همیشه من یک کاراکتر را با یک رویکرد بازی کرده بودم. اما اینجا در واقع یک نفر را با سه نقش و سه رویکرد بازی کردم.

از دواج قابل برنامه ریزی نیست

اصولاً زنان وقتی سی سالگی را رد می کنند کمی آرام تر می شوند و جدی تر به زندگی شخصی و خانوادگی فکر می کنند. شاید الان نزدیک یک سال و خورده ای باشد که برای من هم آن اتفاق افتاده که دوست دارم فامیلی و خانواده خودم را داشته باشم. این حس خیلی غریزی است و فکر می کنم هر زنی هم آن را تجربه می کند. ولی در مورد ازدواج من به این باور دارم که جزو تقدیر هر آدمی است. یعنی آن حرف هایی که از قدیم می گفتند آن کسی که قسمت تو باشد وقتی بیاد خواستگاری دهنش بسته می شود من فکر می کنم این درست است. بنابراین فکر نمی کنم ازدواج امر قابل برنامه ریزی باشد و مثلاً شما بتوانید برنامه ریزی کنید که همسری پولدار یا خوش تیپ و ... داشته باشید. از طرفی من در هیچ کجای زندگی ام بحث ظواهر و مادیات برایم پر رنگ نیست و بیشتر عشق و علاقه برایم مهم است مطمئن هستم وقتی زمانش برسد آن مردی می آید که همه چیز بین مان جفت و جفت و درست می شود و درست پیش می رود. زندگی خوشبخت و شاد تنها تصویر من از زندگی زناشویی است و امیدوارم به امید خدا برایم اینطور بشود.

دو تا فرشته مادرم را نجات دادند

متأسفانه سال گذشته مادرم دچار بیماری شدند. اتفاق تلخی برای من بود. اما خدا را شکر مامانم حال شان خیلی بهتر است؛ ما دو تا فرشته پیدا کردیم؛ پرستار و فیزیوتراپ مادرم دو نفری در کنار پدرم قرار گرفتند و عامل اصلی بهبود مادرم شدند و خدا را شکر مادرم هر روز بهتر شد. الان سمت چپ بدن که از کار افتادگی پیدا کرده بود تقریباً تا



من باور دارم
انسان اگر اعتقاد
داشته باشد به
هر چیزی که از
خداوند بخواهد
می رسد



فکر می‌کنم جزو بهترین های آقای کاهانی هم خواهد بود. امیدوارم در گیشه هم موفق باشد.

*** به هیچ چیز جز بازیگری فکر نمی‌کنم**

به هیچ تجربه دیگری جز بازیگری فکر نمی‌کنم چون باورم این است که یک کار انجام بده اما آن یک کار درست انجام بده. شاید چون یک کم کمال‌گرا هستم از انجام کارهای نصف و نیمه و غیر حرفه‌ای خوشم نمی‌آید. من از گالری‌گردی، تماشای آثار هنری، تماشای فیلم تئاتر، کتاب خواندن و سفر ذهن و روحم را تغذیه می‌کنم تا بتوانم در کارم خلاق تر باشم. اینها به اضافه ورزش یوگا که پای ثابت برنامه روزانه زندگی من هستند.



- به هیچ تجربه**
- دیگری جز**
- بازیگری فکر**
- نمی‌کنم چون**
- باورم این است**
- که یک کار انجام**
- بده اما آن یک**
- کار را درست**
- انجام بده.**

نوید یک فیلم متفاوت

آخرین فیلمی که سال گذشته بازی کردم فیلم، «ارداوند نازنین، بهاره، تینا»، به کارگردانی آقای کاهانی است. آنجا اصلا یک طنز دیگر می‌بینید. اینها سه تا دختر هستند که شغل شان مدلینگ است اما در واقع پولی هم از این کار در نمی‌آورند و برای خوش گذرانی ماجرا است که درگیر آن شدند. برای همین عکاسی می‌کنند و مشغول مدلینگ هستند. فیلم فضای عجیبی دارد و برای من دوست داشتنی است. اینکه نتیجه این فیلم چه بشود یا مردم دوست داشته باشند و تماشا کنند پانه را من هنوز نمی‌دانم اما می‌دانم برای من تریپی خوبی بود. برای اینکه از روزی که ما کار را شروع کردیم برای من اتفاق متفاوتی بود. من یک بخشی در وجودم دارم که خیلی جدی و مدیر و سخت است. این فیلم این بخش وجود من را کاملا شکست و در بازیگری من خیلی تاثیر گذاشت. من در این فیلم یک آدم رها و روی ابرها هستم. آقای کاهانی هم در ظاهر و گریم و همه اینها انگشت گذاشته بود و انتخاب های بامزه و درستی می‌کرد که به فضای فیلم و این کاراکترها می‌آمد. من نوید یک فیلم متفاوت دست کم از بین کارهای خودم تا امروز را می‌دهم. همینطور

حدود زیادی بهتر شده و کارایی اش را به دست آورده است. خدا را شکر هر روز هم بیشتر رو به بهبود می‌رود.

این لباس های دوست داشتنی من

در انتخاب لباس هایم قبل از هر چیزی مهم ترین نکته برایم راحتی با آن لباس است. من هیچ وقت هم طراح خاصی برای همه لباس هایم نداشتم. خودم را خوب می‌شناسم و می‌دانم چه بپوشم بیشتر بهم می‌آید و طرفدار جدی سادگی هستم. روی حساب همه اینها انتخاب هایم را خودم انجام می‌دهم و از طراح های مختلف که کارهای متفاوتی دارند خرید می‌کنم. ولی همیشه در همه آنها یک ویژگی بوده که به مدل و سبک و سلیقه من نزدیک است. برای من در مد و لباس برخلاف خیلی ها که برنبداز هستند و برند برای شان مهم است، این چیزها اهمیت ندارد و تنها مهم این است لباسم ساده باشد و بتوانم مدت زمان طولانی از آن زیاد استفاده کنم. یعنی اینطوری نباشد که یک بار بپوشم و بعد در کمد خاک بخورد. من دوست دارم یک دست لباس را بارها بپوشم. به نظرم این که سال های سال از یک لباس استفاده کنی هیچ اشکالی ندارد.



فصل دوم
استایل

Style

Healthy Life

- تازه نفس های بهار
- خانه ای برای رمانتیک ها
- طالع بینی چیدمانی

Style

تازه نفس های بهار

Bottega Veneta knot

اگر تا امروز همه، شما را با عطر خاص تان می شناسند و همیشه دنبال گزینه جایگزین هستید پیشنهاد ما به شما تازه ترین عطر Bottega Veneta knot است؛ عطری لوکس و دلغریب از رایحه گل ها و مرکبات برای خانم های شیک و خوش سلیقه. این رایحه گرم و آرام بخش، با پیش رایحه شکوفه پرتقال، لیمو و میان رایحه گل رز سفید، رز صورتی و اسطوخودوس رایحه پایانی تونکا و مشک از بهترین عطرهایی است که هر خانم امروزی می تواند به استفاده طولانی مدت از آن اعتماد کند.

Blumarine Ninfea

نام علمی زنبق آبی نیمگی است. بنابراین طراح ایتالیایی برند بلومارین این اسم را ساده تر ساخته و عطر نینفی را به ما ارائه می دهد. عطری برای خانم های جسور و رمانتیک با بوی تند شکوفه زنبق آبی که به بوی خنک و آکوایی منحصر به فردش معروف است. ترکیب این عطر شامل عطر گل ها و شکوفه پرتقال و یاس و نیلوفر است. در انتهای این عطر، رایحه مشک و وانیل هم محسوس است که به پوست لطافت می بخشد.

تازه سلام

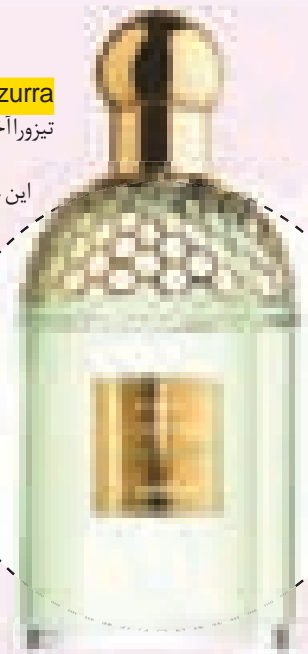
01

Le Petite Robe Noire

تازه ترین نسخه عطر زنانه Le Petite Robe Noire محصول کمپانی عطر سازی Guerlain که سال گذشته به بازار آمد، در مقابل دیگر رقبای هم رده خودش حرف های زیادی برای گفتن داشت. این شیشه ترکیبی از رایحه های بی نظیر آلبالو، ترنج، بادام و گیلاس همراه با رایحه میانی رز طائفی (گل رز، چای سیاه و گیاه شیرین بیان است.

Guerlain Teazzurra

تیزورا آخرین عطر از کمپانی تاریخی گرلین است که برای بهار ارائه شده است. این عطر با بوی چای سبز و مجموعه ای از رایحه های تند مرکبات (از بوی برگاموت کلاسیک گرفته تا بوی خاص یوزو و رایحه همیشه تند گریپ فروت)، مانند راهی از گل های بابونه است و بوی خنک و شاداب کننده ای دارد. مواد این عطر دارای مولکول هایی است که بوی طالبی را تبدیل به یک بوی خنک کرده و بویش ما را یاد باغی در کنار دریا می اندازد. این عطر برای مردان هم عالی است.



02

گوشواره های سر تاسری

این مدل گوشواره ها که سر تاسر گوش را می پوشاند، جزو زیورآلاتی هستند که در طول فصل گرما طرفداران زیادی دارد. این گوشواره ها مدل های متفاوتی دارد و با مروارید، میخ، سنگ های پر زرق و برق تزئین می شود که به راحتی می توان آن را با مدل موهای تابستانی خود شامل مدل موی دم اسبی، بافت، نیمه شینیون و ... ست کرد.

این روسری های رنگ رنگی

اگر جزو آن دسته از بانوانی هستید که صورتی ظریف و کشیده دارید بهتر است سراغ روسری هایی با خط افقی بروید. وقتی این روسری ها را از وسط تا می کنید خطوط افقی حالت مورب به خود می گیرند در نتیجه با خطای دیدی که ایجاد می کنند چهره شما را پرتو نشان می دهند! یادتان باشد طرح روسری ای که شما می پوشید با ابعاد چهره تان ارتباط مستقیم دارد. اگر صورتی گرد یا مستطیلی دارید می توانید سراغ روسری هایی بروید که نوارهای پهن و کشیده دارند. نوارهای پهن این سبک روسری بعد از این که آن را از وسط تا می کنید کاملاً به صورت عمودی روی سر شما قرار می گیرند؛ نتیجه این که با خطای دیدی که ایجاد می کنند چهره شما را کشیده تر نشان می دهند. اگر دوست دارید روسری ای که انتخاب می کنید چهره شما را ظریف تر نشان دهد باید دنبال طرح های ظریف باشید. یادتان باشد ظرافت به هیچ عنوان به معنای خلوت و ساده بودن روسری شما نیست، چرا که وقتی روسری را با طرح های ظریف انتخاب می کنید هر چقدر هم شلوغ و پر نقش نگار، اصلاً لازم نیست نگران درشت به نظر آمدن چهره تان باشید. درست برخلاف توصیه قبلی اگر می خواهید چهره تان درشت تر به نظر بیاید باید سراغ مدل هایی بروید که در طراحی آنها نشانی از ظرافت نیست. استفاده از نوارهای پهن و بدون قاعده، یا همان نقش های گل درشت خودمان باعث می شود تا ظرافت بیش از حد چهره شما چندان به چشم نیاید. اگر

رووسری هایی با زمینه روشن به خصوص رنگ سفید را ترجیح می دهید باید یک نکته کوچک را هم در نظر بگیرید، آن هم این که نقش و نگار و طرح به کار رفته در روسری شما از میان رنگ های گرم انتخاب شده باشد. این ترنند باعث می شود چهره شما سرد و بی روح به نظر نیاید.

04

کتانی سفید پوشید

کتانی از جمله بخش هایی از لباس است بهار و تابستان و زمستان ندارد و در همه فصل ها می شود آن را پوشید و لذت برد. و صدا البته زانه و مردانه هم ندارد. برندهای بزرگ و کوچک جهانی به تولید انواع کتانی دست زده می زنند و شما می توانید بهار امسال را با یک کتانی سفید حساسی رویایی کنید!



05

زیور آلات سنتی

یکی از لوازم ضروری یک کمد شیک زیور آلات سنتی است. این زیور آلات که از پر، منگوله یا از تزیینات سنتی مربوط به کشورهای مختلف درست می شود به تمامی استایل های آید.

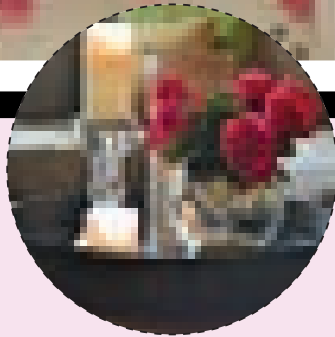
اگر خواهان یک ظاهر خیلی شیک هستید این مدل زیور آلات را با پیراهنی بلند به خود ببویزید.

خانه‌ای برای رمانتیک‌ها



۲. جلوه‌های پتینه و قدیمی

به برخی از عناصر، سطوح و منسوجات موجود در دکوراسیون با کمک هنر پتینه در حد ممکن جلوه‌ای قدیمی و خاطره انگیز دهید تا با دیدنشان حس نوستالژی شیرینی برای شما زنده شود. این امر به میزان زیادی سبب سبک و شیرین شدن احساس محیط می‌شود و این همان شاخصه‌ای است که لازمه یک دکوراسیون با سبک رمانتیک است. به دلیل قدرتی که جلوه‌های پتینه و قدیمی در سبک شدن روح و دوست داشتنی بودن جلوه و حال و هوای هر مکانی دارند، بنابراین لازم است وجودشان را در دکوراسیون به سبک رمانتیک نزدیک بدانیم.



۱. گل‌های دوست داشتنی

گل‌ها همیشه مظهر عشق و محبت بوده و هستند. در میان گل‌ها گل رز در رنگ‌های مختلف به خصوص رنگ قرمز، بیشتر به عنوان پیام‌آور عشق شناخته می‌شود. اما حقیقت این است که تمامی گل‌ها چنین ماهیتی ندارند و میان آن‌ها هیچ تفاوتی نیست. یکی از ارکان اصلی و مهم در یک دکوراسیون رمانتیک، حضور همیشگی و مستمر دسته‌گلی تازه و باطراوت است که به محض پژمردن با دسته‌گلی تازه تعویض می‌شود. درست است که طرح و نقوش گلدان‌ها نیز سبب تلطیف جلوه و احساس محیط می‌شود، اما در یک دکوراسیون رمانتیک توصیه می‌شود از گلدانی ساده و بدون طرح استفاده کنید.



**سبک
رمانتیک
چیست؟**

همان‌طور که از نام آن پیداست، رمانتیک سبکی لطیف و شیرین است. پیشینه آن به عصر ویکتوریا برمی‌گردد، زمانی که تحولی چشم‌گیر در دکوراسیون داخلی پدید آمد. عناصر جدید و ساده‌تر جایگزین عناصر قدیمی و سنتی شده و جلوه و احساسی نوین به جای تشریفات پر زرق و برق پیشین، دکوراسیون داخلی را در بر گرفت.

۵. مبلمان جذاب

برخی قطعات مبلمان هستند که ماهیتی لطیف، زنانه و جذاب دارند. مبلمانی که طراحی ظریف و جنبه دکوراتیو قوی دارند، اغلب الهام گرفته شده از مبلمان دوره ویکتوریا و تداعی کننده آن دوران هستند. وجود تعدادی از این نوع قطعات در دکوراسیون سبک رمانتیک، لازم و تکمیل کننده بوده و به میزان زیادی احساس لطیفی را خلق می کنند. در این قطعات معمولاً نقشی از گل های رز صورتی و زیبا روی زمینه ای روشن و سفید به چشم می خورد.

۶. جادوی شمع ها

بیخود نیست که در تمام محافل غزل خوانی و شب های شعر، از شمع های متعدد استفاده می شود. چون شمع ها قدرت بی نظیری در شاعرانه کردن محیط دارند، از این رو از اجزا و ارکان اصلی و مهم سبک رمانتیک محسوب می شوند. البته نکاتی در خصوص استفاده ی بهینه از شمع ها در دکوراسیون رمانتیک وجود دارد. مثلاً برای ایجاد جلوه ای با تأثیر بیشتر بهتر است از شمع های ساده در رنگ های خنثی مانند شمع های ستونی سفید یا کرم استفاده شود.

۷. راحتی و گرما

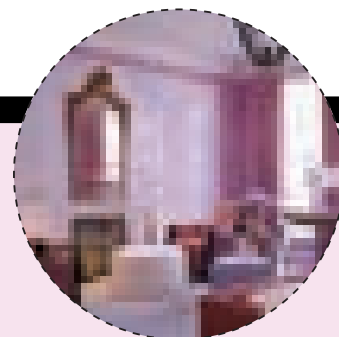
فراموش نکنید که یک دکوراسیون رمانتیک باید گرم، صمیمی و راحت باشد. بنابراین در تمام شاخصه های مهم باید برای خلق چنین حسی تلاش کرده و از هیچ اقدام مثبتی در این زمینه فروگذار نکنید. برای مثال با استفاده از رنگ هایی که در عین ملایم بودن ماهیتی گرم دارند و هم چنین با یک نورپردازی صحیح به این مهم دست می یابید. آویختن لوسترهای کنار هم با نوری گرم و ملایم بالای جزیره آشپزخانه برای این کار بسیار تأثیر گذار است.



دلیل محبوبیت این سبک چیست؟ سبک رمانتیک از دل بر می آید و از این رو نیز بر دل می نشیند. این سبک از جمله سبک های دکوراسیون داخلی است که نمی توان آن را دوست نداشت، زیرا حسی گرم و شیرین در آن موج می زند که هر سلیقه ای را مجذوب خود می سازد. با وجود سبک رمانتیک در دکوراسیون خانه با نگاهی آرمان گرا به زندگی، نگرشی نوین را تجربه می کنیم. این سبک مورد علاقه شما خواهد بود اگر... هنگام صرف شام از روشن بودن شمع روی میز غذاخوری لذت می برید. اگر در باغچه حیاط خانه شما مجسمه ای پوشیده از خزه، سبزه و گل های رز قرمز دیده می شود. اگر علاقه وافری به دیدار دوستان و عزیزانتان دارید.

**۴. نورپردازی ملایم**

هیچ چیز مانند اشعه های تیز و شدید نور لامپ های فلوروسنت در لوستر سقفی، سبک رمانتیک فضا را نابود و تخریب نمی کند و برعکس، هیچ چیز هم مثل یک نورپردازی ملایم و نرم، این سبک را تکمیل نمی سازد. جهت نورپردازی دکوراسیون رمانتیک خانه از لامپ هایی با وات پایین که ترجیحاً رنگ صورتی دارند استفاده کنید. دیوار کوب هایی با نور محصور در نورپردازی سبک رمانتیک مفید و مؤثر هستند. نور ملایم سقفی اگر از دل لوستر کریستالی و پر آویز خارج شود، جلوه ای مسحور کننده و جذاب به چنین دکوراسیونی می دهد اما هیچ اشکالی هم ندارد اگر از لوستر ساده استفاده کنید.

**۳. قدرت رنگ**

رنگ هایی که برای یک دکوراسیون انتخاب و استفاده می شوند، همیشه قدرت بسیار زیادی در تعیین و تعریف سبک و احساس مکان دارند. آنچه در وهله اول جهت انتخاب رنگ برای یک دکوراسیون رمانتیک مهم و تعیین کننده است، سلیقه و تمایل شخصی خود شما است. در دکوراسیون رمانتیک خانه، رنگی را که بیش از همه دوست داشته و آن را مظهر عشق و آرامش می دانید، انتخاب کنید. هر فردی در مورد یک رنگ خاص چنین احساسی دارد. برخی از رنگ های مناسب و مؤثر برای یک دکوراسیون رمانتیک عبارتند از: یاسی، صورتی، صدفی، آجری ملایم و بنفش آلبویی سیر.

طالع بینی چیدمانی

۱. در ورودی

طبق نظر کارشناسان، اگر رنگ در ورودی خانه قرمز باشد، نشان دهنده این است که شما از بیان احساسات و افکار تان هراسی ندارید اما اگر رنگ آن آبی باشد، بدین معنی است که شما ذاتاً فرد انعطاف پذیری هستید که می توانید خودتان را با موقعیت های مختلف وفق دهید. در سبز رنگ نشان دهنده این است که شما برای سنت ها ارزش زیادی قائلید. اگر هم در ورودی خانه تان به رنگ مشکی است باید بگوییم که شما فردی ثابت قدم و ملاحظه کار هستید.

01



زندگی سالم

03

۳. فضای زیر تخت نشانه دلواپسی های شماست

آیا شما فردی نگران هستید؟ اکثر افراد، حتی آنهایی که خانه ای مرتب و تمیز دارند هم معمولاً زیر تخت ها یا داخل کمد ها پاشان کمی کثیف و خاک گرفته است. اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که فضای زیر تخت تان هم مانند دیگر جاهای خانه تان مرتب و تمیز است، باید بگوییم که شما به شدت وسواسی و دلواپس هستید. دانشمندان اعتقاد دارند که هر چه یک فرد نگرانی و دلواپسی بیشتری داشته باشد، برای به دست گرفتن کنترل امور پیرامون خود، تلاش بیشتری می کند.

02

۲. ارتباط کشوی جوراب ها و جزئی نگری

مطالعات نشان داده افرادی که مرتب هستند و به جزئیات اهمیت می دهند معمولاً کشوی جورابشان نامرتب و بهم ریخته است. آنها ترجیح می دهند که زمان خود را صرف امور مهم و با اهمیت تر زندگی کنند.



۵. حمام کردن

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که دوست دارند مدت زمان بیشتری را زیر دوش آب بگذرانند، بدین معنی است که شما تنهایی خود را ترجیح می دهید و فردی منزوی هستید. دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که این افراد از گرفتن دوش آب گرم برای آرام کردن احساسات استفاده می کنند یا به بیان دیگر با حمام کردن طولانی می خواهند به گونه ای تنهایی خود را پر کنند.

05

۴. بالش

اگر شما بالشی با طرح راه راه ضخیم و پر رنگ دارید، بدین معنی است که اعتماد به نفس تان بالا است و نظر دیگران برایتان اهمیتی ندارد. طرح های خالدار نشانه خوشگذرانی و سرزندگی، طرح حیوانات نشانه خلاقیت و طرح های هندسی نیز معمولاً بیانگر آن است که از نظم و ترتیب لذت می برد.

04



هر کسی در مورد نوع چیدمان خانه اش سلیقه ای دارد. بعضی هایی نهایت مر تبند و بعضی دیگر در هم بر هم و نامنظم. جالب است بدانید حمام خانه، کمد لباس ها و بسیاری از لوازم منزل تان می توانند شخصیت شما را فاش کنند. در اینجا به شما یاد می دهیم که چگونه از طریق خانه افراد، به شخصیت شان پی ببرید.

نوشیدن قهوه شیرین یعنی قلبی جوان دارید

06

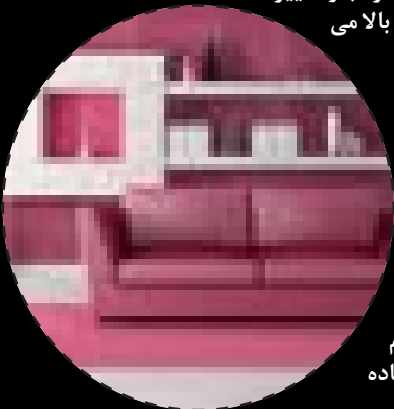
اگر فردی هستید که مدام قهوه سیاه می خورید، به رک گویی تمایل دارید و از گرافه گویی می پرهیزید. اگر هم از نوشیدن لاته لذت می برید، باید به شما احسنت بگوییم زیرا همیشه سعی در شاد کردن دیگران دارید. آنهایی هم که تمایل به شیرین کردن قهوه شان دارند، افرادی خود جوش هستند که همیشه قلبی جوان دارند.



08

ریخت و پاش

مطالعات نشان می دهد که خلاقیت افراد در محیط های نامرتب و ریخت و پاش بیشتر فوران می کند و در مقابل، فضا های مرتب و تمییز بخشش و روحیه سخاوتمندی افراد را بالا می برد.



09

دیوار خانه

افرادی که به دیوار خانه خود اهمیت می دهند و مدام آن را با چیز های گوناگون مانند پوستر، تابلو های نقاشی یا خط و جملات تاثیر گذار پر می کنند، افرادی هستند که از محیط پیرامون خود به عنوان راهی برای آرام کردن نگرانی های شان در طول روز استفاده می کنند.

07

تختخواب

چقدر ورزش می کنید؟ چقدر ذهن تان درگیر کار است؟ اگر فکر می کنید که کردن تختخواب تان پس از بیداری وقت تلف کردن است، احتمالاً فردی هستید که شغل تان را دوست ندارید و از ورزش کردن گریزانید. طبق مطالعه ای که روی ۶۸۰۰۰ نفر انجام شد، افرادی که تختخواب خود را مرتب می کنند، عاشق کار شان هستند و به طور مرتب ورزش می کنند. شاید دلیلش این است که افراد شاد، زندگی منظم تری دارند.



10

صندلی

دانشمندان ثابت کرده اند که نشستن بر صندلی سفت نسبت به صندلی نرم، موجب شور و نشاط بیشتر می شود. افرادی که صندلی های سفت را ترجیح می دهند، افرادی هستند که در معامله سخت گیرند و حوصله چانه زدن زیاد را ندارند. از آنجا که سطوح سفت و محکم، ذهن را شکل می دهند به همین دلیل اگر می خواهید با یکی از اعضای خانواده خود گفتگو کنید، به اتاق پذیرایی بروید.



11 کمد لباس ها

اگر کمد لباس هایتان پر است از لباس های قدیمی یا لباس هایی که دیگر اندازه تان نیست، فردی هستید که در خاطرات و گذشته خود زندگی می کنید. شما عاشق خاطراتی که با لباس هایتان داشته اید هستید، پس بهتر است از تمام آنها عکس بگیرید و دور شان بیندازید.

شاید دیده باشید آدم‌هایی را که سن شان به نظر خیلی بیشتر یا کمتر از سن شناسنامه‌ای به نظر می‌رسد. آن‌ها خیلی جوان تر یا خیلی مسن تر از سن واقعی شان به نظر می‌رسند. اما هیچ فکر کرده‌اید که رمز این جوان ماندن یا پیر شدن بی حساب و کتاب در چیست؟ در این شماره به شما کمک می‌کنیم که جوان کننده‌ها را بشناسید و یاد بگیرید که چطور می‌توان ماراتن پیری را متوقف کرد.

ماراتن پیری را متوقف کنید

زندگی سالم



می‌شود. برای این کار نیاز نیست که رژیم بگیرید فقط کافی است که به اندازه نیازتان غذا بخورید. این راه می‌تواند بهترین راه برای سلامت شما باشد.

غذاهای چرب را کم کنید

برای این کار باید هله هوله و فسفت فود را کنار بگذارید. این غذاها بیشتر از آنچه تصورش را بکنید به بدن شما آسیب می‌رساند. اگر بخواهید سالم باشید این کار، کار سختی نیست.

شدن را تسهیل می‌کنند که ممکن است حتی به آنها فکر هم نکرده باشید. اگر دلتان می‌خواهد تا زمان مرگ زندگی خوب و سالمی داشته باشید با ما همراه شوید تا نکته‌هایی ساده را برای داشتن یک زندگی سالم و مقابله با پیری زودرس به شما یاد بدهیم.

پر خوری نکنید

پر خوری نه تنها باعث چاقی می‌شود بلکه باعث بیماری‌های زیادی چون سوء هاضمه، سوزش معده و برخی مشکلات دیگر

سلامتی مهم‌ترین مسئله زندگی ما انسان هاست. همانطور که همه شما می‌دانید برای سلامتی باید تلاش کرد. رفتار روزمره ما، نقش تعیین کننده‌ای در تعیین طول عمرمان دارد. گذشته از آلودگی‌های محیطی که ما ناخواسته در معرض آنها قرار می‌گیریم می‌توانیم استفاده از برخی از مواد شیمیایی مثل داروها، الکل، مواد نگهدارنده و غیره را که با آنها در ارتباط هستیم، کنترل کنیم. علاوه بر این‌ها عوامل دیگری هم وجود دارند که فرایند پیر

سیگار را ترک کنید

درست است که ترک سیگار آسان نیست اما محصولات زیادی هستند که می توانند شما را در این امر یاری کنند. برای تهیه آن ها به داروخانه مراجعه کنید.

ورزش کنید

این مسئله را همه می دانند اما مشکل انجام دادن آن است. انجام دادن ورزش به طور مرتب کمی مشکل است پس سعی کنید هیجوقت آن را متوقف نکنید. از تردمیل استفاده کنید، در حین تمرین موسیقی گوش دهید. این ها باعث می شوند که به مدت طولانی تری ورزش کنید. ۳ بار در هفته و هر جلسه ۳۰ دقیقه می تواند کافی باشد تا سالم زندگی کنیم.

خوشحال باشید

انسان های بدبین هر چقدر هم ورزش کنند از سلامت کافی برخوردار نیستند. خنده بهترین داروست. زیاد استرس به خودتان راه ندهید و به چیزهای خوشحال کننده در زندگی فکر کنید.



هر سال خودتان را چکاپ کنید

با این کار می توانید بیماری هایی که از آن رنج می برید را تشخیص دهید. چکاپ بسیاری از انسان ها را از سرطان نجات داده است.



میوه زیاد بخورید

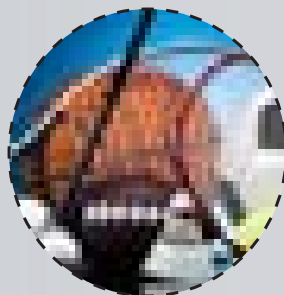
میوه ها به سیستم گوارشی کمک می کنند، چربی ندارند و بسیار هم خوشمزه هستند. وقتی صحبت از مبارزه با نشانه های پیری می شود، بجز روش های معدودی که باعث می شوند احساس و ظاهر بهتری داشته باشیم، بعضی تغییرات در شیوه زندگی نیز می توانند بسیار مفید واقع شوند.

۸ ساعت خواب

قدرت خواب را دست کم نگیرید. بدن

برای ترمیم خودش به زمان نیاز دارد و اینکار را هم در هنگام خواب انجام می دهد. مطالعات متعددی نشان داده اند که خواب ناکافی منجر به مشکلات شناخته شده ای می شود. همچنین خواب ناکافی می تواند باعث شود که پوست، سریع تر پیر شود. محققان می گویند افرادی که دچار محرومیت از خواب هستند، نسبت به آنهایی که خواب کافی دارند، دارای چین و چروک های بیشتری هستند. همچنین افرادی که خواب شبانه خوبی ندارند، بیشتر در معرض ابتلا به هیپرپیگمانتاسیون، پوست لکه دار و آویزان هستند.

