

سن

...پرتویان

# زندگی سالم **Healthy Life**

www.zendegisalem.com

تعداد نشریات: ۱۲ شماره در سال  
شماره پستی: ۱۱  
دوره: ماهیانه شماره ۱۱ | آبان ۱۳۹۵

*Maryamchi  
Golshiri*  
**EXCLUSIVE**

گفت‌وگویی اختصاصی با سر جانگانه گلچین

## جوان رفتم، میانسال برگشتم

**هفت**  
معجزه لاغری

راه های ساده برای  
مثبت نگری

داستان تمامی فیلم های  
فجر سی و پنجم

از مایشگاه تشخیص نفیس، سونو لوزی و بانو لوزی

## دکتر برادران

متخصص کلیسکال و آناتومیکال بانو لوزی

سلاطینی سماء آرزوی ناست

Dr. Baradaran

Laboratory

آدرس: چهار راه فلسطین - ابتدای فر دوس - ساختمان  
حکیم تلفن: ۵-۴۴۴۴-۳۲۲۴



MORRIS GARAGES

Since 1924

اصیل بودن



شرکت تبلیغاتی آلماسپارس

تجارتگاه برترین محصولات  
موتور - اتومبیل - ماشین های سنگین  
و تجهیزات اتومبیل در سراسر کشور  
www.almaspars.com

MG GT

www.almaspars.ir - www.mediamotors.ir



## مرکز ماساژ و اسپا یاما

خدمات ماساژ ، اسکراب ، لیفت ، صورت ، دست و پا

### HOTSTONE MASSAGE



Instagram: ESFAHANMESSAGE  
www.isfahanspa.com

شعبه ۱: اصفهان ، مجموعه اصفهان سیتی سنتر  
ورودی ۵ ، واحد ۴۸ طبقه سوم (بانوان)

تلفن رزرو: ۰۲۱ - ۳۶۵۰۱۲۰

شعبه ۲: اصفهان ، خیابان مرداویج ، انتهای خیابان آزادی  
ورزشگاه اصفهان حیم (آکبان)

تلفن رزرو: ۰۲۱ - ۳۶۷۰۲۳۷۴

شعبه ۳: اصفهان ، مجموعه اصفهان سیتی سنتر ، فاز دوم  
به زودی...

آموزشگاه : ۰۳۱ - ۳۶۷۰۳۰۰۱

زیر نظر اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان اصفهان

## عشقا را همراه با ما تجربه کنید

سالن زیبایی (کناون) ریاحی همگام با شما از مراسم  
حنابندان تا پاتختی، تفاوت در چهره، متناسب با جشن های شما.

## Beauty Salon

تمامی خدمات با پکیج های متفاوت و برندهای روز

تمامی خدمات VIP عروس و همراهان از مشاوره پوست تا  
هر آنچه به زیباتر شدنتان یاری می رساند.

برای عروسان، پکیج تاج های زورانی ترکیه و ماساژ ریلکسی  
به صورت اشانتیون و همراهان عروس خدمات ویژه

حضور اولین بار شما همراه با تمامی خدمات ویژه  
به صورت اشانتیون

تنها یک بار همراهی ما را تجربه کنید.

آدرس: توحید جنوبی، ۳۰۰ متر بعد از چهارراه پلیس، جنب گل فروشی، مجتمع تابان،  
طبقه پایین تلفن: ۰۶ ۳۶۲۹۵۸۰۶ موبایل: ۰۹۳۹۷۳۳۷۱۳۴





# دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

ASSOCIATE PROFESSOR OF  
PLASTIC  
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت

دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه

عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا

جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...

لیپو ساکشن و لیپولیزر

اعمال جراحی زیبایی صورت، بینی

لیفت صورت، سینه و شکم

انواع لیزرهای جوان سازی صورت و گردن

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر،

فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۴۰۴۰-۳۶۲۰۵۰۵۰

Email:

abdali@med.mui.ac.ir

# دکتر کامران دولتشاهی



فلوشیپ جراحی سرطان و بیماری های خوش خیم پستان  
ترمیم و بازسازی سینه از آمریکا (انکوپلاستی)

## انواع بازسازی پستان بعد از برداشتن آن به دلیل سرطان پستان

بایستی تمام زوایای را که در این بیمار وجود دارد در نظر بگیرد و با همکاری خود بیمار یکی از روش ها را انتخاب کند.

منظور از زوایای مختلفی که وجود دارد در واقع شرایط جسمی و روحی بیمار و امکانات در دسترس جهت انجام آن است.

لازم به ذکر است؛ یکی از محدود مواردی که بیمار یا در بعضی شرایط خاص همراه بیمار می تواند در انتخاب درمان و سیاست های درمانی فرد مبتلا نقش تعیین کننده ای داشته باشد، درمان سرطان پستان و انتخاب روش های ترمیمی آن است. در فرصت های بعدی به طور جامع تر درباره این سه تکنیک صحبت خواهیم کرد.

به طور کلی بازسازی نسج پستان به دلیل فقدان آن از دو نظر تقسیم بندی می شود: یکی از نظر زمانی یعنی بلافاصله بعد از برداشتن آن یا ترمیم بعد از مدت زمانی که لازم است برای انجام معالجات اضافی از قبیل شیمی درمانی و پرتودرمانی اگر لازم باشد. تقسیم بندی دیگر از نظر نوع بازسازی است که این موضوع بحث فعلی ما است.

ترمیم این قسمت از بدن به سه صورت امکان پذیر است: ۱. فقط با استفاده از نسوج بدن خود بیمار؛ ۲. فقط با استفاده از وسایلی که همه آن را با اسم پروتز می شناسند؛ ۳. تلفیقی از این دو.

هر کدام از این روش ها مزایا و عوارضی دارند و پزشک جراحی که مسئول درمان بیمار است و با تکنیک های مختلفی که در این زمینه وجود دارد آشنا است



Hakim  
Nezami



کلینیک تخصصی دندان پزشکی

# حکیم نظامی

با کادری مجرب

عمومی و متخصص آماده ارائه کلیه خدمات دندان پزشکی است.  
(ایمپلنت، زیبایی، ترمیمی، تخصصی اطفال، ارتودنسی، جراحی)  
طرف قرار داد با کلیه بانک ها، بیمه ها، نیروهای مسلح،  
دانشگاه اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی،  
دانشگاه هنر



آدرس:

خیابان حکیم نظامی، حد فاصل پل فلزی

و چهارراه حکیم نظامی، مقابل پیتزا شاپ

طبقه فوقانی عظیم خودرو تلفن: ۳۶۲۴۴۹۰-۴۷-۳۶۲۹۵۳۴۶



# آبکاری انصاری

با بیش از ربع قرن تجربه



Academy Department

کواهنامه "MBA"

از شرکت بین المللی TUV



کواهنامه QAL انگلستان



کواهنامه BRS آمریکا



IMQ ایتالیا در مدیریت



مدال مدیریت نوین ایران

آماده عقد قرارداد با ارگانهای

دولتی و خصوصی

اجرای تمامی مشاغل عالی مدیریت نوین ایران

مهدی انصاری

مدیر عامل انصاری پلاکینگ

- ◀ آبکاری طلا ۲۴ عیار
- ◀ آبکاری نقره تزئینی
- ◀ پرداخت نقره و پتینه کاری
- ◀ آب مس براق و صنعتی
- ◀ آب برنج و لاک برقی
- ◀ نیکل سیاه و نیکل براق
- ◀ پوشش کوره ای ۱۳۰°
- ◀ آبکاری ضریح و اماکن متبرکه

کلیه خدمات صنعتی ، الکترونیک ، مشاوره و راه اندازی  
آبکاری قطعات صنعتی برق و الکترونیک  
به صورت طلا و نقره ضخیم .

اصفهان : میدان نقش جهان ، جنب آگاهی سابق

تلفن : ۰۲۶۶۶۰۶۷۶ - همراه : ۰۲۶۹۵۰۳۰۰۳۰۰

E-mail : abkari\_ansari@yahoo.com



# 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: ۰۷۰۸۱۰۳۲۲ (سه خط)

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



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



[http://telegram.me/drelaheamirii](http://t.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: هرروزه نهار از ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۶:۰۰ هرروزه شام از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۳

# تترخوره

## 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 - باقلا پلو) (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 (حلوای 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

سر دبیر:  
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:  
مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:  
دبیر تحریریه: الهام السادات شهیدان  
چهره ها: حمید مشکلائی  
سینما: پونه خامین  
سلامت و موفقیت: آوا منتظر، مرجان حسینی، شبنم اربابیان  
جدول و سرگرمی: مسیب اقرلو، فاطمه براتی  
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی

گفت و گوی هنری این شماره: مرجانه گلچین

سرویس هنری:  
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

عکس روی جلد: فریدر وشن  
عکاس: محمد شریف

پزشکان همراه مجله:

مهدی احمدی، احمد پدram، حسین ابدالی فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت، محسن سلیمانی، محمد مهدی طری 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، مینا مسلمی، فرزاد ذوالفقاری، مریم ملکی متخصص پوست و موسسیده توجه بهرام اشراقی جراح و متخصص چشم، سید محمد اقامیری، محمد حسن انتظاری متخصص تغذیه، کامران دولتشاهی، مریم طباطباییان، علی فرخانی، رامین یزدانی، بهزاد خلیل پور

بازرگانی: داوود کبانی

موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶-۳۱  
۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

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:

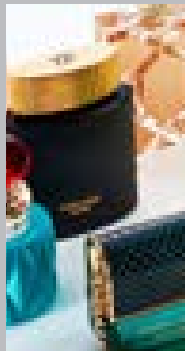
میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضاع  
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱  
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸  
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹  
لیتوگرافی و چاپ:  
خورشید: ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

فرش قرمز



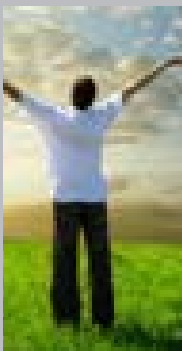
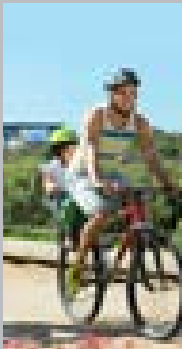
۱۴ سحر قریشی  
۱۶ بازگشت غول ها  
۱۸ مرجانه گلچین  
۲۴ فروشنده

استایل



۲۸ هفت عطر  
۳۰ هفت ماسک مو  
۳۲ هفت معجزه لانتری

زندگی، زندگی



۳۶ مثبت نگری  
۳۸ زندگی سالم  
۴۰ معرفی کتاب

آشپزخانه من



۴۲ هات موکا  
۴۴ دسر کر مرز  
۴۵ لقمه های سالمون  
۴۶ کوکوی مرغ و پیازچه

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132275050



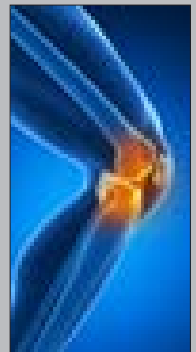
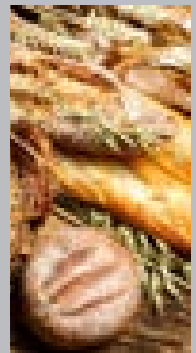
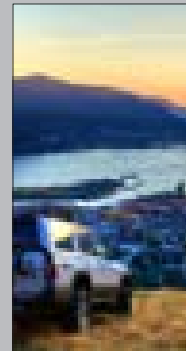
## سخن سردبیر

این روزها آمار بالای طلاق در خانواده‌ها واقعا نگران‌کننده است. از دواج‌هایی که با امید و آرزو شکل می‌گیرند و با تشریفات برگزار می‌شوند، به یک سال نرسیده دچار شکست می‌شوند. گاهی عروس و داماد آنقدر که به لباس عروسی و یادبودشان یا ماشین‌هایی که قرار است گل بزنند فکر کرده‌اند به ملاک‌های از دواج و نقشه راه زندگی خودشان فکر نکرده‌اند. غافل از اینکه از دواج مسئله بسیار مهمی است که بسیاری از جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. شمار روزافزون طلاق موجب شده است تا روان‌شناسان به فکر یافتن راه‌حلی باشند که یک ازدواج موفق و سالم را پایه‌ریزی کنند. به همین دلیل مشاوره قبل از ازدواج ابتدا در زمینه مسائل پزشکی، مسئله گروه‌های فوتی و ژنتیکی آغاز شد و امروزه کم‌کم در زمینه مسائل شخصیتی و روانی و روابط نیز در حال شکل‌گیری است.

مشاوره قبل از ازدواج در اولویت اول به روشن ساختن ملاک‌هایی می‌پردازد که برای داشتن یک انتخاب مناسب در ازدواج ضروری هستند. توجه‌نداشتن به تعیین چنین ملاک‌هایی و ارزش‌گذاری و اولویت‌بندی نامناسب آن‌ها اغلب موجب ناکامی‌های بعدی می‌شود. بر این اساس در مشاوره قبل از ازدواج تلاش می‌شود ملاک‌های افرادی که قصد ازدواج دارند بررسی و راهنمایی‌های لازم درباره داشتن ملاک‌های مناسب ارائه شود.

سن ازدواج عامل مهمی است که می‌تواند رضایت از زندگی مشترک را تحت تاثیر قرار دهد. هر چند این عامل به تنهایی نمی‌تواند تعیین‌کننده باشد، اما عامل مهمی است که باید به آن توجه شود. ویژگی‌های شخصیتی بسیار متنوع و متعدد هستند؛ اما برخی از آن‌ها دخالت بیشتری در رضایت از زندگی مشترک دارند. مطمئنا فردی که بسیار به نظافت و تمیزی اهمیت می‌دهد، نخواهد توانست با فردی که چندان در قید و بند این امور نیست زندگی موفق داشته باشد. چنین ویژگی‌هایی به تعداد زیادی وجود دارند که البته گاه همسان بودن ویژگی‌های طرفین و گاه ناهمسانی آن‌ها می‌تواند فاکتوری برای ازدواج موفق باشد؛ پس ضروری است قبل از اینکه در اینستاگرام یا هر کجای دیگر دنبال مدل سفره عقد و لباس عروس باشید یک دفترچه یادداشت بردارید و معیارهای زندگی‌تان را در آن بنویسید. مطمئن باشید که از مشاوره و نوشتن ملاک‌هایتان پشیمان نخواهید شد.

سید محمد حسینی



۶۰ اپلیکیشن سفر  
۶۱ هتل گربه‌ها  
۶۲ فیلم خشکسالی و دروغ

۴۸ اخبار سلامتی  
۵۰ صد پیری  
۵۲ نوشیدنی رژیمی  
۵۴ رژیم بارداری

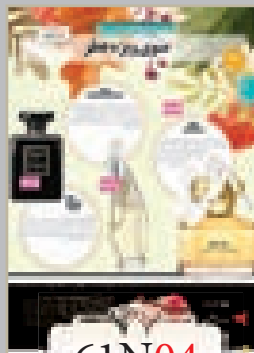
کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

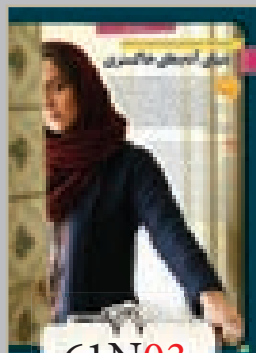
۳۰۰۰۴۸۳۰۲



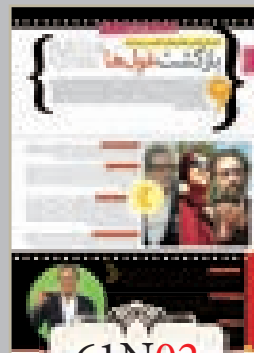
61N05



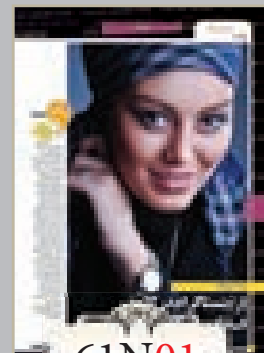
61N04



61N03



61N02



61N01

# میلاد امام محمد باقر (ع) مبارک باد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ  
وَعَلَىٰ آلِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمٌ

امام باقر (ع) فرمودند:

تو را پنج چیز سزا می‌گنم؛ اگر مورد تم و تق شدی تم کن، اگر به تو  
نیابت کردند نیابت کن، اگر تکلیفیت کردند مستحسن شو، اگر به امت گفتند شهادت  
شو، و اگر گوشت گفتند، یہ چانی کن.

پیشانی ۱۳۸۷

فصل اول

# فرش قرمز

Red  
Carpet

Healthy Life

گفت و گوی زندگی سالم

بامرانه گلچین

از هنرمندان چه خبر؟

Red Carpet



61N01

Healthy  
Life

### اینستاگرام سحر قریشی چرا هک شد؟

سحر قریشی به تازگی فیلم «بنبات چوبی» را روی پرده سینما داشت؛ اما بیشتر از اکران فیلمش هک شدن پرسروصدای اینستاگرام و بعد از آن پس گرفتن صفحه سحر قریشی جنجال‌های زیادی برای این بازیگر ایجاد کرد. صفحه اینستاگرام او پس از گذاشتن یک ویدئو درباره حجاب از صبح پنجشنبه پانزدهم مهرماه به دست هکری از عربستان سعودی هک شده بود و در صفحه این هنرمند تصویری از ملک سلمان پادشاه عربستان قرار گرفته بود. بعد از چند ساعت خود قریشی اعلام کرد: با کمک شایان سعیدی مشکل هک صفحه برطرف شده است. سعیدی هکری است که حضور او در برنامه «ماه غسل» با اجرای احسان علیخانی جنجالی و حاشیه‌ساز شده بود. به همین بهانه در این شماره از پشت‌صحنه به سحر قریشی و فعالیت‌های این روزهایش و مصاحبه‌های اخیرش پرداخته ایم.

زندگی سالم

سحر قریشی:

# از اینستاگرام در کار خیر استفاده می‌کنم

### « خانم کریمی ستاره زندگی ام بود »

انتقاد سحر قریشی از اخلاق خشک نیکویی کریمی در یک مصاحبه ویدئویی ماه گذشته برای او درس و حاشیه زیادی درست کرد؛ اما هر کس حتی یک بار با این بازیگر مصاحبه کرده باشد می‌فهمد که بیشتر این جنجال‌ها از صداقت بیش از حد او در مصاحبه‌ها ایجاد می‌شود. شاید هم به دلیل همین صداقت در رفتار باشد که در مدت کوتاهی خودش را در دل مخاطبان جاداد. کسانی که با او کار کرده‌اند می‌گویند واقعا خوش برخورد است و با همکاران هم برخورد خوبی دارد و شاید به همین دلیل باشد که رفتار خانم کریمی برایش کمی عجیب است!

البته با تمام جنجال‌هایی که در این باره ایجاد شد خود سحر قریشی می‌گوید: از زمانی که به سینما و تلویزیون علاقه‌مند شدم خانم نیکویی کریمی ستاره من در زندگی شخصی‌ام بود. آرزویم بود که روزی با ایشان و در کنارشان بازی کنم؛ اما تقدیر این‌گونه رقم خورد که ایشان در جایگاه کارگردانی در فیلم شیفت شب قرار بگیرند و من مقابل دوربین خانم کریمی بازی کنم. هر چند نقشم خیلی کم بود، اما حاضر بودم در نقش کمی حضور داشته باشم تا به مخاطبان ثابت کنم سحر قریشی می‌تواند در این جنس فیلم‌ها هم حضور داشته باشد؛ چون علاقه‌ام به این سمت است؛ اما متأسفانه تبلیغ چندانی روی من نشد تا بازی‌ام دیده شود؛ ضمن اینکه چند سکانس بازی‌ام هم حذف شد که کمی دلگیر شدم.

### « این همه جنجال برای اینستاگرام از کجا آمد؟ »

اینستاگرام به دلیل این که روی تلفن همراه نصب می‌شود طرفداران زیادی دارد و ما بازیگران هم از طریق اینستاگرام با طرفداران خودمان در ارتباط هستیم و آن‌ها را از اتفاقاتی که برایمان می‌افتد و فیلم‌هایی که بازی می‌کنیم باخبر می‌کنیم؛ البته همه طرفدار نیستند؛ یک سری افراد هم هستند که متأسفانه از این رسانه درست استفاده نمی‌کنند و فقط سوءاستفاده و دشمنی و حسادت می‌کنند؛ ولی خوب ما از طریق اینستاگرام با کمک هوادارانی که داریم کارهای خیر هم انجام می‌دهیم؛ مثل کمک کردن به بیماران بی‌بضاعت یا دعوت کردن به کمپین‌های خیریه که خوشبختانه مردم هم لطف دارند و همیشه در شرایط سخت همکاری می‌کنند. در کل ممنون تمامی مخاطبین و طرفداران خودم هستیم.

