

مهرماه ۱۳۹۷



زندگی سالم **Healthy Life**

www.amirali.com

مجله تخصصی سلامت و تغذیه
تأسیس ۱۳۸۵
شماره ۱۴۱



نانه های کوچک سلامتی

پایه کورن هموزیمین کند

طرز تهیه کزویز از آقای طبیب

نوشیدنی های ضد سرطان

بازوایان های متفاوت

عسل های سرد کیمو آکوسوید

فداکاری استقامت باغچه های خردلی

هن عاشق ریاض هشتم

یک فنجان تپو در کافه

شهاب حسینی

مستون باوروش

و تصویر سازند



EXCLUSIVE

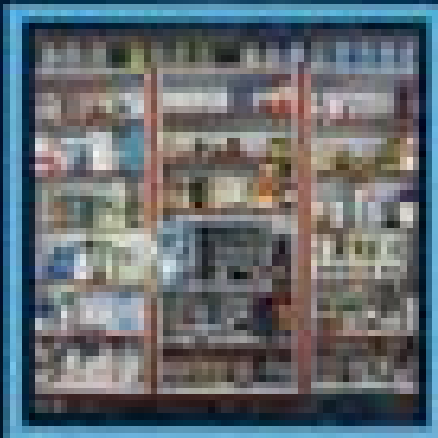
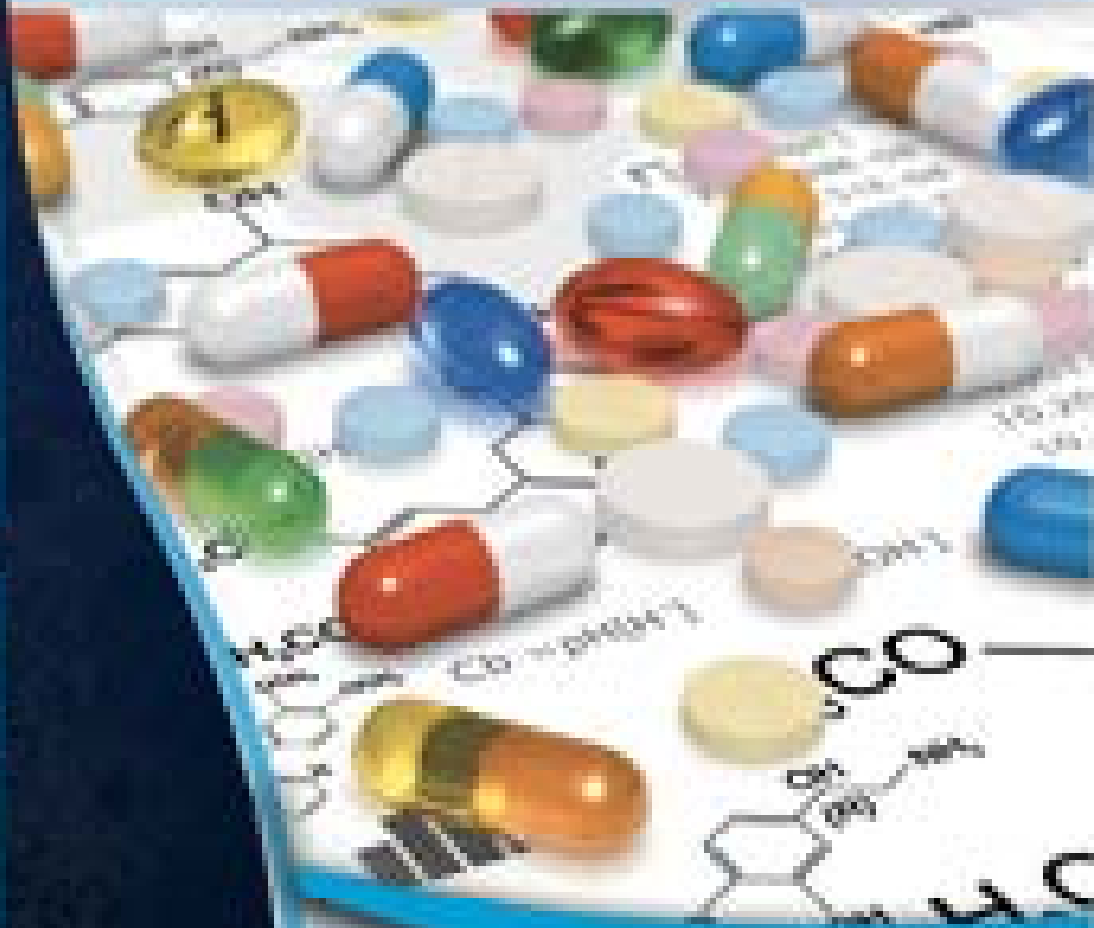
امیرعلی نوابیان

از ترافیک تهران سوژه می گیرم



داروخانه پارسیان

دکتر الهام مرادپوری



آدرس: اصفهان - خیابان چهارباغ بالا
روبروی شرکت زهرم - پیش مجتمع
پارسیان - داروخانه پارسیان

تلفن: ۰۲۱ ۸۵۳۱۱۸۱

ارائه دهنده انواع داروهای خارجی ۱

■ بزرگترین برندهای ژنریک و بهداشتی

■ محصولات تخصصی پوست و مو

■ تجهیزات لیزر و سلامت داروهای ژنریک

Parsian
Pharmacy



PROPERLY DESIGNED

رمضان مبارک

میہمانے خدا
ضیافت ام جے

یک ماہ ہدیہ ام جے بہ روزہ کارن

تخفیف ویزہ فروش نقدی



www.mg.com.pk



میں سے سب سے زیادہ



میں سے سب سے زیادہ

میں سے سب سے زیادہ

Russian Massage



مرکز ماساژ و اسپا یانا

خدمات ماساژ، اسپا، آکوپن، یوگا، پیلاتس، سونا و حمام

Yana Massage & Spa

تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۹۶۴۴۴ | آدرس: خیابان حکیم نظامی، جنبه ۱، پلاک ۳۶، تهران

تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۹۶۴۴۴ | آدرس: خیابان حکیم نظامی، جنبه ۱، پلاک ۳۶، تهران

وبسایت: www.yanamassage.com

وبسایت: www.yanamassage.com

تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۹۶۴۴۴ | آدرس: خیابان حکیم نظامی، جنبه ۱، پلاک ۳۶، تهران

تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۹۶۴۴۴ | آدرس: خیابان حکیم نظامی، جنبه ۱، پلاک ۳۶، تهران



تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۹۶۴۴۴ | آدرس: خیابان حکیم نظامی، جنبه ۱، پلاک ۳۶، تهران

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)

بنیان گذار تشخیص قبل از تولد بیماری های ژنتیک در اصفهان

تشخیص مولکولی سرطان

– غربالگری کامل ژن های شناخته شده در سرطان ها با روش های WES و NGS

سیتوژنتیک:

سیتوژنتیک کاربوتایپ با روش باندینگ بر روی نمونه خون، مغز استخوان، مایع آمنیوتیک (آمنیوسنتز)، 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 بیماری های ژنتیک، نقص مادرزادی و اختلال در رشد و عقب ماندگی های ذهنی و جسمی

شناسایی ناقلین و تشخیص قبل از تولد بیماری های ژنتیک با آخرین روش های روز دنیا شامل:

– تعیین توالی نوین (Next Generation Sequencing (NGS)
– بررسی کامل ژنوم انسانی (Whole Exome Sequencing (WES)

تشخیص مولکولی بیماری های ژنتیک و سرطان

– تعیین پروفایل ژنتیکی (تعیین هویت) و تعیین جنسیت جنین

– تشخیص عقیمی و ناباروری در مردان و زنان با روش های سیتوژنتیک و مولکولی

– بررسی مولکولی سریع تریزومی در جنین با روش QF-PCR

آدرس: اصفهان – خیابان حکیم نظامی – خیابان محتشم کاشانی

(دقیقی) – مجتمع النوا

تلفن ۰۳۱-۳۶۲۸۹۷۷۳-۷۴

فاکس ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۴

www.isfahangenetics.com



دکتر کامران دولتشاهی

فلوپیپ جراحی سرطان و بیماری های خوش خیم پستان

ترسیم و بازسازی سینه از آمریکا (انکوپلستان)

ارزیابی های تصویربرداری بیماری که مشکل پستان دارند

متراکم است و بعد از ۳۵ سالگی این تراکم بافتی به طرف کم شدن می رود و چون نحوه آشکار سازی ضایعات در ماموگرافی از نظر تکنیکی، با تراکم بودن بافت سینه، ارتباط بسیار نزدیکی دارد، بایستی بیماری برای ماموگرافی انتخاب شوند که بالا تر از ۳۵ سال باشند؛ البته همان طور که ذکر شد، در موقعیت های خاصی می توان در افراد جوان تر از این سن نیز از این تکنیک تصویربرداری استفاده کرد.

سونوگرافی هم برای خانم های جوان تر از ۳۵ سال کاربرد دارد و هم به عنوان تستی تکمیلی برای احراز اطلاعات دقیق تر و کامل تر از ضایعات سینه، متعاقب ماموگرافی انجام می شود و مهم تر از همه، برای افتراق کیست ها از توده ها در پستان وسیله ای انتخابی مناسبی است.

مابقی مطالب مربوط به این مبحث در شماره ی بعدی به اطلاع می رسد.

درباره ی انواع وسایل تصویربرداری برای این بیماران خاص باید به موارد زیر اشاره کرد:

۱. ماموگرافی؛

۲. سونوگرافی؛

۳. MRI.

هر کدام از این امکانات در موقعیت های خاص خود کاربرد دارند. یکی از موارد تعیین کننده در این خصوص، سن بیماران است؛ برای مثال چنانچه خانمی زیر ۳۵ سال نیازمند ارزیابی برای بیماری های پستان باشد، انتخاب اول، سونوگرافی است؛ ولی همین بیمار اگر بالای ۳۵ سالگی مراجعه کند، انتخاب اول ماموگرافی خواهد بود؛ البته در موارد استثنایی حتی زیر ۳۵ سالگی هم می توان ماموگرافی انجام داد.

حال علت اینکه سن ۳۵ برای ماموگرافی انتخاب شده، در واقع به فیزیولوژی پستان مربوط است؛ به طوری که قبل از این سن، بافت سینه بسیار



باغ تالار شادی

شادی

Shadi

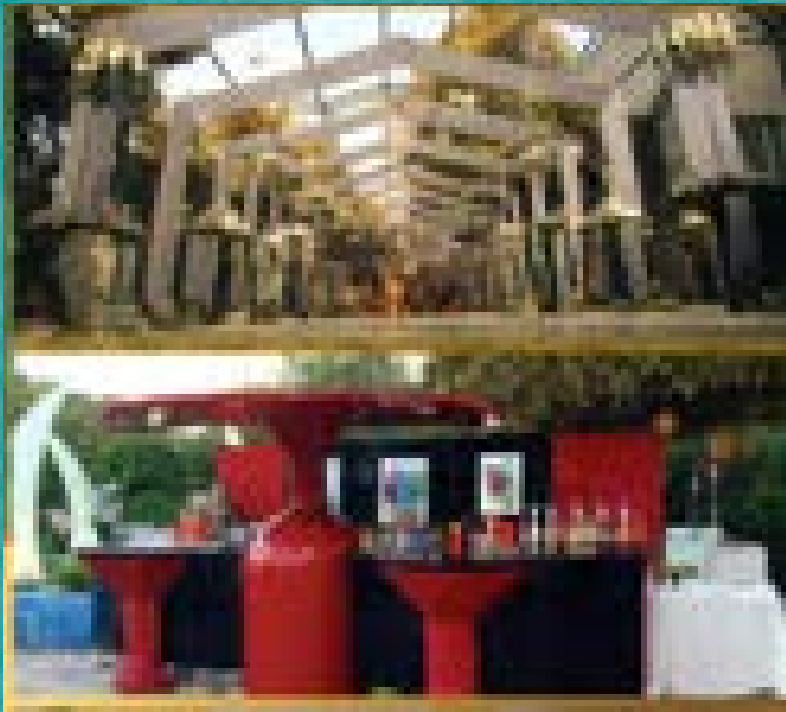
www.baghshadi.com

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 TUV

کلیه اجناس خانگی - صنعتی
آب طلا - نقره - نیکل - مس - برنج
نیکل سیاه - پرداخت نقره - پسته کاری
پوشش کوره ای ۱۳۰C - سرب و آلومینیوم

دریافت استانداردهای



ISO 9001 : 2008

ISO14001 : 2004

OHSAS 18001 : 2007

IMS

استفاده از

میدان نقش جهان

جنب آکادمی سابق

تلفن : ۰۶۷۶-۲۲۲۲

همراه : ۰۹۱۳۳۰۰۰۲۵۵۵

www.abkariansari.ir

abkari_ansari@yahoo.com **عهدت انصاری**

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی



Dr.
Elahe Amiri

لیزر زنان



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

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه،

مجتمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵

تلفن: ۰۸۰۷۰۸۱۰۳۲۲ (سه خط)

www.drelaheamiri.ir

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

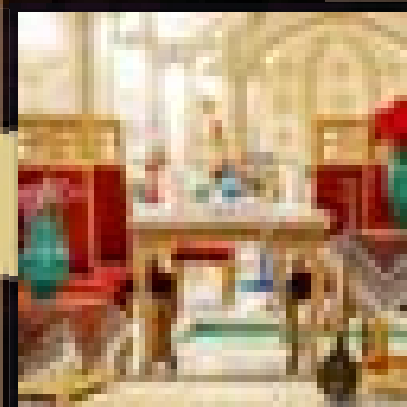
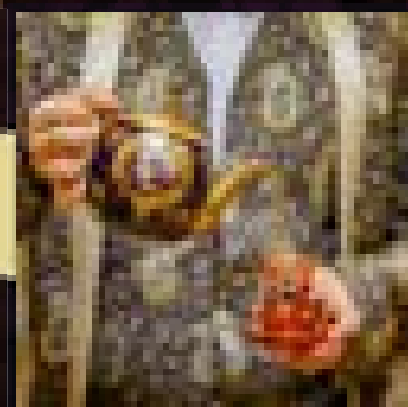
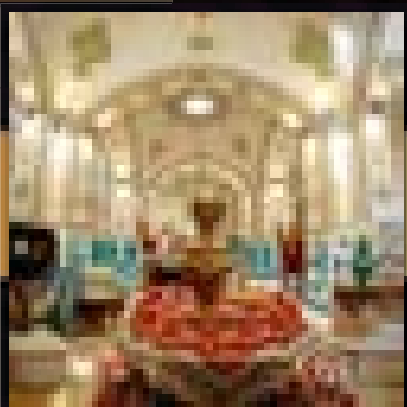
 <http://telegram.me/drelaheamirii>



به همراه موسیقی سنتی زنده

سفره خانه ملک سلطان جارچی باشی

مکانی که کیفیت و آرامش توأم با هم است



اصفهان، خیابان سپه - خیابان حکیم - کوچه هفتم یا کوچه باغ قلندرها - مجموعه تاریخی ملک سلطان جارچی باشی

تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۰۷۴۱۸ WWW.Jarchibashi.ir پست الکترونیک: info@jarchibashi.ir

ساعات کار: هر روزه نهار از ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۶:۰۰ هر روزه شام از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۳

ساعات پذیرایی در ماه مبارک رمضان ۱۹:۳۰ الی ۲۳ می باشد.

تسخوان

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 (لحمه 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، مرجان حسینی
فرش قرمز: میثم اکبری پوری
سلامت و موفقیت: آوا منتظر
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو
سرویس پزشکی: مرجان حسینی
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی
ویراستار: عذرا ادبانی
مشاور و گفتگوی هنری این شماره: بهنوش بختیاری،
امیرعلی نبویان

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
عکس روی جلد: کوروش جوان

پزشکان همراه مجله:

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

بازرگانی:

مدیر بازاریابی: داوود کیانی
موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

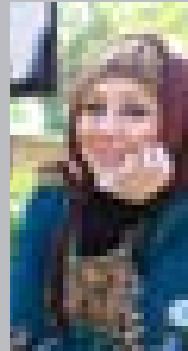
دفتر:

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:

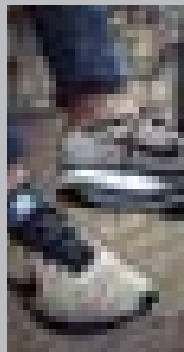
میدان احمدآباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴
لیتوگرافی و چاپ:
خورشید ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

فرش قرمز



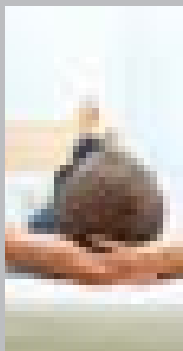
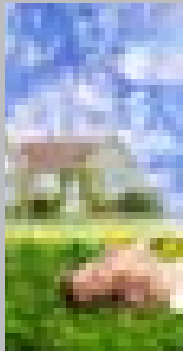
۱۴ فروشنده
۱۶ بارکد
۲۲ امیرعلی نبویان
۲۴ بهنوش بختیاری

استایل



۲۸ به رنگ تابستان
۳۱ عطرهای تابستانی
۳۲ چرمهای به سبک طبیعت
۳۳ درباره موها

زندگی، زندگی



۳۴ آرامش در خانه
۳۸ ماساژ روسی

آشپزخانه من



۴۰ فریتانای یونانی
۴۱ سوسیس خانگی
۴۳ کاپ کیک همدان
۴۴ آتیه کاراملی

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132274693

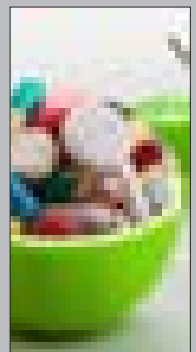
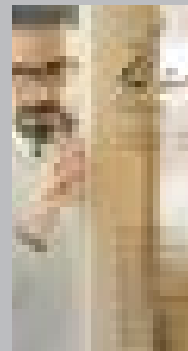
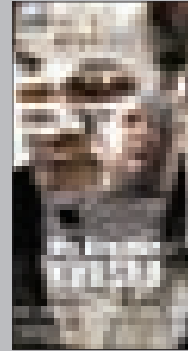


سخن سردبیر

این بار روزه دل بگیر...

دوباره به ماه صبر و شکوه ایمان، ماه زیبای رمضان رسیدیم. ماهی که صفا و پاکی حاصل از روزه و پرهیز کاری دل هارا نورانی می کند. هر چند که روزه گرفتن در تابستان سخت است اما این روزها از پیرو جوان روزه می گیرند و سعی می کنند بر سختی روزه با دورهمی های بعد از آن غلبه کنند. اصلاً انگار هر سال منتظریم که این ماه زیبا بیاید و مهمانی های افطاری و صلح رحم ها آغاز شود. پیامبر عزیز اسلام چه خوب فرمودند: روزه سه پیری است که روزه دار را از آتش جهنم حفظ می کند. می گویند بهترین مردم کسی است که با هوای نفس مبارزه کند و نیرومند ترین آنان کسی است که بر آن پیروز شود. پس روزه داران بهترین مردمند چرا که با خواسته های نفسانی مبارزه می کنند و اگر با مراقبت و کوشش از روزه خویش این بهره را بگیرند که بر نفس خود مسلط شوند از نیرومند ترین مردم نیز خواهند بود. امیر مومنان، علی (علیه السلام) اما به نکته ظریف تری اشاره می فرماید: روزه دل از اندیشه گناهان برتر از روزه شکم از خوردن و آشامیدن است. البته این بدان معنا نیست که ظاهر روزه و امساک از خوردن و آشامیدن را رها کنیم بلکه لازم است به آن اکتفا ننماییم و همراه با آن بکوشیم که به نتایج معنوی روزه نیز برسیم. لازم است که همین امساک ظاهری و روزه معمولی نیز انقلابی روحی در روزه داران به وجود آورد. روزه رمضان موجب می شود که حکومت امیال جای خود را به حکومت تقوی و پیروی از دستورات الهی بدهد و تیرگی در جان آدمی به نورانیت و روشنی باطن تبدیل شود. در سایه همین صفا و پاکی حاصل از روزه است که روزه دار با خود آگاهی نه تنها دهان و شکم را از خوردن و آشامیدن که دست و پا و چشم و گوش و زبان و همه اعضای خویش را از آنچه خدا حرام فرموده نگاه می دارد و می تواند به آن درجه از تقوی نایل آید که حتی از اندیشه و فکر گناه نیز دوری کند و این اوج نورانیت روزه است. در این ماه همچنین در کنار روزه به قرائت قرآن سفارش شده و این خود وسیله ای است که جامعه اسلامی با قرآن و معارف آن آشنایی بیشتری پیدا کنند و برای پیشرفت در صراط خدا و اسلام از کلام خدای متعال آموزش بگیرند. بدین ترتیب با یک تمرین یک ماهه مومنان به عبادت خالص تری موفق می شوند و جان ها به خدا نزدیکتر می شود.

عباداتتان مقبول در گاه حق و التماس دعا.



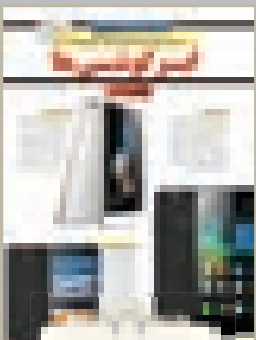
۶۲ به رنگ سیمنا
۶۴ جهانگردی
۶۶ داستان دنباله دار

۵۰ روزه داری
۵۲ کودک آهنی
۵۴ آتشی بیوتیک
۵۶ پاپ کورن

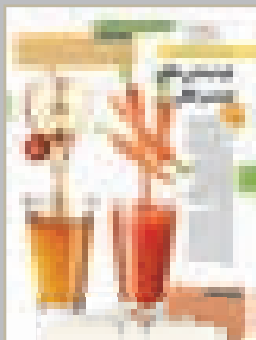
کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

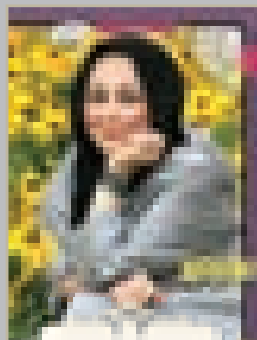
۳۰۰۰۴۸۳۰۲



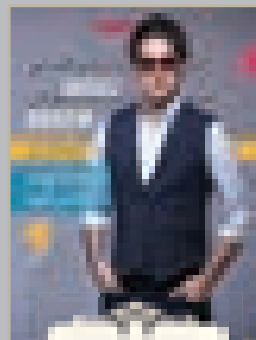
57N05



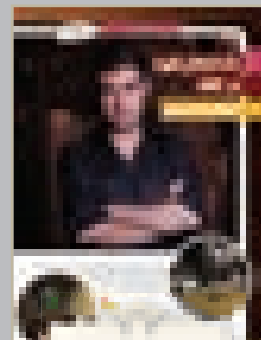
57N04



57N03



57N02



57N01



عید فطر مبارک





فصل اول
فرش قرمز

Red
Carpet

HealthyLife

..... گفتگوی زندگی سالم با بهنوش
بختیاری
..... در سینماها چه خبر؟

Red Carpet

PAR LE RÉALISATEUR DE UNE SÉPARATION

باز هم آدم های طبقه متوسط

UN FILM DE ASGHAR FARHADI

فروشنده

به زندگی زن و شوهری

می پردازد که در حال بازی در نمایش

«مرگ فروشنده» نوشته آرتور میلر هستند.

کارگردان: اصغر فرهادی بازیگران: شهاب حسینی، ترانه علیدوستی،

بابک کریمی، مارال بنی آدم، نیوشا جعفریان، عماد امامی،

مجتبی پیرزاده، سام ولی پور، محمد امامی،

فرشته الماسیان و ...

Healthy
Life

اوون گلیرمن، منتقد گاردین:

یکی از دلایلی که آلفرد

هیچکاک از نظر عموم به عنوان

بزرگترین فیلمساز تمام تاریخ

شناخته می شود، این است که جوهر

و تکنیک کار او بیشتر کارگردانان (شاید

همه آنها) را تحت تاثیر قرار داده است. البته

هیچکاک خدای ابدی و ازلی هر کسی است که

تزیلر می سازد. اما سایه او روی سر فیلمسازان

دیگری هم افتاده که به سختی می شود آنها را

غیر هیچکاک می خوانند. بهترین نمونه اش

نویسنده و کارگردان کاربلد ایرانی

اصغر فرهادی است.

TARANEH ALIDOUSTI SHAHAB HOSSEINI

و کارگردان مثل همیشه با اعتماد به نفس کامل همراه است. هر نمایی در جای خودش است و هر سر نخ به نتیجه ای غیر قابل انتظار ختم می شود. وقتی عماد شروع به بررسی جرم می کند، یک موبایل و یک دسته کلید می رسد که در وانتی که در محله رها شده را باز می کند. برای مدتی هیچکدام از این مسائل مهم به نظر نمی آیند و «فروشنده» مانند یک فیلم آماتوری نئورئالیستی در ژانر کار آگاهی، چندان تنش ایجاد نمی کند. اما همه این ها بخشی از طراحی فکر شده اثر است. عماد تنها یک کار آگاه نصفه و نیمه است، اما بعد کاملاً به صورت تصادفی به شخصی می رسد که به نظر همسرش را مورد آزار قرار داده. این شخص متجاوز آن کسی نیست که ما انتظار داریم و آشکار شدن این که چه کسی این کار را انجام داده هم نکته اصلی نیست. نکته اصلی چیزی است که بار عاطفی داستان را شکل می دهد: حالا که عماد شخص مهاجم را پیدا کرده، با این دانش چه می کند؟

در فیلم های انتقامی مثل «برنده شده» قهرمان یک قاتل است که کارش قابل توجیه است. در چنین اثری او از به نتیجه رسیدن انتقام شخصی اش لذت می برد (همانطور که مخاطب لذت می برد) اما نقشه او یک نتیجه اخلاقی هم دارد: او دخترش را پیدا می کند و او را برمی گرداند. در «فروشنده» انتقام پیچیدگی فرمی و متافیزیکی می یابد. عماد می خواهد کسی که این همه مشکل برای او ایجاد کرده را مجازات کند و چون آسیبی که آن شخص زده واقعا باعث خون ریزی شده و خطرناک بوده، چندان این انتقام بلند پروازانه نیست. اما مشکل اصلی عماد مقابله با کنار کشیدن همسرش است. این چیزی است که او را عصبانی می کند، این چیزی است که او را به انتقام گیری سوق می دهد. در درونش (به طریقی که خودش هیچ اطلاعی از آن ندارد) او دارد سر همسرش تلافی می کند و برای همین است که نتیجه درام «فروشنده» این قدر پر تنش و نابود کننده است. شهاب حسینی بازی بسیار زیبایی از خود ارائه داده، که باعث می شود عماد در ظاهر آدم عاقلی به نظر برسد ولی در باطن یک دیوانه کنترل کننده باشد، و ترانه علی دوستی که نسخه ایرانی و مصیبت زده ای از ماریون کوتیار است. اما بهترین بازی فیلم متعلق به بابک کریمی است. به عنوان یک آدم بی اهمیت و گنده که باعث و بانی همه این اتفاقات است. در ابتدا، شما از او با شانه انداختن و حتی شاید نگاهی از روی تحقیر رد می شوید، اما بیست دقیقه بعد، او اشک شما را جاری می کند.

جواب معلوم می شود خانم مستاجر، آن طوری که در بیان مردم تهران رایج است، زن خوشنامی نبوده است. نق نق ها شروع می شود و بعد از آن اتفاقی می افتد که سبب نادیده گرفتن موضوعی سیاه تر می شود. رعنا در خانه تنها است و می شنود که کسی وارد خانه شده. به تصور این که عماد است شروع می کند به حرف زدن، اما عمادی در کار نیست. شب همان روز عماد به خانه برمی گردد و وقتی که از پله ها بالا می رود، رد پای خونی در راه پله ها به چشمش می خورد و همسرش را در حالی می بیند که توسط کسی که بی اجازه وارد خانه شده به سرش ضربه خورده. در بیمارستان سرش را بخیه می زنند و معلوم می شود که مشکل چشمی خاصی ندارد. به غیر از این که او وضع کلا خوب نیست. چنین اتفاقاتی پیش می آید و آدم های خوب در شهرهای بزرگ ممکن است که مورد حمله قرار بگیرند. اما آنچه که بر سر رعنا آمده، خوبی ذاتی اش را تحت تاثیر قرار می دهد. رعنا وحشت کرده... از عماد که معلم ادبیات دبیرستان است می خواهد تا کارش را رها کند و در خانه پیشش بماند... اما از طرف دیگر هم می خواهد که تنها باشد. رعنا مجموعه تناقضات است. از سر تنش و استرس شروع می کند به پر خوری. عماد در قالب جوانمردی تمام عبار ظاهر می شود که فقط به دنبال آرامش و حمایت از همسرش است. اما اوضاع وقتی به هم می ریزد که احساسات زنانه غیر منطقی رعنا این اجازه را به او نمی دهد و عماد هم طاقتش تمام می شود.

برای بخشی از فیلم، «فروشنده» حتی از ساخته های پیشین فرهادی مینیمال تر، سربه زیر تر و جمع و جور تر است. با این حال اما تکنیک نویسنده

فرهادی درام هایی درباره اختلافات خانوادگی می سازد و از پررنگ کردن هر چیزی که درام ها عیان می کنند، سرباز می زند. درام هایی مبتنی بر مشاهده دقیق، بدون دستکاری، مشخص و واقعی. هنوز هم وقتی که فیلمی از فرهادی را می بینید، مثلاً «جدایی نادر از سیمین»، «گذشته» یا همین فیلم جدیدش «فروشنده»، تقریباً با استفاده از نوعی مهندسی معکوس به سمت موقعیتی کشیده می شوید که ناتورالیسم کامل و محض بر آن حاکم است. تازه بعدش دستگیرتان می شود که درون یک گردباد گیر افتاده اید که هر کاری از دستش بر بیاید انجام می دهد تا ذات شخصیت های روی پرده را زیر و رو کند. شما با چیزی رو به رو می شوید که فقط می توان آن را تعلیق نامید و تکان دهنده هم هست. تعلیقی که تمام و کمال بر مبنای آن چیزی شکل می گیرد که در دل و ذهن شخصیت ها می گذرد. «فروشنده» بر خلاف رویه معمول فیلم های فرهادی با شرح یک حادثه آغاز می شود: ظاهر آپارتمانی در تهران در حال فرو ریختن است و ساکنان آن از جمله زوج متاهلی که شخصیت های اصلی داستانند، عماد (شهاب حسینی) و رعنا (ترانه علی دوستی)، برای نجات جان خود با عجله در حال فرار از خانه هستند. در پایان خانه سر جایش ثابت می ماند، با ترکی عمیق بر روی دیوار که منجر به نشت گاز می شود. عماد و رعنا مجبور می شوند که خانه تازه ای پیدا کنند. آنها سرعاً می روند به واحد بزرگ ولی قدیمی خانه ای که در نزدیکی همان جا واقع است. اما ظاهر ارد پای ناخوشایندی از گذشته خانه هنوز باقی مانده است. مستاجر قبلی نیمی از اثاثش را جا گذاشته و حاضر نشده که برای برداشتن بیاید. وقتی که علتش را می پرسند، در



فیلم در واقع درباره

یک زوج شاداز

طبقه متوسط در

تهران است. رعنا

و عماد که توسط

علی دوستی و

شهاب حسینی

بازی می شوند...

می کنند. اما آنها دیر متوجه می شوند که ساکن قبلی آنجا زن جوانی بوده که گویا شخصیت درستی نداشته و افراد مشکوک و بدنامی تمام طول شب آن اطراف می پلکند. یک شب رعنا اشتباه می کند و به خیال اینکه همسرش جلوی در است کلید باز شدن در بیرونی را می زند. اسم فیلم، به تصادف، به اجرای آماتور نمایش «هرگ فروشنده» توسط عماد و رعنا اشاره دارد.

عماد نقش ویلی لومن را ایفا می کند و رعنا نقش همسر او یعنی شخصیت مستاصل لیندا را بر عهده دارد. این ایده اولیه ای است که با مهارت طراحی شده است، لاقلاً تا پایان کار، وقتی تشابه بین عماد و ویلی به نتیجه می رسد. هر دو آنها مردان خوبی هستند، که به خاطر تراژدی ناشی از انتخابهایشان، مجبور می شوند اشخاصی را که دوست دارند رها کنند.

فیلم در واقع درباره یک زوج شاداز طبقه متوسط در تهران است. رعنا و عماد که توسط علی دوستی و شهاب حسینی بازی می شوند. عماد معلم است و رعنا

در خانه می ماند، آنها قصد دارند با هم زندگی تشکیل دهند اما به جز این آنها هر دو از اعضای با استعداد یک گروه نیمه حرفه ای تئاتر هستند که در تدارک اجرای نمایشنامه "مرگ دستفروش" آرتور میلر هستند. عماد نقش ویلی لومن که فروشنده ای شکست خورده است را بازی می کند و رعنا در نقش همسر او لیندا بازی می کند. هر دو با گریم و کلاه گیس هایی خاکستری رنگ نقش کاراکتر های غمگین پیرتر از خودشان را بازی می کنند. دقیقاً در ابتدای فیلم آنها مجبور به نقل مکان از آپارتمانشان می شوند چون به نظر می رسد کل مجتمع به دلیل نقص ساختمانی در حال فرو ریختن است. فرهادی صحنه ای به شدت متشنج خلق می کند که در آن ترک ها قاب پنجره را می شکنند. فاجعه ای قریب الوقوع از جنس تایتانیک. آنها سرانجام به لطف یکی از هم گروه های تئاترشان آپارتمان جایگزینی پیدا



بارکد؛ ادامه داستان پر فروش ها

تجدید سالم

بارکد شاید اسم خوبی برای یک فیلم طنز نباشد. فیلمی که این همه ستاره دارد و تماشاگران قطعا دوستش خواهند داشت. موضوع فیلم ماجراجویی جالب و سرنوشت در هم گره خورده جوانی است که قصد انتقام گرفتن از پدر خود را به کمک دوستانش دارد. خوب این موضوع به نظر خشن می آید اما بازیگری خوب بهرام رادان و محسن کیایی فیلم را طنز و کمدی می کند.


 Healthy
Life


آنها و به سبک این نوع کم‌دی‌ها بر مرز بین بلاهت و هوشمندی قرار می‌گیرد و به همین دلیل باور پذیری دارد. همچنین پژمان با زغی حضوری متفاوت و جالب در نقش پلیس مخفی عجیب و غریب فیلم دارد.

فیلم کیایی برای نشان دادن خنده بر لب تماشاچیان که با توجه به شرایط و مشکلات متعدد دست به گریبان، نیازمند لحظاتی مفرح و شاد هستند، همه کار کرده است. فیلم او این روزها توانسته یخ این سینما را باز کند و همه را راضی به خانه بفرستد و اگر همین طور پیش برود این فیلم یکی از پر فروش های تاریخ سینمای ایران خواهد شد. هر چند داوران جشنواره فیلم فجر با بی‌اعتنایی از این فیلم رد شدند. این داستان سینمای ما است. آنچه مردم دوست دارند، داوران آن را دوست ندارند و آنچه داوران آن را دوست دارند، مردم آن را دوست ندارند! فیلم مصطفی کیایی نیز از این قاعده مستثنی نبوده است.

فیلم از همه نوع طنزی اعم از طنز موقعیت، طنز کلامی، طنز اجتماعی و... استفاده نموده و در این میان، از کار کترهایی بهره برده بود که همچون لورل و هاردی کمی تا قسمتی خود را هالو نشان دهند، تا موقعیت طنز بیشتری فراهم آید و محسن کیایی چه زبازا پس چنین نقش در عین سادگی، سخت برآمده بود. محسن کیایی با این فیلم نشان داد که قابلیت تبدیل شدن به یک هنرپیشه برجسته طنز را دارد. بازیگران فیلم "بارکد" در عین این که نقشی را بازی می‌کنند که گاهی به نظر رفتارهای بچه گانه است اما این خلاقیت و توان راز خود نشان می‌دهند که این ذهنیت را دور کرده و تماشاچی را وادار به پذیرش صحنه های طنز و لذت بردن از آن بکنند. هنر یعنی این. " شما دو تا قیافتون

کارگردان: مصطفی کیایی

نویسنده: مصطفی کیایی، مهیار شاهرخی

بازیگران: بهرام رادان، محسن کیایی، سحر دولتشاهی، بهاره کیان افشار، پژمان با زغی، رضا کیانیان، بابک بهشاد، علی کوچکی، رضا شریفی نژاد، آرش تاج، سحر آربین، مرجان علیزاده، شهرام جمشیدی، سمانه عارف پور

پور «بارکد» پنجمین فیلم مصطفی کیایی است که بر اساس فیلمنامه‌ای مشترک با مهیار شاهرخی به تصویر درآمده است. فیلمی کم‌دی با ساختاری متقاطع که تجربه‌ای جدید در کارنامه کیایی و ژانر کم‌دی در سینمای ایران محسوب می‌شود.

فیلم از الگوی کم‌دی‌های هجوآمیز تارانتینویی تبعیت کرده و با محوریت دو رفیق مسیر خاص تبدیل شدن آنها از دو آدم ساده‌دل و معمولی به دو خلافکار را به تصویر می‌کشد که جامعه و کدهای اجتماعی روز در این مسیر نقش مهمی دارند.

کیایی با انتخاب ساختار روایی که با تکیه بر روایت زمان حال در یک شرکت می‌گذرد، به تدریج با سیر فلاش‌بک‌ها عقب رفته و گذشته این دو جوان را در تضاد با زمان حال آنها قرار می‌دهد و در انتها با چرخشی جذاب، روایت زمان حال را در راستای فلاش‌بک‌ها و ادامه منطقی آنها قرار می‌دهد که به یکدست شدن و یکپارچگی کلیت فیلم کمک می‌کند. زوج بهرام رادان و محسن کیایی در نقش این دو جوان، ترکیب جالبی را شکل داده‌اند که دور از نقش آفرینی‌های قبلی

چرا عین احمق‌ها است". اما تو را جدی بگیرند. جدی باشی، اما تو را احمق فرض کنند و در هر دو صورت مقبول بیافتی. در یک فیلم طنز، به سادگی جای موقعیت‌ها می‌تواند عوض شود، اما مهم‌تر این است که تماشاچی با آن چگونه برخورد می‌کند؟ فیلم آدم را یاد لورل و هاردی می‌اندازد که فیلم‌های آنان بعد از ده سال، هنوز مورد استقبال، نسل‌ها قرار می‌گیرند. مصطفی کیایی با این فیلم نشان داد که زبان طنز را نیز چون زبان اجتماع، خوب می‌شناسد، اما چه حیف که این زبان را بر گزار کنندگان جشنواره فیلم فجر نمی‌شناسند و این خود طنز روزگار ما است که از همین الان ملت را به خنده واداشته است.