آنهایی که خواب کافی دارند، می توانند از آسیب های ناشی از عوامل استرس زای پوست، از جمله آسیب نور خورشید و سموم محیط زیست سریع تر بهبود یابند. کارشناسان سلامتی می گویند که یک فرد هر شب باید حداقل هفت ساعت و نیم بخوابد.



ورزش منظم

مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ نشان داد که بین فعالیت فیزیکی و پیری، رابطه محکمی وجود دارد. همان مطالعه، ورزش را به عنوان بهترین راه برای پیشگیری از علائم پیری معرفی کرد.

ورزش به افزایش توده استخوانی کمک می کند، مفاصل را قوی کرده و قلب را سالم نگه می دارد. هنگامی که از نظر فیزیکی متناسب باشید، تحرک بیشتری خواهید داشت. دردها و تیر کشیدن های معمول که با بالا رفتن سن بوجود می آیند را تجربه نخواهید کرد. علاوه بر این، ورزش جریان خون به مغز را افزایش می دهد و باعث ترشح سروتونین می شود، هورمونی که با افسردگی مقابله می کند.

مواد غذایی زرد و نارنجی

چیزی که می خورید، بر سلامتتان تاثیر خواهد گذاشت و صادقانه بگوییم، سلامت خوب، یکی از مهم ترین عناصر یک زندگی جوان و طولانی است. خوردن میوه ها و سبزیجات با کیفیت بالا به شما کمک خواهد کرد که به یک زندگی طولانی و جوان دست یابید. آنها شامل سبزیجات سبز تیره، مواد غذایی زرد و نارنجی و همچنین انواع چای و پروتئین بدون چربی هستند.

یک فنجان چای بنوشید

تحقیقی نشان داده است میزان مرگ و میر در میان کسانی که هر روز چند فنجان چای می نوشند، تقریباً ۲۶ درصد کاهش می یابد. یک تحقیق دیگر نشان داد

که خوردن غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ نیز روند پیری را به تاخیر می اندازد. اسیدهای چرب امگا ۳ به حفظ تلومرهای بدن کمک می کنند. تلومرها در انتهای کروموزوم های بدن قرار دارند و با بالا رفتن سن، کوتاه می شوند. با حفظ تلومرهای بدن، خطر ابتلا به بیماری های مزمن از جمله ناراحتی قلبی و سرطان کاهش می یابد.



دید مثبت

بله، داشتن دید مثبت به نفع بدن شماست. تحقیق جدیدی نشان می دهد افرادی که از نظر اجتماعی فعال هستند، آهسته تر از افرادی که فعال نیستند پیر می شوند. علاوه بر این، افرادی که با دیدی مثبت زندگی می کنند، به طور متوسط ۷.۵ سال طولانی تر از افراد منفی گرا عمر می کنند.

همچنین برخی از مطالعات نشان می دهد که مفهوم هدف و جهت در زندگی می تواند طول عمر فرد را طولانی کند و این مساله، شامل افراد از همه سنین می شود. پس شروع کنید، بیشتر لبخند بزنید، مهربان باشید و با مثبت بودن، کامیاب شوید. اینکار از پیر شدن شما جلوگیری خواهد کرد.

شاید بسیاری از ما تصور کنیم عضلات صورت در طول روز و برنامه های کاری ما کمترین حرکت و فعالیت را دارند و آن طور که باید و شاید در فعالیت های روزانه به کار واداشته نمی شوند در حالی که این ماهیچه ها نیز همانند تمامی عضلات و ماهیچه های بدن در طول روز نسبت به استرس ها و تنش های کاری یا فشارهای زندگی روزمره تحت تاثیر قرار می گیرند و دچار خستگی و انقباض و اسپاسم می شوند.

ماساژ درمانی

بسیاری از درمانگران و متخصصان ماساژ درمانی در سراسر جهان بر این باورند که دریافت ماساژ روزانه، ۶ خاصیت اعجاب انگیز و باور نکردنی دارد و به همین دلیل است که ماساژ در مکاتب مختلف بارها و بارها از سوی درمانگران و متخصصان به بیماران و حتی افراد سالم توصیه شده است. یکی از مهم ترین فواید این نوع ماساژ برطرف کردن خستگی عضلات صورت است.



اسکراب یا همان لایه بردارها، محصولاتی به صورت کرم یا ژل هستند که به دلیل دارا بودن دانه‌های ریز و زبر، پوست‌های مرده و سختی‌های ایجاد شده بر روی پوست را از بین می‌برند. همچنین اسکراب‌ها باعث از بین رفتن خطوط سطحی ایجاد شده بر روی پوست می‌شوند.

نیاز به استفاده اسکراب در تابستان احساس می‌شود و در فصول سرد سال حتی پوست‌های چرب، کمتر نیاز به اسکراب پیدا می‌کنید. باید توجه کنیم استفاده از ضد آفتاب نیز بر میزان پوست‌های مرده می‌افزاید و در نتیجه باید از انواع اسکراب استفاده کنیم. به خاطر داشته باشید، اسکراب یک روال مراقبت روزانه از پوست نیست. براساس اینکه پوست شما چگونه به آن عکس العمل نشان می‌دهد، هفته‌ای یکبار یا دو هفته یکبار، عمل اسکراب را انجام دهید. افرادی با پوست‌های حساس باید به متخصص پوست مراجعه نمایند تا آنها را در استفاده صحیح از اسکراب‌ها راهنمایی کند تا با استفاده نادرست از اسکراب، به قرمزی و زبری پوست دچار نشوند.



اینستاگرام ESFAHANMASSAGE

پوستی خشک و پوسته پوسته دارند، می‌توانند از اسکراب استفاده کنند. افراد جوان نسبت به افراد مسن که دچار پیری پوست شده‌اند، نیز بیشتر می‌توانند اسکراب را بر روی پوست خود انجام دهند. دانه‌های بسیار ریز موجود در اسکراب می‌توانند پوست شما را پاکسازی کرده و باعث درخشانی و لطافت آن بشوند. اما به هر صورت، اگر از اسکراب بیش از حد استفاده نمایید، حالت زبری و خشنی را در پوست خود احساس خواهید کرد. انواع زیادی از اسکراب‌های مخصوص بدن وجود دارند که فواید مختلفی برای سلامت پوست بدن دارند، ولی وجه مشترک همه آنها خاصیت تسکین‌دهندگی شان است. از آن جمله می‌توان به اسکراب نمک، اسکراب شکر، اسکراب قهوه و اسکراب‌های میوه اشاره کرد. اسکراب صورت و بدن، معمولاً هفته‌ای دو مرتبه استفاده می‌شود. با توجه به فصول، مقدار نیاز به اسکراب نیز متفاوت است. در فصول گرم چون تعریق زیاد است و در نتیجه مقدار پوست‌های مرده نیز زیاد می‌شوند، بنابراین

معمولاً پوست‌هایی که دارای چربی زیادی هستند دچار تجمع پوست‌های مرده در قسمت‌های صورت، آرنج، زانو و قوزک پا می‌شوند. بعد از استفاده از اسکراب‌ها، جوش‌های سطحی پوست و پوست‌های مرده از بین می‌روند و شما احساس خنکی، سبکی و تازگی روی پوست خود می‌کنید. اساساً اسکراب به منظورهایی از سلول‌های مرده پوست به کار می‌رود زیرا باعث دفع آنها از پوست ما می‌شود. اگر هر از گاهی پوست پاکسازی نگردد؛ سلول‌های مرده پوست، منافذ پوست را مسدود می‌کنند و در نتیجه باعث مشکلات پوستی مانند جوش و یا آکنه می‌شوند. سلول‌های مرده پوست با مسدود کردن گردش خون مناسب، منجر به پیری زودرس پوست می‌شوند ولی اسکراب، پوست را لایه برداری می‌کند و سلول‌های مرده را از روی آن برمی‌دارد. متخصصان پوست، اسکراب را توصیه می‌کنند اما تعداد دفعات استفاده از آن را مربوط به نوع پوست شما می‌دانند. افرادی با پوست‌های چرب بیشتر از کسانی که

فصل سوم
زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

این آدم‌ها همیشه موفق هستند
من و کودک من
رازهای موفقیت ملینداگیتس

Life

پیش به سوی موفقیت

این آدم‌ها همیشه موفق هستند

تا به حال از خود پرسیده اید که چرا بعضی افراد همیشه موفق هستند؟ درست است که بعضی از افراد موفق باهوشند، بعضی از آنها در خانواده های موفق متولد شده اند و بعضی دیگر ذاتا پرنرژی و مثبت هستند ولی فراموش نکنید که بسیاری از عواملی که به موفقیت این افراد کمک می کنند تا حد زیادی قابل کنترل و تحت اراده خود آنها هستند. از جمله این عوامل می توان به موارد زیر اشاره کرد:



Healthy Life

Healthy Life

01 تصمیم می گیرند و عمل می کنند

تصمیم این افراد چه درست باشد و چه غلط، به آن عمل می کنند. به هر حال دنبال کردن یک تصمیم غلط بهتر از دست روی دست گذاشتن و بیکار نشستن است. آنها یک روش را انتخاب و آن را امتحان می کنند. اما در صورتی که این روش با شکست مواجه شد، به سراغ روش دیگری می روند.

02 وقتی حوصله کاری را نداشته باشند آن را انجام می دهند

این عامل یکی از مهم ترین عوامل موفقیت است. بسیاری از ما وقتی نخواهیم کاری را انجام دهیم، آن را انجام نمی دهیم، هر چند این کار می تواند تجربه های گرانبها یا اهداف بزرگی در زندگیمان ایجاد کند. افراد موفق هم مثل همه افراد بعضی کارها را دوست ندارند ولی به هر حال آن را انجام می دهند و در دراز مدت نتیجه آن را می بینند.

03 همین الان بهترین کار را انجام می دهند

افراد موفق خود را اسیر چیزهای مفید ولی کم اهمیت نمی کنند بلکه مهم ترین کار را شناسایی کرده آن را انجام می دهند. به جای اینکه چندین کار را هم زمان انجام دهند، قبل از هر کاری فکر و برنامه ریزی می کنند و سعی می کنند تا جایی که ممکن است بر مهم ترین چیزها تمرکز کنند.

04 تنها بر یک کار یا وظیفه تمرکز می‌کنند

اگر چندین کار را به طور همزمان انجام دهیم، دچار سردرگمی و اتلاف وقت خواهیم شد. افراد موفق تنها بر یک چیز تمرکز می‌کنند و تا آن را به پایان نرسانده‌اند به سراغ چیز دیگری نمی‌روند. به این ترتیب آنها کارهای خود را بهتر و سریع‌تر به انجام می‌رسانند.

05 نگرشی مثبت دارند

نگرش منفی آثار مخرب و محدودکننده‌ای بر زندگی افراد دارد، در حالی که نگرش مثبت می‌تواند هر روز درهای تازه‌ای به روی ما باز کند. نگرش مثبت ایده‌های تازه‌ای را در ذهن ما ایجاد کرده و موجب ماندگاری روابط ما می‌شود. افراد موفق در چیزی که دیگران آن را یک مشکل می‌دانند، به دنبال فرصت و موقعیتی برای موفقیت بیشتر می‌گردند.

06 تعریف آنها از شکست متفاوت است

اگر چه شکست برای بسیاری از افراد به معنای تسلیم شدن یا رها کردن هدفشان است، ولی افراد موفق به شکست به عنوان باز خوردی مفید نگاه می‌کنند. اگر چه شکست را دوست

ندارند ولی از آن نمی‌ترسند و می‌دانند که حتی اگر شکست بخورند می‌توانند همه چیز را از اول شروع کنند.

07 تسلیم ترس و وحشت نمی‌شوند

افراد موفق بر ترس خود غلبه می‌کنند و به آن اجازه نمی‌دهند مانع پیشرفتشان شود. آنها واقعیت را به گونه‌ای برای خود تعریف کرده‌اند که ترسشان تا حد زیادی کاهش پیدا کرده یا در بعضی موارد کاملاً از بین رفته است.

08 در زندگی خود هدفی را پیدا کرده‌اند

انگیزه افراد موفق درونی است نه بیرونی، آنها کاری را انجام می‌دهند که به آن علاقه دارند، نه کاری را که مورد تایید دیگران است. هدف چیزی است که باعث می‌شود این افراد همیشه در حال حرکت و پویایی باشند و خسته نشوند.

09 هیچ چیز تمرکشان را به هم نمی‌زند

افراد موفق همیشه بر کاری که در زمان حال مشغول انجامش هستند تمرکز می‌کنند و هیچ چیز حواسشان را پرت نمی‌کند.

مراقب زبانی که به کار می‌برید باشید

به گفته دکتر اندرو ویتمن، مشاور و نویسنده، یکی از بزرگ‌ترین نشانه‌های افکار بازدارنده، گفتن چیزهایی مثل اینهاست: «این کار امکانپذیر نیست» یا «مجبورم». احساس ترس یا مقاومت در افراد، می‌تواند نشانه‌ای باشد بر اینکه باوری ناخودآگاه باعث این واکنش‌ها می‌شود.

حواستان به موانع باشد

کجای زندگی تان احساس متوقف شدن به شما دست می‌دهد؟ کجاها از لحاظ احساسی دچار واکنش افراطی می‌شوید؟ شانه اعتقاد دارد و ارسای حوزه‌های نارضایتی و جستجو به دنبال علل تعلل در ایجاد تغییر می‌تواند راه خوبی برای شناسایی باورهای محدودکننده باشد. او می‌گوید باورهای بازدارنده عموماً در این سه دسته قرار می‌گیرند:

۱- کامیابی: این حالت به زمانی مربوط می‌شود که فکر می‌کنید باید همه کارها را درست انجام دهید و عملکرد بی‌نقصی داشته باشید، یا اینکه همه کارها را باید خودتان انجام دهید. تحقق یافتن هیچ یک از این باورها امکانپذیر نیست.

۲- اجتماعی: باورهایی که در این دسته قرار می‌گیرند عموماً احساس وظیفه برای راضی کردن دیگران و یا بر عهده گرفتن نقش‌های خاصی برای آنان را شامل می‌شود. فرد در این حالت ممکن است احساس کند برای راضی نگه داشتن دیگران باید نیازهای خودش را نادیده بگیرد.

۳- کنترل: در این حالت، فرد حس می‌کند باید سطح غیرممکنی از کنترل روی زندگی خود داشته باشد و باور دارد با دستیابی به این میزان کنترل، زندگی بهتری خواهد داشت. به همین دلیل برای رسیدن به غیرممکن انرژی زیادی صرف می‌کند.



اگر چندین کار را

به طور همزمان

انجام دهیم، دچار

سردرگمی و اتلاف

وقت خواهیم شد.

افراد موفق تنها بر

یک چیز تمرکز

می‌کنند و تا آن را

به پایان نرسانند به

سراغ چیز دیگری

نمی‌روند.



باور به ناتوانی را در خود نادیده بگیرید

باورهای بازدارنده شما ممکن است در دوران کودکی شکل گرفته، و به همین دلیل بسیار مستحکم و استوار باشند. اما به محض آنکه موفق شوید پدیدایشان کنید، باید با کنار گذاشتن ایده شکست‌ناپذیر بودن این باورها، آنها را به حال خودشان بگذارید. اگر فکر می‌کنید چنین کاری غیرممکن است، باید در افکار خود تجدید نظر کنید. وقتی غرق در تماشای فیلمی می‌شوید که می‌دانید واقعی نیست، در واقع دارید همین کار را انجام می‌دهید. وقتی موفق شدید این باور محدودکننده را در ذهن خود خاموش کنید، از خودتان بپرسید چگونه می‌توانید کاری که دوست دارید، اما احساس می‌کنید قادر به انجامش نیستید را انجام دهید.

غلبه بر افکار بازدارنده

اگر با خود بگویید چطور می‌توانم فلان کار را انجام

به یاد داشته باشید که اعتماد به نفس، دشمن باورهای بازدارنده است.

کنترل زندگی خود را در دست بگیرید

زندگی با باورهای محدودکننده مثل این است که روی حالت اتوماتیک پرواز باشید. در این حالت اجازه خواهید داد نیروی دیگری به شما بگوید کجا چه مانوری بدهید.

او ادامه می‌دهد تلاش برای شناسایی و حذف این باورها می‌تواند شما را از حالت منفعل برهاند و به شما حس آزادی ببخشد. «باورهای محدودکننده و بازدارنده، گزاره‌های عمومی و بسیار گسترده‌ای هستند که دیکته می‌کنند دنیا چگونه باید باشد. به همین دلیل هر چه بیشتر ذهن خود را از آنها پاک کنید، روی حوزه‌های گسترده تری از زندگی خود کنترل خواهید یافت.

دهم، مغز شما شروع به فعالیت خواهد کرد و تمام اطلاعاتی که برای انجام آن احتیاج خواهید داشت را به کار می‌گیرد. این، شما را در موقعیت توانستن و یا حداقل پیدا کردن راه حل موضوع مورد بحث قرار خواهد داد.

هدفی فرا تر از هدف اولیه خود در نظر بگیرید

دکتر پاتریشیا فرل، روانشناس و نویسنده می‌گوید به محض آنکه شروع کردید به شکل دهی راهی برای رسیدن به مقصد مورد نظر، قدم بعدی این است که هدفی فراتر از خواسته اولیه خود، اما در همان جهت در نظر بگیرید. او توصیه می‌کند هدفی انتخاب کنید که به حرکت شما در مسیر هدف اولیه تان کمک کند، اما اطمینان حاصل کنید این هدف ثانویه، اندکی از محدوده آسایشتان فراتر می‌رود. ممکن است به زودی به آن نرسید، اما هر چه بیشتر در این جهت تلاش کنید، اعتماد به نفستان بیشتر خواهد شد.

تربیت سازنده، روشی است که در آن رشد کودکان تقویت و رفتار آنان به گونه ای سازنده و بی ضرر مدیریت می شود. این شیوه بر اساس ارتباط خوب و توجه مثبت به کودکان، برای کمک به رشد آنان پایه ریزی شده است. کودکانی که با شیوه تربیت سازنده پرورش می یابند احتمال رشد مهارت ها و ایجاد احساس خوب نسبت به خود در آنها بیشتر و احتمال بروز مشکلات رفتاری در آنها کمتر است.

دکتر اکرم منتظر الظهور، مشاور و روانشناس در گفتگو با مجله زندگی سالم نکات جالبی برای تربیت کودک مطرح کرد که در ادامه می خوانید.

لازم است والدین بدانند هنگامی که مشکلی رخ می دهد چه باید بکنند، از روش های مختلف برای اداره مشکلات رفتاری کودکان اطلاع داشته باشند، مهارت تشویق رفتار مطلوب در کودکان را بدانند و در صورت نیاز بتوانند رفتارها و مهارت های جدید را به کودکان آموزش دهند.

با اصول تربیت کودکان آشنا شوید

من و کودک من

اصول تربیت کودک:

آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه

به علت اینکه حوادث خانگی یکی از علل آسیب در کودکان خردسال است، داشتن محیطی امن که کودک بتواند ضمن جست و جو، بازی و سرگرمی از آسیب دیدگی مصون باشد، ضروری به نظر می رسد.

خانه ای پر از اشیاء جالب برای کودک مانند وسایل آشپزخانه، کنجکاو کودک و رشد زبانی و قوای هوش او را تحریک خواهد کرد و او را سرگرم و فعال نگه داشته و احتمال بذر رفتاری او را کاهش می دهد. کودک نیاز به نظارت مناسب دارند بدین معنی که بدانید کودک کجاست و چه کاری انجام می دهد (نظارت غیر مستقیم).

ایجاد محیط یادگیری

والدین لازم است در دسترس کودکان باشند. این بدان معنی نیست که همیشه با کودک خود باشید بلکه منظور آن است که در هنگامی که کودک به کمک یا مراقبت نیاز دارد در دسترس او باشید. در حقیقت کیفیت زمان مهم است نه کمیت بودن با کودک.

انضباط

انضباط به معنی ثبات در رفتار با کودک است. یعنی به یک رفتار کودک در زمان و مکان های مختلف واکنش یکسان نشان دهیم. هنگام بذر رفتاری کودک و آموزش به کودک برای آرایه رفتار قابل قبول، وقتی والدین از انضباط قاطعانه استفاده کنند، کودکان می آموزند مسئولیت رفتار خود را بپذیرند، از نیازهای دیگران آگاه شوند و کنترل بر خویش را افزایش دهند.

پدر و مادر شاد باشید

وقتی نیازهای شخصی شما مانند ارتباط صمیمانه، همراهی، تفریح و... برآورده شود پدر یا مادر بودن آسانتر می شود. این به این معنی نیست که کودک بر زندگی شما تسلط داشته باشد. اگر نیازهای شخصی شما به عنوان یک بزرگسال برآورده شود جسور بودن، ثبات داشتن و در دسترس کودکان بودن برای شما آسانتر می شود.

مدیریت رفتار نامطلوب

همه کودکان لازم است یاد بگیرند که حدود و

قوانین را بپذیرند و ناکامی خود را هنگامی که به خواسته های خود نمی رسند کنترل کنند. مدیریت این موفقیت ها برای والدین ممکن است پر دردسر باشد، اما روش های مثبت و مؤثری وجود دارد که به کودکان کمک می کند کنترل بر خویش (خویشتن داری) را یاد بگیرند. هنگامی که والدین برای بذر رفتاری کودکان از پیامدهای فوری، مستمر و قاطع استفاده کنند کودکان کنترل بر خود را می آموزند.

روش های اداره مشکلات رفتاری کودکان:

قوانین واضح و وضع کنید: کودکان نیاز به تعیین حدود دارند تا بدانند که از آنها چه انتظاری دارند و چگونه باید رفتار کنند. چند قانون اصلی برای خانه (۴ یا ۵ قانون) می تواند کمک کننده باشد. قوانین باید به کودکان بگویند چه کاری انجام دهند نه اینکه چه کاری انجام ندهند.

برای مثال: در خانه آرام راه برو! قوانین اگر ساده باشند، انجام آنها راحت باشد و بتوان پیامدی برای آن در نظر گرفت خیلی نتیجه بهتری خواهد داشت. سعی کنید کودک را در تصمیم گیری برای قوانین خانواده شرکت دهید.

شما می توانید یک جلسه خانوادگی داشته باشید و در مورد برخی قوانین با خانواده ی خود تصمیم گیری کنید.

در ابتدا برای شروع، تعداد کمی قانون در نظر بگیرید. اطاعت از قوانین باید آسان باشد.

قوانین باید بصورت مثبت بیان شود.

قوانین باید ساده باشد.

قوانین باید قابل تقویت شدن باشند. اگر هیچکس در خانه قوانین را رعایت نمی کند انتظار نداشته باشید که کودک شما این کار را انجام دهد.

از بحث مستقیم برای بر خورد با قانون شکنی

استفاده کنید: بهترین مورد بحث مستقیم هنگامی است که کودک گاه گاهی یکی از قوانین اساسی خانه را فراموش می کند. این کار شامل جلب توجه کودک گفتن مشکل به کودک، توضیح مختصر که چرا این یک مشکل است و توضیح یا درخواست از کودک برای انجام یک رفتار مناسب است و سپس رفتار مناسب باید تمرین شود.

برای مثال: مریم تو داری در خانه می دوی، ممکن است چیزی را بشکنی، قانون مادر مورد راه رفتن در خانه چیست؟ حالا به من روش صحیح راه رفتن در خانه را نشان بده، برگرد به طرف در و دوباره شروع کن!

برای این که بحث مستقیم را مؤثرتر کنید کودک را وادار کنید که رفتار صحیح را دوباره تمرین کند.

نادیده گرفتن:

برای مواجهه با مشکلات رفتاری استفاده می شود. برای کودکان ۱ تا ۷ سال نادیده گرفتن به معنی توجه نکردن عمدی به کودک، به هنگام بروز مشکلات رفتاری کوچک است مانند گریه کردن، گفتن کلمات زشت و... هنگامی که یک رفتار را نادیده می گیرید به کودک نگاه نکنید و با او صحبت نکنید. کودک ممکن است در ابتدا شلوغ کند و سعی در جلب توجه شما داشته باشد، در صورت لزوم روی خود را برگردانید و دور شوید، سعی کنید آرام باشید، در صورت نیاز چند نفس آرام و عمیق بکشید.

بهتر است دستورات به بخش های کوچکتری تقسیم شود و هر بخش را به تنهایی و جداگانه از

کودک بخواهید انجام دهد.

می دانی که او خانه تمیز را دوست دارد! مشکل در اینجا این است که کودک ممکن است دستور اصلی را فراموش کند.

با پرهیز از این نوع دستورات و رعایت اصول زیر می توان انتظار داشت که کودک دستورات شما را با احتمال بیشتری انجام دهد: توجه کودک را به خود جلب کرده و قبل از دادن دستور، با او تماس چشمی برقرار کنید.

با صدای محکم و قاطع با کودک صحبت کنید، البته صدایتان بلند و خشن نباشد.

دستور ی به کودک بدهید که خاص و ساده باشد.

از ژست های فیزیکی به طور مناسب استفاده کنید (مثلاً به جایی که باید اسباب بازی را بگذارد اشاره کنید).

از دستورات مثبت به جای دستورات منفی استفاده کنید.

اطاعت از دستور را پاداش بدهید.

بخش های کوچکتری تقسیم شود و هر بخش را به تنهایی و جداگانه از کودک بخواهید انجام دهد.

۲- دستورات مبهم: دستوراتی که واضح نیستند. مثلاً بچه خوبی باش. در واقع کودک ممکن است نداند که واقعا چه چیزی از او خواسته می شود. بهتر است مثلاً به کودک گفته شود: اسباب بازیها را با برادرت مشترک استفاده کن.

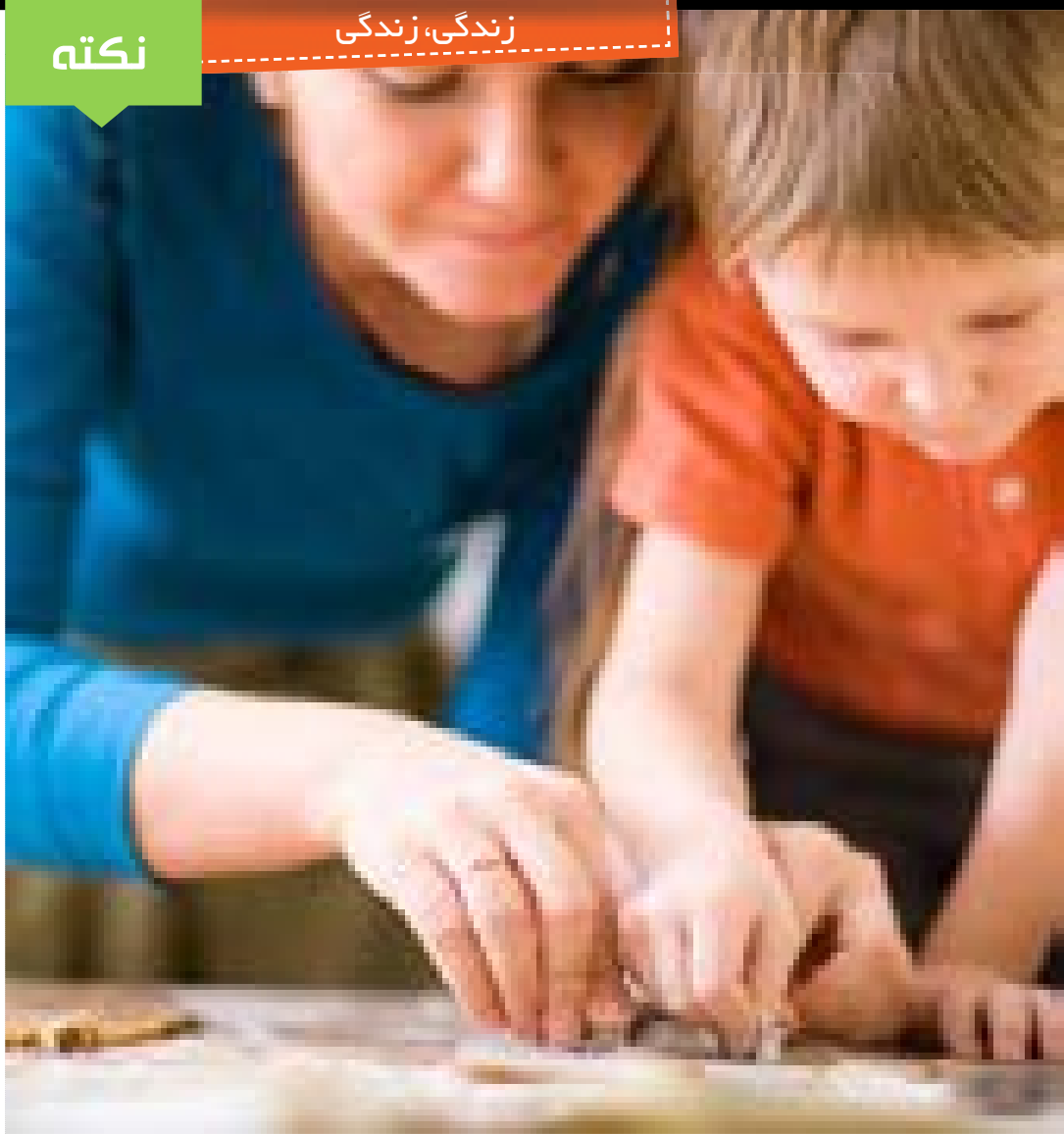
۳- دستورات سؤالی: در این گونه دستورات از کودک پرسیده می شود که آیا این کار را انجام می دهد؟ و در واقع مستقیماً به او دستور انجام کاری داده نمی شود. مثال: آیا دوست داری که الان افاق را تمیز کنی؟ در این مورد کودک لجباز به سادگی می تواند بگوید نه.

۴- دستوراتی که به دنبالش دلیل و منطق آورده می شود: مثال: اسباب بازی ها را برادر، چون مادر بزرگت اینجا می آید و تو

نادیده گرفتن را تا زمانی که مشکل رفتاری ادامه دارد ادامه دهید و هر زمانی که کودک مشکل رفتاری را متوقف کرد او را تحسین کنید و مشکلات جدی تر مثل آسیب رساندن به دیگران یا تخریب اشیاء را نادیده نگیرید.

دستور دادن: اغلب مشاهده می شود والدین دستوراتی به کودکان خود می دهند که به راحتی نمی توانند آنها را انجام دهد. دستوراتی که مؤثر واقع نمی شود دارای یکی از این خصوصیات هستند:

۱- دستورات زنجیره ای: در دستورات زنجیره ای چندین دستور در یک زمان به کودک داده می شود (مثال: لباس را بپوش، دندانهایت را مسواک بزن، موهایت را شانه کن، و بیا صبحانه بخور)، در حالی که کودک هنوز توانایی به خاطر سپردن همه آنها را ندارد. پس بهتر است دستورات به



استفاده است.

مهم است که کودک قبل از استفاده از زمان خلوت بداند چه انتظاری از او دارید. برای کودک در یک زمان مناسب توضیح دهید که چه رفتارهای خاصی زمان خلوت بدنبال خواهد داشت.