### « با نقشم در «آبنبات چوبی» ارتباط خوبی داشتم »

در فیلم آبنبات چوبی نقش نگین را بازی می‌کنم. کارگردان کار آقای حسین فرحبخش نقش دیگری برای من در نظر گرفته بود و من به او اصرار کردم نقش نگین را به من بدهند. رابطه بسیار خوبی با این نقش برقرار کردم و گمان می‌کنم مخاطبان جوان نیز با این نقش ارتباط خوبی برقرار خواهند کرد. برای آشنانشدن با روحیات نگین به سراغ جوان‌های شبیه او رفتم. لحن آن‌ها را گرفتم و بر نوع برخوردشان با پدر، مادر، خواهر و برادر بزرگ‌تر یا کوچک‌ترشان تمرکز کردم. این الگوبرداری چندان هم دشوار نبود و گمان می‌کنم در این بخش موفق بودم. این موفقیت را از رضایت کارگردان فیلم برداشت کردم. کمی از شخصیت خودم در این فیلم استفاده کردم و شیرینی به آن اضافه کردم، شیرینی که در فیلمنامه کمتر بود و احساس کردم در لحظاتی باید از این تلخی بکاهم. این پیشنهاد را به کارگردان فیلم دادم که وی هم پذیرفت. گفتم: باید نگین را شخصیتی تصور کنیم که در جست‌وجوی شادی است.

### « نگین همه چیز را ساده می‌بیند »

نگین جزو آن دسته از افرادی است که همه چیز را ساده می‌بیند؛ برای مثال، در زمان‌های قدیم پدرهای ما جلوی پدر بزرگ‌هایمان سیگار نمی‌کشیدند و حرمت و احترامی برای بزرگ‌ترها قائل بودند؛ اما این حرمت در بین جوان‌های امروز دیده نمی‌شود. این فیلم به صورت نامحسوس به فرزندسالاری که این روزها در جامعه حاکم است، نگاه می‌کند و فجایعی را که در پی این فرزندسالاری به وجود می‌آید، بررسی می‌کند. «آبنبات چوبی» حتی می‌تواند برای والدین نیز آموزنده باشد.

### « پیشرفتم را مدیون مردم هستم »

همه زندگی‌ام محبت و لطف مردم و لطف و محبت خداست و خدا را شکر می‌کنم که جواب تمام زحمتهایم و دعای پدر و مادرم را گرفتیم و باز هم می‌گویم این لطف خدا و مردم است که شامل حال من شد. یک زمانی به دلیل این که در تلویزیون کار نمی‌کردم تصمیم گرفتم در رسانه پرنرنگ‌تر باشم؛ ولی تصمیم گرفتم کار رسانه کمتر انجام دهم؛ به خاطر این که قصه‌ها تکراری شده و قصه خوب واقعا کم شده است. انتخاب بازیگر هم سخت شده است؛ چون بازیگرها تکراری شده‌اند؛ جوری شده که نقش‌های ۲۰ تا ۲۵ سال را همان بازیگرهایی بازی می‌کنند که در همان ۱۰ سال پیش بازی می‌کردند و الان باز هم باسن ۲۵ تا ۴۰ سالگی همان نقش‌های ۱۰ سال پیش را بازی می‌کنند. به خاطر همین تکرارهاست که تصمیم گرفتم در رسانه‌های خانگی کمتر ظاهر بشوم.

### « مشاورهای خوبی نداشتم »

مشاوری نداشتم که می‌گفت: چون در تلویزیون اجازه فعالیت نداری، تله‌فیلم را جایگزین کن که همسنگ و سال‌هاست تو را ببینند! در صورتی که زمانی که در سریال «دلنوازان» بازی می‌کردم، آقای حسین سهیلی زاده گفتند: تله‌فیلم بازی نکنید؛ چون ضربه‌ای برای بازیگر است. سپس من چندین تله‌فیلم رد کردم و حتی چند فیلم سینمایی را.

از مقطعی دیگر مشاورانی دیگر به من گفتند: اشتباه می‌کنی که تله‌فیلم بازی نمی‌کنی؛ اما الان فهمیده‌ام چقدر بد بود که این کار را کردم. از خیلی‌ها که نظرشان را می‌پرسم، می‌گویند: تو بد بازی نکرده‌ای؛ فیلم‌ها در کل بد بوده‌اند. حتماً می‌دانید کارگردان‌های تازه کار که می‌خواهند وارد سینما بشوند از تله‌فیلم شروع می‌کنند و این مسئله به کسب تجربه‌شان کمک می‌کند. به زودی هم قرار است تله‌فیلمی از من پخش شود که سه سال قبل بازی کرده‌ام.

خب آن زمان آدم دیگری با تفکر دیگری بودم و امروز آدم دیگری شده‌ام. خوشبختانه الان از افراد بهتری مشاوره می‌گیرم و مسیرم تغییر کرده است؛ اما این مسئله ضربه به من می‌زند که امسال فیلمی مانند «آبنبات چوبی» را بازی کرده‌ام و قرار است اتفاقات خوبی برایم رقم بخورد؛ اما یکبار تله‌فیلمی از من اکران می‌شود که سه سال پیش که سن و تجربه کمتری داشتم، بازی کرده‌ام. به طبع آن فیلم اکران شود، باعث می‌شود فیلمی را که الان بازی کرده‌ام به بحران دچار کند.

ما از طریق اینستاگرام با کمک هوادارانی که داریم کارهای خیر هم انجام می‌دهیم؛ مثل کمک کردن به بیماران بی‌بضاعت یا دعوت کردن به کمپین‌های خیریه

### « مخارج خانواده‌ام را تأمین می‌کنم »

بازیگرانی هستند که حاضرند برای فلان جشن چند میلیون خرج کنند تا و پتیرین سوپر استارانه‌ای برای خودشان بسازند. من مثل بچه‌های همسن خودم هستم و مخارج خانواده‌ام را تأمین می‌کنم. من حتی از زمانی که بازیگر شدم با خانواده‌ام زندگی می‌کنم؛ در حالی که می‌توانم به تنهایی زندگی کنم. این عزت را خداوند به دلیل این کار خوب من می‌دهد که با خانواده‌ام هستم.

### « بادیگارد شخصی ندارم »

من شخصا بادیگارد ندارم؛ اما مراسم‌هایی که توسط ارگان‌ها دعوت می‌شوم به دلیل هجوم افراد، خود آن مراسم بادیگارد تعیین می‌کند که به بازیگران زن آسیبی نرسد. بعضی‌ها اطلاع ندارند و نمی‌دانند که در چنین مراسم‌هایی گاهی افرادی برای عکس گرفتن، خیلی به ما نزدیک می‌شوند و ما باید فردا جواب‌گو باشیم؛ چون می‌پرسند این فرد کیست.

FAJR FILM  
FESTIVAL

داستان تمامی فیلم‌های فجرسی و پنجم

## بازگشت غول‌ها

تجدید سالم

کمتر از سه ماه تا برگزاری سی و پنجمین جشنواره فیلم فجر باقی است و از هم اکنون گمانه‌زنی‌ها برای این بزرگ‌ترین رویداد سینمایی کشور آغاز شده است. با این که هنوز معلوم نیست کدام فیلم‌ها در گردونه رقابت قرار می‌گیرند، اما نکته جالب توجه درباره این دوره از جشنواره، حضور فیلم‌سازان مطرح نسل‌های مختلف از مسعود کیمیایی و داریوش مهرجویی گرفته تا مازیار میری و مهدی کرم‌پور است. همین تعدد کارگردان‌های بنام، جشنواره را هر چه بیشتر رقابتی و رقابت را هر چه بیشتر دشوار می‌کند. آنچه در ادامه می‌آید نگاهی است به آثار مطرحی که شاید با حضورشان، جشنواره سی و پنجم را داغ‌تر می‌کنند.

Healthy  
Life

پونه خامین

**مسعود کیمیایی / قاتل اهلی:** پرویز پرستویی، امیرجدیدی، پگاه آهنگرانی، پرویز پورحسینی، لعبازنگنه، حمیدرضا آذرنگ، امیرحسین رستمی، رضا رشیدپور، سعیدپیردوست و پولاد کیمیایی بازیگران قاتل اهلی آقای خاص هستند. کیمیایی پیش از این در سال ۹۲ با متروپل در جشنواره حضور داشت.

**داریوش مهرجویی / امونا:** مهرجویی که در سال ۹۲ با اشباح در جشنواره حضور داشت، این بار با مونا به جشنواره می‌آید. حامد بهداد، نیکی کریمی و بیتا فرهی بازیگران اصلی این فیلم هستند. پیش از این قرار بود این کارگردان سنتوری ۲ را جلوی دوربین ببرد؛ اما بر سر دستمزد با محسن چاووشی به نتیجه نرسید و ساخت این فیلم منتفی شد. گفتنی است، چاووشی برای خواندن در این فیلم، ۵۰۰ میلیون تومان دستمزد طلب کرده بود!

**کیانوش عیاری / کاناپه:** خانه پدری کیانوش عیاری از سال ۸۹ هنوز وضعیت نامشخصی دارد. او حالا با کاناپه به جشنواره می‌آید. این فیلم روایتگر زندگی دو خانواده است که می‌خواهند با هم وصلت کنند؛ اما در نهایت یک کاناپه باعث ایجاد مشکلاتی در زندگی آن‌ها می‌شود. ابتدا قرار بود شهاب حسینی و ترانه علیدوستی بازیگران اصلی این فیلم باشند؛ اما حسینی به دلیل حضور در سریال شهرزاد از بازی در کاناپه انصراف داد. علیدوستی هم از فیلمنامه آن خوشش نیامد. حالا بابک حمیدیان، ابوالفضل پورعرب و مهدی هاشمی بازیگران اصلی این فیلم هستند.

**پوران درخشنده / زیرسقف دودی:** پوران درخشنده پس از فیلم تحسین شده «هیس! دخترها فریاد نمی‌زنند» پس از چهار سال دوری از سینما با فیلم زیرسقف دودی به این عرصه بازمی‌گردد. این فیلم، فیلمی شهری و با مضمون طلاق عاطفی است. فرهاد اصلانی و مریلازاری بازیگران اصلی زیرسقف دودی هستند.



**آیدا پناهنده / اسرافیل:** ناهید، نخستین ساخته سینمایی پناهنده، فیلم بسیار موفق بود و جوایز معتبری از جشنواره‌های مختلف جهانی را از آن خود کرد. او این بار نیز در اسرافیل به سراغ چالش‌ها و نیازهای عاطفی و روابط انسانی رفته است. هدیه تهرانی، پژمان بازغی، مریلازاری، علی‌عمرانی، پوریا رحیمی و سام وهدی زین‌العابدین در این فیلم به تهیه‌کنندگی مستانه مهاجر جلوی دوربین رفته‌اند.

**بهرام توکلی / برف سرخ:** پارسا پیروزفر، فاطمه معتمدآریا و صابر ابر بازیگران اصلی تازه‌ترین ساخته توکلی هستند. در خلاصه داستان برف سرخ آمده است: خورشید از سردشت به تهران آمده است تا بداند چقدر دیگر زنده خواهد ماند، در مرکز درمانی اما، اتفاقات آن طور که در ذهن اوست پیش نمی‌رود. توکلی سال ۹۳ برای کارگردانی فیلم «هن دبه گو مارادونا هستیم» دیپلم بهترین کارگردانی را از جشنواره فیلم فجر دریافت کرد.

**رامبد جوان / نگار:** این فیلم داستان جنایی دارد و در خلاصه داستان آن آمده است: ما به این سیگار رژ لبی مشکوکیم؛ اما این به ما کمک نمی‌کند. رامبد جوان، نگار جواهریان، مانی حقیقی، آتیلا پسیانی، افسانه بایگان، فریبا کامران، علیرضا شجاع‌نوری و اشکان خطیبی در این فیلم ایفای نقش کرده‌اند. جوان، پیش از این و در سال ۸۹ ورود آقایان ممنوع را ساخته بود که با اقبال عمومی مواجه شد؛ اما بعد از آن درگیر برنامه خندوانه شد.



**فریدون جیرانی / خفه گی:** جیرانی سال ۹۲ فیلم خوب زده‌ها را روانه اکران کرد که فیلم موفق نبود. خفه گی در سکوت خبری مراحل تولید را سپری می‌کند و اخبار زیادی از آن در دسترس نیست.

**تهمینه میلانی / ملی و راه‌های نرفته‌اش:** آخرین اثر میلانی در سینما «آتش بس ۲» در سال ۹۲ بود. ملی و راه‌های نرفته‌اش یک اثر اجتماعی است که قرار بود الناز شاکردوست ایفاگر نقش اصلی آن باشد. این بازیگر که به مدت دو سال در انگلستان زندگی می‌کرد، این اولین حضورش جلوی دوربین پس از بازگشتش به شمار می‌رفت؛ اما ناگهان از حضور در این فیلم انصراف داد. تاکنون حضور میلاد کی مرام در فیلم میلانی قطعی شده است.

**حمید نعمت‌الله / رگ خواب:** لیلا حاتمی، کورش تهامی و حمیدرضا آذرنگ بازیگران اصلی رگ خواب هستند که نعمت‌الله با آن به جشنواره سی و پنجم می‌آید. این کارگردان این روزها فیلم شعله‌ور را بازی امین حیایی جلوی دوربین برده است.

**مهدی کرمپور / سوفی و دیوانه:** آخرین ساخته کرمپور در سینما، پل چوبی بود. او حالا با سوفی و دیوانه عازم این دوره از جشنواره فیلم فجر است. امیر جعفری و به آفرید غفاری نقش‌های اصلی این فیلم را بر عهده دارند. در خلاصه داستان این فیلم آمده است: من مست و تو دیوانه، ما را که برد خانه/ صد بار تو را گفتم کم خور دوسه پیمانہ



**بیمان معادی / بمب:** از این فیلم هنوز اطلاعات دقیقی منتشر نشده است و در رسیدن آن به جشنواره، تردید وجود دارد. تاکنون حضور خود معادی و لیلا حاتمی به عنوان بازیگر در این فیلم قطعی شده است که دومین همکاریشان بعد از جدایی نادر از سیمین به شمار می‌آید. «بمب» دومین تجربه کارگردانی معادی پس از برف روی کاج هاست که بسیار متاثر از فیلم‌های فرهادی بود.

**سعید سهیلی / گشت ۲:** داستان این فیلم چند سال بعد از اتفاقات قسمت اول رخ می‌دهد که حسن و عباس از زندان آزاد می‌شوند و عطا هم از کما بیرون می‌آید و گروه قدیمی دوباره تشکیل می‌شود. آن‌ها مدتی را دنبال کار می‌گردند؛ اما موفق نمی‌شوند و تصمیم می‌گیرند مسیر گذشته‌شان را پیش بگیرند و اتفاقات گشت ۲ از اینجا آغاز می‌شود. حمید فرخ‌نژاد، پولاد کیمیایی و ساعد سهیلی در این فیلم ایفای نقش می‌کنند. سهیلی پیش از این کلاشینکف را روی پرده داشت.

**مازیار میری / سارا و آیدا:** مصطفی زمانی، پگاه آهنگرانی، غزل شاکری و یغما گلروبی بازیگران اصلی این فیلم هستند. سارا و آیدا دوستان صمیمی هستند که آبروی یکی از آن‌ها به خطر افتاده است و حالا باید به کمک هم شرایط را به حالت عادی بازگردانند؛ اما این دو دوست تا کجا پای یکدیگر می‌ایستند؟ میری سال ۹۱ حوض نقاشی را در جشنواره داشت و جوایز متعددی از جشنواره‌های مختلف دریافت کرد.

**علیرضا داوودنژاد / فراری:** این فیلم درامی اجتماعی با رویکرد آسیب‌شناسی است. گلنار برای رسیدن به هدفش در حالی که هجده سال دارد، به تهران می‌آید تا با ماشین فراری هشت میلیاردری عکس بگیرد. محسن تنابنده، ترلان پروانه، رضا کیانیان و سیما تیرانداز بازیگران فراری هستند.



**هاتف علیمردانی / آباجان:** علیمردانی به سراغ داستانی در دههٔ ۶۰ گرفته است و زندگی اجتماعی مردم را در آن سال‌ها روایت می‌کند. فاطمه معتمد آر، سعید آقاخانی، حمیدرضا آذرنگ، شبانم مقدمی و فریبا متخصص بازیگران اصلی آباجان هستند که قصهٔ آن در شهر زنجان می‌گذرد.

**شهرام مگری / هجوم:** مگری که با فیلم تحسین شده «ماهی و گربه» در این عرصه شناخته شد، امسال با فیلم هجوم راهی جشنواره می‌شود. این فیلم روایتگر داستان یک تیم ورزشی آماتور وی‌بی‌نام و نشان است. اعضای تیم رازی برای پنهان کردن دارند و گروهی در جستجوی یافتن سر نخ‌هایی از این ماجراها هستند. بابک کریمی، محمد ساریان، لوون هفتوان و... در این فیلم به ایفای نقش پرداخته‌اند. باید دید هجوم نیز می‌تواند همچون ماهی و گربه نظر‌ها را به خود جلب کند یا خیر؟

**هما یون اسعدیان / یک روز به خصوص:** «حامد باید برای عمل قلب خواهرش دست به یک انتخاب بزند، انتخابی که در آینده مسسیرهای متفاوتی را پیش روی او قرار می‌دهد...» این خلاصه داستان تازه‌ترین اثر سینمایی هما یون اسعدیان است که با آن به جشنواره سی و پنجم می‌آید. مصطفی زمانی، فرهاد اصلاتی، پربنا ایزدیار، محسن کیایی و شیرین یزدان بخش بازیگران اصلی این فیلم هستند.



مرجان گلچین متولد دومین روز از آخرین ماه سال ۱۳۴۷ در تهران است. او فرزند آخر خانواده‌ای است که همه اهل موسیقی و نوازندگی بوده‌اند. عمومی وی استاد آواز بوده و مشخص است در چنین فضایی، مرجانه مجذوب هنر موسیقی می‌شود. نوازندگی تار را در هنرستان موسیقی دختران فراگرفت و به واسطه خواهر بزرگ‌ترش منیژه که بازیگر تئاتر بود، جذب دنیای بازیگری شد و در دانشگاه سوره رشته کارگردانی سینما را به پایان رساند.

گفت‌وگوی اختصاصی  
با مرجانه گلچین:

# جوان رفتم، میانسال برگشتم

Marjaneh Golchin

### تا به حال در آموزشگاه‌های آزاد یا دانشگاه تدریس بازیگری یا فن بیان داشته‌اید؟

هرگز به خودم اجازه تدریس بازیگری یا فن بیان نداده‌ام و نمی‌دهم. بسیاری از کلاس‌های بازیگری با تماس‌های مکرر درخواست می‌کنند برای تدریس بازیگری به آموزشگاه‌هایشان بروم؛ اما در پاسخ فقط می‌گویم: در سواد من نیست که بازیگری تدریس کنم؛ چون من بازیگر هستم؛ نه مدرس بازیگری. آموزشگاه معرفی می‌کنم تا تماس گرفت که ببیند دور هم باشیم و بچه‌ها شمارا در این آموزشگاه ببینند؛ اما با تندی با آن‌ها مخالفت کرده و می‌کنم. این پول‌هایی که در اکثر آموزشگاه‌های سینمایی می‌گیرند حلال نیست؛ پول جوانان از همه جا بی‌خبر را می‌گیرند؛ در حالی که هیچ چیز عایدشان نمی‌شود و فقط وقت و هزینه خود را هدر می‌دهند. در این آموزشگاه‌ها با نام‌هایی برخورد می‌کنیم که در حال تدریس هستند و واقعا جای تعجب است. امروزه متاسفانه می‌بینیم یک فرد مجری هست، بازیگر هست، خواننده هست، عکاس هست، مدرس فن بیان هست، مدرس بازیگری هست و... واقعا چه اتفاقی برای جامعه ما و به خصوص هنر ما افتاده است؟!