برخی ایراد گرفته‌اند که فیلم هجو بوده، تکیه کلام‌های بدی داشته و اصولاً یک کم‌دی ساختار شکن تلقی می‌شود. اما به قول حامد (بهرام رادان) " پشت هر آدمی یک داستانی است و پشت هر داستانی یک آدمی. پس بهتر است، صبر داشته باشیم." در صحنه‌ای از فیلم، جایی که حامد و میلاد در کنار دیوار ایستاده بودند، بروشور فیلم "مصائب شیرین" خود نمایش می‌کرد. فیلم مصطفی کیایی نیز به مفهومی "مصائب شیرین" بوده است. مصائبی که برای تماشاچی شیرین آمد و از آن لذت بردند.



«بارکد» پنجمین

فیلم مصطفی

کیایی است

که بر اساس

فیلمنامه‌ای

مشترک با مهیار

شاهرخی ساخته

شده است.

کارگردانی که در گیشه هم موفق می‌شود



این فیلم توسط یکی از موفق‌ترین چهره‌های سینمای ایران در سال‌های اخیر ساخته شده، چرا؟ چون مصطفی کیایی از معدود فیلمسازان مستعدی است که کاملاً تکلیفش با خودش روشن است و دقیقاً توانایی‌های خود را نیز می‌سازد. بنابراین در همین چند سالی که سرو کله‌اش در سینمای ایران پیدا شده به عنوان چهره‌ای خوش قریحه که جریان سینمای بدنه را در میان جوانان نسل اخیر به شکلی حرفه‌ای نمایندگی می‌کند.

در سینمای بدنه ایران در میان مدل‌های مختلفی که در سال‌های دور و نزدیک داشته، سبک و سیاق کار مصطفی کیایی از همه بهتر و برجسته‌تر بوده است. او حتی تکلیفش با جشنواره فیلم فجر نیز کاملاً مشخص است. آشکارا تأکید می‌کند که فیلم‌هایش جشنواره‌ای نیست و از جشنواره به عنوان ویتترین برای سینمای خود استفاده می‌کند که این هم خود بهترین نشانه برای حرفه‌ای بودن این آدم است.

البته با همه این‌ها گفتیم به دلیل همین حرفه‌ای بودن و سطح کیفی آثارش در جشنواره نیز گاه با توجه‌های جدی روبه‌رو شده است. آثار مصطفی کیایی جهان‌خاص خود را دارند که شاید نسبتی با واقعیت‌های جاری در زندگی نداشته باشد اما از عهده تدارک شاخصه‌هایی برای پذیرفتنی شدن این فضاها خاص به خوبی برمی‌آید به همین خاطر آثارش اتمسفر خاص خود را دارند که باعث می‌شوند کنش و واکنش‌های درون فیلم‌هایش در آنها منطقی و پذیرفتنی جلوه کند.

این جهان که در قیاس با گذشته به شدت سینمایی شده به نظر می‌رسد، در فیلم‌های قبلی او رنگ و بوی اجتماعی‌گرایانه بیشتری داشت. به هر حال بارکد به عنوان فیلمی سرگرم‌کننده و خوش ساخت بی‌شک از موفق‌ترین فیلم‌های حال حاضر گیشه خواهد بود. حامد در صحنه‌ای از فیلم می‌گوید:

" آدم بدون غذا، ۲۰ روز زنده است، بدون آب ۲ روز زنده است، بدون هوا ۲ دقیقه زنده است، اما بدون امید زنده نیست" این واقعیتی انکارناپذیر است که از آن باید به عنوان پیام فیلم یاد کرد. این شهر چه‌ها که نمی‌کند، آدم‌ها را عوض می‌کند؟ با میلاد چه کرد؟ با من چه کرد؟ شاید قیافه‌مون شبیه احمق‌ها باشد، اما می‌دانیم که چه کسی به ما کلک می‌زند و چه کسی ما را دوست دارد."

یک فنجان قهوه

در کافه

شهاب حسینی



بر خلاف ظاهر روستیک و ورودی کافه، دکوراسیون داخلی آن حسابی مدرن است؛ بی کم و کاست. تضاد رنگ و کاغذ دیواری‌ها و مبلمان‌های آف‌آن را زیباتر و خواستنی‌تر جلوه می‌دهد. میز و صندلی‌ها و سفید و رنگ دیوارها و کاغذ دیواری‌ها عموماً تیره است و در جاهایی که نیاز است که بیشتر دیده شوند، مانند کتابخانه و میزهای فروش محصولات فرهنگی و... با استفاده از نورپردازی‌های نقطه‌ای متمایز شده است.

لوازم دکوری

دکوراسیون داخلی این کافه همانند خانه‌ای گرم و صمیمی است. ترکیب دو مدل کاغذ دیواری برای دیوارها، میز و صندلی‌هایی که به سان میز و صندلی‌هایی است که در خانه‌ها استفاده می‌شود و حتی گلدان‌هایی که برای تزئین اغلب میزها استفاده شده است. مجموع این عناصر در کنار هم فضایی را به وجود آورده است که احساس راحتی خاصی را به شما منتقل می‌کند.



شهاب حسینی، مردم‌محبوب سینمای ایران که این روزها محبوبیتش هزارهزار برابر هم افزایش پیدا کرده کافه‌ای در تهران دارد به نام کافه هنر لواسان، در این شماره شما را به نوشیدن یک قهوه دیش در این

کافه دعوت می‌کنیم. بسیاری از چهره‌ها و به خصوص بازیگران، صرفاً جلوی دوربین نیست که میدرخشند و جز حرفه بازیگری، در کسب و کار نیز آدم‌های موفق نشان داده‌اند. برخی رستوران دارند، برخی دیگر مدیریت کافه‌های معتبری را عهده دارند، عده‌ای استخر را مدیریت می‌کنند و برخی دیگر فرش می‌فروشند و... شهاب حسینی هم با سریال «شهرزاد» در دل مردم جا باز کرده و هم با نخل طلایش در جشنواره «کن» به دل جهان سینما نفوذ پیدا کرده است. در این شماره با ما همراه شوید تا از کافه هنری لواسان که «چیدانه» دکوراسیون آن را بررسی کرده دیدن کنید.

ورودی کافه هنر آدم را یاد شخصیت دوست داشتنی شهاب حسینی می‌اندازد، حتی کافه که توسط او اداره می‌شود هم گرم و صمیمی و دوستانه است. این کافه آدم را بیشتر یاد خانه یک دوست می‌اندازد؛ ورودی چوبی و تزئین شده با انواع گل و گیاهان که تو را بیشتر مجذوب می‌کند. هر چند وقت یکبار متناسب با نام کافه یک برنامه هنری هم در آن برگزار می‌شود. حتی تخته سیاهی هم که در ورودی کافه تعبیه شده است با

خطی معمولی و صمیمی تزئین شده است و هر بار به فراخور فعالیت‌های فرهنگی که در داخل کافه در جریان است نوشته‌های روی آن فرق می‌کند.

کتابخانه

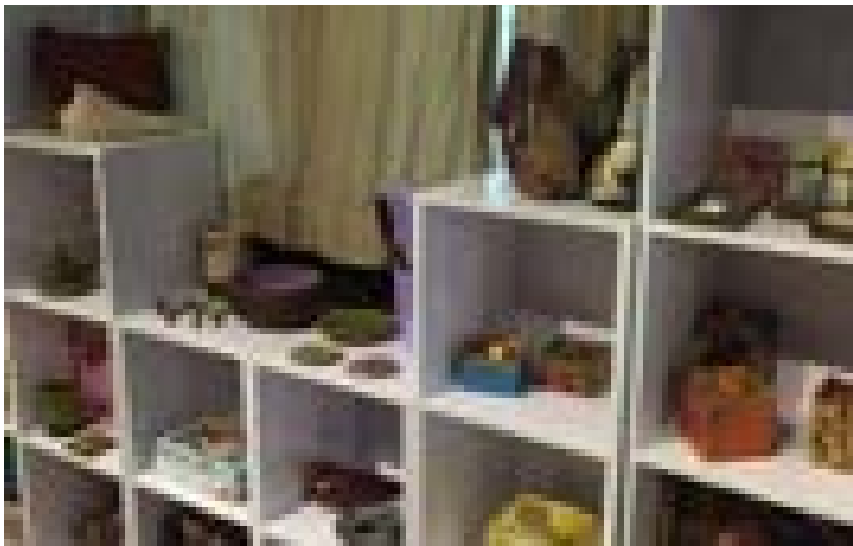
کافه هنر لواسان یک کتابخانه کوچک و جمع و جور هم دارد. این کتابخانه چوبی، شبیه یک حجم ساکت و مهجور در گوشه‌ای از کافه است. اما وقتی به سراغش می‌روی می‌بینی بیشتر شبیه گنجینه‌ای است که باید کشف شود. به هر سبک کتابی که علاقه داشته باشید می‌توانید در اینجا کتابی را پیدا کنید که مطابق سلیقه‌تان باشد.

کتابخوانی برای کودکان

در این کافه علاوه بر فعالیت‌های معمول یک کافه فعالیت‌های فرهنگی و هنری دیگری هم برگزار می‌شود. یکی از این فعالیت‌ها برنامه قصه‌خوانی ویژه کودکان کمتر از هفت سال است. انجام کارهایی از این دست باعث می‌شود تا نگاه‌ها به کافه هنر لواسان از همه خاص‌تر باشد. در واقع وقتی گرداننده این کافه شخص هنرمندی مانند شهاب حسینی است، توقع می‌رود که فعالیت‌های فرهنگی و هنری زیادی نیز در این کافه برپا شود.

فروش محصولات هنری

در گوشه‌ای از کافه هنر لواسان قفسه‌هایی وجود دارد که در آن محصولات هنری به فروش می‌رسد. این قفسه‌ها پر هستند از انواع و اقسام محصولات هنری، این محصولات می‌توانند هم جزو لوازم دکوری منزل باشند هم می‌توانند جزو لوازم و وسایل کاربردی مانند کیف و شال و محصولات از این دست باشند. بیشتر این محصولات مربوط به گروه هنری بازآرت است مجموعه بازآرت، از سال ۱۳۹۱ با هدف جمع‌آوری آثار هنرمندان مشهور و گمنامی که قابلیت استفاده کاربردی دارند و قرار دادن این محصولات در معرض دید و خرید عموم آغاز به کار کرد. در اولین قدم، بازآرت فعالیت خود را با راه‌اندازی سایت نمایش و فروش در فضای مجازی کلید زد. پس از مواجه شدن با استقبال خوب هنرمندان و خریداران از وبسایت بازآرت و صفحه‌های آن در شبکه‌های اجتماعی نظیر اینستاگرام، نمایشگاه‌های متعددی با حمایت هنرمندان بزرگ کشور به ویژه شهاب حسینی هنرمند محبوب و توانا، توسط این مجموعه برگزار شد.



روی فرش قرمز

محسن چاووشی

و امیر بی گزند

MOHSEN CHAVOSHI

Healthy
Life
آوا منتظر

آلبوم جدید محسن چاووشی به نام «امیر بی گزند» پس از کش و قوس‌های فراوان سرانجام ماه گذشته به صورت گسترده منتشر شد و در همان روزهای اول توانست رکورد بالاترین مخاطبان را بشکند. محسن چاووشی که پیش از این آلبوم‌های به شاخه نیلوفر، ژاکت، حریص، سنتوری، پرچم سفید، من خود آن سیزدهام و پاروی بی قایق را منتشر و طرفداران زیادی جذب کرده، هشتمین آلبوم مستقل خود را به تهیه‌کنندگی «سیدهادی حسینی» روانه بازار موسیقی کشور کرد.

محسن چاووشی در روز انتشار آلبومش، درباره جدیدترین اثر خود «امیر بی گزند» و جهان بینی این روزهایش گفت: «امیر بی گزند» در واقع برآمده از خلجان‌های روحی آدم‌هاست. آدمی که می‌تواند من باشد یا هر کس دیگری، حالی که هر لحظه به شکلی به آدم عارض می‌شود. از سرخوشی تاندوه، از قبض تا بسط، به سامان رسیدن این حال‌ها در قالب یک آلبوم واقعا کار دشواری بود که بدون هم‌کاری و هم‌فکری به ثمر نمی‌رسید. چاووشی در ادامه گفت: «به نوبه خودم سعی کردم هر چه در توان دارم و تا این لحظه یاد گرفته‌ام را به حال و هوا و البته منطق این آلبوم اضافه کنم. هر اثر هنری از یک لحظه حال و ذوق به وجود می‌آید اما صرفاً این حال و ذوق کافی نیست. سعی کردم به اندازه خودم چیزی که خواندم و در طول این دو سال با آن زندگی کردم را بفهمم و امیدوارم توانسته باشم این موضوع را در «امیر بی گزند» با دیگرانی که می‌شنوند شریک شوم. امیدوارم مورد رضایت صاحب این حال و البته گوش و هوش مردم هم قرار بگیرد.»

محسن چاووشی سال گذشته با خوانندگی سریال «شهرزاد» و انتشار چندین قطعه موفق از جمله «کجایی»، «به رسم یادگار»، «هم خواب»، «ماه پیشونی» و... توانست مورد استقبال عمومی قرار بگیرد و همین استقبال باعث شد در بسیاری از نظرسنجی‌های پایان سال گذشته، این خواننده به عنوان یکی از خوانندگان موفق سال معرفی شود. قطعه «کجایی» توانست موج بزرگی را در جامعه بوجود بیاورد و تبدیل به یکی از هیت‌های موسیقی پاپ در این سال شود.

در آلبوم «امیر بی گزند» از اشعار بزرگان شعر و ادب پارسی از قبیل مولانا و سعدی استفاده شده و در کنار شعرهای این بزرگان، ترانه‌هایی از حسین صفا، علی‌اکبر یاغی تبار و پدram پاریزی نیز در آلبوم قرار گرفته است. همه ملودی‌های آلبوم جدید چاووشی از ساخته‌های خود این هنرمند است و بهروز صفاریان، کوشان حداد، فرهاد حسامی، عادل روحنواز و بابک نقوی نیز به همراه خود محسن چاووشی تنظیم قطعات آلبوم «امیر بی گزند» را بر عهده داشته‌اند.



پنه لوپه کروز عاشق فیلمنامه فرهادی شد

پنه لوپه کروز، بازیگر اسپانیایی و برنده اسکار گفته که خلاصه فیلم‌نامه فیلم جدید اصغر فرهادی را خوانده و عاشق این فیلم‌نامه شده است. او به همراه همسرش خاویر باردیم قرار است در فیلم جدید فرهادی بازی کنند. این فیلم در اسپانیا ساخته می‌شود و زبان آن هم اسپانیایی است. کروز می‌گوید که فرهادی در حال نوشتن فیلم‌نامه کامل این فیلم است و دوست ندارد که اطلاعات زیادی در مورد آن ارائه شود. او فیلم‌نامه جدید فرهادی را یک درام تأثیرگذار با شخصیت‌هایی شگفت‌انگیز توصیف کرده و گفته که اصغر فرهادی در حال حاضر یکی از بهترین کارگردان‌هایی است که دنیا دارد.

کروز نخستین بازیگر اسپانیایی برنده اسکار است که بازیگری را از سن ۱۵ سالگی آغاز کرده است. فیلمبرداری این پروژه سینمایی احتمالاً از اواخر تابستان یا اوایل پاییز آغاز خواهد شد و داستان آن درباره زندگی یک خانواده روستایی در اسپانیا است. تهیه‌کنندگان فیلم جدید اصغر فرهادی کمپانی ال دسیو متعلق به پدر و آگوستین آلمادوار و کمپانی ممنتو متعلق به الکساندر مالت‌گای هستند. مالت‌گای درباره فیلم‌نامه این فیلم گفته بود: «این فیلم یک تریلر روانشناسانه با تمایه‌ای از داستان‌های آگاتا کریستی و به معنای واقعی کلمه مهیج است.» او معتقد است که این فیلم هم برخی از تم‌های اخلاقی فیلم‌های پیشین فرهادی را دارد.

آگوستین آلمادوار نیز این پروژه را به دلیل ارائه اشتراکات در فرهنگ و صنعت فیلمسازی بسیار ارزشمند دانسته و گفت بود: «ما فیلم‌های فرهادی را تحسین می‌کنیم،

وقتی ام اس دست بردار بازیگر نیست

اول امیر مهدی ژوله بعد آنته فقیه نصیری و حالا هم خبر رسید که بهناز جعفری هم ام اس دارد. او هم در اینستاگرامش اعلام کرد که بله من هم ام اس دارم اما بهناز جعفری از مردم خواست که برایش حاشیه درست نکنند و فکر نکنند که او نمی تواند راه پروداز نام بیماری ام اس استفاده کنند و از به کار بردن لفاظی مانند بیماری آنته فقیه نصیری یا بهناز جعفری خودداری کنند.

جعفری در اینستاگرامش نوشت: «بهناز جعفری هم به بیماری آنته فقیه نصیری دچار شد؛ وقتی این تیتراژ در فضای مجازی خواندم دلم خواست با صدای بلند فریاد بزنم: بیماری آنته فقیه نصیری یا من یا همه ما اسم دارد: «ام اس» مخفف مولتیپل اسکلروزیس است که قطعاً خاطر هیچکدامان به خوبی نمی ماند؛ اسم قلمبه سلمبه ای است و احتمالاً در تکرار چند باره اش زبانمان می گیرد و شاید اسباب خنده خود و اطرافیانمان شویم. حالا که این قصه قرار است به نام بیماری آنته فقیه نصیری یا بیماری بهناز جعفری یادمان بیافتد اصلاً چیست و چه شکلی است و از کجایم آید و چه می کند، وظیفه خود می دانم ضمن الصاق نامم به این بیماری، بدین وسیله نکات مهم، صمیمانه و کمی شخصی را خدمت شما سروران، عزیزان، دوستان، طرفداران و خدایی ناکرده حاشیه سازان اعلام کنم و آن این که لطفاً بنده را به غیر از شکل و شمایل که پیش از این می شناختید و به خاطر می آوردید جور دیگری تصور نکنید. نه شاخ در آورده ام، نه کج شده ام و نه عجیب و نه غریب، من هم مثل خیلی های دیگر زندگی می کنم، شاید فقط کمی زودتر خسته شوم، من همچنان با پاهای خودم از پله ها بالا و پایین می روم ولی با هر قدم و هر نفس خدا را شکر می کنم و از این ابتلا و آگاهی از خدا سپاسگزارم.



دلیل علاقمندی مردم به ازواج قباد و شهرزاد

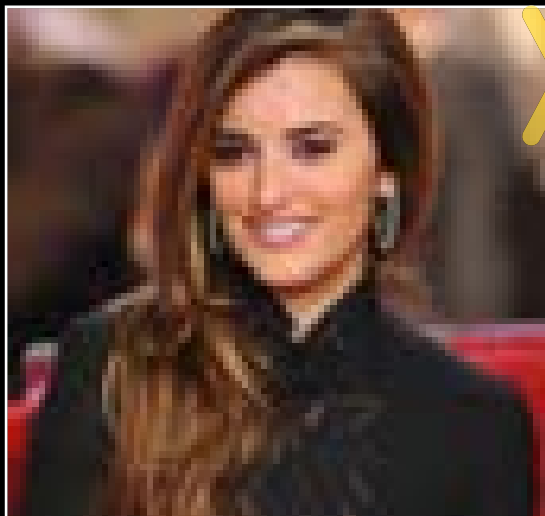
مصطفی زمانی، بازیگر نقش فرهاد درباره این که چرا بسیاری از مخاطبان علاقه مند بودند که «شهرزاد» همچنان با قباد زندگی کند، گفت: شهاب حسینی بازیگر نقش قباد شخصیتی فوق العاده دوست داشتنی دارد و واقعیت این است که کسی نمی تواند از دست او ناراحت باشد. اگر چه قباد شخصیت منفی این سریال بود با این حال نگاه او برای مخاطب آزار دهنده نیست، او نسبت به سرنوشت خودش مسئول نبوده است و حتی از زمانی که «شهرزاد» وارد زندگی او می شود، قباد را متحول می کند. از طرف دیگر ما از زندگی عاشقانه «شهرزاد» و فرهاد کنش و واکنش خاصی ندیدیم. ارتباط میان آنها عشقی کلاسیک و اسطوره ای بود اما عشق قباد و «شهرزاد» امروزی تر بود و مخاطب توانست شاهد زندگی عاشقانه آنها باشد. وی با اشاره به شهاب حسینی و ترانه علی دوستی که در چند فیلم با یکدیگر همبازی بوده اند، گفت: حسینی و علی دوستی از زمان ساخت فیلم «در باره ای» در چند اثر با یکدیگر همکاری داشته اند و یک زوج سینمایی محسوب می شوند بنابراین بسیار طبیعی است که عده ای طرفدار این باشند که قباد و شهرزاد با یکدیگر باقی بمانند با این حال پیچیدگی های قصه ایجاب می کند که اتفاقات دیگری رخ بدهد و کلیشه ها بشکنند. بازیگر سریال «بوسف پیامبر» در بخش دیگری از سخنان خود درباره تفاوت عشق قباد و فرهاد به شهرزاد توضیح داد: فرهاد عشق خود را آزادی معنی می کند ولی قباد اینگونه نیست، او عشقش را نوعی مالکیت می داند و کنش ها و واکنش های این دو نسبت به ازواج شهرزاد به دلیل تفاوت نگاه آنهاست. زمانی در واکنش به اینکه مخاطب به خاطر شخصیت فرهاد نمی تواند او را به عنوان یک عاشق در نظر بگیرد و به او اطمینان کند، پاسخ داد: حسن فتیحی شخصیتی از فرهاد در ذهن داشت که دوست داشت من همان شخصیت را بازی کنم و از آنجایی که من به او اعتماد داشتم شخصیت مورد نظر او را بازی کردم چون با خودم فکر کردم ممکن است ادامه این شخصیت در فصل های دوم و سوم همین ویژگی های فعلی را بطلد. با این حال فکر می کنم شخصیت فرهاد کمی منفعل و تخت بود. یکی از مسائلی که باعث شد مخاطب احساس کند این شخصیت کمی بی عرضه است زمانی بود که جمشید هاشم پور در نقش سرگرد کیف و وسایل خود را به او سپرد و او این کیف را در کافه جا گذاشت. به نظر من شخصیتی که می خواست با شهرزاد از دواج کند لازم بود محکم تر از آنچه نشان داده شد، رفتار کند. با این حال این نکات به فیلمنامه مربوط می شود و من تنها مسئول اجرای این نقش بودم. من تجربه همکاری دیگری با آقای فتیحی داشتم و او هر چه بگوید با چشم گفتن پاسخ می دهم. زمانی درباره ضعف های سریال «شهرزاد» نیز عنوان کرد: به نظر من کم پیش می آید که بتوان پروژه ای به این سنگینی را در طول ۸ ماه و نیم به تولید رساند. اگر ما همین کار را با یک تمرکز دو تا سه ساله در تلویزیون تولید می کردیم و فرصت کافی داشتیم مطمئناً اثر بسیار فاخرتری می شد.



و در عین حال تشابهات و علائق مشترک بسیاری با او داریم. در گذشته این احساس نزدیکی با فیلمسازان بزرگی مانند گیرمول تورو به ساخت فیلم هایی مانند ستون فقرات شیطان، ختم شد.

فرهادی در آغاز قصد داشت که فیلم اسپانیایی زبان خود را از پایان اکتبر سال گذشته آغاز کند اما به گفته خودش دلتنگ ایران شد و تصمیم گرفت اول «فروشنده» را در ایران بسازد. فرهادی پیش از این فیلم گذشته را با بازی برنیس بژو، طاهر رحیم و علی مصفا به زبان فرانسوی در فرانسه ساخت. بژو برای بازی در این فیلم جایزه بهترین بازیگر جشنواره کن را برد.

فرهادی برای فیلم جدایی نادر از سیمین موفق شد نخستین اسکار سینمای ایران به دست بیاورد. این فیلم همچنین کلکسیونری از جوایز جهانی را برای این کارگردان و سینمای ایران به ارمغان آورد.



57N02

قرمز

تجدید سالم

امیر علی نبویان

AMIRALI NABAVIAN

گفتگوی اختصاصی زندگی
سالم با امیر علی نبویان:

از ترافیک تهران سوژه می گیرم

Healthy Life

مرجان حسینی

امیر علی نبویان
یا همان مرد جوان
پر طرفدار قصه
گوی این شب های
صدبرگ، سن زیادی

ندارد. او متولد دوم فروردین ماه

سال ۱۳۵۹ در شهرستان آمل است

و تحصیلات خود را هم تا مقطع کارشناسی

در همین شهر گذرانده است. جالب این که

رشته تحصیلی اش هم ربطی به ادبیات ندارد

و فارغ التحصیل رشته مهندسی برق از

دانشکده فنی آمل است. امیر علی در سال

های ۱۳۸۷ و ۱۳۸۸ دوره بازیگری و داستان

نویسی را پشت سر گذاشته و فعالیت حرفه

ای خود را با شرکت در برنامه تلویزیونی رادیو

هفت به تهیه کنندگی منصور ضابطیان به

طور جدی آغاز کرده است. وی تاکنون چهار

جلد کتاب که متشکل از مجموعه ای به نام

قصه های امیر علی می باشد را نویسنده

کرده است. در این شماره گفتگوی جذابی با

امیر علی داشته ایم که در ادامه می خوانید.

شهر در تمیزی و نظافت شهر اصفهان است که حتی خودم شاهد بودم این بود که اگر توریستی هم ناخاسته آشغالی به زمین می انداخت جلوی روی او آن آشغال را در سطل می انداختند که او هم یاد بگیرد این اقدام ناپسند است. و من با اینکه خودم اهل رانندگی نیستم ولی فکر می کنم رانندگی در این شهر بسیار خوشایند است چرا که آسفالت تمیز، صاف و کاملاً صیقلی دارد. به عقیده من شهر اصفهان دارای دو بافت تاریخی و مدرن است که این ویژگی را کمتر جایی در دنیا دارا است.

بخش تاریخی و توریستی شهر مربوط به اماکن قدیمی، مساجد و کلیسا و بسیاری جاهای منحصر به فرد دیگر است و بخش مدرن هم متشکل از اتوبان ها، خانه های مجلل و هتل های لوکس این شهر می شود. در بعضی از شهرهای دنیا هم این ویژگی قابل حس است ولی همانطور که مشاهده می کنیم در آن شهرها نمای ساختمان ها متعلق به مردم است چرا که مردم همواره دید مستقیمی از نمای شهر را دارند نه مالکان خانه ها ولی متأسفانه به این مهم در شهرهای تاریخی کشور که اصفهان در رده اول آن قرار می گیرد، شاهد نیستیم. به عقیده من برای حفظ بخش های تاریخی لازم نیست چرخ را از نو بسازیم بلکه کفایت با مطالعه پیش رویم. همانطور که با برآورد آمار و مطالعه تاریخ جنگ جهانی دوم بزرگترین جنایت تاریخ است و در آن جنگ حتی قوانین جنگی هم رعایت نمی شد ولی آلمانی ها و انگلیس ها عهد بسته بودند که به شهرهای تاریخی جهت حفظ اماکن قدیمی و باستانی حمله نشود این نشان می دهد اماکن تاریخی قابل تقدیس هستند و همواره باید در حفظ آنها در هر شرایطی کوشید. من به عنوان یک هموطن اصفهانی دوست از مسئولان زیبا سازی شهر اصفهان خواستار هستم که همانطور که تاکنون در حفظ زیبایی غیر قابل وصف شهر کوشیده اند از این پس هم این کوشش را مضاعف کنند. در سفر آخر به اصفهان دیدم در ضلع شرقی مسجد شیخ لطف... که به گونه ای پشت مسجد امام هم شامل می شود یک دکل مخابراتی نصب شده بود که من به این موضوع واقف هستم وجود این وسیله در آن مکان ضروری است ولی بهتر است در کنار این اماکن با قدمت تاریخی زیاد یک دکل مخابراتی که نشانگر از زیبایی و بافت کاملاً قدیمی و باستانی آن مکان نگاهد و این وسیله که به نوعی مدرن و جدید است در محلی نصب نشود که در ارتباط با دید عمومی نباشد. به نظر من نمای ساختمان ها در اصفهان خیلی زیباتر می شود اگر هارمونی خاص قدیمی خود را حداقل در بخش قدیمی شهر حفظ کند.

صبر کردم تا کارگردان ها به دنبالم بیایند
چندین سال پیش به دفتر کارگردانی جهت بازی در یک فیلم دعوت شدم اما بعدها متوجه شدم که آقای کارگردان می خواهد از من برای بازی در فیلم پول دریافت کند برای همین تصمیم جدی گرفتم که به شکل حرفه ای وارد عرصه بازیگری شوم و با گذراندن دوره های بازیگری به حدی برسم که در آینده آن کارگردان به حضور من در فیلم هایش واقعاً نیاز داشته باشد و من را برای پول دعوت نکند!

خانواده ام اوایل دوست نداشتند بازیگر شوم
در روزهای اول که خانواده متوجه علاقه من به این حرفه شدند خیلی متعجب بودند چرا که به عقیده آنها این قبیل مشاغل سرنوشت نامعلومی دارد و من هم به آنها و دغدغه های فکریشان کاملاً حق می دهم. ولی خوشبختانه به مرور زمان که توانستم خودم را در این جایگاه به آنها ثابت کنم خانواده ام هم بسیار مشوق و انگیزه من در حرفه بازیگری و قصه نویسی شدند.

مسعود فروتن راهنمای خوب من بود

به طور کلی مشوق اصلی من در این حرفه استاد عزیز و گرانقدر دایی ام، آقای مسعود فروتن بود. بدون شک یکی از بهترین کارگردانان تلویزیونی کشور مان ایشان هستند. به محض این که متوجه علاقه من به این حرفه شد به طور جدی مرا همراهی کرد و خیلی جاها که بازی کردن به ضرر من بود جلوی من را گرفت و به من گوشزد می کرد که باید دوره تخصصی بازیگری را بگذرانی و دائم به حرفه نویسندگی مشغول باشی. من خودم قاطعانه مخالف پارتی بازی هستم حتی در تست های بازیگری برای ورود به دوره های بازیگری در خواست می کردم مسئله آشنایی من با آقای مسعود فروتن نادیده گرفته نشود تا بتوانم خودم از ابتدا مراحل آماتور تا حرفه ای بازیگری را پشت سر بگذارم ولی از دید من مشاوره های دلسوزانه ای که آقای فروتن به من داده اند تا حد زیادی در موفقیت های من شکل داشته است.

اوقات فراغت و جام ملت های اروپا

مدت زیادی است که اوقات فراغت نداشته ام چرا که وقتی از سرکار می گروم فرصتی برای فراغت برای من نیست. ولی تر جیح می دهم از هر فرصتی که درگیر کار نیستم استفاده کنم و تعطیلات را در کنار خانواده ام سپری کنم. من به شخصه متعقد مطالعه و با تماشای فیلم برای یک نویسنده و بازیگر اوقات فراغت به حساب نمی آید بلکه آن زمان هم بخشی از تمرینات کاری او

می شود و جنبه حرفه ای برای او دارد. من اهل ورزش هم هستم در حال حاضر هم به شدت پیگیر مسابقات جام ملت های اروپا هستم.

سفرهایم بیشتر کاری است

متأسفانه فرصت زیادی برای رفتن به مسافرت ندارم و سفرهای من اغلب مسافرت های کاری هستند که به طور معمول به برگزاری کارگاه ها و ... محدود می شوند. ولی من در مسافرت های کاری هم از حداقل فرصت استفاده می کنم تا بتوانم از اماکن تاریخی و دیدنی شهرهای خوب کشور بازدید کنم.

راه حل امیر علی نبویان برای خلاصی از دل گرفتگی

من در زمان هایی که احساس می کنم دلم گرفته و یا به طور عامیانه تر دل و دماغ ندارم سعی می کنم موزیک مورد علاقه ام را گوش دهم و یا رویکرد بهتر آنکه چشم هایم را می بندم، قدم می زنم و خودم را در جایی تصور می کنم که دوست دارم در آن مکان باشم و به طور کامل همه چیز را بر وفق مراد خودم تصور می کنم. همه جوانب را ایده آل فرض می کنم که به شما هم این پیشنهاد را برای رهایی از دل گرفتگی می دهم. شک نکنید که جواب می دهد.

داستان های امیر علی از ترافیک تهران

من هنوز گواهینامه رانندگی نگرفته ام و تاکنون قصدی هم برای گرفتن گواهینامه نداشته ام نه در دوران نوجوانی که اوج این غریزه است و نه در جوانی. ترافیک برای من یک پدیده جذاب است. چرا که وقتی دغدغه گرفتن کلاچ و ترمز را ندارم می توانم بهتر به آدم های اطراف خودم در خیابان ها نگاه کنم و امکان ساختن قصه از چهره ها و حالات آنها را داشته باشم. من در بیشتر مواقع از نحوه نگاه صحبت و سطح انرژی مردم عادی که در جامعه با آنها برخورد می کنم قصه و نوشته هایم را می نویسم. پس به این ترتیب ترافیک برای من زجر آور و خسته کننده نیست. البته ممکن است که روزی هم گواهینامه رانندگی بگیرم.

خاطرات امیر علی از شهر اصفهان

اگر بخواهم از شهرهایی که دوستشان دارم حرف بزنم باید از اصفهان بگویم. من تا به حال می توانم بدون اغراق بگویم بیش از بیست بار به شهر اصفهان سفر داشته ام که این سفرها به دو بخش تقسیم می شود که بخش اول مربوط به دوران کودکی که هشت سال جنگ تحمیلی هم شامل آن بود می شد. از آنجایی که فامیل های زیادی در این شهر زیبا داشتیم زیاد به اصفهان رفت و آمد می کردیم و بخش دوم هم مربوط به دوران بزرگسالی من است که بیشتر جنبه کاری و شغلی من دارد می شود. اسم اصفهان برای من یادآور خانه های قدیمی هشتی، ارس، پنج دری، زاینده رود، کوه صفه، فوتبال بازی و معماری فوق العاده این شهر است. من اولین بار در کودکی در سفر به اصفهان سوار بر چرخ و فلک دستی شدم. یاد می آید این وسیله بازی در اطراف یل خواجه بود و هنوز هم خاطره خوشی از آن محل دارم. بدون شک یکی از تمیز ترین و زیباترین شهرهای دنیا اصفهان است. چیز مهمی که در این شهر به چشم می خورد کوشا بودن مردم



تر جیح می دهم
از هر فرصتی که
درگیر کار نیستم
استفاده کنم و
تعطیلات را در
کنار خانواده ام
سپری کنم.

57N03

فرش قرمز

زینت سالم

*Behnoush
Bakhtiari*

گفتگوی اختصاصی

با بهنوش بختیاری :

من عاشق
رینا هستم

به‌نوش بختیاری بی‌اغراق یکی از محبوب‌ترین ستارگان سینما و تلویزیون است. او که در سال‌های اخیر از تلویزیون فاصله گرفته و بیشتر جذب تئاتر شده توانست با خاک صحنه خوردن و کار زیاد به قدری در کیفیت بازیگری‌اش تغییر ایجاد کند که سال گذشته نامزد دریافت سیمرغ بلورین بازیگر نقش مکمل از جشنواره فیلم فجر شد. بختیاری به اعتراف همه کسانی که می‌شناسندش بمب انرژی است و همیشه در آن واحد درگیر چندین کار هم زمان است. این گفت و گورادر آستانه چهل سالگی با این هنرمند فعال انجام دادیم تا ببینیم در دنیای شلوغ او این روزها چه خبر است و فرار است در دهه پنجم زندگی چه چیزهایی را تجربه کند. با زندگی سالم همراه باشید:

زندگی سالم: اینستاگرام شما یکی از فعال‌ترین صفحات هنرمندان در این پلیکیشن محبوب است. اما به تازگی پستی در صفحه‌تان گذاشته بودید که به نظر می‌آمد بر عکس همیشه‌چندان خوشحال و سر حال نیستید. داستان چیه؟ شما نامه گلایه به آقای جرج کلونی نوشتید؟

به‌نوش بختیاری: آقای جرج کلونی در جشنواره کن به سؤال خبرنگار ایرانی واکنش جالبی نشان داده بودند. من هم دوست داشتم فیلم آن نشست خبری را در صفحه‌ام بگذارم. بعد پیش خودم فکر کردم واقعا یک بازیگر هالیوودی هم مشکلاتی که ما داریم را دارد. البته شاید آنها هم مسائلی دارند که عنوان نمی‌کنند ولی بعید می‌دانم از جنس مشکلات و مسائلی که ما اینجا داریم باشد. مثلا آیا آنجا هم اینقدر بی‌قانونی است؟ به بازیگر هالیوودی هم اینقدر چک‌های برگشتی می‌دهند که تازه پنج سال بعد تهیه‌کننده در نهایت بی‌ادبی بگوید برو دنبال پولت بدو اگر دست به آن رسید. البته واقعا هم دست ما به آن پول نخواهد رسید. یا مثلا در هالیوود هم اینطور است که بروند عکس آقای جرج کلونی را در شهرستانی بزنند و بگویند ایشان به فلان مراسم می‌آیند بدون اینکه خود آن بازیگر را در جریان گذاشته باشند. بعد هم مثلا بگویند آقای جرج کلونی افتخار نداد بیاید. یعنی یک اتفاق‌های عجیب و غریبی اینجا برای ما می‌افتد و بی‌قانونی محض است. من پیش خودم گفتم امکان ندارد هیچ‌کجای دنیا چنین اتفاقاتی بیافتد. چون اینجا دست آدم به هیچ‌کجا بند نیست حتی اگر شکایت هم بکنید هیچ اتفاقی نمی‌افتد و آن مسئله‌را باید فقط گذشت و بسعه صدر داشته باشی و تمام می‌شود و می‌رود. بنابراین آن فیلم را با نامه

درد دلی خطاب به آقای جرج کلونی در صفحه‌ام منتشر کردم.