به کودک آنچه را باید انجام

دهد بگوید: وقتی مشکل رفتاری رخ می دهد، سریع عمل کنید. به کودک خود نزدیک شوید. توجه او را جلب کنید و به او آنچه را که باید انجام دهد بگویید (مثال: علی همین الان دست از هل دادن خواهرت بردار و با او بازی کن!). اگر مشکل رفتاری متوقف شد، کودک را برای انجام آنچه که از او خواسته شده تحسین کنید.

دستورات خود را با زمانی

خلوت تقویت کنید: اگر مشکل رفتاری ادامه پیدا کرد یا در طول ساعت بعد مجدداً تکرار شد، به کودک آنچه را که اشتباه انجام داده است بگویید (تو دست از هل دادن خواهرت برداشتی) و پیامد آن (پس حالا به زمان خلوت برو). آرام و قاطع باشید، در صورت لزوم (اگر کودک خودش نمی رود) خودتان او را به زمان خلوت ببرید. اعتراضات او را نادیده بگیرید و بحث و مشاجره نکنید.

به کودک قوانین را یاد آوری

کنید: همان طور که کودک را در زمان خلوت قرار می دهید به او یاد آوری کنید که اگر برای مدت تعیین شده ساکت بماند می تواند به فعالیت قبلی اش باز گردد. اگر کودک در زمان خلوت آرام نمی نشیند از زمان محرومیت (زمان محرومیت: متوقف کردن فعالیت های کودک برای چند دقیقه مانند: خاموش کردن تلویزیون هنگام مشاجره کودکان بر سر نگاه کردن برنامه خاص) استفاده نمایید.

وقتی زمان خلوت تمام شد، موضوع را یادآوری نکنید. کودک را تشویق کنید که کاری انجام دهد یا به فعالیت قبلی اش برگردد (بازی). بعد از زمان خلوت، کودک را برای انجام رفتار مطلوبش تحسین کنید. اگر مشکل رفتاری مجدداً رخ دهد، لازم است زمان خلوت را

اگر کودک از

یک قانون یا یک

دستور داخلی

پیروی

نمی کند پیامدی

را انتخاب کنید

که مناسب آن

موقعیت باشد.

در صورت امکان

یک فعالیت یا

اسباب بازی را

که محور مشکل

است بردارید

برای ۱۰ دقیقه خاموش می شود).

فعالیت یا وسیله گرفته شده را باز گردانید:

داشته باشید که به توافق پایبند باشید. وقتی زمان تمام می شود، فعالیت را باز گردانید، به طوری که که کودک بتواند رفتار مناسب را تمرین کند (به عنوان مثال: در مورد بالا بعد از ۱۰ دقیقه تلویزیون را روشن می کنیم تا بچه ها تمرین کنند که بدون بحث و مشاجره با هم تلویزیون نگاه کنند). سعی کنید با کمک کردن به کودک از اتفاق مجدد چنین چیزهایی جلوگیری کنید. در صورت لزوم از پیامد دیگری استفاده کنید: اگر بعد از بازگرداندن آن فعالیت به کودک، مشکل دوباره پیش آمد، فعالیت را به مدت طولانی تری (مثل بقیه روز) بردارید و یا از زمان خلوت استفاده کنید. وقتی کودک در زمان خلوت است به او توجهی نکنید. او در این زمان باید ساکت باشد نه این که صحبت کند یا توجه دیگران را به خود جلب کند. وقتی کودک در زمان تعیین شده ساکت ماند، می تواند مجدد به فعالیت قبلی برگردد.

زمان خلوت معمولاً در همان اتاقی که مشکل رخ داده، می باشد. برای کودکان تا ۱۸ ماه تخت خواب یا جایگاه بازی کودک می تواند به عنوان محل ساکت استفاده شود. کودکان بزرگتر می توانند روی زمین یا صندلی بنشینند. دوره ای کوتاه در زمان خلوت مؤثرتر از دوره ای طولانی می باشد. برای کودکان ۲ ساله یک دقیقه برای کودکان ۵ ساله حداکثر ۵ دقیقه قابل

بهتر است از دستورات ساده تری که مطمئن هستید می تواند انجام دهد شروع کنید.

دستورات خود را با پیامدهای منطقی تقویت کنید: پیامدهای منطقی برای مشکلات رفتاری خفیف که خیلی زیاد رخ نمی دهند، برای کودکان ۲ ساله تا ۱۲ ساله قابل استفاده است. اگر کودک از یک قانون یا یک دستور داخلی پیروی نمی کند پیامدی را انتخاب کنید که مناسب آن موقعیت باشد. در صورت امکان یک فعالیت یا اسباب بازی را که محور مشکل است بردارید (برای مدت ۲۰-۵ دقیقه). پیامدهای منطقی در صورت کوتاه بودن بهتر عمل می کنند.

مثال: هنگامی که سارا و نگار در حین بازی سر یک اسباب بازی دعوا می کنند تا وقتی که دعوی آنها خطری برای آنها در بر ندارد مادر هیچ دخالتی نمی کند، اما هنگامی که شروع به پرت کردن اسباب بازی ها به سمت هم می کنند مادر هم اسباب بازی ها را از هر دوی آنها می گیرد و می گوید برای ۱۵ دقیقه اجازه ندارند با اسباب بازی ها بازی کنند. هنگامی که مشکلی رخ می دهد مراحل زیر را دنبال کنید:

رفتار نامطلوب کودک را قطع کنید:

با کودک بحث یا مشاجره نکنید. توضیح دهید چرا اسباب بازی را بر می دارید و یا فعالیت را قطع می کنید (مثال: چون شما هنوز در مورد تلویزیون مشاجره می کنید تلویزیون

تکرار کنید.

اتاق خلوت برای مواجهه با رفتارهای نامطلوب شدید (۲سال به بالا):

استفاده از اتاق خلوت یک شیوه مثبت برای کنترل رفتارهای نامطلوب کودک است (برخلاف فریاد زدن، تهدید کردن، یا کتک زدن که نه تنها کارایی مناسب را ندارند، بلکه آسیب رسان نیز هستند). این روش هنگامی که به طور صحیح استفاده شود، می تواند روش بسیار مؤثری برای کمک به کودکان در یادگیری کنترل بر رفتار خود و بروز رفتارهای مطلوب باشد. در زمان استفاده از اتاق خلوت لازم است آرام باشید. اگر عصبانی شوید احتمال دارد کنترل خود را از دست بدهید و به کودک آسیب برسانید (اتاق خلوت اتاقی است که دور از بقیه قرار دارد. درب اتاق را باز بگذارید گرچه در صورتی که کودک در اتاق نماند، ممکن است لازم باشد آن را ببندید).

اتاق خلوت این فرصت را به همه می دهد که آرام باشند. شما می توانید از اتاق خلوت زمانی استفاده کنید که کودک در زمان خلوت نمی ماند و یا از آن به عنوان نتیجه پر خاشگری های کودک و یا رفتارهای نامناسب جدی مثل آسیب زدن به دیگر کودکان استفاده کنید. اگر اتاق خواب کودک پر از اسباب بازی و سایر چیزهای مورد علاقه کودک است، شما

اتاق خلوت این فرصت را به همه می دهد که آرام باشند. شما می توانید از اتاق خلوت زمانی استفاده کنید که کودک در زمان خلوت نمی ماند.

ممکن است مجبور شوید اتاق دیگری را برای استفاده به عنوان اتاق خلوت در نظر بگیرید. اتاق خلوت باید اتاقی باشد که مورد علاقه کودک نباشد، ولی نور و تهویه مناسب داشته باشد و وسایل خطرناک در آن اتاق نباشد).

مثال:

سارا: علی برو گمشو!

مادر: سارا قبلاً به تو گفته بودم در صورت به کار بردن کلمات زشت تنبیه می شوی! حالا باید ۵ دقیقه روی صندلی توی راهرو بنشین!

سارا: نخیر دوست ندارم، علی من را اذیت کرد، حقش بود به او اینطوری بگویم!

مادر دست سارا را گرفت و او را به سمت صندلی کشید. سارا شروع به فریاد کشیدن کرد.

مادر: سارا اگر ۵ دقیقه اینجا ننشستی، مجبورم تو را توی اتاق بگذارم!

سارا آرام نشد. مادر دست او را گرفت و در حالی که او را به سمت اتاق می برد گفت: زمان تواز وقتی شروع می شود که ساکت در اتاق بمانی!

سارا بعد از کمی گریه آرام گرفت و مادر زمان را نگاه کرد. بعد از ۵ دقیقه گفت: سارا می توانی از اتاق خارج شوی!

مهارت تشویق رفتار مطلوب در کودکان:

تشویق کلامی کودکان همراه با توصیف رفتاری:

تمام کودکان و بزرگسالان دوست دارند که از آنها تعریف شود. تحسین کردن ممکن است فقط تأیید کلامی شما باشد (چه دختر خوبی!)، یا تحسین همراه با توصیف رفتار مطلوب (من واقعا از اینکه بعد از اتمام بازی لوازم خود را مرتب کردی خوشحالم!) از بیان صحبت هایی که مشکل رفتاری ایجاد می کند پرهیز کنید (خیلی خوب است که می بینم شما دو تا به نوبت بازی می کنید و دعوا نمی کنید).

ب: نشان دادن توجهات غیر کلامی:

راه های بسیاری برای نشان دادن توجه وجود دارد. یک لبخند، چشمک، بغل کردن و ... و انواع مختلف توجه که کودکان از آن لذت می برند و می توانند برای تشویق رفتاری که دوست دارید استفاده شوند.

این اعمال به کودک نشان می دهد

که چقدر از رفتار او خوشحال

هستید.

راه های بسیاری برای نشان دادن توجه وجود دارد. یک لبخند، چشمک، بغل کردن و ... و انواع مختلف توجه که کودکان از آن لذت می برند و می توانند برای تشویق رفتاری که دوست دارید استفاده شوند.

بچه

استفاده از آموزش های اتفاقی

وقتی کودکان برای گرفتن اطلاعات، کمک یا توجه نزد شما می آیند، معمولاً با انگیزه و آماده

یادگیری هستند. شما در موقعیتی هستید که می توانید چیز جدیدی را به کودک خود آموزش دهید. این کار آموزش اتفاقی خوانده می شود.



فعالیت های لذت بخش برای کودک:
فراهم آوردن فعالیت های جالب و سرگرم کننده برای کودکان، آنان را به مستقل بازی کردن تشویق می کند. اسباب بازی ها و فعالیت ها برای جالب بودن نیازی نیست که گران باشند.

* آموزش رفتارها و مهارت های جدید به کودکان:

مشخص کردن اهداف: قبل از این که مهارتی را به کودک خود بیاموزید، از توانایی او برای انجام آن فعالیت اطمینان حاصل کنید. از روند رشد طبیعی کودکان آگاه شوید و براساس آن، اهداف خود را تنظیم نمایید.

الگوی خوبی باشید: همه ما از طریق دیدن یاد می گیریم، برای تشویق کودک به انجام رفتارهای جدید، به او اجازه دهید که شما را تماشا کند. آنچه را که انجام می دهید توصیف کنید و به کودک اجازه دهید از عمل شما تقلید کند.

فراهم نمودن محیط برای آموزش یک رفتار یا مهارت: برای آموزش یک مهارت از قبل برنامه ریزی کنید و محیط را از جهت ایمن بودن، سرگرم کننده بودن و امکانات لازم برای یادگیری آماده کنید.

رازهای موفقیت ملیندا گیتس

MELINDA GATES

Healthy Life

میثم اکبر پوری

ملیندا سفرشان به آفریقا در سال ۱۹۹۳ را نقطه عطفی در زندگی شان می داند. آنها طی یک پیاده روی در ساحل زنگبار تصمیم گرفتند برای ویرانی هایی که دیده اند کاری انجام دهند. بنیاد گیتس از همین جامتولد شد.

بیل و ملیندا گیتس در سال ۱۹۹۴ طی مراسمی بی سر و صدا در خلیج هاوایی ازدواج کردند. مراسم عروسی آنها چیزی در حدود یک میلیون دلار هزینه برداشته است.

ملیندا سه فرزند خود را در سال های ۱۹۹۶، ۱۹۹۹، و ۲۰۰۲ به دنیا آورد. فرزندان گیتس با اینکه فقیر نخواهند شد اما میلیاردها دلار ثروت پدر و مادر خود را نیز به ارث نخواهند برد چرا که بخش اعظم آن به بنیاد گیتس اهدا خواهد شد. بیل در سال ۲۰۱۴ گفت: «ما می خواهیم در زندگی فرزندانمان تعادلی به وجود بیاوریم به گونه ای که آزادی انجام هر کاری را داشته باشند اما در عین حال آن قدر پولدار نباشند که دست روی دست بگذارند و کاری انجام ندهند.»

ملیندا در سخنرانی سال گذشته خود گفت: فرزندان ما هر چه بزرگ تر می شوند این را بهتر می فهمند که مسئولیت پذیری جزو باورهای خانوادگی ماست. ما مسئولیت داریم دین خود را به دنیا ادا کنیم.»

در انجمن های زنان دانشگاه دوک حضوری فعال داشت.

ملیندا برای مدرسه و دانشگاه محل تحصیل خود سخاوت زیادی به خرج داده است. هدایای او به این دو مرکز علمی، بر نامه های بورسیه دانشگاهی، و برنامه مشارکت دانشگاه دوک را شامل می شوند. او از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۴ نیز به عنوان عضو هیئت امنای دانشگاه دوک فعالیت کرد.

او کمی پس از فارغ التحصیلی، اندکی پس از عمومی شدن مایکروسافت و رشد سهام آن به استخدام این شرکت در آمد. او در طول مدت فعالیتش در مایکروسافت، به عنوان مدیر پروژه های باب، انکار تا و اکسپدیای مایکروسافت مشغول بود.

بیل گیتس در یکی از پیک نیک های شرکت از ملیندا درخواست کرد دو هفته دیگر با یکدیگر بیرون بروند. ملیندا در خواست بیل گیتس را رد کرد چون به نظرش خیلی دیر بود. یک ساعت نگذشت که بیل برای همان شب او را به شام دعوت کرد و ملیندا این بار در خواست او را پذیرفت. زوج گیتس چندان علاقه ای به آشکار شدن رابطه شان در محل کار نداشتند و از همکاران و اعضای خانواده های خود خواسته بودند به حریم خصوصی شان احترام بگذارند.

هم در مورد مفهوم «فقر زمانی» به آگاهی رسانی می پردازد. فقر زمانی به این معناست که ساعت ها کار بی مزد مثل امور خانه داری، مانع از رسیدن زنان به حداکثر توان بالقوه خود می شود.

او در مقاله ای عنوان کرد: «وقتی روی زنان سرمایه گذاری می کنید، روی کسانی سرمایه گذاری کرده اید که روی باقی انسان ها سرمایه گذاری می کنند. و اگر کم دست به اقداماتی عملی بزنید، طولی نمی کشد که متوجه خواهید شد سرمایه گذاری روی زنان برای ذهن، روح و کسب و کار شما خوب است.» خانواده ملیندا برای سازمان دهی کسب و کار اجاره املاکشان از یک رایانه اپل استفاده می کرد. ملیندا در ابتدا رایانه اپل را تحسین می کرد اما بعدها که به استخدام مایکروسافت در آمد به طرفداری خود از برند اپل پایان داد.

ملیندا شاگرد اول ورهبر تیم ورزشی دبیرستان اورسولین دالاس بود. او در رشته های علوم رایانه و اقتصاد از دانشگاه دوک و کسب مدرک MBA از مدرسه کسب و کار Fuqua از همان دانشگاه، آن هم تنها ظرف ۵ سال ادامه داد.

اما تلاش های ملیندا در جهت تحصیل علم و دانش او را از زندگی اجتماعی اش دور نکرد؛ او

ملیندا گیتس، همسر بیل گیتس، با اصلیتی فرانسوی، به همراه والدینش در شهر دالاس ایالت تگزاس بزرگ شد. مادر او خانه دار و پدرش مهندس هوافضا

بود.

پدر و مادر ملیندا قصد داشتند هر چهار فرزند خود را به دانشگاه بفرستند، به همین دلیل پدر ملیندا کسب و کاری جانبی در زمینه اجاره املاک به راه انداخت. او در این باره گفته است: «ما در اداره این کسب و کار به او کمک می کردیم و حساب و کتاب هایش را نگه می داشتیم. ما هم شاهد درآمد های این کسب و کار بودیم و هم مخارج آن.» همه ملیندا را به عنوان نیمه دیگر بیل گیتس شناخته و بر خی حتی پاراز این هم فراتر می گذارند و می گویند او نیمه بهتر بیل گیتس است. ملیندا که ثروتی ۸۹.۴ میلیارد دلاری را با همسرش شریک است، به عنوان شریک همسرش در ریاست بنیاد بیل و ملیندا گیتس، به یکی از بانفوذ ترین زنان خیر جهان بدل شده است. علاوه بر طرح های آموزشی و بهداشتی این زوج، ملیندا به مسائل مختلف زنان در سرتاسر جهان علاقه شخصی دارد و اخیراً

زندگی سالم



فصل چهارم
آشپزخانه من

My
Kitchen

Healthy Life

- رمانف میوه
- کاناپه مرغ
- پاستا صدفی باتاکو
- مینی تارت گوجه فرنگی

My Kitchen

مینی تارت گوجه فرنگی

خمیر تارت ۳۰۰ گرم
ریحان خرد شده ۳ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی ۳ عدد
پنیر موزارلا ۱۰۰ گرم
پنیر پارمزان رنده شده نیمی از یک لیوان
سیب ۳ حبه
روغن زیتون مقداری

طرز تهیه



دهید، روی هر گوجه فرنگی چند قطره روغن زیتون بپاشید سپس با ریحان خرد شده، سیب رنده شده و پنیر موزارلا لایه که به شکل مکعب های کوچک خرد کرده اید تزئین کنید.
سینی تارت ها را داخل فری که از قبل روشن کرده اید و گرم شده است به مدت ۱۵ - ۲۰ دقیقه قرار دهید، پس از اینکه خمیر تارت طلائی شد از فر خارج کنید و گرم سرو نمایید.

فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود، خمیر تارت را روی سطح کار با وردنه به صورت نازک پهن کنید و با لیوان به شکل گرد قالب بزنید، داخل سینی فر کاغذ روغنی قرار دهید و خمیرها را با فاصله روی کاغذ بگذارید.
پنیر پارمزان رنده شده را روی خمیرها بریزید و پخش کنید.
گوجه فرنگی ها را به صورت حلقه ای خرد کنید و روی پنیر پارمزان قرار

کرم باواریا را مطابق دستور آماده کنید و میوه های مورد نظرتان را در کرم بریزید. به آرامی میوه ها را مخلوط کنید. ظروف دسر را آماده کنید و مخلوط کرم را در آنها بریزید. خامه را روی ظروف بریزید و روی آن را با گردو، پسته و میوه تزئین کنید.

کرم باواریا ۲۵۰ گرم
خامه برای تزئین ۱۰۰ گرم
میوه خرد شده به دلخواه (توت فرنگی، کیوی،
موز، آناناس، سیب، بلوبری)



رمانف میوه



فر را روشن کنید و نان های باگت حلقه حلقه شده را روی سینی فر بچینید و کمی کره روی آنها بمالید و درون فر قرار دهید تا کمی تست شود.
در این هنگام مرغ، خلال بادام، جعفری خرد شده، آبلیمو و سس مایونز را باهم مخلوط کنید تا خوب باهم یکدست شوند. نمک و فلفل را به میزان دلخواه اضافه کنید. نان های حلقه ای تست شده را بیرون بیاورید و از مواد کاناپه روی آن قرار دهید و سپس در صورت دلخواه آن را با نخود فرنگی، یا تخم مرغ آب پز یا سبزیجات تزئین کنید.

گوشت مرغ پخته شده چرخ شده
خلال بادام بوداده شده
جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری
آبلیمو تازه ۱ قاشق
سس مایونز ۲ قاشق
کنسرو نخود فرنگی (به دلخواه)
نان باگت فرانسوی
کره
نمک و فلفل به میزان دلخواه



کاناپه مرغ

گوشت چرخ کرده ۵۵۰ گرم
 پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرم
 نمک ۱ قاشق چایخوری
 پودر چیلی ۱ قاشق چایخوری
 پاستا صدفی بزرگ ۱۸ عدد
 کره ذوب شده ۲ قاشق
 سس تاکو افنجان
 پنیر چدار رنده شده افنجان
 پنیر سوئیسی رنده شده افنجان
 چیپس تریلا خرد شده ۱ و نصف فنجان
 خامه ترش افنجان

پاستا صدفی باتاکو

طرز تهیه

گوشت چرخ کرده را با کمی روغن زیتون در یک تابه تفت دهید تا دیگر صورتی رنگ نباشد و خوب بپزد. سپس پنیر خامه‌ای، نمک و فلفل چیلی را اضافه کنید. ۵ دقیقه مواد را روی تابه مخلوط کنید. در همین حین، یک قابلمه پر از آب را با مقداری کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. سپس پاستا صدفی‌ها را به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه در آن بجوشانید. سپس آبکشی کنید و آنها را درون کره ذوب شده بریزید و مخلوط کنید. فر را تا دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. پاستا صدفی‌ها را با مخلوط گوشتی پر کنید. آنها را در یک ظرف پیرکس مستطیلی بزرگ قرار دهید و سس تاکو را روی آنها بریزید. روی ظرف را با فویل پوشانده و آن را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید. وقتی ظرف را بیرون آوردید، روی پاستاها را با پنیر چدار، پنیر سوئیسی و چیپس تریلا پر کنید و دوباره آنها را برای ۱۵ دقیقه به فر بازگردانید. پاستای آماده را با خامه ترش سرو کنید.

۱- فر را از قبل تا دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.

۲- خمیر پفکی را تهیه و آماده کنید. خمیر را با قاشق درون قیف تزئینی بریزید که نوک آن ساده و گرد (حدود ۱ سانتی متر) باشد. به آرامی نوارهایی از خمیر با فاصله ۷/۵ سانتی متر روی یک سینی فر چرب شده قرار دهید و ۱۱۲ اکلر درست کنید که طول هر کدام ۱۰ سانتی متر و عرضشان ۳ سانتی متر و ارتفاعش ۲ سانتی متر باشد.

۳- آنها را به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه بپزید یا تا زمانی که قهوه‌ای طلایی شوند. اکلرها را از روی سینی فر به روی صفحه فلزی انتقال دهید تا خنک شود.

۴- برای مواد داخل اکلر، پنیر ریکوتا، شکر، کاکائو و وانیل را در یک کاسه هم بزنید تا یکدست و نرم شوند. شکلات و توت را با آن مخلوط کنید. روی آن را بپوشانید و در یخچال بگذارید.

۵- یک ساعت قبل از سرو به شکل افقی اکلرها را نصف کنید. خمیرهای نرم داخل آن را خارج کنید. درون آن را

۶- برای تزئین روی آن شکلات، کره و شربت ذرت را روی حرارت پایین ذوب کنید و آن را همراه پسته روی اکلرها بریزید. بگذارید خنک شود.

کانولی

خمیر پفکی
پنیر ریکوتا (یا پنیر خامه‌ای) ۴۸۰ گرم
شکر ۶۰ گرم
پودر کاکائو خالص ۴ قاشق سوپخوری
عصاره وانیل ۱ قاشق چایخوری
شکلات ساده خرد شده ۶۰ گرم
مربای توت خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
شکلات ساده خرد شده ۶۰ گرم
شربت ذرت رقیق ۱ قاشق چایخوری
پسته خرد شده ۳۰ گرم



فصل پنجم
کلینیک

Clinic

HealthyLife

آتنه فقیه نصیری:

ام اس پایان زندگی نیست

غذاهای جالب برای لاغری

بشقابی پرانرژی برای خانم های باردار

اخبار کوتاه سلامت

Clinic



چی بخوریم، چی نخوریم؟

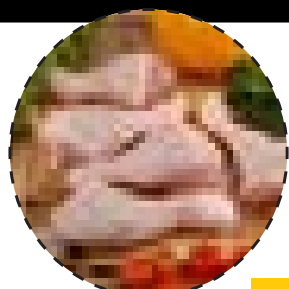
بشقابی پر انرژی برای خانم باردار

پیروی از یک رژیم غذایی سالم در طول بارداری بسیار مهم است. در طول این دوره، بدن شما به مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی نیاز دارد. در واقع، در طول سه ماهه دوم و سوم روزانه به ۳۰۰-۳۵۰ کالری اضافی نیاز دارید. رژیم‌هایی که فاقد مواد غذایی کلیدی هستند، می‌تواند بر رشد کودک تاثیر منفی بر جای گذارد. عادات بد غذایی و افزایش وزن بیش از حد همچنین ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری و عوارض ناخوشایند تولد را افزایش دهد. به عبارت ساده، انتخاب غذاهای سالم و مغذی کمک می‌کند تا از سلامت خود و فرزندتان مطمئن شوید. همچنین کاهش وزن پس از وضع حمل را بسیار ساده‌تر خواهد نمود. یکی از حیاتی‌ترین سنگ بناها در ساختمان بدن شما که در ساختن پوست، ماهیچه، مو و استخوان نقش اساسی دارد، پروتئین است. به همین دلیل نقش آن به هنگام بارداری هم برای کودک شما (برای اطمینان از رشد طبیعی و جلوگیری از وزن پائین به هنگام تولد) و هم برای خود شما (برای حفظ سلامت بافت‌های بدن) بسیار با اهمیت است. در حقیقت هنگام بارداری با شیردهی، نیازهای روزانه شما افزایش می‌یابد و به صورت میانگین به ۴۶ تا ۷۱ گرم در روز (و حتی بیشتر از آن به هنگام داشتن چندقلو) می‌رسد. در این صورت شما در حدود ۲۵ گرم بیشتر از حالت عادی به صورت روزانه پروتئین مصرف می‌کنید. خیلی درگیر شمردن واحدهایی که مصرف می‌کنید نباشید، بیشتر خانم‌ها چه باردار باشند و چه نباشند، بیشتر از میزانی که به آن نیاز دارند، پروتئین مصرف می‌کنند. بعضی از منابع پروتئین نسبت به بعضی دیگر، برای بدن شما و کودک‌تان بهتر می‌باشند.

Healthy
Life

📌 مرغ

سعی کنید در پخت غذا روش جدیدی را جایگزین روش‌های قبلی کنید. یک سالاد با سبزیجات تازه به همراه تکه‌هایی از مرغ بومی برای شما بشقابی سرشار از مواد مغذی را فراهم می‌آورد، یا این که می‌توانید تکه‌های مرغ به صورت سرد یا گرم را با اسفناج تازه یا کلم پیچ ترکیب کنید و با مقداری سرکه آن را صرف کنید. گوشت مرغ و میوه ترکیب بسیار عالی را می‌سازند، پس مقداری میوه خشک شده یا میوه‌های تازه مورد علاقه‌تان را ریز کنید (سیب، هلو، آناناس، پرتقال یا گریپ فروت را برش دهید یا دانه‌های انگور را نصف کنید) و آن را به صورت سرد یا در دمایی به اندازه دمای اتاق، به همراه سینه یا ران مرغ آن را صرف کنید. می‌توانید با افزودن ادویه یا چاشنی خوشمزه‌ای آن را طعم دار کنید.

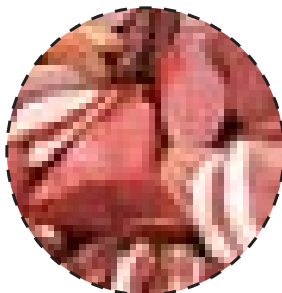




تخم مرغ

به هزاران دلیل باید تخم مرغ را به عنوان بخشی از برنامه پروتئینی خود قرار دهید. به عنوان یک دلیل، یک تخم مرغ بزرگ حداقل ۶ گرم پروتئین را تأمین می کند، که ۲۰٪ آن در زرده و ۳۰٪ آن در سفیده آن است. مهم نیست که چطور آن را می پزید، به هر حال تخم مرغ یک صبحانه،

نهار یا شام عالی و رضایت بخش را برای شما فراهم می سازد. وقتی شما باردار هستید و خیلی حوصله آشپزی ندارید، املت یک غذای سریع و مغذی است. کمی خلاقیت داشته باشید. می توانید تخم مرغ های آب پز را به سالاد یا پاستا اضافه کنید یا به شکل نیمرو و آن را با سیب زمینی پخته، همبرگر، گوجه فرنگی کبابی یا نودل ترکیب کنید.

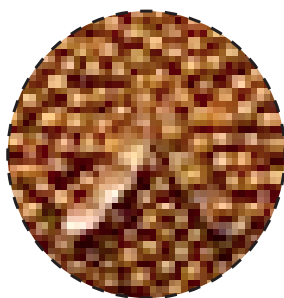


شیر

حتی می توانید با ترکیب ماهی و پوره سیب زمینی کیک ماهی درست کنید!

شیر برای خانم های باردار فوق العاده است. نوشیدن یک لیوان شیر در بعدازظهر می تواند برای خانم های باردار بسیار مفید باشد. با شیر می توانید سوپ سفید و انواع سس پاستا درست کنید. می توانید با افزودن یکی دو قاشق پودر شیر خشک در اسموتی، پودینگ، هات چاکلت، پنکیک یا وافل های کره ای و خمیر برای کیک یا شیرینی، یا با استفاده از پنیر پارمیزان در سوپ، سبزیجات، تخم مرغ، غلات یا با برنج، یا حتی با استفاده از ماست در سوپ یا ترکیب آن با دیگر مواد غذایی، انواع خوردنی های متنوع را داشته باشید. (می توانید با مخلوط کردن ماست و سس مایونز و ترکیب آن با سیب زمینی، مرغ یا سالاد تن ماهی یک خوراکی خوشمزه بخورید)

و میوه های خشک یک آجیل سفارشی برای خود درست کنید. می توانید از آجیل های ریز و خرد شده در سوپ و سالاد، در بستنی و یا به همراه تکه هایی از میوه استفاده کنید. سعی کنید بادام، سویا یا کنجد را در کنار کیک به هنگام صبحانه مصرف کنید و از طعم و بافت بی نظیر آنها لذت ببرید.



غلات

غلات به طور طبیعی حاوی سطح بالایی از پروتئین می باشند. غلات می توانند مقادیر قابل توجهی از پروتئین را به صبحانه، سالاد و غذاهای پخته شما افزوده و یا به عنوان یک خوراکی جانبی در کنار غذا استفاده شوند. از برنج قهوه ای به جای برنج سفید استفاده کنید، و پاستا یا ماکارونی های غنی شده را جایگزین کنید. به هنگام پختن نان، مافین، کیک، بیسکویت یا انواع کوکی ها، از دانه های (جوانه) گندم استفاده کنید.

گوشت

اگر از گوشت به عنوان یک چاشنی و یا به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده در ترکیب غذایی شما استفاده شود بسیار سالم تر از حالتی است که به عنوان غذای اصلی در بشقاب شام شما دیده شود. از آن جایی که گوشت های نازکتر و فاقد چربی از پروتئین با کیفیت بالا، غنی می باشند، مصرف مقدار کمی از آن هم می تواند مصرف روزانه پروتئین در شما را افزایش دهد، پس تکه کوچکی از گوشت گاو یا بره را به خورش، سالاد، برنج یا نودل خود اضافه کنید. با این کار می توانید از بسیاری از مزایای غلات، حبوبات و سبزیجات نیز استفاده کنید



حبوبات

راه های زیادی برای افزودن حبوبات سرشار از پروتئین به رژیم غذایی شما وجود دارد. می توان آن را به سالاد، سوپ سبزیجات یا به خورش گوشت، پاستا یا برنج اضافه کرد.