### چرا بازیگران آنقدر به صفحه‌های اجتماعی علاقه نشان می‌دهند و بیشتر به جای ارتقاء کیفیت کار خود به فکر مطرح شدن در شبکه‌های مجازی هستند؟

در همین اواخر از یک روزنامه‌ای که نمی‌خواهم اسمش را ببرم و نشریه کثیرالانتشار و معروفی هم هست با من تماس گرفتند و درباره فضای مجازی و ریزش فالوورها از من سوال کردند!! واقعا این پرسش یعنی چه؟ مگر بزرگان هنر سینمای ایران با فالوور ماندگار شدند؟ این بحث‌های پوچ و ظاهری هنر را به نابودی کشانده است. زمانی که فالوورهای یک

مرجان گلچین در نه‌سالگی بازیگری تئاتر را تجربه کرد و در سال ۱۳۶۰ در مجموعه‌ای ساخته‌داروش مودبیان با بازی غلامحسین لطفی و بعد با تئاتر کودکان در نقش‌های متفاوت دیده شد تا در سال ۱۳۶۴ با بازی در سریال آینه ساخته غلامحسین لطفی درخشید و همگان مرجان گلچین را به‌عنوان بازیگری توانا شناختند. پس از سریال خاطره‌انگیز آینه که اولین سریال خانوادگی پس از انقلاب در صداوسیما بود، وارد دنیای سینما شد و با سه فیلم قصه زندگی (۱۳۶۵)، گل مریم (۱۳۶۶) و پرند کویک خوشبختی (۱۳۶۶)، سینما را نیز تجربه کرد. سال ۱۳۶۸ سال پرباری برای او و سینمای ایران بود؛ در این سال زنده یاد حمید رخشانی تنها فیلم موفق و درخور توجه ژانر وحشت تاریخ سینمای ایران را با بازی مرجان گلچین ساخت.

شب بیست‌ونهم اثر ماندگار است که با موسیقی تاثیرگذار مجید انظمی، بازی بازیگران و به خصوص مرجان گلچین با صدای مانای استاد مینو غزنوی همواره در خاطر سینما دستان باقی است. در اواخر دهه ۱۳۶۰ و در اوایل دهه ۱۳۷۰ مرجان گلچین با صدای مینو غزنوی یکی از مطرح‌ترین بازیگران زن سینمای ایران بود و تا قبل از ترک ایران و زندگی در خارج از کشور در بیش از ده فیلم و بیش از هفت سریال و بیش از هشت تئاتر ایفای نقش کرد. شایان ذکر است؛ وی در گویندگی در رادیو نیز فعالیت چشمگیری داشته و چهره و صدایش برای مخاطب همواره یادآور خاطره خوش هنر بازیگری است. وی با آن که صدای درست و خوبی دارد و دارای فن بیان صحیحی است باز هم افتخار می‌کند که دوبلور بزرگی چون مینو غزنوی به جایش در چند فیلم صحبت کرده و به این مسئله افتخار می‌کند. همین نکته کوچک نشان از شعور بالا و فروتنی این بازیگر محبوب سینما و تلویزیون است.

گلچین پس از بازگشت به سینما بعد از چند سال دوری، بیشتر در تلویزیون و سریال‌های طنز دیده شد و انصافا توانست به خوبی از پس این ژانر برآید. مرجان گلچین جزو آن دسته بازیگرانی است که توانسته جایگاه خود را با حضور هوشمندانه در سینما و تلویزیون طوفان زده کشور از نظر هنری و شخصیتی در بین مردم به خوبی حفظ کند و در طی سال‌ها بتواند باشد و به ورطه یک‌نواختی نیفتد. گلچین با بازی در سریال «نفس گرم» ساخته محمد مهدی عسگرپور دست به ریسکی بزرگ زد و بعد از چندسالی که در کاراکترهای طنز و کمدی ظاهر شده بود، در نقشی جدی و متفاوت ظاهر شد. در مجموع نقطه عطف سریال «نفس گرم» حضور جسورانه و جدی مرجان گلچین بود که نشان از ریسک‌پذیری کارگردان نیز داشت.

امثال چنین بازیگرانی در بین بازیگران بسیار کم است. بی‌حاشیه، جسور، صبور، متین و فروتن بودن خصلتی است که کم‌کم در بین هنرمندان در حال از بین رفتن است. متاسفانه چنین بازیگری طی ۳۵ سال حضور در هنر هفتم، هنوز آن جایگاه مالی و آرامش فکری و آسودگی خیالی را که باید جامعه، اهالی سینما و مدیران سینمایی به او بدهند، ندارد. گفت‌وگو با وی بیشتر در دلی بود که طی سال‌ها ناگفته مانده بود. او بسیار صبور و جسور و به دور از توهین به شخص یا نهادی و با پرهیز از سیاه‌نمایی، برایمان از سال‌های حضور پررونقش در عرصه تصویر گفت.



**من دل‌پروردی دارم و می‌خواهم جایی باشد که بتوان آن‌ها را بازگو کرد**

جزو اهالی سینما نبودم. بازیگر نبودم تا به‌عنوان یک فرد عادی در جامعه می‌توانستم سینما را نقد کنم. امروز دیگر با ابراز عشق و علاقه نمی‌گویم که جزیی از سینمای ایران هستم. من در خانه سینما غریب هستم و فقط بابت هزینه حق عضویت سالانه به این مکان می‌روم که البته نمی‌دانم این هزینه هم بابت چیست! انجمن بازیگران خانه سینما یا همان صنف بازیگران خانه سینما چرا از خود نمی‌پرسند بازیگرانی که نه از ایران کوچ کرده‌اند و نه بیمار یا در گوشه خانه نیستند، چه کار می‌کنند؟! چرا در هیچ پروژه‌ای حضور ندارند؟ سینمای ایران انحصار طلب شده است و عده‌ای هم باعث این معضل هستند. تعداد کمی را جلوی دوربین یا در پشت دوربین همواره در اکثر کارها می‌بینیم؛ اما تعداد کثیری اصلا وجود ندارند! متاسفانه تعدادی که پشت میز نشین و راس مقام‌های سینمایی کشور هستند، می‌خواهند همین تعداد محدود همواره حضور پررنگ داشته باشند؛ از پروانه ساخت گرفته تا پروانه نمایش و دادن بهترین سینماها برای اکران در بهترین زمان و غیره. همان تعداد محدود هستند که همه‌جا حضور دارند و جوایز را هم همین افراد خاص درو می‌کنند!

### به صورت کلی نظرتان درباره سینما و تلویزیون ایران در سال‌های اخیر چیست؟

من دل‌پروردی دارم و می‌خواهم جایی باشد که بتوان آن‌ها را بازگو کرد؛ ولی جایی هم نیست که بتوان این دلسوزی‌ها و بی‌هنری‌ها را فریاد زد. مناسبات بازیگری، زیبایی و فیلم خوب و بد، سلیقه و نظر مردم و اهالی سینما همه به هم ریخته است. خود من در سردرگمی عجیبی به سر می‌برم که اکنون ملاک هنر چیست؟! اگر هم بخواهی حرف حساب بزنی، بلافاصله برچسب حسادت و تنگ‌نظری را به آدم می‌چسبانند! ای کاش

هنرمند تازه کار بیشتر از استاد محمدرضا شجریان است، حال و روز فضای مجازی مشخص است.

#### وظیفه‌ باز یگر از دید شما حرکت در سمت و سوی هنر است یا حرکت و تلاش به سمت معروفیت و شهرت؟

اکنون مردم، محیط زیست و حیوانات قربانی بازی برخی از هنرمندانه‌های ما هستند تا با نمایش‌های ظاهری و سطحی به مردم و جامعه تلقین کنند که ما خیلی بزرگوار، مردمی و به فکر سرزمینمان هستیم؛ در صورتی که اکثر این کارها از روی عوام‌فریبی و کسب محبوبیت و شهرت بیشتر است تا جایی که حتی دیگر نمی‌توان وارد کارهای خیریه یا حفظ محیط زیست و حمایت از حیوانات و غیره شد؛ چون بالاخره افراد فهیم هم در جامعه کم نیستند و می‌گویند فلانی هم سوار بر موج کارهای ظاهری و نمایش خوب بودن شده است. بازیگر بالباس چندین میلیون تومانی و موهای چندین ساعت آرایشگاه‌رفته با بچه‌های سرطانی سلفی می‌گیرد و درون صفحه‌های مجازی خود می‌گذارد. آیا این مصائب دل‌خراش و زنده نیست؟

#### چقدر سینما و تلویزیون را دنبال می‌کنید؟

سینمای ما اکنون فقط بدأ موزی دارد. اگر هم حرف بزنی به نفهمی متهم می‌شوی. در دهه ۱۳۶۰ بالذت و عشق به جشنواره فیلم فجر می‌رفتم و اصلاً دلم نمی‌خواست فیلم‌ها و جشنواره تمام شود؛ ولی اکنون نمی‌شود حتی یک روز هم جشنواره را تحمل کرد. کارگردان و فیلمنامه‌نویس وقتی نمی‌توانند پایان فیلم را جمع کنند، از پایان باز استفاده می‌کنند و می‌گویند: قضاوت را به عهده مردم می‌گذاریم! در سریال‌ها و فیلم‌هایمان دیگر مردم را نمی‌بینیم؛ بلکه موجوداتی را می‌بینیم که هیچ سنجی با هیچ دسته و گروه و طبقه‌ای از جامعه ما ندارند. دید کارشناسانه، هدفمند، متخصص و دلسوزانه پشت فیلم‌ها و سریال‌های ما دیگر وجود ندارد.

#### طی سالیان درازی که در عرصه بازیگری حضور دارید، همواره هم پررنگ بوده‌اید، هم محبوب. راز این مهم را در چه می‌دانید؟

تنوع نقش‌هایم را به سختی باید پیدا کنم و آنچه را که خودم و مردم از من انتظار دارند، نمی‌توان در این آشفته‌بازار سینما توقع داشت. زمانی که در یک نقش کم‌مدتی بدر خشی، دیگر هیچ تهیه‌کننده و کارگردانی برای نقش‌های جدی به سراغ شما نخواهد آمد و عکس این ماجرا نیز وجود دارد. در سینما و تلویزیون فقط باید به فکر بقاء بود. همه تنها در فکر حضور در یک پروژه هستند.

#### بی‌حاشیه بودن برای بازیگر به خصوص بازیگر زن بسیار سخت است. چگونه می‌شود با حضور به‌جا و مداوم در عرصه تصویر بی‌حاشیه بود؟

از اینکه در طول تمام این سال‌ها بدون حاشیه در سینما حضور داشتم بسیار خوشحالم و به خود می‌بالم؛ ولی ناگفته نماند که برای این بی‌حاشیه بودن تاوان سنگینی پرداخته‌ام و آن تن‌دادن به‌ر نقش، به‌ر جریانی و به‌ر مسئله‌ای غیر از هنر بازیگری بوده است که در بسیاری از موارد هم حق من از بین رفته و می‌رود.

#### نقش‌های اخیر خود را به‌عنوان یک بیننده می‌پسندید؟

بسیاری از نقش‌هایی را که بازی کرده‌ام، دوست دارم؛ اما سلیقه من نیست. من در سال‌های اخیر همواره بین بد و بدتر، بد را انتخاب و سعی کرده‌ام کلیشه‌نشوم و در همان انتخاب بد که چاره‌ای نداشته‌ام به بهترین شکل نقش خودم را ایفا کنم و به قول معروف کم نگذارم.

#### نظر تان درباره جراحی‌های زیبایی برای بازیگران چیست؟

بازیگران بزرگ سینما بدون عمل‌های زیبایی و با هنر و زیبایی خدادادی جهانی شدند. بهتر است نظرم را با مثالی از مریل استریپ که رکورددار اسکار بازیگر زن نیز هست برایتان بگویم: وقتی از وی پرسیدند چرا از عمل‌های جراحی زیبایی و بوتاکس استفاده نمی‌کنی در پاسخ گفت: هر کدام از این چین‌وچروک‌ها تجربه‌های سالیان من و زحمتهایم در هنر بازیگری است. چرا باید آن‌ها را با پاکن پاک کنم؟! هر کدام از این خط‌ها نشان زحمت‌ها، رنج‌ها، شادی‌ها و تجربه‌ها در چهار دوره بازیگری من است.

#### تعریف امروز تان از سینمای ایران چیست؟

سینمای ایران، سینمای ظواهر است. در متن، در بازی، در میزانشن و در همه چیز

ظواهر فقط مدنظر است. در پروژه‌ها این جمله «به کاریش می‌کنیم» این اواخر بسیار شنیده می‌شود. دهان‌بینی و جسور نبودن، سینما و تلویزیون را از بین خواهد برد.

#### سینما هنری روایی و دست‌نیافتنی بود؛ ولی در سال‌های اخیر بسیار دم‌دستی و آسان شده است. نظر شما در این باره چیست؟

ورود به سینما در گذشته بسیار سخت بود و حتی غیر ممکن. بزرگان بازیگری ما سال‌ها سیاهی‌لشکر و نقش پنجم‌ششم بازی می‌کردند و سال‌ها تمرین و زحمت داشتند تا بتوانند در نقشی بدرخشند؛ اما امروز با ظاهر، رابطه و پول یک‌شبه بازیگر سوپرستار از زمین سبز می‌شود.

#### تا بزرگان را از دست ندهیم نمی‌دانیم و نمی‌فهمیم چه جوهراتی را از دست داده‌ایم. امسال دو تن از این بزرگان را از دست دادیم: استاد داوود رشیدی و استاد عباس کیارستمی. به نظر تان ما ملت مرده پرستی هستیم؟

خانه سینما و تالار وحدت برای فوت استاد داوود رشیدی تعطیل شد. چندسال بود که استاد رشیدی در منزل بود؛ اما هیچ‌کس به سراغش نمی‌رفت؛ حال بعد از فوت وی سینما و تئاتر و تلویزیون سیاه‌پوش شد. واقعا تا کی باید به این روند تاسف‌بار ادامه بدهیم و مرده پرست باشیم؟! همه گفتند استاد آرزایم گرفته بود؛ ولی می‌گویم او می‌خواست فراموش کند. به‌عمد فراموشی را به خود تزریق کرد تا یادش برود سینما از کجا به کجا رسیده است. یادش برود مفتش‌شش‌انگشتی را به‌بهترین شکل در بهترین سریال بازی کرده است. یادش برود که آق حسینی را چگونه در فیلم کسندو ماندگار کرد. یادش برود که چگونه در صحنه تئاتر شاهکار خلق می‌کرد و یادش برود که اهالی سینما، مردم و مسئولین چقدر فراموشکار هستند! به‌نظرم آرزایم یک بیماری خودخواسته است. هنرمند فراموش می‌کند تا فراموش نشود!

#### دوست‌داشتنی‌ترین نقشی که بازی کرده‌اید کدام کاراکتر بوده است؟

نقش محترم در شب بیست‌ونهم را بسیار دوست دارم و فکر می‌کنم ماندگارترین کار من در ذهن مردم است. صدای خانوم مینوغز نوی و بازی



بسیاری از نقش‌هایی که بازی کرده‌ام، سلیقه من نیست. من در سال‌های اخیر همواره بین بد و بدتر، بد را انتخاب و سعی کرده‌ام کلیشه‌نشوم



منصفانه نیست نصف بودجه یک فیلم را به یک بازیگر بدهند و نصف دیگرش را بین تمام عوامل تقسیم کنند و نتیجه فیلم‌ها همین می‌شود که همه می‌بینیم و هیچ کس از آن‌ها راضی نیست. شاید در سال یکی دو کار هم کمی خوب باشد، ولی در کل فیلم‌ها شده مصرف مواد مخدر، خیانت، گفتن ناسزاهای رکیک و پایان باز و داستان‌های مثلاً پیچیده و نامفهوم!

### به جز بازیگری در هنر موسیقی هم گویی کار می‌کنید؟

بله، درس موسیقی خوانده‌ام و از خانواده‌های هستم که همه اهل موسیقی بوده‌اند. برای معرفیت و از روی چشم‌وهم‌چشمی موسیقی کار نمی‌کنم. کار هنری را با موسیقی آغاز کردم و به‌همراه خواهرم در پی برگزاری کنسرتی هستیم که حرفی در هنر موسیقی داشته و کارمان قابل دفاع باشد.

### نظرتان درباره ممیزی‌های سلیقه‌ای در سینما و تلویزیون چیست؟

نابودکننده هنر تصویر است. مصرف مواد مخدر و سیگار آن‌هم با ژست‌های جوان پسند و نوجوان جذب‌کن، استفاده از کلمات رکیک و بیان مسائل زشت و ناپسند در سینما و تلویزیون ممنوع نیست؛ ولی نشان دادن ساز ممنوع است! بیان معضل اخلاقی و اقتصادی که اکنون به‌نظرم بزرگ‌ترین مشکل جامعه ماست، ممنوع است؛ ولی هر مسئله سخیف و زشتی که عامه پسند است در رسانه ملی و به‌خصوص سینما آزاد است! همین می‌شود که دیگر مردم به سینما و تلویزیون اعتماد ندارند و فیلم‌ها همه یک‌شکل و پیش‌پافتاده هستند.

**سال ۱۳۹۲ گفت‌وگویی با استاد محمدعلی کشاورز داشتیم. وی در این مصاحبه سخنی گفت که تیتراژ آن گفت‌وگو نیز شد: «هنر امروز ما مثل شعبان هزارستان است: زور دارد؛ ولی مغز ندارد.» نظر شما درباره این جمله چیست؟**  
خیلی زیباست. آفرین، فوق‌العاده است. از این بهتر نمی‌توان گفت. با حرف استاد موافق هستم.



من مکملی شد تا این نقش اثری باشد که به یادگار بماند.

### ده سال دوری از بازیگری و سپس بازگشت و ماندن در این حرفه، همه‌وهمه جسارت، پشتکار و زحمت می‌طلبد. چگونه این فرازونشیب را طی کردید؟

ده سال خودخواسته از سینما دور بودم. جوان رفتم و میان سال بازگشتم و در دوره‌ای که افراد دلسوخته‌تر و حرفه‌ای‌تر بودند، حضور نداشتم. زمانی که بازگشتم دوره سختی بود و هنوز هم هست؛ دیگر کسی را نمی‌شناختم. اکثر همکارانم یا فوت شده بودند یا کار نمی‌کردند یا مهاجرت کرده بودند. کلی شخصیت جدید به سینما وارد شده بود. بعد از بازگشتم، اولین کارم را با سریال کلاتر با محسن شاه‌محمدی آغاز کردم و با سریال بزنگاه رضا عطاران دوباره شناخته شدم که بسیار هم برایم سخت بود؛ چون ده سال حافظه تصویری در ذهن مخاطب نداشتم و نسلی عوض شده بود و دوره سختی برای حضور دوباره من بود؛ ولی خدا را شکر توانستم باردیگر در بین مردم جای خود را بازکنم و لطف خدا و مردم شامل حالم شود.

### مرجان گلچین بازیگر گرانی است؟

با این ارقامی که می‌شنوم واقعا نه. تقسیم پول در پروژه‌ها اصلا صحیح و درست نیست.



ده سال  
خودخواسته  
از سینما دور  
بودم. جوان  
رفتم و میان سال  
بازگشتم

# Instagram



## از هنرمندان چه خبر؟



مهنز افشار

در حال حاضر موج ساخت سریال برای شبکه نمایش خانگی به ویژه بعد از مجموعه موفق شهرزاد، سینماگران را فرا گرفته است و اغلبشان به این سمت وسو کشیده شده‌اند. حالا دیگر ستاره‌های سینما هم از حضور در این مجموعه‌ها ابایی ندارند. این هم یک سلفی از محمدرضا گلزار، مهنز افشار، حسین یاری و هومن سیدی در پشت صحنه مجموعه عاشقانه‌ها به کارگردانی منوچهر هادی.

آزاده نامداری

اما در میان اخبار مرگ و میر، خبر یک تولد هم منتشر شد: آزاده نامداری، مجری تلویزیون که پیش از این ازدواج ناموفقی با فرزند حسنی داشت و خبر جدایی شان جنجال برانگیز شد، حالا از ازدواج دوم خود صاحب دختری به نام گندم شده است. گندم خانم از همین حالا حسابی طرفدار دارد و تمامی دوستان خانم نامداری از به دنیا آمدنش کلی خوشحالند.

لاله و ستاره اسکندری

در هفته‌های اخیر، تعدادی از هنرمندان در غم از دست دادن عزیزانشان داغدار شدند و تصویری از لحظات غمبار خود منتشر کردند. لاله و ستاره اسکندری، خواهران بازیگر سینما و تلویزیون و تئاتر، در غم از دست دادن پدر خود سیاه پوش شدند. علی مسعودی یا همان علی مشهدی، نویسنده آثار طنز سینمایی و تلویزیونی که با استندآپ کمدی‌های پرنامه خندوانه در میان مردم شناخته شد نیز مادر خود را از دست داد. علی مسعودی در اجراهای استندآپ کمدی خود خاطره‌های زیادی از مادرش نقل می‌کرد و مردم او را به نام ننه می‌شناختند. مراسم چهلمین روز درگذشت استاد داوود رشیدی نیز با حضور جمع کثیری از هنرمندان برگزار شد. لیلی رشیدی، دختر مرحوم رشیدی همچنان با بغض از پدرش سخن می‌گوید.