زندگی سالم: و شما در مقابل همه این بی‌قانونی‌ها سعه صدر نشان دادید؟

به‌نوش بختیاری: نه من بلکه فکر کنم تقریبا همه همکارانم دچار این چنین مسائلی هستند. تلویزیون این سال‌ها پولی نداشته به بچه‌ها بدهد. یعنی اکثر کارهای بازیگران ما در این سال‌ها فی سبیل... بوده و از راه بازیگری نتوانستیم در آمد داشته باشیم. در اینستاگرام و فضای مجازی هم که خودتان شاهد هستید برخی افراد چه کامنت‌های توهین آمیزی می‌گذارند و چقدر راحت هنرمندان را قضاوت نادرست می‌کنند. البته درصد این مسئله در مورد من کم است ولی همان مقدار فحاشی و تہدید و توهینی که است خیلی ناراحت‌کننده است.

زندگی سالم: و شما خیلی هم فالوور دارید؟

به‌نوش بختیاری: البته خودم همیشه فکر می‌کنم باز هم چقدر فالوورهای من کم هستند. چون من در شهرستان‌ها خیلی سفر می‌کنم و وقتی میزان محبت و استقبال مردم را نسبت به خودم می‌بینم می‌گویم پس عده کمی تنها در پیچ من هستند.

زندگی سالم: خب خیلی‌ها اینستاگرام ندارند.

بختیاری: بله، این هم هست. من فکر می‌کنم اتفاقا خیلی‌ها از طرفداران من همان روستایی‌ها یا مردم شهرهای کوچک و دور هستند که شاید اصلا ندانند اینستاگرام چیست.

زندگی سالم: این روزها در جستجوی چه چیزهایی در مسیر زندگی‌تان هستید؟

به‌نوش بختیاری: من عاشق تجربه کردن هستم. دوست دارم زندگی پر محتوایی داشته باشم. دوست دارم هر روزم با روز پیشم فرق کند. دوست دارم زندگی‌ام امضاء داشته باشد. پس فردا اگر رو به پیری رفته بگویم من خیلی مسیر خوشگلی را در زندگی‌ام طی کردم. این که زندگی‌ام خوشگل باشد برایم خیلی مهم است و همیشه فکر می‌کنم این دفتر سفید به من داده شده و هر جوری که آن را نقاشی کنم و بنویسم همانطور به جا می‌ماند. به شانس هم اعتقاد ندارم. من با تلاش خودم آن رویاهایی که دارم را باید برای خودم واقعی کنم. رویاهای من هم همین است که فعال باشم و خیرم به مردم برسد. شاید من که شهرت را قبلا خیلی دوست نداشتم و برایم پیش آمده با خودم فکر می‌کنم شاید خدا این راه را در پیش پای من قرار داده تا رسالتم این باشد که از این شهرت در راه خیر و درست استفاده کنم. شاید خدا برای من نقشه‌ای دارد و در من چیزی دیده که معروف کرده است. پس حالا که معروف هستم سعی می‌کنم بهترین استفاده را از آن بکنم. یک بخش از کارهایی هم که می‌کنم قطعا برای جذب مخاطبانم است. یک بخش هم برای تبلیغات است. یک بخش هم برای این است که مثلا وقتی به سرای سالمندان می‌روم دلم آرام می‌شود. همه اینها در من وجود دارد. ولی اصولا آدم اگر اهل ادا و اطوار باشد تایم دارد و دیگر بعد از چند سال تمام

می‌شود. ولی من دغدغه‌های اجتماعی دارم و از این که بدانم مهره مفیدی هستم لذت می‌برم. روی هر چیزی هم که هدفم باشد تمرکز می‌کنم. مثلا با خودم می‌گویم نوشتن جزو اهداف زندگی من است پس برنامه ریزی می‌کنم و انجام می‌دهم اما اگر دیدم موفق نیستم یا حال و حوصله آن کار را ندارم دیگر تکرارش نمی‌کنم اما این نیست که بترسم و تجربه نکنم. من هیچ وقت هیچ رویایی را برای خودم دور از ذهن تصور نمی‌کنم. رویاهایم را برای خودم ترسیم می‌کنم و به سمتش پیش می‌روم. شد که عالی و اگر هم نشد اشکالی ندارد. مثلا من نوشتن را دوست دارم پس حتما نویسنده‌گی را تجربه خواهم کرد و یا خواندن را دوست دارم پس حتما تجربه اش می‌کنم.

زندگی سالم: منظور تان از خواندن، خوانندگی و آواز خواندن است؟

بختیاری: بله، یا مثلا من مستندسازی را هم دوست دارم پس حتما حتی اگر یک بار هم شده مستندی خواهم ساخت. ولی الان که به تازگی چهل ساله شدم دیگر دارم خط خودم را پیدا می‌کنم. الان فهمیدم چه چیزهایی علائق من هستند و چه چیزهای علائق من نیستند. به همه هم توصیه می‌کنم هر کاری را دوست دارند دنبالش بروند و نگذارند حسرتش به دلشان بماند.

زندگی سالم: ظاهرا هم خداوند به بیست و چهار ساعت شما یک برکتی داده که به اندازه هفتاد و دو ساعت آدم‌های دیگر از آن استفاده می‌کنید.

بختیاری: نه، اتفاقا برعکس تصور همه خیلی هم زمان زیاد می‌آورم. گاهی من مثلا سه روز با همسر در خانه هستیم و حتی بیرون نمی‌روم و با هم فیلم می‌بینیم و کتاب می‌خوانم و به کارهای خانه می‌رسم و... مدیریت زمان به نظرم مهم است. من خیلی هم صبح زودی نیستم ولی با انرژی سمت کارهایم می‌روم و کار هم انرژی را به سمت من برمی‌گرداند. این وقت ندارم و وقت نمی‌شود اینها حرف است و من باور نمی‌کنم. آدم‌ها با اینها خودشان را توجیه الکی می‌کنند. آدمیزاد برای همه چیز وقت دارد.

زندگی سالم: چطور شد تصمیم گرفتید خواننده بشوید و الان کجای مسیر هستید؟

بختیاری: من با گروهی به نام پلورایسم آشنا شدم که کنسرت‌هایشان را می‌رفتم و خیلی لذت می‌بردم. این گروه کنسرت‌های سبک‌پاپ برای بانوان دارند و همه گروه هم خانم هستند. من همیشه در کنسرت‌های اینها کیف می‌کردم و با خودم می‌گفتم مگر می‌شود این همه انرژی و موج خوب در یک کنسرت باشد. مخصوصا کنسرت‌های خواننده‌های مرد را که می‌رفتم می‌گفتم که این کنسرت نیست و شکنجه خود خواسته همگانی است.



من عاشق

تجربه کردن

هستم. دوست

دارم زندگی پر

محتوایی داشته

باشم. دوست

دارم هر روزم با

روز پیشم فرق

کند. دوست دارم

زندگی‌ام امضاء

داشته باشم.

چون هیچ کس نمی تواند هیچ حرکتی بکند ولی در کنسرت های بانوان فضا متفاوت است. من هم چون آواز خواندن را دوست دارم و از خیلی سال پیش کلاس آواز رفتم تصمیم گرفتم با این گروه همراه شوم. نظرم را با سرپرست این گروه که خانم بهار ایلچی هستند مطرح کردم. ایشان هم از من تست صدا و آواز گرفتند. بعد هم آهنگ هایی را با هم تنظیم کردیم که همه محلی و بختیاری است.

زندگی سالم: خب امیدوارم موفق باشید. ما هم برای شما آرزوی موفقیت می کنیم.

بختیاری: ممنونم

زندگی سالم: گفتی به تازگی چهل ساله شدی. مهم ترین آرزویتان در این سن چیست؟

بختیاری: من خیلی آرزوها دارم چون زندگی را خیلی دوست دارم و لحظه لحظه آن برایم ارزشمند است. آرزویم این است که خداوند هیچ وقت صداقت و پاکی را از روح من نگیرد و من دچار وسوسه های دنیا نشوم. خدا به من ظرفیت زیاد بدهد. از همه مهم تر این که من صبح که از خواب بیدار می شوم و می بینم که زنده و سلامت هستم و دست و پام درست تکان می خورد خدا را شکر می کنم. از خدا می خواهم جانم، مالم و آبرویم را حفظ کند. همین طور در کنار دوستانم و خانواده و فامیلم که دوست شان دارم باشم. پیشرفت کاری داشته باشم. رویاهایی که دارم خدا هم بهم کمک کند به آنها برسم. چون خیلی بد است آدم شکست خورده باشد. در یک سنینی من می بینم بعضی آدم های سالمند غصه می خورند و آرزوهای شان بر آورده نشده، آدم ها در حق شان نامردی کردند، حق شان را نتوانستند از این دنیا بگیرند و ... خیلی متاثر می شوم چون می فهمم که خیلی احساس بدی است. من چون زیاد به خیریه ها و خانه سالمندان

می روم این چیزها را خیلی خوب می بینم و حسرت را در چشم آدم ها بارها دیدم. امیدوارم این حسرت برای هیچ کس در زندگی پیش نیاید. برای خودم هم می گویم خدایا امیدوارم هیچ وقت آدم حسرت به دلی نشوم و آن جور که دلم می خواهد زندگی کنم. زندگی هم به نظر من حقیقتا پول و ثروت و جاه و مقام نیست. زندگی آن چیزی است که به خودت بچسبید. من زندگی ساده دارم. یک خانه نود و هشت متری دارم. ماشین ندارم. خیلی چیزها در زندگی می توانستم داشته باشم که ندارم. چرا؟ چون در دوراهی زندگی آن راهی را انتخاب کردم که به دلم بیشتر بچسبید. خب بعضی ها هم پول بیشتر به دل شان می چسبید و اشکال ندارد آنها هم راه خودشان را دارند. ولی من راهم این است که خودم وجدانم راحت باشد و آرامش خاطر داشته باشم. امیدوارم وقتی از این دنیا می روم مردم یاد خوب از من داشته باشند. مثل خانم نادره که من هنوز هم وقتی سریال ها و فیلم های شان را می بینم قربان صدقه شان می روم و می گویم خدایا مرزت زن! تو چقدر خوب و مهربان بودی و چقدر خیرت به من رسید و چقدر هر دفعه می دیدمت حال خوب می شد. زندگی همین است و چیزی غیر از این نیست.

***سفره رنگین مادر شوهر برای پهنوش**

ماه رمضان بسیار شیرین است و واقعا زمانی است که می توانیم روحمان را پالایش کنیم. این را اضافه کنید به اینکه روزه کلی هم باعث شادابی و سلامت جسم می شود و برای بدن مفید است. من این ماه را با همه نوستالژی هایم مثل ربنا ای استاد شجریان، دوست دارم. من عاشق افطاری های این ماه هم هستم. افطاری های دورهمی سر کار که خیلی می چسبند. اما افطاری خانه مادرم و مادر شوهرم یک مزه دیگری دارد. من و همسرم، هر دو از خانواده های بسیار مذهبی هستیم. در خانه پدری من



یادم نمی آید یک بار نماز و روزه پدر و مادرم قضا شده باشد. مادرم حتی الان که مریض احوال و ناتوان است و آن بنیه جوانی را ندارد، در این روزهای بلند و گرم روزه می گیرد. برای همین افطاری همیشه در خانه ما حال و هوای خوبی دارد. برای افطاری های مادر شوهرم که همیشه لحظه شماری می کنم چون خیلی محبت دارند و عزت می گذارند و برای عروس خانم سفره های رنگین می چینند. همیشه پیش خانواده شوهرم خیلی به من خوش می گذرد. آنجا و منزل مادری تنها جاهایی هستند که با همه وجودم احساس امنیت می کنم. من عاشق خوراکی هستم و همه خوراکی های دنیا به جز لپه را دوست دارم. اما خب خوراکی های ماه رمضان مثل حلیم و زولبیا و پامیه و شله زرد و ... که جای خودشان را دارند. البته خوراکی عزیز من که عاشقانه دوستش دارم هندوانه است. اگر ولم کنند صبح تا شب هندوانه می خورم.

***اخلاقم شبیه ناتالیا کینز برگ است!**

من خیلی دوست دارم به صورت حرفه ای و منظم ورزش بکنم اما وقت های که سر کار هستم به علت فشردگی کار باید به همان نرمش های روزانه در خانه بسنده کنم و فقط در فاصله بین دو تا کار می توانم به باشگاه بروم. اما قطعا ورزش و رژیم غذایی سالم برای من هم به عنوان بازیگر و هم به عنوان زن برای حفظ جوانی، لازم است. البته که از پیری و اثرات بالا رفتن سن نمی توان جلوگیری کرد. کار ما هم یک جور است که در زمان هایی که مشغول آن هستیم، برای تغذیه مان هم نمی توانیم برنامه درستی داشته باشیم. جدای اینها به نظرم بیشترین چیزی که در زندگی های امروزی به آدم ها در همه جای دنیا لطمه می زند استرس، حرص و جوش و مسائل روحی است. همه ما باید سعی کنیم روحیه مان را تقویت کنیم. کار خیلی سختی است اما من سعی می کنم به خودم مسلط

باشم و آرامش را بر زندگی ام حاکم کنم. فعالیت های فرهنگی و اجتماعی به رسیدن به این آرامش کمک می کنند. کارهایی مثل فیلم دیدن و کتاب خواندن و ... فیلم «پر سه در مه» را به تازگی در شبکه نمایش خانگی دیدم که به نظرم فوق العاده بود. چند فیلم خارجی خوب هم این اواخر دیدم مثل «واندرلند» و فیلم دیگری با نام «We» که فیلم خیلی خوبی هم بود. همینطور «سرزمین خون و عسل» ساخته آنجلینا جولی را دیدم که بسیار تاثیر گذار و زیبا بود. برای من خیلی جالب است که ستاره ای مثل آنجلینا جولی که در اوج ثروت و زندگی پر زرق و برق هالیوودی است اینقدر دغدغه مسائل انسانی را دارد. کتاب هم که دوست هر شب من قبل از خواب است. چند تا کتاب را با هم شروع کردم. مجموعه کامل آثار عزیز نسیم را می خوانم و طنز قلم او را خیلی دوست دارم. کارهای ناتالیا کینز برگ، نویسنده ایتالیایی، را هم خیلی دوست دارم و فکر می کنم روحیه این خانم به من خیلی شبیه است.



- امیدوارم وقتی از این دنیا
- می روم مردم
- یاد خوب از من داشته باشند.
- مثل خانم نادره که من هنوز هم وقتی سریال ها و فیلم های شان را می بینم قربان صدقه شان می روم.



فصل دوم
استایل

Style

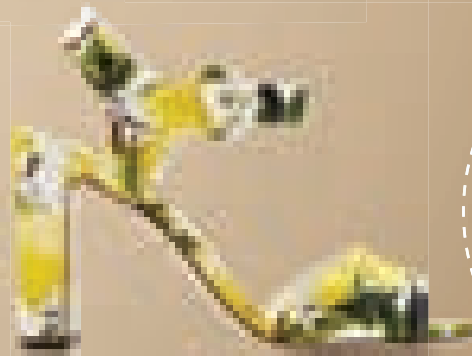
Healthy Life

- چیدمان به سبک طبیعت
- مد به رنگ تابستان
- ۴ اشتباه بزرگ درباره موها

Style



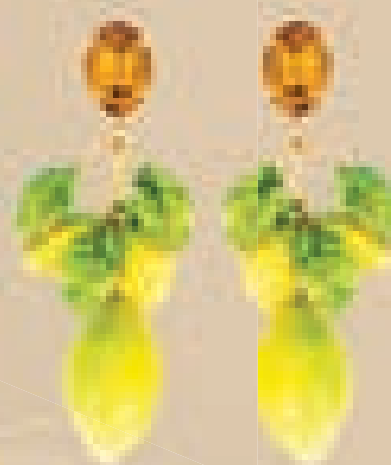
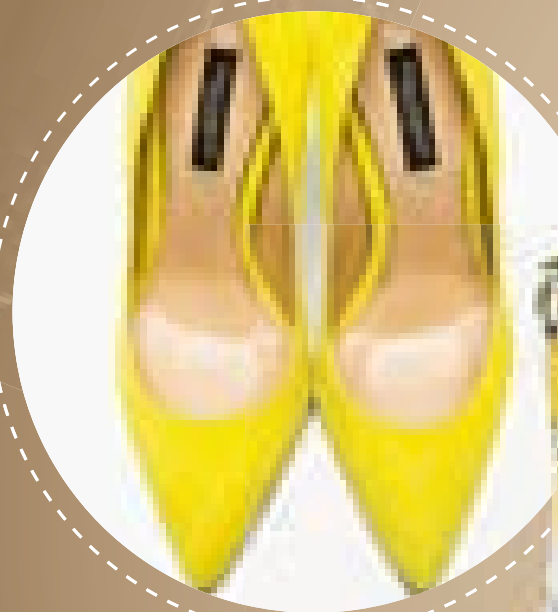
به رنگ تابستان



اپل واچ با بند چرمی

ملکه ساعت‌های هوشمند اپل با طراحی خاص خود در عین حال که یک اختراع بزرگ در دنیای فناوری بود به یک همراه شیک نیز تبدیل شد. نسخه هرمس آن با دو بند چرمی شاهدهی بر این مدعاست.





کلکسیون لیمویی از دولچه گابانا

برای روزهای تابستان رنگ زرد یکی از بهترین رنگ هاست. دولچه گابانا هم برای طراحی کیف و کفش و لباس های تابستانه اش از رنگ لیمویی الهام گرفته است. جزیره سیسیل یا سیسیلی منطقه ای است که دو طراح برند لوکس دولچه گابانا، دومینیکو دولچه، که خود اهل سیسیل است و استفانو گابانا از این جزیره برای کارهایشان الهام زیادی گرفته اند. طرح های لیمویی که آنها برای کلکسیون لباس تابستانه خود به کار برده اند، برگرفته از لیمو، میوه ای که سمبل این جزیره در روزهای گرم تابستان است، می باشد.

ماسک آووکادوی خانگی برای مو

آووکادو، سرشار از ویتامین E و بسیار مغذی است و به یقین می گویم که جزو بهترین ها برای پوست و مو محسوب می شود. برای تهیه ماسک آووکادو برای مو در مخلوط کن نیمی از یک آووکادوی رسیده، یک تخم مرغ، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، روغن نارگیل و عسل و یک اونس آب بریزید و تا جایی که شبیه ماده کرمی شود آن را مخلوط کنید. آن را به ساقه موها زده و پس از ۲۰ دقیقه آبکشی کنید.

کرم لانکوم

کرم پودر لانکوم احساسات عجیب انگیز و مخملی روی پوست دارد و پوست را بی عیب و صاف می سازد. شماره های آن در سه گروه گرم و سرد و طبیعی وجود دارد و پیدا کردن رنگ مورد نظر برای هر پوست در آن راحت است. ظرف آن دارای پمپ است و می توانید دقیقاً مقداری که احتیاج دارید را استفاده نمایید. تنها مشکلی که این فاندیشن دارد قیمت بالای آن است که بیشتر مناسب خرید عروسی است.





کفش نایک رنگین کمانی

قیمت: ۱۲۰ دلار

کفش های نایک محبوبیت خود را میان مردم پیدا کرده اند اما این مدل رنگین کمانی با دیگر مدل ها کمی تفاوت دارد. این کفش تمام ویژگی های Flyknit، از جمله سبکی و راحتی را داراست. شما می توانید آن را با تمام لباس های خود ست کنید.



شال های زیبای ایرانی با طرح شاهنامه سر کنید

شال و روسری های جدید ایرانی که این روزها به بازار آمده است می تواند شما را به ترکیبی زیبا و اصیل برساند. در شرایطی که بازار لباس را اجناسی از چین و ترکیه پر کرده اند، استفاده از المان های ایرانی و شرقی می تواند نوعی احترام به سنت ها تلقی شود و اصالت و زیبایی هنر ایرانی را به نمایش بگذارد. یکی از تولید کنندگان ایرانی به نام ویتی استفاده از نقوش، طرح ها و المان های ایرانی را در دستور کار قرار داده است تا شال های زنانه ای طراحی و عرضه کند که ایرانی است. بزرگ بودن این شال ها دست تان را باز می گذارد تا بتوانید آنها را به مدل های مختلف سر کنید. طرح هایی از تهران قدیم و شاهنامه و بازی چوگان تیپ و ظاهر شما را حسایی ایرانی می کند.

تفاوت عطرهاى تابستانه با عطرهاى زمستانه

تابستان زمان گشت و گذار در بیرون از خانه است. زمان باریکیو، چای و مهمانی در حیاط منزل و قدم زدن در ساحل دریا است. از آنجا که هر عطری در دمایی خاص تاثیر گذار است، شما باید آنها را با توجه به دمای هوا انتخاب کنید. هوای گرم باعث می شود که عطرها زودتر بخار شوند، به همین دلیل فصل های گرم سال باید سبک تر و شاداب تر باشند و در مقابل عطرهاى فصل زمستان، گرم تر و سنگین تر. با این اوصاف عطرهایی با رایحه چای سبز، مرکبات و گلهایی مانند یاس و مریم را برای فصل های گرم سال به شما پیشنهاد می دهیم. اگر چه عطرهایی با رایحه گل برای بهار و تابستان مناسب هستند اما از رایحه برخی از گل ها مانند نعناع هندی و وانیل در این فصول باید اجتناب کرد. شما می توانید ماندگاری عطرها را با استفاده از روغن یا لوسیون های بدن بالا ببرید اما حواس تان باشد که در این کار زیاده روی نکنید. برای اطمینان بیشتر باید از صابون و لوسیون های بدن عطردار نیز اجتناب کنید.

مونت بلان

اگر ترجیح می دهید رایحه ادکلنی که استفاده می کنید کمی شیرین تر و تندتر باشد، این انتخاب برای شما مناسب تر است. ادکلن مونت بلان مدل های بسیاری دارد که از ۱۶۰ تا ۲۵۰ هزار تومان قیمت دارند.

MontBlanc

ریچی ریچی

این عطر از تولیدات نیناریچی، یکی از استایلیست های معروف جهان است. اگر دنبال عطری می گردید که ماندگاری بسیار بالا داشته باشد. این عطر مناسب شماست. قیمت این عطر حدود ۳۲۰ هزار تومان است. این عطر برای هدیه دادن بسیار مناسب است.

RiciRici

ویکتوریا سکرت

این بار نوبت خانم هایی است که می خواهند از عبور خود ردی شیرین و گرم به جا بگذارند. ویکتوریا سکرت گستره وسیعی از عطرهاى مختلف با بوهای گرم و شیرین را تولید کرده و به بازار فرستاده است. رنج قیمت این عطرها از ۲۰۰ هزار تومان آغاز می شود.

Victoria's Secret

وود

عطر وود بلافاصله بعد از ادکلن این برند به بازار آمد و تاکنون سه ورژن مختلف آن تولید شده است. این عطر برای کسانی که به بوهای شیرین و تند علاقه ندارند و ترجیح می دهند بوی خاصی داشته باشند کاملاً مناسب است. قیمت این عطر حدوداً ۲۰۰ هزار تومان است.

Wood

چیدمان به سبک طبیعت



🔴 **روکش گلدار برای کوسن ها**

اجازه دهید گل های بهار و تابستان به این شکل وارد خانه شما شوند. با یک تعویض ساده روکش کوسن ها می توانید به مبیل ها جلوه ای تازه بدهید. حتی عوض کردن روبالشی و قرار دادن آنها روی تخت نیز به تغییر دکوراسیون اتاق خواب کمک می کند.



🔴 **گل های بهاری در ورودی منزل**

یکی از مکان های مناسب برای قرار دادن گل ها ، صفحه روی جاکفشی ای است که شما در فضای کفشکن خانه قرار داده اید. اغلب ایرانی ها هنگام ورود و خروج از خانه برای استقبال یا بدرقه مهمانان چند دقیقه ای را در راهرو همراه آنها خواهند شد؛ بنابراین بد نیست که قدر لحظات تان را بدانید و برای همان چند دقیقه کوتاه، با تهیه گلدانی زیبا تصویری به یادماندنی بسازید.

Healthy
Life

اگر می خواهید خانه خود را مانند هوای تابستان گرم و با طراوت کنید باید از رنگ های خاص و ایده های کاربردی کمک بگیرید. تاثیر بهار و تابستان نباید فقط بیرون خانه دیده شود بلکه باید آن را به داخل خانه هم بیاورید. در ادامه به شما می آموزیم که چگونه با تغییرات ساده از طبیعت الهام بگیرید و زیبایی را به خانه بیاورید.



گل های بهاری روی میز غذاخوری

گذشتن یک گلدان وسط میز غذاخوری یک راه حل معمول است. به شما پیشنهاد می کنیم دست به کاری تازه بزنید و برای هر کدام از افرادی که دور میز می نشینند گل های مجزایی در نظر بگیرید. این کار را می توانید برای جمع دو نفره و خصوصی خودتان نیز انجام دهید و از آن انرژی مثبت بگیرید. برای زیباتر شدن فضا، دستمال سفره های گلدار روی میز را هم رنگ با گل های مورد نظرتان انتخاب کنید یا حتی از ظرف های گلدار برای پذیرایی استفاده کنید. روش دیگر، هماهنگ کردن گل ها با نقش پارچه پرده یا مبلمان منزل است. دقت و ظرافت در انتخاب ها به زیباتر شدن میز پذیرایی خانه شما کمک بسیاری خواهد کرد.

بشقاب های براق و روشن

استفاده از بشقاب های براق و روشن مانند این نمونه ها که رنگ صورتی خیلی روشن دارند، می توانند دکور میزتان را متحول کنند. طراحی بشقاب ها هر چه خاص تر باشد بهتر.

استفاده از تابلوها و باکلیسیون پروانه ها

پروانه ها یکی از نشانه های تابستان هستند. استفاده از یک کلیسیون رنگارنگ پروانه یا تابلوهای رنگارنگ (با طرح پروانه) می تواند دیوارهای خانه را فوق العاده زیبا کند.

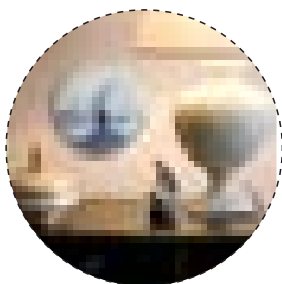
فرش و گلیم روشن

فرش و گلیم های تیره رنگ را جمع کنید و تازمستان بعدی کنار بگذارید! با جایگزین کردن یک فرش یا گلیم با رنگ و الگوی روشن می توانید یک تغییر اساسی در اتاق نشیمن خانه ایجاد کنید.

بالکن های دلنشین

بالکن های خانه را برای گل هایی که قرار است در خاک بکارید در نظر بگیرید. این گل ها معمولاً برای رشد خود نیازمند نوری بیشتر از آنچه در فضای داخلی خانه دریافت می کنند، هستند؛ بنابراین بالکن فضای مناسبی برای آنهاست. اگر گل های فصل رابه شکل آویزهای پر و زیبا به سقف بالکن خانه متصل کنید، جلوه ای متفاوت و چشمگیر برای این بخش از خانه به وجود می آید. روش های گوناگونی برای تزئین و گل آرایی دسته گل ها، گلدان ها، حلقه های گل و ترکیب آنها در کنار هم وجود دارد. کمی حوصله

به خرج دادن و زمان گذاشتن برای پیدا کردن ایده های نوآرزشش را دارد. شک نکنید پس از پایان کار و تماشای دست سازهای زیبای تان این موضوع رابه خوبی درک خواهید کرد. پس از همین حالا به فکر باشید.



انتخاب تزئینات مناسب

شکی وجود ندارد که طبیعت سه بعدی است. سال های سال پیش این موضوع کشف شد که زمین مسطح نیست و این امر به این معنی است که بافت باید نقش بسیار مهمی در طراحی داخلی یک خانه بازی کند. برای نمونه، زبری سطح یک درخت را با نرمی چمن مقایسه کنید. شما می توانید یک میز چوبی زبر در آشپزخانه داشته باشید یا حتی یک میز پذیرایی یا میز کناری در اتاق نشیمن خانه خود، اما برای ایجاد توازن و تعادل در فضا باید یک عنصر بافتی نرم را نیز به آن اضافه کنید.



تعویض رو تختی

تخت خواب در دید ترین نقطه اتاق خواب به حساب می آید، پس اگر می خواهید با کمترین زحمت در دکور این قسمت خانه تغییر ایجاد کنید بهترین کار تعویض رو تختی است. از یک رو تختی با زمینه روشن و رنگ های براق و الگوهای گل دار استفاده کنید.



پرده های نازک و گل دار

پرده های ضخیم زمستانی را با پرده های نازک و روشن جایگزین کنید، اجازه دهید نور طبیعی وارد خانه شود، همین نور باعث می شود خانه طوری دیگر جلوه کند و همه چیز زیبا تر شود. پرده هر چقدر ساده تر باشد بهتر است، البته نوع الگوی آن را باید با توجه به رنگ زمینه دکور خانه انتخاب کنید.

۴ اشتباه بزرگ

در باره موها و راه حل آن

Healthy Life

کوروش زمانی

اشتباه ۱: دستکاری بیش از حد

دستکاری موها، پوش دادن یا استفاده از شامپوهای قوی، در نهایت، تا کوتیکول (لایه بیرونی ساقه مو) را که از رشته‌های درونی شکننده مو محافظت می‌کند، می‌ساید و نتیجه آن شکستگی مومی شود.

کمک به موها:

رادنی کاتلر، صاحب سالن کانلرو ردکن نیویورک توصیه می‌کند: با موهای خود به گونه‌ای رفتار کنید که گویی آن‌ها از جنس بهترین ابریشم هستند. از نوک انگشتان به آرامی برای پاک کردن پوست سر استفاده کنید. نیازی به خراشیدن نیست. چرک، چربی و کثیفی‌ها همراه کف از روی موهایتان عبور می‌کنند. پس از مالیدن نرم‌کننده و قبل از شستشو، با یک شانه دندان‌دار، پیچ‌های مورا از بین ببرید. شامپو و نرم‌کننده و سرم محافظت‌کننده و ترمیم‌کننده را برای کاهش آسیب‌دیدگی موها امتحان کنید.

هنگامی که مو خشک است، برای مدل دادن به آن‌ها، فقط از برس استفاده کنید.

اشتباه ۲: گرمای بیش از حد

هنگامی که در معرض گرمای شدید قرار می‌گیرید، سلول‌های کوتیکول مو از هم جدا و قطع می‌شوند؛ در نتیجه تارهای مو ظریف می‌شوند. دکتر پارادی میرمیرانی، متخصص

پوست و مو در کالیفرنیا توضیح می‌دهد: هنگامی که کوتیکول از بین برود، موها، مستعد شکنندگی می‌شوند و زمانی که کوتیکول آسیب ببیند، مو نرمی و درخشش خود را از دست می‌دهد.

کمک به مو:

کالترا می‌گوید: هرگز موهای خیلی خیس را با سشوار خشک نکنید. آن‌ها نمی‌توانند گرما را تحمل کنند. پس از شستشو، موها را به آرامی در یک حوله بپیچید؛ اما فشار ندهید. اگر هر روز موهای خود را شامپو می‌زنید، برای محافظت از موهای خشک، از شامپوی حاوی نرم‌کننده استفاده کنید.

جریان هوای سشوار را با حرارت متوسط و به طور مستقیم، رو به دسته مو در جهتی که سلول‌های کوتیکول لایه لایه هستند، بگیرید و در جهتی که مو مجعد است، هوا را بدمید. هنگامی که تمام موها تا اندازه‌ای خشک شدند، سشوار را خاموش کنید و بعد به آرامی، موها را برای فرم‌دهی شانه بزنید. دکتر سوزان سی تیلور، مدیر و موسس مرکز پوست و رنگ در شهر نیویورک هشدار می‌دهد و می‌گوید: زنان آمریکایی آفریقایی تبار نباید بیش از یک‌بار در هفته یا به سرعت پس از رنگ‌زدن و دکلره کردن، موهای خود را سشوار کشیده یا با اتو، صاف کنند. اگر مجبور به ترمیم هستید، از اسپری محافظ حرارتی استفاده کنید.

اشتباه ۳: فرودکلره

اکثر رنگ موها، مواد فرکننده و دکلره خطرناک نیستند؛ البته مادامی که بیشتر از حد، روی سر

نمانند یا خیلی استفاده نشوند.

کمک به مو:

دکتر مری پی لویو، مشاور پیشگیری و استاد بالینی پوست در دانشکده پزشکی تولان می‌گوید: حداقل بین دوره‌های فر کردن ۱۲۰ روز فاصله بیندازید. هرگز در یک روز، هم فر و هم رنگ نکنید. میرمیرانی می‌گوید: چند هفته فاصله بین این دو، عالی است.

برخی از زنان اگر بیش از حد از مواد دکلره و دیگر فرایندهای شیمیایی استفاده کنند، ممکن است دچار نوعی ریزش مو، موسوم به ریزش موی دائمی اکتروپسیون سانتز یفیوژ مرکزی (CCCA) شوند؛ البته ژنتیک نیز در این امر دخیل است. زنانی که از این ریزش مو رنج می‌برند، می‌توانند موهای خود را صاف یا رنگ کنند؛ اما نه به‌طور همزمان.

اشتباه ۴: دم‌اسبی، بافتنی یا اکستنشن‌های بیش از حد سفت

فشار یک بند لاستیکی اطراف موی دم‌اسبی می‌تواند کوتیکول محافظت‌کننده را در بر گرفته و موجب شکست مو شود. هر چیزی که برای طولانی‌مدت موجب تنش اطراف فولیکول مو شود، مانند بافتن یا اکستنشن می‌تواند ریشه مو را بیرون بیاورد که موجب کشش آلوپسی (ریزش مو) ریزشی می‌شود. گاه دائمی است، شود.



فصل سوم
زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

آرامش رابه خانه بیاورید

ماساژ روسی

Life

زندگی در بهترین حالت خود، آشفته و پر هرج و مرج است. همه ما همیشه در عجله هستیم، چند کار را به طور همزمان انجام می‌دهیم و سعی می‌کنیم برای همه آدم‌ها همه کار بکنیم و کمتر وقت کافی برای خودمان می‌گذاریم. همه ما در جستجوی آرامشیم اما معمولاً آنچه که لازمه دستیابی به آن است را انجام نمی‌دهیم و دنبال راه‌هایی برای به دست آوردن آرامش می‌رویم که فقط هرج و مرج زندگیمان را بیشتر می‌کنند. شما باید بدانید کنترل هیچ چیز در دنیا به جز خودتان در دست کسی نیست. خودتان تنها چیزی هستید که کنترل کامل روی آن دارید. وقتی این مسئله را درک کنید و بر اساس آن دیدگاه و عملکردهایتان را تغییر دهید، زندگی‌تان بیش از پیش آرام خواهد شد. وقتی سعی می‌کنید آدم‌های دیگر یا موقعیت‌هایی که فرای کنترل شماست را کنترل کنید، فقط زمانتان را هدر می‌دهید و بر آشفتگی زندگی‌تان اضافه می‌کنید. در این شماره راه‌های ساده‌ای برای ایجاد آرامش در زندگی به شما پیشنهاد می‌کنیم:

باتکنیک‌های ساده

آرامش را به خانه بیاورید



برخی روابطتان را قطع کنید و روابط جدید ایجاد کنید. این کار چندان ساده نیست اما اگر زندگی آرامی می خواهید، باید اینکار را انجام دهید. در زندگی اکثر ما یکی دو نفر هستند - یا شاید هم بیشتر - که تاثیر چندان روی زندگیمان ندارند. البته این به معنی پیدا کردن دوستانی که هیچ کاری برایتان نکرده اند، نیست.

موضوع این نیست که این افراد چه کاری برای شما انجام داده اند. مسئله این است که از نظر احساسی چه کمکی به شما کرده اند و چقدر سطح انرژیان را بالا برده اند. منظور ما دوستانی است که مشکلات بی شماری در زندگیشان دارند و هر بار که شما را می بینند فقط در مورد آن مشکلات منفی بافی می کنند.

قطع رابطه با افراد کار سختی است. در برخی موارد نمی توانید آنها را کاملاً از زندگیتان خارج کنید اما می توانید میزان رابطه تان را محدود کنید که کنترل آن کاملاً در دست خودتان است. می توانید این افراد را با دیگری جایگزین کنید که به رابطه و زندگیتان ارزش می دهند و مطمئن باشید که خودتان هم تعجب می کنید سطح انرژی تان، آرامش خاطر تان، خوشبختی تان و زندگی تان به طور کل بعد از این جابجایی چه تغییر شگرفی می کند.

زندگیتان محدود کنید. تکنولوژی آرامش نمی آورد. تلفن همراه با این که خیلی معصوم به نظر می رسد اما وقتی قرار باشد همه روز با انگشت روی دکمه بزنید چندان معصوم نیست. اگر کمی در مورد آن فکر کنید، کاری طاقت فرسا به نظر می رسد. عادت کنید که کامپیوتر، تلویزیون، و تلفن همراه را خاموش کنید و با آرامش خیال بیرون بروید و از زندگیتان لذت ببرید.

برای خودتان وقت بگذارید. خیلی ها اهمیت این مسئله را فراموش می کنند. وقتی زمانی را فقط مخصوص خودمان کنار بگذاریم و هیچ چیز دیگری ذهنمان را به خود مشغول نکند، می توانیم به رویاهایمان فکر کنیم و از آن لذت ببریم و ریلکس شویم. این بالاترین آرامش را نصیبتان می کند. در هیاهوی دنیای امروز، زندگی همانقدر پیچیده می شود که خودتان بخواهید. این به خودتان بستگی دارد که چه چیزهایی را در زندگیتان قبول کنید، اینکه دنیا را چطور ببینید و در مورد کارهای خودتان چه فکری بکنید. اما با وجود همه هرج و مرج ها می توانید آرامش را به زندگیتان برگردانید.

می گیریم اما این به آن معنی نیست که باید همیشه این اشتباهات را در ذهنمان نگه داریم. همه ما انسانیم و حتی باهوش ترین انسانها هم اشتباه می کنند. پس خودتان را ببخشید و به زندگی ادامه دهید.