آجیل ها و دانه ها

بادام زمینی، گردو، پسته و بادام همگی منابع خوبی از پروتئین گیاهی هستند، ولی میزان کالری آنها بالاست در نتیجه باید در حد اعتدال از آنها استفاده کرد. شمامی می توانید با ترکیب آجیل مورد علاقه خود



روغن جگر ماهی

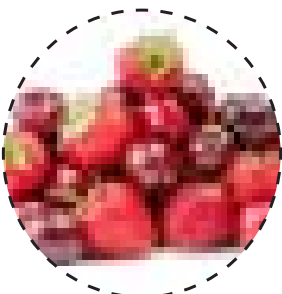
روغن جگر ماهی از جگر ماهی های چرب و

ماهی

غذاهای دریایی سرشار از پروتئین هستند. همه ماهی ماهنگامی که به همراه لیمو، خردل، سرکه، خامه ترش، ماست، گوجه فرنگی یا ترشی سبزیجات پخته و مصرف شوند، طعم فوق العاده ای خواهند داشت.

اغلب ماهی کاد گرفته می شود. روغنی بسیار غنی، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، EPA و DHA، که برای رشد مغز و چشم جنین ضروری است. روغن جگر ماهی نیز ویتامین D زیادی دارد، که متأسفانه بسیاری از مردم به اندازه کافی دریافت نمی کنند. این روغن برای افرادی که به طور منظم غذاهای دریایی یا مکمل های امگا ۳ یا ویتامین D نمی خورند، بسیار مفید است. کمبود ویتامین D با افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و پروتئین در ادرار در ارتباط است. این عارضه بالقوه خطرناک و با ورم دست و پا همراه است.

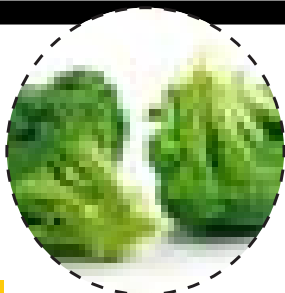
مصرف روغن جگر ماهی در اوایل دوران بارداری منجر به تولد نوزادی با وزن متناسب و کاهش خطر ابتلا به بیماری در طول زندگی کودک مرتبط است. مصرف یک وعده یا یک قاشق غذاخوری روغن جگر ماهی مصرف روزانه ای توصیه شده امگا ۳، ویتامین D و ویتامین A را فراهم می کند.



توت ها

انواع توت ها شامل آب، کربوهیدرات سالم، ویتامین C، فیبر و ترکیبات گیاهی هستند. آنها به طور کلی حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C می باشند. ویتامین C برای سلامت پوست و عملکرد سیستم ایمنی بدن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

انواع توت ها موجب کاهش شاخص قند خون می شوند، بنابراین حاوی قند بالایی نیستند. انواع توت ها می توانند یک میان وعده عالی باشند.



بروکلی و سبزی های برگ دار و تیره

کلم بروکلی، سبزیجات سبز و تیره مانند کلم پیچ و اسفناج شامل بسیاری از مواد مغذی می باشند که زنان باردار به آن نیاز دارند. آن ها شامل فیبر، ویتامین C، ویتامین K، ویتامین A، کلسیم، آهن، فولات و پتاسیم هستند. علاوه بر این، کلم بروکلی و سبزیجات سبز سرشار از آنتی اکسیدان هستند. آنها همچنین حاوی ترکیبات گیاهی می باشند که برای سیستم ایمنی بدن و گوارش مفید است. با توجه به فیبر بالا، این سبزیجات همچنین می توانند به پیشگیری از یبوست کمک کنند. یبوست شایع تر مشکل بسیاری از زنان باردار است. مصرف سبزیجات برگ دار و سبز نیز با کاهش خطر تولد نوزادان کم وزن مرتبط است.

خانم‌ها مواظب سکته قلبی باشید

این روزها سکته قلبی در جوان‌ها خیلی زیاد شده و آخرین نمونه‌اش هم مهر داد اولادی بود که همه مردم و طرفدارانش را بسیار ناراحت کرد. در سکته قلبی علائمی وجود دارد که خیلی از همه مردم و به خصوص خانم‌ها به سادگی از کنارش عبور می‌کنند و آنها را بی‌اهمیت می‌دانند. علائمی مانند نفس نفس زدن، خستگی، معده درد و غیره جزو علائمی هستند که می‌تواند نشان دهنده احتمال سکته در خانم‌ها باشد. در نتیجه بهتر است نسبت به این علائم هوشیار تر باشید تا خدای نکرده سکته غافلگیرتان نکند.

هر مشکل و بیماری علائم خود را دارد که در اکثر موارد شناسایی به موقع آنها، از مشکلات جدی و خطرناک پیشگیری می‌کند. در این مطلب قصد نداریم نگرانی یا ترس در دل‌تان ایجاد کنیم. فقط می‌خواهیم تلنگری بز نیم‌تاز سلامتی‌تان غفلت‌نکنید و برخی از علائم ساده را جدی بگیرید. چون امکان دارد همین علائم ساده سلامتی‌تان را به خطر بیندازد.

Healthy
Life

تنگی نفس را جدی بگیرید

خانم‌ها در طول روز مشغول انجام کارهای زیادی هستند و اگر شاغل باشند، گرفتاری‌شان چندین برابر می‌شود. برای همین هم طبیعی می‌دانند که گاهی نفس نفس بزنند، چون این مشکل را به استرس‌های روزمره و خستگی ناشی از کارهایشان مربوط می‌دانند.

می‌شود و در ۵۵ درصد موارد، احتمال مرگ وجود دارد. برای همین لازم است که همیشه حواستان به بروز علائمی هر چند ساده، اما دردسر ساز باشد. اگر با علائمی که در زیر اشاره می‌شود زیاد مواجه می‌شوید، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت سلامتی‌تان مورد بررسی قرار بگیرد.

درد، تنگی نفس، آروغ و غیره به راحتی می‌گذرند، غافل از این که همین علائم به ظاهر ساده می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت قلب باشد. علائم انفارکتوس یا سکته قلبی در خانم‌ها مشابه آقایان نیست. سکته قلبی در خانم‌ها بی‌صدا و با کمترین درد کلید می‌خورد و معمولاً دیر تشخیص داده

غفلت‌های خانمانه

فقط خود خانم‌ها می‌دانند که در طول روز چقدر مشغول کارها و انجام وظایف گوناگون هستند، طوری که حتی گاهی فرصت سرخراندن هم ندارند. با وجود این که خانم‌ها در مراجعه به پزشک جدی‌تر هستند، اما آنها نیز مانند آقایان از کنار علائم ساده‌ای مانند خستگی، معده

می شود که با استراحت بیشتر قابل رفع است. اما به عقیده متخصصان نباید خستگی زیاد و غیر عادی را نادیده گرفت، چون امکان دارد نشانه پنهانی سکت قلبی باشد. اگر خستگی زیاد و مداومی دارید و در عین حال دچار مشکلاتی مانند فشار خون بالا، اضافه وزن و کلسترول بالای خون هستید، لازم است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

گرفتن آن به نفع سلامتی تان نخواهد بود. **خستگی غیر معمول: شاید قلب تان دچار مشکل شده است** خانم‌ها مدام در حال انجام کارهای خانه، رسیدگی به بچه‌ها و در بسیاری موارد کار بیرون از منزل هستند. چند مسئولیتی خانم‌های امروز باعث خستگی زیاد آنها نیز

اما متخصصان چیز دیگری می‌گویند. به عقیده آنها اکثر خانم‌هایی که دچار انفارکتوس میوکارد شده‌اند، معمولاً با مشکلاتی از قبیل مشکلات تنفسی مواجه بوده‌اند که اهمیتی به آن نداده‌اند. اگر در طول روز به طور ناگهانی دچار تنگی نفس می‌شوید و علت خاصی برای آن پیدا نمی‌کنید، به پزشک مراجعه کنید. شاید مسئله مهمی نباشد، اما نادیده



درد قفسه سینه

خانم‌ها نیز مانند آقایان درد در ناحیه قفسه سینه را نادیده می‌گیرند. البته چون تصور می‌کنند که سکت قلبی یک مشکل مردانه است، خیالشان از بابت آن راحت است. اما باید بدانید که سکت قلبی خانم‌ها را نیز تهدید می‌کند. شاید در بسیاری از موارد درد در ناحیه سینه مشکل چندان بزرگی نباشد، اما اگر درد از پشت جناغ سینه و ناگهانی باشد، بیشتر حواستان را جمع کنید. درد در این منطقه به صورت شدید و فشرده و نفس گیر بروز می‌کند که می‌تواند به گردن، فک، بازوی چپ و یا هر دو بازو و گاهی به پشت یا شکم نیز سرایت کند. هر وقت که با چنین دردی آنهم در شب یا اول صبح مواجه شدید، بدون معطلی خودتان را به پزشک برسانید. توجه داشته باشید که هر دردی در ناحیه قفسه سینه اگر بیش از ۳۰ دقیقه ادامه داشته باشد، لازم است که با اورژانس تماس گرفته شود.

خانم‌های دیابتی بیشتر مراقب باشند

شاید عجیب به نظر برسد، اما گاهی امکان دارد انفارکتوس بدون بروز علائم رخ دهد، به خصوص در خانم‌های دیابتی. در واقع امکان دارد سکت قلبی در این افراد، بدون درد یا مشکلات تنفسی و ناخوشی خاصی اتفاق بیافتد.

هشدار

توصیه می‌کنیم نسبت به نشانه‌های بالا هوشیارتر باشید. در بسیاری از موارد مشکل خاصی وجود ندارد و بیشتر علائم ذکر شده در اثر خستگی، فشارهای روحی و استرس‌های روزمره ایجاد می‌شوند. اما گاهی امکان دارد همین علائم ساده، نشان دهنده مشکلات جدی تری باشد.

پس بهتر است وضعیت شما مورد بررسی دقیق پزشکی قرار بگیرد، چون اگر سکت قلبی در خانم‌ها دیر تشخیص داده شود، خطر مرگ یا بروز مجدد آن بیشتر از آقایان است.

آنژین را درمان کنید

آنژین، درد قفسه سینه است که در مرکز آن رخ می‌دهد. این درد به شکل فشار ناچیز، سوزش و یا سنگینی قفسه سینه احساس می‌شود و اغلب با درد ناشی از سوزش سر دل (ترش کردن غذا) اشتباه گرفته می‌شود.

آنژین می‌تواند علامت بیماری کرون قلبی باشد که شایع‌ترین علت سکت قلبی است. لذا اگر هر نوع دردی در ناحیه قفسه سینه خود احساس کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید و یا به اورژانس زنگ بزنید.

الف) آنژین همیشه علامت بیماری یا حمله قلبی نیست. برخی افراد بعد از ورزش، دچار آنژین می‌شوند. بروز تغییر در روال طبیعی بدن مهم‌ترین چیزی است که باید مراقب آن باشید.

ب) اگر فکر می‌کنید درد ناحیه قفسه سینه شما در اثر سوء هاضمه و سوزش سردل است، شاید این درد هادر اثر آنژین باشد. لذا به پزشک متخصص مراجعه کنید تا علت این درد را تشخیص دهد.

سکسکه و معده درد

بدون شک افراد همیشه مشکلاتی مانند آروغ زدن، معده درد و یا سکسکه را به مشکلات گوارشی نسبت می‌دهند. درست است که در بیشتر موارد این مسائل نشان دهنده مشکلات گوارشی است، اما همین مشکلات به ظاهر ساده نیز می‌تواند نشان دهنده احتمال بروز سکت قلبی در خانم‌ها باشد. به عقیده متخصصان، سکسکه، حالت تهوع، استفراغ، تعریق، آروغ و درد معده طولانی جزو مشکلات گوارشی هستند که می‌توانند نشان دهنده احتمال بروز سکت قلبی نیز باشند. اگر در خانواده سابقه بیماری قلبی را دارید و خودتان را مستعد ابتلا به آن می‌دانید و در عین حال این علائم را نیز در خودتان مشاهده کرده‌اید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

یادچار آریتمی هستید؟

آریتمی شامل ضربان غیرطبیعی قلب است که حداقل در ۹۰ درصد افرادی که دچار سکت قلبی می‌شوند، وجود دارد. اگر شما دچار ضربان تند قلب، احساس لرزش در قفسه سینه و یا ضربان کند قلب باشید، ممکن است مبتلا به آریتمی باشید. لذا به پزشک متخصص مراجعه کنید تا

با تجویز آزمایش‌های مختلف، علت این مشکل شما را پیدا کند. **از حالت سرآسیمگی، گیجی و علائم مشابه سکت قلبی آگاه باشید.** علائم گفته شده در بالا در افراد مسن، واقعا می‌توانند نشان دهنده مشکلات قلبی باشند. اگر بدون دلیل دچار مشکلات رفتاری و

شناختی شدید، به پزشک مراجعه کنید.

نکات

- ۱- اگر درمان طی یک ساعت بعد از شروع علائم سکت قلبی انجام شود، موثر است.
- ۲- اگر همه علائم شما طی ۵ دقیقه از بین رفتند، باز هم به پزشک مراجعه کنید.
- ۳- اگر دیدید فردی دچار سکت قلبی شده است، قبل از هر کاری ابتدا به اورژانس زنگ بزنید.
- ۴- اگر یک بار دچار سکت قلبی شوید و جان سالم به در ببرید، احتمال ابتلای شما به سکت دوم زیاد است. پس مراقب باشید.
- ۵- سکت قلبی خاموش که ایسکمی خاموش نیز نامیده می‌شود، ممکن است بدون هیچ علامت هشدار دهنده‌ای رخ دهد.

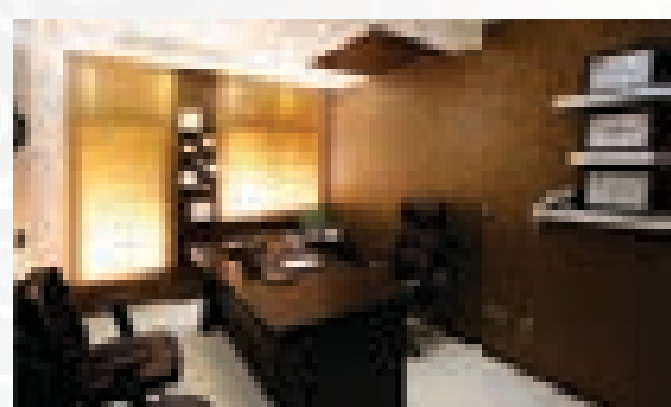
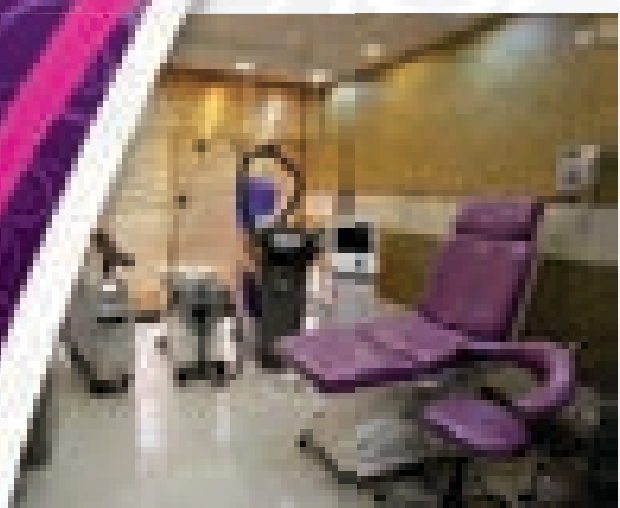
کلینیک یاس



Yas Dermatology Clinic

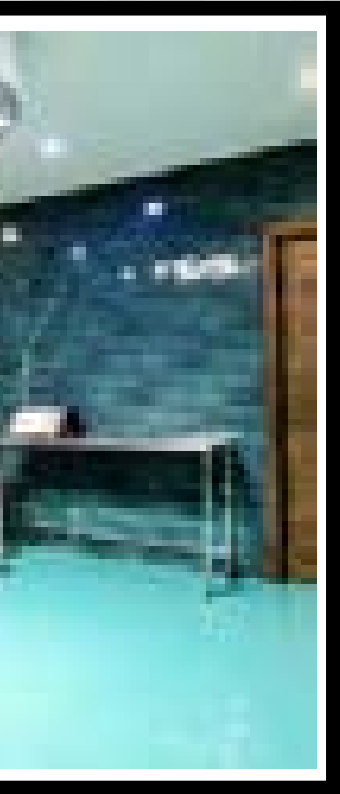
- مجهزترین کلینیک تخصصی پوست، مو و لیزر استان اصفهان
- خدمات: لیپوماتیک، لیپولیزر (لاغری در یک جلسه)
- کاشت مو و ابروی طبیعی
- لیزر رفع موهای زائد (با الکساندرایت دکا)
- جوانسازی و هایفو در یک جلسه
- لیزر رفع جای جوش و اسکار و...

Yas
Dermatology
Clinic



تلفن: ۴-۳۲۶۶۶۲۳۳
آدرس: هشت بهشت غربی

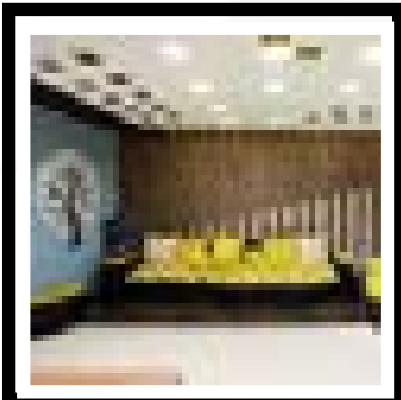
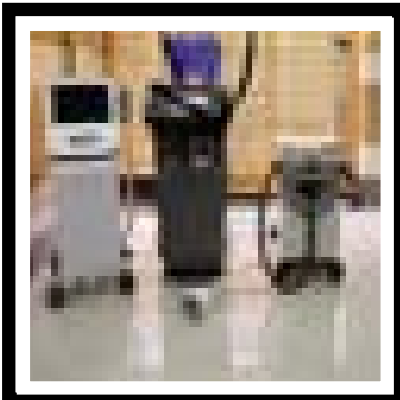
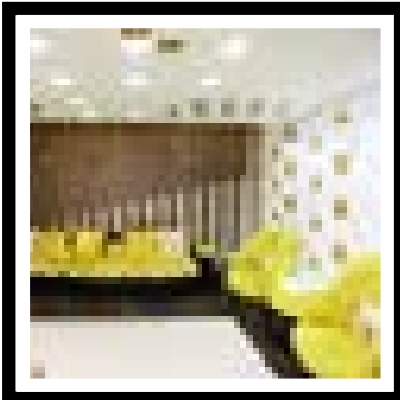
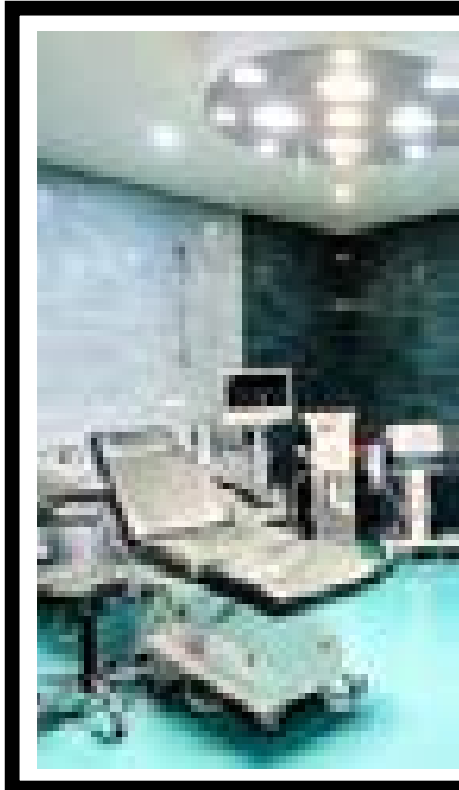
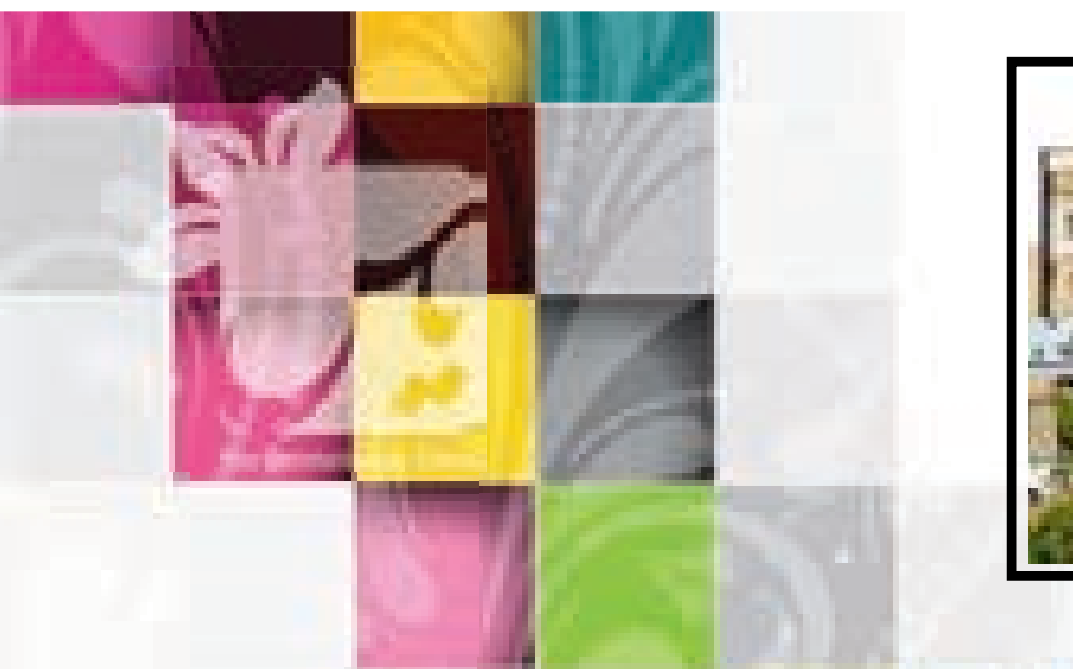
کلینیک یاس



ology Clinic

- مجهزترین کلینیک تخصصی پوست، مو و لیزر استان اصفهان
- خدمات: لیپوماتیک، لیپولیزر (لاغری دریک جلسه)
- کاشت مو و ابروی طبیعی
- لیزر رفع موهای زائد (با الکساندرایت دکا)
- جوانسازی و هایفو در یک جلسه
- لیزر رفع جای جوش و اسکار و...

Yas
Dermatology
Clinic



Yas Dermat

تلفن: ۴-۳۲۶۶۶۲۳۳ آدرس: هشت بهشت غربی

امیر مهدی ژوله هنرمند دیگری که ام اس دارد

آتنه فقیه نصیری در مورد انتشار خبر بیماری اش در رسانه های خبری می گوید: اصلا دوست نداشتم خبر بیماری من رسانه ای شود و واقعا نمی دانم در چه شرایطی قرار داشتم که این خبر را دادم. همین امروز که به آن فکر می کنم، نمی دانم به کدام خبرگزاری و خبرنگاری این خبر را دادم؛ شاید به این خاطر که از دروغ خوشم نمی آید و دوست داشتم توضیح منطقی برای ناتوان بودنم در راه رفتن داشته باشم. هر چند که واقعیت این است که علاقه ای به این فضای ترحم و دل سوزی نداشتم و دوست نداشتم توجه ها را به سمت خودم جلب کنم.

آتنه فقیه نصیری: ام اس پایان زندگی نیست

Healthy
Life

آتنه فقیه نصیری، خاله سارای دهه ۷۰، این روزها سومین دهه فعالیت هنری اش را می گذراند و سال گذشته نیز در نقش زهره سریال شمعدونی مهمان دوست داشتنی خانه های ما بود. فقیه نصیری با کمدهای

پرتماشاگری مثل جیب برها به بهشت نمی روند و دونفر و نصفی به سینما معرفی شد و بعد از آن در سریال های موفقی مثل خانه سبز، داستان یک شهر، کت جادو و جراحی بازی کرد. ماه گذشته خبری درباره بیماری آتنه فقیه نصیری منتشر شد. خبر کوتاه بود اما همه طرفدارانش را ناراحت کرد. او بعد از دو سال بالاخره سکوتش را شکست و به خبرنگاران گفت: "میتلا به بیماری ام اس شده ام اما خوشبختانه این بیماری پیشرفته نیست و تحت درمان هستم. هنگام بازی در مجموع شمعدونی به کارگردانی سروش صحت متوجه بیماری ام اس شدم و مدت دو سال است که در حال مداوا هستم البته بیماری پیشرفته نیست و می توانم راه بروم و کارهای روزانه را انجام بدهم. بدلیل شرایط بیماری و اینکه پزشکان تاکید کردند نباید عصبی بشوم و فعالیتی هم نداشته باشم که دچار خستگی شوم؛ فعلا فعالیت های هنری را تعطیل کرده ام. امیدوارم با ادامه درمان و کسب سلامتی کامل بتوانم بزودی به فعالیت های فرهنگی بازگردم."

بیماری ام اس، یک بیماری خاص است. نیاز به مراقبت های ویژه دارد؛ اما به معنای توقف زندگی او نیست. امیرمهدی ژوله، فیلم نامه نویس و بازیگر سال هاست با این بیماری زندگی می کند. ابتلا به این بیماری نه تنها او را متوقف نکرده است، بلکه تلاش کرده هر روز به یک پله بالاتر برود. آتنه فقیه نصیری می گوید دوست نداشتیم خبر بیماری من رسانه ای شود، اما شاید پیشرفت و امید من به کار و آینده بتواند برای سایر بیماران امیدبخش باشد. برای نزدیکان من ابتلا به این بیماری شوک بزرگی بود؛ اما حالا به جایی رسیده ام که آن را کنار گذاشته ام و دوست دارم از زندگی لذت ببرم. بخش روشن ماجرا همین است و دوست دارم دیگران هم به این لذت دعوت کنم. دوست دارم به جایی برسم که فراموش کنم این بیماری را دارم. در همین چند شب که برنامه «دورهمی» را دیده ام، خیلی به حرکت کردن امیرژوله دقت می کنم. می بینم که چطور از پله ها بالا و پایین می رود و با خودم می گویم که چه راحت!

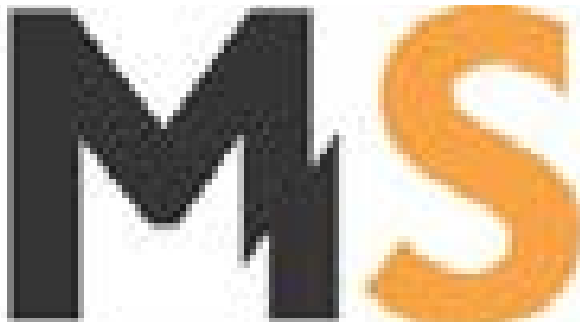
«ام اس» ترس ندارد

به محض این که دستش کمی گزگز می کند یا چشم هایش سیاهی می رود، می ترسد و می گوید: «حتما ام اس گرفته ام». ضعف و بی حسی اندام ها نیز برای او برابر است با بیماری ام اس و این بیماری هم یعنی پایان زندگی فعال و پویا.

با این که بسیاری از مردم این چنین فکر می کنند، اما پزشکان می گویند گاهی ام اس مشکل خاصی برای بیمار ایجاد نمی کند بنابراین بسیاری از مبتلایان می توانند به زندگی عادی شان ادامه دهند؛ به این معنی که حتی شاید یکی از همکاران یا دوستان نزدیکتان هم ام اس داشته باشد و شما هیچ وقت متوجه مشکلش نشوید.

دکتر مهدی وحید دستجردی، متخصص مغز و اعصاب با اشاره به این که ام اس در گروه بیماری های خودایمن قرار می گیرد، توضیح می دهد: در بیماری های خودایمن، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بدن خود فرد حمله می کند که ام اس نیز یکی از این نوع بیماری هاست.

به گفته این پزشک متخصص، سیستم ایمنی بدن در بیماری ام اس به بافت چربی درون مغز حمله کرده و نقاط



گذرا نیست و حداقل باید یک روز ادامه داشته باشد.

دکتر وحید دستجردی ضمن بیان این که شایع ترین حالت درگیری بیماری با علائم حسی نمایان می شود، می گوید: در چنین شرایطی معمولاً فرد در قسمت های انتهایی هر دو دست و هر دو پا (قسمت هایی از بدن که فرد از دستکش و جوراب استفاده می کند) سوزش و گزگز شدیدی را احساس خواهد کرد.

وی تأکید می کند: سوزش و گزگز مربوط به بیماری ام اس بسیار شدید و مداوم است و به همین دلیل افرادی که گاهی چنین حسی دارند، نباید نگران مبتلا شدن به ام اس باشند. به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه، در حالت دیگری از درگیری های حسی بیماری ام اس، نیمی از بدن فرد یا قسمت پایین تر از سینه او در یک طرف بدن بی حس

مختلفی را درگیر می کند؛ بنابراین علائم بیماری با توجه به ناحیه ای که درگیر می شود، متفاوت خواهد بود؛ علائم بینایی، حرکتی و حسی از جمله مشکلاتی است که فرد با آن روبه رو خواهد شد.

دکتر وحید دستجردی می افزاید: ام اس بیشتر در سنین جوانی و در دوران طلایی زندگی بروز می کند و به همین دلیل رسیدگی و درمان آن اهمیت ویژه ای دارد. علاوه بر این، احتمال روبه رو شدن با این بیماری نیز برای خانم ها کمی بیشتر از آقایان است.

نشانه های متنوع ولی پایدار

نشانه های بیماری ام اس متنوع و متفاوت است، اما باید توجه داشته باشید هیچ یک از این نشانه ها، در ام اس موقت و

این پزشک متخصص تأکید می کند: هیچ یک از علائم ام اس گذرا و لحظه ای نیست؛ به این معنی که تازی دید، عدم تعادل، کاهش قدرت و... حتما باید حداقل ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد تا بتوان به بروز این بیماری شک کرد بنابراین افراد نباید با تجربه کردن لحظه ای چنین علائمی، نگران ابتلا به ام اس شوند.



درمان بیماری ام اس

بدون تردید چگونگی درمان بیماری یکی از مهم ترین سوالاتی است که برای مبتلایان پیش می آید؛ این که بیماری به صورت کامل درمان می شود یا نه؟ علائم بهبود آن چیست؟ و... دکتر وحید دستجردی ضمن بیان این که درمان های ام اس به سه گروه اصلی تقسیم بندی می شود، توضیح می دهد:

دسته اول درمان ها هنگام حملات بیماری صورت می گیرد که در این دوران بیمار باید در بیمارستان بستری شود.