لعیا زنگنه و بهاره افشاری

عکس‌ها بهترین یادگار از گذر زمان هستند. همیشه ورق زدن آلبوم‌های قدیمی، احساس خوشایندی را برمی‌انگیزد و بیننده را به گذشته‌ها پرتاب می‌کند. به حتم تماشای عکس‌های قدیمی هنرمندان محبوب می‌تواند این حس خوشایند را دوچندان کند. این هم عکس‌هایی از دوران کودکی لعیا زنگنه و بهاره افشاری.



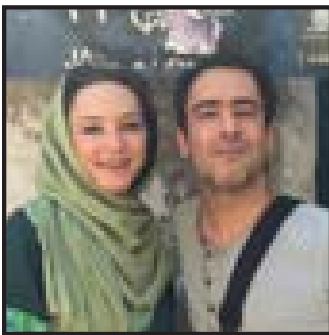
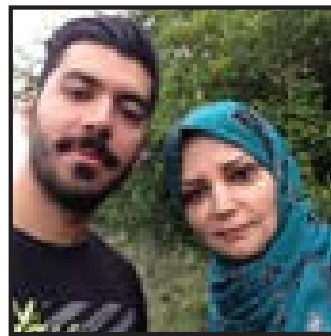
# Instagram



Healthy Life

Healthy Life  
پونه‌خامین

به لطف فضا‌های مجازی به ویژه اینستاگرام، مردم به زندگی شخصی باز یگران، خواننده‌ها و دیگر چهره‌های شناخته شده مورد علاقه‌شان نزدیک تر شده‌اند و از شایعات ریز و درشت قدیم فاصله گرفته‌اند. حالا دیگر مردم بی واسطه با چهره‌های محبوبشان در ارتباط هستند و نقش دیگر رسانه‌ها در این زمینه کم رنگ تر شده است. آنچه در ادامه می‌آید نگاهی است به آنچه برخی از هنرمندان در صفحه اینستاگرام خود منتشر کرده‌اند.



## ماهور الوند

به نظر می‌رسد هنر موروثی است. فرزندان بسیاری از هنرمندان ترجیح می‌دهند راه والدین هنرمندشان را دنبال کنند که نمونه آن‌ها کم نیست؛ اما یکی از این فرزندان تازه وارد به عرصه هنر، ماهور الوند، دختر سیروس الوند است. او که دانشجوی بازیگری است در اولین تجربه حرفه‌ای خود، نقش اصلی فیلم دختر، ساخته رضا میرکریمی را بر عهده داشت. ماهور عکس خود با پدرش را در صفحه اینستاگرامش منتشر کرده است.

## الهه رضایی

الهه رضایی چهره‌ای آشنا برای خیلی از ما دهه شصتی هاست، مجری آرام و مهربان برنامه کودک که هنوز هم برای دهه شصتی‌ها یادآور خاطره‌های فراموش نشدنی است. او در صفحه اینستاگرامش عکسی را با پسرش منتشر کرده که او هم احتمالاً اجراهای مهربانانه مادرش را به یاد دارد.

## سحر زکریا

سحر زکریا بازیگری است که در میان مردم، بیشتر به عنوان بازیگر طنز و عضو ثابت گروه مهران مدبری شناخته می‌شود؛ در حالی که در کارنامه‌اش آثاری جدی و قابل تامل همچون زن دوم ساخته سیروس الوند نیز به چشم می‌خورد. این بازیگر در یکی از قسمت‌های برنامه دورهمی، مهمان مهران مدبری شد و به سوالاتش صادقانه پاسخ داد. زکریا برخلاف بسیاری از خانم‌ها که روی اعلام سن خود حساسیت دارند به صراحت بیان کرد که ۴۱ سال سن دارد، مجرد است و تا به حال شخص مناسبی را برای ازدواج پیدا نکرده است.

## سحر ولدبیگی و نیما فلاح

سحر ولدبیگی و نیما فلاح از آن دسته زوج‌های هنری خوشبختی هستند که همیشه در عکس‌هایشان در کنار هم شاد و خوشحال دیده می‌شوند. این هم دو عکس جدید از این زوج هنرمند در کنار هم که مثل همیشه شاد و پرانرژی هستند.





بررسی فیلم «فروشنده» به بهانه معرفی به اسکار!

## دنیای آدم‌های خاکستری

زندگی سالم

Healthy  
Life

حمید مشکلاتی

«فروشنده» آخرین ساخته اصغر فرهادی فیلمی در خور توجه است. این بار نیز فرهادی در سبک خود و جهان فیلم‌سازی‌اش گام برمی‌دارد. دوباره به خصلت‌های بشری می‌پردازد و می‌کوشد درون شخصیت‌های فیلم‌هایش را بکاود و در موقعیت‌های خاص و حساس از آن‌ها بخواهد تا تصمیم‌گیری کنند، کاراکترهای معمولی و همذات‌پندارانه برای مخاطب که بر سر دوراهی و حتی چندراهی و بین و جدان، منافع و خصلت‌های انسانی قرار می‌گیرند و نمی‌توانند تصمیم درستی بگیرند. در بیشتر موقعیت‌ها این شرایط است که برایشان تصمیم می‌گیرد تا خود آن‌ها و اراده انسانی‌شان. این موضوع بزرگ‌ترین نقطه عطف آثار فرهادی است: مردمانی که نه خوب هستند و نه بد و فقط به دنبال نجات خود از مشکلات، سختی‌ها و شرایط به وجود آمده هستند.

فیلم‌های فرهادی قهرمان ندارند و در پی داستان‌گویی هم نیستند و شخصیت‌های عادی و معمولی جامعه را تحت شرایطی حساس و تا حدی پیچیده قرار می‌دهند تا ببینیم چگونه از مهلکه می‌توانند بگریزند یا تصمیم درستی بگیرند: پرسوناژهایی که جزء قشر متوسط جامعه هستند و در گذر سنت به مدرنیته به سر می‌برند و نمی‌خواهند، کار خاصی انجام دهند، نمی‌خواهند قهرمان باشند، نمی‌خواهند آدم‌های خاصی باشند؛ فقط می‌خواهند زندگی معمولی داشته باشند و کمی آرامش؛ اما همین خواسته را فرهادی به چالش می‌کشد و می‌گوید: حتی برای یک خواسته به حق و ساده باید به درسر افتاد و به مشکل برخورد تا شاید به هدف مدنظر خود رسید. برخلاف معمول سینمای ایران، فیلم‌های فرهادی دارای شخصیت‌هایی است که برای مخاطب لمس‌شدنی است و می‌تواند خود را در فیلم‌های او پیدا کند؛ اما تا حد کمی مردم با شخصیت‌های فیلم‌های فرهادی فرق می‌کنند و راحت‌تر اخلاق را زیر پا می‌گذارند.



اشکال را به‌دور از بیچیدگی‌های معمولش روایت می‌کند. پایانی مشخص دارد و از پایان باز اجتناب می‌کند و همین امر فروشنده را جزو بهترین آثار فرهادی قرار می‌دهد.

### یک نواختی آثار فرهادی

در تاریخ سینما فیلمسازان مولف همه دارای جهان فیلمسازی هستند و در آثارشان امضاء و سبک خاص خود را دارند؛ اما این بدان مفهوم نیست که تمامی فیلم‌هایشان به یک‌گونه و با تغییر جزئی همراه باشد؛ به‌عنوان مثال، ویکتور بودسیکا که یکی از بزرگ‌ترین کارگردانان مولف تاریخ سینماست و یک اصول، ایدئولوژی و جهان‌بینی را دنبال می‌کند، اما هیچ‌یک از آثارش مانند دیگری نیست! دزد دو چرخه، معجزه در میلان، دو زن و گل آفتاب‌گردان همه فیلم‌های به‌یادماندنی ضد جنگ بودسیکا هستند؛ ولی هر کدام از نظر ساختار، میزاسن و دکوپاژ متفاوت هستند. مثال دسیکا روشن می‌کند که یک کارگردان مولف می‌تواند با ساختارهای متفاوت هم، جهان فیلمسازی خود را دنبال کند. آنچه درباره سینمای ایران نگران‌کننده است، یکنواختی بیش از حد آثار فیلمسازان صاحب سبک در سینمای کشور است! تاجایی که فیلمسازی کپی‌کاری از روی دست خودشان شده است؛ البته اصغر فرهادی از روی دست خویش هنوز کپی نکرده است؛ ولی آثارش در حال سقوط به ورطه یکنواختی است! در مجموع فروشنده هنوز یک سروگردن از فیلم‌های ساخته‌شده در چندسال اخیر ایران بالاتر است و اصغر فرهادی در فیلم‌نامه‌نویسی این بار بهتر از فیلم‌هایش ظاهر شده است. فیلم‌نامه باعث می‌شود ۱۳۰ دقیقه فیلم برای مخاطب کمتر به‌نظر برسد و کشش خوبی را برای مخاطب ایجاد کند؛ اما این بار کارگردان در بازی‌گرفتن از بازیگران در حد اندازه خود ظاهر نشده است! با آن که شهاب حسینی جایزه بهترین بازیگر مرد را از جشنواره فیلم کن دریافت کرده و انتقاد از بازیگری در این فیلم عجیب به‌نظر می‌رسد، ولی با پیش‌زمینه‌ای که از فرهادی و حسینی داریم، توقع بیشتری از همکاری این دو مدنظر مخاطب است.



### فیلم در لایه

### زیرین خودوضع

### معیشت هنرمندان

### راه‌خوبی نشان

### می‌دهد، دوبازیگر

### تئاتر حتی پول

### کافی برای اجاره

### منزل مسکونی

### ندارند و همین

### مسئله شروع

### ماجرای دردناک

### است

و به یک اندازه مستحق رنج می‌داند! جسارت کارگردان در همین نکته نهفته است و با تمام قوا بر این عقیده استوار است که تک‌تک افراد جامعه، دولت، نهادها و ارگان‌ها، همه‌وهمه در به‌وجود آمدن مشکلات جامعه و افراد آسیب‌پذیر دخیل هستند. فیلم در لایه زیرین خود وضع معیشت هنرمندان را به‌خوبی نشان می‌دهد. دو بازیگر تئاتر حتی پول کافی برای اجاره منزل مسکونی ندارند و همین مسئله شروع ماجرای دردناک زوج داستان است. استواری فیلم‌های فرهادی بر پایه شخصیت‌های خاکستری و ملموس است. فروشنده اوج میانه‌بودن افراد است، مردمانی میان خوبی و بدی و سیاهی و سپیدی که شاید نمی‌خواهند و نمی‌توانند حتی خوب باشند و این شرایط است که تصمیم‌گیرنده نهایی است؛ اما در لحظه آخر باز این خود شخص است که باید تصمیم بگیرد. فیلم سرشار از اخلاق‌گرایی بدون شعار و تصمیم‌گیری در بدترین شرایط با در نظر گرفتن خصلت‌های والای انسانی است. فروشنده به‌شدت مینیمالیستی است و ساده و موجز یک موقعیت دراماتیک را برای بیننده روایت می‌کند و می‌تواند ساده‌ترین فیلم فرهادی نام‌گیرد که از تعلیق‌های فیلم‌های قبلی خبری نیست و تا اندازه‌ای دست فیلم‌نامه‌نویس برای مخاطب رو است و همین فروشنده را مینیمال می‌کند و تکیه بیشتر را بر خصلتی انسانی به نام بخشش قرار می‌دهد. این بار فیلمساز بسیار بهتر از فیلم گذشته ظاهر شده است: فیلم‌نامه‌ای منسجم‌تر و بدون

فرهادی می‌کوشد همین مسئله را به مخاطب گوشزد کند که در شرایط سخت باید اخلاق را حفظ کرد؛ حتی اگر تاوانش از بین رفتن حق آن شخص باشد. در فیلم «جدایی نادر از سیمین» کارگردان نشان می‌دهد تمام افشار جامعه به چه راحتی دروغ می‌گویند تا خود را از شرایط سخت‌راهی بخشند. سینمای فرهادی سینمای امپرسیونیستی تمام‌عیار است. به عاقبت و گذشته شخصیت‌هایش کاری ندارد و آن‌ها را برای مدتی زیر نظر و در ماجرای قرار می‌دهد که بر سر دوراهی می‌ماند تا بین اخلاق، شرافت، انسانیت، حقیقت و دروغ و دورویی یکی را انتخاب کنند و داستان نه‌چندان چندبخشی و یک خطی شکل می‌گیرد که پر از تعلیق برای بیننده و دودلی برای شخصیت‌های فیلم است و همین مسئله فیلم‌های او را پرکشش می‌کند و می‌تواند ۱۳۰ دقیقه بیننده را با خود همراه کند.

### شخصیت‌های

### خاکستری

آخرین ساخته اصغر فرهادی، زیباترین و باسما‌ترین اسم را در تمامی آثارش تاکنون دارد. نام فروشنده الهام‌گرفته از داستان «مرگ فروشنده» نوشته نویسنده بزرگ آمریکایی آرتور میلر است. قبل از تماشای فیلم این موضوع به ذهن متبادر می‌شود که داستان معروف آرتور میلر را فرهادی ایرانیزه کرده و فیلم‌نامه‌ای به سبک خود نوشته و آن را ساخته است؛ اما با دیدن فیلم در می‌یابیم که به‌هیچ‌وجه این‌گونه نیست! کارگردان با هوشمندی کامل شخصیتی را در داستان به ما معرفی می‌کند که اصلاً حضور فیزیکی در فیلم ندارد؛ ولی به‌خوبی آن را شخصیت‌پردازی می‌کند و فیلم نیز براساس همین پرسوناژ نام‌گذاری شده است. زنی بدنام که قبل از عماد (شهاب حسینی) و رعنا (ترانه علیدوستی) در آپارتمان تازه‌اجاره‌شده آن‌ها زندگی می‌کرده است، دو شخصیت اصلی را دچار مشکلاتی فراوان می‌کند. نکته جالب و تامل‌برانگیز آن است که آن زن به‌هیچ‌عنوان دخالتی در مشکلات به‌وجود آمده برای عماد و رعنا ندارد و فروشنده همان زن است که بدون این‌که حضور داشته باشد چنان تاثیری بر زندگی زوج داستان می‌گذارد که سال‌ها طول می‌کشد تا اثرش از زندگی آن‌ها محو شود. فروشنده بدون آن‌که شعار دهد و دست به تیغی و سیاه‌نمایی نخبم‌های معمول فیلم‌های اخیر سینمای ایران بزند، جامعه و افراد اجتماع را نقد می‌کند و در این میان همه را مقصر

فروشنده بسیار خوب ظاهر شده است؛ اما باتوجه به کارنامه او در می‌یابیم که می‌توانسته بهتر نیز بازی کند. فروشنده مضمونی انسانی درباره بخشش را توانسته به‌خوبی در ژانری اجتماعی بگنجانند و آن را بسط و گسترش دهد و هنوز این نوید را به سینما دوستان بدهد که فرهادی در سینما حرف‌هایی برای گفتن دارد.

سکانس یکی از به‌یادماندنی‌ترین بازی‌های او در طول دوران بازیگری‌اش است. در فیلم «جدایی نادر از سیمین» به یاد آورید سکانس داخل دادگاه راه‌زمانی که شهاب حسینی را از دادگاه اخراج می‌کنند و او دیالوگ خود را می‌گوید. سرش را به‌درب دادگاه می‌کوبد و او را از دادگاه بیرون می‌کنند یا در سکانسی از همین فیلم زمانی که در آشپزخانه در حال زدن خویش است تا همسرش را وادار کند قسم دروغ بخورد. این چند نمونه یادآوری شده به‌خوبی بیان می‌کند که شهاب حسینی در

بازی شهاب حسینی در فروشنده چیزی فراتر از بازی‌اش در فیلم «درباره الی» و «جدایی نادر از سیمین» نیست؛ بلکه واکنش‌های وی در دو همکاری اخیرش با فرهادی بازی عمیق‌تر و بسیار باورپذیرتری را ارائه کرده است. بازی شهاب حسینی را در فیلم «درباره الی» به یاد آورید: او در سکانسی که داخل اتومبیل می‌فهمد مردی که خود را برادرالی معرفی کرده است، برادرش نیست و نامزدش است، عکس‌العمل وی در این





مصائب اسکار



نیست این فیلم، فیلمی ایرانی است؛ فقط از حجاب بازیگران زن می‌توان تشخیص داد که فیلم در ایران ساخته شده است؛ اما به‌طور مثال، فیلم‌های شب‌های کابریا و جاده فقط در ایتالیا می‌توانند اتفاق بیفتند و در جغرافیای سرزمین مادری مولف اثر است که به‌وقوع می‌پیوندد و اگر فیلم به هر زبانی دوبله شود، در چهار گوشه جهان مخاطب متوجه می‌شود که این فیلم از جنوب اروپا و کشور ایتالیا است. آداب و رسوم مذهب کاتولیک که در اواسط فیلم شب‌های کابریا است، نوع زندگی و ساختار فیلم به‌طور کامل بومی کشور کارگردان، اما محتوای فیلم سخنی جهان‌شمول است؛ حتی می‌توان فیلمی که زمان و مکان مشخص ندارد و متعلق به هیچ کشوری نیز می‌تواند نباشد، ولی خلاقانه و پرمغز را نیز به اسکار معرفی کرد که مثال بومی آن فیلم «ماهی و گربه» شهرام مکرری است؛ اما چون پخش‌کننده توانای خارجی ندارد، نباید نماینده ایران در اسکار سال ۱۳۹۳ باشد! چهره‌ای که فلینی در فیلم‌های یادشده از ایتالیایی پس از جنگ جهانی دوم نشان می‌دهد، چهره‌ای حقیقی است و هرگز هم به سیاه‌نمایی متهم نشده و بر وی خورده گرفته نشده است که از ایتالیا چهره بدی به دنیا نشان می‌دهد. مجموع نکات یادشده این نتیجه را در بر دارد که مخالفت با فرستادن فیلم فروشنده یا نفرستادنش نیست؛ در این مجال سعی بر آن بوده که دیدگاه فیلمساز و مسئولین سینمایی بررسی شود و نقد بر تمامی آن‌ها وارد است که باعث شده این جایزه سینمایی که هر سال هم از نظر هنری افسول می‌کند به‌طور کامل در دسری برای اهالی سینما، مسئولین و سینمادوستان باشد و به‌جای آن که حضوری هنری و درخشان باشد، منجر به دلخوری، مشاجره، جدل و کش‌مکش شود یا به‌جای لذت هنری حضوری موثر، تبدیل به مصائبی نخبانه نام‌مصائب اسکار شود!