اخبار را خاموش کنید. شما مطمئناً نیاز ندارید از همه آنچه که در دنیا می گذرد مطلع باشید. اکثر ما هر روز و گاهی هر ساعت در پی اخبار جدید هستیم. از اینترنت استفاده کنید و از سرویس هایی مثل گوگل بخواهید که اخبار را به ایمیلتان پست کنند. فقط یک یا دو بار در هفته به سراغ این اخبار بروید و آنها را مطالعه کنید و دقت کنید که این زمان اصلاً عصرها نباشد که می خواهید خستگی آن روزتان را برطرف کنید.

برای هر هفته تان برنامه ریزی کنید. تا آنجا که در توانتان است آن برنامه را کامل جلو ببرید اما این را هم باید بدانید که بعضی اوقات لازم است که برنامه تغییر کند. اوقات فراغتتان را مشخص کنید و برنامه ریزی کنید که در آن اوقات سرگرمی های محبوبتان را انجام دهید. استفاده از تکنولوژی را در

کنید. پول همه چیز را خیلی پیچیده می کند و برایتان آرامش نمی آورد. از قدیم گفته اند که پول خوشبختی نمی آورد اما لزوماً این جمله صحیح نیست. اگر نتوانید اجاره خانه را پرداخت کنید و صاحبخانه بیرونتان کند، خوشبخت خواهید بود؟ مسلماً نه. اگر نتوانید هزینه تحصیلات فرزندانتان را فراهم کنید، خوشبخت خواهید بود؟ نه. اگر نتوانید قبض ها و مالیات ها را پرداخت کنید، سالی یکبار به مسافرت بروید یا برای فرزندانتان لباس نو بخرید خوشبخت خواهید بود؟ معلوم است که نه.

پول برایتان امنیت و راحتی می آورد و نقش خیلی مهمی در خوشبختی کلی ما دارد. خرج و مخارج های غیر ضروری را قطع کنید و پول بیشتری پس انداز کنید. دنبال شغل های پردرآمدتری باشید و مطمئن شوید که امنیت مالی خانواده فراهم باشد.

خودتان را ببخشید. به اشتباهات گذشته تان فکر کنید. ببینید کجای کارتان غلط بوده است و خودتان را ببخشید و بعد آن را به کلی از مغزتان بیرون کنید. ما از اشتباهاتمان درس

درهم و برهمی زندگیتان را کمتر کنید. این به آن معنی نیست که همه وسایلتان را بیرون بریزید. نه، منظورمان این است که کمدها، طبقه ها و اثاثیه منزل و محل کارتان را مرتب کنید. در این مرتب کردن خودتان را از شر هر چیزی که به دردتان نمی خورد، لازم ندارید، استفاده نمی کنید و می توانید به راحتی بدون آن زندگی کنید خلاص کنید. می توانید این وسایل را به دیگران ببخشید، بفروشید یا در سطل آشغال بریزید.

اگر در روابط شخصیتان اختلافاتی دارید و هنوز از آن ناراحتید، رابطه تان را بهبود بخشید. بروید و با فرد مورد نظر صحبت کنید و احساساتان را با او در میان بگذارید. اگر لازم باشد، عذرخواهی کنید و بخشش بخواهید یا از طرفتان معذرت خواهی طلب کنید و او را ببخشید. اگر آن رابطه ارزش نگه داشته شدن را داشته باشد، مطمئن باشید که می توانید آن را حفظ کنید. در غیر این صورت موجب ایجاد ناسازگاری و اختلاف می شود که بعد مجبور می شوید آن را قطع کنید.

خرج و مخارجتان را از نو ارزیابی

آرامش در چند دقیقه

تمرکز: نیازی نیست به میان دشت ها و کوهها بروید. ۵ دقیقه سکوت و آرامش می تواند همان مزایای مدیتیشن را داشته باشد. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اختصاص دادن دو زمان کوتاه برای آرامش و سکوت در طول روز می تواند افسردگی و استرس را کاهش دهد. روی تنفس تمرکز و احساس کنید همه اضطرابها از وجودتان خارج می شوند.

سر گذاشتن روی بالش یا کوسن: روزهایی هست که تنها چیزی که ما نیاز داریم، یک چرت نیمروزی خوب و طولانی است اما هیچ وقت امکان چرت زدن وسط روز و در محیط کار وجود ندارد. اگر یک بالش پیدا کردید، آماده سفری کوتاه برای آرام شدن شوید. علاوه بر این، می توانید از این تصویر ذهنی استفاده کنید: سرتان را برای مدت کوتاهی زمین بگذارید و حس کنید بالش، اسفنجی است که تمام اضطرابهای شما را می شوید و از بین می برد.

بستن چشمها: کافی است در شلوغی و هیاهوی روزمره چند دقیقه پلک هایتان را روی هم بگذارید. این کار یکی از روش های بسیار آسان برای به دست آوردن آرامش و تمرکز است.

ماساژ: وقتی امکانش را ندارید که پیش ماساژور حرفه ای بروید، می توانید برای آرام کردن ضربان قلبتان با دست خودتان، پا یا گردن خود را ماساژ دهید. همچنین ماساژ برای افرادی که زمانی زیادی را صرف کار کردن با کیبورد می کنند هم کمک خوبی است. مقداری لوسیون به دست هایتان بمالید و ماهیچه های شانه، گردن و سر خود را ماساژ دهید تا استرستان کاهش یابد.

آب سرد ریختن روی مچ دست: سراغ آب خنک بروید. وقتی استرس و اضطراب سراغتان آمد، مقداری آب خنک روی مچ دستتان بریزید و کمی هم به پشت لاله گوشتان بزنید. این کار کمک می کند در تمام بدنتان احساس آرامش کنید.

نفس عمیق کشیدن: راه آسان تری هم برای آرام شدن وجود دارد؟ نفس های آرام، شمرده و عمیق به کاهش فشارخون و ضربان قلب کمک می کند. سعی کنید روش های مختلفی را برای عمیق نفس کشیدن امتحان کنید.

ریلکس کردن پیشرفته: مضطرب هستید؟ فقط کافی است یاد بگیرید؛ انقباض، رها کردن و تکرار! این روش شامل فشرده کردن ماهیچه های قسمتی از بدن برای رسیدن به وضعیت آرامش است. این روش را که هنر پیشه ها هم استفاده می کنند برای به خواب رفتن هم مناسب است.

شمارش معکوس: نه، این یک تست هوش نیست اما راهی مناسب برای آرام شدن محسوب می شود. وقتی نگرانی هایتان بیش از حد شدند، سعی کنید از ۱ تا ۱۰ بشمارید و سپس شروع به شمارش معکوس کنید. وقتی مشغول شمردن و تمرکز کردن روی اعداد هستید، فکر مصاحبه های کاری و مشغله های دیگر کم رنگ تر می شوند.

ماساژ روسی

Healthy
Life

اسناد تاریخی نشان می‌دهد ماساژ قدیمی‌ترین شکل درمان جسم و روح است. یکی از نخستین مراجع مکتوب در رابطه با ماساژ را می‌توان در کتاب طب سنتی چینی یافت که تاریخ آن به قبل از میلاد بازمی‌گردد و در آن ماساژ ماهیچه‌ها و پوست از شایع‌ترین شیوه‌های درمان است.

تکنیک‌های به کار گرفته شده در این ماساژ باعث ایجاد گرمای مطبوع در مفاصل و عضلات شده که این امر تولید اندورفین در بدن را تحریک می‌کند. ترشح هورمون اندورفین باعث ایجاد نشاط و تمرکز ذهنی و کنترل استرس‌های فیزیکی و روانی می‌شود. به علاوه ماساژ روسی به بهبود عملکرد سیستم‌های گردش خون، لنفاوی عضلانی و عصبی کمک می‌کند. این ماساژ بر روی تخت ماساژ مخصوص انجام می‌شود و نسبت به ماساژ سوئدی ماساژ محکم‌تری است. این ماساژ جزو ماساژهای ریلکسی با فشار متوسط و زیاد محسوب می‌شود. در صورت تمایل ماساژ سر و صورت به عنوان ماساژ مکمل این ماساژ مورد استفاده قرار می‌گیرد.



اینستاگرام ESFAHANMASSAGE

حرکات سریع و قوی و طراحی شده برای تحریک سیستم ویدی و گردش خون در ماساژ روسی تعبیه شده است. در ماساژ روسی با توجه به حرکاتی که انجام می‌شود فرد احساس گرم شدن در مفاصل و عضلات خود دارد حالتی که از اصطلاح «بیدار شدن از خواب» برای آن استفاده می‌کنند. ماساژ روسی برای افزایش گردش خون و جریان لنفاوی تحریک تولید اندورفین، کنترل استرس‌های فیزیکی و روانی و افزایش دامنه حرکت مفید می‌باشد. ماساژ روسی برای افراد پر مشغله و همچنین آنهایی که دچار خستگی‌های مزمن هستند یکی از بهترین پیشنهادات است. ماساژ روسی یکی از انواع ماساژهای کلاسیک غربی است که برای بازسازی تقویت و التیام همزمان روح و جسم ارائه می‌شود.

داستان ماساژ یا تاریخچه ماساژ درمانی به حدود ۲۷۰۰ سال قبل برمی‌گردد. در متن کتاب امپراتور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین)، برای درمان فلج و تب و لرز به ماساژ پوست و پا توصیه شده است. ماساژ روسی سیستم ماساژ درمانی توسعه یافته در اتحاد جماهیر شوروی سابق است. در روسیه ماساژ تا سال ۱۸۶۰ مورد مطالعه قرار نگرفته بود اما بعد از جنگ جهانی دوم به مرور ماساژ جایگاه خود را پیدا کرد. فیزیولوژیست‌های ورزشی به تحقیق در زمینه فواید ماساژ درمانی پرداختند. آنها به اثر ماساژ در کمک به رشد عضلات و تحریک عضلات پرداختند. فیزیولوژیست‌های روسی از ماساژ به عنوان راه کاری برای درمان استفاده کردند. آنها اثبات کردند که استفاده از کشش یا حرکت عضلات می‌تواند بیشتر از ورزش دادن برای مشتری مفید واقع شود.

فصل چهارم
آشپزخانه من

My
Kitchen

Healthy Life

- فريتاتای یونانی ■
- سوسیس خانگی ■
- کاپ کیک هندوانه ■
- میگو با پلوی مدیترانه ■

MyKitchen



۱. در قابلمه ای حاوی آب جوش، روی حرارت زیاد، خلال های سیب زمینی را به مدت ۸ دقیقه، بجوشانید تا نرم شوند. در اواسط پخت، مقداری نمک به قابلمه اضافه کنید سپس آن را آبکش کنید و بگذارید آب آن، کاملاً گرفته شود؛
۲. در قابلمه ای کوچک، حاوی روغن داغ فراوان، سیب زمینی ها را سرخ کنید (روغن جوش) سپس به وسیله کفگیر سوراخدار آنها را از قابلمه خارج کنید و روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود؛
۳. در این فاصله، در تابه ای نجسب حاوی کره، روی حرارت ملایم، پیاز را به همراه مقداری نمک تفت دهید تا نرم و شفاف شود؛
۴. سیب زمینی ها را به تابه حاوی پیاز اضافه و مخلوط کنید. تخم مرغ ها را در ظرفی بریزید و با همزن دستی هم بزنید، نمک و فلفل را به آن بیافزایید و مخلوط کنید سپس مخلوط تخم مرغ را به تابه حاوی پیاز و سیب زمینی، اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند. حرارت را ملایم کنید تا تخم مرغ کاملاً بپزد. پس از پخت، مقداری سرکه و جعفری راروی آن بریزید و سرو کنید.



سیب زمینی (بدون پوست و خلالی درشت خردشده) ۸۰۰ گرم
 نمک و فلفل سیاه (پودر شده) به مقدار لازم
 روغن مایع به مقدار لازم
 کره ۱۵ گرم
 پیاز (خلالی ریز خردشده) ۲ عدد
 تخم مرغ ۶ عدد
 سرکه سفید به مقدار لازم
 جعفری (پاک شده) ۱۵ گرم

فریتاتای
یونانی

۱. سینه مرغ، آرد سوخاری، فلفل پاپریکا و نمک را در غذا ساز یا مخلوط کن ریخته و کاملاً مخلوط کنید تا منسجم و یکدست شود؛
۲. هویج و روغن زیتون را به مخلوط بالا اضافه کرده و هم بزنید. مواد را در قیف بدون سرامسور هر ریخته و روی سلفون قرار دهید، سپس سلفون را دور آن پیچید و با نخ به قطعات مجزا تقسیم کنید و با سوزن استریل شده، حباب های هوا را از آن خارج کنید؛
۳. سوسیس ها را به مدت پنج دقیقه در قابلمه ای حاوی آب جوش انداخته تا بپزند. پس از این مدت، آبکش کرده و بگذارید تا آب اضافی آن ها کاملاً گرفته شود؛
۴. سوسیس ها را در تابه ای حاوی روغن داغ و روی حرارت ملایم سرخ کنید. پس از سرخ کردن، روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود، سپس آماده سرو است.

سینه مرغ (بدون استخوان) ۱ عدد
 آرد سوخاری ۲ قاشق سوپ خوری
 فلفل پاپریکا (پودر شده) ۲ قاشق سوپ خوری
 نمک ۱/۲ قاشق چای خوری
 هویج (نگینی خرد شده) ۱ عدد
 روغن زیتون ۱ قاشق سوپ خوری
 روغن مایع به مقدار لازم
 سوزن استریل ۱ عدد

سوسیس خانگی

نکته

در تمام مراحل دقت داشته باشید همه ابزار و مواد اولیه کاملاً سرد باشند.

۱. برنج را با ۸ پیمانه آب و مقداری نمک به مدت ۶ تا ۸ ساعت خیس کنید؛
۲. سیر، جوز هندی، نیمی از سویا سس، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده، میگوها را در سس قرار دهید تا مزه دار شود؛
۳. در قابلمه ای آب ریخته، روی حرارت زیاد قرار دهید. زمانی که جوش آمد، آب برنج خیس شده را خالی کرده، داخل آن بریزید؛
۴. هویج را با نیمی از کره تفت داده، پس از آن قارچ و آب لیمو ترش را به آن اضافه کرده و مجدداً تفت دهید؛
۵. پس از این که برنج آماده شد، در آبکش بریزید و به همراه ذرت به مواد بالا اضافه و تفت دهید، سپس ساقه های پیاز چه را به آن اضافه و مجدداً تفت دهید؛
۶. نیم دیگر سویا سس، زنجبیل، نمک و فلفل را به مخلوط برنج بیافزایید و پس از یک دقیقه از روی حرارت بردارید و در ظرف بکشید؛
۷. فلفل دلمه ای را به همراه میگوها به صورت یک در میان به سیخ چوبی بکشید؛
۸. باقیمانده کره را در تابه ای نجسب ریخته، روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود. سپس میگوها را به مدت یک تا دو دقیقه از هر طرف در آن سرخ کنید و به همراه برنج سرو کنید.

برنج ۴ پیمانه
سیر (کوبیده شده) ۲ حبه
جوز هندی (پودر شده) نصف قاشق چای خوری
سویا سس نصف پیمانه
زنجبیل (پودر شده) ۱ قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه (پودر شده) به مقدار لازم
میگو (پاک شده) ۴۰۰ گرم
هویج (۱ عدد) خرد و بلانچ شده
کره باروغن جامد نصف پیمانه
قارچ (خرد شده) ۴ عدد
آب لیمو ترش تازه ۱ قاشق چای خوری
کنسرو ذرت (بدون آب) نصف پیمانه
ساقه پیاز چه (خرد شده) ۴ ساقه
فلفل دلمه ای قرمز (خرد شده) ۱ عدد

میگو با پلوی
مدیترانه

کاپ کیک هندوانه

تخم مرغ ۳ عدد
شکر ۱۰۰ گرم
روغن مایع ۱۲۰ میلی لیتر
شیر ۱۲۰ میلی لیتر
وانیل قاشق چایخوری
آرد نول (الک شده) ۲ پیمانه
بکینگ پودر ۱ قاشق سوپخوری
شکلات چیپسی ۳ پیمانه
خمیر فوندانت (طبق دستور داده شده) به
مقدار لازم
مواد لازم (برای تهیه خمیر فوندانت)
گلوکز ۱۲۵ میلی لیتر
گلیسرین خوراکی ۱۵ میلی لیتر
آب ۴ قاشق سوپخوری
پودر ژلاتین ۱ قاشق سوپخوری
روغن قنادی ۲۵ گرم
پودر قند ۹۰۰ گرم
رنگ خوراکی (قرمز و سبز) به مقدار لازم



نکته

اگر مواد، به اندازه کافی خنک نشوند، میزان بیشتری پودر قند جذب می کنند و فوندانت خشک و شکننده می شود.

طرز تهیه

۴. سپس قابلمه را از روی حرارت غیر مستقیم برداشته و بگذارید خنک شود. مواد را به تدریج، به پودر قند افزوده و به خوبی ورز دهید، تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند؛
۵. در این مرحله، خمیر را سه قسمت، تقسیم کرده و رنگی کنید؛
۶. خمیرها را قالب بزنید. یک لایه نازک خمیر سبزرنگ، سپس خمیر بدون رنگ و روی آن لایه قرمز رنگ را به صورت لایه های تودرتو روی هم بچینید و به شکل هندوانه برش بزنید.

کنید

روش تهیه خمیر فوندانت:

۱. ۱۸۰ میلی لیتر آب سرد را با ژلاتین مخلوط کنید و روی حرارت بخار آبجوش قرار دهید، تا ذرات ژلاتین، کاملاً در آب حل و شفاف شوند (روش بنماری)؛
۲. سپس گلیسرین را اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً در مایع ژلاتین، مخلوط شود؛
۳. زمانی که تمام مواد مخلوط شدند، روغن قنادی را اضافه کنید؛

کرده و در کپسول های آماده ریخته، به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه در طبقه وسط فری، که از قبل گرم کرده اید، قرار دهید؛
۵. در حین پخت کاپ کیک ها، با خمیر فوندانت، برش هایی از هندوانه بسازید و برای تزئین روی کاپ کیک ها، استفاده کنید.

آماده سازی:

فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد، تنظیم و گرم کنید. در ظرفی، آرد و بیکنینگ پودر را مخلوط و الک

۱. سفیده زرده تخم مرغ را از هم جدا کرده و در ظرفی، زرده را به همراه شکر، وانیل و روغن به وسیله همزن برقی هم بزنید، تا کرم رنگ و کمی غلیظ شود؛
۲. سپس شیر و مخلوط آرد را به تدریج، به آن اضافه کرده و بالیسک هم بزنید، شکلات چیپسی را اضافه کنید؛
۳. سفیده ها را به وسیله همزن برقی، با دور تند بزنید تا حجم آنها دو برابر شود و جای پره های همزن روی آن باقی بماند؛
۴. سفیده (هم زده شده) را به مواد بالا اضافه

لته کاراملی

طرز تهیه



۱. مخزن مخصوص دستگاه اسپرسو را با قهوه اسپرسو پر کنید. سپس مخزن را در جای مخصوص خود قرار دهید و کلید را روشن کنید تا قهوه آماده شود.
۲. سیروپ کارامل را به قهوه اضافه کنید.
۳. شیر را در شیر جوش بریزید و با نازل بخار دستگاه اسپرسو، آن را گرم کنید تا به حرارت ۷۰ درجه سانتیگراد برسد. سپس آن را به قهوه کاراملی اضافه کنید. کارامل لته را در فنجان مورد نظر بریزید و سرو کنید.

قهوه اسپرسو ۲۵ گرم
سیروپ کارامل یا کارامل طبیعی ۴ قاشق
چایخوری
شیر ۲۵۰ میلیلیتر

سوشی

برنج ژاپنی ۲۰۰ گرم
سرکه ۲ قاشق سوپ خوری
جلبک (نوری) ۶ ورق
هویج (خلالی خردشده) ۲ عدد
خیار (خلالی خردشده) ۴ عدد
ماهی سالمون (نواری خردشده) ۱۵۰ گرم
سوپاسس به مقدار لازم
زنجبیل مقداری برای سرو
واسابی مقداری برای سرو

۱. برنج ژاپنی شسته شده را در قابلمه کوچک، حاوی ۳۰۰ میلی لیتر آب جوش ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب آن کاملاً کشیده شود، سپس روی آن را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم بماند تا کاملاً بپزد. پس از پخت، برنج را به آرامی با قاشق چوبی هم بزنید تا دانه های آن از یکدیگر جدا شود. برنج را به مدت ۳۰ دقیقه در دمای محیط قرار دهید تا خنک شود، سپس سرکه را به آن افزوده و مخلوط کنید؛

۲. رول حصیر مخصوص را پهن کرده و جلبک را روی آن قرار دهید (طوری که سمت براق آن به طرف زیر باشد). دست تان را کمی خیس کرده، مقداری از برنج را بردارید، روی جلبک پهن کنید و با کارتک مخصوص کمی فشار دهید تا یکدست شوند، به اندازه ای برنج روی جلبک قرار دهید که پنج میلی متر از لبه های جلبک فاصله داشته باشد؛

۳. هویج، خیار و ماهی سالمون را روی برنج قرار داده و لبه خالی جلبک را با کمی آب خیس کرده، سپس به کمک حصیر، سوشی را رول کنید. در حین رول کردن، آن را فشار دهید تا مواد کاملاً فشرده شوند، سپس با چاقوی تیزی که کمی مرطوب شده است، سوشی را به عرض سه تا پنج سانتی متر برش دهید. سوشی ماکی را در ظرف مورد نظر چیده و به همراه سوپاسس، زنجبیل و واسابی سرو کنید.

جایگزین

در صورت تمایل، می توانید به جای خیار از اووکادو و به جای ماهی سالمون از همان مقدار ماهی دودی یا کنسرو تن ماهی (بدون روغن) استفاده کنید.

در صورتی که طعم خام ماهی را دوست ندارید، می توانید آن را بخارپز کنید.

نکته

دقت کنید مقدار آب برنج بیشتر از حد معمول باشد تا برنج نرم تر شود. فکری بکن

طرز تهیه

رولت میوه‌ای

طرز پخت

برای برش رولت، چاقوی تیزی را انتخاب کرده و پس از هر برش، آن را با مقداری آب جوش خیس کنید.



زندگی سالم

طرز تهیه

۶. در این فاصله، توت فرنگی، انگور و هلورا به همراه اسانس توت فرنگی و خامه فرم گرفته در ظرفی ریخته و با لیسک هم بزنید؛
۷. پس از خنک شدن نان رولت، آن را از سینی و کاغذ روغنی جدا کرده، مخلوط خامه را به قطر یک لایه نیم سانتی متری روی رولت بریزید و با پالت صاف کنید؛
۸. نان را رول کرده و به مدت دو ساعت در یخچال استراحت دهید. پس از این مدت، رولت را از یخچال خارج کرده، روی آن را با پودر شکر، خامه فرم گرفته و میوه تزیین و سرو کنید.

۴. رنگ خوراکی را به مواد اضافه و مخلوط کنید. کف سینی فر به ابعاد ۳۰×۴۰ سانتیمتر را با روغن مایع کمی چرب کرده، با کاغذ روغنی بپوشانید و مایه آماده شده را در آن بریزید؛
۵. سطح مایه را با پالت، صاف کنید و به مدت تقریبی ۱۵ دقیقه در طبقه وسط فر گرم شده قرار دهید تا بپزد. پس از پخت، سینی را از فر خارج کرده و روی نان رولت را به مدت ۲۰ دقیقه، با پارچه حوله‌ای بپوشانید تا علاوه بر خنک شدن، مانع خشک شدن رولت شود؛

۱. فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۹۰ درجه سلسانتیگراد تنظیم و گرم کنید. در ظرفی، تخم مرغ، پودر شکر و وانیل را با همزن برقی، هم بزنید تا گرم رنگ شود؛
۲. یک قاشق سوپخوری روغن مایع و شیر را به مخلوط تخم مرغ اضافه کرده و با لیسک، به آرامی و به صورت دورانی هم بزنید؛
۳. در ظرفی دیگر، آرد نول و نمک را مخلوط و الک کنید، سپس آن را در دو مرحله به مواد بالا افزوده و با لیسک، به صورت دورانی هم بزنید تا مایه یکدستی حاصل شود؛



فصل پنجم
کلینیک

Clinic

Healthy Life

- هفته ای نیم کیلو لاغر شوید
- روزه داری در تابستان
- با این غذاها کودک آهنی می شود
- آنتی بیوتیک های طبیعی

Clinic

هفته‌ای نیم کیلو لاغر شوید

Healthy
Life

اگر به دنبال کاهش وزن اساسی و ماندگار هستید باید بدانید که هیچ راه میانبری برای رسیدن به این هدف وجود ندارد، بنابراین اگر فکر می‌کنید برنامه‌های رژیمی که باید بابتش هزینه کنید و کمپین‌های معروف به «کاهش وزن بدون ورزش» می‌توانند باعث لاغر شدن شما شوند، بهتر است بدانید که خودتان را گول می‌زنید. اگر واقعی خواهید وزن کم کنید، باید اهل عمل باشید و رژیم غذایی مناسبی همراه با ورزش داشته باشید.

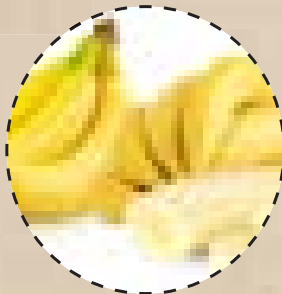
راز اصلی برای کاهش وزن در این است که نسبت به میزانی که در روز کالری می‌سوزانید، کالری کمتری مصرف کنید. به‌طور خلاصه باید گفت که برای کاهش یک پوند در یک روز، باید بتوانید هر روز (به مدت ۷ روز) از طریق غذایی که می‌خورید حدود ۵۰۰ کالری بیش از آنچه مصرف می‌کنید، بسوزانید. با اینکه این مسئله ممکن است آسان به نظر برسد، شاید اجرا و عملی کردن آن کمی سخت‌تر باشد. بنابراین، در اینجا به چند راهکار ساده اشاره می‌کنیم که کمک‌تان می‌کند به راحتی ظرف یک هفته نیم کیلو وزن کم کنید.

چای سبز را جایگزین چای کنید

چای صبحگاهی (همراه با شیر و شکر) حدود ۷۹/۴ کالری به شما می‌دهد. در حالی که اگر آن را با چای لیمو جایگزین کنید می‌توانید مصرف کالری خود را به ۱/۸ برسانید. از طرفی می‌توانید چای سبز (بدون شکر) مصرف کنید که حدود ۲/۹ کالری دارد، بنابراین در کل می‌توانید از طریق این رژیم ۷۸/۶ کالری کم کنید.



به جای صبحانه، موز بخورید



صبحانه سنگین حاوی کربوهیدرات و قند مثل انواع کورن فلکس یا انواع نان خصوصاً نان‌های سفید به همراه مربا، انرژی شما را می‌گیرد و باعث می‌شود هنوز ظهر نشده گرسنه شوید و به دنبال خوردن خوراکی‌های شیرین باشید. گزینه سالم و کم‌کالری برای صبحانه می‌تواند موز باشد. هر موز کوچک حدود ۱۱۷ کالری به شما می‌دهد. بهترین مزیت خوردن موز در صبحانه این است که تا چند ساعت احساس گرسنگی نخواهید داشت.

شیر پرچرب را حذف کنید

یک لیوان شیر گاو به‌طور عادی حدود ۱۶۸ کالری دارد (به استثنای کالری‌های موجود در شکر و سایر چیزهایی که به شیر اضافه می‌کنید). به‌جای آن اگر از شیر بدون چربی یا کم‌چرب استفاده کنید (که در هر فنجان تنها ۷۲ کالری دارد) به‌راحتی می‌توانید ۹۶ کالری کم کنید.

نیمرو را فراموش کنید

یک تخم‌مرغ پخته حدود ۷۸ کالری دارد. این در حالی است که نیمرو دارای کالری اضافه یعنی بالای ۱۰۰ کالری است. البته این قضیه به این موضوع هم بستگی دارد که آن را با روغن عادی یا روغن حیوانی سرخ کنید که در میزان کالری مصرفی تاثیر خواهد داشت، بنابراین اگر تخم‌مرغ پخته بخورید، می‌توانید حدود ۳۰ کالری از رژیم غذایی‌تان کم کنید.



به جای نوشیدنی‌های گازدار، از آب خالص استفاده کنید

تمام نوشیدنی‌های گازدار حدود ۱۵۰ تا ۱۷۰ کالری دارند، سعی کنید آنها را از رژیم خود حذف کرده و برای رفع تشنگی آب بنوشید. کالری آب صفر است بنابراین می‌توانید در کل با نوشیدن آن ۱۷۰ کالری جلوگیری کنید. علاوه بر این، آب می‌تواند تمام مواد زائد و سموم را از بدن تان دفع کرده و به جوان ماندن بدن تان کمک کند.



کمی کالری بسوزانید

اگر کم‌خورد اما شایه‌زندگی‌تان به‌نحوی باشد که زیاد تحرک نداشته باشید، کار زیادی از پیش نخواهید برد، سوخت‌وساز بدن تان کندتر شده و اهدافی که برای کاهش وزن دارید سخت‌تر خواهد شد. انجام برخی کارهای خانه مانند تمیز کردن گرد و خاک، جارو کردن و غیره کمک تان می‌کند تا بتوانید ظرف یک ساعت، حدود ۲۵۰ کالری بسوزانید.

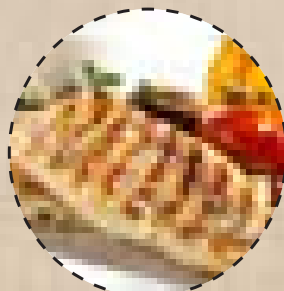
قدم زدن آهسته یا با سرعتی نه‌چندان زیاد هم به شما کمک خواهد کرد ظرف ۳۰ دقیقه بتوانید ۱۰۵ کالری وزن کم کنید. دویدن بهترین گزینه است؛ با دویدن ظرف ۱۵ دقیقه می‌توانید ۱۷۴ کالری از دست بدهید. اگر هنگام آهسته قدم زدن خیلی احساس خستگی به شما دست داد، سعی کنید تنها ۳۰ دقیقه راه بروید؛ با این کار می‌توانید ۷۵ کالری وزن کم کنید. به‌علاوه سعی کنید استخر را هم امتحان کنید چون کمک می‌کند ظرف ۳۰ دقیقه ۱۵۰ کالری بسوزانید.

که باز هم احساس گرسنگی خواهید داشت. به‌جای آن می‌توانید یک میوه بخورید که هم شما را سیر و اشباع می‌کند و هم میزان مصرف کالری‌تان را کاهش خواهد داد. مثلاً یک پرتقال متوسط تنها ۶۲ کالری به شما می‌دهد؛ بنابراین می‌توانید سیر شوید بدون آن که کالری زیادی دریافت کنید.



ساندویچ سبزیجات بخورید

هر ساندویچ سبزیجات حاوی سیب‌زمینی پخته، تکه‌های گوجه، تکه‌های خیار با چاشنی و پیاز در کل ۲۴۰ کالری دارد. اما همین ساندویچ به شکل تست تست شده همراه با پنیر باعث بالا رفتن میزان کالری شده و آن را به ۳۰۰ می‌رساند که البته به نوع نانی هم که مصرف می‌کنید ارتباط دارد. با این تغییر جزئی می‌توانید در یک وعده، حدود ۱۰۰ کالری کمتر مصرف کنید. چربی و پنیر را کنار گذاشته و سبزیجات مصرف کنید.



پروتئین سفید را به سید غذایی‌تان اضافه کنید

وقتی صحبت از خوردن مرغ و ماهی می‌شود، کباب کردن آنها در مقایسه با نوع سرخ شده همراه با پودر سوخاری یکی از بهترین روش‌های مصرف آنهاست. یک بشقاب مرغ سرخ شده یا سوخاری حدود ۲۵۰ کالری دارد در صورتی که اگر مرغ بریان مصرف کنید، در یک وعده حدود ۱۱۴ کالری به شما خواهد داد. به‌طور مشابه، ماهی با پودر کاری (که با شیر و شکلات پخته می‌شود) حدود ۵۴۷ کالری دارد.

اما اگر به‌جای آن ماهی کباب‌پز مصرف کنید می‌توانید به‌طور چشمگیری میزان مصرف کالری‌تان را کم کنید. برای مثال یک برش ماهی سالمون کباب‌پز حدود ۱۲۰ کالری دارد. بنابراین حتی اگر دو برش ماهی کباب‌پز شده بخورید، می‌توانید کالری مصرفی‌تان را نزدیک به ۳۰۰ تا کم کنید که تفاوت بزرگی است. اگر غذاها را آب‌پز شده میل کنید حتی می‌توانید حجم بیشتری غذا بخورید با این حال کالری کمتری دریافت کنید.



عادت‌های غذایی را عوض کنید

هر چیپس سیب‌زمینی در یک بسته حاوی ۸۱ کالری است، بنابراین خودتان محاسبه کنید ببینید که چند کالری در یک بسته چیپس وجود دارد. به‌طور مشابه، یک تکه بیسکویت گندمی حدود ۳۱ کالری به شما می‌دهد؛ بنابراین حتی اگر ۵ بیسکویت بخورید، می‌شود ۱۵۵ کالری؛ در عین حال



مصرف پلورا به حداقل برسانید

سبزیجات خانگی پخته شده همراه با کف دست نان سبوس‌دار گزینه‌ای عالی برای ناهار است. اما حتی اگر مجبور شدید بیرون از خانه غذا بخورید، سعی کنید به‌جای آن که یک پرس سبزیجات خالی بخورید، غذایی بخورید که مخلوطی از سبزیجات و نان باشد. پلو حدود ۳۸۳ کالری دارد. سبزی و ۲ تکه نان سبوس‌دار حدود ۲۶۶ کالری به شما می‌دهد. بنابراین اینجاست که می‌توانید ۱۱۷ کالری کمتر مصرف کنید.

انگیزه داشته باشید لطفا!

اگر معتقد باشید که تبلیغات لاغری در کوتاه‌مدت فقط برای کسب پول هستند، باید بدانید برای اینکه لاغر شوید زمان زیادی لازم دارید بنابراین باید انگیزه زیادی هم داشته باشید. اگر یک یا دو هفته وزن تان حین رعایت رژیم کاهش نیافت، انگیزه لاغری را از دست ندهید. روند تغییرات وزن، پلکانی است و مانند سقوط آزاد نخواهد بود.

وزن نداشتن، شیوه غذا خوردن آنان مشوق شما در کنترل غذا در یافتی خواهد بود. به‌علاوه هرگز جلوی تلویزیون غذا نخورید. معمولاً افرادی که جلوی تلویزیون غذا می‌خورند، بدون فکر این کار را انجام داده و توجهی ندارند که چه حجم غذایی در این حالت وارد بدن شان می‌کنند. بهتر است شام را در کنار خانواده یا همراه با دوستان صرف کنید و هنگام شروع غذا، تلویزیون را خاموش کنید تا به آنجه می‌خورید توجه بیشتری داشته باشید.

دسته‌جمعی غذا بخورید

برای کاهش وزن آسان و طبیعی به‌صورت خانوادگی و دسته‌جمعی غذا بخورید و وزن کم کنید. خیلی از افراد چاق ترجیح می‌دهند در حضور دیگران یا چیزی نخورند یا اگر همراه خانواده و به‌صورت دسته‌جمعی غذا می‌خورند، این‌طور وانمود می‌کنند که کم‌غذا هستند. توصیه ما به شما این است که به‌صورت خانوادگی و دسته‌جمعی غذا بخورید چرا که اگر آشنایان تان دچار افزایش

ترفندهای ساده برای سلامتی بیشتر

روزه‌داری در تابستان



تندرست سالم

هدف ما از روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان در کنار اجر معنوی آن، بهره بردن از منافع جسمانی و روانی این ماه مبارک است. البته ماه رمضان امسال به دلیل مصادف شدن با روزهای گرم و طولانی تابستان دارای حساسیت و تحمل بیشتری است که با یک برنامه تغذیه ای درست هنگام افطار و سحر می توانیم بدون هیچ گونه مشکلی از مزایای آن بهره ببریم و به مشکلاتی مانند ضعف بدنی، افت فشار، تشنگی و گرسنگی نیز دچار نشویم. رعایت راهکارهای ساده تغذیه ای در افطار و سحر می تواند روزه داران را به منظور دریافت منافع بدنی و آسان کردن بهره مندی از مزایای روحانی این ماه یاری کند زیرا یک فرد بیمار به درستی نمی تواند از برکات ماه رمضان فیض ببرد.

Healthy Life



مابعات

تا می توانید آب بدن خود را با مایعاتی تامین کنید که نه خیلی سرد باشند و نه خیلی گرم. اگر لیمو یا آبلیمو در دسترس هست آنرا همراه با چای یا آب میل نمایید. از خوردن آب سرد آن هم در حجم زیاد به شدت پرهیز نمایید. اما تا می توانید آب بنوشید. تا می توانید از خوردن نوشابه ها خود داری کنید به خصوص نوشابه های گاز دار! چون بیشتر باعث از دست دادن آب بدن می شوند. از خوردن نوشابه خیلی شیرین هم خود داری کنید. چای نعنا هم از نوشیدنی هایی است که در این ماه بسیار مفید است. از خوردن قهوه هنگام سحر پرهیز کنید.

قندها

از قند های طبیعی مانند خرما استفاده کنید این قند ها زود جذب هستند و برای افطار مناسب هستند

مواد غذایی فیبر دار

از خوراکی هایی که دارای فیبر هستند مانند میوه ها و سبزیجات و غلات استفاده کنید این خوراکی ها سرعت جذب کمتری دارند و با مصرف آنها می توانید مدت بیشتری گرسنگی را تحمل کنید

میوه و سبزیجات

انواع میوه و سبزیجات به شما کمک می کنند هنگام روزه داری نه تنها مدت بیشتری در برابر تشنگی مقاومت کنید بلکه به شادابی پوست شما در تابستان هم کمک می کند. میوه های تابستانی مانند هلو، آناناس، انگور، هندوانه و... که دارای مقدار زیادی آب هستند برای ماه مبارک رمضان بسیار مناسب هستند. اما چون پوست هلو پرز دارد در معده آب جذب می کند بهتر است قبل از مصرف پوست آن را بکنید سپس میل کنید. اسفناج، تربچه، پیاز، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، کلم و انواع سالاد بسیار مفید هستند. همچنین آب میوه طبیعی را می توانید جایگزین نوشابه های رایج در بازار کنید.