دومین دسته، درمان های پیشگیری است؛ در این شرایط با توجه به وضعیت بیمار از داروهای متفاوتی استفاده می کنند که با کمک آنها تعداد حملات بعدی کمتر می شود. سومین گروه درمان ها، مربوط به علائم بیماری است و بیماران باید بدانند عوارض بیماری مانند خستگی بیش از حد، تکرر ادرار و سفتی اندام ها با دارو تا حد زیادی قابل درمان است.

ام اس مانع زندگی عادی نمی شود

متأسفانه اغلب افراد تصور می کنند ام اس به معنای ناتوانی کامل فرد است و تنها تصویری که از مبتلایان به ام اس در ذهن آنها نقش می بندد، فردی است که روی صندلی چرخدار

می شود.

دکتر وحید دستجردی در مورد دومین نشانه بیماری ام اس چنین می گوید: تازی دید یکی از علائم شایع این بیماری است؛ البته در این مورد هم باید دقت داشته باشید که همه افراد سالم و کسانی که هیچ مشکلی ندارند نیز ممکن است گاهی این حالت را تجربه کنند، به ویژه زمانی که فرد به صورت ناگهانی از حالت خوابیده یا نشسته برمی خیزد، اما دردناک شدن یکی از چشم ها هنگام حرکت به طرفین و از دست دادن بینایی همان چشم پس از گذشت چند ساعت یا چند روز، یکی از نشانه های بیماری ام اس است.

وی با اشاره به مشکلات حرکتی بیماران نیز توضیح می دهد: گاهی شخص متوجه کاهش قدرت و توانش می شود؛ به عنوان مثال ممکن است هنگام بالا رفتن از پله حس کند پاهایش ضعیف تر از قبل شده است و گاهی نیز یک سمت بدن فرد دچار ضعف شدید می شود.

دکتر وحید دستجردی درباره مشکلات تعادلی بیماران می گوید: یکی دیگر از علائم بیماری ام اس مشکلات تعادلی است؛ در این حالت شخص کم کم حس می کند تعادل ندارد، دائم زمین می خورد یا هنگام راه رفتن بدنش به یک طرف متمایل می شود.

نشسته و توانایی حرکت ندارد. در حالی که بسیاری از بیماران می توانند زندگی عادی خود را بدون هیچ مشکلی ادامه دهند.

این پزشک متخصص در این زمینه توضیح می دهد: مردم معمولاً از بیماری افرادی که علائم خاصی ندارند، آگاه نیستند و شاید حتی ندانند یکی از همکاران یا دوستانشان به این بیماری مبتلاست، اما درصد کمی از بیماران که شرایط بدی دارند، همیشه مورد توجه قرار می گیرند و به همین دلیل مردم بیماری ام اس را با توجه به آن نشانه ها می شناسند.

به گفته وی، مبتلایان به ام اس تا جایی که خیلی خسته نشوند، می توانند هر فعالیتی را که در توانشان هست، انجام دهند.

این پزشک متخصص تأکید می کند: بیماران مبتلا به ام اس نیز می توانند مانند سایر افراد از دواج کنند، باردار شوند و زایمان طبیعی داشته باشند، اما از نظر اخلاقی شخص موظف است بیماری اش را به همسرش اطلاع دهد.

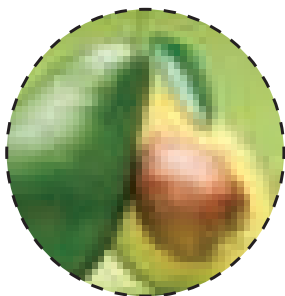
به گفته وی برای پیشگیری از بیماری تنها کاری که می توان انجام داد، اجتناب از مصرف دخانیات است؛ چون عواملی که باعث بروز بیماری می شود مانند ژنتیک، جنسیت، ناحیه جغرافیایی و ویروس هایی که در سال های قبل فرد به آنها مبتلا شده است، هیچ کدام قابل کنترل نیست. به گفته این پزشک متخصص، اختلالات خلقی مانند افسردگی نیز در این بیماران شایع است که بسادگی درمان می شود.

لاغری با خوراکی‌های جالب

Healthy
Life

همه ما می‌دانیم یک رژیم غذایی خوب نکات زیادی دارد که باید رعایت شود. اما مهم‌ترین مسئله نوع مواد غذایی است. در بحث مواد غذایی بعضی غذاها خوب هستند بعضی دیگر خوب‌تر!

امروز در اینجا می‌خواهیم در مورد غذاهای خوب تر صحبت کنیم. غذاهایی که به شما در رسیدن به اهداف تان در باشگاه کمک می‌کند.



01 آووکادو

ظاهر منحصر به فرد کرمی آووکادو، آب را از دهان هر کسی سرازیر می‌کند. آووکادو پر است از چربی‌های اشباع نشده که برای سلامتی قلب ما مفید هستند. این میوه به شما کمک می‌کند سرعت ریکاوری خود بعد از باشگاه را افزایش بدهید.

آووکادو با اینکه میوه‌ای پر چرب است اما این باور را که فقط غذاهای کم چرب برای شما مفید هستند را به چالش می‌کشد.

خوردن مرتب آووکادو می‌تواند کلسترول بد خون شما را کاهش بدهد. یک نکته خیلی جالب این است که چربی موجود در آووکادو باعث می‌شود ویتامین A، D، E، K خیلی بیشتر جذب بدن بشود.

حالا تعجب می‌کنید که من اسم سوپر میوه را بر آن گذاشته‌ام! از طرف دیگر آووکادو پر است از آنتی‌اکسیدان، که این میوه را به یک سلاح ضد سرطان تبدیل می‌کند. یک نکته خوشمزه: آووکادو را با نمک دریایی خام مصرف کنید، مزه‌ای فراموش نشدنی دارد.

جو دوسر منبع خوشمزه ای از انرژی است. بر طبق مطالعات مجله تغذیه، جو دوسر یک نمونه از کربوهیدرات هایی است که به کندی انرژی خود را در بدن آزاد می کنند و در هنگام تمرینات این خصوصیت بسیار به کار شما می آید. جو دوسر برخلاف کربوهیدرات های تصفیه شده مثل نان سفید و پاستا منجر به ترشح انسولین کمتر می شود. انسولین کمتر یعنی بدن شما کمتر چربی ذخیره خواهد کرد. تحقیقات نشان داده است خوردن جو دوسر ۳ ساعت قبل از باشگاه به سوزاندن چربی بیشتر کمک می کند. حتما موقع صبحانه از این وعده غذایی لذیذ استفاده کنید.

عدس منبع بزرگی از پروتئین و فیبر هاست. یک فنجان عدس پخته شده حاوی ۱۵٫۶ گرم فیبر است. این مقدار فیبر دو برابر مقدار مورد نیاز بدن یک انسان است. این مقدار فیبر باعث می شود سطح قند خون شما متعادل باقی بماند و شما احساس سیری خواهید داشت و در فرایند کاهش وزن بسیار مفید است. آهن موجود در عدس بخصوص برای خانم ها مفید است. چرا؟ زن ها بیشتر از مردها در معرض کمبود مواد معدنی مورد نیاز خود هستند. برخلاف دیگر منابع آهن مثل گوشت قرمز، عدس چربی و کالری کمتری دارد.



۴. تمشک آبی

تمشک آبی یکی از بزرگترین منابع آنتی اکسیدان ها در بین تمام میوه ها و سبزیجات است. از طرفی یکی از خصوصیات مهم تمشک آبی برای بدنسازان کمک آنها به کاهش التهاب عضلانی است. از طرفی تحقیقات دانشگاه میشیگان اثرات چربی سوزی آنها را نیز ثابت کرده است.

۵. گل کلم

به کلم پیچ و کلم بروکلی بگویید کنار بروند. یک پادشاه جدید در راه است! گل کلم! وقتی صحبت از عضله سازی می شود محققان به ما

می گویند هر چقدر سبزی، سبز تر باشد بهتر است. اما این موضوع در مورد گل کلم صدق نمی کند. گل کلم نه تنها آنتی اکسیدان بیشتری از پسر عموهای سبز خود دارد بلکه ویتامین سی بیشتری از پر تقال دارد. بهتر است گل کلم را به صورت خام در درون سالاد مصرف کنید.



۶. ماهی سالمون

ماهی های روغنی مثل سالمون منبع بزرگ امگا ۳ هستند. خوب چرا این مهم است؟ این کمک می کند ریسک بیماری قلبی کاهش یابد و از طرفی با کاهش التهاب عضلانی توانایی های شما را در باشگاه بالا می برد. خوردن سالمون

باعث افزایش سرعت ذهن، کاهش افسردگی نیز خواهد شد. از طرف دیگر این ماهی مورد علاقه بدنسازان است به دلیل پروتئین بسیار کم چرب آن. این پروتئین کمک می کند در طول روز بر راحتی عضله سازی کنید و نگران چربی آن نیز نباشید.



۷. تخم شربتی

تخم شربتی یکی از متراکم ترین دانه ها و سرشار از امگا ۳ و فیبر هاست. تخم شربتی به سرعت در بدن هضم می شود و هم می شود آن را خام مصرف کرد و هم به صورت مایع با آب. به خاطر خاصیت جذب آب، تخم شربتی به بدن شما کمک می کند در طول روز بدنتان آب

کمتری را نیاز داشته باشد.

۸. سیب زمینی شیرین

اگر تا حالا از این نوع از سیب زمینی استفاده نکرده اید، وقت مصرف آن رسیده است. چرا؟ این یکی از سالم ترین سبزی هایی است که می توانید پیدا کنید. در حالی که پر است از ویتامین و مواد معدنی، مزه فوق العاده ای نیز دارد. سیب زمینی شیرین پر است از منیزیم و این به شما کمک می کند تا عضلاتتان آرامش بیشتری داشته باشند. این سبزی نیز مثل جودو سر یک کربوهیدرات دیر هضم است که کمک می کند در تمام طول روز انرژی خود را حفظ کنید. سیب زمینی شیرین همچنین منبع خوبی برای آهن است که به شما کمک خواهد کرد در طول تمرینات اکسیژن خیلی خوبی به عضلاتتان برسد.

اشتباهات عجیب در کاهش وزن

اگر رژیم غذایی خاصی را دنبال می کنید ولی نمی توانید وزنتان را کم کنید، پس مشکل در چیست؟ شش اشتباه عجیب و رایج در رژیم غذایی وجود دارد که مانع کاهش وزن شما خواهد شد. بدن ما به گونه ای تکامل یافته که پیاده روی برای آن بسیار مفید است، چرا که می تواند چربی اضافی بدن را نابود سازد. هنگام پیاده روی بود که ایده های جالب به سر چارلز دیکنز، ارسطو و بتهوون خطور کرد. پیاده روی یک فایده دیگر هم برای بدن دارد: سوزاندن کالری.

هیتر بین بریج، کارشناس امور تغذیه می گوید: «با یک ساعت پیاده روی با سرعت بیشتر از حد عادی، می توان ۵۰۰ کالری را سوزاند. اما از طرف دیگر، مصرف ۵۰۰ کالری تنها ۳۰ ثانیه طول می کشد.» حال کسی نمی تواند مضرات یک رژیم غذایی بد را تنها با پیاده روی جبران کند. بنابراین اگر احساس می کنید که نمی توانید باورزش و پیاده روی، وزنتان را کم کنید، پس باید حواستان را به این چند مورد بیشتر جمع کنید.

از چربی های سالم صرف نظر می کنیم!

متخصصان رژیم غذایی چربی را یک ماده اهریمنی نشان داده اند، بنابراین ممکن است شما به میزان کافی چربی مصرف نکنید. الیسون براون، از متخصصان تغذیه در بی اری سان فرانسیسکو، می گوید: «یکی از بزرگترین مشکلاتی که مردم متکب می شوند این است که چربی را نادیده می گیرند. کره گرفته شده از گاوی

که از گیاه های طبیعی تغذیه کرده، آووکادو، روغن نارگیل، امگا ۳ موجود در ماهی، آجیل ها و دانه های گیاهی همگی دارای چربی های سالمند که مصرف آن ها به مصرف کربوهیدرات موجود در حبوبات و نشاسته ها حجت دارد.»

مصرف چربی های سالم امری آسان است: کافی است از آووکادو در سالاد و روغن بادام همراه با میوه ها استفاده شود. در حقیقت، اگر از چربی های سالم صرف نظر می کنیم، بیشتر مشتاق مصرف چربی هایی دیگر هستیم که ضعف بدنمان را جبران کنیم.

شکلات، شکلات، شکلات

وقتی تلاش می کنید تا وزن کم کنید، همان میزان پایین کالری دریافتی (معمولاً بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری) کافی است. برخی برای یک پیاده روی زیر ۹۰ دقیقه از شکلات استفاده می کنند، اما نمی دانند که بیش از هر چیز در چنین شرایطی مصرف آب کافی است. اگر هم قرار است زمان بیشتری را به پیاده روی اختصاص دهید، بهتر است از میوه، کمی آجیل و یا پنیر کم چرب استفاده کنید. در حالی که مصرف شکلات در این شرایط، اوضاع را وخیم تر می کند، زیرا شکلات ها سرشار از قند هستند.

پاداش خوبی به خودتان نمی دهید!

وقتی کودک بودیم، همیشه با غذای خوب به خودمان پاداش می دادیم. شکلات، شیرینی، کلوچه های خوشمزه از جمله آن موارد بودند. اما اگر قرار باشد وزن کم کنید، بهتر است این توقعات را کنار بگذارید. مثلاً اگر با خودتان فکر می کنید که پس از نیم ساعت پیاده روی سریع اجازه دارید یک ساندویچ کوچک میل کنید، باید خودتان را اصلاح کنید. به جای ساندویچ می توانید یک

موسیقی جالب، گل زیبا و یا مجله به خودتان هدیه دهید. فراموش نکنید که تا می توانید باید میزان کالری دریافتی را کم کنید.

معنای گرسنگی چیست؟

مصرف کالری بیشتر از میزان دریافتی شما را به هم خواهد ریخت و کاری هم از دست شما ساخته نیست! اما حواستان را جمع کنید: «گرسنگی واقعی با گرسنگی مصنوعی تفاوت دارد.» به عبارت بهتر، شاید بخواهید اشتهای اضافی تان را با چند پیراشکی کوچک از بین ببرید. برخی می گویند که در چنین شرایطی می توان از سبزی، میوه، پنیر کم چرب، ماست کم چرب و مواد مشابه استفاده کرد. بین بریج اما معتقد است که دامن زدن به این نوع اشتهای مصنوعی مانع کاهش میزان کالری دریافتی شما در آینده خواهد شد. پس بهتر است به آن اشتها گوش ندهید و به پیاده روی تان ادامه دهید.

به اندازه کافی آب نمی نوشید!

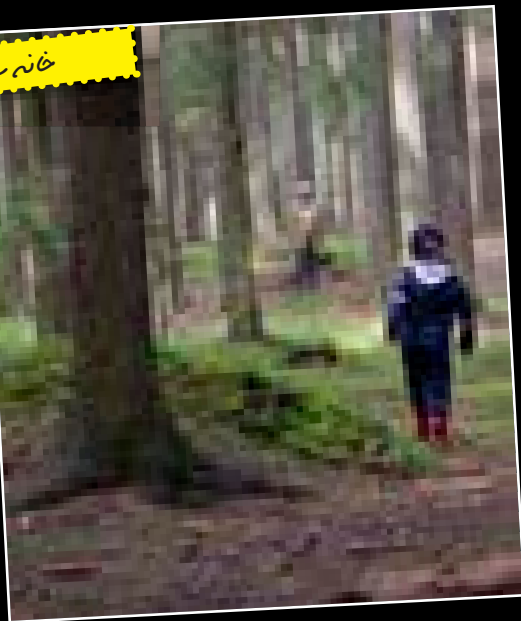
مصرف آب آشامیدنی کافی یکی از کلیدهای کاهش وزن داشتن زندگی سالم است. براون می گوید: «اگر به اندازه کافی آب ننوشید، از انرژی کمتری برخوردار خواهید بود و بدن شما گرسنگی را با تشنگی اشتباه می گیرد.» مصرف آب هنگام پیاده روی بسیار مهم است، زیرا علاوه بر روان کردن مفاصل می تواند دمای بدن شما را که هنگام پیاده روی بالا رفته، کاهش دهد. براون همچنین معتقد است که «آب شاهره اصلی برای انتقال مواد مغذی در بدن است. در صورت عدم وجود آب کافی در بدن، مواد مغذی به مقاصد خود منتقل نخواهند شد. به همین دلیل، احساس گرسنگی به شما دست خواهد داد.»

روزه، درمان کبد چرب است

آیا می دانستید یکی از فواید روزه داری برطرف کردن عارضه کبد چرب است و نوعی درمان برای آن به شمار می آید؟

بسیاری از افراد به دلیل اندکی ناراحتی گوارشی از روزه گرفتن اجتناب می کنند، در حالی که با رعایت چند نکته تغذیه ای می توان این عوارض را به حداقل خود رساند و فریضه روزه را به جا آورد. حتی

خانه سبز



عمر طولانی با زندگی در کنار درختان

نتایج مطالعات نشان می دهد که زندگی در کنار درختان می تواند در افزایش سلامت انسان ها تأثیر بسزایی داشته باشد. محققان دانشگاه شیکاگو در یافتند زندگی کردن در خیابانی که ۱۱ عدد درخت بیشتر از حد متوسط کوجه های دیگر دارد، سلامت افراد را ارتقا می دهد و باعث صرفه جویی در هزینه های بخش درمان می شود.

این مطالعه با استفاده از داده های مرکز اطلاعاتی شهر تورنتو نشان می دهد که وجود ۱۱ درخت اضافی در خیابان ها می تواند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و چاقی مزمن را کاهش دهد. محققان می گویند مزیت وجود درختان به ارزش افزایش سالانه درآمد ۱۰ هزار دلاری خانواده هاست. براساس این مطالعه کاشتن ۱۰ درخت در همسایگی خانه می تواند هفت سال شما را جوان تر کند. در این تحقیق بیش از ۵۳۰ هزار اصله درخت در شهر تورنتو و اطلاعات سلامت ۳۰ هزار خانوار ساکن در این مناطق بررسی شد. درختان مورد بررسی از درختان موجود در فضاهای عمومی انتخاب شد و باغ ها و فضاهای سبز خصوصی در این مطالعه منظور نشد.

محققان به منظور بررسی سلامت بدن عوامل مهمی مانند سلامت کلی بدن، شرایط سوخت و ساز بدن، سلامت قلبی و روحی افراد را بررسی کردند. براساس این مطالعه اگر در هر خیابان تنها ۱۰ درخت دیگر کاشته شود، احتمال ابتلای ساکنان آن خیابان به بیماری های قلبی و فشار خون کاهش می یابد. در مطالعات سال ۲۰۱۰ نشان داده شد که درختان کیفیت هوا را افزایش و آلودگی ها را کاهش می دهد. از طرف دیگر وجود درختان، فعالیت جسمی مردم را افزایش می دهد.

به سمت چپ بخوابید

خط سلامتی

خوابیدن به سمت چپ منافع زیادی برای سلامتی دارد و از مبتلا شدن ما به انواع مشکلات پیشگیری می کند. همچنین موجب تقویت سیستم لنفاوی، بهبود هضم غذا، کمک به قلب، کاهش سوزش های معده و تسکین کمردرد می شود. پس فراموش نکنید که همیشه به سمت چپ بخوابید.

همه ما می دانیم که طول مدت خواب تأثیر مستقیمی روی سلامت جسمی و روحی دارد اما آنچه مسلم است، وضعیت خوابیدن می تواند یکی دیگر از عوامل مهم در این زمینه باشد.

به طور خاص، بر اساس شاخه ای از نظریه آوروادا (که یک رویکرد جامع به بهداشت و پزشکی در کشور هند است)، تحقیقات نشان می دهند برای بسیاری از مردم که جثه کوچکی دارند خوابیدن به سمت چپ می تواند بلیطی به سوی سلامت بهتر و البته خواب مطلوب تر باشد.

خوابیدن به سمت چپ برای هضم غذا و حتی برای قلب ما با توجه به موقعیت اندام های مختلف مفید است. هنگامی که بحث از هضم غذا می شود، خوابیدن به سمت چپ در مقایسه با خوابیدن به سمت راست، با توجه به دلیل ساده گرانش، مزایای بیشتری خواهد داشت زیرا دراز کشیدن به سمت چپ اجازه می دهد تا پس ماند های مواد غذایی به راحتی از روده بزرگ به کولون نزولی حرکت کنند (به همین دلیل است که به احتمال زیاد شما به اجابت مزاج پس از بیدار شدن تمایل دارید). خوابیدن به سمت چپ نیز اجازه می دهد تا معده و لوزالمعده به طور طبیعی به هم بچسبند (معده ما در سمت چپ بدن قرار می گیرد) و توسعه آنزیم های پانکراس و دیگر فرایندهای گوارشی ادامه یابد.



تندرست

TOP NEWS

روزه‌داری در مورد برخی بیماران نقش درمانی دارد. به عنوان مثال افرادی که کبد چرب دارند نه تنها می‌توانند روزه بگیرند، بلکه روزه‌داری به سلامتشان هم کمک خواهد کرد. دکتر ناصر ابراهیمی دریانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد می‌گوید: بدنیست بدانید براساس آمار ۷۰ درصد افرادی که چاق هستند کبد چرب دارند. همچنین کبد چرب در افرادی که دارای شکم بزرگ هستند نسبت به کسانی که چاقی سراسری دارند، بیشتر دیده می‌شود و خطرناک‌تر است. حالا چرا متخصصان تا این حد روی درمان (مبتنی بر کاهش وزن) کبد چرب تاکید دارند؟ در پاسخ باید گفت اگر به کبد چرب اهمیت داده نشود و افراد از شرایط اضافه وزن خلاص نشوند، کم‌کم کبدشان سفت شده و در نهایت از کار می‌افتد بنابراین ماه رمضان برای افرادی که کبد چرب دارند فرصت خوبی است تا علاوه بر بهره‌مندی از آثار معنوی روزه بتوانند از این فرصت استفاده و وزن خود را کم کنند، چون همان‌طور که اشاره شد اصل درمان کبد چرب، کاهش وزن است. پس روزه گرفتن نه تنها برای کبد چرب ضرری ندارد، بلکه خیلی هم مفید است. البته بیماران مبتلا به کبد چرب اگر روزه بگیرند و بعد از آن غذای چرب مصرف کنند، وزن آنها کاهش پیدا نخواهد کرد.

خط قرمز

بایستید تا سکتة نکند!

پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که ۳۰ دقیقه سرپا ایستادن می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان و سکتة قلبی را کاهش دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهند که اگر کارمندان ۳۰ دقیقه در روز صندلی را بردارند و بایستند، ریسک ابتلا به سکتة قلبی، سرطان یا دیابت را در خود کاهش می‌دهند.

این تحقیق توصیه می‌کند که شرکت‌ها برای کارمندان میزهایی را در نظر بگیرند که کارمندان بتوانند پشت میز بایستند و به کارمندان اجازه دهند که هر از گاهی از پشت میز بیرون آمده و قدم بزنند.

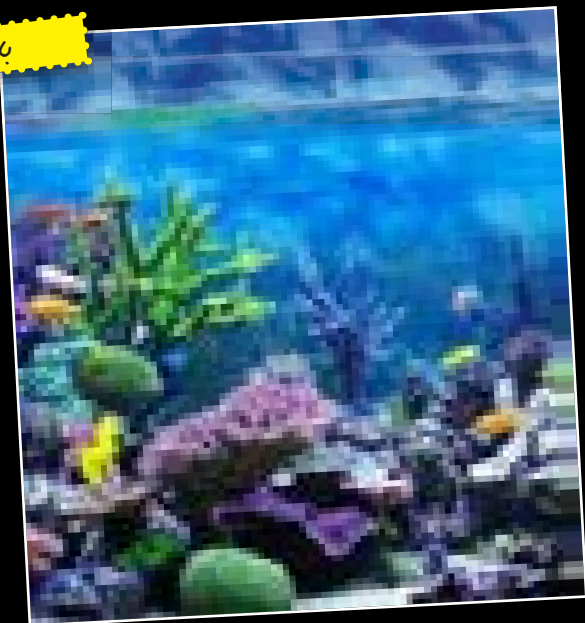
همچنین شرکت‌ها باید به کارمندان خود گوشزد کنند که نشستن‌های طولانی در زمان کار یا اوقات فراغت می‌تواند به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش داده و مرگ زودرس را به همراه داشته باشد.

بر اساس نظر متخصصان، یکجانشینی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری و مرگ را افزایش دهد. آن دسته از افرادی که در دفتر کار می‌کنند، ۶۵ تا ۷۵ درصد از زمانشان به‌صورت نشسته صرف می‌شود که ۵۰ درصد از این زمان نیز به‌صورت ممتد اتفاق می‌افتد.

البته بنا به نظر این متخصصان اعمال این تغییر می‌تواند در ابتدا سخت باشد و آن دسته از افرادی که سرپا ایستادن را شروع کرده‌اند معمولاً از دردهای عضلانی و خستگی زیاد شکایت دارند. اما باید گفت سرپا ایستادن به هنگام کار برای سلامت جسمی فرد بسیار ضروری است. این کار به همراه قدری قدم زدن سبب می‌شود که فعالیت بدن فرد افزایش یافته و در عین حال عملکرد و بازدهی نیز بالاتر برود. آنچه بسیار عجیب است آن است که صرف نظر از آن که چه میزان فعالیت بدنی دارید، نشستن‌های طولانی مدت و کارهای نشسته می‌تواند به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به بیماری‌های گوناگون از جمله سکتة قلبی، دیابت، چاقی و حتی برخی از انواع سرطان را در شما افزایش دهد.



با طبیعت



بامشای آکوارיום سالم بمانید

متخصصان مؤسسه «آکوارיום دریایی ملی»، «دانشگاه پلایموت» و «دانشگاه اکستر» انگلستان، واکنش روانی و فیزیکی افراد به آکواریوم‌های حاوی ماهیان مختلف را بررسی کردند.

این تیم تحقیقاتی به این نتیجه رسیدند که تماشای آکواریوم باعث کاهش فشار خون و ضربان قلب می‌شود و هر چه تعداد ماهی‌ها بیشتر باشند، سبب می‌شود که افراد زمان بیشتری را به تماشای آکواریوم اختصاص دهند و حال بهتری داشته باشند.

تحقیقات زیادی در زمینه تاثیر وقت گذرانی در محیط‌های طبیعی بر روی انسان‌ها انجام شده که همگی آنها نشان دادند این کار سبب افزایش آرامش انسان می‌شود ولی در زمینه نقش محیط‌های زیر آب بر روی سلامت و آسایش انسان تحقیقاتی انجام نشده است.

«دبورا کرکنل»، دانشجوی دوره دکترای و سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «آکواریوم‌های موجود در اتاق انتظار مطب دندانپزشکان و جراحان اغلب سبب آرامش بیماران می‌شوند. این مطالعه، برای اولین بار شواهد محکمی ارائه نمود که تماشای محیط زیر آب می‌تواند اثر مثبتی بر روی آرامش افراد داشته باشد.»

دکتر «سابین پال»، استادیار رشته روانشناسی دانشگاه پلایموت نیز در این باره می‌گوید: «آکواریوم‌های عمومی بزرگ عموماً بر روی مأموریت آموزشی خود متمرکز هستند ولی مطالعه ما نشان می‌دهد که این مکان‌ها می‌توانند اثرات مثبت بیشتری داشته باشند که پیش از این ما به آنها واقف نبودیم.»

ماموگرافی، راز سلامتی خانم‌ها

بسیاری از خانم‌ها برای زیبایی‌شان همه کار می‌کنند و انواع و اقسام جراحی را روی صورت خود انجام می‌دهند و به بهترین آرایشگاه‌ها مراجعه می‌کنند تا ظاهر زیباتری داشته باشند، اما در خیلی از موارد وقتی پای سلامتی به میان می‌آید، توجه چندانی به آن نمی‌کنند. بسیاری از زنان معاینات دوره‌ای زنان را جدی نمی‌گیرند و همین مسئله می‌تواند عاملی برای ابتلا به بیماری‌های جدی باشد. سرطان سینه یکی از انواع سرطان است که به راحتی می‌توان آن را با روش‌های پیشرفته تشخیص داد ولی کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که قبل از ابتلا به بیماری از روش‌های تشخیصی کمک بگیرد. در این شماره «دکتر سمیه زارعی» متخصص رادیولوژی، شما را با ماموگرافی آشنا می‌کند.

Healthy
Life

چرا باید ماموگرافی کنید؟ ماموگرافی در واقع یک روش تصویربرداری برای غربالگری سرطان سینه (پستان) محسوب می‌شود و هدف اصلی آن تشخیص سرطان سینه در مراحل اولیه ابتلا به بیماری و درمان آن قبل از متاستاز (انتشار سرطان به قسمت‌های دیگر بدن) است. در واقع یکی از مزیت‌های ماموگرافی به عنوان غربالگری، تشخیص تومور در زمانی است که اندازه آن کوچک است.

ارتباط ماموگرافی با سن غربالگری سرطان سینه با کمک ماموگرافی به صورت سالانه باید از ۴۰ سالگی به بعد در افراد سالم که سابقه خانوادگی سرطان ندارند انجام شود. غربالگری سرطان سینه سالانه در خانم‌هایی که نوعی جهش ژنی دارند، باید از حدود سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی انجام شود. همچنین آن دسته از خانم‌هایی که ابتلا به سرطان سینه در خانواده آن‌ها دیده می‌شود باید ماموگرافی را زودتر انجام بدهند.



به عبارت روشن تر اگر مادر، خواهر یا دختر، قبل از یائسگی به این نوع سرطان دچار شده باشند، خانم باید غربالگری سرطان به کمک ماموگرافی را ۱۰ سال زودتر انجام بدهد یعنی اگر مادر فرد با سن ۳۴ سال به سرطان مبتلا شده باشد، ماموگرافی دختری که مادرش به سرطان مبتلا شده، در ۲۵ سالگی انجام می شود.

ماموگرافی همیشه بعد از ۲۵ سال انجام می شود و قبل از این سن ماموگرافی انجام نمی شود. عوامل دیگری نیز وجود دارند که می تواند سن انجام غربالگری را کمتر کند و به همین دلیل ریسک ابتلا به سرطان سینه باید توسط متخصصین محاسبه شود چنانچه ریسک ابتلا به سرطان سینه بیشتر از ۲۰ درصد باشد، در چنین شرایطی باید ماموگرافی را در سن کمتر (۲۵ تا ۳۰ سالگی) انجام داد. عواملی چون سن شروع قاعدگی، سن اولین زایمان و شیردهی نوزاد، نژاد و... در محاسبات ریسک ابتلا به سرطان سینه مدنظر قرار گرفته می شود.

نشوند، آن دسته از خانم هایی که دچار فیبروکیستیک (یکی از عارضه های غیر سرطانی) سینه هستند، ممکن است دچار درد شوند. برای کاهش درد باید ماموگرافی بعد از قاعدگی انجام شود و از ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از ماموگرافی، فرد به تغذیه خود توجه داشته باشد و از مصرف برخی از مواد غذایی بپرهیزد.