**تاریخچه فیلم‌های ارسالی ایران به اسکار نشان می‌دهد بیش از نیمی از این فیلم‌ها ساخته دو کارگردان یعنی مجیدی و فرهادی است**

امسال فیلم فروشنده روانه اسکار شد تا اصغر فرهادی بعد از مجید مجیدی رکورددار نمایندگی ایران در اسکار باشد. چهار بار ساخته‌های فرهادی و پنج بار ساخته‌های مجیدی رهسپار اسکار شده‌اند. هر ساله بحث داغ و پر جنجالی بر سر فرستادن فیلم به اسکار در ایران صورت می‌گیرد که به‌واقع سلیقه‌ای و بدون طرح مشخص، مدون و حرفه‌ای است. نگاه هیئت انتخاب همواره نامشخص و نامعلوم بوده و هست و معلوم نیست که ملاک و معیار سنجش و ارزش‌گذاری این هیئت که هر سال نیز اعضایش تغییر می‌کنند، چیست؟ آیا فیلمی که به اسکار می‌رود باید نماینده فرهنگ، تفکر، هنر، آداب و رسوم، خلق و خوی ایران و ایرانی باشد؟ آیا باید موضوع فیلم، مسئله‌ای جهان‌شمول را مطرح کند؟ آیا باید کارگردان فیلم چهره‌ای جهانی و مطرح باشد؟ و ده‌ها سوال دیگر که همواره بی‌پاسخ مانده است؛ در قدم اول بزرگ‌ترین مشکل مدیریتی در این زمینه تغییر هر ساله هیئت انتخاب است؛ در صورتی که در تمام فستیوال‌ها و جشنواره‌ها مدیران هنری در تمام دنیا سال‌ها در سمت خود باقی می‌مانند و در کار خویش که داوری، انتخاب، بررسی و ارزش‌گذاری فیلم‌ها است، حرفه‌ای و کارگشته می‌شوند. تاریخ حضور فیلم‌های خارجی در اسکار درس بزرگی به هیئت انتخاب و مسئولین کلان سینمای کشور می‌دهد؛ حتی با نگاهی گذرا به تاریخچه حضور فیلم‌های غیرانگلیسی‌زبان می‌توان دریافت که فرستادن فیلم‌های یک یا دو کارگردان آن هم با مضامینی هم‌شکل به اسکار، حرکت سنجیده‌ای نیست و به‌همین خاطر است که از سال ۱۳۵۶ که ایران با فیلم «دایره مینا» ساخته داریوش مهرجویی در اسکار شرکت کرده، تاکنون سهم سینمای ایران یک اسکار بوده است. در این مجال یک مثال از سینمای ایتالیا می‌تواند مسئله را روشن‌تر کند: ابتدا باید گفت مثالی که عنوان می‌شود فقط برای روشن شدن انتخاب‌های سلیقه‌ای هیئت انتخاب برای فرستادن فیلم به اسکار است و به‌هیچ‌وجه قصد مقایسه فرهادی با هیچ کارگردانی نیست؛ چون مثالی که در ادامه بیان می‌شود یکی از ارکان سینمای جهان است و فرهادی با او قابل قیاس نیست. «فدریکو فلینی» کارگردان مولف و شهیر سینمای ایتالیا مصداق بارز حضور فیلم غیرانگلیسی‌زبان در اسکار است که با هر بار حضور در اسکار توانسته جایزه اسکار بهترین فیلم غیرانگلیسی‌زبان را از آن خود کند: فیلم «جاده» (۱۹۵۶)، فیلم «شب‌های کابریا» (۱۹۵۸)، فیلم «هشت‌ونیم» برنده دو اسکار در سال ۱۹۶۳ و فیلم «آمار کورد» (۱۹۷۳). فیلم‌های یادشده هر کدام فیلم‌های مولف و تاثیرگذار بر روند سینما است. فیلم‌های فلینی همگی نماینده کشور و فرهنگ ایتالیا است؛ اما هر کدام از زاویه‌ای متفاوت با میزانشن، دکوپاژ، محتوا و ساختاری جدید به سبکی جهان‌شمول است. تاریخچه فیلم‌های ارسالی ایران به اسکار نشان می‌دهد بیش از نیمی از این فیلم‌ها ساخته دو کارگردان یعنی مجیدی و فرهادی است! اگر فدریکو فلینی با چهار بار حضور در اسکار، پنج بار برنده جایزه اسکار می‌شود، یکی از نوابغ تاریخ فیلم‌سازی جهان و صاحب سبک نوشیدایی و نئورالیسم جادویی در سینما است. فرستادن مکرر فیلم‌های مجیدی و فرهادی به اسکار به‌خاطر آن که نسبت به دیگر فیلم‌سازان کشور اسامی شناخته شده تری هستند و جوایز جشنواره‌های خارجی را برده‌اند، فقط فرصت را از فیلم‌ها و کارگردان‌هایی می‌گیرد که شاید شناخته شده نیستند؛ ولی ایده‌های جدید و بکرتری دارند و آثارشان بیشتر رنگ‌وبوی ملی میهنی دارد. این سخن درباره تمام ادواری است که ایران نماینده به اسکار معرفی کرده است. اکنون به نماینده امسال سینمای ایران در اسکار بپردازیم. «فروشنده» آخرین ساخته اصغر فرهادی امسال به آکادمی اسکار معرفی شد. به‌راستی چقدر فروشنده می‌تواند نظرها را در آکادمی به خود جلب کند؟ داستان فروشنده مانند فیلم گذشته ساخته فرهادی می‌تواند در هر کجای جهان اتفاق بیفتد و اگر فیلم فروشنده دوبله آلمانی، ایتالیایی یا فرانسوی شود، اصلا مشخص



فصل دوم  
استایل

Style

Healthy Life

- منوی ویژه عطر
- پوست درمانی با کمک انار
- هفت ماسک خانگی بی نظیر

Style

61N04

# منوی ویژه عطر

Healthy  
Life

زندگی سالم

## Donna Karen Cashmere Mist

این عطر در سال ۱۹۹۴ در بازار بین‌المللی ساخته و از آن زمان به بعد یکی از پرفروش‌ترین عطرها محسوب شده است. این عطر مناسب برای آن دسته از خانم‌هایی است که عاشق بوی پودر و گرد هستند. این عطر از رایحه انواع پودرها ساخته شده است.

01

## Daisy, Marc Jacobs

این عطر به دنیای شگفت‌انگیز عطرها وارد شد و با خود شادی و نشاط آورد. باید گفت که عطر و رایحه آن از گل بنفش گرفته شده است و گرما و طراوت زیادی را به زنانی که از این عطر استفاده می‌کنند، منتقل می‌سازد.



02

## Coco Noir from Chanel

Coco عطری کلاسیک است که به حتم در سبد خرید تمامی بانوان عزیز گنجانده شده است. این عطر در سال ۲۰۱۲ ساخته شد و از همان ابتدا طرفداران زیادی پیدا کرد. قیمت آن تقریباً یک صد دلار و یکی از بهترین‌ها در بو و رایحه و بسیار جذب‌کننده است.

03



اگر یادتان باشد از کودکی به ما گفته می‌شد انار میوه‌ای بهشتی است و خواص زیادی دارد. از جمله شناخته‌شده‌ترین خواص این میوه، تصفیه خون است؛ ولی به‌طور معمول دانه‌های قرمز و یاقوتی آن مصرف و پوست آن دور ریخته می‌شود؛ در حالی که پوست انار خشک‌شده، همانند خود میوه دارای خواص زیادی است. در ادامه با ما همراه باشید تا شما را با خواص باورنکردنی پوست انار بر سلامت پوست آشنا کنیم:



## پوست درمانی با کمک انار

**Gucci  
byGucci**

«گوچی» پر فروش ترین عطر برای خانم‌ها در سال گذشته بوده است. گوچی یک مارک شناخته شده و مطابق با سبک و مد روز است و زنانی که همیشه دربارہ مد نگران هستند اغلب اوقات به دنبال استفاده از این مارک هستند. باید گفت گوچی در عطر هم یکی از بهترین‌ها شده است.

05

**Shi by  
Alfred Sung**

«Shi» عطری است که برای رویدادهای عاشقانه ساخته شده است. این نام تجاری، جشن بیست و هفتمین سالگرد خود را در سال ۲۰۱۳ برگزار کرده است. این عطر شامل تمام عناصر زنانه است و بوی شدید و کنترل ناشدنی دارد.

04

**Euphoria  
by Calvin Klein**

این عطر در سال ۲۰۰۵ توسط «کالوین کلاین» ساخته و از زمانی که انتشار آن آغاز شده است تغییرات زیادی در مواد شیمیایی تشکیل دهنده آن به وجود آمده و باعث شده است یکی از مارک‌های پر فروش در سراسر جهان باشد. در سال ۲۰۱۳ تولید این عطر به اوج خود رسید و از عناصری مانند نیلوفر آبی در آن استفاده شده است.

07

06

**Safari  
By Ralph Lauren**

نام «رالف لورن» در صنعت محصولات مراقبت از پوست بسیار معروف است. رایحه عطر safari هم ترکیبی از چوب دارچین و لیمو است. این عطر به سبک و شیوه زندگی آمریکایی‌ها بسیار نزدیک و مناسب با بسیاری از زندگی‌ها است. safari عطری گلی است که به آرامی همراه با عطر و بوی تند سنبل و دارچین که در آن است، گرم و جذاب می‌شود.

چرب، گلاب را جایگزین شیر کنید. مواد را به صورت بمالید و پس از خشک شدن با آب ولرم بشویید. برای به دست آوردن نتیجه بهتر، از این مواد هفته‌ای دوبار استفاده کنید.

**03 به عنوان مرطوب کننده عمل می‌کند**

پوست انار از پوست در برابر آلاینده‌ها و

یا جوش بمالید.

**02 مانع چین و چروک و علائم پیری پوست می‌شود**

پوست انار مانع شکسته شدن کلاژن موجود در پوست می‌شود و علائم پیری و چین و چروک را به تأخیر می‌اندازد.

طرز استفاده: به دو قاشق چای خوری پودر پوست انار کمی شیر اضافه کنید. در صورت داشتن پوست

**01 با آکنه و جوش‌های قرمز مقابله می‌کند**

به علت خاصیت درماتی، پوست انار به طور موثر با آکنه و جوش‌های قرمز مقابله می‌کند. پوست این میوه غنی از آنتی‌اکسیدان است و باکتری و عفونت‌ها را دور نگه می‌دارد.

روش استفاده: مقداری پوست انار را در ماهیتابه تفت دهید و پس از خنک شدن، آن را آسیاب کنید. پودر را با آب لیمو یا گلاب مخلوط کنید و روی آکنه



# ماسک خانگی برای تقویت مو

Healthy Life

تابه حال برایتان پیش آمده در یخچال خانه تان را باز کنید و با خودتان بگویید خب، شاید چیزی داخل این یخچال باشد که به درد سلامت موهای من بخورد؟ اگر این کار را کرده اید به طور کامل حق با شماست؛ البته قرار نیست این خوراکی ها را بخورید؛ بلکه قرار است ساده ترین و موثر ترین راه ممکن را برای مراقبت از مو انتخاب کنید. راه حل ساده، ارزان و در دسترس همان تهیه ماسک های خانگی برای موهای تان است که با توجه به شرایط آب و هوایی و رنگ کردن های پی در پی، خشک و آسیب دیده شده اند.

زندگی سالم

## ماسک شیر و تخم مرغ

به نسبت اینکه موهایتان بلند است یا کوتاه می توانید تصمیم بگیرید برای این ماسک از یک یا دو عدد تخم مرغ استفاده کنید. بعد از این سفیده و زرده تخم مرغ را از هم جدا کنید. زرده تخم مرغ را با یک لیوان شیر و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون ترکیب کنید؛ سپس آب یک عدد لیمو را هم به این ترکیب اضافه کنید و کل این ماسک را روی موهایتان ماساژ دهید. در این مرحله موهای خود را با کلاه حمام بپوشانید و برای پانزده دقیقه اجازه دهید ماسک روی سرتان باقی بماند. وقتی این ماسک را می شوید برای نتیجه بهتر از آب سرد یا ولرم استفاده کنید.

01



02

## ماسک شیر و عسل

این ماسک بسیار ساده و بی دردسر است. تنها کاری که باید انجام دهید ترکیب یک قاشق چای خوری عسل با یک لیوان شیر است؛ بعد هم ماسک موهایتان از ریشه تا سر موها با این ماسک. برای پانزده دقیقه اجازه دهید این ماسک روی موهایتان بماند؛ سپس با شامپو و آب ولرم آن را آبکشی کنید و منتظر نتایج فوق العاده این ماسک باشید.

03

## ماسک توت فرنگی

از توت فرنگی های خوشمزه می توانید استفاده ماسکی بکنید؛ به اندازه یک فنجان متوسط توت فرنگی های نرم را بردارید. یک زرده تخم مرغ و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون هم کنار بگذارید. همه اینها را با هم ترکیب کنید تا زمانی که توت فرنگی ها تبدیل به آب توت فرنگی شوند. حالا این ماسک را برای بیست دقیقه روی موهایتان بگذارید؛ سپس با یک شامپوی سبک آن را بشویید و آبکشی کنید.



کنید. صورت را با این اسکراب تهیه شده ماساژ دهید؛ سپس بشویید و پس از آن از مرطوب کننده استفاده کنید.

## مانند کرم ضد آفتاب عمل می کند

پوست این میوه از پوست در برابر اشعه مضر UVA و UVB محافظت می کند. طرز استفاده: پودر آسیاب شده را با لوسیون یا

## به عنوان اسکراب موثر عمل می کند

پوست انار، سلول های مرده پوست و دانه های سر سفید و سیاه را از بین می برد.

طرز استفاده: دو قاشق چای خوری پودر پوست انار و یک قاشق غذاخوری شکر را مخلوط کنید؛ سپس یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری از هر نوع روغن طبیعی را به مواد اضافه و مخلوط

سموم محیطی دیگر محافظت و تعادل PH پوست را حفظ می کند. اسید آلاچیک موجود در پوست انار رطوبت پوست را حفظ می کند و آن را نرم و لطیف نگه می دارد.

طرز استفاده: دو قاشق چای خوری پوست آسیاب شده را با مقداری ماست مخلوط کنید و به پوست صورت و گردن بمالید و پس از ده دقیقه با آب سرد بشویید.



04

**ماسک موز و بادام**

درست حدس زده‌اید: موز و بادام هر دو برای موهای شما بسیار مفید است. دستور بسیار ساده است. یک عدد موز را له و با سه قطره روغن بادام ترکیب کنید تا ترکیب چسبناکی به دست بیاید. حالا این ترکیب را روی موهایتان ماساژ دهید. اجازه دهید این ماسک برای ۲۵ دقیقه روی سرتان باقی بماند؛ سپس موهایتان را بشویید و آبکشی کنید.

05

**ماسک ابلیمو و روغن زیتون**

ترکیب ابلیمو و روغن زیتون همیشه مختص سالاد نیست. اگر موهایتان خشک است و کف سرتان پوسته پوسته شده این ماسک را امتحان کنید. باید دو قاشق غذاخوری ابلیموی تازه را با دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و دو قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید و روی موها و کف سرتان قرار دهید. اجازه دهید این ماسک برای بیست دقیقه روی سرتان باقی بماند و بعد آن را بشویید. این ماسک اگر یک هفته در میان استفاده شود، نتایج دلخواهی برایتان خواهد داشت.

06

**ماسک چای و عرق نیشکر**

این ترکیب به حتم برایتان عجیب به نظر می‌رسد؛ اما مطمئن باشید به امتحانش می‌آرزد. یک قاشق چای خوری عرق نیشکر را همراه با یک قاشق چای خوری لرد باقیمانده در ته استکان چای ترکیب کنید. این ترکیب را ابتدا روی ریشه‌های موی خود بگذارید؛ سپس آرام آرام آن را به سمت بقیه موهایتان پخش کنید. بهتر است این ماسک برای ۵۰ دقیقه روی سر شما بماند؛ بعد آن را بشویید و آبکشی کنید.

07

**ماسک کرمی نارگیل**

این ماسک یکی از ماسک‌های چسبناک، شیرین و البته زمان‌بر است؛ با این حال باید بدانید هر دقیقه‌اش با ارزش است. یک مشت کرم نارگیلی بردارید و آن را با حرارت دستانتان گرم کنید. وقتی به‌راثر گرما نرم و انعطاف‌پذیر شد، آن را روی موهایتان ماساژ دهید؛ سپس خیلی آرام موهایتان را در یک حوله بپیچید و بعد اجازه دهید برای یک ساعت ماسک در همان حالت روی سرتان باقی بماند. بعد از یک ساعت موهای خود را با یک شامپوی ملایم بشویید و اجازه دهید در دمای طبیعی محیط خشک شود.



طرز استفاده: مقداری پوست انار را با روغن مو مخلوط کنید و ریشه‌های مو را به‌طور کامل با آن ماساژ دهید. دو ساعت بعد یا روز بعد با شامپوی ملایم بشویید.

کرمی که دارید مخلوط کنید. بهتر است از این مواد بیست دقیقه قبل از خروج از منزل استفاده کنید. از طرفی می‌توانید پودر را با روغن طبیعی مخلوط و به‌عنوان ضد آفتاب از آن استفاده کنید.

07

**درمان خانگی گلودرد است**

اگر دچار گلودرد یا درد لوزه هستید، برای تسکین درد از پوست انار استفاده کنید.

06

**آزریزش مو و شوره سر پیشگیری می‌کند.**

پوست انار از ریزش مو و بروز شوره سر جلوگیری می‌کند.

## هفت معجزه لاغری

Healthy  
Life

همه می دانیم که یافتن راه حل هایی به دور از خطر و همراه با سلامتی برای چربی سوزی و کاهش وزن برای هر خانمی مهم است. «شما همان چیزی هستید که می خورید!» و «هر چه بخورید (بکارید!) همان را برداشته می کنید.» دو جمله معروف هستند که به بهترین شکل نشان می دهند چه قدر نحوه غذا خوردن می تواند بر سلامتی و وزن تان تأثیر بگذارد. در این دوروز زودگذر دنیا، تا کی می خواهیم شکممان را مملو از غذاهای فراوری شده بکنیم که نه تنها پر از مواد نگهدارنده هستند، بلکه حاوی سموم بسیار هستند که ممکن است برای بدنمان مضر و خطرناک باشند. نتیجه خوردن این غذاها را می توانیم در شیوع چاقی و دیگر بیماری های مربوط به اضافه وزن نظیر مشکلات قلبی و کلسترول، دیابت و بسیاری دیگر مشاهده کنیم؛ ولی به راستی می توانیم با خوردن خوراکی های سالم و درست از تمامی این مشکلات جلوگیری کنیم؟ در ادامه به این هفت خوراکی که برای کاهش وزن و چربی سوزی عالی هستند، اشاره می کنیم:

زندگی سالم

## خوراکی های سرشار از فیبر

خوراکی هایی مثل بلغور جو و نان سبوس دار (نان با آرد کامل) برای کاهش وزن تان بسیار خوب و مفید هستند. این خوراکی ها می توانند برای مدتی طولانی تر شما را سیر نگه دارند؛ همچنین کمک می کنند سطح کلسترول بد خونتان پایین بیاید.

01



03

## چربی سوزی بالیمو

لیمو، یک عامل سم زدای بسیار خوب است که می تواند کمک کند سرعت چربی سوزی شما بیشتر شود؛ به ویژه وقتی آن را با آب گرم یا آب هویج مخلوط کنید و قبل از صبحانه بنوشید.

02



## کاهش وزن و چربی سوزی با ماهی

ماهی سرشار از اسیدهای چرب است و می تواند به کاهش کلسترول بد در خونتان کمک کند؛ همچنین ماهی به کاهش وزن کمک می کند و برای سالم نگه داشتن قلب هم مفید است. ماهی تن و سالمون از جمله ماهی هایی هستند که اسید چرب بالا دارند.

طرز استفاده: در یک لیوان آب، یک قاشق چای خوری پوست انار اضافه کنید و خوب هم بزنید. برای رفع بوی نامطبوع دهان، روزی دوبار با این مخلوط غرغره کنید. ماساژ دادن لثه با پودر پوست انار باعث التیام ورم، رفع التهاب و خونریزی لثه می شود؛ در نتیجه از بروز بیماری لثه جلوگیری می کند. مقدار کمی فلفل سیاه را با پودر پوست انار مخلوط کنید و با انگشت به دندان بمالید و پس از ده دقیقه بشویید.

قلب را حفظ می کند.

طرز استفاده: یک قاشق چای خوری پودر انار را با یک لیوان شیر ولرم مخلوط و به طور روزانه مصرف کنید.

## 09 پهداشت دندان را بهبود می دهد

پوست انار با مشکلات متعدد دندان و دهان مقابله و از ایجاد بوی بد دهان، بیماری لثه و زخم دهان پیشگیری می کند.

طرز استفاده: یک مشت پوست انار را در مقداری آب بجوشانید و از صافی رد کنید. پس از خنک شدن با آن غرغره کنید.

## 08 از بیماری قلبی پیشگیری می کند

پوست این میوه سرشار از آنتی اکسیدان های قوی است که با بیماری های قلبی کشنده مقابله می کند؛ در ضمن میزان کلسترول و استرس را کاهش می دهد و سلامت

04



**کاهش وزن و چربی سوزی با کلم بروکلی**  
کلم بروکلی کالری اندکی دارد و سرشار از ویتامین های A و C است.

**کاهش وزن با سیب**

سیب می تواند باعث شود برای مدت زمانی بیشتر احساس سیری کنید و به این ترتیب پر خوری نکنید.

05



06



**کاهش وزن و چربی سوزی با انگور**

انگور سرشار از آنتی اکسیدان ها و مملو از انرژی است. انگور حدود ۷۰ کالری دارد.

07



**چربی سوزی با سیب زمینی**

سیب زمینی را به اشتباه، یک خوراکی پر چرب می دانند؛ البته اگر آن را سرخ کنید، این مسئله درست از آب در می آید؛ ولی اگر سیب زمینی را به صورت پخته نوش جان کنید، غذایی سالم و مفید است. سیب زمینی تقریباً ۹۷ کالری دارد.

طرز استفاده: نصف پیمانه پودر پوست انار را به مدت ۳۰ دقیقه در آب خیس کنید. پس از نرم شدن، با یک قاشق چای خوری زیره، سه چهارم پیمانه شیر بریده و کمی نمک در غذا ساز مخلوط کنید. برای مقابله با بواسیر، التهاب روده و مشکلات هاضمه از این معجون هفته ای سه بار استفاده شود.