دمای بدن را پایین آورید

به روش های مختلف می توانید دمای بدن را پایین نگه دارید شاید کولر مناسب یا ایرکندیشن در اختیار نداشته باشید ولی راه های دیگری هم برای پایین آوردن دمای بدن وجود دارد. یکی از راه های موجود استفاده از مقداری یخ است که به دور یک حوله یا پارچه حوله ای پیچیده شده است می توانید یخ ها را در داخل حوله پیچید سپس دور دست خود

وعده ها

• بهتر است افطار خود را با یک استکان آب ولرم یا یک فنجان شیر و عسل باز کنید و از خوردن غذا و شیرینی های فراوان هنگام افطار بپرهیزید تا دچار سنگینی و مشکلات معده نشوید.

• سعی کنید وعده های غذایی مانند پلو و خورش را دو ساعت بعد از افطار میل کنید تا هضم آن آسان باشد.

• برای جلوگیری از بروز یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار آلو و انجیر خیس شده و میوه هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه میل کنید.

• ورزش سبک و پیاده روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند.

• وعده سحری را به هیچ عنوان حذف نکنید زیرا ادامه دادن به این روال در طول ماه رمضان سبب افت بدنی و تحلیل عضلانی خواهد شد.

• نان و پنیر کم نمک با سبزی یا گردو با یک لیوان شیر از بهترین خوردنی ها برای سحر محسوب می شود زیرا علاوه بر حجم سبک دارای قوت بسیار است.

• برای این که در طول روز کمتر تشنه شوید، بهتر است علاوه بر خوردن آب فراوان در فاصله افطار تا سحر، از کربوهیدرات هایی همچون نان و غلات و ماکارونی سبوس دار در وعده افطار و سحر استفاده کنید. این مواد سبب می شود گلیکوژن بدن در حد نرمال حفظ شده و فرد کمتر دچار تشنگی شود.

کالباس و سوسیس ممنوع!

برای این که کمتر هنگام روزه داری تشنه شوید بهتر است در برنامه غذایی سحری از خوردن غذاهایی مثل انواع کوکو، بادمجان، سوسیس و کالباس، سس مایونز و سیر و پیاز و همچنین غذاهای چرب و پرنمک که سبب تشنگی زیاد در طول روز می شود پرهیز کنید.

نکات ریز روزه داری

• سعی کنید از غذاهای آب پز شده و خورش های آبدار و کم نمک استفاده کنید.

• خوردن مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه هنگام سحر سبب افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می شود.

• بعد از خوردن سحری، بهتر است هنگام مسواک زدن برای کاهش تشنگی و خشکی دهان، از حجم کمتری خمیر دندان استفاده کنید.

• بهتر است هنگام افطار از مخلوط آبلیموی تازه با آب یا چای کم رنگ یا شربت خاکشیر به جای قهوه و چای پر رنگ استفاده کنید.

• خوردن ۸ تا ۱۲ لیوان آب از افطار تا هنگام سحر سبب می شود تا شما در طول روز کمتر دچار تشنگی شوید.

• برای این که بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوید بهتر است از غذاهای سبک و کم چرب استفاده کنید. در ضمن مایعات را پس از اتمام غذا بخورید و بلافاصله بعد از خوردن سحری به رختخواب نروید.

بپیچید تحقیقات نشان داده است که این کار می تواند دمای داخلی بدن شما را تا ۱،۵ درجه سانتیگراد کاهش دهد. اگر یخ در اختیار ندارید یک پیراهن نخی بپوشید و آستین های آنرا خیس کنید و در محلی قرار بگیرید که هوا در جریان باشد یا از یک پنکه در فاصله مناسب و نه خیلی نزدیک استفاده کنید. از قرار گرفتن در برابر نور مستقیم خورشید بپرهیزید چون در این شرایط ممکن است بدن شما دمایی بیش از دمای محیط را تجربه کند. بهتر است در ساعاتی از خانه خارج شوید که آفتاب خیلی آزار دهنده نیست استفاده از کلاه لبه دار و بزرگ هم بسیار خوب است و شما را از نور مستقیم حفاظت می کند. هر گاه احساس گرما کردید می توانید از اسپری آب استفاده کنید و آن را در هوا مقابل صورت خود اسپری کنید تا شما را خنک نگه دارد. سعی کنید هر روز دوش بگیرید به این ترتیب کمتر احساس گرما خواهید کرد. می توانید پشت گردن خود یک حوله خیس قرار دهید. هر جا که می توانید کفش و جوراب های خود را در بیارید تا دمای بدن شما راحت تر پایین بیاید. یک راه دیگر برای خنک کردن بدن استفاده از الکل است می توانید الکل طبی از داروخانه تهیه کنید با پنبه آن را روی پیشانی و صورت خود بکشید چون الکل زود تبخیر می شود می تواند شما را خیلی زود خنک کند اما مراقب باشید به دهان و چشم شما برخورد نکند.

تحرک مناسب

پیاده روی سبک به خصوص صبح ها بسیار مفید است در این هنگام هوا خنک تر است و پیاده روی می تواند احساس کسالت شما را در طول روز برطرف نماید. همچنین برای خانم ها که مستعد پوکی استخوان هستند بسیار مفید است.

درست است که در تابستان فاصله افطار تا سحر کم است اما در همین فاصله کم هم می توانید تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید و حجم آن را کاهش دهید تا خون رسانی به بدن شما مختل نشود و در عین حال دچار مشکلات دیگر نشوید و بتوانید مواد مورد نیاز بدن خود را در این فاصله تامین کنید. اگر بتوانید دو میان وعده بین سحر و افطار بگنجانید عالی است. در وعده های غذایی خود از خوردن زیاد مواد پروتئینی به خصوص هنگام سحر خود داری کنید چون باعث می شود در بدن شما گرمای بیشتری تولید کند و بیشتر احساس تشنگی داشته باشید. اما کلا پرهیزی هم باعث می شود در طول روز بیشتر احساس گرما کنید. در غذاهای خود مقداری لعل استفاده کنید چون به خنک شدن بدن شما کمک می کند بسیاری از مردم دنیا در مناطق گرمسیری به این طریق بدن خود را خنک می کنند. تا می توانید از خوردن خوراکی های سرخ شده و فست فود ها و غذاهای آماده خود داری کنید. بهتر است لعل را هنگام سحر مصرف نکنید. هرگز وعده سحر را حذف نکنید چون عوارض بدی به همراه دارد.

با این غذاها کودک آهنی می شود



پدر یا مادر بودن، نگرانی های بزرگی مانند اطمینان از رژیم غذایی پر از مواد مغذی برای کودک را به همراه دارد. رژیم غذایی ایده آل برای یک کودک شامل سطوح مناسبی از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین، فیبر، آهن و غیره است که کمبود حتی یک ماده غذایی ضروری می تواند موجب کاهش سرعت رشد در کودک شما و یا حتی مانع رشد مناسب او شود.

آهن یکی از این مواد مغذی ضروری است که در اغلب موارد در رژیم های غذایی (به خصوص برای کودکان) فقدان این ماده حیاتی دیده می شود. سطح پایین آهن در کودکان می تواند باعث بیماری کم خونی شود، که بیشتر با علائمی همچون استرس، خستگی، رنگ پریدگی و ضعف معلوم می شود، کمبود آهن کافی در رژیم غذای کودک شما می تواند مانع رشد جسمی و ذهنی او شود.

تندرست

آهن برای تشکیل سلول های قرمز خون، بهبود گردش خون، افزایش سطح اکسیژن و استقامت در کودک شما ضروری است. مهم تر از آن، وجود آهن در رژیم غذای کودکان، به تقویت عملکرد مغز آن ها کمک خواهد کرد. از این رو برای پدران و مادران توجه به نیازهای آهن کودکان با توجه به سن آن ها و ایجاد یک رژیم غذایی غنی از آهن برای کودکان بسیار ضروری است. دو نوع آهن وجود دارد:

۱. Heme: این نوع آهن، به طور طبیعی از هموگلوبین به دست می آید و در نتیجه، در منابع حیوانی مانند گوشت، ماهی و مرغ قابل دسترس است.
۲. Non-Heme: ۶۰ درصد از آهن موجود در بافت های حیوانی و آهن موجود در گیاهان (میوه ها، سبزیجات، حبوبات و آجیل) را تشکیل می دهد، که کمتر جذب می شوند. چند منبع غذایی غنی از آهن مناسب برای کودکان شما:

برخی از رژیم های غذایی سالم برای افزایش آهن در وعده های روزانه کودکان عبارتند از:

01 آجیل

دانه های آجیل، مملو از آهن، پروتئین ها، چربی های سالم و اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ ضروری برای بدن کودکان هستند. یک رژیم غذایی شامل انواع مختلف آجیل، مانند پسته، بادام زمینی، گردو، بادام، و غیره، یک روش مناسب برای تامین مواد مغذی مورد نیاز کودکان است. بنابراین، پزشکان تاکید می کنند که قرار دادن آجیل به طور روزمره در رژیم غذای کودک، آهن مورد نیاز بدن او را به صورت کامل تامین می کند.

02 تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از تمام مواد مغذی ضروری و از جمله منابع غنی از آهن برای کودکان است. تفاوت اساسی که تخم مرغ با سایر مواد غذایی دارد، این است که می توان آن را از همان ۴ ماهگی کودکان، در رژیم غذایی آن ها گنجاند. یک

وعده غذایی با تخم مرغ به حفظ سطح هموگلوبین در بدن کودکان و بالا رفتن استقامت بدن او کمک می کند. قرار دادن یک عدد تخم مرغ در رژیم روزانه کودکان، تمامی نیازهای بدن او به آهن را تامین می کند. بنابراین، شما باید تخم مرغ را به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی تامین آهن برای کودکان خود در نظر بگیرید. با استفاده از چند دستور غذاهای تخم مرغی مخصوص کودکان می توانید رغبت کودکان را به خوردن تخم مرغ افزایش دهید.

03 گوشت قرمز

گوشت قرمز یک منبع غنی از آهن است، آهن موجود در گوشت قرمز به راحتی توسط خون جذب شده و توزیع بیشتری در بدن شما دارد. گوشت بره، گوشت گاو و غیره، حاوی سطح بسیار بالایی از آهن هستند و از این رو، باید در رژیم غذای کودکان گنجانده شوند.

نتیجه تحقیقات پزشکان تغذیه بیان می کند که مصرف دو وعده گوشت قرمز، با حتی یک وعده، حاوی حدود ۳/۵ میلی گرم آهن بوده و این مقدار آهن برای کودکان، ایده آل است.

04 غلات

غلات یک گروه از مواد غذایی است که حامل مواد مغذی ضروری مورد نیاز در رژیم غذایی هر کودکی است. غلاتی مانند جو دو سر، جو، گندم، و غیره برای رشد تمامی اعضای بدن و عملکرد مناسب بدن کودک شما مهم هستند. غلات غنی شده با دوز معمولی، آهن مورد نیاز بدن کودک شما را برای اطمینان از جریان مناسب خون، رشد مغز و پیشگیری از کم خونی ارائه خواهد داد. مصرف یک کاسه از غلات و حبوبات روزانه، برای تامین آهن مورد نیاز کودک شما کافی است.

**06 کلم بروکلی**

کلم بروکلی سرشار از آنتی اکسیدان های ضروری، بیاف، ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای بدن کودکان است، این سبزی مفید، یک منبع غنی از آهن نیز می باشد. مصرف کلم بروکلی در حفظ جریان خون مناسب و تامین سطح اکسیژن لازم در بدن مفید است، همچنین مصرف آن به رشد سالم مغز و عملکرد مناسب آن در کودکان کمک می کند. نتیجه تلاش محققان نشان می دهد که مصرف نیم کاسه کلم بروکلی در روز آهن مورد نیاز در رژیم غذای کودک شما را تامین خواهد کرد.

07 میوه ها و دانه های خشک شده

میوه ها و دانه های خشک شده یک منبع غذایی بسیار مغذی بوده و همچنین بسیاری از کودکان میل و علاقه فراوانی به میوه ها و دانه های خشک شده دارند و از خوردن آن ها در هر سنی لذت می برند. میوه ها و دانه هایی مانند زردآلو، دانه کدو تنبل، آلو، و غیره به صورت خشک شده منابع غنی از آهن برای کودکان هستند. مصرف روزانه نصف فنجان از میوه های خشک شده یا دانه ها، سالم بودن رژیم غذای کودک شما را تضمین خواهد کرد.

08 حبوبات

حبوبات به همان اندازه غلات در رفع نیازهای روزانه بدن کودک شما به آهن مفید است. برای این منظور، لوبیا قرمز، لوبیا، لوبیا سیاه و سفید، سویا، نخود، و غیره باید در رژیم غذایی روزانه کودکان قرار داده شوند. مصرف یک فنجان از حبوبات در هر روز، ۴ میلی گرم از آهن مورد نیاز برای بدن کودک شما را فراهم خواهد کرد.

09 مرکبات

خانواده مرکبات، یک منبع مستقیم از آهن نیست، اما به بهبود ظرفیت جذب آهن در کودکان شما کمک خواهد کرد. خوردن میوه های خانواده مرکبات مانند پرتقال، نارنج، لیمو شیرین، نارنگی، و غیره، ویتامین C مورد نیاز برای بدن کودکان را تامین کرده و به طور فزاینده ای به جذب آهن مواد غذایی توسط بدن آن ها کمک می کند. پزشکان توصیه می کنند که برای حفظ سطح مناسب هموگلوبین سالم در کودکان، حداقل ۱ میوه از خانواده مرکبات را روزانه در رژیم غذای کودکان قرار دهید.

05 سبزیجات دارای برگ های سبز مغذی ترین غذای کودک

سبزیجات دارای برگ های سبز یکی از مغذی ترین مواد غذایی در رژیم غذای کودک، به ویژه برای گیاه خواران است. این سبزیجات حاوی تمام ویتامین های ضروری، کلسیم، مواد معدنی، فیبر بوده و یک منبع غنی از آهن هم هستند. اسفناج و کلم پیچ قطعاً باید در رژیم غذای کودک گنجانده شود. به توصیه متخصصان تغذیه، مصرف یک فنجان سبزیجات برگ سبز در روز می تواند تمام آهن مورد نیاز کودک شما را تامین کند.

**10 ماهی، ضروری برای تامین آهن کودک**

این یک واقعیت شناخته شده جهانی است که ماهی غنی از آهن و اسیدهای چرب امگا ۳ است. اسیدهای چرب امگا ۳ به جلوگیری از لخته شدن خون، در نتیجه، سگته مغزی و ترویج جریان خون در بدن به طور منظم کمک می کند. ماهی هایی مانند سالمون، ماهی روغنی کوچک، ماهی قزل آلا، و غیره دارای ارزش غذایی بالایی بوده و از منابع بزرگ آهن هستند. شما می توانید در رژیم غذای کودک خود ۲ وعده ماهی در هر هفته قرار دهید تا نیازهای بدن او به آهن و سایر مواد مغذی را تامین کنید.

امیدواریم که لیست دقیق غذاهای غنی از آهن به داشتن یک رژیم غذایی سالم برای خانواده و کودک شما کمک کند، به یاد داشته باشید که غذاهای معرفی شده برای جلوگیری از کمبود آهن در کودکان مفید هستند. اگر کودک شما دچار فقر آهن است، ممکن است با خوردن کامل مواد غذایی بالا درمان نشود. در مورد چنین کودکانی برای بهترین نتایج، توصیه می شود که به دنبال توصیه های پزشکی باشید.

آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی

استفاده بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌های شیمیایی در دو دهه اخیر روندی صعودی داشته است. همین مسأله سبب شده تا باکتری‌های مقاوم در برابر دارو به وجود آیند که سیر تکاملی آن‌ها سریع‌تر از سیر کنونی دارو است.

در دهه ۴۰ میلادی و پیش از کشف آنتی‌بیوتیک‌های صنعتی، مردم از غذا و گیاهان برای مبارزه با انواع بیماری‌ها و آلودگی‌ها استفاده می‌کردند. حتی امروزه نیز برخی همچنان از همان داروهای طبیعی به عنوان جایگزین داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند و نتایج شگفت‌انگیزی هم از ماجراجویی خود می‌گیرند. در ادامه قصد داریم برخی آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی را به شما معرفی کنیم که می‌توانند جایگزین مواد شیمیایی شوند و به روند درمانی شما نیز کمک کنند.

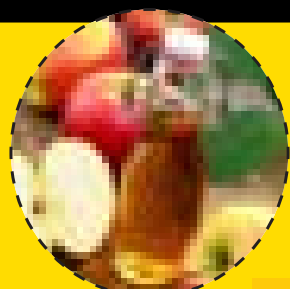
Healthy
Life

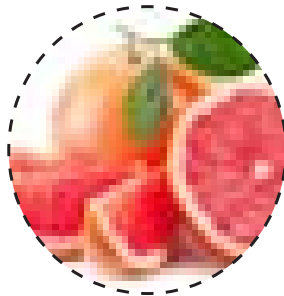


تندرستی

سرکه سیب خام

سرکه سیب خام خواص آنتی‌بیوتیک و ضد باکتری فراوانی دارد. این داروی طبیعی حتی می‌تواند بدن را قلبیایی کرده و کلسترول را پایین بیاورد. علاوه بر تمام این موارد، خواص ضد سرطانی سرکه سیب خام نیز اثبات شده است. از آنجایی که سرکه سیب خام یک داروی قابض به شمار می‌رود و حاوی مواد شیمیایی نیست، می‌توان از آن به عنوان یک ماده استرلیزه کننده و ضد عفونی کننده استفاده کرد.





عصاره دانه گریپ فروت

نتایج پژوهش‌ها نشان داده که عصاره دانه میوه گریپ فروت می‌تواند ۸۰۰ نوع ویروس و باکتری و قارچ را نابود کند. این عصاره سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده که می‌تواند محیط بدن را قلیایی کند. بنابراین برای گوارش، روده و تقویت دستگاه ایمنی مفید است.

سیر

با وجود طعم و بوی سیر، باید از آن به عنوان یکی از قدرتمندترین داروهای جهان یاد کرد. سیر برای سرماخوردگی بسیار مفید عمل می‌کند. بعضی تحقیقات نشان می‌دهند که سیر می‌تواند میزان فشار خون را بین ۷ تا ۸ درصد کاهش دهد. از جمله خواص سیر می‌توان به تصلب شریان، کمک به پیشگیری و درمان انواع سرطان، گزش کهنه و عفونت قارچی اشاره کرد.



مرزنگوش

مرزنگوش یا آویشن کوهی یکی از موادی است که به کرات در آشپزی ایتالیایی استفاده می‌شود و خواص بی‌شماری هم دارد. یکی از همین خواص، خاصیت ضد باکتریایی آن است که در سیر گوارش و کاهش وزن می‌تواند به شما کمک کند. مرزنگوش حاوی روغنی به نام «کارواکول» است که در مبارزه با انواع باکتری‌ها و آلودگی‌ها موثر عمل می‌کند.

عسل

در روم باستان برای جلوگیری از عفونت و درمان زخم‌ها از عسل استفاده می‌شد. قرن‌هاست که از این ماده جادویی به عنوان قوی‌ترین داروی طبیعی یاد می‌شود، زیرا حاوی آنتی‌بیوتیک طبیعی و ترکیبات ضد باکتری، ضد التهاب و ضد میکروب است. در بررسی‌ها مشخص شده که عسل مانو کای نیوزیلند، غنی‌ترین منبع آنتی‌اکسیدان بوده و دارویی بسیار قوی است. علاوه بر آن، عسل آنزیمی به نام «هیدروژن پروکسید» را در بدن تولید می‌کند که مانع رشد باکتری‌ها می‌شود. این آنزیم همچنین خون را از وجود هرگونه

نقره

نقره کلونیدی در واقع همان محلول آبی حاوی ذرات نقره است. این ترکیب باید به صورت موقتی استفاده شود، زیرا نقره خود ماده‌ای سمی به شمار می‌رود. با این حال می‌تواند با کمک نقره کلونیدی به جنگ با ویروس‌ها برود.

زردچوبه

این ادویه زرد و طلایی رنگ در برابر بسیاری از بیماری‌ها به کمک بدن می‌آید. زردچوبه را می‌توان به شیوه‌های مختلفی استفاده کرد، اما ترکیب آن با عسل تأثیرش را دوچندان می‌کند.

سرخارگل

سرخارگل (اکیناسه) یک گیاه دارویی است که استفاده آن در آمریکای شمالی و اروپا بسیار معمول است و به عنوان دارویی برای

روغن نارگیل خالص

مطالب زیادی در مورد خواص نارگیل منتشر شده که همگی بر خواص بی‌شمار این روغن جادویی صحت می‌گذرانند. روغن نارگیل سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و خواص ضد میکروبی و ضد قارچی فراوانی هم دارد. این روغن می‌تواند تیرئوئید را متعادل، قند خون را تنظیم، دستگاه ایمنی را تقویت و کارکرد مغز را نیز بهبود بخشد.

روغن نارگیل را می‌توان به دو شکل موضعی و خوراکی استفاده کرد. شما حتی می‌توانید این هدیه گران‌بهای طبیعت را به طرق دیگر استفاده کنید. برای نمونه، می‌توانید روزانه به اندازه یک قاشق چایخوری روغن نارگیل در قهوه صبحگاهی خود بریزید تا در طول روز از انرژی کافی برخوردار باشید.

کلم

کلم حاوی ترکیبات سولفور است که به خوبی به جنگ با سلول‌های سرطانی می‌روند. علاوه بر آن، کلم سرشار از ویتامین C است به شکلی که معادل یک فنجان از آن تا ۷۵ درصد نیاز روزمره بدن به این ویتامین را برطرف می‌کند.

کلم خواص ضد باکتریایی فراوانی هم دارد که از این طریق به گوارش و حفظ تعادل وزن بدن نیز کمک می‌کند. شما می‌توانید کلم را به صورت خام در انواع سالاد مصرف کنید یا حتی آب آن را گرفته و سپس میل کنید.

ترشی خانگی

غذاهای مخمر مانند کفیر، کلم پاستوریزه نشده، ماست پروبیوتیک و ترشی‌های خانگی می‌توانند فلور روده را تقویت و در نتیجه با سلول‌های سرطانی و انواع دیگر آلودگی‌ها بجنگند. تمام این آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی از مواد شیمیایی بهتر عمل می‌کنند، زیرا علاوه بر مبارزه با باکتری‌ها و عفونت‌ها هیچگونه عوارض جانبی ندارند. بنابراین شما با اطمینان خاطر می‌توانید از این هدیه‌های طبیعی برای تامین سلامت جسمانی خود استفاده کنید.

نه به مصرف خود سرانه آنتی‌بیوتیک

آنتی‌بیوتیک‌ها (یا در اصطلاح عموم چرک خشک کن‌ها) در بین داروهای امروزی، بیشترین داروهای تجویزی هستند. آنتی‌بیوتیک‌ها از طریق کشتن میکروب‌ها یا با توقف تکثیر آنها با عوامل بیماری‌زا مقابله می‌کنند. پنی‌سیلین، اولین آنتی‌بیوتیک بود که بطور تصادفی از محیط کشت کپک کشف شد. امروزه متجاوز از ۱۰۰ آنتی‌بیوتیک مختلف وجود دارد که پزشک برای درمان ناراحتی‌های کوچک تا عفونت‌های تهدیدکننده حیات از آنها استفاده می‌کند، ولیکن اگر نابجا مصرف شوند بسیار خطرناک خواهند بود. با شناخت اهمیت مصرف بجا و نابجای آنتی‌بیوتیک‌ها، شما می‌توانید به سلامتی خود و خانواده خود کمک کنید. هر چند برخی آنتی‌بیوتیک‌ها علیه انواع گسترده‌ای از عفونت‌ها مؤثر هستند ولی مهم است که بدانیم هر آنتی‌بیوتیک تمام عفونت‌ها را درمان نمی‌کند و علیه بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا تأثیری ندارند. بهترین کاری که شما می‌توانید در این مواقع انجام دهید این است که اجازه دهید سرماخوردگی و آنفولانزا، دوره خود را طی کند و فقط علائم را تسکین دهید. اگر بیماری شما طی ۲ هفته بدتر شد

یا شروع به بهبود نکرد جهت بررسی بیشتر باید به پزشک مراجعه کنید. تنها پزشک است که می‌تواند از بین انواع مختلف آنتی‌بیوتیک‌ها، آنتی‌بیوتیک مؤثر بر بیماری شما را تشخیص دهد. به عنوان مثال اگر شما عفونت گوش داشته باشید، پزشک تشخیص می‌دهد که چه نوع آنتی‌بیوتیک‌ها اغلب می‌تواند باعث عفونت گوش شود. اگر عفونتی باشد که بتواند توسط گونه‌های مختلفی از باکتری‌ها ایجاد شود یا توسط باکتری‌هایی ایجاد شود که قابل پیش‌بینی نباشد که به چه آنتی‌بیوتیکی حساس است، از آزمایشگاه نمونه‌هایی از خون ارادر یا نسج فرد بیمار را می‌گیرند و از طریق تکنیک‌های خاصی مثل رنگ آمیزی یا کشت به تشخیص باکتری‌های ایجادکننده عفونت و با تعیین حساسیت آنها به آنتی‌بیوتیک‌ها کمک می‌کند. عوامل مؤثر دیگر در انتخاب آنتی‌بیوتیک از طرف پزشک، اطلاع از سابقه حساسیت بیمار به یک آنتی‌بیوتیک خاص، قیمت دارو، زمان بندی دوز دارو، عوارض عمومی دارو، سن بیمار، بقیه داروهای که فرد دریافت می‌کند و محل اکتساب عفونت در جامعه است مثلاً این که آیا بیمار در خانه سالمندان زندگی می‌کند یا نه؛ زیرا باکتری‌های متفاوتی در این گونه محیط‌ها می‌توانند عامل بیماری باشند.

استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در بیماری‌های ویروسی؛
-نه عفونت را درمان می‌کند.
-نه مانع از سرایت بیماری می‌شود.
-نه حال بیمار را بهتر می‌کند.
-ممکن است عوارض جانبی خطرناک داشته باشد.
-باعث گسترش مقاومت آنتی‌بیوتیکی می‌شود.

مقاومت آنتی‌بیوتیکی چیست؟
آنتی‌بیوتیک‌ها از طریق مقابله با عوامل بیماری‌زا باعث بقای زندگی می‌شوند، اما بعضی از باکتری‌ها آنقدر قوی می‌شوند که می‌توانند مقابل این داروها مقاومت کنند و در نتیجه داروها به خوبی عمل نکنند، این یعنی مقاومت آنتی‌بیوتیکی. در این صورت انواع قوی‌تر باکتری‌ها کشته یا متوقف نمی‌شوند، بلکه می‌مانند، رشد

می‌کنند و گسترش پیدا می‌کنند. این بار دیگر باکتری‌ها سخت‌تر کشته یا متوقف می‌شوند. مقاومت آنتی‌بیوتیکی یکی از مهمترین معضلات بهداشتی جامعه امروز است. این مساله بطور آشکار باعث خطر برای افرادی می‌شود که عفونت ساده داشته و در صورت درمان تحت نظارت پزشک می‌توانستند بهبود یابند، اما با مصرف نابه‌جای آنتی‌بیوتیک در دفعات قبل باعث بی‌تأثیر شدن

این داروها شده‌اند.
زمانی که آنتی‌بیوتیک نتواند تأثیر کند، نتیجه این خواهد بود که:
-بیماری طولانی‌تر می‌شود.
-بیماری پیچیده‌تر می‌شود.
-مراجعه متعدد به پزشک یا حضور طولانی در بیمارستان را به دنبال خواهد داشت.
-نیاز به داروهای گران‌تر و سمی‌تر خواهد بود.

دانه‌های کوچک سلامتی

پاپ کورن معجزه می‌کند

Healthy
Life

پاپ کورن یا همان ذرت بوداده خودمان جزو خوردنی‌های مورد علاقه بچه‌ها و صد البته بزرگترها است. برای خیلی از افراد پاپ کورن پای ثابت تماشای فیلم در سینما و یا تماشای فوتبال است. البته کم نیستند مادرانی که در منزل پاپ کورن سالم تهیه می‌کنند و در کنار خانواده میل می‌کنند. این دانه‌های پف کرده سفید و ترد، بسیار خوشمزه هستند و خیلی زود آماده می‌شوند. خیلی‌ها تصور می‌کنند که پاپ کورن ارزش غذایی ندارد و سالم نیست. اما با این حال واقعیت این است که پاپ کورن جزو خوردنی‌های سالم بوده و منبع طبیعی ترکیبات فنولیک، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبرها و مواد معدنی است که اثرات مثبتی روی بدن دارند. متأسفانه اکثر مردم از خواص پاپ کورن بی‌خبر هستند و ما در این شماره می‌خواهیم کمی بیشتر آن را معرفی کنیم.

پاپ کورن تمام خوبی‌های غلات سیوس دار را دارد

از آنجایی که پوست پاپ کورن اصلتا جزو دانه‌های کامل است، تمام خوبی‌هایی که در جوانه، سیوس و اندوسپرم یک دانه کامل یافت می‌شود در پاپ کورن هم وجود دارد. متخصصان دریافته‌اند که پاپ کورن حاوی ویتامین E، B، پروتئین، مواد معدنی، چربی‌های سالم، نشاسته و فیبر است. پس زمانی که پاپ کورن می‌خورید، در واقع در حال خوردن دانه‌های کامل هستید که بخش مهمی از برنامه غذایی شما هستند.

پاپ کورن مفید برای دستگاه گوارش

پاپ کورن از ذرت تشکیل شده است که یک ماده غذایی صد در صد طبیعی و حاوی میزان زیادی فیبر، ویتامین و مواد معدنی است که نقش مهمی در دستگاه گوارش بر عهده دارند. فیبرها برای تنظیم حرکات روده‌ها لازم و ضروری هستند و از بروز اختلالاتی مانند یبوست پیشگیری می‌کنند. علاوه بر این فیبرهای موجود در ذرت باعث کاهش التهاب‌های شکمی می‌شوند. بنابراین شما با یک ماده غذایی دوستدار دستگاه گوارش سر و کار دارید.

پاپ کورن به حداقل زمان برای هضم نیاز دارد

یکی از مزایای پنهان ذرت بوداده، این است که این خوراکی، به حداقل زمان برای هضم نیاز دارد. اگر خودتان در خانه پاپ کورن درست می‌کنید، می‌توانید بدون افزودن ادویه‌های زیاد، از تمام فواید آن بهره ببرید.

میان وعده‌های دیگر همچون شکلات‌هایی که سرشار از فیبر و غلات کامل هستند، ممکن است با شکر شیرین شده باشند تا مزه‌ای بگیرند، اما یک کاسه پاپ کورن ساده، هم طبیعی است و هم سالم و مغذی.

پاپ کورن و کنترل میزان کلسترول خون

ذرت بوداده خوشمزه است و به راحتی آماده می‌شود. اما نباید تصور کنید که فاقد ارزش غذایی است. این دانه‌های پف کرده سفید جزء مواد غذایی تنظیم کننده کلسترول خون محسوب می‌شوند. فیبرهای غذایی طبیعی موجود در آن باعث تمیزی رگ‌ها و شریان‌ها شده و مازاد چربی موجود در آن‌ها را کاهش می‌دهد. به این ترتیب نیز جریان خود را بهبود می‌دهند. پاپ کورن تأثیر مثبتی روی دستگاه قلب و عروق داشته و خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی، تصلب شرایین و حملات مغزی و قلبی را کاهش می‌دهند.

پاپ کورن سرشار از آنتی اکسیدان‌ها

مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان‌ها یکی از بهترین روش‌های مقابله با اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد در بدن است. پاپ کورن حاوی میزان زیادی پولیفنول است که مانند عوامل آنتی اکسیدانی عمل کرده و به این ترتیب بیماری‌های دژنراتیو، پیری و دیگر عوارض مربوط به آن را کاهش می‌دهند. اگر می‌خواهید سلول‌های پستان از پیری زود هنگام در امان بماند می‌توانید به یک پاپ کورن سالم اعتماد کنید. پوست ذرت بوداده، سرشار از

آنتی اکسیدان است. منظور از پوست، همان‌هایی است که معمولاً بین دندان‌هایمان گیر می‌کند و جویدنشان هم سخت است! آنتی اکسیدان موجود در پاپ کورن، اسمش پلی فنول است.

پاپ کورن حاوی میزان زیادی پلی فنول‌ها است که مانند عوامل آنتی اکسیدانی عمل کرده که با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه کرده و در نتیجه برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی، بیماری‌های دژنراتیو، آسیب‌های سلولی و فرایند پیری و دیگر عوارض مربوط به آن را کاهش می‌دهند. اگر می‌خواهید سلول‌های پستان از پیری زود هنگام در امان بماند می‌توانید به یک پاپ کورن سالم اعتماد کنید. مفید است. همچنین یک برنامه غذایی سرشار از آنتی اکسیدان، به نام بازدارنده سرطان هم شناخته شده است.

تنها دلیلی که پاپ کورن بیشتر از میوه‌ها آنتی اکسیدان دارد بدین خاطر است که درون خود آبی ندارد تا آنتی اکسیدان‌ها رقیق شوند. پاپ کورن همچنین دارای آنتی اکسیدان دیگری بنام فرولیک اسید است که در غذاهایی همچون برنج، جو، لوبیا و دیگر دانه‌های کامل یافت می‌شود.

پاپ کورن قند خونتان را تنظیم می‌کند

یکی دیگر از مزایای پاپ کورن این است که حاوی مقدار زیادی فیبر است، چرا که جزو غلات کامل به حساب می‌آید. و همانطور که می‌دانید فیبر برای دستگاه گوارش شما خیلی مفید است. اگر در تهیه پاپ کورن به آن قند اضافه نشود می‌تواند

یک ماده غذایی سالم برای افرادی باشد که از دیابت رنج می‌برند و لازم است که قند خونشان را کنترل کنند. در واقع باز هم پای فیبرهای موجود در ذرت در میان است. این فیبرها در روند سوخت و ساز بدن دخالت کرده و به تنظیم میزان قند خون و انسولین کمک می‌کنند. مصرف مقدار مناسبی فیبر، می‌تواند کلسترول شما را تحت کنترل در بیاورد و قند خونتان را تنظیم کند. همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد و در کل بدنتان را به سمت تناسب اندام سوق دهد.

پاپ کورن باعث کاهش وزن می‌شود

از آنجایی که پاپ کورن یکی از خوراکی‌هایی است که می‌توان آنرا بدون افزودنی‌های دیگر خورد، در نهایت کالری کمتری خواهد داشت. همچنین در مقایسه با میان وعده‌های دیگر که پر از پنیر و چربی‌های دیگرند، چربی کمتری دارد.

اما اگر پاپ کورنی بخورید که در کره غلظانده و از طعم دهنده‌های مصنوعی در آن استفاده شده است، شاید این مزایایی که از آن صحبت می‌کنیم را دریافت نکنید. پاپ کورنی که با حداقل ادویه درست شده باشد، برای همیشه یک میان وعده خوشمزه و سالم خواهد بود.

یک فنجان ذرت بوداده فقط ۳۰ کالری دارد. بنابراین می‌توانید بدون نگرانی از اضافه وزن از آن استفاده کنید. اگر چه نمی‌توان از پاپ کورن به عنوان یک ماده غذایی معجزه‌گر در کاهش وزن یاد کرد اما می‌توانید آن را به عنوان مکملی برای یک رژیم لاغری سالم در

اگر پاپ کورنی بخورید که در کره غلظانده و از طعم دهنده‌های مصنوعی در آن استفاده شده است، شاید این مزایایی که از آن صحبت می‌کنیم را دریافت نکنید.

قرار گرفته است. ترکیبات فنولیک این ماده غذایی که جزو قوی‌ترین آنتی اکسیدان‌ها محسوب می‌شوند برای بدن مفید بوده و تأثیر مستقیمی در پیشگیری از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد دارند. در نتیجه از بروز بیماری‌های مزمنی مانند سرطان و تشکیل تومورهای کوچک نیز پیشگیری می‌کنند.

نکته

توجه داشته باشید که تمام خواص اشاره شده مخصوص پاپ کورن‌هایی است که به شیوه درست و سالمی تهیه شده‌اند. برای تهیه یک پاپ کورن سالم از روغن زیتون یا آفتابگردان استفاده کنید. چون این روغن‌ها زود هضم بوده و برای سلامتی بهتر هستند.

اینجا هم پای آنتی اکسیدان‌های موجود در پاپ کورن در میان است، ویتامین E موجود در این ماده غذایی نقش مهمی در زیبایی پوست دارد. این مولکول‌های سالم آسیب‌های اکسیداتیو ناشی از فعالیت آنتی اکسیدان‌ها را خنثی می‌کنند. در واقع رادیکال‌های آزادی که از طریق هوا و مصرف مواد غذایی ناسالم وارد بدن می‌شوند به سلول‌های سالم آسیب می‌زنند و باعث پیری زود هنگام و بروز برخی از بیماری‌های مزمن می‌شوند. خوشبختانه آنتی اکسیدان‌های موجود در پاپ کورن می‌تواند مانع این روند شود.

پاپ کورن و مقابله با سرطان

ترکیبات مغذی پاپ کورن همیشه مورد بررسی و مطالعه دانشمندان

نظر داشته باشید. واقعیت این است که رژیم‌های لاغری نوعی ترس و استرس در فرد ایجاد می‌کنند. مصرف پاپ کورن در دوره رژیم می‌تواند با این استرس و اختلالات غذایی احتمالی مقابله کند. پاپ کورن باعث تحریک ترشح هورمون معروف گرلین می‌شود که با گرسنگی مقابله کرده و احساس سیری ایجاد می‌کند.

پاپ کورن مدر است

ترکیبات موجود در پاپ کورن برای کاهش فشار خون و کاهش احتباس آب در بدن مفید هستند. مصرف منظم این ماده غذایی باعث افزایش حجم ادرار شده و روش فوق العاده‌ای برای حفاظت از دستگاه ادراری در برابر بروز عفونت‌ها محسوب می‌شود.