برای مثال، باید از مصرف قهوه، شکلات تلخ، ادویه های تند و خوراکی های محرک، قبل از انجام ماموگرافی پرهیز کرد. همچنین قبل از انجام ماموگرافی باید فرد حتما استحمام کند و از لوسیون، مام، اسپری خوش بو کننده، کرم زیر بغل و کرم پوست استفاده نکند چون مصرف این موارد می تواند باعث کاهش دقت ماموگرافی شود.

❖ وقتی بارداری مطرح است

انجام ماموگرافی ممنوعیت مطلق ندارد و فقط در برخی شرایط انجام آن در برخی از افراد ممنوعیت نسبی دارد. برای مثال، انجام ماموگرافی به صورت روتین به خانم های باردار و شیرده توصیه نمی شود. همچنین سه ماه بعد از قطع شیردهی نیز معمولاً ماموگرافی انجام نمی شود (به این دلیل که تراکم بافت سینه (پستان) در دوران شیردهی زیاد می شود ضمن اینکه حساسیت به اشعه بالاست در نتیجه احتمال منفی کاذب بالا می رود. ماموگرافی در دوران بارداری و شیردهی تنها در شرایط انجام می شود که فرد دارای علامت باشد و به عنوان غربالگری در این دوران توصیه نمی شود. معمولاً برای خانم های باردار و شیرده در ابتدا سونوگرافی انجام می دهند و در صورت نیاز، ماموگرافی انجام می شود.

داده نشود. علاوه بر این ممکن است از هر ۲۰ مورد یکی مخفی بماند یعنی ممکن است که توده سرطانی تشخیص داده نشود که معمولاً این مسئله در شرایطی که فرد سینه (پستان) متراکم دارد اتفاق می افتد. این مسئله را منفی کاذب می گویند.

مهارت رادیولوژیست و آموزش هایی که می بیند می تواند در کاهش منفی کاذب تاثیر داشته باشد و آن را به حداقل برساند. همچنین نوع دستگاه، تهیه عکس خوب، ضخامت بافت سینه (پستان)، بی حرکت ماندن سینه و... نیز در نتیجه ماموگرافی ورد نتایج کاذب، تاثیر می گذارد. دستگاه های ماموگرافی دیجیتال به نسبت دستگاه های قدیمی تر یا نوع آنالوگ از کیفیت بهتری برخوردار هستند و احتمال منفی کاذب را کاهش می دهند. در کشورهای پیشرفته برای افزایش دقت کار، معمولاً دو رادیولوژیست، عکس را می بینند و نتیجه را اعلام می کنند این کار از اهمیت بالایی برخوردار است و دقت کار را بالا می برد و نتایج منفی کاذب را به حداقل می رساند.

❖ سونوگرافی بهتر است یا ماموگرافی؟

برای کاهش احتمال موارد منفی کاذب در سینه های متراکم باید به همراه ماموگرافی، سونوگرافی نیز توصیه شود. سونوگرافی یک روش تکمیلی محسوب می شود و به تنهایی روش مناسبی برای تشخیص سرطان سینه نیست و افراد نباید تنها به نتیجه سونوگرافی اکتفا کنند و انجام ماموگرافی نیز ضروری است.

❖ آمادگی برای انجام ماموگرافی

افراد باید قبل از انجام ماموگرافی به برخی نکات توجه کنند تا دچار درد

سپس صفحه ای فشارنده روی سینه قرار می گیرد و به این شکل از داخل سینه یک تصویر شکل می گیرد.

در برخی موارد بیمار به دلیل بروز علائم، مثل لمس توده، درد، فرورفتگی نوک سینه (پستان) یا ترشح خونی از سینه برای بررسی مراجعه می کند که در چنین شرایطی ماموگرافی از نوع تشخیصی است. روش انجام کار تفاوت چندانی با نوع غربالگری ندارد اما ممکن است در کنار ماموگرافی، ام. آر. آی (M.R.I.) و نمونه برداری نیز انجام شود.

❖ کاربردهای دیگر این روش

ماموگرافی علاوه بر این که برای غربالگری و تشخیص استفاده می شود، برای موارد دیگری نیز کاربرد دارد. برای مثال، در شرایطی که خانمی پروتز سینه گذاشته و احتمال پارگی آن وجود داشته باشد، از ماموگرافی می توان کمک گرفت.

❖ خودتان پیش قدم شوید

در کشورهای پیشرفته به دلیل این که ماموگرافی رایگان است. خانم ها خودشان برای بررسی به عنوان غربالگری مراجعه می کنند. اما در کشور ما به دلیل اینکه باید هزینه برای انجام این کار پرداخته شود، معمولاً خانم ها تا زمانی که با مشکلی مواجه نشوند برای بررسی مستقیماً مراجعه نمی کنند و تا زمانی که پزشک توصیه به انجام این کار نکند، به صورت داوطلبانه اقدام انجام نمی دهند.

❖ چقدر دقیق است؟

ماموگرافی نیز مثل هر روش تشخیصی دیگری ممکن است کمی خطا داشته باشد برای مثال این احتمال وجود دارد که در حدود ۵ تا ۱۰ درصد مواردی که تومور بزرگ تر از یک سانتی متر است، تشخیص

خانم هایی که به دلیل ابتلا به سرطان، رادیو تراپی قفسه سینه انجام داده اند، باید هشت سال بعد از رادیو تراپی (سن بالای ۲۵ سال) ماموگرافی انجام بدهند. همچنین آن دسته از افرادی که نمونه برداری از سینه انجام داده اند و نتیجه پاتولوژی آنها یک مسئله خاص مثل تومورهای پیش سرطانی را نشان داده است نیز باید از همان سنی که این کار را انجام داده اند ماموگرافی غربالگری را انجام بدهند. همچنین آن دسته از خانم هایی که یک سینه آنها دچار سرطان شده است و آن را برداشته اند نیز باید ماموگرافی های دوره ای را حتماً انجام بدهند.

❖ تشخیصی یا غربالگری؟

ماموگرافی دو نوع دارد یک نوع ماموگرافی برای غربالگری و دیگری برای تشخیص به کار می رود. اما اگر ماموگرافی برای غربالگری باشد، از دو نمای پستان تصویربرداری انجام می شود که به این نماها سی. سی (C.C) و ام. ال. او (M.L.O) می گویند. ماموگرافی می تواند به شکل ایستاده، خوابیده یا نشسته انجام شود ولی غالباً به صورت ایستاده انجام می شود. ماموگرافی در حالت ایستاده برای افراد چاق هم مناسب است حتی این نوع ماموگرافی قابل تنظیم می تواند باشد به طوری که برای افرادی که روی ویلچر می نشینند نیز کاربرد دارد.

برای انجام ماموگرافی فرد کنار دستگاه و رو به کارشناس رادیولوژی می ایستد و سینه (پستان) او روی کاست (صفحه ای خاص که ارگان بدن روی آن قرار می گیرد و اشعه از سطحی تابیده و به صفحه و ارگان بدن می رسد) قرار می گیرد به صورتی که کاست به جداره قفسه سینه می چسبد.

❖ ضروری در کار نیست

شاید خیلی از افراد تصور کنند که اشعه ماموگرافی مضر است در حالی که اشعه ای که در ماموگرافی تابیده می شود تنها ۰.۱ (یک دهم) تا ۰.۲ (دو دهم) راد (واحد اشعه ای که به سینه تابیده می شود) است. این میزان اشعه مضر نیست و نمی تواند عاملی برای ابتلا به سرطان باشد.

❖ اگر نتیجه مثبت باشد

چنانچه نتیجه ماموگرافی یک توده مشکوک را نشان بدهد، در چنین شرایطی باید حتماً نمونه برداری انجام شود و نمونه در پاتولوژی مورد بررسی قرار بگیرد. چنانچه مشکل فرد سرطان تشخیص داده شود فردی که یک سینه او به سرطان مبتلا می شود، احتمال عود بعد از درمان یا ابتلا سینه سالم به سرطان، برای او وجود دارد. به همین دلیل در چنین شرایطی اهمیت ماموگرافی بعد از درمان سرطان چند برابر می شود.

ملاقات با دوست سرطانی

۶- خیلی عالی به نظر می رسی
گرچه این حرف بد نیست اما بیماران واقعیت حال خود را بهتر از هر کسی می دانند.

بایدها

۱- جواب من را لازم نیست بدهی
همه بیماران از این که باید وضعیت شان را لحظه به لحظه به اطرافیان گزارش یا به خاطر هدیه دادن و... از مردم تشکر کنند بیزارند. بهترین راه برای حل این مشکل، انتخاب فردی برای اطلاع رسانی است.

۲- حالا دیگه باید بروم

وقتی به دیدار فرد بیمار می روید زمان ملاقات را کوتاه کنید. برخی توصیه می کنند ۲۰ دقیقه برای ملاقات کافی است اما برخی اوقات که بیمار خسته است یا درد دارد زمان باید کوتاه تر شود.

۳- دوست داری کمی غیبت بکنیم؟

بیماران دوست ندارند درباره بیماری شان حرف بزنند. تغییر روال گفت و گو برای آنها لذت بخش است. بنابراین بهتر است، ملاقات کنندگان، بیماری و مسائل مربوط به آن را کنار بگذارند و به موضوعات روز و مورد علاقه بیمار - مسائل اقتصادی، سیاسی، ورزشی و... بپردازند.

۴- دوست دارم

گفتن دوست دارم بیان احساسات واقعی و بهترین هدیه به فرد بیمار است. نکته مهم این است که جملات متاسفم که این شرایط برایت پیش آمده یا از این که تو را در این وضع می بینم متنفرم یا تو برای من خیلی ارزش داری باید از صمیم قلب گفته شود.

وقتی به ملاقات یک دوست یا یکی از نزدیکانمان می رویم که از سرطان رنج می برد چه حرف هایی باید به او بزنیم؟ چه باید بگوییم که باعث تضعیف روحیه بیمار نباشیم اما او احساس کند که از ته قلبمان دوستش هستیم؟! این مطلب به شما کمک می کند که بهترین کلمات را به دوست بیمار تان بگویید و مهر بانیان را به او منتقل کنید.

نبایدها

۱- چه کار می توانم برایت بکنم؟

بیمار از کسی کمک نمی خواهد چون از ناتوان جلوه کردن بیزار است. در عوض بهتر است هر کاری از دست تان بر می آید برای او بکنید. کارهای معمولی تمیز کردن یخچال، عوض کردن لامپ سوخته، رسیدگی به گلدان ها، عوض کردن روغن ماشین، پخت و پز یا خرید روزانه - که در صورت انجام نشدن مشکلات فرد را دوچندان می کنند.

۲- به یادت هستم

پروفسور اد پترزبین، سرطان شناس برجسته آمریکایی و استاد مدرسه پزشکی دانشگاه جان هاپکینز می گوید، گرچه برخی افراد به فکر دیگران هستند و برای شان دعا می کنند اما به زبان آوردن این جملات براساس عادت و یک کلیشه قدیمی احمقانه است.

۳- چیزی که گفتم امتحان کردی؟

بیماران توصیه های درمانی زیادی از آدم های عادی دریافت می کنند: غذایی که باید خورده شود، یا پودر و مایعی که یکی از بستگان را درمان کرده است. حتی بدتر آن که، فرد پس از توصیه، پیگیر می شود و تلاش می کند تا از میزان تاثیرش آگاه شود. این در حالی است که بیشتر افراد از نوع بیماری و میزان گسترش اش و عوارض جانبی توصیه های شان بی اطلاع اند.

۴- همه چیز درست می شود

بسیاری از کسانی که برای بیمار آرزوی بهبودی می کنند، غالباً منظورشان اطرافیان یا مراقبت کنندگان بیمار است. فردی که جراحی مغز را پشت سر گذاشته بود در واکنش به حرف دوستانش که گفته بودند همه چیز درست می شه گفته: تو که اسکن های من رو ندیدی. حرف دکتر با تو فرق می کنه. حقیقت این است که تنها پزشک می تواند این حرف ها را بزند.

۵- چطوری؟

بیماران بالغ از این که مانند بچه ها با آنها رفتار می شود شاکی هستند. این امر به خصوص زمانی رخ می دهد که والدین بیمار در قید حیات باشند.



گفتن دوست دارم

بیان احساسات

واقعی و بهترین

هدیه به فرد بیمار

است.

فصل ششم

تعطیلات

Holidays

Healthy Life

سفری رویایی به سنگاپور

معرفی فیلم و کتاب برای تعطیلات

Holidays

چرک
فلامک جنیدی

دومین کتاب «فلامک جنیدی» این بار یک رمان است. «چرک» روایتی است از یک زن میان سال با دندانی آرسه کرده که ماجراها و اتفاق‌های نامتعارفی برایش رقم می‌خورند. جنیدی در این رمان این زن را که معلمی می‌کند با وجهی از شهر و جامعه روبرو می‌کند که بی‌رحمانه، مشوش و پُر از غافلگیری است. قهرمان تنهای او که چرک امانش را بریده در فضای یک جامعه نامهربان تلاش می‌کند از هویت خودش، از تنهایی‌اش و از روحش مراقبت کند. اما سیر حوادث طور دیگری است. تنها ماندن با پیرزنی که گویا نفس نمی‌کشد، تحمل بچه‌ای که نمی‌شناسد، نفرت از دختری شانزده‌ساله که او را فریب می‌دهد و انواع اتفاق‌هایی که فراتر از توان اویند روندی رقم می‌زند که این زن ناچار می‌شود دنبال کشف برود و از گذشته‌های سخن بگوید که چنین او را تنها گذاشته است. چرک یک رمان پُر از داستان‌های ریز و درشت است که در بافتی واقع‌گرا، به‌شدت واقع‌گرا، رخ می‌دهد و خبر از یک زمستان سرد می‌دهد. تا پایان رمان که به آرامی گره‌ها باز می‌شوند و زمستان گویا در حال آغاز شدن است. آیا این چرک بیشتر زده خواهد شد؟

قلبی به این سپیدی
خابیر ماریاس
مه‌ساملک مرزبان

«قلبی به این سپیدی» شاهکار «خابیر ماریاس» (۱۹۵۱) است. نویسنده اسپانیایی تحسین‌شده معاصر که به خاطر این رمان جایزه معتبر «دابلین ای‌مپک» را از آن خود کرد و شگفتی انبوهی از خوانندگان را همراه داشت. رمان با یک صحنه بی‌نهایت تکان‌دهنده و بدیع آغاز می‌شود به نحوی که خواننده خود را شوکه می‌کند. قصه متن درباره مردی است مترجم که در سازمان‌های رده‌بالای بین‌المللی کار ترجمه همزمان می‌کند و همان‌جا با زنی همکار آشنا می‌شود و ازدواج می‌کند و این تازه آغاز ماجراست. قهرمان ماریاس در این فرایند دچار بازخوانی گذشته مه‌آلودش می‌شود... گذشته‌های پُر از راز و رمز که جای پای ماجراهایی در آن‌ها باقی مانده و او را عذاب می‌دهد؛ تا ناگهان با شنیدن اتفاقی صدای زنی در اتاق کناری هتل ماه‌عسلش به گذشته‌ی خود بازمی‌گردد. صدای زنی که از مردی می‌خواهد اگر دوستش دارد زنش را به خاطر او بکشد...

خابیر ماریاس در همه بخش‌های رمانش به تغییر جهان انسانی توجه می‌کند که از چیزی در دور دست‌ها می‌ترسد. رمان ریتم سریع و پُر کششی دارد و در آن می‌توان تلفیقی از خشونت، عشق و ماجراجویی را دید.

«قلبی به این سپیدی» روایتی است که غیرمنتظرانه مخاطبش را تسخیر می‌کند...

برف محض
معین فرخی

اولین مجموعه داستان «معین فرخی» نُه داستان دارد. در این کتاب شاهد اتفاق‌های بیرونی و درونی خاصی هستیم در جهانی که به‌شدت مشکوک و مردد به‌نظر می‌رسد. احضار اشیا، مکان‌ها و دوری از توصیف‌های ملال‌آور و نزدیک شدن به یک رئالیسم تمام‌عیار از مهم‌ترین تکه‌های این داستان‌هاست. فرخی به شکلی حرفه‌ای نویسنده پداستان کوتاه است و همین نکته باعث شده تا با نگاهی زیبایی‌شناسانه به این شیوه روایی بنگرد. در داستان‌های او باید منتظر انفجاری در دل شخصیت‌ها بود که ناگهان مخاطب را با حجمی از تغییر و مرگ مواجه می‌کند. او در جست‌وجو و ترسیم زوال زیبایی رنگ‌ها و جان‌هایی است که در سفیدی ناگزیر برف و نور چنان گم می‌شوند انگار هیچ ردی از آن‌ها نبوده است. و این گم شدن با قصه‌گویی و ماجراهایی همراه است که نمی‌توان از خواندنشان دست کشید. ماهی یک‌بار یکی از ما تصمیمش را می‌گیرد؛ می‌خواهد برود. دیروز او تصمیم گرفت و ماه پیش من. ناراضی نبودم. فقط می‌گفتم اگر دو نفر باهم شاد نباشند، کنار هم ماندنشان بی‌معنی است. یک روز بعد از این که این حرف‌ها را زدم، زنگ زد. گفت درست است که همه چیز خوب نیست — راست می‌گفت؛ خیلی چیزها، شاید هیچ چیز خوب نبود — ولی دلخوشی‌های کوچک را که نباید از هم دریغ کنیم. من هم ماندم. نه برای آن که این چیزها را نمی‌دانستم، به این دلیل که دلم خوشی‌های کوچک هم می‌خواست و تنگ شده بود...



عاشق‌ها ایستاده می‌میرند کارگردان: شهرام مسلخی

بنی آدم محمود دولت‌آبادی

این هیولاتورا دوست دارد لیلی مجیدی

بازیگران: شوان عطوف، سروش صحت، پوریا پورسرخ، لعیان زنگنه، سولین دلپاک، آسو عمر سواره، چریک عبهرش، هردی سمیر، کاوه قادر، ربار حورامی

فیلم سینمایی «عاشق‌ها ایستاده می‌میرند» ساخته شهرام مسلخی به تازگی به شبکه نمایش خانگی آمده و پیشنهاد خوبی برای تماشا در خانه است.

«عاشق‌ها ایستاده می‌میرند» فیلمی اجتماعی و دفاع مقدسی است که قصد دارد به سه مقوله عشق، خیانت و دوستی بپردازد. این فیلم در جشنواره فیلم بغداد به نمایش درآمد. شهرام مسلخی پیش از این، فیلم ویدیویی «هیولانه» را ساخته است. فیلم «عاشق‌ها ایستاده می‌میرند» در بخش نگاه نو سی و دومین جشنواره فیلم فجر حضور داشت.

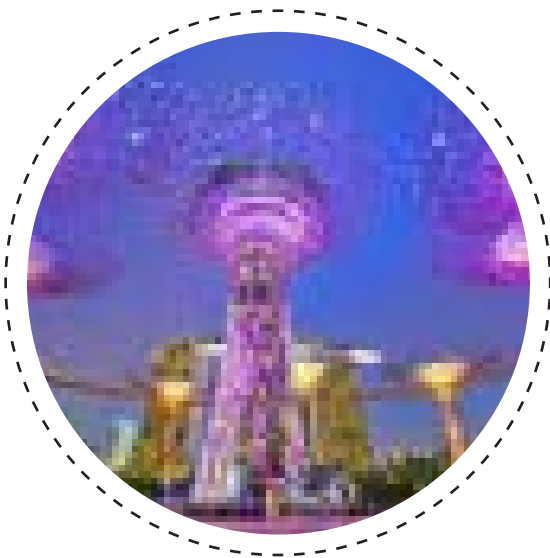
خلاصه فیلم «عاشق‌ها ایستاده می‌میرند»:

رضا رزمنده دوران جنگ تحمیلی است که اکنون به عنوان خبرنگار مشغول به فعالیت است، او یک روز حین کار متوجه گزارشی می‌شود که در حال پخش از تلویزیون است، در این گزارش هم‌رمز مرد و ناجی او در دوران جنگ را می‌بیند که بر علیه صدام می‌جنگد. رضا برای دیدار هم‌رمزش و جواب به مسائلی که سال‌ها از اطرافیانش پنهان کرده، عازم کردستان عراق می‌شود.

این کتاب شامل شش داستان کوتاه محمود دولت‌آبادی است که اکثرشان در دو یا سه سال اخیر نوشته شده‌اند و مخاطبان در آن‌ها فضاهای جدیدی از دولت‌آبادی درک خواهند کرد. درون‌مایه اکثر داستان‌ها شهری است و بعضی‌شان نیز حتی در جغرافیای خارج از ایران اتفاق می‌افتند. این داستان‌ها به ترتیب «مولی و شازده»، «اسم نیست»، «یک شب دیگر»، «امیلیانو حسن»، «چوب خشک بلوط» و «اتفاقی نمی‌افتد» نام دارند که در کنار هم کتابی صد و شش صفحه‌ای را ساخته‌اند. محمود دولت‌آبادی بعد از انتشار رمان «سلوک» در اوایل دهه هشتاد تا به امروز کمتر توانسته بود کار داستانی منتشر کند و بیشتر آثارش در حوزه‌های خاطره‌نگاری، نقد‌های ادبی، گزیده‌های متون کهن و... بودند. رمان مشهور او «زوال کلنل» در کش و قوسی طولانی هنوز نتوانسته مجوز انتشار به زبان فارسی پیدا کند. او در آغاز سال ۱۳۹۴ به گزینی از متون کلاسیک ادبیات فارسی با نام «تاسر زلف عروسان سخن» منتشر کرده بود.

این هیولاتورا دوست دارد، یک رمان غافلگیرکننده است. لیلی مجیدی نویسنده جوان این رمان از زنی نوشته که در خانه‌ای کوچک دچار ماجراهایی بزرگ می‌شود. زنی که تنهاش گذاشته‌اند و حالا او می‌خواهد در لابه‌لای روزمرگی‌اش امیدی برای زندگی بیابد. این رمان با مثنوی رئالیستی نوشته شده و نویسنده‌اش با نگاهی دقیق به کوچه‌ها و آدم‌های ریز و درشت پیرامونش نگاه کرده است. برای همین است که قهرمان او چیزهایی را می‌بیند که شاید در نگاه عادی به چشم نیایند. لیلی مجیدی داستان یک زن تنها گذاشته شده را نوشته که می‌خواهد سر نوشتش را عوض کند. او نه مظلوم است، نه قهرمان، فقط دنیا با او خوب تا نکرده است. او باید خانه‌ای از آن خود داشته باشد، اتاقی از آن خویش و وقتی باران می‌بارد تازه فاجعه آغاز می‌شود... در قسمتی از این کتاب می‌خوانیم: هنوز درست و حسابی با مردم حرف نزده بود، لبخند نزده بود بهش که زنی جلو آمد و بغلش کرد بوسیدش. به چهره زن دقیق شد. نمی‌شناختش. تلاش کرد به یاد بیاورد اما یادش نیامد. لبخند زد و تشکر کرد. نفر بعدی جلو آمد. این‌ها دوست بودند، آشنا بودند یا فامیل؟ چند نفر دیگر که آمدند و رفتند، توانست سرش را بچرخاند و به آسمان نگاه کند که جور عجیبی تیره بود، خاکستری تیره. قاری یک نفس چند آیه را پشت هم خوانده بود که صداهایی شروع کردند توی بلندگو احسنت و احسنت گفتن.

سفری رویایی به سنگاپور



Singapore

من در سفر به کشور سنگاپور متوجه شباهت های بسیار زیادی بین شهر خودم اصفهان و پایتخت این کشور شدم، چرا که در هر دو نظافت شهری زیبایی و همچنین مهمان نوازی به شکل بارزی چشمگیر است. تنها تفاوت این دو مکان دیدنی در این است که انداختن زباله به زمین در کشور سنگاپور از نگاه پلیس جرم به حساب می آید و جریمه نقدی به دنبال دارد در حالی که شهروندان اصفهانی بدون ترس از محاکمه و پرداخت جریمه خود در تمیزی شهر کوشا هستند و خوشبختانه مردم به این سطح از فرهنگ و شعور رسیده اند که شهر ما مانند خانه ما است.

Healthy
Life

مرجان حسینی

آرامش بی نظیر سنگاپور

کشور سنگاپور از لحاظ زیبایی و جاذبه دست کمی از شهر اصفهان ندارد به طوری که در آنجا نیز آرامش اصفهان حس می شود. این کشور دارای مردمانی خوش رو و مهمان نواز مثل مردم شهر اصفهان است که در برخورد با آنها متوجه خلق و خوی صحیح پذیرایی از توریست های خارجی می شویم. این کشور آسیایی جمعیتی بالغ بر ۲۰ میلیون و چهارصد هزار نفر دارد و در حال حاضر مرکز اصلی تجارت در آسیای جنوب شرقی به حساب می آید. جالب ترین خصوصیت کشور سنگاپور نام پایتختش می باشد که به اسم کشور یعنی سنگاپور نامیده می شود و کشور و پایتخت هر دو یک نام را دارا هستند. در سفر به سنگاپور متوجه گونه های مختلف زبانی در این کشور شدم به طوری که زبان های رسمی شامل چینی مالایی، تامیل و انگلیسی می باشد.

همچنین نژادهای چینی، مالایی و هندی با ادیان مختلف بودایی، مسلمان، مسیحی و غیره در کنار

زندگی سالم

هم با صلح و آرامش در حال زندگی هستند. سیستم حمل و نقل عمومی در این کشور یکی از ارزان ترین سیستم های جابه جایی در جهان است و خوشبختانه وضعیت مناسب اتوبوس هادر حمل و نقل عمومی بسیار چشمگیر است. اما قطارهای MRT برای حمل و نقل و جابجایی دارای مزیت های بیشتری هستند از جمله این مزایا سرعت بالا در مقایسه با اتوبوس و قابل اطمینان بودن آنها می باشد. در شهر سنگاپور تاکسی نیز دارای کرایه ارزان است و وسیله مناسبی برای جابجایی محسوب می شود.

دیدنی های سنگاپور

جاذبه های تفریحی کشور سنگاپور بسیار زیاد است که در این قسمت به چند نمونه از آنها اشاره می کنیم. در سنگاپور محله ای به نام محله چینی ها وجود دارد که در آن اجناس ارزان قیمت چینی از شهر Xiamen Fujian چین وارد این محله شده و در این محله به راحتی می توان به انواع جای ها، ادویه جات و سایر محصولات منحصر به فرد کشور چین دسترسی پیدا کرد. پارک معروف مرلیون سنگاپور که شهرت اصلی آن به دلیل مجسمه شیری می باشد که در این مکان قرار دارد نیز از دیگر جاذبه های تفریحی به حساب می آید که مکانی دارای فضای سبز دیدنی و سرسبزی منحصر به فردی می باشد. به طوری که هر توریستی وارد این کشور شود بدون تردید بازدید از این پارک را در برنامه سفر خود خواهد داشت. سنتوزا و دنیای زیر آب سنگاپور نیز از دیگر جاذبه های منحصر به فرد و دیدنی این کشور به حساب می آید.



در این مجموعه تفریحی می توان با تله کابین به سمت مکان سنتوزا حرکت کرد و منظره با شکوه آسمان سنگاپور و بندر تجاری جهانی سنگاپور را از بالا به تماشا نشست. همچنین بخش دیگر مربوط به دنیای زیر آب است که در این قسمت می توان بیش از ۶ هزار موجود دریایی در انواع مختلف را مشاهده کرد. از دیگر مکان های دیدنی و تفریحی سنگاپور به باغ وحش آن اشاره می کنیم و توصیه می کنیم در سفر به این کشور از این مکان جالب و دیدنی غافل نشوید. این باغ وحش با شکوه دارای مساحت ۹۰ هکتاری می باشد و در برگیرنده بیش از ۲ هزار حیوان از سراسر جهان است که بسیاری از این حیوانات آزاد هستند و تنها به وسیله حفاظت طبیعی مثل آب و بوته ها نگهداری می شوند. از خصوصیات جالب این باغ وحش این است که می توانید صبحانه ای دلپذیر متشکل از نان تست تخم مرغ و کرنفلکس و اقسام میوه های گرمسیری را در این مکان میل کنید البته این احتمال را بدهید که ممکن است در حین صرف صبحانه اورانگو تانی شمارا همراهی کند! قابل ذکر است اگر قصد بازدید از باغ وحش را داشتید باید یک صبح تا غروب را برای دیدن آن وقت بگذارید.

دیگر مکان تفریحی این کشور اسکله کلارک می باشد که در این مکان نیز شاهد مجموعه ای از مغازه های زنجیره ای قرن نوزدهم خواهید بود که در حال حاضر در برگیرنده بیش از پنجاه مغازه و فروشگاه است که در آنها انواع لباس های ابریشمی و پارچه های طرح دار تا میلان و عتیقه جات به نمایش گذاشته شده است. شب هنگام این منطقه تبدیل به کارناوالی زنده متشکل از رستوران های سر بسته و روباز می شود که می تواند مکان مناسبی برای صرف غذاهای محلی باشد همچنین امکان قایق سواری از اسکله تادان رودخانه سنگاپور نیز میسر است. در پایان به شما توصیه می کنیم که از بازدید و گردش در ساحل سنتوزا سنگاپور غافل نشوید چرا که این ساحل دارای سه ساحل مجزا می باشد. ساحل مرکزی مخصوص خانواده ها است و در آن انواع امکانات ورزش های آبی مثل قایق پدالی یا دوچرخه های آبی ارائه می شود.

همچنین در این ساحل بسیار دیدنی و مفرح از امکانات دیگری نظیر حمام، کیوسک دوچرخه، غرفه های غذا و اسنک نیز می توان استفاده کرد.

مراکز خرید سنگاپور

در این قسمت که بیشتر بانوان مخاطب آن هستند به مکان های مناسب برای خرید در سنگاپور اشاره می کنیم. بزرگترین مکان خرید در این شهر خیابان ارچاد (ارکید) سنگاپور است که در آنجا بیشترین فروشگاه ها و مراکز خرید به چشم می خورد. در این خیابان (جاده) که در برگیرنده شیک ترین فروشگاه ها و رستوران و هتل های لوکس می باشد به طور طبیعی در ختجه های جوز و فلفل نیز قابل مشاهده است. از معروفترین مراکز خرید می توان به مجموعه های Tangs Department، Centrepoint، Wisma Atria، Heeren، Ngee Ann City، Stor اشاره کرد.

مکان تاریخی

از مکان های دیدنی تاریخی سنگاپور موزه تاریخ سنگاپور است که در این موزه می توانید وقایعی را که از قرن چهاردهم سبب شکل گیری سنگاپور تاکنون شده است را از نزدیک مشاهده کنید. خصوصیت منحصر به فرد این موزه این است که مانند شهر فرنگی می باشد که در آن فرهنگ تاریخ غنی مردم سنگاپور، ریشه اجدادی و تعدد مذهبی و نژادی و جنگ ها و نزاع های تاریخی ملت را مشاهده می کنید. گفتنی است جواهرات و طلاهای موجود در این موزه متعلق به قرن چهاردهم می باشد که این مربوط به دوران قبل از استعمار سنگاپور است.