طرز استفاده: شب به شب دو قاشق چای خوری پودر پوست انار را با یک لیوان آب ولرم مخلوط کنید و بنوشید.

**10 استخوان را تقویت می کند**

پوست انار خاصیت ضد باکتریایی و ضد التهابی دارد و از طرفی در کند کردن روند از دست رفتن تراکم استخوان به ویژه در زنانی که نزدیک به سن یائسگی هستند، موثر است. نتایج بررسی ها نشان می دهد، مصرف پودر پوست انار، استخوان را تقویت می کند و مانع بروز پوکی استخوان پس از یائسگی می شود.

**11 باعث بهبود سلامت سیستم گوارش می شود**

پوست انار حاوی «تانن» است که التهاب روده و ورم هموروئید را کاهش می دهد و باعث تنگ شدن دیواره روده و مانع خونریزی هنگام اسهال می شود و هاضمه را بهبود می بخشد.

# ماساژ سنگ داغ

Healthy Life

ماساژ سنگ داغ، نوعی درمان آرام بخش عمیق و ماساژی بسیار لذت بخش است که ماساژور با استفاده از سنگ‌های مخصوص به رفع گرفتگی‌ها و تنش‌های عمیق عضلانی می‌پردازد.

تمدن‌های باستانی عقیده داشتند که استفاده از سنگ برای آرامش قلب، روح و ذهن مفید است؛ همچنین چینی‌ها نیز از سنگ برای درمان نقاط مخصوص بدن (نقاط طب سوزنی) استفاده می‌کردند. هندی‌ها هم چنین روشی را روی نقاط چاکرا به کار می‌برده‌اند. سنگ توسط بومیان آمریکایی با آتش داغ و گرم می‌شد و به منظور درمان درد عضلات به کار می‌رفت. شکل مدرن این ماساژ به مری نلسون، اهل توسان، از ایالت آریزونا نسبت داده شده است. اوسبک خود را ماساژ سنگ داغ، به نام LaStone نامید. او بومی آمریکا بود. این ماساژ به سرعت در حال پیشرفت است و می‌تواند در آینده نزدیک پر مخاطب‌ترین ماساژ شود. بسیاری از مردم، سنگ‌های داغ را برای آرامش و تمرکز اعصاب مفید می‌دانند. برخی هم اثرات معنوی سنگ را برای ذهن و روح مفید می‌دانند. ماساژ سنگ برای انسان‌های با طبع سرد مناسب است؛ همچنین برای افرادی که تنش عضلانی دارند، اما ترجیح می‌دهند ماساژ سبک بگیرند، مناسب است. این ماساژ حرارت عضلات را شل می‌کند و اجازه می‌دهد در مانگر روی عضلات بدون استفاده از فشار عمیق کار کند. گرما و وزن سنگ‌ها تاثیر بسزایی در نرم شدن بافت اسپاسم شده دارند. در ماساژ سنگ داغ، سنگ‌های آتشفشانی، سالت و سنگ مرمر در آب گرم حرارت دیده و در روغن غلظانده می‌شوند. در ماساژ سنگ داغ ابتدا این سنگ‌های داغ در سائزهای مختلف روی نقاط حساس و کلیدی بدن تحت فشار قرار می‌گیرند تا به عمق ماهیچه‌های سفت و دارای تنش‌های ماهیچه‌ای نفوذ کنند. در انتهای ماساژ سنگ داغ از سنگ مرمر یخ برای برخی نواحی خاص استفاده می‌شود که این گرما و سرما تعادل را برای بدن به ارمغان می‌آورد.

## فواید ماساژ سنگ داغ

در ماساژ سنگ داغ گرما و وزن سنگ‌ها تاثیر بسزایی در نرم شدن بافت نواحی مختلف بدن دارند. ماساژ سنگ داغ با تلفیقی از فشار، ماساژ سنتی تایلند و ماساژ سوئدی همراه با گرمای نفوذ کننده از سنگ‌های داغ باعث برطرف شدن درد، بالا رفتن هماهنگی و تعادل بدن و در نهایت آرامش می‌شود؛ همچنین در ماساژ سنگ داغ، سنگ‌های داغی که روی ستون فقرات گذاشته می‌شوند، باعث آرامش و تسکین سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند.

گرما و وزن سنگ‌ها

تاثیر بسزایی در

نرم شدن بافت

اسپاسم شده دارند

در ماساژ سنگ

داغ، سنگ‌های

آتشفشانی، سالت

و سنگ مرمر در

آب گرم حرارت

دیده و در روغن

غلظانده می‌شوند





فصل سوم  
زندگی، زندگی

Life

Healthy Life

چند قدم تا شادی .....  
زندگی سالم یعنی چه؟ .....

Life



راه‌های ساده برای مثبت‌نگری؛

زندگی سالم

## چند قدم تا شادی

Healthy  
Life

ششمین آریابیان

تندرستی، خودباوری، برقراری رابطه‌ی عاشقانه، شجاعت، نداشتن احساس گناه و داشتن هدف و شادی را نمی‌توان به‌طور تصادفی به‌دست آورد. روش‌های ساده و متعددی وجود دارند که انسان با به‌کارگیری آن‌ها در زندگی، بسیار شاد و خشنود خواهد شد؛ اما افراد کمی از این روش‌ها مطلع هستند و خیلی‌ها حتی مایل نیستند به دنبال آن‌ها بروند. روان‌شناسی مثبت‌نگری یکی از جدیدترین موضوع‌های علمی محسوب می‌شود. در این مقاله تلاش شده خلاصه‌ای از تئوری‌های مهم عصر جدید و قدیم درباره‌ی شادی گردآوری و به‌صورت مختصر و مفید مطرح شود تا شما سریع‌تر و بهتر، نکات مهم را درک کنید. روی تمامی این روش‌ها آزمایش‌های بسیاری صورت گرفته است. برخی از آن‌ها حتی تحت تحقیقات دقیق بالینی نیز قرار گرفته‌اند. در نهایت، این امر ثابت شده است که به‌کارگیری این روش‌ها در زندگی بسیار موثر هستند و حتی می‌توانند مسیر زندگی انسان را به‌طور کامل تغییر دهند. امیدوارم شما سعی کنید این اصول و روش‌های شادی را جزئی از زندگی‌تان قرار دهید. هیچ چیز مهم‌تر از رضایت و آرامش شما در زندگی نیست. در این مقاله به تعدادی از این روش‌ها اشاره و به‌صورت سلسله‌وار در مقالات بعدی روش‌های دیگر را بررسی می‌کنیم.

**01** لیستی از فعالیت‌های شاد و لذت‌بخش تهیه کنید: «فردگروز»، متخصص روان‌شناسی به شاگردانش توصیه می‌کند لیستی از تمامی فعالیت‌های دلخواه‌شان را تهیه کنند. در این لیست، آن‌ها می‌توانند همه‌نوع فعالیتی را بنویسند: از قدم‌زدن در ساحل موقع غروب آفتاب، خوردن بستنی، تماشای افتادن برگ‌ها، داشتن حیوان خانگی و... شما نیز لیستی تهیه کنید؛ سپس در آغاز هفته، یکی از فعالیت‌های دلخواه‌تان را در برنامه‌ی خود بگنجانید. اگر می‌خواهید این کار حتماً انجام شود، وقت مشخصی را برای آن تعیین کنید. با این روش ساده زندگی‌تان مملو از لحظات لذت‌بخش و شاد خواهد شد. این روش شما را وادار می‌کند به‌صورت آگاهانه به دنبال شادی باشید و آن را در اولویت اول زندگی‌تان قرار دهید.

02

**ورزش کنید:** ورزش روزانه، تاثیر بسزایی بر احساسات ما دارد و باعث می شود احساسات مثبت در ما تقویت شود. دلایل آن هم این است که وقتی فردی به طور منظم ورزش می کند، ناخودآگاه تنش ها و فشارهای عصبی را از خود دور می کند؛ همچنین ورزش باعث تغییر در سیستم شیمیایی بدن می شود. در ورزش بدن نوعی مسکن معروف به اندروفین تولید می کند که سبب شادی و خوشحالی فرد می شود. ورزش منظم چربی های اضافی

بدن را از بین می برد و عضلات بدن را افزایش می دهد؛ همچنین پوست را شفاف می کند و در نهایت باعث می شود انسان نیرومندتر شود. تمامی این تغییرات منجر به اعتماد به نفس بیشتر در انسان می شود و در این حالت شخص احساس شادایی بیشتری در خود می کند.

روان شناسان معتقدند که طرز فکر یک فرد می تواند روحیه او را تغییر دهد. آن ها ادعا می کنند: اگر می خواهید در زندگی شاد باشید، فکر تان را به سمت مسایل خوب و نشاط آور هدایت کنید. هنگامی که احساس افسردگی کردید این روش ساده را امتحان کنید: آن چه را فکر می کنید روی کاغذ بیاورید و از خود بپرسید آیا این فکر، درست و واقعی به نظر می آید؟ جنبه مثبت قضیه را در نظر بگیرید؛ آنگاه افکار تان را دوباره بنویسید.

03

**شناخت درمانی را امتحان کنید:** روزگاری «فروید» و «یونگ» بر این عقیده بودند که احساسات بر طرز فکر انسان تاثیر بسیاری دارد. امروزه

04

**در زندگی خود پویا باشید:**



اگر می خواهید از زندگی خود لذت ببرید دست به فعالیت هایی بزنید که جالب و هیجان انگیز باشند. شما را متمرکز کنند و به طور کامل تحت

کنترل شما باشند. هنگامی که در یکی از فعالیت های هنری، ورزشی یا امور دینی تمرین کنید، به وضوح پویایی را در آن عمل حس می کنید. پویایی در فعالیتی مانند تماشای تلویزیون وجود ندارد؛ زیرا با تماشای تلویزیون به هیچ موفقیتی دست نمی یابید. اگر بتوانید در زندگی فعالیت هایی انجام دهید که در آن ها پویایی وجود داشته باشد، به حتم احساس شادمانی بیشتری خواهید کرد. پنج فعالیتی که به زندگی شما پویایی می بخشند نام ببرید و بگویید کدام یک از آن ها را در هر هفته انجام می دهید؟

07

**ویژگی های بارز شخصیتی خود را برجسته کنید:** طبق پژوهش های «دیوید ماپرز»، روان شناس مثبت نگری، افراد شاد دارای چهار ویژگی هستند: اعتماد به نفس بالا، داشتن کنترل بر زندگی، خوش بینی و برون گرایی (شگفت انگیز و در عین حال صادق). انسان با پرورش این خصوصیات، احساس شادی مضاعفی خواهد کرد. اکنون چند دقیقه وقت بگذارید و روش هایی را بنویسید که با کمک آن ها بتوانید این چهار ویژگی را در خود شکوفا کنید.

05

**مدیتیشن (مراقبه) کنید:** دکتر «هربرت بنسون» با بیش از بیست سال تحقیق، به این نتیجه رسیده است: به طور معمول افرادی که منظم مدیتیشن می کنند از دیگران شادتر هستند. اگر به طور دقیق نمی دانید چگونه مدیتیشن کنید، به این روش ها توجه کنید: لغتی ساده و مثبت را انتخاب کنید؛ مانند آرامش، عشق، یگانگی و صلح. آن لغت را با خود به مدت ده تا بیست دقیقه تکرار کنید. شما می توانید با صدای بلند یا حتی آرام هر یک یا دو ثانیه، یک بار تکرار کنید. تلاش کنید افکار روزانه را از خود دور و تمام توجه تان را بر تکرار لغت مدنظر معطوف کنید. مراقبه، ذهن شما را باز می کند.

06

**در دنیای پول و مادیات غرق نشوید:** در جوامع امروزی، اجناس بسیاری از قبیل اسباب و اثاثیه نو، جدیدترین وسایل الکترونیکی، لباس، ماشین و... وجود دارند که انسان با دیدن آن ها برای خرید وسوسه می شود؛ در صورتی که این اجناس تنها یک دام هستند. طبق تحقیقات به عمل آمده، فردی که گرفتار مادیات شده است، در زندگی خود، به اندازه کافی خشنود و شاد نیست. «مارتین اسلایمن»، روان شناس مثبت نگری، معتقد است: فردی که مدام به دنبال پول است، نسبت به دیگران، کمتر احساس شادمانی می کند؛ همچنین این امر ثابت شده است که میزان شادی فردی که در آمدش بالاتر از خط فقر باشد، با شخص ثروتمند، تفاوت چندانی ندارد. طبق مطالعات انجام شده، برای دستیابی به خرسندی، دارایی های شخصی مانند دوست و فامیل، نه برابر ضروری تر از داشتن مادیات است. شاید بتوان گفت این ضرب المثل که «شادی خریدنی نیست» صحت داشته باشد.

08

**تئوری بودایی را بگیرید:** تئوری قدیمی بودایی بر پایه تمایلات و خواسته های آدمی بنا شده است. بودایی ها معتقدند که دلیل اصلی بیشتر ناکامی ها و شکست های انسان، تمایلات و وابستگی های او به این دنیا است. اگر خواسته های تان را محدود کنید، بی شک به سمت شادی گام بر می دارید. برای محدود کردن خواسته های تان دو روش وجود دارد: ۱. به خواسته های خود دست یابید؛ ۲. خواسته ها و تمایلات خود را محدود کنید. بودایی ها معتقدند اولین روش، دشوار به نظر می آید و دومین، مسیر را برای رسیدن به سعادت، هموار خواهد کرد. ممکن است به نظر یک فرد معمولی، نداشتن آرزو امری محال به نظر برسد؛ زیرا او معتقد است در این حالت دیگر جایی برای خوشی ها و لذت های زندگی باقی نخواهد ماند. در این جا از خود بپرسید: اگر من تعداد خواسته های خود را کاهش دهم، آیا از زندگی ام بیشتر لذت نمی برم؟ خواسته های کمتر برابر با درد و رنج کمتر است.

09

**مصرف خوراکی های فنیدی را کاهش دهید:** بر اساس مطالعات انجام شده، برنامه غذایی کشورهای غربی بیشتر از قند و غلات تشکیل شده است. این نوع برنامه غذایی، تعادل هورمونی را بر هم می زند و در نهایت بر احساسات و عواطف ما اثر منفی خواهد گذاشت. اگر میزان قند خون با هر وعده غذایی، به طور چشمگیری نوسان یابد، اخلاق و روحیه ما نیز به همان نسبت تغییر خواهد کرد. گوشت یا ماهی را با سبزیجات مخلوط کنید و میزان قند خون خود را هر چهار ساعت یک بار با خوردن مقدار میوه متعادل نگاه دارید. با کنترل قند خون، روحیه انسان بسیار بهبود می یابد.

10

**بر زندگی خود کنترل داشته باشید:** یکی از ویژگی های افراد خوشبخت این است که بر زندگی خود کنترل دارند. اگر احساس غمگینی می کنید، بهتر است زندگی خود را مرور کنید تا دریابید بر کدام بخش از زندگی تان کنترل ندارید؛ سپس وارد عمل شوید. اغلب هنگامی که با مشکلی روبه رو می شوید، با آن به طور سطحی برخورد می کنیم و به دنبال حل مشکل نمی رویم؛ بنابراین بهتر است به صورت ریشه ای مشکل را حل کنیم. لیستی بردارید و موضوعاتی را که در زندگی بر آن ها کنترل ندارید، یادداشت کنید. اکنون سهرافکار را ارائه دهید تا با به کارگیری آن ها در زندگی، وضعیت شما بهبود یابد. برای پیشبرد اهداف تان ممکن است نیاز داشته باشید با فردی درباره احساسات خود گفت و گو کنید یا به طور کلی تغییر جهت دهید یا حتی مجبور شوید چیزی یا کسی را از دست بدهید. چنین تصمیماتی شاید دشوار به نظر آید؛ ولی اگر نتیجه منجر به افزایش حس کنترل شما بر زندگی شود، از این موضوع بسیار لذت خواهید برد.

دست از لجبازی برداریم؛

# زندگی سالم یعنی چه؟

زندگی سالم

Healthy  
Life

دکتر پدرام

وقتی صحبت از زندگی سالم می‌شود زود گوشان را می‌گیرند و سعی می‌کنند چیزی نشنوند. بعضی‌ها می‌گویند که به یاد حرف‌های پدر بزرگ و مادر بزرگشان می‌افتند که پر از نصیحت است و بعضی دیگر می‌گویند: تا حرف از زندگی سالم می‌شود به یاد خشم و غضب‌ها و امر و نهی‌های پدر و مادرمان می‌افتیم که از خوردن و نوشیدن تارفتن و آمدن یا حرف زدن و گوش دادن یا دوستی‌ها و قهرها و بالاخره از لحن و کلام ما ایراد می‌گرفتند و می‌گیرند.

ولی به راستی زندگی سالم یعنی چه؟ شاید مثل درس خواندن‌ها ایمان که سفارش زیاد پدر و مادر باعث بی‌زاری مان از آن می‌شد حالا هم سفارش زیاد پدر و مادر درباره خوردن و خوابیدن یا هر آنچه در بالا گفتیم، باعث شده از این حرف که هیچ، از این مسیر گریزان شویم. حاضریم یک کیک خامه‌ای چرب و شیرین را ببلعیم و خم به ابرو نیاوریم و فردام به دنبال یک دکتر خوب و پر آوازه شهر برای مشکل جوش‌های روی صورت یا جوش زدن‌ها ایمان برای بالارفتن چربی و قند یا اضافه وزنمان باشیم.

حالا هم هر چه می‌گویند: آقا ورزش کن. خانم فلان کار برای مضر است. فلان لوازم آرایشی و حتی ورزشی ضررش بیش از فایده آن است، گوشمان بدهکار نیست و کار خودمان را می‌کنیم تا دیگر این نصیحت یا سفارش مادر بزرگ یا پدر بزرگ یا پدر و مادر هم به زباله‌دان خاطره‌های پر خنده ریخته شود و بعد در یابیم که تا پدر یا مادر نشویم نمی‌دانیم زندگی سالم برای فرزندان یعنی چه و تا پدر و مادر بزرگ نشویم در نمی‌یابیم آنچه پشت سر گذاشیم همه تجربه بود و آنچه کاشتیم درو نشد و گاهی حاصل و گاهی بعضی‌ها از آن خرمن خوشه‌ای برمی‌دارند و گاه بر نمی‌دارند و حرف‌هایشان و حرف‌هایمان مثل همان خرمن زیر باران و بوران روزگار یا آتش فراموشی به خاک یا خاکستر تبدیل می‌شود.

اما باید در یابیم که زندگی سالم یک مفهوم چهارگانه زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است و آنچه مهارت زندگی نامیده می‌شود و در ارتقاء سلامت نقش دارد، توجه به تمامی چهار مفهوم است. می‌خواهیم رفتار سالم را در بعد زیستی نگاه کنیم: خواب شبانه کافی، تغذیه سالم و ورزش مرتب و مصرف نکردن سیگار و الکل و مواد مخدر یا محرک و تنظیم وزن و از طرفی رفتار و روابط جنسی سالم همگی در سلامت جسم نقش اساسی دارند و به نفع تمامی انسان‌ها است. بد نیست دست از لجبازی برداریم. هجوم اطلاعات زیاد درباره تغذیه و تنظیم وزن و وجود برنامه‌های متعدد بهداشتی و پزشکی گاه سردرگمی‌هایی را برای افراد ایجاد می‌کند که خود می‌تواند موجب کاهش انگیزه برای توجه به میانه‌روی‌های معقول در امر مراقبت از سلامت جسمی شود.

جالب توجه است براساس فکر سالم در بدن سالم و «تن ز جان و جان ز تن مستور نیست» هیچ وقت نمی‌توان به طور قطعی مرزی بین جسم و جان قائل شد: بیماری‌های جسمی می‌توانند تاثیر جدی بر سلامت روان داشته باشند و شخص را دچار افسردگی، اضطراب و پر خاشگری کنند. بیماری‌های روانی نیز می‌توانند منجر به آسیب‌های جسمی شوند که از سردردهای عصبی و مشکلات قلبی و گوارشی و جنسی تا خستگی‌های شدید جسمی ممکن است طیف قابل ذکر آن باشد.