پاپ کورن و مقابله با پیری

آب سیب، هویج و زنجبیل

یک نوشیدنی تهیه شده از سیب و هویج و زنجبیل برای کاهش سلول های سرطانی بسیار موثر است. زنجبیل یک ماده غذایی ضدسرطان است، به همین دلیل نیز استفاده از آن توصیه می شود. نوشیدنی تهیه شده از این مواد غذایی، انرژی خوبی به بدن رسانده و خواص ضدالتهابی، آنتی اکسیدانی و آرام بخشی دارد. پنج عدد سیب، سه عدد هویج و مقداری زنجبیل تازه و خرد شده را رنده کنید. حواس تان باشد که میزان کمی زنجبیل کافی است، چون طعم آن تند است. تمام مواد را داخل مخلوط کن بریزید تا یک نوشیدنی یکدست حاصل شود.

طرز تهیه انرژی زاهای طبیعی

نوشیدنی های
ضدسرطانHealthy
Lifeدکتر اکرم منتظرالطهور
گفتگوی در باوفایی

یکی از بیماری های

مهلکی که متأسفانه

امروزه بسیار گسترش پیدا

کرده و شنیدن نام آن هم

می تواند ترسناک باشد،

سرطان است. بیماری ای

که انواع مختلفی دارد و سالانه میلیون

ها نفر را به کام مرگ می کشاند.

عوامل وراثتی تاثیر زیادی در بروز این

بیماری دارند، اما نباید تاثیر تغذیه

را به عنوان عاملی مهم در ابتلا و

پیشگیری از آن نادیده گرفت.

سلول های سرطانی همیشه در

بدن وجود دارند، اما رشد و تکثیر

آن به خود ما، عادت ها و نوع تغذیه ما

بستگی دارد. سرطان انواع متعددی

دارد و واکنش و متاستاز آن در هر بدن

متفاوت است.

مهم این است که در جنگ بین

سرطان و بدن، طرف بدن را بگیرد

و به سلول های سرطانی مجال رشد

ندهد. در این شماره چند نوشیدنی

مفید و طبیعی را معرفی می کنیم

که خواصی ضدسرطانی دارند

و حالت اسیدیته بدن را کاهش

می دهند. تاثیر این نوشیدنی ها در

آنتی اکسیدان ها و ترکیبات کاهنده

حالت اسیدیته بدن موجود در

آن هاست.

آب هویج، سیب و اسفناج

هویج و اسفناج دارای ویتامین های A، E و B و مواد مغذی ای مانند کلسیم هستند که برای بدن بسیار مفید و برای پیشگیری از رشد سلول های سرطانی فوق العاده اند. برای این که از سرطان دور بمانید، مخلوطی از هویج سیب و اسفناج را بنوشید. یک عدد هویج خرد شده، دو لیوان آب، نصف عدد هویج خرد شده، دو لیوان آب، نصف عدد سیب و چند برگ اسفناج را داخل مخلوط کن لیموترش، نصف عدد سیب و چند برگ اسفناج را داخل مخلوط کن بریزید تا یکدست شود. اگر ترکیبات زیاد غلیظ باشد می توانید مقداری آب به آن اضافه کنید تا رقیق تر شود.

نوشیدنی کلم

کلم برگ سرشار از ترکیبات مغذی زیادی مانند پروتئین، کربوهیدرات، منیزیم، پتاسیم و ویتامین C است که می‌تواند در ترکیب با دیگر سبزیجات شمارا در برابر سرطان ایمن کرده و بدن‌تان را تقویت کند. برای تهیه این نوشیدنی ویژه، کافی است سه تا چهار برگ کلم و نیم لیتر آب را مخلوط کنید. برای کاهش طعم تلخ این نوشیدنی، کافی است نیم تا یک لیوان آب هویج به آن اضافه کنید. اگر جزو طرفداران بروکلی هستید نیز می‌توانید از این کلم فوق‌العاده مفید در ترکیب نوشیدنی خود استفاده کنید.

نوشیدنی سبزی

یکی از سبزیجات فوق‌العاده برای پیشگیری از سرطان، کلم است و می‌توان از آن نوشیدنی‌های متفاوتی تهیه کرد تا با رساندن مواد مغذی به بدن مانع از تشکیل سلول‌های سرطانی و تکثیر آن‌ها شود. سه برگ کلم، دو برگ اسفناج و اگر تمایل داشتید چند تکه بروکلی را با آب سه عدد پرتقال میکس کنید. استفاده از بروکلی اختیاری و بستگی به ذائقه خودتان دارد. این نوشیدنی را ناشامیل کنید تا خواص آن به خوبی جذب بدن شود.



05



04



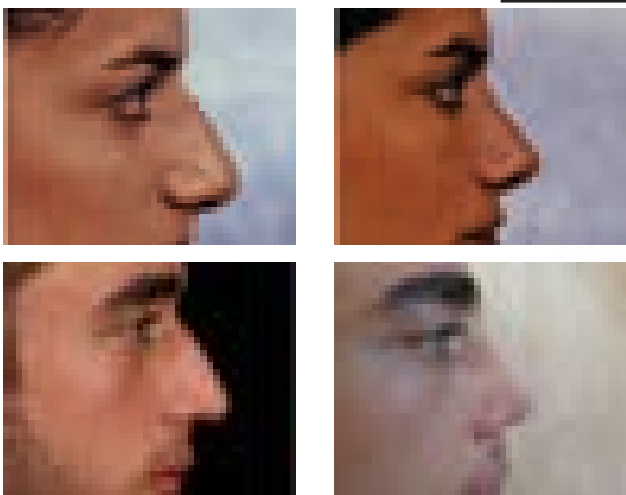
03

آب گوجه فرنگی

«لیکوپن» یکی از ترکیبات بسیار مفید برای پیشگیری از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی است که در آب گوجه فرنگی یافت می‌شود. آب گوجه فرنگی حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی بوده و یکی از منابع غذایی فوق‌العاده لیکوپن است. پنج عدد گوجه فرنگی خرد شده، یک ساقه کرفس، یک عدد خیار، چند برگ ریحان و مقداری فلفل و نمک را در مخلوط‌کن ریخته و مخلوط کنید. این نوشیدنی را روزی یک بار بنوشید تا خواص آن شمارا از شر بیماری‌ها دور کند.

رینوپلاستی پیشرفته

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



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

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

جراحی یک هنر است و این حالت در جراحی پلاستیک بیشتر نمود پیدا می کند و شاید بتوان گفت یکی از پیچیده ترین و مشکل ترین و حساس ترین اعمال جراحی عمل رینوپلاستی می باشد و به همین دلیل این عمل بایستی توسط پزشکی انجام شود که تخصص و تجربه کافی را داشته باشد. قبل از اقدام به پذیرش برای جراحی بایستی بررسی کاملی از وضعیت بیمار از نظر کلی و همچنین وضعیت تنفسی و ظاهری صورت بگیرد و لازم است فوتوگرافی ظاهر بینی در وضعیت های مختلف گرفته شده و بر اساس طراحی قبل از عمل تغییرات ایجاد شده بعد از عمل برای بیمار کاملا توضیح داده شود تا بتوان میزان تغییرات ظاهری پیش بینی شده در طراحی قبل از عمل را با توقعات فرد از عمل جراحی به هم نزدیک نمود. رینوپلاستی به دوروش باز و بسته صورت می گیرد که انتخاب نوع آن بر اساس وضعیت ظاهری و عملکردی بینی و نظر جراح پلاستیک می باشد. این عمل باید تحت بی هوشی عمومی و در بیمارستان یا کلینیک مجهز انجام شود و به طور متوسط بیمار ۱۲ تا ۲۴ ساعت بستری می شوند. ساختمان بینی از پوست استخوان و غضروف ساخته شده است و مادر حین عمل بیشترین کار را بر روی غضروف و استخوان ها انجام می دهیم و پس از بازسازی اسکلت استخوانی و غضروفی پوست بر روی آن قرار می گیرد و فرم اسکلت زیرین را به خود می گیرد. لذا وضعیت پوست بیمار در نتایج بعد از عمل بسیار مهم است. به طور کلی در افرادی که دارای پوستی بسیار نازک و یا ضخیم هستند نتایج ایده آل بعد از عمل بدست نمی آید. این عمل زیبایی را می توان همراه با عمل اصلاح انحراف تیغه وسط بینی انجام داد که در درمان انسداد بینی و سینوزیت موثر است. بهترین سن عمل رینوپلاستی در دختران بالای ۱۷ سال و در آقایان بالای ۱۸ سال می باشد یعنی زمانی که رشد استخوان صورت کامل شده باشد. انتخاب صحیح بیمار و بررسی کافی و دقیق قبل از عمل و ارائه توضیحات کافی به بیمار و اطرافیان و دقت کافی در حین عمل و همچنین رعایت نکات و مراقبت های بعد از عمل می تواند باعث رسیدن به نتیجه مطلوب شده و بیمار و جراح راضی از نتیجه عمل باشند.

فصل ششم
تعطیلات

Holidays

Healthy Life

دیدنی ترین جاهای دنیا

معرفی فیلم برای تعطیلات

Holidays

به رنگ سینما

«یک دزدی عاشقانه»

پیشنهاد اول

بازیگران: مهدی هاشمی، فرهاد آئیش، لوون هفتوان، لادن مستوفی، امیرحسین رستمی، فرزانه قاسمی، احد محمد کرمی، اردشیر کاظمی، غلامحسین میرزایی، محمد ذوالفقاری، ذبیح اسماعیلی، فرهاد نوروژی
اگر قصدتان از سینما رفتن فقط تفریح است این فیلم را ببینید. «یک دزدی عاشقانه» ساخته امیرشهاب رضویان در حال اکران در سینماهای کشور است. فیلم با موضوع رفاقت، عشق و با نگاهی طنز روایت می‌شود. امیرشهاب رضویان پیش از این، فیلم‌های «مینای شهر خاموش» و «تهران ساعت ۷ صبح» را کارگردانی کرده است اما انگار نیم نگاهی هم به ژانر طنز داشته است. دو دزد پیر کهنه کار، پس از سال‌ها از زندان آزادی می‌شوند و به امید دریافت سهمشان از آخرین دزدی به سراغ زنی که همدستان بوده می‌روند، اما زن پول‌ها را برای بازی در یک فیلم هزینه کرده و پیرمردها علی‌رغم میلشان دوباره مجبور به دزدی می‌شوند، در حالی که شرایط در سال‌هایی که آنها در زندان بوده‌اند، تغییر کرده و ابزارهای الکترونیک مانع موفقیتشان می‌شود.

فیلمی از امیرشهاب رضویان
به کارگردانی

یک دزدی عاشقانه

01

پت و مت ایرانی



02

برای عاشقان شهاب

برادرم خسرو

پیشنهاد دوم

بازیگران: ناصر هاشمی، هنگامه قاضیانی، شهاب حسینی، بینا فرهی

خلاصه فیلم:

فیلم سینمایی «برادرم خسرو» اولین ساخته احسان بیگلری داستان خسرو، پسر جوانی است که به بیماری اختلال دو قطبی مبتلاست و برای درمان این بیماری مجبور شده چند هفته‌ای در خانه برادر بزرگتر خود به سر ببرد. مجموعه شهر فرش، محمود مرویان، شهاب حسینی و سعید ملک‌ان سرمایه‌گذاری این فیلم را برعهده داشتند. احسان بیگلری سابقه دستیار کارگردانی در فیلم‌های «توبوس شب»، «۵۰ قدم آخر»، «در باره الی»، «گیس بریده» را دارد. او تاکنون موفق به کسب جایزه بهترین فیلم برای فیلم «اسباب بازی» از هفتمین دوره جشنواره فیلم‌های صد تاییه‌ای شده است.

یادداشت احسان بیگلری، کارگردان فیلم «برادرم خسرو»: فیلم «برادرم، خسرو» شبیه فیلم‌های اواخر سینمای ایران نیست. اگر به دنبال فیلمی هستید که کمی کنکاش روانشناختی داشته باشد و حال و حوصله تماشای فیلمی را از یاد که روایت آرام و با صبر و حوصله‌ای دارد، قطعاً از تماشای این فیلم لذت می‌برید.

Directed by: Ehsan Biگلری
My Brother
KHOSRO

بازیگران: هنگامه قاضیانی، آتیلا پسیانی، عباس غزالی، محمدرضا شیرخانلو، مهسا هاشمی، مهدی عطاران
خلاصه فیلم:
طوبی امشب عروسیه امیر حسینیه، دو تامون خوشحالیم... من نباید اون حرف ها رو می زدم فقط بهم بگو چرا چهار بار چشمت و باز بسته کردی... منظور خاصی داشتی میثم؟
فیلم سینمایی «دلبری» دومین ساخته سید جلال اشکذری در حال اکران در سینماهاست. «دلبری» ملودرامی اجتماعی است و روایت تازه‌ای از دفاع مقدس را بیان می‌کند. قصه آن درباره زنی به نام طوبی است که در شب مراسم عروسی خواهرزاده‌اش اتفاقاتی برایش رخ می‌دهد. سید جلال اشکذری پیش از این، فیلم «خانه‌ای کنار ابرها» را ساخته است. بخش این فیلم بر عهده فیلمبراران است.
«دلبری» حال و روز خودمان را می‌گوید؛ جامعه‌ای که صدای سنگین و سخت نفس کشیدن جانبازها را می‌شنود، اما ترس از این که درد آنها را نفهمد، به چهره‌شان نگاه نمی‌اندازد.
دلبری قصه طوبی (هنگامه قاضیانی) همسر یک جانباز قطع نخاعی به نام میثم را روایت می‌کند. همسری که یک سال و نیم است به خاطر حرکت ترکش در نخاع، دنیای قهرمان زندگی‌اش محدود به یک تخت شده است و تنها راه ارتباط با او تعداد پلک‌هایی است که برهم می‌دهد. مخاطب قهرمان زندگی طوبی را نمی‌بیند، اما صدای نفس‌های او را می‌شنود و دنیايش را بانگاه او نظاره می‌کند. میثم در حال تماشا کردن جریان زندگی است.

04

دفاع مقدس از نگاه نو

آیات و کلمات




03

برای متفاوت‌ها

بازیگران: محمدرضا فروتن، ساره بیات، حمیدرضا آذرنگ و هدیه تهرانی، پانته‌آ پناهی‌ها، شیرین یزدان‌بخش، نقی سیف جمالی، رویا حسینی، مهدخت مولایی، حدیث میرامینی، کیمیا حسینی، مهرسا پیشوا
خلاصه فیلم «عادت نمی‌کنیم»:
وقتی همه چی خوب و خوش است زندگی کردن هنر نیست.
فیلم سینمایی «عادت نمی‌کنیم»، دومین ساخته ابراهیم ابراهیمیان در حال اکران در سینماهای کشور است. هدیه تهرانی و محمدرضا فروتن در نقش سیما و احمد رضا در فیلم «عادت نمی‌کنیم» بازی می‌کنند. داستان «عادت نمی‌کنیم» درباره احمد رضا مقدم، استاد برجسته دانشگاه است که به واسطه شک مهتاب همسرش، مسیر تازه‌ای پیش روی خود می‌یابد، این شک در بستر خانواده ریشه می‌دواند و به آرامی همه داشته‌های احمد رضا را تحت الشعاع قرار می‌دهد. سرمایه‌گذاری این فیلم بر عهده شرکت روشن مهر بوده است. «عادت نمی‌کنیم» مضمونی اجتماعی و شهری دارد و درباره به وجود آمدن تنش میان دو خانواده از دو طبقه مختلف اجتماعی است. «ارسال آگهی تسلیت برای روزنامه»، ساخته قبلی ابراهیم ابراهیمیان در بخش نگاه نوسی و دومین جشنواره فیلم فجر حضور داشت. به گفته ابراهیم ابراهیمیان، «عادت نمی‌کنیم» بسیار متفاوت از «ارسال آگهی تسلیت برای روزنامه» است و کاملاً مطابق با سلیقه مخاطب ساخته شده و رویکردی مردمی دارد.

یادداشت ابراهیم ابراهیمیان، کارگردان فیلم «عادت نمی‌کنیم»:
"«عادت نمی‌کنیم» تلاشی جمعی از یک گروه خیلی خوب است که امیدوارم با مخاطبان ارتباط خوبی برقرار کند. این فیلم درام معمایی-اجتماعی است که نسبت به فیلم قبلم بسیار متفاوت است."



جاذبه اصلی شهر وزاک در ایالت وزاک در فرانسه، قصر مار کیزی و باغ های آن است. مناظر تندیس گونه اطراف قصر در اواخر قرن ۱۷ میلادی ایجاد شده است. بر بالای یک دره زیبا و در ارتفاع ۲۰۰ متری هزاران بوته شمشاد کاشته شده است. این گیاهان هندسه باغ ها و حصار های اطراف مسیر را مشخص کرده، در طول این راه های پر پیچ و خم چندین محل استراحت، کلبه های سنگی و مکان هایی برای تماشای اطراف در نظر گرفته شده است.

باغ های قصر مار کیزی در فرانسه

عجیب ترین و دیدنی ترین جاهای دنیا


مناطق زیبای طبیعی در کنار سازه های بدیع انسانی جاذبه های گردشگری بسیاری از نقاط جهان به شمار می رود. در این شماره چند مکان جالب و عجیب جهان که هر ساله هزاران گردشگر را به خود جذب می کند مشاهده می کنید.

Health
Life




هتل بر فی در قطب شمال

هزاران سال قبل انسان ها در قطب شمال سرگردان بودند و از همان زمان هم می دانستند که مسیر دریایچه لتوچاروی بهترین مسیر منطقه است. این مردمان برای مانع شدن از یخ بادهای گداختند تا این محل را به خاطر داشته باشیم، و آن سر یک گوزن شمالی است که برای تزئین قایق های عصر حجر استفاده می شده است.



واندرلند کالکار در آلمان

به واندرلند کالکار در آلمان غربی خوش آمدید. اینجا یک رآکتور اتمی برای تولید برق بوده که البته هرگز مورد استفاده قرار نگرفته و به صورت یک پارک تفریحی در آمده است. این پارک تفریحی سالانه صدها هزار بازدید کننده را به سوی خود جلب می کند.



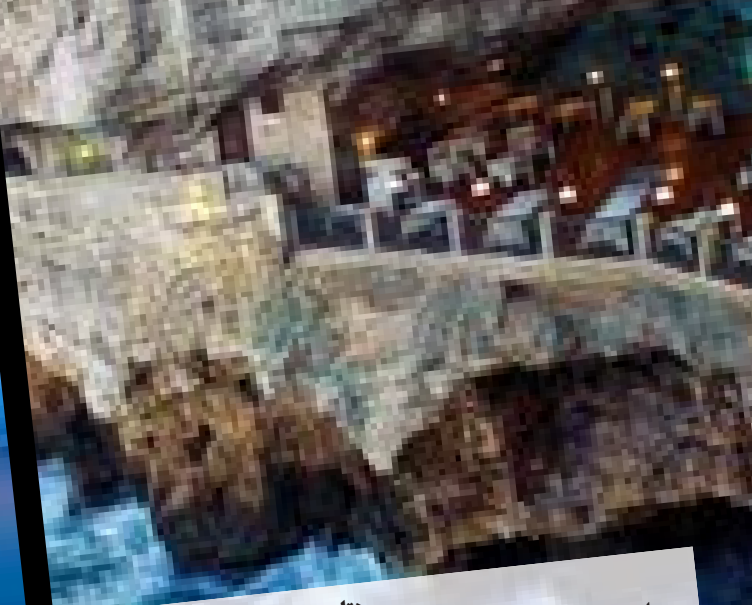
مسیر پیاده روی گلپوش در باغ کاواچی ژاپن

این مسیر پیاده روی که غرق در گل است به نام تونل ویستر یا مشهور است و در باغ کاواچی فوجی قرار گرفته است. پیاده روی در این مسیر بسیار لذت بخش و دلپذیر خواهد بود.



آکواریوم یخی در ژاپن

آکواریوم یخ زده یا "گوری نوسویی زو کوکان" در شهر کسونامادر شمال شرقی ژاپن، ۴۵۰ گونه مختلف از موجودات دریایی را در خود جاداده است. این آکواریوم با ستون های یخی بزرگ و نورهای آبی تزئین شده است.



هتل رستوران گروتا پالازس در ایتالیا

این رستوران که از دل صخره های آهکی کنده شده منظره دریای آدریاتیک را در پیش رو دارد. رستوران گروتا پالازس در پولینانو آماره و در محلی قرار گرفته که مشابه آن در هیچ جای جهان وجود ندارد. این محل قرن ها است که بازدیدکنندگان را مسحور زیبایی خود کرده است.



رستوران آبشار در فیلیپین

در این رستوران غذا بر روی میزهایی از جنس چوب بامبو و در فاصله ای نه چندان زیاد از آب های کریستالی که از آبشار به پایین می ریزد سرو می شود. تجربه صرف غذای خوشمزه محلی یک تجربه به یاد ماندنی است که تنها در این رستوران به آن دست خواهید یافت.

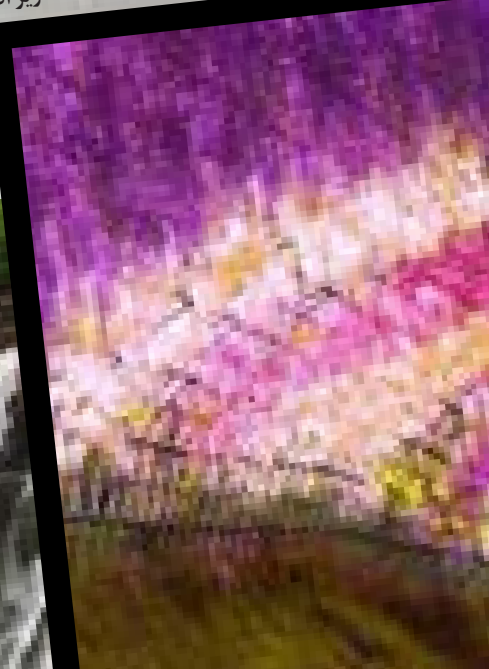
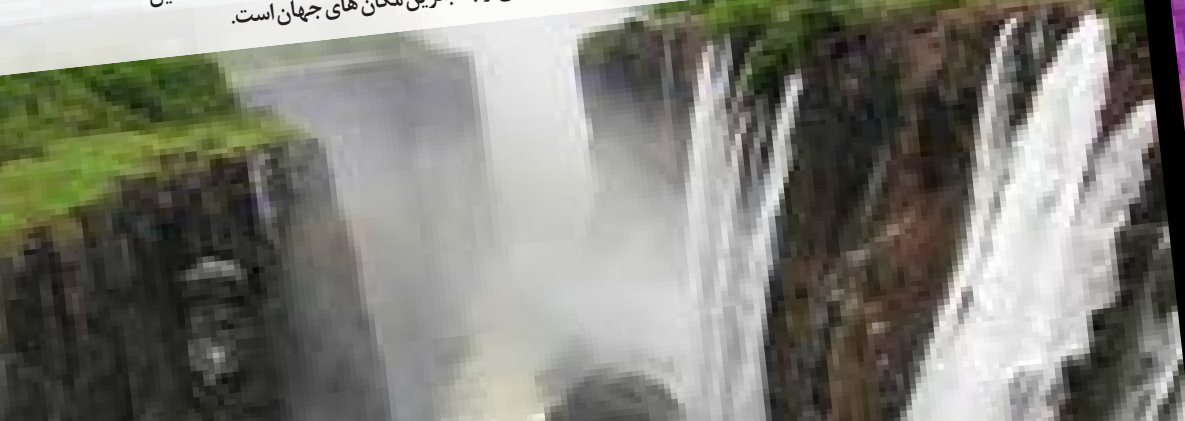


رستوران زیر دریایی، جزیره رنگالی مالدیو

غذای خود را در عمق ۵ متری از سطح اقیانوس و بر روی صخره های مرجانی میل کنید. رستوران ایستا که به سبک آکواریوم طراحی شده تنها رستوران زیر دریایی است که کاملاً از شیشه ساخته شده و میهمانان این رستوران می توانند در حین صرف غذا از تماشای مناظر زیر آب به طور ۳۶۰ درجه، لذت ببرند.

استخر شنای شیطان در آفریقا

اگر به زیمبابوه سفر کردید شانس شنا کردن در این استخر را از دست ندهید. استخر شنای شیطان یک تالاب کوچک است که اطراف آن را صخره های کوچک و بزرگ پوشانده اند و بر بالای یکی از بزرگ ترین و زیبا ترین آبشار های جهان قرار گرفته است. این تالاب که در ارتفاع ۱۰۳ متری و در جزیره ی لیوینگستون واقع شده به طور حتم یکی از جالبترین مکان های جهان است.



سکوت شب

قسمت اول

Healthy Life

فاطمه برای

تندرستی

چراغ‌ها پشت سر هم فرم می‌شد بنزین کمی داشتم و می‌خواستم سر یعتر به ترافیک خوردم. چشمانم سونداشت. خسته و کلافه بودم. خوشبختانه راه باز شد و پایم را روی گاز فشردم. در همین حین ماشین خاموش شد. من پیاده شدم و کنار ماشین ایستادم. تاکسی‌ها برایم بوق می‌زدند و جوابی تکراری را می‌دادم. پس چند دقیقه صدای آقایی در گوشم طنین‌انداخت و من عصبانی شدم. خانم!

آقامن ماشین نمی‌خوام. مرد که از جواب من شوکه شده بود بامکت گفت: خانم من راننده نیستم، می‌خواستم کمک کنم. باین حرفش خوشحال شدم و سریع گفتم: ماشینم بنزین نداره و خیلی وقته که اینجا وایسام.

بیایید تا پمپ بنزین برسونمون. سوار شدم و چند لحظه بعد به پمپ رسیدم و بنزین گرفتم. کنار ماشینم پیاده شدم، هر چه اصرار کردم که آن مرد هزینه رفت و برگشت را بگیرد قبول نکرد. بنزین رادرباک ریختم و به سمت خانه حرکت کردم، گوشه ام چند بار زنگ خورد، عادت ندارم پشت فرمان گوشه جواب بدهم. پس از زنگ خوردن های پی در پی پیغام پخش شد: لیلایجان، کجایی مامان نگرانتم؟ اصلا حواسم نبود که خبر بدم دیر میرسم. حواسم نبود که مامان دلواپس

و منتظر است، پایم را روی گاز فشار دادم تا زودتر به خانه برسم. افسوس که اکثر اوقات دم خانه منتظر من است، این بار هم شاد و سر حال ایستاده بود. گفت: -چطوری خانم خانما؟، علف زیر پایم سبز شد، از بس وایسام. همیشه از مدل حرف زدنش خنده ام می‌گرفت. -زبونت رو هم توی بیمارستان جا گذاشتی؟ تصاحب که دیدمت زبونت سر جاش بود. برای این که به سوالاتش پایان دهم گفتم: بلبل خانم، وایسا که اومدم... افسوس که از جوابم جا خورده بود سریع به خانه رفت. عباس طبق معمول جلوی تلویزیون دراز کشیده بود و سیب گاز می‌زد، بابا مشغول روزنامه خواندن بود. بلند سلام کردم. عباس نگاهی کرد و علیک آرامی گفت. باباهم بانگاهی پر مهر جوابم را داد. سریع به سمت اتاقم رفتم. مشغول برانداز کردن خودم بودم خستگی در چشمانم بیدامی کرد. خیلی وقت بود که از خودم غافل شده بودم، زندگیم در کار خلاصه می‌شد. دلم می‌خواست بخوابم تا کلافگی از بین برود. صدای افسوس من را از حال و هوایم بیرون آورد. عادت نداشتم و ندارد که در بزند: _بیاشام حاضره همه منتظرن. _دردزن بلد نیستی؟ هیچ وقت کم نمی‌آورد. بلافاصله گفتم: _خیلیم خوب بلدم اما دوس ندارم! چشمکی زد و رفت. از نوع حرف زدنش خندم می‌گرفت. سر سفره کنار مادرم

نشستم و عباس دیس برنج را جلویم گرفت و بادهان پرگفت: -لیلا خانم بفرمایین! عادت‌های نامناسب زیادی داشت که اعصاب من را به هم می‌ریخت. برای این که بیشتر از این عصبانی نشوم، دیس را گرفتم و گفتم: ممنون شام کم می‌خوردم و مادرم همیشه ناراحت می‌شد. -لیلا جان، بخور عزیزم خیلی کم خوراک. -مادرم شما که می‌دونین شام کم می‌خورم، اما شما دست پختت مثل همیشه عالی. عباس که به جای دلیله خوردن، سه لپه می‌خورد گفت: -لیلا خانم درست میگه دست پختتون حرف نداره. و شروع به سرفه کرد، افسوس پارچ رو برداشت و گفت: -چه خبر ته خوب! اوم تریخور، خفه میشیا... و باگفتن این حرف همه خندیدن. بعد از صرف شام به اتاقم رفتم تا کمی دراز بکشم. چشمانم گرم شده بود که گوشیم زنگ خورد: -لیلا خواب بودی؟ -نه بیدارم. -مدار کم رو فردابیار ممنون. -باشه میارم. -خدا حافظ بعد از تماس سپیده تازه یادم افتاد که مدار کش دست منه، کیفم رو گشتم اما نبود. گواهینامه و مدارک خودم غیب شده بود در حین زیرورو کردن وسایلم بودم که یادم افتاد آنها را در ماشین آقایی که تا پمپ بنزین باهاش رفتم جا گذاشتم، وای حالا

چی میشه؟ گیج و عصبی بودم، ذهنم اصلا کار نمی‌کرد. پنج‌ره را باز کردم تا هوای سرد پریشونم رو کم کند، فکرها پشت سر هم رژه می‌رفتند و گردانی در دلم به راه افتاده بود. حال خوشی نداشتم بدتر از همه این که نمیدانستم جریان را به سپیده بگم یا نه؟ به مهتاب خیره شدم. نور ز بیابایی داشت. با خودم گفتم: خدا یا خودت ختم به خیرش کن، گیر افتادم. فقط خودت خدا، خودت میتونی درستش کنی! تصاحب پلک نزد چشمم داد میزد که رنگ خواب روندیدم. لباس پوشیدم و سریع از اتاقم اومدم بیرون و می‌خواستم کسی متوجه رفتنم نشه که از یخت بد عباس مثل داروغه باشی در سالن ایستاده بود. از صدایش ترسیدم: -لیلا خانم صبحانه نمی‌خوردی؟ -ترسیدم شما هم که همیشه حضور فعال داری، ماشالا. عباس که از جوابم جا خورده بود مات و مبهوت نگاه می‌کرد. بدون اینکه حرفی بزدم رفتم. توی خیابون که بودم یادم افتاد گوشه ام راهم فراموش کردم بیارم. باعجله به خانه اومدم و زنگ را فشردم: -کیه؟؟ -منم لیلا. افسوس کلا از همه چیز و همه جا خیر داشت. گفت: -گوشیتو الان برات میارم. بیچاره از بس زنگ خورد مرد. -باشه منتظرم. گوشه را گرفتم و به سمت بیمارستان رفتم. حسابی دیرم شده بود و مطمئناً آقای نصر شاکمی می‌شد. پله‌ها را

چند تا چند تا بالا می‌رفتم و نزدیک بود زمین بخورم. ورودی راهرو که رسیدم آقای نصر عصبانی به سمتم آمد و گفت: -معلوم هست کجایی خانم؟ ساعت را نگاه کردین؟ حسابی شوکه شده بودم و نمیدونستم چی بگم، زبونم بند اومده بود. در همین حین گوشیم به صدا درآمد و نجات داد: -بفرمایین؟ -سلام خانم، شما چیزی کم نکردین؟ باگفتن این سوال هم خوشحال شدم هم متعجب برای همین پرسیدم: -شما؟ -همونیم که دیروز تا پمپ بنزین رسوندتون. -آهان ببخشید، احوال شما؟ -ممنون شمارتون رو از کارت ویزیتون برداشتم، مدارک رو کجا بهتون بدم. -بعد از تموم شدن ساعت کارم تماس می‌گیرم و باهاتون هماهنگ می‌کنم از تون ممنونم. -خدا حافظ -خدا حافظ بعد از تموم شدن تلفنم نفس راحتی کشیدم و خیالم آسوده شد چشمانم آقایی نصر هنوز بر فروخته بود و پرسید: -جواب سوالم را ندادین -ببخشید شرمندم، اجازه می‌دین برم مشغول کارم بشم؟ -دیگه تکرار نشه از اینکه مدارک پیدا شده بود خیلی خوشحال بودم چون نگران بودم و شب تلخی را گذرانده بودم اما دلهره عجیبی از دیدار دوباره آن مرد داشتم. این داستان ادامه دارد...

فصل هفتم

وقت اضافه

Added
Time

HealthyLife

اینستالوژی
عکس پرو فایل شمارا لومی دهد
.....

AddedTime



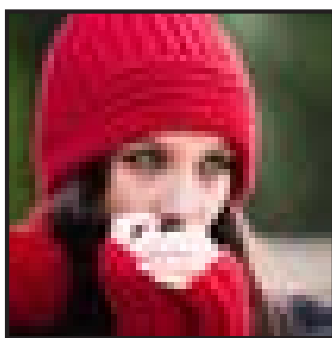
عکس پروفایل شما را لومی دهد



۴. عکس سیاه و سفید

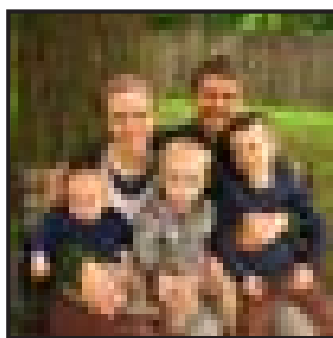
یک عکس سیاه و سفید هم می تواند انتخاب دیگری برای عکس پروفایل تان باشد. از آنجا که شما رنگ های سیاه و سفید را ترجیح می دهید، اینطور به نظر می رسد که تمایل زیادی به رنگ های شاد ندارید.

انتخاب رنگ های خنثی نشان دهنده این است که شما خیلی خودتان را با مسائل عاطفی درگیر نمی کنید، به بیانی خیلی احساساتی نیستید. از طرف دیگر این رنگ می تواند نشان دهنده ناراحتی یا حتی احساسات منفی در شما باشد.



۳. عکس رنگی

عکس های رنگی طرفداران زیادی دارند. شما نیز مانند عکس تان شخصیتی دلنشین و مطبوع دارید. چهره شما در عکس هایی که به اشتراک می گذارید معمولاً خندان و شاداب است اما آنچه در عکس برایتان اهمیت دارد، نه تنها چهره خندان بلکه انرژی مثبتی است که به مخاطبان خود منتقل می کنید. این را هم اضافه کنیم که روحیه سازگاری و همکاری با دیگران در شما موج می زند به همین دلیل تمام تلاش خود را می کنید تا در هارمونی و تعادل با اجتماع باشید.



۲. عکس دسته جمعی

عکس دسته جمعی نشان شخصیت برونگرای شماست. شاید عکس دسته جمعی شما آنقدر خوب و با کیفیت نباشد اما همین که افراد محبوب تان را نشان می دهد، کافی است. شاید هم می خواهید با این کار با یک تیر دو نشان بزنید؛ هم تصویری آراسته از خود که برای مهمانی حاضر شده اید را به نمایش بگذارید و هم با حضور دیگران در تصویر می گویند که به بودن در جمع علاقه دارند و اهل معاشرت هستید. تفریح، میهمانی و خوشگذرانی در اولویت زندگی شما قرار دارد و جمع با دوستان تان را به تنهایی ترجیح می دهید.



۱. عکس صورت

اگر عکس پروفایل شما تنها بخشی از صورت تان است، پس شما فردی با وجدان و وظیفه شناس هستید. عکس پروفایل صورت نشان می دهد شما عاشق سیاست، نظم، قانون و رفتارهای برنامه ریزی شده هستید. احتمالاً شما دوست دارید چهره واقعی خود را، همان گونه طبیعی و ساده به نمایش بگذارید. از آن که دیگران شما را فردی پخته و با تجربه ببینند نیز لذت می برید.



Instagram

Healthy Life

اولین چیزی که پس از پیدا کردن دوستان و آشناهایتان در شبکه‌های اجتماعی به آن دقت می‌کنید، چیست؟ بله! عکس پروفایل آنها. حتما شما هم می‌دانید که عکس پروفایل افراد می‌تواند راز و شخصیت درونی‌شان را فاش کند. به گزارش برترین‌ها طبق تحقیقی که در دانشگاه پنسیوانیا روی ۶۰۰۰۰ نفر انجام شد، نتایجی به دست آمد که در اینجا خلاصه‌ای از آن را برایتان آورده‌ایم.

هستند که منجر به ارتباط و تعامل بیشتر با افراد شود. به همین دلیل ممکن است عکس‌های متفاوت و خاصی را در پروفایل‌شان ببینید حتی ممکن است در عکس‌های‌شان ابهام هم دیده شود. دیدن نظراتی از این دست که کجا بودی؟ چطور رفتی اونجا؟ و... هم برای مهرطلب‌ها جذاب است. در مجموع هر عکسی که تصور کنند اظهار نظرهای خوبی از آن دریافت می‌کنند، در صفحه اجتماعی‌شان دیده می‌شود. شاید این موضوع به تامین نشدن نیازهای درونی آنها در زندگی مربوط باشد که باید مورد بررسی قرار گیرد.

تنوع طلب‌ها راضی نمی‌شوند

حتما دیده‌اید که بعضی از افراد در شبکه‌های اجتماعی مرتب عکس‌شان را تغییر می‌دهند و هر روز با عکس تازه‌ای ظاهر می‌شوند. شاید یکی از دلایل این موضوع به تنوع طلبی فرد مربوط شود. تنوع طلب‌ها خیلی زود از یکنواختی خسته می‌شوند و دل‌شان می‌خواهد تصاویرشان را در قالب‌های مختلف به دوستان‌شان نشان دهند. شاید هم عکس‌ها برای‌شان رضایت‌بخش نیست و می‌خواهند با تعویض مدام عکس‌ها به رضایت برسند.