Singapore

نشانه‌های اعتیاد به خرید کردن

Healthy Life

آیا شما عاشق خرید هستید؟ دوست دارید ۷ روز هفته ۲۴ ساعت در پاساژهای لباس یا فروشگاه‌های اینترنتی به وقت گذرانی بپردازید؟ خیلی از افراد هستند که حتی یک و بترین مغازه را هم نمی‌توانند از دست بدهند و کم‌کم معتاد خرید می‌شوند. در اینجا به چند مورد اشاره خواهیم کرد که آن را تنها عاشقان خرید درک خواهند کرد.

همیشه و در همه حال دلتان برای خرید کردن لک می‌زند!

جمعه است و همه جا تعطیل! اما شما در به در در اینترنت می‌چرخید تا یک مرکز تجاری را که باز باشد، بیابید! همسر شما دلش می‌خواهد به تفریح برود و کمی گشت و گذار کند اما شما به دنبال این هستید که یک جفت صندل جدید بخرید!

تمام بودجه شما صرف خرید می‌شود

همین که پیامک بانک به شما می‌رسد و حقوق‌تان را می‌ریزند، راهی بازار می‌شوید! شما می‌دانید که باید صرفه‌جویی کنید اما خوب احتیاج دارید کمی روحیه‌تان تغییر کند. باشد، اما گاهی این تغییر روحیه برای‌تان خیلی گران تمام می‌شود. نمی‌شود که اغلب از بی‌پولی بنالید و مدام برای خود لباس‌های رنگ و وارنگ بخرید!

پودر که به حراج گذاشته شده ارزش پرداخت هزینه را ندارد. در صورتی لباسی را از یک حراجی می‌خرید که زیبا باشد و به شما بیاید.

کمدی از لباس‌های بی‌استفاده

کمد شما پر است از لباس‌هایی که دیگر به دردتان نمی‌خورد. شما نمی‌دانید که باید با آنها چکار کنید اما مطمئن‌نامی توانید دورشان بریزید. شما عاشق این لباس‌های بی‌مصرف هستید و هر کدام برای‌تان یادآور خاطره‌ای هستند. اما این مجموعه لباس‌های بی‌استفاده باعث ناراحتی خانواده شما خواهد شد و جالب است بدانید که در روحیه خودتان نیز اثر منفی می‌گذارد.

زمانتان را صرف پیدا کردن لباس‌هایی می‌کنید که در اینترنت دیده‌اید

احتمالاً شما هم شب‌ها زمانی را صرف گشتن در اینترنت و دیدن لباس‌های مختلف بر تن هنرمندان و چهره‌های سرشناس می‌کنید. از لباسی بر تن کسی خوشتان می‌آید و تصمیم می‌گیرید هر طور شده فردا آن را پیدا کنید.

از پوشیدن یک لباس در دو روز متوالی متنفرید

شما دوست ندارید که همان مانتو، کفش و شلوار را که سه شنبه پوشیده‌اید، چهارشنبه هم بپوشید و عاشق تنوع هستید.

مختلف را امتحان کنید. بنا بر این شما جزو آن دسته از خریدارانی هستید که داد فروشنده یا همراه خود را در می‌آورند.

فروشنده‌گان شما را می‌شناسند

شما هر دو روز یک بار در فروشگاه‌های نزدیک به خانه‌تان، یک چرخی می‌زنید و به همین خاطر فروشنده‌گان آنجا شما را می‌شناسند.

این لباس است که برای شما مهم است نه مارک آن

مارک برای شما مهم نیست. آنچه که قبل از هر چیز به آن توجه می‌کنید خود لباس است که به شما بیاید و اندامتان را به زیبایی به نمایش درآورد. برای شما بین لباسی که از یک فروشگاه معمولی و یا نمایندگی یک برند معروف خریده‌اید، فرقی نیست.

در حراج خریداری نمی‌کنید

به نظر شما یک لباس پاره یا پر از لک‌های کرم

می‌دانید

چه بخرید که

همه چیز را تغییر

دهد

خرید کردن کار آسانی نیست. سال‌ها وقت لازم است تا شما این استعداد را پیدا کنید اما در اثر خرید های پی در پی شما استاد این کار شده‌اید!

پرو کردن را دوست دارید

شما حتی با چشم بسته هم می‌توانید لباس‌هایی مناسب خود را پیدا کنید اما با این وجود دوست دارید برش‌های جدید و طرح‌های

فصل هفتم

وقت اضافه

Added
Time

Healthy Life

اینستالوژی

باشگاه بهترین تبلت ها

AddedTime

باشگاه بهترین تبلت‌ها

↙ اپل آیبید پرو ۹،۷-۵۹۹ دلار
وزن ۴۳۷ گرم
ابعاد ۲۴۰ در ۱۷۰ در ۶،۱ میلی‌متر
سیستم عامل آی او اس ۹،۳
سایز صفحه نمایش ۱۹،۷ اینچ
رزولوشن ۲۰۴۸ در ۱۵۳۶ پیکسل
پردازنده Apple A9X
رم ۲ گیگابایت
باتری ۶،۴۷۰ میلی‌آمپر
دوربین پشتی ۱۲ مگاپیکسل
دوربین جلو ۵ مگاپیکسل

بهترین تبلت - سایز متوسط

هیچ جای شکی نیست که آیبید پرو ۹،۷ اینچی اپل بهترین تبلت هوشمند است که تا به حال ساخته شده و شاید هیجان‌انگیزترین محصول اپل باشد که ما تا به حال شاهد حضور آن نبوده‌ایم. البته که این محصول گران قیمت است اما در ازای پولی که پرداخت می‌کنید، صاحب یک تبلت همه چیز تمام خواهید شد. به طور کلی عمر باتری این دستگاه بسیار عالی بوده، دوربین نسبت به آیبیدهای قبلی عملکرد قابل قبول تری را ارائه می‌دهد و صفحه‌نمایش با کیفیت آن نیز وب‌گردی، تماشای فیلم و اجرای بازی‌ها را لذت بخش تر از هر زمانی کرده است. کیفیت ساخت این آیبید بسیار بالا بوده و با نسبت ابعاد ۴ در ۳ می‌تواند به راحتی در دست قرار گیرد. اما اگر نسبت به ظرفیت رم این محصول تردید دارید، تبلت آیبید ایر ۲ می‌تواند جایگزینی عالی برای آن باشد.



Apple iPad Pro 9.7

Apple iPad Pro 12.9



بهترین تبلت - سایز بزرگ

این تبلت را می‌توان نسخه پیشرفته‌تر و جایگزین آیبید ایر ۱۲ اینچ دانست و آن که آیبید پرو نخستین تبلت اپل است که با سایز ۱۲،۹ اینچ عرضه می‌شود. این تبلت غول پیکر که به عنوان بهترین تبلت سایز بزرگ منتخب ما نیز معرفی می‌شود، کمی سخت در دست قرار می‌گیرد. بنابراین نباید انتظار آن را داشته باشید تا با یک دست به استفاده از آن بپردازید. این بدین معنی است که در اینجا تبلتی با یک صفحه‌نمایش بسیار عالی و بزرگ داریم که می‌توانید به همراه قلم هوشمند اپل Apple Pencil و یک باتری قدرتمند ۱۰،۳۰۷ همراه با سخت‌افزاری ایده آل از آن لذت ببرید. در زیر قاب این تبلت تراشه A9X و چهار گیگ رم قرار گرفته است که می‌توانند از پس سخت‌ترین کارها برآیند.

↙ اپل آیبید پرو ۱۲،۹-۷۹۹ دلار
وزن ۷۱۳ گرم
ابعاد ۳۰۶ در ۲۲۰ در ۶،۹ میلی‌متر
سیستم عامل آی او اس ۹،۰
سایز صفحه نمایش ۱۲،۹ اینچ
رزولوشن ۲۰۴۸ در ۱۵۳۶ پیکسل
پردازنده Apple A9X
رم ۴ گیگابایت
باتری ۱۰،۳۰۷ میلی‌آمپر
دوربین پشتی ۸ مگاپیکسل
دوربین جلو ۱،۲ مگاپیکسل

تبلت‌ساز

بهترین تبلت - سایز کوچک

↙ اپل آیبید مینی ۴-۴۰۰ دلار
وزن ۲۹۹ گرم
ابعاد ۲۰۳ در ۱۳۴ در ۶،۱ میلی‌متر
سیستم عامل آی او اس ۹،۰
سایز صفحه نمایش ۱۷،۹ اینچ
رزولوشن ۱۵۳۶ در ۲۰۴۸ پیکسل
پردازنده Apple A8
رم ۲ گیگابایت
باتری ۵،۱۲۴ میلی‌آمپر
دوربین پشتی ۸ مگاپیکسل
دوربین جلو ۱،۲ مگاپیکسل

این عجیب نیست که نماینده کوچک اپلی‌ها توانسته فروش فوق‌العاده‌ای را در سطح جهان داشته باشد. هر چند که اگر وزن یکی از مهم‌ترین رکن‌های خرید یک تبلت کوچک برای شماست، آیبید مینی ۴ مناسب شما نخواهد بود. چرا که این تبلت به خاطر کیفیت ساخت و بدنه با کیفیتی که دارد نسبت به سایر تبلت‌های هم‌سایز خودش از وزن بالاتری برخوردار است. این محصول به جهت خوش دست بودن خودش تبلتی ایده آل برای مسافرت و تجربه سرگرمی‌های مهیج است. بسیاری از مصرف‌کنندگان این محصول را به جهت نسبتاً قدیمی بودنش نمی‌پسندند اما واقعاً از لذت داشتن این تبلت کوچک سخت می‌شود گذشت.



Apple iPad Mini 4

اگر به دنبال انتخاب تبلتی ایده آل و مناسب می گردید که رنگ سال ۲۰۱۶ را به خود دیده باشد، این مطلب بهترین راهنما برای شما خواهد بود. در این مقاله سعی بر آن شده تا ترکیب کلی بین طراحی ایده آل، مشخصات مناسب، رابط کاربری، سیستم عامل و اکوسیستم مناسب بین تبلت ها و لوازم جانبی آن ها مورد بررسی قرار داده شود. ماسعی کردیم که تمامی ویژگی های آپدهای اپل و سایر تبلت های اندرویدی را کنار یکدیگر بچینیم. پس نگران نباشید چراکه هیچ نگاه جانب داری به انتخاب بهترین ها نشده است. با ما همراه باشید.



بهترین تبلت برای حمل و نقل زیاد

سونی زد ۴ یکی از بهترین

تبلت های تولید شده در کل تاریخ این کمپانی به حساب می آید. درست همانند بسیاری از گوشی ها و تبلت های دیگر این کمپانی، اکسپریا زد ۴ نیز دارای بدنه ای ضد آب بوده و با غوطه ور شدن در یک مخزن پر از آب همواره سالم خواهد ماند. بنابراین زد ۴ را می توان گزینه ای ایده آل برای استفاده کودکان و یا استفاده در مکان های خیس دانست. از سویی دیگر اگر دارای یک کنسول پلی استیشن ۴ سونی نیز باشید می توانید به آن متصل شده و به وسیله تبلتتان از بازی کردن لذت ببرید. علاوه بر آن کیفیت صفحه نمایش این تبلت نیز قابل تقدیر است.

Sony
Xperia Z4

گوگل پیکسل سی - ۴۹۹ دلار

وزن ۵۱۷ گرم

ابعاد ۲۴۲ در ۱۷۹ در ۷ میلی متر

سایز صفحه نمایش ۱۱۰.۲ اینچ

رزولوشن ۲۵۶۰ در ۱۸۰۰ پیکسل

پردازنده Nvidia Tegra X1

رم ۳ گیگابایت

فضای داخلی ۶۴ گیگابایت

باتری - میلی آمپر، ۱۰ ساعت نگهداری شارژ

دوربین پشتی ۸ مگاپیکسل

دوربین جلو ۲ مگاپیکسل

Google
Pixel C

بهترین تبلت اندرویدی

فراموش نکنید که تبلت گوگل

پیکسل سی یکی دیگر از محصولات نکسوس است؛ اما گوگل این بار شانس آن را داشته که بدون یاری گرفتن از تولید کنندگان دیگر به تولید محصولات خودش بپردازد که البته در این راه بسیار موفق ظاهر شده است. گوگل پیکسل سی را باید بهترین تبلت اندرویدی حال حاضر دانست، البته شمامی توانید با پرداخت حدود ۹۰ دلار یک کیبورد مخصوص نیز برای آن تهیه کنید و از آن لذت ببرید. گوگل در طراحی این محصول سعی کرده نهایت سلیقه خود را به خرج دهد.

سونی اکسپریا زد ۴ نسخه تبلت - ۳۷۵ دلار

وزن ۳۸۹ گرم

ابعاد ۲۵۴ در ۱۶۷ در ۶.۱ میلی متر

سیستم عامل اندروید ۵.۰ آب نبات چوبی

سایز صفحه نمایش ۱۱۰.۱ اینچ

رزولوشن ۲۵۶۰ در ۱۶۰۰ پیکسل

پردازنده اسپدراگون ۸۱۰

رم ۳ گیگابایت

فضای داخلی ۳۲ گیگابایت

باتری ۶،۰۰۰ میلی آمپر

دوربین پشتی ۸.۱ مگاپیکسل

دوربین جلو ۵.۱ مگاپیکسل

رزولوشن ۲۷۳۶ در ۱۸۲۴ پیکسل

پردازنده اینتل Core M3

رم ۴ گیگابایت

فضای داخلی ۱۲۸ گیگابایت

باتری - میلی آمپر

دوربین پشتی ۸ مگاپیکسل

دوربین جلو ۵ مگاپیکسل

بهترین تبلت ویندوزی

مایکروسافت سرفیس پرو ۴ - ۸۹۹ دلار

وزن ۷۶۶ گرم

ابعاد ۲۹۲ در ۲۰۱ در ۸.۰۵ میلی متر

سیستم عامل ویندوز ۱۰

سایز صفحه نمایش ۱۱۲.۳ اینچ

سرفیس

پرو ۴ مایکروسافت شباهت زیادی با نسل گذشته خود دارد اما در اصل تفاوت های سیستمی این دو مدل بسیار است. باری دیگر شاهد قابلیت تبدیل شدن به دو حالت تبلت و لپ تاپ در این محصول هستیم اما در این مدل تجربه این کار بسیار لذت بخش تر از قبل بوده و بسیار آسان تر انجام می گیرد. مایکروسافت تبلت جدید خود را با کاور ساده ای عرضه نکرده است، بنابراین باید به صورت جداگانه ای آن را تهیه کنید تا بتوانید با اضافه شدن یک کاور کیبورد دار، تجربه استفاده هم زمان تبلت و لپ تاپ را به دست آورید.

Surface
Pro 4

بهترین تبلت - سایز متوسط

سرفیس

پرو ۴ مایکروسافت شباهت زیادی با نسل گذشته خود دارد اما در اصل تفاوت های سیستمی این دو مدل بسیار است. باری دیگر شاهد قابلیت تبدیل شدن به دو حالت تبلت و لپ تاپ در این محصول هستیم اما در این مدل تجربه این کار بسیار لذت بخش تر از قبل بوده و بسیار آسان تر انجام می گیرد. مایکروسافت تبلت جدید خود را با کاور ساده ای عرضه نکرده است، بنابراین باید به صورت جداگانه ای آن را تهیه کنید تا بتوانید با اضافه شدن یک کاور کیبورد دار، تجربه استفاده هم زمان تبلت و لپ تاپ را به دست آورید.



بهترین تبلت مولتی مدیا

این محصول سامسونگ به نظر

می رسد که بهترین تبلت ساخته شده توسط این کمپانی باشد. هر چند که طراحی این محصول حرف تازه ای برای گفتن ندارد اما زیباست و در زیر قاب آن نیز سخت افزاری بسیار خوب می توان دید که سیستم عامل اندروید مارشمالو هم آن را جذاب تر از گذشته می کند. اگر به دنبال یک تبلت اندرویدی با طراحی مشابه آیبید ایر ۲ اپل هستید، تبلت گلکسی تب اس ۲ سامسونگ می تواند بهترین گزینه شما باشد.

Samsung
Galaxy Tab S2

سامسونگ گلکسی تب اس ۲ - رزولوشن ۲۰۴۸ در ۱۵۳۶ پیکسل

۴۳۸ دلار

وزن ۷۶۶ گرم

ابعاد ۲۳۷ در ۱۶۹ در ۵.۰۶ میلی متر

سیستم عامل اندروید ۵.۰

آب نبات چوبی

سایز صفحه نمایش ۱۹.۷ اینچ

پردازنده Exynos ۵۴۳۳

رم ۳ گیگابایت

فضای داخلی ۳۲ گیگابایت

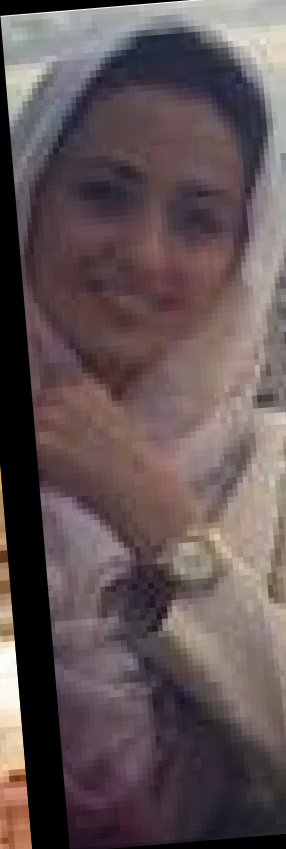
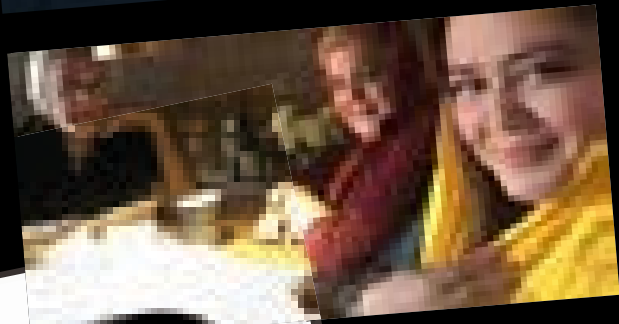
باتری ۵،۸۷۰ میلی آمپر

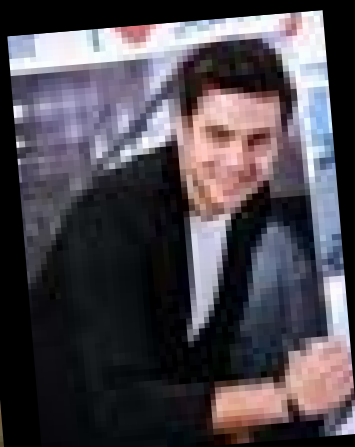
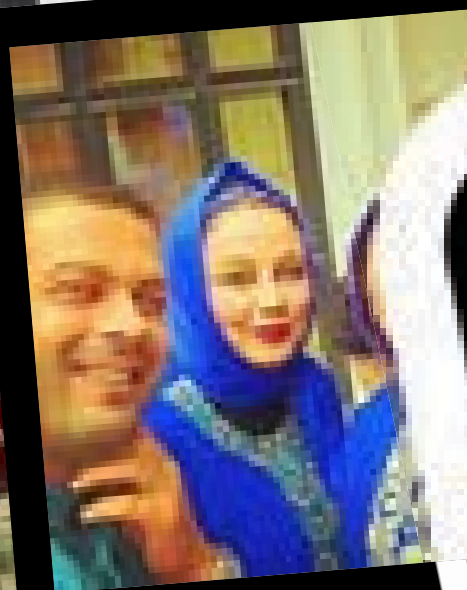
دوربین پشتی ۸ مگاپیکسل

دوربین جلو ۲.۱ مگاپیکسل



اینستاگرامی
در چند قاب





وقت اضافه

	جدول ویژه شماره ۳۷	ستون بدن گور	هرگز نه عرب	شگرد جنگ در راه خدا	دلچسب ترش و شیرین	ملکه	طراح جدول: مسیب اقرلو
نوعی خط کش	ن	۱	۱	رشد	۷	۷	ن ← جای نشستن
		فوت لایموت کشیدنی ناخسند	۲	لباسی جنگی سازمانی فضایی	۶		
پرستار فرنگی	ن		دامنه کوه غذایی فرنگی	۳	از غلات	۵	ن → دیوار کوتاه
		نقش هنری خودداری	۴	کوچکترین زبان گفتار سلاح کاشتنی	ذبح		
به مراد دل نرسیده	ن			تزویر			ن → زنگ کلیسا
		برای این که دارو			رودی اروپایی اصلاح خیاط		
جهالت	ن			بیناین			ن → میوه تازه رسیده
		درخت زبان گنجشک وسنی	از حروف یونانی از مزه ها			تنها	
حد کمال	ن			کشتی جنگی			ن → کربلای قدیم
		خرگوش کوهی در مکه			عدد نخست قرض ها		
خواب عرب	ن		گواه بی سواد		سخن دو پهلو		ن → پاسخ منفی
		رمق آخر نوعی پخت برنج	زالزالک وحشی جانشین وضو	۴		از بند رسته	
پشیمانی	ن			۳ کام یک پا			ن → خباز
		سال ترکی برملاء	۲	کرشمه مخفف شاه	۶		
رودی در مصر	ن		گوسفند ماده	۱	سخن نامربوط بیمار	۷	ن → لوله تنفسی
		گمان		مرغ سلیمان			

رمز جداول شماره ۳۵ و ۳۶ ویژه نوروز: با یک گل بهار همیشه - چهارشنبه سوری

این جدول جدید همان شرح در متن معمولی است با این تفاوت که از دو طرف ۱۶ سؤال قرار گرفته که همگی با یک حرف آغاز می شود. پس از حل کامل جدول در مسیرهای مشخص شده به رموز مورد نظر دست می یابید.

زندگی سالم
Healthy Life

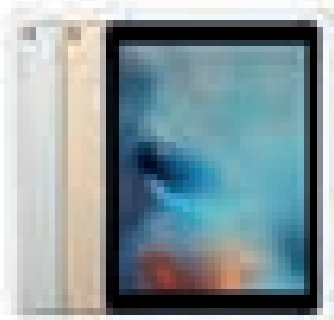
فصل هشتم
بیلبورد

Billboard

Healthy Life

YOUR
AD
HERE

Billboard



iPad Pro



iMac



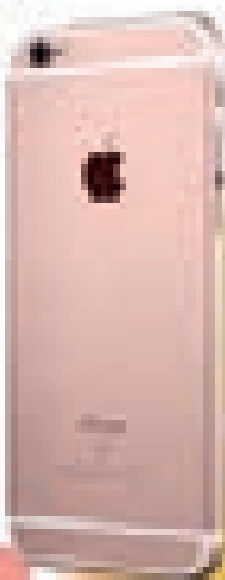
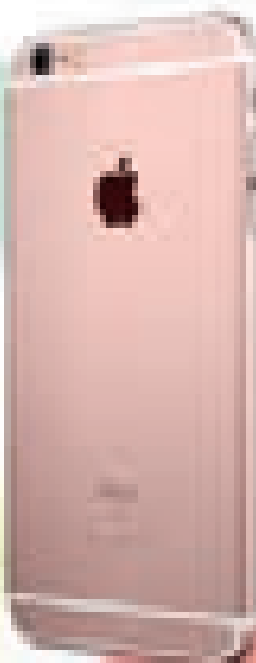
MacBook



Mac Pro



Apple watch



اپل استور برج

فروشگاه تخصصی ویژه کارمندان دولت

www.borjstore.com

استور بروج استور بروج استور بروج

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 25 444 031 950 28 444

031 366 62 000 

استور بروج





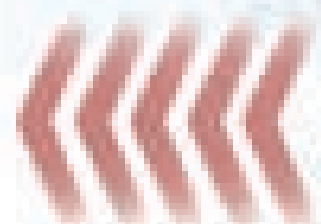
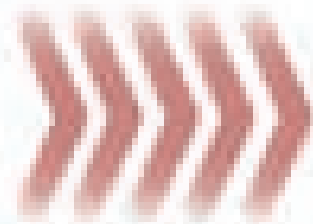
سوز همین رویدادهای تابستانی Got a Sand Land (G.S.L)

بهترین وسیله برای تفریح در ساحل و دریا
بهترین وسیله برای ورزش و تفریح در ساحل و دریا



www.borjstore.com

تلفن: 021 2211 2211
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک 123
سازمان: سازمان ورزش و تفریح





دکتر علیرضا واعظ شوشتری

جراح و متخصص پوست، مو و زیبایی

عضو انجمن متخصصین پوست اروپا

برجسته کردن لب با تزریق ژل یا پُر کننده

صورتی که در مورد ژل افزایش اندازه یا تغییر فرم به راحتی انجام می شود. به طور کلی تغییر شکل، ساختار و حجم لب با پرکننده هیالورونیک اسید به راحتی و با انعطاف زیادی انجام می شود؛ برای مثال: با تزریق ژل طی یک جلسه امکان اینکه لب مورد نظر و ایده آل فرد ایجاد شود، بسیار زیاد است.

مدت دوام ژل های هیالورونیک، بستگی زیادی به نوع ژل مصرفی دارد. ژل های با کیفیت ممکن است تا سه سال دوام داشته باشند؛ ولی معمولاً اکثر ژل ها حدود یک سال دوام دارند. به دلیل اینکه لب ها بسیار متحرک هستند، مدت دوام ژل در آن ها بسیار متفاوت است.

ژل های هیالورونیک با کیفیتی که در حال حاضر به کار می روند، ژویدرم (Juvederm) یا بلوترو (Belotero) یا رستیلان (Restylane) هستند. تکنیک تزریق این ژل ها نسبتاً مشابه است و از نظر اثر نسبتاً مشابه هستند؛ البته به نظر من، ژویدرم (Juvederm) قوام دهی و دوام بیشتری دارد. شرکت آلرگان، دو محصول تخصصی برای لب تولید کرده است که به نام های Juvederm Volbella و Juvederm Smile شناخته می شوند؛ این دو، در حجم دهی و فرم دهی به لب اثر فوق العاده ای دارند.

تزریق ژل های هیالورونیک اسید، مزایای زیادی دارد که به شرح زیر است:

۱- **کنترل حجم لب:** به دلیل اینکه می توان ژل های هیالورونیک را به تدریج و حتی در جلسات متعدد تزریق کرد، بنابراین کنترل حجم مورد نظر بیمار یا حجم ایده آل، کاملاً تحت کنترل پزشک است.

۲- **عدم ایجاد توده:** اگر حین تزریق ژل های هیالورونیک، توده ای ایجاد شود، با حرکت لب بر طرف می شود. در مورد سایر ژل ها یا چربی، این توده به راحتی از بین نمی رود.

۳- **تورم و کبودی کمتر:** ژل های هیالورونیک نسبت به سایر پرکننده ها، کبودی و تورم کمتری ایجاد می کنند؛ بنابراین بیمار می تواند سریع تر به سر کار برگردد.

۴- **دوام مناسب:** ژل های هیالورونیک نسبت به سایر پرکننده ها دوام مناسبی دارند؛ البته همان طوری که گفته شد، این ژل ها دائمی نیستند.

۵- **عدم واکنش حساسیتی:** به دلیل اینکه ژل های هیالورونیک از موادی مشابه آنچه در بدن ما وجود دارد ساخته شده است، احتمال واکنش آلرژیک بسیار نادر است؛ البته اگر به لیدوکائین حساسیت دارید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

لب های پر بالبه های مشخص، همیشه نشانگر زیبایی و جوانی است. در مطالعه ای که اخیراً توسط دکتر مسنجر و همکارانش انجام شد، بررسی کردند که چرا بعضی از خانم ها در سنین بالا هم، جوان تر از همسن های خود به نظر می رسند. نتیجه جالب بود؛ در کل، سه دلیل برای جوان تر به نظر رسیدن خانم ها در سنین بالا وجود دارد: وراثت، استفاده از ضد آفتاب و لب های پُر تر. برای وراثت، نمی توان اقدامی انجام داد. برای استفاده از ضد آفتاب اگر جوان هستید و این مقاله را می خوانید، باید از همین امروز شروع کنید. برای لب های پُر تر اگر وراثتی داشته باشید که عالی است، ولی اگر وراثتی نداشته اید یا در اثر افزایش سن، لب های شما تحلیل رفته است، این مقاله به شما کمک می کند که تصمیم درستی بگیرید.

امروزه، پرکننده های تزریقی، شایع ترین روش برجسته کردن لب هستند. پرکننده های متفاوتی برای تزریق در لب با اطراف لب وجود دارد، ولی ژل های هیالورونیک اسید، پرکاربردترین و به نظر من، بهترین آن ها هستند. هیالورونیک اسید، ماده ای طبیعی است که در همه ی موجودات زنده وجود دارد. غلظت های زیاد این ماده در بافت همبند و در مایع اطراف چشم وجود دارد. این ماده همچنین در غضروف، مایع مفصلی و در بافت همبند پوست یافت می شود. در بافت پوستی، اسید هیالورونیک یک ماده ژله ای است که فضای بین کلاژن و فیبر های الاستین را پر می کند.

تزریق چربی و ایمپلنت هم انتخاب های دیگر برای برجسته سازی لب هستند، ولی عوارض خاص خود را دارند. به نظر من چربی برای قوام دهی لب زیاد مناسب نیست؛ به این دلیل که برجستگی زیاد و پُف آلودگی به لب می دهد؛ از طرف دیگر، ایمپلنت ضمن این که نیاز به عمل جراحی دارد، قابلیت تغییر ندارد؛ در

آدرس: اصفهان

خیابان آمادگاه، مقابل داروخانه اصفهان

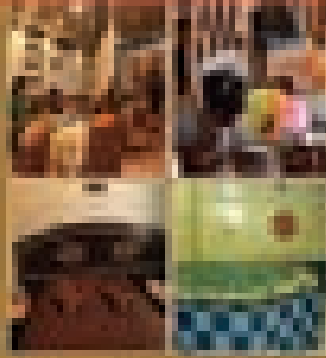
بن بست میلاد، مجتمع پزشکی میلاد

طبقه دوم

تلفن: ۰۵۹۲۰۳۲۲۴



خاطر به اقامت به یادماندنی در هتل سپاهان را فراموش نخواهید کرد.



هتل سپاهان تنها هتل استانی با ۳۰ سالگی و با خدمات ۴ ستاره استخوانی واقع در تهران شهر با فرودگاهی جدیدان بخش هوایی و پروازهای مستقیم به واکه اکثر کشورهای جهان از جمله امارات متحده عربی و قطر از آن به نامی خاص با توجه به این هتل بخش هوایی دارای مکان مناسب به طرفیت پرواز مستقیم و آسان برای رفتن کثرت پروازها به اروپا، آسیا، آفریقا، استرالیا و آمریکا و همچنین داشتن پروازهای مستقیم به تهران و سایر شهرهای ایران است.

تلفن اقامت: ۰۲۱۲۲۲۲۲۲۲۲ | فکس: ۰۲۱۲۲۲۲۲۲۲۲ | پست الکترونیک: info@shahanspahan.com
 آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۱۱ | وبسایت: www.shahanspahan.com



هتل ونوس مفتخر به میزبانی بی پیرایه از شماست.