پس توجه به جسم خودمان نیز دل خوش و تفکر منطقی را می‌طلبد. همان گونه که همان منطق سالم نیز تا حدود زیادی متأثر از بدن و جسم سالم است؛ اما شاید توجه به روان و بهداشت روان در جهان امروز شامل بسیاری از سمینارها و کنگره‌ها می‌شود: سالانه میلیاردها دلار خرج برگزاری یا نوشته‌ها و کتاب‌های مربوط به آن در سطح جهان از جمله در کشور خود ما می‌شود. ویرترین بسیاری از کتاب‌فروشی‌ها نیز مزین به کتاب‌های بسیاری در رابطه با

خودشناسی و خودآگاهی و خودیاری در شناخت و کنترل بیماری‌های افسردگی و اضطراب و پر خاشگری و حتی بیماری‌های جسمی است که استرس نقش بسیاری در ایجاد یا تشدید آن‌ها دارد و از آن جمله می‌توان بیماری‌هایی مثل M.S، دیابت، گوارش و فشارخون یا بیماری‌های قلبی و معده و روده یا ناتوانی‌های جنسی را نام برد. تفکر سالم، اعتماد به نفس، خوش بینی، توانایی ابراز وجود، بیان احساس و صمیمیت و ارتباط بین فردی، خویشتن‌داری و کنترل خشم از مهارت‌های اجتماعی و زندگی به حساب می‌آیند که توجه به آن‌ها می‌تواند نقش زیادی در ارتقاء کیفیت زندگی داشته باشد.

یک رفتار ناسالم مثل راندگی پرشتاب و بی‌ملاحظه یا رفتار ناسالم دیگری مثل پر خاشگری یا مصرف الکل، مواد مخدر یا محرک می‌تواند برای فرد یا خانواده و جامعه عوارض بسیار سنگینی ایجاد کند. شاید به موضوع راندگی سالم توجه کافی نکرده باشیم: بستن کمربند ایمنی، داشتن سرعت مجاز و خودکنترلی در کنترل

و هدایت اتومبیل به سادگی می‌تواند موجب ارتقاء سلامت فرد و خانواده و جامعه شود. همین رفتار در افرادی که بی‌ملاحظه هستند و در راندگی اصول ایمنی را رعایت نکرده‌اند، خسارات و فجایع دردناک بسیاری ایجاد کرده است. کسی که سیگار می‌کشد شاید ادعا کند رفتارش به خودش مربوط است؛ ولی به راستی خانواده‌ای که در آن فردی سیگار می‌کشد چگونه می‌تواند خود را از نظر سلامتی ایمن کند و از بوی سیگار آثار مخرب آن در آلودگی فضا و حتی آلودگی عاطفی رابطه زن و شوهری در امان باشند؟

آیا فرد سیگاری فقط به خودش آسیب می‌زند یا هم از نظر جسمی به دیگران و هم در روابط عاطفی گفت‌و شنود و بوسیدن همسر و فرزند یا پدر و مادر و خواهر و برادر به آن افراد نیز آسیب جزئی یا کلی وارد می‌کند؟

آیا فرد سیگاری می‌داند که هر هفت‌نخ سیگاری که می‌کشد تنفس و دم و بازدمش فضای خانه را در حد مصرف یک نخ سیگار برای دیگران آلوده می‌کند؟ جالب است که مسائل روانی، جسمی

و اجتماعی و معنوی این همه با هم همپوشانی دارند و وقتی می‌خواهیم درباره هر یک صحبت کنیم، بعد دیگری از وجود ما هم به میان می‌آید.

به هر حال صحبت از زندگی سالم است و این حرف دیگر حرف پدر و مادری است که به شدت به آن حساسیت منفی داشتیم و گوش را پر از پنبه می‌کردیم که نشنویم. امروز وقتی می‌گویند فست‌فودها به طور کلی موجب سوءتغذیه به شکل افراطی آن می‌شوند، دیگر به مادر و مادر بزرگ نباید فکر کرد. این حرف‌ها حالا از تریبون و کرسی استادان دانشگاهی شنیده می‌شود که فریاد می‌زند سونامی سرطان‌های گوارشی بیداد می‌کند. حالا آلودگی‌های هوایی و صوتی و پارازیتی هم جای خود؛ ولی آنچه به دست من و شماست، زودتر کنترل شدنی است تا آنچه که به عهده مسئولین و نهادهای خاص است؛ پس وقتی صحبت از ورزش می‌شود به حتم نباید به فکر یک سالن «جیم» باشیم؛ بلکه بیشتر حواسمان باشد که جیم نشویم و بهانه نتراشیم. یک پیاده‌روی ساده تا دویدن در یک پارک یا کنار خیابان خلوت می‌تواند شروع خوبی برای ورزش باشد.

است. در ادامه مهارت‌ها را مرور می‌کنیم:

## خودآگاهی

خودآگاهی به معنی آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود و تصویری واقع‌بینانه از خود داشتن، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خود و توضیح روشنی از ارزش‌های خود داشتن و از همه مهم‌تر داشتن انگیزش برای شناخت است. بسیاری از افراد همواره شعار می‌دهند: «بله من می‌دونم که کامل نیستم». آری، هیچ کس کامل نیست؛ ولی بعضی از این افراد با گفتن این جمله در واقع می‌خواهند بر تری و عیب‌پوشانی بیشتری نسبت به بقیه داشته باشند. سعی کنیم این عبارت و این واقعیت را در شرایطی به کار ببریم که درباره اشتباهات خود و ضعف‌هایمان حرف بزنیم و با شناخت و قبول آن‌ها گامی در جهت کاهش بعضی از آن‌ها که مقابل اصلاح هستند، برداریم.

را نشان می‌دهد: این که از خودمان چه می‌خواهیم. خودآگاهی همچنین ارزش‌هایمان را یادآور می‌شود که مرزمان را با دیگران روشن کنیم و خط قرمزهایمان را بشناسیم و بشناسانیم. این نگاه به خود ما را تشویق می‌کند که عمیق‌تر به وجود خود بنگریم و شناخت بیشتر و دقیق‌تری از خود داشته باشیم.

ادامه مطلب در شماره‌های آینده...

اما به راستی چقدر مراقب حجم خوردن و میزان تحرک خودمان هستیم؟ بهتر است پاسخی ندهیم تا ذهن ما فعال بماند و هر کدام بین غذای خود و میزان تحرکمان موازنه‌ای ایجاد کنیم. وقتی صحبت از زندگی سالم می‌شود، باید از لچ کردن با خود دست برداریم و سری به خودمان بزنیم تا در یابیم که لجبازی و عناد با خود ممکن است ریشه در کودکی‌هایمان داشته باشد؛ پس با یافتن مهارت‌های زندگی سالم بین امروز خود و دیروزمان یک آشتی برقرار کنیم: آشتی درونی و مؤانست و خلوت با خود که ای مرد عزیز یا ای خانم نازنین، ای پسر خوب یا ای دختر گل و مهربان یا نامهربان بیا و کمی آگاهی و خودآگاهی پیدا کن. آن وقت است که به لیستی نیاز داریم تا ما را وارد این حوزه‌ها کند.

امروز روان‌شناسان مهارت‌های ده‌گانه‌ای را برای زندگی سالم در نظر دارند که به تدریج و تفصیل درباره آن‌ها بحث خواهیم داشت. شاید به تعبیری کلام وزین مولای متقیان حضرت علی (ع) بتواند آغاز زمینه‌ای برای مشکل باشد که می‌فرمایند: بالاترین دانش‌ها خودشناسی

نکته ظریف در این مهارت، قبول، تحسین و باور نقاط قوت خودمان است. اینکه صفت، مهارت یا ویژگی مثبتی داریم یا در جای مناسب بیان کنیم یا اگر به ما گفته شد، قبول کنیم و شکرگزار باشیم و تشکر کنیم، از مهارت‌های خودآگاهی است. حال این ویژگی اکتسابی باشد یا سرشتی و خدادادی فرقی نمی‌کند: مهم شاکرانه نگاه کردن به داشته‌هاست که نه خودپسندی در آن وجود دارد و نه خودکم‌بینی. قبول محسنتان به معنای خودخواهی نیست؛ بلکه خودباوری است. قبول عیوب خود کم‌بینی نیست؛ بلکه واقع‌بینی است. خودآگاهی ما را به حقوق و حدود مرزهایمان آگاه می‌کند؛ در ضمن وظایف و مسئولیت‌هایمان

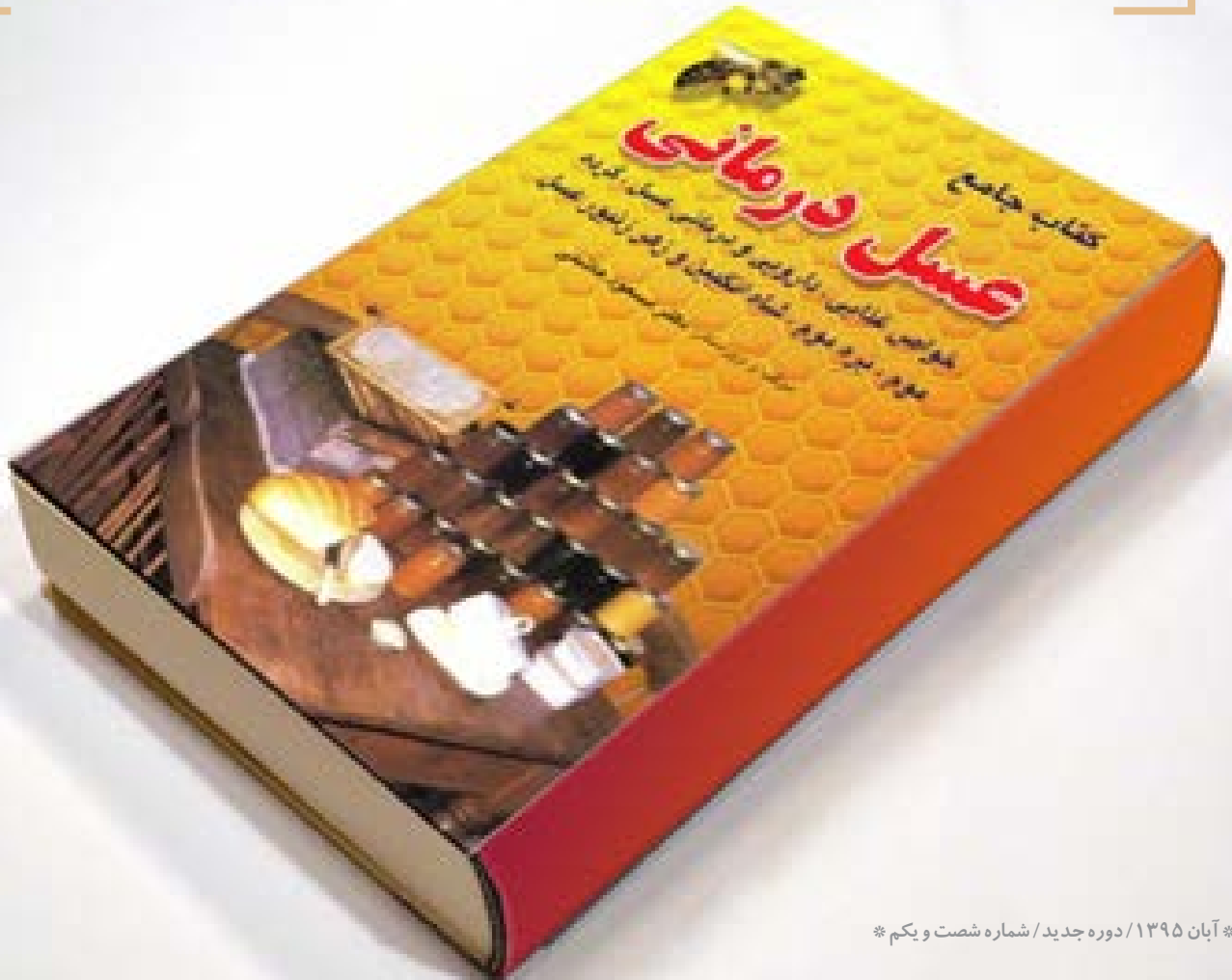


# عسل درمانی

Healthy  
Life  
مرجان حسینی

زندگی سالم

اگر به جستجوی سلامتی خود هستید به شما پیشنهاد می‌کنم از خواندن کتاب‌ها و مقالات مربوط به تغذیه صحیح غافل نشوید. متأسفانه در حال حاضر بسیاری از نوشته‌های مربوط به تغذیه غیر تخصصی هستند؛ چرا که در فضاهای مجازی فرصت تبادل اطلاعات بدون شناخت منابع بسیار هموار شده و مخاطبان بدون در نظر گرفتن صحت و درستی مطالب را اشتراک می‌گذارند؛ در حالی که به نظر می‌رسد با مراجعه به منابع و کتاب‌هایی که نویسندگان آن‌ها اشخاص معتبر، تحصیل کرده یا با تجربه در زمینه طب سنتی یا مدرن هستند می‌توان به تندرستی و سلامت بدن خود کمک کرد. در همین راستا مناسب دانستم کتابی را به شما عزیزان معرفی کنم که مرجع اصلی آن قرآن کریم است. همانطور که در علوم فعلی هم ثابت شده بسیاری از علوم به‌وسیله این کتاب آسمانی در گذشته بسیار دور معرفی و تفسیر شده است. نام این کتاب ارزشمند عسل درمانی است. استاد جمشید خدادادی، محقق و بنیانگذار طب قرآنی حدود سی سال است که در کنار تدریس، پژوهش گسترده‌ای را در زمینه تغذیه و سلامتی انسان آغاز کرده و با ابتکارها و نوآوری‌هایش موفق به دریافت دو دیپلم افتخار از جامعه مؤخرعین و مبتکرین ایران شده است که یکی از آن‌ها در خصوص درمان نازایی (بیماری آندومتریوز) با استفاده از رژیم غذایی است. به اعتقاد وی تأکید اساسی قرآن در باره تغذیه و سلامت انسان استفاده از طبیعت است و اساس طب قرآنی تفکر الهی و تغذیه قرآنی است که به وسیله رژیم غذایی صحیح می‌توان از تندرستی خود مراقبت کرد و از بسیاری از بیماری‌ها جان سالم به‌در برد و رها شد. در حقیقت عمل به دستورات قرآن ضامن سلامتی جسم و روان آدمی است. نویسنده کتاب عسل درمانی پس از گذشت ۲۵ سال فعالیت در زمینه گسترش فرهنگ سلامت زیستن بر پایه اصلاح تفکر و رژیم غذایی به جهت مفید بودن توصیه‌های غذایی برای بیماران چهاره‌ای شناخته شده است؛ به طوری که پنج عنوان از کتاب‌های وی تحت عنوان در جستجوی سلامتی، بارها تجدید چاپ و با استقبال عموم همراه شده است. این کتاب ارزشمند دارای بیست و دو فصل است که هر فصل به‌طور مجزا و تفکیک شده راه و روش درمان تمامی بیماری‌های بدن را تفسیر می‌کند. نویسنده کتاب معتقد است خواص درمانی عسل و قدرت شفابخشی آن در بیماری‌های مختلف بسیار گسترده است؛ چرا که ذکر این خواص در قرآن کریم این ادعا را اثبات می‌کند. در این کتاب به‌طور مفصل اثرات عسل در ترمیم والتیام زخم‌ها، اثرات ضد سر عف و خلط‌آور به‌وسیله عسل، درمان بیماری‌های کلیوی با عسل، اثرات ضد اسهال با مصرف عسل، عسل و درمان بیماری‌های قلبی، میل عسل و بهبود کبد، عسل و درمان ضعف اعصاب، بیماران دیابتی و عسل، عسل و بیماری‌های گوارشی، محافظت از بافت‌ها با عسل، تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف عسل، بیماری‌های دندان و درمان آن با عسل، عسل و بیماری‌های تنفسی، عسل و التهاب‌های چشم، کودکان و عسل، عسل و مادران، حافظه و عسل، عسل و بهداشت پوست و زیبایی توضیح و تفسیر شده است؛ همچنین بررسی علمی اثرات ضد میکروبی عسل نیز به‌طور کامل و علمی توضیح داده شده است. با مطالعه این کتاب قادر خواهید بود قلب در عسل را از طریق شناخت راه‌های تشخیص در یابید. استاد خدادادی ملاک انتخاب عسل خوب را عوامل متعددی می‌داند که این عوامل شامل شکر کزدن عسل، بوی عسل، مزه عسل، گرایش مورچه به عسل‌های تقلبی و رنگ عسل است. او بر این اعتقاد است که انواع مختلفی از عسل در دنیا وجود دارد و هر کدام برای درمان یک بیماری خاص و نقاط مختلف بدن مفید است. نویسنده کتاب بر این باور است که زهر زنبور عسل حشره‌ای بی‌ظنیر است که نیشش از نیشش مفیدتر است و به دلیل خاصیت قلبیایی و اسیدی بودن نیش زنبور عسل می‌توان استفاده‌های زیادی از آن کرد؛ به طوری که زهر زنبور دارای موادی است که به سیستم اعصاب، قلب و غدد فوق کلیه کمک می‌کند؛ چرا که در زهر زنبور عسل سه ماده ملین‌ترین با اثر ضد التهابی قوی، آپامین با اثر نیروبخشی سیستم عصبی و کاردیوپیتید با نقش متعادل کننده سیستم عروقی قلب وجود دارد و از سم نیش زنبور عسل در خواص درمانی بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های عصبی، افسردگی و ام‌اس، اختلالات پوستی، مالاریا، بیماری‌های چشم، گواتر، از دیاد فشار خون و کاهش کلسترول خون، روماتیسم و درد مفاصل، سیاتیک، آرتریت یورم و التهاب مفاصل، پولی آرتریت، گرفتگی عضلات، زونا، نقرس، آسیب به آرنج، آسیب به زردپی، کمر درد، واریس یا بزرگ شدن رگ در پاهای می‌توان کمک گرفت.





فصل چهارم  
آشپزخانه من

My  
Kitchen

Healthy Life

هات موکا ■ .....  
اسپاگتی با سس سالسا ■ .....  
لقمه های سالمون ■ .....

My Kitchen

## هات موکا

طرز تهیه:



شکر، پودر کاکائو و پودر قهوه را در شیر جوش بریزید و هم بزنید؛ سپس به تدریج شیر را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. شیر جوش را روی حرارت ملایم قرار دهید تا گرم شود؛ سپس از روی حرارت بردارید و اسانس وانیل را اضافه کنید و هم بزنید. هات موکا را در فنجان دلخواه بریزید و سرو کنید.

زینت سالم

شکر دو قاشق سوپ خوری  
پودر کاکائو دو قاشق سوپ خوری  
پودر قهوه فوری دو قاشق سوپ خوری  
شیر (کم چرب) سه پیمانه  
اسانس وانیل یک دوم قاشق سوپ خوری

اسپاگتی ۳۵۰ گرم  
 گوجه فرنگی (رسیده) ۶۰۰ گرم  
 زیتون سیاه دوازده عدد  
 برگ ریحان (پاک شده) ۵۰ گرم  
 سیر (کوبیده شده) یک حبه  
 روغن زیتون به مقدار لازم  
 سرکه قرمز دوقاشق سوپ خوری  
 پنیر پارمزان به میزان لازم  
 برگ ریحان (در صورت تمایل)  
 مقداری برای تزئین  
 نمک و فلفل به مقدار لازم

## اسپاگتی باسس سالسا

طرز تهیه:

۱. اسپاگتی را به همراه کمی نمک، در قابلمه‌ای حاوی مقداری آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ده دقیقه، روی حرارت زیاد بجوشد تا نرم شود؛ سپس آن را آبکش کنید؛
۲. گوجه فرنگی، زیتون و برگ ریحان را در غذاساز بریزید و هم بزنید تا پوره شود؛ سپس آن را در ظرفی بریزید. سیر، ۵۰ میلی لیتر روغن زیتون، سرکه قرمز، مقداری نمک و فلفل سیاه را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا سالسا آماده شود؛
۳. اسپاگتی را به آن اضافه و زیر و رو کنید تا اسپاگتی به طور کامل به سالسا آغشته شود؛ سپس آن را در ظرف دلخواه بریزید. روی آن پنیر پارمزان بپاشید و با برگ ریحان تزئین و سرو کنید.