خودشیفته‌ها ژست می‌گیرند

به نظر می‌رسد افرادی که برای عکس پروفایل‌شان لباس‌های شیک و گرانبه می‌پوشند، ژست خاص می‌گیرند یا به آتلیه می‌روند در دسته افراد خودشیفته قرار دارند. این افراد از دیدن تصاویر خودشان لذت می‌برند و دل‌شان می‌خواهد چنین تصاویری در معرض دید عموم قرار گیرد بنابراین هر وقت متوجه شدید که یکی از دوستان مجازی شما مشتاق است مدام عکس‌هایی از این سبک را در شبکه‌های اجتماعی قرار دهد، نسبت به خودشیفته بودن او مشکوک شوید.

خجالتی‌ها کمتر عکس می‌گذارند

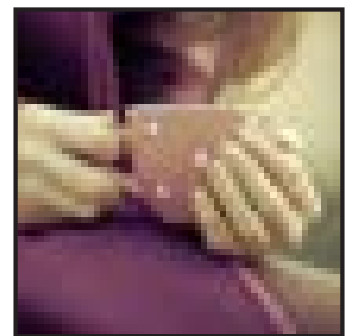
شاید افراد کم‌رو و خجالتی این ویژگی‌شان را در شبکه‌های اجتماعی هم بروز می‌دهند. این افراد معمولا از عکس واقعی خودشان کمتر استفاده می‌کنند یا تصاویرشان کاملا واضح نیست. علاوه بر این ممکن است ترجیح دهند به جای عکس واقعی خودشان تصاویری از زیبایی‌های طبیعی را داشته باشند. کم‌روها عکس‌های سنتی را هم می‌پسندند و دوست ندارند در فضای مجازی جلب توجه کنند.

پر خاشگرها عکس غیر واقعی دارند

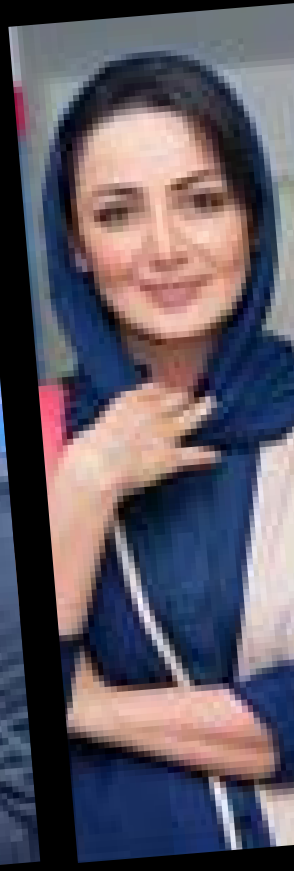
وقتی فردی در فضای مجازی قصد پر خاشگری یا به کار بردن الفاظ ناشایست را دارد ممکن است کمتر از نام و تصویر واقعی خودش استفاده کند. افراد بی ادب و پر خاشگر هویت واقعی‌شان را کمتر فاش می‌کنند و به همین دلیل با نام و تصویر غیر واقعی در شبکه‌های اجتماعی ظاهر می‌شوند تا قابل شناسایی نباشند بنابراین اگر فردی با هویت نامعلوم و بدون داشتن تصویر قصد دوستی با شما را داشت در پذیرش این دوستی محتاط باشید و این دوستی‌ها را به سادگی قبول نکنید.

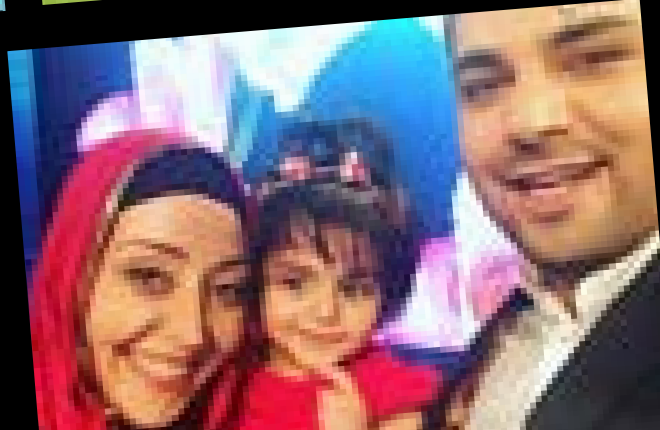
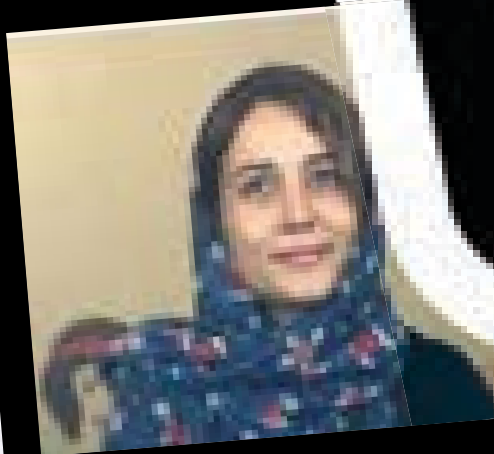
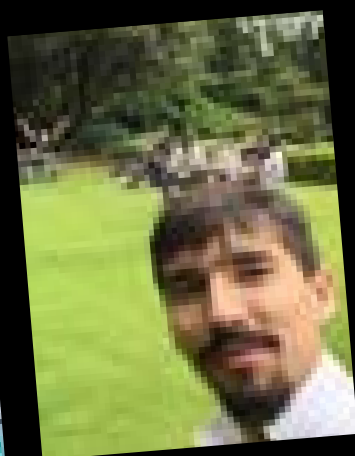
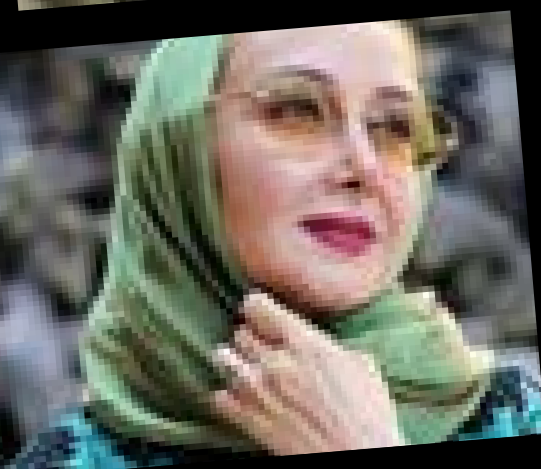
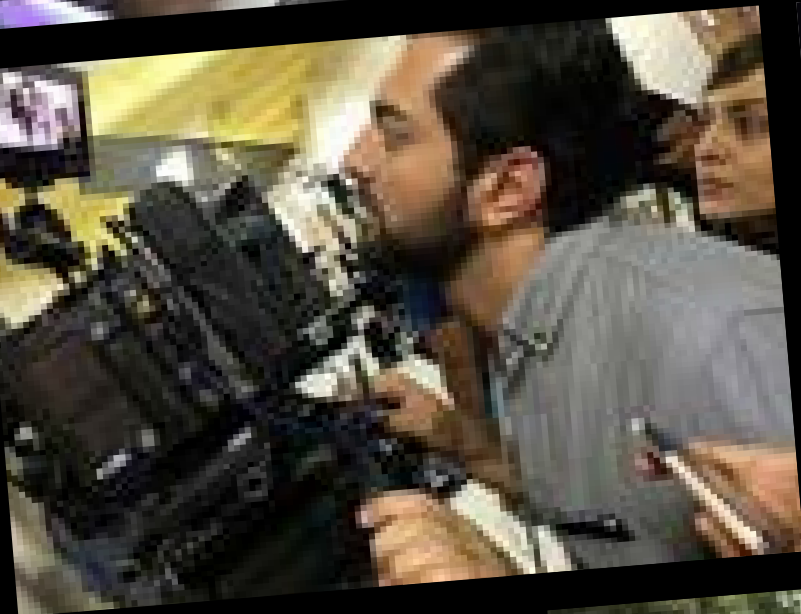
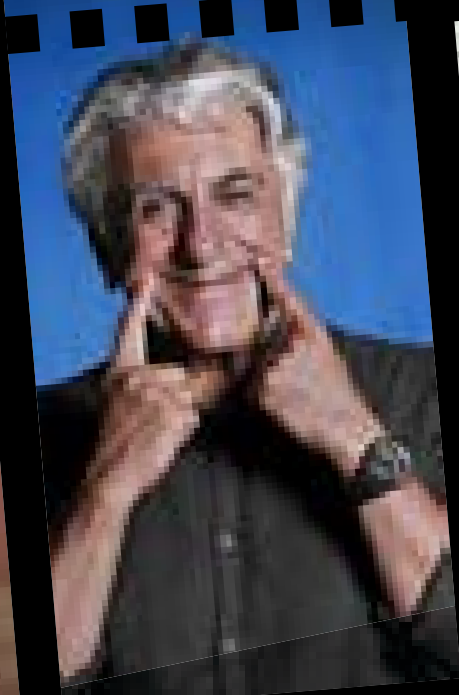
مهر طلب‌ها زیاد لایک می‌خواهند

شخصیت مهر طلب در هر شرایطی به دنبال کسب مهر و محبت است و حتی در فضای مجازی هم این میل درونی‌اش را جست‌وجو می‌کند. چنین فردی از هر فرصتی برای جلب محبت دیگران بهره‌مند می‌شود و چه بهتر است که چنین نیازی را از تصاویر واقعی خودش دریافت کند. وقتی عکس پروفایل فرد مهر طلب را لایک می‌کنید به خواسته‌اش می‌رسد. احتمالا مهر طلب‌ها به دنبال عکس‌هایی از خودشان

**۵. عکس هنری**

شما فرد روشن فکری هستید که از تضاد و تناقض لذت می‌برید، اصلا کمال را در همین تضادها می‌بینید. شما ترجیح می‌دهید که چهره خود را به غیر از زمان‌هایی که می‌خواهید پیامی را منتقل کنید، در عکس نشان ندهید. به همین دلیل اکثر عکس پروفایل‌هایتان از زاویه پشت سر یا تنها از پاها و دست گرفته می‌شود. این نشان دهنده هوش، ذکاوت، روشن فکری و اشتیاق شما به تجربه چیزهای جدید است.





برترین گوشی‌های زیر یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان

ابرگوشی‌ها

کم‌تر از ۷۰۰ هزار تومان

↙ Lite P8 هواوی

نسخه لایت گوشی هوشمند پرچم‌دار هواوی از مشخصات و طراحی خوبی برخوردار است. این دستگاه از ضخامت بدنه کم، جنس بدنه باکیفیت و دوربین اصلی بسیار خوبی برخوردار است. با این حال اگر دوربین سلفی یا باتری قوی از جمله خواسته‌های شما برای گوشی هوشمند آینده خود است، بهتر است P8 Lite را از لیست خود حذف کنید. هرچند این گوشی هوشمند همانطور که گفتیم از دوربین خوب، پشتیبانی از دو سیم کارت و پردازنده بسیار خوبی برخوردار شده است.



↙ آئر ۵X هواوی

هواوی یکی از قدرتمندترین شرکت‌ها در عرصه گوشی‌های هوشمند پر قدرت در بازه دستگاه‌های میان رده است. گوشی هوشمند آئر ۵X هواوی سخت‌افزار قابل قبولی دارد، از نرم‌افزاری بسیار سریع برخوردار است و نمایشگر آن هم وضوح و کیفیت بسیار بالایی دارد. هواوی خوشبختانه از دوربین خوب و طراحی فلزی در این دستگاه استفاده کرده تا با دستگاه بسیار خوبی رو به رو باشیم. آئر ۵X هواوی شبیه به گلکسی A۳ همچنین حسگر اثر انگشت دارد و حافظه رم آن هم با مقدار ۳ گیگابایت به هیچ وجه در حین انجام وظایف سنگین، خم به ابرو نمی‌آورد.

↙ وان E۹ اچ تی سی

اچ تی سی گوشی‌های هوشمند بسیاری دارد که در میان آن‌ها سری E و M از بهترین‌ها به حساب می‌آیند. پردازنده قوی، نمایشگر بسیار خوب، پشتیبانی از دو سیم کارت از خوبی‌های این دستگاه‌ها به حساب می‌آیند. اما وان E۹ بدنه پلاستیکی دارد و حافظه رم آن از آئر ۵X هم قیمت خود یک گیگابایت کمتر است. اگر با بدنه پلاستیکی این دستگاه مشکلی ندارید و می‌خواهید از یک برند معتبر دستگاهی خوب ارزشمند با مشخصات فنی خوب داشته باشید، One E۹ گوشی هوشمند مناسبی است.



تقریباً دو سال پیش بود که در همین زندگی سالم خودمان مطلبی را در خصوص ارزان ترین گوشی های هوشمندی نوشتیم که می شد زیر یک میلیون تومان خریداری کرد، اگر گوشی باز نباشید بعد از دو سال فرصت مناسبی برای عوض کردن گوشی است - البته اگر تا الان عوض نکرده باشید - پس این شما و این هم پیشنهادهای کم تر از یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان زندگی سالم.

اگر از کسانی هستید که به پیشنهاد دو سال قبل ما گوشی هوشمند زیر یک میلیون تومان خریده اید قطعاً الان خودتان هم به این نتیجه رسیده اید که باید عوض کنید چرا که گوشی چون از طیف گوشی های میان رده است، سخت افزارش الان توانایی پاسخگویی به برخی از برنامه ها را ندارد و دوم این که دیگر برای اندرویدش هم آپدیت نمی آید پس یک جورهایی به نفعتان است تا قبل از این که اعصابتان را خرد کند زودتر عوض کنید.

کم تر از ۹۰۰ هزار تومان



گوشی هواوی G8

گوشی هوشمند G8 هواوی را می توان بسیار به آنر ۵X شبیه دانست چرا که هر دو از پردازنده خوب، نمایشگر ۵.۵ اینچ ۱۹۲۰ در ۱۰۸۰ پیکسل، حافظه رم ۳ گیگابایت، باتری ۳۰۰۰ میلی آمپر ساعت و حسگر اثر انگشت برخوردار است. به همین دلیل گوشی هوشمند G8 هواوی نیز به عنوان یکی دیگر از گوشی های هوشمند مطرح در این لیست شناخته می شود.

گلکسی A۳ سامسونگ (۲۰۱۶)

سری A سامسونگ که با قدرت، بخش گوشی های میان رده را هدف گرفته از جمله انتخاب های بسیار خوب به حساب می آید. از خوبی های این دستگاه می توان در برابر رقبا از بدنه فلز و شیشه با کیفیت، نمایشگر عالی با تراکم پیکسلی خوب، پشتیبانی از شبکه 4G، دو سیم کارت و کارت حافظه جانبی و اندازه مناسب و خوش دست اشاره کرد. اگر به یک گوشی جمع و جور که می تواند با ظاهر خود و نمایشگر با کیفیت خود جلب توجه کند، علاقه دارید، گلکسی A۳ همان دستگاهی است که می خواهید. البته باید از ضعف های این دستگاه در مقابل باقی دستگاه های لیست خودمان هم صحبت کنیم که گلکسی A۳ در بخش حافظه رم از باقی کم می آورد. دیگر دستگاه هایی که به شما معرفی می کنیم از حافظه رم ۲ یا ۳ گیگابایتی برخوردارند، در حالی که شرکت کره ای تصمیم گرفته ۱.۵ گیگابایت حافظه رم بر روی دستگاه خود قرار دهد. البته در بسیاری از پردازش های این دستگاه به هیچ وجه با اختلال مواجه نمی شود.

کم تر از یک میلیون تومان

گوشی هواوی P8

بسیاری از دستگاه های خوب میان رده ای که با قیمتی متعادل می توانید تهیه کنید در واقع پرچم داران سال پیش شرکت ها هستند. این موضوع یکی از نکات بسیار مثبتی است که باعث می شود کاربران هر چند با یک سال تاخیر اما بتوانند گوشی هوشمندی با پشتیبانی نرم افزاری چند ساله و سخت افزاری بسیار عالی به دست آورند. P8 هواوی از سخت افزار، حافظه رم، نسخه ی اندروید و دوربینی مشابه باقی دستگاه های لیست ما برخوردار است، بنابراین می تواند یکی از بهترین گزینه های خرید گوشی میان رده باشد. اگر دوربین قوی، بدنه ی فلزی و خوش دست، وزن سبک دستگاه، باتری با طول عمر زیاد و البته توان پردازشی بالا را در کنار قیمت پایین مدنظر دارید، مشخصات فنی P8 هم بر روی کاغذ و هم در عمل، کاملاً شما را راضی خواهد کرد.

نکسوس ۵ ایکس گوگل وال جی

گوشی های سری نکسوس را نه تنها در بین محصولات اندرویدی بلکه در بین گوشی های موجود در بازار باید جزو بهترین گزینه های خرید بدانیم که به دلیل بهره گیری از جدیدترین سخت افزار، طراحی زیبا و استفاده از اندروید خام، همواره طرفداران زیادی دارند. امسال گوگل برخلاف گذشته با سنت شکنی، دو دستگاه نکسوس را با همکاری ال جی و شریک جدید خود یعنی هواوی روانه ی بازار کرد تا بتواند طرفداران بیشتری را راضی کند. نکسوس ۵ ایکس ال جی دارای بدنه پلی کربناتی است و در رنگ بندی جذاب وارد بازار شده است. این گوشی از پردازنده ی اسنپدراگون ۸۰۸ در کنار ۱۶ گیگابایت حافظه ی داخلی، ۲ گیگابایت حافظه رم، ورودی یواس بی نوع سی و سنسور دوربین ۱۲.۳ مگاپیکسل با امکانات فوق العاده بهره می برد که می تواند در کنار اندروید ۶ خام، تجربه کاری لذت بخشی را به شما ارائه کند. اگر دوست دارید دستگاهی داشته باشید که از بسیاری از دستگاه های دیگر اندرویدی، بروز سانی های جدید را زودتر دریافت می کند، به سخت افزاری قوی نیاز دارید و گوشی با رنگ بندی های متنوع برای انتخاب را می پسندید و البته اگر با بدنه پلاستیکی مشکلی ندارید، نکسوس ۵X همان دستگاهی است که به دنبالش می گردید.



وقت اضافه

کم تر از یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان

گلکسی A۵ سامسونگ (۲۰۱۶)

گلکسی A۵ یکی از بهترین گوشی های میان رده سامسونگ است که در صورت نیاز شما به کاربردهای پایه ای و حتی پیشرفته می تواند جوابگوی نیازهای شما باشد. پردازنده و حافظه رم خوب این دستگاه باعث می شود تا حرکت بین بخش های مختلف بسیار روان باشد و هیچگاه با لگ رو به رو نشوید. نمایشگر AMOLED گلکسی A۵ از وضوح بسیار خوبی برخوردار است و کمپانی کره ای همچنین از گوریلا گلس ۴ استفاده کرده تا به سختی شاهد خط و خش روی نمایشگر این دستگاه باشیم. اگر دوربین خوب را هم در کنار این ویژگی های خوب دیگر این دستگاه قرار دهیم متوجه می شویم که با یک دستگاه میان رده تمام عیار رو به رو هستیم. از جمله ویژگی های متمایز گلکسی A۵ می توان به باتری با طول عمر بسیار خوب، حسگر اثر انگشت و نمایشگر با کیفیت بالا اشاره کرد که جمع همه این قابلیت ها را به سختی می توان در دستگاه دیگری پیدا کرد.



جی ۴ ال جی

جی ۴، پرچمدار سال ۲۰۱۵ ال جی است. این دستگاه از دو ظاهر مختلف پلاستیکی و چرمی برخوردار شده و سخت افزار آن به خوبی ارتقاء یافته و مشکلات نرم افزاری آن نیز رفع شده است. پوشش بدنه این گوشی هوشمند از چرم طبیعی است و این موضوع جی ۴ را به یک محصول جذاب برای علاقمندان مد و فشن تبدیل می کند. ال جی امسال نه تنها روی ظاهر بلکه روی دوربین های موجود در گوشی های موبایل روبرو هستیم. کمپانی کره ای برای مدرن و متمایز تر کردن دستگاه خود تلاش زیادی کرده و حتی قوس جالب و اندکی را به بدنه دستگاه داده تا دستگاه بهتر در دست جای گیرد؛ اما حتی در نسخه چرمی این دستگاه هم نمی توان حس در دست گرفتن دستگاه را با دستگاه های فلزی مشابه بدانیم. در هر صورت پرچم دار قبلی ال جی با رنگ بندی، مشخصات فنی و ظاهری خوب با قیمتی بسیار مناسب در بازار حضور دارد و قطعاً می تواند در لیست خرید شما نیز حضور داشته باشد.

اچ تی سی

اچ تی سی به تازگی دستگاهی ساخته که شباهت بسیار زیادی به آیفون های اپل دارد. این دستگاه که با نمایشگری ۵ اینچی و رزولوشن ۱۹۲۰ در ۱۰۸۰ پیکسل معرفی شده کمی بزرگتر از آیفون ۴.۷ اینچی اپل است، اما همان حس را القا می کند و هدف آن هم رقابت با آیفون های اپل است. نمایشگر AMOLED در A۹ اچ تی سی جان تازه ای به محصولات اچ تی سی داده و استفاده از آن ها را لذت بخش تر کرده است. بدنه این دستگاه ظاهر زیبا و کیفیتی عالی دارد و استفاده از حسگر اثر انگشت در محل مناسب نیز باعث شده تا این ویژگی نیز بسیار کاربردی باشد. خوشبختانه اچ تی سی آخرین نسخه اندروید (اندروید ۶ مارشمالو) در دستگاه جدید و بالا رده خود استفاده کرده است.



کم تر از یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان

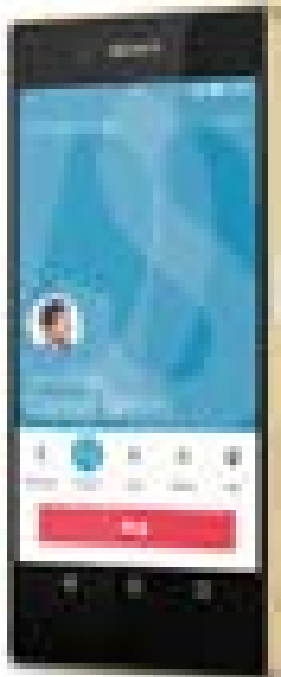
گلکسی A۷ سامسونگ (۲۰۱۶)

سری A گوشی های سامسونگ را به راحتی می توان یکی از بهترین گزینه های خرید گوشی های هوشمند میان رده دانست. گلکسی A۷ گوشی هوشمند قدرتمندی است که علاوه بر مشخصات فنی بسیار خوب، می تواند دوربین فوق العاده و عمر باتری بسیار خوبی را در اختیار شما بگذارد. البته سامسونگ می توانست بلندگوهای این دستگاه را تقویت کند و در بدنه پشتی به جای شیشه فلز استفاده کند مانع لک پذیر شدن بدنه پشتی دستگاه شود.

اکسپریا Z۵ سونی

جدیدترین پرچم دار سونی به دلیل استفاده نکردن از نمایشگر QHD عمر باتری بسیار خوبی دارد. محل بلندگوهای استریو و حجم صدای آن ها خوب است و از بدنه ای بسیار باکیفیت نیز برخوردار شده است. گوشی هوشمند سونی با کمک پردازنده بسیار خوب خود از اجرای همه اپلیکیشن های اندروید بر می آید و حرکت بین اپلیکیشن ها نیز بسیار راحت و سریع انجام می شود. اکسپریا Z۵ از دوربینی بسیار قدرتمند در دستگاه خود بهره برده که در مقایسه با باقی گوشی های لیست ما وضوح و کیفیت بسیار خوبی دارد. اکسپریا Z۵ به راحتی حس یک کالای باکیفیت و لوکس را القاء می کند. علاوه بر همه خوبی های این دستگاه باید به نقطه متمایز این دستگاه نسبت

به باقی گوشی های این لیست پیش رو اشاره کرد که در واقع همان قابلیت ضدآب آن است.



زندگی سالم
Healthy Life

فصل هشتم
بیلبورد

Billboard

Healthy Life

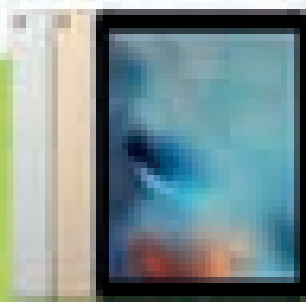
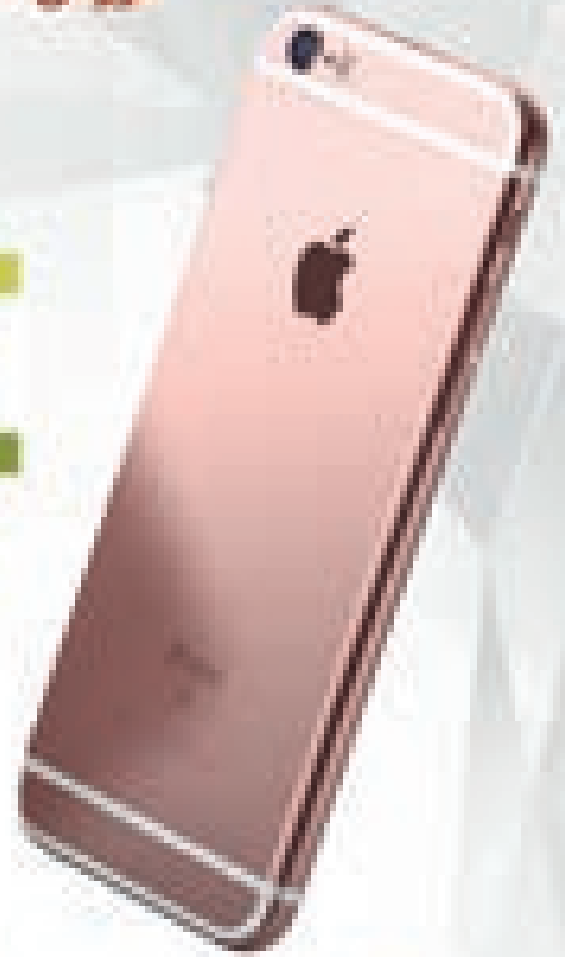
YOUR
AD
HERE

Billboard



اپل استور برج

فروش انحصاری ویژه کارمندان دولت



iPad Pro



iMac



Mac Book



Mac Pro



Apple watch

www.borjstore.com

استورن انجمن دولت آریج ایلانج

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 26 444 031 950 28 444

031 366 82 089 31

انجمن

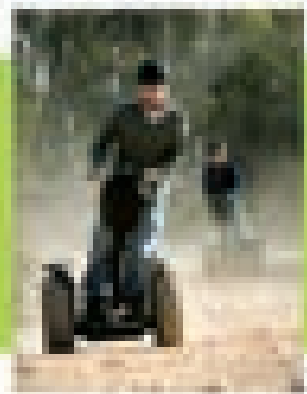




سوز همین روزهاستهای ما سوزهای

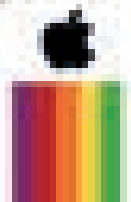
Dot's Sand Land (BSL)

این دستگاه برای کودکان و بزرگسالان مناسب است و می تواند به عنوان یک وسیله نقلیه برای کودکان و بزرگسالان استفاده شود.



www.borjstore.com

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه اول، فروشگاه بورج استور
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
وبسایت: www.borjstore.com



سونوگرافی و رادیولوژی و ماموگرافی

مرکزی

دکتر اعظمی

sonography & radiology & mammography

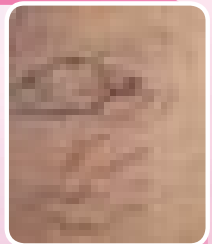
MARKAZI Dr.Azami



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

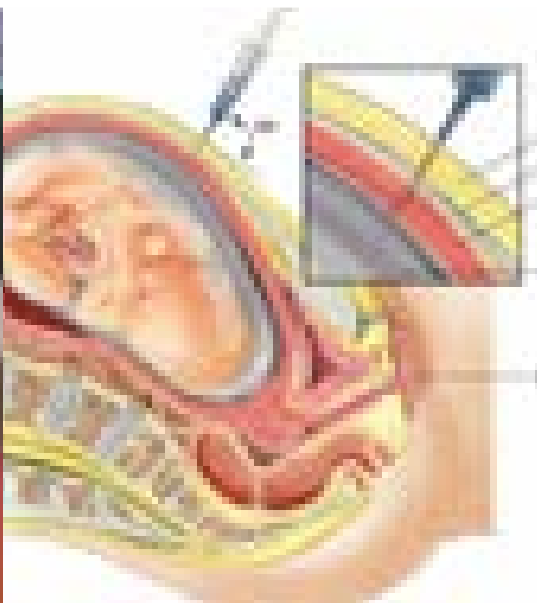
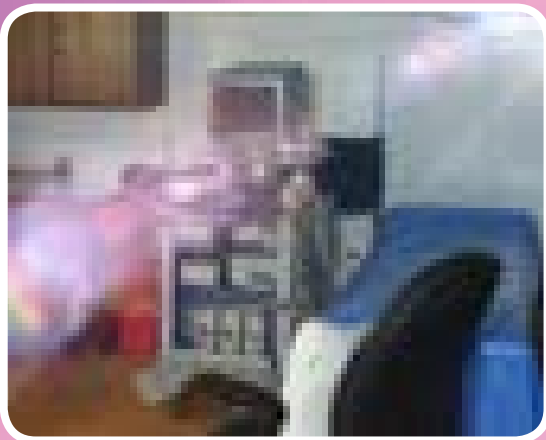
۱. بیوپسی کبد، کلیه، پروستات، پستان، تیروئید، غدد لنفاوی و احشاء شکمی و...؛
۲. گذاشتن درناژ جهت درمان آبیت و مایع پلور؛
۳. تخلیه آپسها و گذاشتن درناژ؛
۴. فروستومی: درناژ سیستم کلیه در زمان انسداد مجرای خروجی؛
۵. سیستوستومی: درناژ مثانه؛
۶. کله سیستوستومی: درناژ کیسه صفرا در هنگام انسداد مسیر خروجی آن؛
۷. تخلیه کیست‌های کلیوی و تخمدانی و تزریق مواد اسکروزان جهت جلوگیری از عود آن؛
۸. 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: **spider** یا **varicous** یا واریس‌های عنکبوتی که باعث بدشکل شدن اندام‌های تحتانی در خانم‌ها می‌شود، درمان آن به وسیله‌ی اسکروتراپی 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:

۱. سونوگرافی‌های ساده و رنگی «دابلر»؛
۲. تست‌های غربالگری شامل NB، NT، آناتومی‌کال، ۳D و ۴D، دابلر حاملگی؛
۳. انجام آمنیوسنتز و CVS در بیماران حامله که در خطر بیماری‌های کروموزومی «سندروم داون و...» هستند، در مادران بالای ۳۵ سال، در بیماران با آزمایش‌های غربالگری مشکوک با درصد دقت بسیار بالا؛
۴. سونوگرافی اطفال شامل ریفلکس مری، کلیوی، مغز و هیپ «مفاصل ران»؛
۵. سونوگرافی آلت مردانه «penis» بررسی علت عدم نعوظ به وسیله پاپورین؛
۶. بررسی علت عدم نعوظ که می‌تواند به علت آسیب‌های عروقی شریانی یا وریدی باشد و امکان درمان آن بعد از تشخیص علت؛
۷. 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: ۰۲۷۶۲ ۳۲۲۰

انواع گرافی‌ها:

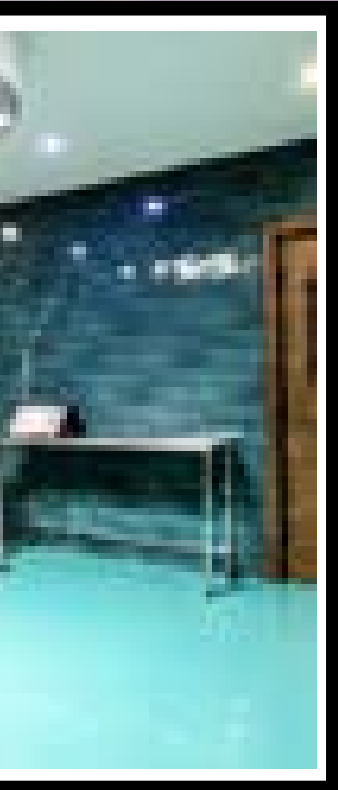
۱. انجام انواع گرافی‌های ساده؛
 ۲. گرافی‌های رنگی و دیجیتال شامل I.V.P کلاژیوگرافی «TTUBE»؛
 ۳. VCUG «تزریق ماده‌ی رنگی جهت بررسی ریفلکس در اطفال و بزرگسالان»؛
 ۴. رتروگریداورتروگرافی «بررسی مجرای ادراری به وسیله تزریق»؛
 ۵. هیسترو سالپنگوگرافی «تزریق به داخل رحم و بررسی لوله‌ها» جهت نازایی؛
 ۶. سیالوگرافی 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



کلینیک یاس



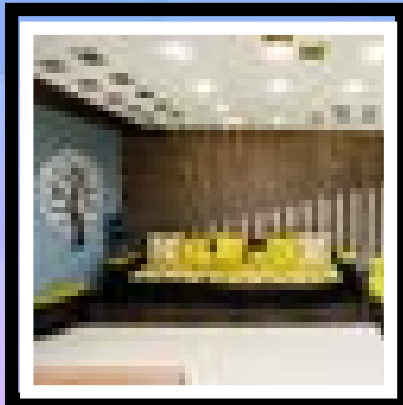
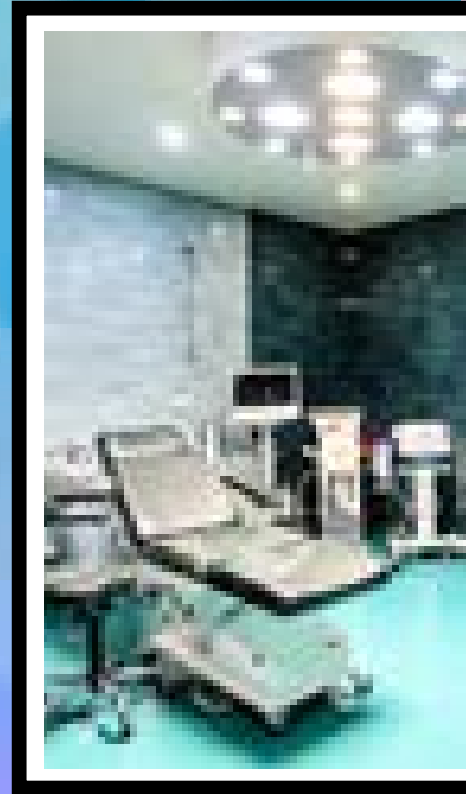
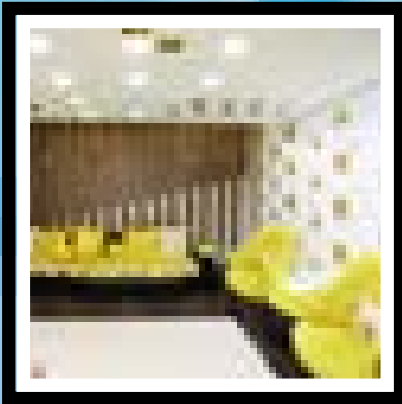
Yas Dermatology Clinic



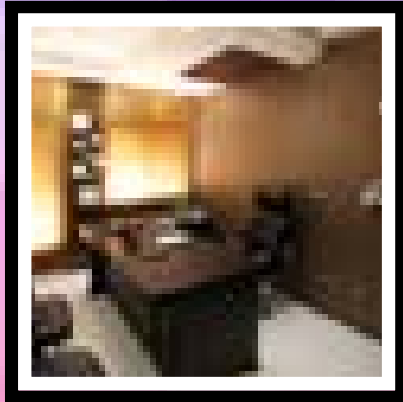
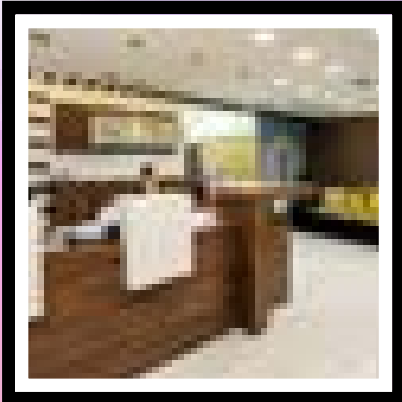
ology Clinic

- 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)
- جوان سازی و هایفو در یک جلسه
- لیزر رفع جای جوش و اسکار و...

Yas Dermatology Clinic



Yas Dermatology



تلفن: ۴-۳۲۶۶۶۲۳۳ آدرس: هشت بهشت غربی

کلینیک یاس



■ لیپوماتیک، لیپولیزر (لاغری در یک جلسه)

Yas
Dermatology
Clinic

- مجهزترین کلینیک تخصصی پوست، مو و لیزر استان اصفهان
- لیزر رفع موهای زائد (با الکساندرایت دکا)
- جوانسازی و هایفو در یک جلسه
- لیزر رفع جای جوش و اسکار و...

■ کاشت مو و ابروی طبیعی



تلفن: ۴-۳۳۳۲۳۳۶۶۶
آدرس: هشت بهشت غربی





مکمل طور پر پروفیسر کی نگرانی میں
پیشہ ورانہ تعلیم اور
تربیت کے شعبے میں
www.arysonline.com
www.arygroup.com

آری گروپ
ایئر پورٹ

www.arygroup.com

دکتر علیرضا واعظ شوشتری

جراح و متخصص پوست، مو و زیبایی
عضو انجمن متخصصین پوست اروپا



درمان قطعی چروک‌های دور چشم با پلاسماتراپی (متد روز اروپا)

از موارد مصرف دیگر پلاسماتراپی است که پاسخ فوق العاده‌ای به دنبال دارد. چروک‌های دور دهان به طور معمول به چند جلسه درمانی احتیاج دارد. چروک‌های معمول صورت هم به پلاسماتراپی بسیار عالی جواب می‌دهد. چروک‌های عمیق مثل خط خنده به پلاسماتراپی پاسخ نمی‌دهد و احتیاج به تزریق ژل دارد.