- هتل ونوس با موقعیت مکانی عالی
- این هتل مشتمل بر هشت طبقه و دارای اتاق های متنوع
- مجموعه آبی ونوس شامل استخر سر پوشیده، سونا، جکوزی و ماساژ
- سرو لذیذترین غذاهای متنوع در رستوران مجلل مینیاتور متناسب با هر سلیقه
- رستوران مینیاتور با گنجایش پذیرایی ۲۰۰ نفر در فضایی مزین به هنر اصیل ایرانی با منوی غذایی متنوع ایرانی و فرنگی آماده پذیرایی از شماست.

هتل ونوس

اقامتی به یادماندنی را با ونوس تجربه کنید



تلفن: ۰۲۱۲۲۲۲۲۲۲۲ | وبسایت: www.shahanspahan.com

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۱۱

تلفن: ۰۲۱۲۲۲۲۲۲۲۲ | وبسایت: www.shahanspahan.com



روزنامه نسل فرزا

همه دوستک در روزنامه بیگانه

اولین

نسل فردا روزنامه ای که متفاوت است

دفتر:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگرو

اتوبان چمران کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۸۸۰۱۹۱۳۹-۰۲۱

فکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱

دفتر اصفهان:

میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان

امام رضا(ع)

تلفن: ۳۲۲۷۴۷۹۱-۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴



دکتر بهرام اشراقی

جراح و متخصص چشم

فلوشیپ فوق تخصصی پلک، مجرای اشکی و حدقه

دوره پلاستیک و زیبایی چشم از آمریکا

عضو هیات علمی دانشگاه تهران (دانشیار)

Dr.
Bahram
Eshraghi

www.dreshraghi.ir

جراحی زیبایی پلک فوقانی (بلفاروپلاستی)

قسمت‌هایی از چربی پلک در صورت نیاز، بالا بردن ابرو و با چندین تکنیک مختلف، بازگرداندن غده اشکی به محل صحیح و تقویت عضله بالا برنده پلک در صورت نیاز است. پس از اتمام جراحی، محل برش‌ها بخیه خواهد شد و حدود یک هفته بعد، بخیه‌ها برداشته می‌شود. پس از جراحی، تورم و کبودی مختصر چند روزی وجود خواهد داشت که با استفاده از کمپرس سرد طی سه روز اول، کاهش خواهد یافت. فعالیت معمول، ظرف دو تا سه روز قابل آغاز است. عوارض جراحی در صورت عدم تبحر کافی جراح، می‌تواند شامل نتیجه ظاهری نامناسب یا نامتقارن، بازماندن پلک‌ها و خشکی چشم که می‌تواند منجر به زخم قرنبه شود، گودافتادگی بیش از حد پشت پلک‌ها و افتادگی پلک‌ها باشد. با توجه به مسائل فوق و خطرات بالقوه برای چشم‌ها، لازم است جراحی، توسط فرد متخصص جراح ترمیمی چشم، با تجربه و تبحر کافی در جراحی‌های پلک و تبحر کافی در بیماری‌های چشم، جهت کنترل عوارض احتمالی انجام شود.

افزافه پلک فوقانی نشان می‌دهد. نکته بعدی، شل شدن دیواره باسیلوم داخل پلک است که باعث برجسته شدن چربی‌های داخل حدقه به سمت خارج به صورت پف آلودگی پلک فوقانی به خصوص در سمت داخل می‌شود. تغییر بعدی، با نزول و پایین آمدن ابروها رخ می‌دهد که باعث ایجاد پوست اضافه در سمت خارج پلک می‌شود. نکته جالب این است که جراحی پلک، بدون در نظر گرفتن وضعیت ابرو، منجر به نتیجه دلخواه نخواهد شد. تغییرات کمتر شایع که می‌توانند منجر به نتیجه نامطلوب جراحی پلک شوند، شامل بیرون زدگی غده اشکی و افتادگی پنهان پلک است که تشخیص این موضوعات نیاز به تبحر مناسب جراح پلک دارد. پس از تعیین وضعیت پلک‌ها بر اساس معیارهای فوق، برنامه درمانی و جراحی مشخص می‌شود که در افراد مختلف، می‌تواند بر اساس میزان برداشت پوست، برداشت چربی و بالا بردن ابرو و با تکنیک‌های مختلف، کاملاً متفاوت باشد. جراحی زیبایی پلک فوقانی (بلفاروپلاستی) به طور معمول شامل برداشت پوست اضافه، برداشت

پلک فوقانی، مسوول اصلی پخش اشک بر روی چشم است و با دارا بودن قدرت حرکت، باعث حفاظت از کره چشم می‌شود؛ نازک‌ترین پوست بدن را دارد و فاقد چربی زیر جلد است؛ در ضخامت اندک آن، از سمت پوست به سمت ملتحمه، هفت لایه مختلف وجود دارد و آشنایی با این اجزا، طی جراحی ضروری است و نیاز به تجربه طولانی در جراحی‌های مختلف پلک دارد. پلک فوقانی، دارای شیبی در میانه پوست است که طی پلک زدن، عمق آن بیشتر می‌شود. پایین‌تر از این شیار، صفحه تارسی نام دارد که محل آرایش پشت چشم در خانم‌هاست و بالاتر از آن، چین پلکی نام دارد. گاهی در اثر عوامل نژادی وارثی، شیار پشت پلک، وضوح کافی نداشته و دو قسمت صفحه تارسی و چین پلکی قابل تفکیک نیستند؛ این حالتی است که در افراد آسیای شرقی تا ناحیه افغانستان دیده می‌شود؛ با این حال، تغییر عمده در ظاهر پلک‌ها با افزایش سن رخ می‌دهد و شامل چندین جنبه کاملاً متفاوت است. تغییر جنس پوست پلک‌ها به صورت شل شدن و چروکیدگی پوست بر اثر کاهش کلاژن و الاستین همانند سایر نقاط بدن رخ می‌دهد و این مساله خود را به صورت پوست

آدرس: توحید میانی، نرسیده به چهارراه پلیس، ساختمان یاس، واحد ۱۰۵

تلفن: ۰۲۷۴۲۴۳۶

همه چیز در مورد ابدومینوپلاستی

(عمل جراحی بازسازی شکم)

دکتر ابدالی



عمل جراحی ابدومینوپلاستی، از اعمال شایع جراحی پلاستیک و زیبایی است که برای رفع افتادگی و بزرگی شکم استفاده می شود. این عمل همراه با برداشتن پوست و چربی اضافه به خصوص در خانم ها بعد از زایمان صورت می گیرد. در سال های اخیر در اعمال جراحی زیبایی، همزمان با برداشتن پوست و چربی اضافی شکم، لیپوساکشن در قسمت های فوقانی شکم و پهلوها انجام می شود که در اکثر موارد، به طور همزمان انجام می شود. جدار شکم، لایه های متعددی دارد و علاوه بر افتادگی پوست، شل شدن لایه های داخلی شکم به خصوص در خانم ها بعد از زایمان باعث ظاهر برجسته شکم می شود که در حین عمل ابدومینوپلاستی برای برداشتن پوست و چربی اضافه باید لایه های عمیق تر جدار شکم نیز اصلاح شود. این امر به وسیله پلیکاسیون لایه های عمقی محقق می شود؛ بنابراین به صورت خلاصه عمل جراحی ابدومینوپلاستی شامل پلیکاسیون لایه های عمقی شکم، برداشتن پوست و چربی اضافه قسمت پایین شکم و لیپوساکشن قسمت های بالایی شکم و پهلوهاست.

مورد چه اطلاعاتی می توان کسب کرد؟

نکته قابل توجه این است که هیچ عمل جراحی بدون خطر نیست و انواع اعمال جراحی از جراحی های بسیار کوچک تا بزرگ تر می تواند همراه با خطر باشد. خطرات عمل ابدومینوپلاستی، مشابه سایر اعمال جراحی بزرگ بوده و یکی از خطرات در اعمال جراحی بزرگ، آمبولی است؛ البته آمبولی دوتنوع چربی و خونی دارد که هر کدام با مکانیسم خاصی ایجاد می شوند و عوارض خاص خود را دارند. ریسک این عوامل علاوه بر این که به نوع خود عمل بستگی دارد، به وضعیت بیمار از جمله وزن، نسبت وزن به قد و سایر بیماری های قلبی و عروقی نیز بستگی دارد.

تنگی نفس بعد از عمل به چه علتی می تواند باشد؟

به علت پلیکاسیون جدار شکم بعد از عمل ممکن است درجات خفیفی از تنگی نفس وجود داشته باشد که به مرور زمان اصلاح می شود. در مواردی که تنگی نفس بیش از حد باشد، باید بررسی بیشتری از نظر وضعیت ریه صورت گیرد.

آیا می توان به صورت همزمان لیپوساکشن ران و سایر قسمت های

بدن را انجام داد؟

از نظر تئوریک، انجام لیپوساکشن ران و سایر قسمت های بدن همزمان با عمل ابدومینوپلاستی امکان پذیر است؛ ولی انتخاب آن بستگی به شرایط بیمار دارد که جراح پلاستیک مسئول است آن ها را بررسی و اظهار نظر کند. نکته قابل توجه این است که هر چه عمل جراحی، طولانی تر باشد، احتمال مشکلات و عوارض آن نیز بیشتر است؛ همچنین هر چه میزان چربی کشیده شده از بدن بیمار بیشتر شود، باز هم مشکلات و عوارض ممکن است بیشتر شوند.

آیا می توان همزمان، اعمال دیگر جراحی برای سینه ها

مانند کوچک کردن یا پروتز سینه ها را انجام داد؟

امکان انجام همزمان این اعمال جراحی با یکدیگر وجود دارد؛ ولی انتخاب آن با توجه به شرایط بیمار و نظر پزشک جراح است.

وضعیت ناف در این عمل چه تغییراتی پیدا می کند؟

در اکثر بیماری هایی که مشکلی در ناحیه ناف نداشته باشند، ناف طبیعی بیمار باقی می ماند و فقط پوست اطراف آن تغییر می کند و به جز یک خط باریک عمل در اطراف ناف، وضعیت طبیعی خود را حفظ می کند. در مواردی ممکن است همراه سایر مشکلات شکم، فتق نافی نیز وجود داشته باشد که در حین عمل ابدومینوپلاستی باید این فتق نافی نیز اصلاح شود که در اکثر موارد می توان بعد از ترمیم فتق نافی، ناف طبیعی بیمار را حفظ کرد. در موارد بسیار نادر، برداشتن ناف بیمار ضروری است که در این موارد با استفاده از پوست شکم می توان یک ناف مصنوعی برای بیمار ایجاد کرد.

آیا می توان همزمان با عمل ابدومینوپلاستی سایر اعمال جراحی

داخل شکم را نیز انجام داد؟

با توجه به غیر عفونی و تمیز بودن عمل ابدومینوپلاستی، انجام اعمال جراحی عفونی و غیر تمیز همراه با آن ممنوع است. آن دسته از اعمال جراحی داخل شکمی را که تمیز نیستند و احتمال عفونت را بالا می برند، می توان همزمان با عمل ابدومینوپلاستی انجام داد که از این اعمال می توان خارج کردن کیست تخمدان را نام برد.

از عوارض بعد از عمل که بسیاری درباره آن

نگرانی دارند، آمبولی است؛ در این



نکته قابل توجه

این است که هیچ

عمل جراحی بدون

خطر نیست و انواع

اعمال جراحی از

جراحی های بسیار

کوچک تا بزرگ تر

می تواند همراه با

خطر باشد.



تحولی تازه در گردشگری اصفهان

از روزهای آینده روز معارف استان اصفهان می شود

روز معارف استان اصفهان

سفر اصفهان

گردشگری

شماره ۱۰۰

به یاد محمد علی ابن تالم

یوز پلنگانی
که با من
دویده اند...

در هیاهوی قیصریه

از ماجراجویان و مسافران با پارچه های رنگارنگ



مجله گردشگری استان اصفهان
شماره ۱۰۰

مجله گردشگری استان اصفهان
شماره ۱۰۰



سونوگرافی و رادیولوژی و ماموگرافی

مرکزی

دکتر اعظمی

sonography & radiology & mammography

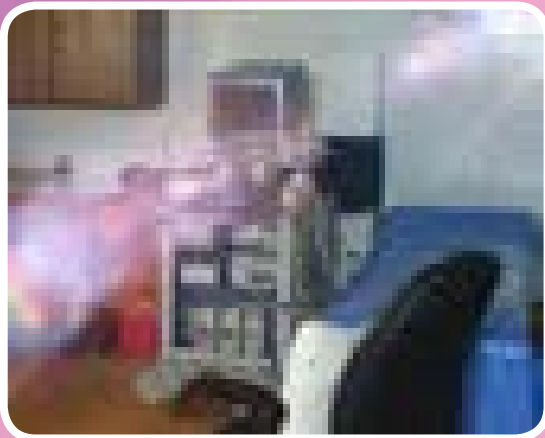
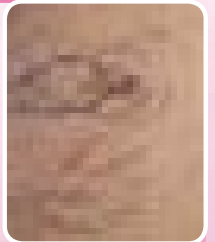
MARKAZI Dr.Azami



انواع خدماتی که در این مرکز به بیماران ارائه می‌شود، عبارتند از:

- بیوپسی کبد، کلیه، پروستات، پستان، تیروئید، غدد لنفاوی و احشاء شکمی و...
- گذاشتن درناژ جهت درمان آسیت و مایع پلور
- تخلیه آپسه‌ها و گذاشتن درناژ
- نفروستومی: درناژ سیستم کلیه در زمان انسداد مجرای خروجی سیستم استومی: درناژ مثانه
- کله سیستم استومی: درناژ کیسه صفرا در هنگام انسداد مسیر خروجی آن
- تخلیه کیست‌های کلیوی و تخمدانی و تزریق مواد اسکروزان جهت جلوگیری از عود آن
- درناژ کیست‌های هیداتیک و آمیبی کبد و سایر احشاء شکمی

درمان واریس به وسیله لیزر و RF مطابق با آخرین متدهای پیشرفته و مورد تأیید FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا); در این روش، به بستری شدن یا بیهوشی عمومی، نیازی نیست و جراحی و اسکار جراحی هم وجود ندارد. بیمار، بلافاصله از مرکز، مرخص می‌شود و می‌تواند کارهای روزمره خود را انجام دهد. عارضه در این روش، دیده نمی‌شود و هزینه‌ی آن در مقایسه با جراحی، کمتر و جواب به درمان، از جراحی بیشتر است. درمان واریس سطحی: **spidervaricous** یا واریس‌های عنکبوتی که باعث بدشکل شدن اندام‌های تحتانی در خانم‌ها می‌شود، درمان آن به وسیله اسکلروتراپی مطابق با آخرین روش‌های انجام شده در کشورهای اروپای غربی و آمریکا است. در این روش، مواد اسکروزان به داخل واریس تزریق می‌شود و نیاز به بستری شدن یا اتاق عمل و بیهوشی ندارد.



انواع سونوگرافی‌ها:

- سونوگرافی‌های ساده و رنگی «داپلر»
- تست‌های غربالگری شامل NB، NT، آناتومی کال، ۳D و ۴D، داپلر حاملگی
- انجام آمنیوسنتز و CVS در بیماران حامله که در خطر بیماری‌های کروموزومی «سندروم داون و...» در مادران بالای ۳۵ سال، در بیماران با آزمایش‌های غربالگری مشکوک با درصد دقت بسیار بالا
- سونوگرافی اطفال شامل ریفلکس مری، کلیوی، مغز و هیپ «مفاصل ران»
- سونوگرافی آلت مردانه «penis» بررسی علت عدم نعوظ به وسیله پاپورین
- بررسی علت عدم نعوظ که می‌تواند به علت آسیب‌های عروقی شریانی یا وریدی باشد و امکان درمان آن بعد از تشخیص علت.
- بررسی علل ناباروری و بررسی ساینز فولیکول‌ها بعد از تحریک تخمدان‌ها به طور اورژانسی و مشخص کردن دقیق زمان تخمک‌گذاری





تست‌های غربالگری پستان در بیماران دارای سابقه فامیلی یا در معرض خطر گرفتاری کانسر سینه:
 -ماموگرافی دیجیتال با دقت بسیار بالا و تشخیص توده‌های کوچک و میکروکلسیفیکاسیون
 -گرافی لوکال پستان با دقت بسیار بالا به صورت دیجیتال
 -سونوگرافی Target پستان‌ها
 -گالاکتوگرافی که روش سریع در تشخیص کانسرهای خوش خیم و بدخیم مجاری شیری است.
 -انجام بیوپسی در ضایعات مشکوک، بلافاصله بعد از شک به آن و افتراق ضایعات خوش خیم از بدخیم و تشخیص سریع و دقیق و انجام تست‌های غربالگری پستان که باعث افزایش طول عمر بیمار و تشخیص سریع سرطان پستان می‌شود.



sonography & radiology & mammography

MARKAZI Dr.Azami

آدرس: خیابان شمس‌آبادی، روبروی بیمارستان عیسی‌بن مریم، ساختمان صبا، رادیولوژی مرکزی (اعظمی)
 شماره‌تلفن: ۰۲۷۶۲۰۳۲۲

انواع گرافی‌ها:

- ۱- انجام انواع گرافی‌های ساده
- ۲- گرافی‌های رنگی و دیجیتال شامل I.V.P
- کلانژیوگرافی «TTUBE»
- ۳- VCUG «تزریق ماده‌ی رنگی جهت بررسی ریفلکس در اطفال و بزرگسالان»
- ۴- رتروگریداو رتروگرافی «بررسی مجرای ادراری به وسیله تزریق»
- ۵- هیسترو سالپنگوگرافی «تزریق به داخل رحم و بررسی لوله‌ها» جهت نازایی
- ۶- سیالوگرافی و بررسی «مجاری بزاقی، گرافی‌های رنگی معده و مری و روده‌های باریک و بزرگ»
- ۷- فیستولوگرافی «بررسی فیستول‌های مقعدی و غیره»
- انجام کلیه گرافی‌های فوق به وسیله‌ی دستگاه‌های دیجیتال مطابق با آخرین متد کشورهای پیشرفته است.
- گرافی‌های دندان شامل پری آپیکال، پانورکس و Bite wing به وسیله دستگاه‌های پیشرفته دیجیتال
- تزریقات داخل مفاصل جهت درمان آرتروز برای رفع درد و بهبود آرتروز زیر Guide سونوگرافی



جام جم

دکتر رامین یزدانی

آزمایشگاه



دارنده لوح سپاس کیفیت از معاونت درمان

iso9001-iso10002-iso10004

از موسسه آکسفورد انگلستان

از اینکه کیفیت بالا را انتخاب می کنید سپاسگزاریم

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

پاسخگو بودن مسئول فنی

وجود دستگاه های جدید و تمام اتوماتیک و پیشرفته

بر خورد و سرعت خوب پرسنل پذیرش و نمونه گیری

فضای مناسب و راحت و شیک

تضمین کیفیت گزارشات

زیر نظر کنترل کیفی خارجی

سرعت فوق العاده در جوابدهی

جوابدهی اینترنتی و اورژانسی تست های تخصص و هورمونی

طرف قرارداد کلیه بیمه ها و بیمه های تکمیلی

ساعات کار :

یکسره از ۷ صبح

الی ۹:۳۰ شب

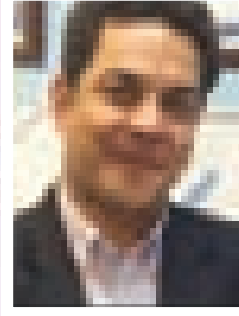
اصفهان - چهار راه توحید - توحید میانی - روبروی بانک صادرات - مجتمع تجاری اداری مسیح

تلفن: ۳۶۲۹۰۹۷۴ - ۳۶۲۹۰۹۷۳

www.jaamjamlab.ir

info@jaamjamlab.ir

Dr.
Behzad
Khalilpour



دکتر بهزاد خلیلی پور

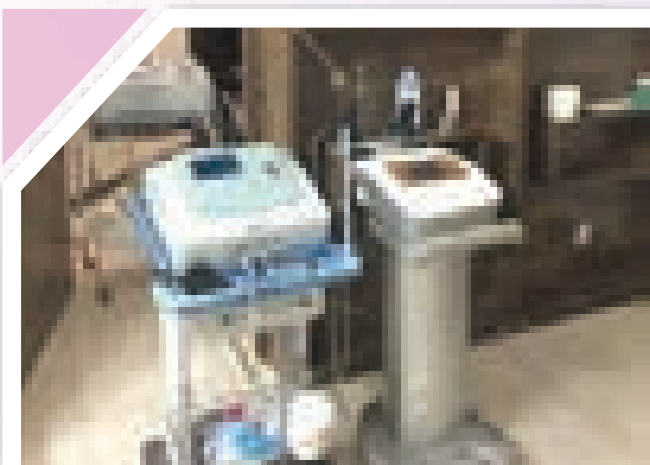
بور تخصص انستزی
طب سوزنی
مشاوره قبل از عمل

طب سوزنی

استفاده می شود.
در این مرکز، جهت انجام طب سوزنی، هم از روش سنتی (استفاده از سوزن) و هم از لیزر استفاده می شود. در این مرکز خدمات زیر نیز انجام می شود:
- برطرف کردن چاقی موضعی توسط دستگاه های مدرن روز
- برطرف کردن شلی پوست بدن و صورت
- برطرف کردن تیرگی دور چشم، خط خنده، خط اخم و چروک دور چشم
- تزریق بوتاکس جهت خطوط پیشانی، خط اخم، دور چشم و تزریق ژل جهت خط خنده و لب
- لیزر موهای زائد توسط دستگاه های مدرن روز

استانداردهای سازمان بهداشت جهانی، طب سوزنی برای درمان بیماری های مختلفی موثر است و آن را به عنوان بی عارضه ترین راه درمان برای علاج بیماری های مختلف اعلام کرده اند.
بر این اساس، طب سوزنی در بیماری های مثل میگرن و انواع سردرد، بیماری های ریوی؛ مثل آسم، بیماری های گوش و حلق؛ مثل وزوز گوش، کری عصبی، سرگیجه، تهوع و استفراغ، اختلالات قاعدگی، نازایی، بیماری های تخمدان، بیماری های اعصاب؛ مثل اختلال خواب، افسردگی و اضطراب، بیماری های استخوانی؛ مثل انواع آرتروز زانو و گردن و کمر، درد سیاتیک و مشکلات گوارشی؛ مثل زخم اثنی عشر، معده، ورم روده (کولیت)، بیوسست مزمن و انواع چاقی کلی و موضعی و رشد قد

تاریخچه طب سوزنی به چند هزار سال پیش برمی گردد و از کشور چین است. نگاه چینی ها به خلقت انسان، بر اساس عناصر پنجگانه است و هر عنصر نیز در درون خود، دارای انرژی موافق و مخالف یا دو انرژی متضاد هم است. حالت تعادل دو نیرو را حالت سلامت تعریف می کنند و برای هر عنصر هم، ارگان خاص خود را معرفی می کنند. مسیر حرکت انرژی هر ارگان در یک کانال مشخص است؛ پس اگر مسیر انرژی (مریدین) دچار اختلال شود، انرژی حیاتی ارگان از تعادل، خارج و بیماری ایجاد می شود. طب سوزنی، شامل قرار دادن سوزن های بسیار نازک از طریق پوست در نقاط خاص بدن است. این نقاط خاص دارای انرژی ویژه است. در واقع، مسیر جریان های انرژی است که باعث ایجاد تعادل در انرژی می شود. مطابق



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

طبقه ۵، واحد ۵۰۸

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۳۲۲۳۱۹۷۸

فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز بخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار و لباس فرم انتظامات بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی، انواع زنجیر و پلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) و اتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی و غیره...

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

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

چاپ و گلدوزی انواع آرم و سر دوشی و چاپ و دوخت انواع پرچم (رومیزی-تشریفاتی) جهت شرکت ها و ارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، ملیله دوزی و لیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشورهای جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی-پنجه شیری-خورشیدی) انواع نشان فلزی (بج) و مدال آویز پلی استر شده پذیرفته می شود.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

اقلام فوق به صورت کلی و جزئی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطائی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۳۳۰۶۴۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی



دکتر علی فرخانی

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان
مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS
Shock Wave

شمس آبادی، چهارراه قصر،
روبروی بانک ملت، مجتمع
قصر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۳۲۳۳۰۳۸۲
۳۲۳۶۷۴۶۵

www.dr.farkhani.ir

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توان بخشی بیمار ان سکتة مغزی
- و ضربة مغزی

استخر عقیق

- » آموزش صددردتضمینی شنا
- » ویژه بانوان و آقایان و کودکان
- » ورزش در آب
- » سینکرونایز
- » آب درمانی

کارت های اشتراک با تخفیف ویژه
از مقدماتی تا قهرمانی زیر نظر مربیان
کار آزموده

» امکان استفاده از حمام ترکی،
جکوزی و سوناها
» رزرو حمام ترکی جهت مراسم سنتی شما

آدرس: خیابان حکیم نظامی - کوچه شماره ۳۱ - جنب مسجد پاچنار
تلفن: ۳۶۲۴۴۵۲۰ - ۳۶۲۶۲۷۰۱ - ۳۶۲۶۲۷۰۲

• ورزش در آب • سینکرونایز • کارت های اشتراک تا ۵ در صد تخفیف • از مقدماتی تا قهرمانی زیر نظر مربیان مجرب

استخر و سونای هتل عالی قاپو

آموزش صددردتضمینی شنا ویژه
بانوان، آقایان و کودکان

آدرس: میدان انقلاب - ابتدای خیابان
چهار باغ عباسی - هتل عالی قاپو
تلفن: ۳۲۲۲۷۹۲۹ - ۳۲۲۰۸۱۷۴

• روز و ساعت کلاس ها با انتخاب شما
• در صورت عدم یادگیری کل هزینه برگردانده می شود

دکتر مریم ملکی

متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر
دارای رتبه سوم کشوری در مورد تخصصی پوست، مو و زیبایی
دارای ثبت اختراع دستگاه سنجش عمر گرفت در پیوند مو



چرا تزریق چربی اخیراً مورد توجه قرار گرفته و رواج یافته است؟

لیپو ترانسفر یا انتقال چربی، یکی از جذاب ترین روش های جوان سازی است که از آن طریق، چربی از قسمتی از بدن، معمولاً از ران، شکم و پهلو برداشته و سپس به قسمت دیگر بدن تزریق می شود.

در حال حاضر، تزریق چربی، بهترین، موثر ترین، طبیعی ترین، مهم ترین و ماندگار ترین روش جوان سازی صورت است و به تنهایی یا به همراه استفاده از انواع لیزرها، هایفو تراپی یا سایر اعمال جراحی، نتایج شگرف و خیره کننده ای ایجاد می کند. دلایل این محبوبیت توسط بیماران، به شرح زیر است:

۱. علت اصلی پیری صورت و افتادگی پوست، تحلیل رفتن تدریجی بافت نرم است که عمدتاً شامل چربی زیر پوست و عضله است و این تحلیل واز بین رفتن، منجر به خالی شدن تدریجی کیسه پوستی صورت و کمک به ایجاد چین و چروک ها و تغییرات ظاهری و شلی صورت می شود.

۲. تغییرات و ظرافت هایی که طی چند سال اخیر در روش برداشت و تزریق چربی به وجود آمده، باعث شده چربی، ماندگاری قابل توجهی داشته باشد. تزریق چربی، ماندگار ترین نوع پر کننده بافتی (فیلرها) است و بیماران بسیاری هستند که سال های سال، چربی تزریقی را حفظ کرده اند و در بسیاری از آن ها، تزریق چربی، نتایج دائمی داشته است.

۳. با وجود وارد شدن پر کننده های (فیلر) قابل جذب و غیر قابل جذب فراوان و متنوع، هنوز هم در میان پر کننده های نسج نرم، چربی، طولانی ترین، طبیعی ترین و قابل دسترس ترین نوع پر کننده است.

۴. از سال ها قبل به تجربه مشاهده شده بود: در افرادی که تحت عمل تزریق چربی قرار می گیرند، کیفیت پوست در محل تزریق چربی بهتر می شود؛ به این معنی که قوام، شفافیت و منافذ پوستی و رنگ پوست، بهبودی قابل توجهی می یابد. با رواج مطالعات سلول های بنیادی، مشخص شد که یکی از بهترین منابع سلول های بنیادی در فرد بالغ، بافت چربی است.

تزریق چربی در نواحی پا، باسن و سینه، کاری زمان بر و سلیقه ای محسوب می شود. بسیاری از پزشکان، وارد این زمینه نمی شوند؛ چرا که در این عمل باید دو ناحیه از بدن، دستخوش تغییر شود و بسیار وقت گیر است؛ به طوری که اگر حتی پزشک، روش برداشت و تزریق چربی را هم اصولی و درست انجام دهد، ولی سلیقه خوبی در فرم دهی صورت یا سینه نداشته باشد، می تواند عوارض روحی و ظاهری بسیار بدی ایجاد کند.

در کل، تزریق چربی، نیاز به داشتن علم و مهارت و تجربه کافی، ذوق و سلیقه و زیبایی شناسی کافی، ابزار و وسایل مناسب و با کیفیت، و از همه مهم تر، عشق و علاقه و حوصله و انرژی زیاد دارد. نداشتن حتی یکی از فاکتور های قید شده، منجر به عدم رضایت بیمار خواهد شد.

نشانی: اصفهان، چهار باغ بالا، جنب

مجتمع پارک، طبقه فوقانی بانک سپه

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۶۲۰۶۵

همراه: ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

تماس فقط از طریق پیامک

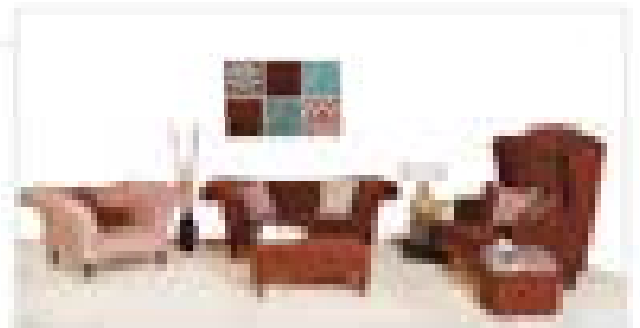
lipomatic_esfahan



EV HOME

تتمتع بمنتجاتنا المصممة بعناية
والتي تلبي احتياجاتك وتتماشى مع
أسلوب حياتك.

DECORATIVE FURNITURE



-  facebook.com/evhome.eg
-  twitter.com/evhome.eg
-  instagram.com/evhome.eg
-  linkedin.com/company/evhome.eg

تتمتع بمنتجاتنا المصممة بعناية
والتي تلبي احتياجاتك وتتماشى مع
أسلوب حياتك.

ت.ل: 011 534 5345
ت.ل: 011 53 5345 53

...enjoy your **Home**...

给我们一份信任还您一个奇迹



راه چینی از اینجا میگذرد

پیتانگ خما

تنها مرکز تخصصی زبان چینی در ایران

اعزام رایگان به چین

چهار راه آیهانگما در ابتدای آیهانگما اول کریمیه روی پیتانگ خما

TEL : 03136410296 - 7