۱۰. عوارض این عمل چیست؟

پلاسماتراپی تقریباً هیچ عارضه‌ای ندارد. تورم و دلمه‌های بعد از عمل که حدود سه روز تا یک هفته باقی می‌ماند، از عوارض معمول این عمل حساب می‌شود. گاهی اوقات پوست محل عمل بعد از یک هفته کمی صورتی رنگ است. ۱۱. این روش درمانی برای چه کسانی مفید است؟

این روش درمانی برای همه افرادی که می‌خواهند چروک‌های زیر چشمشان را درمان کنند، مفید است. افرادی که سن بیشتر یا چروک‌های عمیقی دارند (مثل افرادی که سیگار می‌کشند) به تعداد جلسات بیشتری نیاز دارند. این روش برای کسانی که به هر دلیل امکان انجام جراحی ندارند، مفید است. به طور حتم این که این عمل در مطب یا کلینیک و به صورت سرپایی و با بی‌حسی موضعی انجام می‌شود، مزیت مهمی به حساب می‌آید.

۵. نگهداری بعد از عمل چگونه است؟
بعد از عمل به استراحت نیاز نیست و فرد می‌تواند به سر کار برود. تنها نگهداری لازم، استفاده از کمپرس سرد طی ۴۸ ساعت اول است. استفاده از کرم ترمیم به مدت یک هفته، به بهبود سریع تر ضایعات کمک می‌کند.

۶. چند جلسه درمانی برای درمان چروک‌های زیر چشم کافی است؟

تعداد جلسات کامل به شدت چروک‌ها و سن فرد بستگی دارد. در افرادی که چروک‌های ظریفی دارند، یک جلسه پلاسماتراپی کافی است؛ ولی افرادی که چروک‌های شدید دارند، ممکن است به سه جلسه درمانی احتیاج داشته باشند. فواصل جلسات به طور معمول یک ماه است.

۷. موارد منع استفاده از پلاسماتراپی چیست؟
پلاسماتراپی تقریباً موردی برای عدم مصرف ندارد؛ مگر اینکه محل مورد درمان، عفونت یا التهاب داشته باشد که باید مدتی درمان را به تاخیر انداخت.

۹. آیا پلاسماتراپی برای سایر چروک‌های صورت هم کاربرد دارد؟

بله. پلاسماتراپی را می‌توان برای تمامی چروک‌های صورت به کار برد. چروک‌های پاکلاغی کنار چشم یا چروک‌های دور دهان

بالاست؛ ولی همزمان فشار بسیار پایینی دارد؛ بنابراین از طریق تماس با ماده‌ی دیگر، به سرعت سرد می‌شود و حرارت زیادی منتقل نمی‌کند. از همه‌ی این اثرات پلاسماتراپی انجام این عمل استفاده می‌شود. دقت کنید که این پلاسماتراپی با پلاسمای مایع که بخشی از خون است، کاملاً متفاوت است.

۲. درمان چروک‌های زیر چشم با این روش چقدر طول می‌کشد؟

پلاسماتراپی، روشی سریع است. درمان چروک‌های زیر هر دو چشم، بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

۳. آیا این عمل دردناک است؟

تا حدودی بله؛ به همین دلیل لازم است حدود نیم ساعت قبل از عمل، از کرم بی‌حسی استفاده شود. افرادی که به کرم بی‌حسی مقاوم هستند، می‌توانند از بی‌حسی تزریقی بهره‌برند.

۴. بعد از عمل، وضعیت چشم به چه صورتی است؟

بعد از این عمل، زیر چشم دارای دلمه‌های ریز است که طی ۳ تا ۷ روز خودبه‌خود کنده می‌شود. بسته به واکنش فرد، ورم نسبی هم در پلک پایین وجود دارد که ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول، حداکثر است و طی روزهای بعد، فروکش می‌کند.

چشم‌مان هر فرد، یکی از مهمترین عناصر زیبایی صورت اوست؛ به همین دلیل، ظهور چروک‌های زیر چشم برای بسیاری از افراد ناخوشایند است. درمان‌های زیادی برای چروک‌های دور چشم پیشنهاد شده است؛ از کرم‌های دور چشم گرفته تا لیزرهای مختلف و آراف که هر کدام به طور نسبی سهمی در کاهش چروک‌های دور چشم دارند؛ اما تکنولوژی جدیدی که به تازگی در بسیاری از کشورهای اروپایی به کار گرفته شده، استفاده از پلاسماتراپی برای درمان این چروک‌هاست. این تکنیک از فرم چهارم ماده (جامد، مایع، گاز و پلاسم) استفاده می‌کند و اثر فوق العاده‌ای در درمان چروک‌های دور چشم دارد. این مقاله با هدف پاسخ به پرسش‌هایی که ممکن است برای هر فردی اتفاق بیفتد، تهیه شده است:

۱. پلاسماتراپی چیست؟

پلاسماتراپی تعریف زیادی دارد؛ ولی تعریف ساده‌ی آن، فرم چهارم ماده است (جامد، مایع، گاز و پلاسم). پلاسماتراپی واقعاً از حرارت دادن شدید گاز به وجود می‌آید؛ به طوری که الکترون‌ها آزاد می‌شوند و یون‌ها باقی می‌مانند. پلاسماتراپی خواص زیادی دارد که متفاوت با گاز است. پلاسماتراپی برخلاف گاز، رسانای خوبی است. دمای پلاسماتراپی بسیار

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مقابل داروخانه اصفهان، بن بست میلاد،

مجمع پزشکی میلاد، طبقه دوم تلفن: ۳۲۲۴۰۵۹۲

دکتر زهرا ممتاز زور پوست، مو و زیبایی

چگونه از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنیم؟

پوست منعکس می‌کند. ضد آفتاب‌های فیزیکی به دلیل دارا بودن عوارض جانبی کمتر و طیف اثر بخشی وسیع تر در برابر طول موج‌های آفتاب، از مقبولیت بیشتری برخوردارند.

ضد آفتاب‌های شیمیایی با جذب نور خورشید و تبدیل آن به انرژی گرمایی عمل می‌کنند. این ضد آفتاب‌ها سبب تغییر چندان در رنگ پوست فرد نشده و به راحتی با آب، شسته می‌شوند؛ ولی در اثر مصرف ضد آفتاب‌های شیمیایی، نمونه‌هایی از اذیاد حساسیت تماسی و خارش و سوزش حین مصرف گزارش شده‌اند.

شماره حفاظتی ضد آفتاب که گویای قدرت اثر آن در برابر اشعه خورشید است، عنوان SPF روی بسته بندی آن درج شده است. عموماً شماره SPF از میزان ۱۵ تا ۳۰ طبق استانداردهای جهانی، برای نژاد ساکن خاور میانه کفایت می‌کند. انتخاب نوع ضد آفتاب، بسته به میزان چربی و رنگ پوست، سن و جنس و نژاد فرد و توان مالی وی به توصیه پزشک انجام می‌شود.

ریسک ابتلا به سرطان پوست در افرادی که طی بلوغ، بیش از پنج آفتاب سوختگی شدید داشته‌اند، به ویژه اگر همراه تاول باشد، دو برابر است. مهم ترین نکته در محافظت از پوست، مانع شدن از تابش اشعه‌ی ماوراء بنفش و صدمات ناشی از آن بر پوست است. آسان ترین راه پرهیز از اشعه، قرار نگرفتن در معرض نور خورشید، به ویژه در ساعات میانی روز است؛ لذا استفاده از مواد ضد آفتاب در زمان‌هایی که خارج از منزل هستیم، اهمیت دارد.

چه ضد آفتابی مناسب است؟

منافع ضد آفتاب‌ها به اثبات رسیده است: بخشی از این منافع، پیشگیری از آفتاب سوختگی، سرطان پوست و پیری زودرس پوست است. ضد آفتابی ایده آل است که علاوه بر محافظت در برابر اثر طول موج‌های ماوراء بنفش نوع B که بالاترین خاصیت سرطان زایی را دارد، نوع A، طول موج‌های بلند ماوراء بنفش، نور مرئی و مادون قرمز نیز محافظت ایجاد کند.

ضد آفتاب‌ها را به دو نوع فیزیکی و شیمیایی تقسیم می‌کنند: ضد آفتاب‌های فیزیکی، نور را از سطح



اصفهان - ابتدای چهارباغ بالا - مجتمع تجاری اداری کوثر - فاز ۲ - طبقه ۳ - واحد ۵۳۶

تلفن: ۰۲۵۴۳۰۳۶۲ - ۰۲۵۴۲۰۴۵۴۲

آموزشگاه آرایشی نیکرو

در محیطی امن، زیبا و بهداشتی
در کلیه خدمات آرایشی
از مقدماتی تا تخصصی
ثبت نام می‌کند.

Nikroo

۰۹۳۳۳۰۳۰۹۷۲

آدرس: چهارراه ابن سینا، جنب بانک صادرات، کوچه مهاجرانی بن بست شماره ۲

فاطمه جان

تولد مبارک

Happy Birthday

از طرف مامان و بابا

Happy Birthday

دخترم شیرین تر از شهد عسل
دخترم صد شعر نو یکصد غزل

دیانا جان تولدت مبارک ...



تحولی تازه در گردشگری اصفهان

تورهای اقامتی ویژه محلات استان اصفهان می شود

تورهای اقامتی ویژه محلات استان اصفهان می شود

سفرگردان

گردشگری



به پادشاهان اصفهان

یوز پلنگانی
که با من
دویده اند...

در هیاهوی قیصریه

از تاج اصفهان و مسکن ما بارگاه جهان روی



مجله گردشگری

شماره ۱۰۰ - زمستان ۱۳۹۵

مجله گردشگری

شماره ۱۰۰ - زمستان ۱۳۹۵





دکتر رامین یزدانی، مسئول آزمایشگاه جام جم:

زندگی سالم با کنترل به موقع دیابت

Healthy
Life
بهدا تو کلی

دیابت، یکی از بیماری‌های بسیار شایع است که نیمی از مبتلایان به آن، از بیماری خود خبر ندارند و متأسفانه در برخی از موارد نیز تأثیرات جبران‌ناپذیری به همراه دارد و حتی منجر به مرگ افراد می‌شود. البته دیابت یا همان افزایش قند خون، قابل کنترل است و می‌توان با داشتن این بیماری به زندگی عادی نیز ادامه داد؛ به شرط آنکه بتوان از یک رژیم درست غذایی پیروی کرد و توصیه‌های پزشک را جدی گرفت.

دکتر رامین یزدانی یکی از صاحب‌نظران و مجربین در زمینه تشخیص و ارزیابی بیماری دیابت در شهر اصفهان است که با توجه به علم و تجربه‌اش در این رابطه، اقدام به تاسیس آزمایشگاهی مجهز نمود که کلیه تست‌های تشخیصی و کنترلی بیماری دیابت را در این آزمایشگاه انجام می‌دهد. در حال حاضر آزمایشگاه مجهز جام جم به مدیریت ایشان در خیابان توحید میانی اصفهان واقع در مجتمع تجاری اداری مسیح، فعال و آماده خدمت به شهروندان است. این آزمایشگاه به دلیل بالابودن کیفیت فعالیت خود، تاکنون موفق به کسب ایزوهای مختلف بین‌المللی از موسسات معتبر جهانی مانند آکسفورد انگلستان شده و لوح سپاس کیفیت را نیز از معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دریافت کرده است. فرصتی دست داد تا با این دکتر علوم آزمایشگاهی بیشتر آشنا شویم و از بیماری دیابت بیشتر بدانیم. آنچه می‌خوانید نتیجه‌ی گفتگوی ما با ایشان است.

مکان انجام داد؛ به همین دلیل آزمایشگاه جام جم را در سال ۱۳۸۷ با هزینه شخصی راه‌اندازی کردم و طی این سال‌ها در همین راستا قدم برداشتم.

در آزمایشگاه جام جم چه خدماتی ارائه می‌شود که آن را نسبت به آزمایشگاه‌های دیگر متفاوت کرده است؟

در این آزمایشگاه، کلیه آزمایش‌های هورمونی، اختصاصی و فوق تخصصی و تومور مارکت‌ها و همچنین تست‌های غربالگری سلامت جنین با دستگاه‌های تمام اتوماتیک و در حداقل زمان با بالاترین کیفیت انجام می‌شود.

با روش هموگلوبین A1C بود، از همین رو با توجه به علاقه‌ای که به این مبحث داشتم، مطالعات زیادی در رابطه با بیماری دیابت و پیشگیری از آن انجام دادم و تصمیم گرفتم آزمایشگاهی مجهز در زادگاهم تاسیس کنم که به بهترین امکانات روز دنیا مجهز باشد تا مردم شهرم دسترسی راحت‌تر و کامل‌تری به خدمات آزمایشگاهی داشته باشند.

همیشه به فکر انجام تست‌های جدید آزمایشگاهی با امکانات پیشرفته و به روز بودم که با سرعت و دقت و کیفیت بالا بتوان انواع تست‌های موجود در دنیا را در این

لطفا خودتان را بیشتر معرفی کنید و برای ما بگویید چه شد که به فکر تاسیس چنین آزمایشگاه مجهزی افتادید؟

در سال ۱۳۴۵ در شهر اصفهان به دنیا آمدم و پس از ورود به دانشگاه در سال ۱۳۷۴ در رشته‌ی علوم آزمایشگاهی با اخذ مدرک دکترا با درجه‌ی ممتاز، فارغ‌التحصیل شدم؛ سپس به مدت ۱۲ سال آزمایشگاه‌هایی را در مناطق محروم کشور، تجهیز و مدیریت کردم و پس از کسب تجربه‌ی کافی طی این سال‌ها و از آنجا که پایان‌نامه‌ی دکترای من در رابطه با ارزیابی درمان بیماران دیابتی

حداقل زمان ارائه نتیجه آزمایش در این آزمایشگاه چند ساعت است؟ آیا این سرعت به کیفیت کار لطمه‌ای وارد نمی‌کند؟

جواب‌دهی به آزمایش‌های تخصصی و روتین در کمتر از دو ساعت در این آزمایشگاه انجام می‌شود که به علت وجود دستگاه‌های پیشرفته که برای جواب‌دهی اورژانسی طراحی شده‌اند، است و مدیریت زمان تیم تخصصی و حضور و مدیریت اینجانب باعث شده کیفیت کار حفظ شود.

از دیابت بیشتر بر ایمن بگویید.

دیابت در واقع، بالا رفتن قند خون است و انواع مختلف دارد که یکی از آن‌ها دیابت نوع اول است. در این نوع دیابت، بیشتر افراد کم‌سن و سال گرفتار می‌شوند و غیر قابل پیشگیری و کاملاً وابسته به انسولین است. یکی دیگر از انواع دیابت‌ها، دیابت نوع دوم است که در بین بزرگسالان بیشتر رواج دارد و متأسفانه در کشور ما نیز بیشتر از سن میان‌سالی شروع شده و البته زمینه‌ی ارثی نیز در ایجاد آن دخالت زیادی دارد؛ اما با توجه به اینکه این نوع دیابت با ترشح انسولین وابستگی مستقیمی ندارد، به آن دیابت غیر وابسته به انسولین هم می‌گویند و علت بروز آن هم، مقاومت پیدا کردن سلول‌های بدن به انسولین است که بروز آن وابستگی زیادی به نوع زندگی افراد، چاقی، نحوه زندگی و فعالیت‌های بدنی دارد.

برخی از خانم‌های باردار هم دچار دیابت می‌شوند، این طور نیست؟

بله، به این نوع دیابت، دیابت دوران بارداری می‌گویند. خانم‌های بارداری که دارنده‌ی ژن معیوب و مستعد ابتلا به دیابت تیپ دو در سنین بالا باشند، بیشتر گرفتار می‌شوند؛ چرا که این خانم‌ها در بارداری، با بالا رفتن قند خون روبه‌رو می‌شوند و این مسئله باعث نگرانی می‌شود و در صورت عدم کنترل، مشکلاتی را برای جنین به وجود خواهد آورد؛ از همین‌رو در این نوع دیابت، کنترل مرتب قند خون به صورت ناشتا و هموگلوبین A1C و همچنین دفع پروتئین و

میزان قند خون، یک ساعت بعد از خوردن گلوکز توصیه می‌شود؛ البته در صورت بالا بودن هر کدام، توسط پزشک متخصص در مان لازم و کنترل باید صورت گیرد.

خیلی از مردم، نام پیش‌دیابت را شنیده، اما اطلاعاتی در این خصوص ندارند. لطفاً در این رابطه هم توضیح دهید.

پیش‌دیابت یا سندرم متابولیک به افرادی گفته می‌شود که علائم مشخص دیابت را ندارند؛ ولی در آزمایش‌ها میزان قند خون ناشتا یا دو ساعت بعد صبحانه آن‌ها یا A1C آن‌ها، نشان‌دهنده پیش‌دیابت را به همراه دارد. در حقیقت، این افراد در صورتی که رژیم غذایی و استرس خود را کنترل نکنند، به زودی به دیابت مبتلا می‌شوند و علائم بالینی آن هم بروز پیدا می‌کند.

از عوارضی که دیابت به همراه دارد بیشتر بگویید.

بالا بودن قند خون یا دیابت، آسیبی است که به عروق بافت‌های مختلف بدن وارد می‌شود و خون‌رسانی را به بافت‌ها مختل می‌کند و هر اندامی که دچار این عارضه شود، علائم بیماری کم‌کم در آن بروز پیدا می‌کند. متأسفانه در برخی موارد، شدت عارضه به حدی است که به قطع عضو بدن یا حتی مرگ منتهی می‌شود.

چطور می‌توان از نداشتن بیماری دیابت یا مبتلا بودن به آن مطمئن شد؟

با دادن آزمایش می‌توان مطمئن شد؛ البته چند نوع آزمایش در این رابطه وجود دارد:

یکی از این آزمایش‌ها، قند خون ناشتا است؛ به طوری که باید قبل از خوردن صبحانه این آزمایش را انجام داد؛ در واقع چهار ساعت حداقل باید از خوردن هر گونه مواد غذایی گذشته باشد؛ اما خوردن آب مجاز است.

یکی دیگر از آزمایش‌ها، قند در زمان‌های مختلف است؛ به‌عنوان مثال دو ساعت بعد از خوردن صبحانه یا حتی قند عصرگاهی یا هر ساعت از روز جهت غربالگری وضعیت میزان قند خون در بدن



متأسفانه اکثر

مردم ما از

رژیم غذایی

و فعالیت‌های

ورزشی درستی

استفاده

نمی‌کنند و

همین مسئله

باعث می‌شود تا

افراد مستعد این

بیماری زودتر

مبتلا شوند

می‌توان آزمایش داد.

نوع دیگر، آزمایش هموگلوبین A1C است. با توجه به اینکه گلبول‌های قرمز بدن افراد سالم، ۱۲۰ روز عمر می‌کند، بالاترین میزان قند خون در این مدت به هموگلوبین‌ها متصل شده و تا زمانی که این گلبول‌ها در بدن وجود دارند، بقا خواهند داشت که نیازی به ناشتا بودن نداشته و در هر زمان قابل انجام است. آزمایش میکروآبومین ادرار نیز جهت بررسی وضعیت کلیه در افراد دیابتی در هر زمان قابل انجام است. اندازه‌گیری چربی‌های کلسترول و تری‌گلیسرید نیز توصیه می‌شود. تست عدم تحمل گلوکز خوراکی نیز جهت تشخیص عارضه‌ی پیش‌دیابتی در حالت ناشتا نیز یکی دیگر از انواع آزمایش‌هاست.

با توجه به خطرهای بیماری دیابت، مردم برای چکاپ تا چه اندازه به آزمایشگاه‌ها مراجعه می‌کنند؟

متأسفانه خیلی از مردم تا زمانی که دچار مشکلات جدی نشوند برای دادن

این آمار در کشورهای دیگر، بین ۵۰ تا ۶۰ سالگی است. متأسفانه اکثر مردم ما از رژیم غذایی و فعالیت‌های ورزشی درستی استفاده نمی‌کنند و همین مسئله باعث می‌شود تا افراد مستعد این بیماری زودتر مبتلا شوند.

درمان مفید است.

بله، کاملاً درست است. مصرف گیاهان دارویی مثل دارچین، آلوئه‌ورا، سیر، پیاز، شنبلیله، اسفرزه و ریحان در پایین آوردن قند خون تاثیر زیادی دارد.

سن ابتلا به بیماری دیابت در کشور ما به نسبت سایر کشورها چگونه است؟

در کشور ما بروز علائم بیماری بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی دیده می‌شود که

درمان این بیماری را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: یکی درمان شیمیایی و دیگری درمان با استفاده از تغییر روش زندگی. در درمان شیمیایی، باید بیمار تحت نظر پزشک متخصص باشد تا با توجه به وضعیت بالینی و آزمایشگاهی وی تصمیم‌گیری شود؛ اما در تغییر روش زندگی، فرد باید در شیوه تغذیه‌ی خود تجدید نظر کند و با افزایش فعالیت‌های روزانه و رعایت رژیم غذایی، وزن خود را زیر نظر پزشک متخصص کاهش دهد.

شنیده‌ایم مصرف برخی از گیاهان دارویی نیز برای

آزمایش و چکاپ و کنترل قند و چربی خود به آزمایشگاه‌ها مراجعه نمی‌کنند؛ در صورتی که کلیه افراد بالای ۴۵ سال و افراد چاق و بی‌تحرک که دارای سابقه‌ی فامیلی دیابت هستند، باید هر شش ماه یک‌بار آزمایش‌هایی را که در این رابطه وجود دارد، انجام دهند؛ همچنین افراد با سابقه بیماری قلبی عروقی، فشار خون بالا و دیابت بارداری نیز باید این کار را انجام دهند.

درمان دیابت به چند روش صورت می‌گیرد؟



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 alogria 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 جواب دهی

جواب دهی 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 خلیل پور

بور در تخصص انستزی
طب سوزنی
مشاوره قبل از عمل

لیزر درمانی

متابولیسم سلولی می شود و روی جریان خون پوست ناحیه تحت درمان تاثیر گذار است، لذا در درمان ریزش های مو موثر است. از طرفی لیزر کم توان در تسریع رویش مو پس از عمل جراحی کاشت مو نیز می تواند مفید باشد.

درمان چین و چروک صورت:

لیزر کم توان می تواند باعث افزایش بافت کلاژن و در نهایت کاهش چین و چروک صورت شود.

دوره های درمانی معمولاً ۱۰ جلسه و با فاصله ۴ تا ۵ روز یکبار است.

در درمان کک و مک و درمان آکنه و ادم التهاب و دردهای ناشی از بیماری زونا نیز موثر است.

و تسریع در ترمیم و متعادل کردن سیستم ایمنی دارد. در کل پاسخ فیزیولوژیک بافت برای لیزرهای کم توان شامل موارد زیر است:

۱. تحریک بیولوژیک سیستم؛

۲. اثر روی سیستم ایمنی؛

۳. اثر ضد التهاب و ضد ورم؛

۴. اثر روی عروق و گردش خون؛

۵. اثر روی سیستم لنف؛

۶. اثر ضد درد؛

۷. اثر روی اعصاب؛

۸. اثر روی ترمیم زخم.

با توجه به اثرات فوق استفاده از لیزر کم توان در این مرکز جهت درد و زبایی به کار می رود. کاربرد های لیزر کم توان در حیطه پوست و مو درمان ریزش مو:

از آن جایی که نور لیزر سبب بهتر شدن

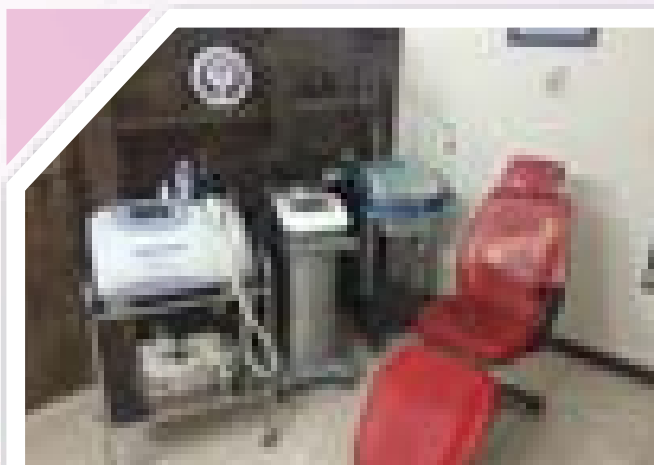
دنبال آن افزایش ساخته شدن mRNA و پروتئین سلولی است، حاصل گردد و علت این اثرات مثل لیزر جراحی به دلیل حرارت نمی باشد.

لیزر درمانی کم توان به طور عمده در مورد درمان زخم، کنترل درد و زیبایی به کار می رود. به دنبال تابش فتون های لیزر به سلول پاسخ سلولی با فعال شدن میتوکندری و سپس اثرات آن سلول و در نهایت همراه با تغییرات حالت غشاء سلولی با جایجائی کلسیم و تغییرات PH و فعال شدن CAMP و ساخته شدن پروتئین هاست. به این ترتیب پاسخ سلولی از سطح سلول به سطح بافت و ارگان کشانده می شود و اثراتی مانند ضد التهاب، ضد تورم، ضد ادم (Edem) بی دردی، تکثیر سلولی، تشکیل عروق جدید

در ادامه مطلب ماه گذشته یکی از روش های درمان که در مطب انجام می گیرد را توضیح می دهیم:

لیزر درمانی:

لیزر درمانی یکی از شیوه های درمانی غیر تهاجمی است. جهان پزشکی کنونی به این معالجات نیاز دارد و دلیلش پیشگیری از اثرات معالجات تهاجمی است. در این میان علم لیزر به دلیل اثرات و خواص پرتوهای لیزری پیشرفت خوبی داشته است و یکی از شاخه های لیزر، لیزر درمانی کم توان است. لیزر درمانی کم توان روش درمانی است که از تابش نور با شدت پایین استفاده می شود. به نظر می رسد اثرات درمانی این روش توسط واکنش های فتوشیمیایی که باعث تغییر نفوذ پذیری غشاء سلولی و به



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

طبقه ۵، واحد ۵۰۸

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۳۲۲۳۱۹۷۸



نسل فردا

روزنامه

هم دوست داریم بهشت

اولین

نسل فردا روزنامه ای متفاوت

دفتر:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگرو
اتوبان چمران کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۳۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان
امام رضا(ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱

نان طعمی سلامتی

نان فانتزی
گندمک

باییش از ۳۵ سال سابقه

Gandomak

تولید کننده‌ی انواع نان‌های حجیم و غیر حجیم در
صنعت نان و شیرینی، نان‌های رژیمی

۳۲۶۴۴۰۰۵-۳۲۶۵۴۰۰۶

آدرس: خیابان بزرگمهر - حد فاصل

چهارراه نور باران و مسجدالکریم

قجاوند ۰۹۱۳۱۱۱۶۱۰۶

فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز بخش انواع اونیفروم 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 اینکت 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، هسنی، 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، بیلرسوت، 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، ملبلیه 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، حمایل 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

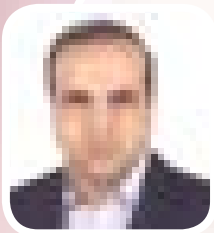
با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان
مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS
Shock Wave

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



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 تحتانی (بلفاروپلاستی)

ویژه از کره چشم دارد؛ در واقع به جای برداشت چربی‌ها، آن‌ها را روی سطح استخوان پایین پلک پخش می‌کنیم که باعث حذف پف آلودگی پلک و پر شدن گودافتادگی زیر پلک می‌شود. در مرحله بعد، در صورت نیاز و شلی پوست پلک، قسمتی از آن به صورت کاملاً سطحی برداشته می‌شود و محل آن در زیر مژه‌ها بخیه می‌شود. این روش منجر به تغییر محل و تراکشن پلک نمی‌شود و نتیجه‌ای عالی دارد. باید توجه داشت که به علت وسعت جراحی، تورم و کبودی آن ممکن است از روش کلاسیک کمی بیشتر باشد که البته خودبه‌خود برطرف می‌شود. اقدامات تکمیلی:

پس از جراحی پلک، ممکن است نیاز به لیزر پوست جهت رفع چروک‌های ریز و بهبود کیفیت پوست باشد.

عوارض احتمالی:

عوارض جراحی در دست فرد متبحر ناچیز است؛ در غیر اینصورت عوارضی مانند خونریزی پشت چشم، پایین آمدن پلک و فاصله گرفتن پلک از سطح کره چشم، چرخش پلک به داخل و برخورد مژه‌ها به سطح چشم، نتیجه‌ی نامناسب و عدم تقارن و تورم طول کشنده ملتحمه قابل ذکر است.

بنابر این با افزایش سن، با پف آلودگی پلک، ایجاد شیار زیر پلک و حالت افزایش طول پلک به علت نزول بافت میان صورت مواجه می‌شویم. درمان:

جراحی پلک تحتانی، به مهارتی بیش از پلک فوقانی نیاز دارد و لازم است توسط جراح پلاستیک و ترمیمی چشم انجام شود. در واقع هرگونه اشتباهی در این عمل، منجر به عوارض پایدار و گاهی غیرقابل جبران می‌شود. هدف از جراحی، رفع پف آلودگی پلک، پر شدن گودافتادگی زیر پلک و برداشت پوست اضافه است. گاهی اوقات لازم است به طور همزمان شل شدگی پلک‌ها نیز اصلاح و زاویه‌ی خارجی چشم‌ها بازسازی شود.

تکنیک قدیمی عمل، شامل برش پوستی و برداشت چربی بود؛ گرچه این روش منجر به رفع پف آلودگی پلک می‌شود، ولی گودافتادگی زیر چشم را تشدید می‌کند و گاهی به دلیل جراحی، از راه پوست، منجر به پایین تر آمدن پلک تحتانی و مشخص شدن سفیدی چشم (رتراکشن) می‌شود.

تکنیک جدید جراحی، مشکل تر است و زمان بیشتری می‌برد؛ در ضمن کاری کاملاً فوق تخصصی و با نتیجه بهتری همراه است. جراحی، امروزه از پشت پلک و سطح ملتحمه انجام می‌شود که نیاز به مراقبت

پلک تحتانی قسمتی از میانه‌ی صورت است و تغییرات آن مستقل از تغییرات میان صورت (midface) نیست. برعکس پلک فوقانی، پلک تحتانی حرکت چندانی ندارد و تنها در نگاه به پایین تا حدودی حرکت دارد؛ بنابراین نقش حفاظتی آن کمتر از پلک مقابل است.

پلک تحتانی در حالت طبیعی در لبه‌ی تحتانی قرنیه که لیمبوس نامیده می‌شود، قرار دارد؛ با این حال در برخی افراد به خصوص گروهی که گونه‌ی برجسته‌ای ندارند ممکن است پایین تر قرار گیرد و قسمتی از سفیدی چشم (اسکلرا) مشخص باشد. در سایر افراد این حالت، طبیعی تلقی نشده و تراکشن یا پایین کشیدگی پلک نام دارد.

در یک فرد جوان، پلک تحتانی دارای تحدبی یک دست، بدون بیرون زدگی چربی و پف آلودگی پلک است که با قوسی ملایم به گونه متصل می‌شود و حاشیه‌ی استخوانی حدقه مشخص نیست. با افزایش سن، بافت میان صورت به آرامی شروع به نزول می‌کند که از یک طرف باعث عمیق شدن خط خنده می‌شود و از طرف دیگر فاصله‌ی بین پلک و بافت میان صورت ایجاد می‌شود که خود را به صورت گودافتادگی زیر چشم (nasojugal fold) نشان می‌دهد. از طرف دیگر، در همین زمان با شل شدن سپتوم یا دیواره‌ی داخلی پلک، چربی‌های حدقه به بیرون برجسته می‌شوند که نتیجه‌ی آن پف آلودگی پلک تحتانی است؛

آدرس: توحید میانی، نرسیده به چهارراه پلیس، ساختمان یاس، واحد ۵۰۱

تلفن: ۰۲۷۴۲۴۳۶

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

پیکر تراشی و لیپوماتیک در چاقی موضعی

خارج کردن چربی های بدن با لیپوساکشن، لیپولیزر یا روش های جدیدتر مانند لیپوماتیک، نه برای کاهش وزن، بلکه برای جابه جایی چربی های بدن کسانی طراحی شده است که به طور ارثی توزیع چربی در بدن آن ها زیبا نیست؛ به عنوان مثال به جای اینکه چربی در پایین تنه و ران ها جمع شود و به شخص، زیبایی زنانه بدهد، تجمع چربی بیشتر در شکم است و فرم نازیبایی به اندامشان می دهد.

لیپوماتیک (Lipomatic):

لیپوماتیک وسیله ای است که توسط سازمان غذایی دارویی آمریکا (FDA) تایید شده و سیستمی قابل اعتماد و اثبات شده است که با روشی بی خطر، موثر و دقیق، این امکان را می دهد که حجمی از چربی های موضعی برداشته شود.

در روش لیپوماتیک، سلول های چربی ابتدا، توسط حرکات لرزشی کانولا، از هم جدا می شوند و به صورت امولسیون درمی آیند؛ سپس امولسیون چربی به آرامی خارج می شود تا برای تزریق در قسمت های دیگر بدن مانند ران یا باسن و سینه تزریق شود.

لیپوماتیک، مشکل ایمنی در روش سنتی لیپوساکشن را ندارد؛ همچنین سیستم امنیتی فعال آن، محافظت از بافت بدن؛ از جمله اعصاب، رگ های خونی و ماهیچه ها را نیز بر عهده دارد.

لیپوماتیک با حرکات رفت و برگشتی توام با حرکات دورانی ۶۰۰ بار تعاش در دقیقه، بطور موثر می تواند چربی های ناخواسته زیر پوست را خارج کند و کبودی کمتر و پوستی جمع تر و سفت تر نسبت به روش لیپوساکشن ایجاد کند.

لیپوماتیک برای چه کسانی ایده آل است؟

بهترین نامزدهای انجام عمل لیپوماتیک و لیپولیزر یا لیپوساکشن، کسانی هستند که دارای انباشت چربی موضعی در مناطقی از بدن خود هستند؛ مثل چربی در شکم، بازوها، ران ها، پشت یا باسن. این بسته های چربی به طور معمول در برابر بهترین رژیم های غذایی و ورزشی هم مقاومت می کنند

و از بین نمی روند؛ حتی ممکن است دارای منشاء ژنتیکی باشند؛ همچنین کاربرد دیگر این روش در افرادی است که صورت های چاق دارند یا دچار غبغب هستند.

نامزدهای مطلوب لیپوساکشن، زنان و مردانی هستند که وزن نسبتاً طبیعی دارند؛ چون ثابت بودن وزن خیلی اهمیت دارد. افرادی که در حال برنامه ریزی برای از دست دادن مقدار قابل توجهی از وزن یا حتی زیاد کردن وزن (به عنوان مثال به علت بارداری) هستند، گزینه های مناسبی برای انجام لیپوساکشن نیستند.

نتایج لیپوساکشن تا زمانی که وزن شما ثابت باقی بماند، حفظ می شود؛ در واقع باید پوستی سفت و ارتجاعی داشته باشید. برای نتیجه بهتر، باید پوست را بعد از عمل جمع کرد (به طور معمول به بیمار توصیه می شود که از گن استفاده کند تا پوست های اضافی به بافت زیر خودش بچسبد و آویزان نشود). افرادی که خاصیت ارتجاعی پوست آن ها به خاطر بالا رفتن سن از دست رفته است، ممکن است نسبت به نتایج لیپوساکشن راضی نباشند، ولی اگر خاصیت ارتجاعی پوست حفظ شده باشد، بالا بودن سن اهمیتی ندارد.

لیپوماتیک نمی تواند جایگزینی برای ورزش و رژیم غذایی باشد؛ ولی می تواند تنها توزیع بهتری به چربی های بدن شما بدهد. لیپوماتیک می تواند باعث شود که فرد احساس بهتری نسبت به اندام خود پیدا کند و اعتماد به نفس را بالا ببرد.

لیپوماتیک روشی برای زیباسازی بدن از طریق کاهش موضعی و حذف چربی در مناطق خاصی از بدن است. لیپوماتیک را می توان تقریباً در هر نقطه ای از بدن انجام داد؛ از جمله شکم، ران، باسن، پشت ران، زانو، ساق، مچ پا و بازوها.

رسوبات چربی موضعی ممکن است ارثی باشند که در این صورت، به طور معمول به رژیم غذایی و ورزش پاسخ نمی دهند؛ به همین جهت، لیپوماتیک اغلب تنها راه مقابله و حذف این چربی هاست. لیپوساکشن را می توان در مناطق مختلفی از بدن در یک نوبت انجام داد.

گاهی اوقات، لیپوماتیک به عنوان اولین گام در روش انتقال چربی انجام می شود. در این موارد، چربی است که از طریق لیپوماتیک برداشته می شود و پس از فرآوری دوباره به محل دیگری از بدن که مقدار چربی آن کم است، تزریق می شود؛ به همین جهت هدف از لیپوماتیک، به طور معمول کاهش وزن نیست؛ بلکه نوعی تغییر شکل و فرم بدن است؛ درست مثل مجسمه سازی که بخش هایی را می تراشد. تنها در مواردی که مقدار زیادی چربی برداشته شود، امکان دارد کاهش وزن بدن ایجاد شود.

کسانی که می خواهند بعد از لیپوماتیک بهترین نتیجه را بگیرند، کسانی هستند که کنترل وزن خود را با رژیم غذایی و ورزش، حتی پس از لیپوماتیک نیز ادامه می دهند.

www.doctormaleki.com

hoorLaser_center

نشانی: اصفهان، چهار باغ بالا، جنب مجتمع پارک،

طبقه فوقانی بانک سپه

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۶۲۰۶۵

همراه: ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

تماس فقط از طریق پیامک



شیرینی تالا

TALA PATISSERIE
Delicious Sweets

استوران - خیابان سعادت آباد - روبروی خیابان طابعدرا



tala_confectionary

021-84641100-021-84641101



OUTLANDER 2016



۳٪ سود مشارکت روز شمار

اعزاز فروش اعتباری با اقساط بدون کارمزد / تحویل ۷۰ و ۱۲۰ روزه

شرکت اتماس خودرو پارس
تخصص: فروش، اجاره، باسرویس

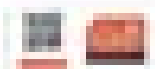


اصفهان - تهران - تبریز - مشهد - مازندران

تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۳۳۳۰۰

www.atmaxpars.ir

www.green-motor.com



قیمت قطعه

پوشش پروتاکت	نام خودرو
۲.۰۰۰.۰۰۰ ریال	میرزا
۲.۰۰۰.۰۰۰ ریال	اتمس ایکس
۲.۰۰۰.۰۰۰ ریال	اوتلندر