۱. در ظرفی مناسب، زرده تخم مرغ را بریزید و با همزن برقی هم بزنید تا به طور کامل یکدست شود. شکر و وانیل را به آن اضافه کنید و با دور تند همزن برقی هم بزنید تا کرم رنگ، کش دار و غلیظ و ذرات شکر در زرده تخم مرغ کامل حل شود؛

۲. در قابلمه‌ای مناسب، شیر را بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود. شیر داغ را به آرامی به مخلوط زرده تخم مرغ اضافه کنید و مرتب هم بزنید؛ سپس آن را روی حرارت بخار

آب جوش قرار دهید و هم بزنید تا غلیظ شود (روش بنماری). پس از آن، مخلوط را کنار بگذارید تا سرد شود؛

۳. مربای گل رز را از صافی رد کنید تا شربت آن جدا شود؛ سپس در غذاساز یا مخلوط کن بریزید تا به صورت پوره درآید؛

۴. در ظرفی مناسب، خامه را با همزن برقی هم بزنید تا فرم بگیرد؛ سپس پوره مربا را به خامه اضافه کنید و با همزن برقی هم بزنید. مخلوط خامه را به همراه اسانس رز و رنگ خوراکی به مخلوط زرده تخم مرغ سرد شده، اضافه کنید و هم بزنید؛

۵. قالب مد نظر را به مدت ۳۰ دقیقه در فریزر

قرار دهید تا سرد شود. ورقه‌های ژلاتین را به مدت پنج دقیقه در آب سرد خیس کنید. آن را از آب خارج و سپس به قابلمه حاوی ۱/۴ پیمانه آب جوش روی حرارت ملایم اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود. ژلاتین را به مخلوط زرده تخم مرغ اضافه کنید و مجدد هم بزنید؛

۶. کرم را در قالب سرد شده بریزید و به مدت ده تا دوازده ساعت در یخچال قرار دهید تا کرم خود را بگیرد. پس از این مدت، کرم را از قالب خارج و با گلبرگ‌های رز شکر تزیین و سرو کنید.

**گلبرگ‌های رز شکر:**  
گلبرگ‌های گل رز هلندی را جدا کنید و کنار بگذارید. در ظرفی مناسب، یک عدد سفیده

تخم مرغ را با چنگال هم بزنید تا کف کند. با کمک قلم موی آشپزی، روی گلبرگ‌ها را به کف سفیده آغشته کنید و روی آن شکر بپاشید؛ سپس گلبرگ‌ها را به مدت ۲۴ ساعت در سینی و روی حوله کاغذی در محلی تاریک قرار دهید تا خشک شوند. پس از این مدت، برای استفاده آماده است.

زرده تخم مرغ پنج عدد  
شکر (نرم و دانه ریز) ۳/۴ پیمانه  
وانیل ۱/۴ قاشق چای خوری  
شیر ۱۱/۲ پیمانه (۳۷۵ میلی لیتر)  
مربای گل رز یک پیمانه سر خالی  
خامه (شیرین شده) ۲۵۰ گرم  
اسانس رز سه قطره  
رنگ خوراکی قرمز به مقدار لازم  
ورق ژلاتین پنج عدد  
آب جوش ۱/۴ پیمانه  
گلبرگ‌های رز شکر طبق دستور داده شده

دسر گِرم رُز



# لقمه‌های سالمون

پیاز متوسط (نگینی خرد شده) یک عدد  
روغن زیتون یک قاشق سوپ خوری  
اسفناج (پاک و خرد شده) ۳۰۰ گرم  
پودر سیر ۱/۲ قاشق چای خوری  
نمک به مقدار لازم  
فلفل سیاه (پودر شده) ۱/۲ قاشق چای خوری  
ماهی سالمون (مکعبی خرد شده) ۵۰۰ گرم  
تخم مرغ (هم زده شده) سه عدد  
پنیر چدار (رنده شده) ۱۵۰ گرم



طرز تهیه:



۱. پیاز را در تابه‌ای حاوی روغن زیتون تفت دهید تا نرم و شفاف شود؛ سپس اسفناج، پودر سیر، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا اسفناج، نرم و آب آن به‌طور کامل کشیده شود؛
۲. ماهی سالمون را با کمی نمک و فلفل مزه‌دار کنید و در ظرفی حاوی تخم مرغ و پنیر رنده شده بچینید و روی آن را با مخلوط اسفناج بپوشانید. در ادامه پنیر چدار را روی آن بپاشید و به مدت بیست دقیقه در طبقه وسط فری که از پانزده دقیقه قبل، روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد گرم کرده‌اید، قرار دهید تا بپزد. پس از پخت، لقمه‌های سالمون را از فر خارج و سرو کنید.



۱. در ظرفی مرغ، سیب زمینی، سیر، پیاز چه، گشنیز، زردچوبه، تخم مرغ، مقداری نمک و فلفل سیاه بریزید و به طور کامل با یکدیگر مخلوط کنید؛
۲. تمام مایه کوکورا یک مرتبه در تابه ای حاوی روغن داغ، روی حرارت ملایم بریزید و با پشت قاشق، مایه را به طور یکنواخت پهن کنید؛ سپس در تابه را بگذارید تا کوکو کمی خود را بگیرد. یک روی کوکو که سرخ شد، ظرفی مناسب را روی دهانه تابه قرار دهید و کوکو را با احتیاط در آن برگردانید و از روی دیگر، در تابه بگذارید تا سرخ شود؛ پس از اینکه کوکو به طور کامل سرخ شد، آن را برش بزنید و در ظرف دلخواه سرو کنید.



سینه مرغ (آب پز و خرد شده) ۵۰۰ گرم  
سیب زمینی (آب پز و مکعبی خرد شده) یک عدد  
سیر (کوبیده شده) دو حبه  
پیاز چه (خرد شده) ۷۰ گرم  
گشنیز (پاک و خرد شده) ۶۰ گرم  
زردچوبه (پودر شده) یک قاشق چای خوری  
تخم مرغ پنج تا شش عدد  
نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده) به مقدار لازم

## کوکوی مرغ و پیاز چه

فصل پنجم  
کلینیک

Clinic

Healthy Life

..... ■ مواد غذایی ضد پیری را بشناسید

..... ■ اخبار کوتاه سلامتی

Clinic

## بطری‌های آب معدنی سرطان‌زا نیستند

شاید شما هم شنیده باشید که گفته می‌شود اگر بطری آب یک‌بار مصرف را در فریزر بگذارید یا در معرض گرما قرار بگیرید، سرطان‌زا می‌شود؛ اما این شایعه‌ها درست نیستند. بطری‌های یک‌بار مصرف آب به‌طور معمول از پلاستیک‌هایی که به اسم PETE یا PET شناخته



مادرانه

## تلویزیون خلایت کودک را کاهش می‌دهد

به گفته محققان کودکانی که روزانه پانزده دقیقه تلویزیون تماشا می‌کنند خلایت ذهنی‌شان را از دست می‌دهند. محققان بریتانیایی عنوان می‌کنند: کودکانی که روزانه پانزده دقیقه از وقت‌شان را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند در مقایسه با کودکانی که کتاب می‌خوانند یا پازل درست می‌کنند در معرض ریسک بالای از دست دادن قدرت خلایت‌شان هستند. سارا رز، عضو تیم تحقیق از دانشگاه استافورد شایر انگلستان، در این باره می‌گوید: «اسناد و شواهد آشکار نشان می‌دهد کودکان بلافاصله بعد از تماشای تلویزیون، ایده‌ها و نظرات خلاقانه کمتری دارند. اگر چه این تاثیر بعد از مدت کوتاهی از بین می‌رود.» اگر کودکان قدرت خلایت کمتری در بازی‌شان داشته باشند، به مرور زمان بر رشدشان تاثیر منفی خواهد داشت. در این مطالعه، تیم تحقیق به بررسی تاثیر آنی تلویزیون بر خلایت کودکان سه‌ساله پرداختند. آن‌ها کودکان را که کارتون تماشا می‌کردند با کودکانی که کتاب می‌خواندند یا پازل حل می‌کردند مقایسه کردند؛ سپس از کودکان آزمایش بیان ایده‌های خلاقانه را به عمل آوردند. محققان دریافتند ایده‌ها و نظرات پرسیده‌شده از کودکانی که پازل درست کرده یا کتاب خوانده بودند بهتر از کودکانی بود که تلویزیون تماشا کرده بودند. به گفته محققان، تماشای تلویزیون تاثیری معکوس بر سلامت آن‌ها نیز دارد. کودکان شش‌ساله‌ای که بیشتر وقت‌شان را تلویزیون تماشا می‌کنند در نهایت دارای عروق خونی نازک‌تری در چشم‌هایشان خواهند بود؛ در ضمن با افزایش احتمال بیماری قلبی، فشار خون بالا و دیابت در سنین بالاتر هم روبه‌رو هستند.

تبدیل سالم

# TOP NEWS

خط قرمز



## کودکان را هر روز حمام نبرید

متخصصان پوست دانشگاه واشنگتن می‌گویند: کودکان نباید هر روز دوش بگیرند. به گفته محققان براساس سن و میزان فعالیت کودکان، تنها دو الی سه بار در هفته نیاز به حمام دارند. در بدن کودکان وجود بعضی باکتری‌ها تا سن مشخصی لازم تلقی می‌شود؛ چراکه بدن بتواند با باکتری‌های دیگر مقابله کند و سیستم ایمنی قوی‌تری در خود بسازد. متخصصان پوست چندین راهکار را برای حمام کودکان ارائه داده‌اند که عبارت است از:

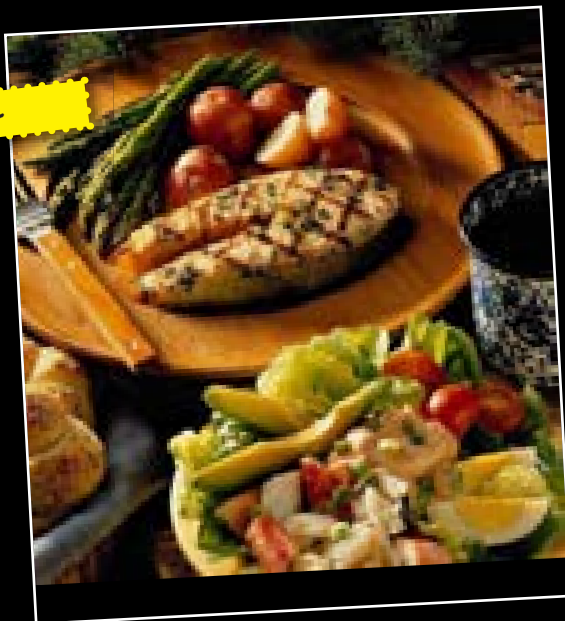
۱. اگر کودکان شش الی ۱۱ ساله هستند، دو الی سه بار در هفته به حمام بروند و تنها یک بار شامپوزدن در هفته برای مو و بدنشان لازم است.
  ۲. در صورتی که کودکان به‌طور واضح پس از گل‌بازی یا شنا در دریاچه کتیف شده باشند یا بوی تند عرقشان بیاید، می‌توان تعداد دفعات حمام در هفته را افزایش داد.
  ۳. اگر کودکان در ابتدای سن بلوغ قرار دارند، بهتر است هر روز دوش بگیرند تا از چربی‌های بدنشان خلاص شوند. پس از سن ۱۲ سالگی، کودکانی که موهای خشک یا فرقی دارند، می‌توانند موهایشان را هر هفت الی ده روز شامپو کنند.
  ۴. بهتر است برای کودکان از نرم‌کننده‌های مو استفاده نشود؛ اما در صورت نیاز تنها باید آن را در انتهای موها استفاده کرد: نه در کف سر.
- هر چند به گفته محققان همه کودکان مانند هم نیستند و روش یا تعداد دفعات حمام کردن هر کودک متفاوت از دیگری است؛ اما این توصیه‌ها جنبه عمومی دارد؛ البته متخصصان خاطر نشان کردند کودکانی که آگزما دارند باید از توصیه‌های پزشک خود در رابطه با حمام پیروی کنند.





می شوند، ساخته شده‌اند. کدهای باز یافتی فرایند باز یافت مواد را راحت تر می کند. PETE ها به طور معمول با عدد یک در انتهای ظرف مشخص می شوند. شایعات مبنی بر آن است که بعضی مواد سمی مثل دیوکسین ها از این بطری ها خارج می شوند و سرطان زا هستند. دیوکسین ها حاوی موادی به نام plasticizers هستند که پلاستیک ها را ترد و منعطف می کند. DEHA یک نوع بلسترز است. گفته می شد بطری های پلاستیکی این ماده را از خود پخش می کنند؛ اما بعضی وقت ها به اشتباه آن را دی اتیل هیدروکسیل آمین نیز می گویند. این ماده در پلاستیک ها استفاده می شود و سرطان زا نیست. البته باید در نظر داشته باشیم که باز یافت بطری ها در صورتی که به درستی تمیز نشده باشند، می تواند خطرناک باشد و باعث بیماری هایی همچون اسهال و استفراغ شود؛ ولی هیچ مدرکی مبنی بر سرطان زا بودن بطری های آب معدنی وجود ندارد.

خنواره



## بیماران کلیوی موز بخورند

زندگی سالم

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف میوه و سبزیجات تازه می تواند تأثیر بسزایی در کنترل فشار خون بیماران کلیوی داشته باشد. این گروه از مواد غذایی به دلیل این که سرشار از منیزیم و نیز پتاسیم هستند، در نتیجه به میزان چشمگیری به کاهش و در نهایت کنترل فشار خون بالا کمک می کنند. پیام فرح بخش، متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار داشت: فشار خون بالا پس از دیابت، دومین علت بروز نارسایی مزمن کلیوی است؛ زیرا کلیه ها و سیستم گردش خون به یکدیگر وابسته هستند. وی در خصوص رابطه علت و معلولی فشار خون و بیماری کلیوی گفت: این عارضه در درازمدت به عروق کلیه و سلول های گلومرول آسیب می رساند و در روند تدریجی بدون هیچ علامتی موجب نارسایی مزمن کلیه می شود؛ بنابراین این دو ارتباط مستقیم و تنگاتنگی دارند و از یکدیگر تأثیر می پذیرند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص ارتباط مصرف بیش از حد نمک با فشار خون تصریح کرد: میزان سدیم دریافتی در غذاهای حاوی نمک زیاد از جمله خیار شور، زیتون شور، چیپس و پفک می تواند فشار خون را به میزان چشمگیری افزایش دهد؛ بنابراین توصیه می شود افراد از مصرف بیش از حد نمک طعام و غذاهایی حاوی سدیم زیاد در رژیم غذایی خودداری کنند. فرح بخش با بیان اینکه مصرف بعضی از میوه ها و سبزیجات تأثیر چشمگیری در کاهش فشار خون در بیماران کلیوی دارند، عنوان کرد: مصرف میوه هایی چون انجیر، موز، طالبی و خربزه به دلیل اینکه حاوی پتاسیم زیاد هستند و سبزیجات با برگ های تیره و سرشار از منیزیم به بیماران کلیوی توصیه می شود. وی درباره میزان مصرف میوه و سبزیجات در طول روز گفت: مصرف سه تا چهار عدد میوه متوسط و همچنین سه تا پنج واحد از سبزیجات تازه (هر واحد معادل یک لیوان سبزی خام و نیم لیوان به صورت پخته) می تواند تا حد زیادی فشار خون مبتلایان به بیماری کلیوی را کاهش دهد و در نهایت کنترل کند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: خوشبختانه شواهد حاکی از این است که مصرف میوه و سبزیجات تازه در هر دو مرحله پیشگیری و درمان فشار خون در بیماران کلیوی مؤثر و در کاهش میزان مصرف دارو، نقش مؤثری داشته است.

## بعد از ساعت ۶ غروب شام نخورید

احتمالاً شنیده اید که می گویند بعد از ۶ عصر دیگر غذا نخورید؛ اما فکر می کنید حقیقت نهفته پشت این جمله چیست؟ گفته می شود در حالی که بدن غذایی مانند چربی را به طور کامل در ساعات حوالی شش یا بعد از آن در بدن ذخیره نمی کند، بنابراین باید گفت خوردن در شب منجر به اضافه وزن می شود. از طرفی کم کردن عادات خوردن در نیمه شب هم می تواند سبب کاهش وزن شود. علت این مسئله آن است که هیچ کس نیمه شب به قصد خوردن کلم به یخچال دستبرد نمی زند. اغلب افراد در این ساعات، چیپس، شیرینی یا غذاهایی با کالری بالایی می خورند. با ولع خوردن غذا یا تنقلات در نیمه شب در کل کاری بدون دقت و آگاهی است. خوردن بدون آگاهی همواره با پر خوری و افزایش وزن همراه است؛ اما اگر واقعا نیمه شب گرسنه هستید از خوردن نترسید. هرگز نباید خوردن را بی خیال شوید تنها به این دلیل که وقتش نیست. این فلسفه برای کاهش وزن اصلا جواب نمی دهد و سبب ایجاد پیوندی ناسالم با غذا خواهد شد. در عوض سعی کنید به دنبال غذاهایی مانند سبزیجات، غلات کامل یا پروتئین کم چرب باشید و حجم غذایی هم که می خورید کم باشد. به خاطر داشته باشید اگر گرسنگی نیمه شب تان به وفور رخ می دهد، پس به احتمال زیاد در نخستین وعده غذایی روز، به اندازه غذا نمی خورید. به جای فکر کردن درباره غذا نخوردن در نیمه شب، سعی کنید بر سوخت رسانی درست بدن در طول روز بیاندیشید. بدن شما به طور دقیق نمی داند که الان چه ساعتی است؛ اما این نکته را می داند که سوختش کم شده است. پیشنهاد ما این است که روز خود را با صبحانه ای حاوی ۲۰ گرم پروتئین آغاز کنید. سعی کنید هر سه یا چهار ساعت یک بار غذای دیگری هم بخورید که سرشار از پروتئین باشد.



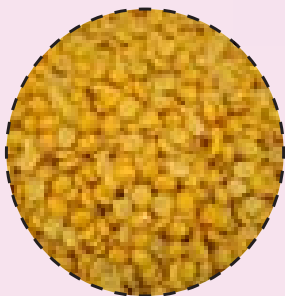
# مواد غذایی ضد پیری را بشناسید

رعایت یک رژیم غذایی سالم همانند یک راز سر به مهر نیست؛ بلکه توصیه‌ای همیشگی محسوب می‌شود که البته بسیاری از ما آن را نادیده می‌گیریم. مواد غذایی که روزانه و به‌طور مرتب مصرف می‌کنیم، می‌توانند نقشی تأثیرگذار در افزایش طول عمر ما داشته باشند. بر همین اساس، در ادامه این مطلب قصد داریم برخی از بهترین مواد غذایی ضد پیری را که می‌توانند چندین سال به طول عمر شما اضافه کنند، معرفی کنیم.



**گردو**  
خوردن آجیل یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای بهبود سلامت خود انجام دهید. بنابر نتایج مطالعاتی که در نشریه BMC Medicine منتشر شده است، افرادی که سه‌بار در هفته یا بیشتر آجیل، به‌ویژه گردو مصرف می‌کنند، دو تا سه سال بیشتر عمر می‌کنند. افرادی که گردو مصرف می‌کنند به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی، دو قاتل بزرگ که با افزایش سن، انسان را در معرض خطر مرگ قرار می‌دهند، در آن‌ها کاهش می‌یابد؛ البته باید به این نکته توجه داشت که مطالعه‌ای دیگر نشان داده است بادام زمینی یا کره بادام زمینی فاقد فواید افزایش طول عمر هستند و تأثیری در این زمینه ندارند؛ همچنین گردو یکی از مواد غذایی است که مصرف آن می‌تواند به تقویت هوش شما منتج شود.





### لیپه

هنگامی که بحث عمر طولانی مطرح می‌شود، چگونگی مصرف حبوبات سبز و زرد تا زمانی که در رژیم غذایی شما وجود داشته باشند، چندان فرقی نمی‌کند. نتایج مطالعه‌ای که توسط انتشارات **BMJ** منتشر شده است، نشان می‌دهد مصرف لیپه پخته شده و دیگر حبوبات که جزء اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای است، می‌تواند روند پیری در سطح سلولی را کند سازد. پژوهشگران فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لیپه و دیگر حبوبات را عوامل موثری می‌دانند که به آن‌ها قدرت افزایش طول عمر را می‌بخشند.

کمک می‌کنند که این شرایط می‌تواند به افزایش طول عمر انسان منتج شود.

### سیب زمینی شیرین

به گفته پژوهشگران دانشگاه ایالتی کانزاس، سیب زمینی‌های شیرین باتوجه به ویژگی‌های افزایش طول عمر خود می‌توانند نقشی ویژه در رژیم غذایی انسان داشته باشند. سیب زمینی‌های شیرین که در انواع و رنگ‌های مختلف در دسترس هستند حاوی سطوح بالای آنتوسیانین هستند. آنتوسیانین ترکیبی است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش و طول عمر انسان را افزایش دهد.

### انار



انار دارای قدرت‌های فوق‌العاده‌ای است. بنابر نتایج مطالعه پژوهشگران فرانسوی، این میوه می‌تواند در افزایش طول عمر انسان نیز نقش داشته باشد. به گفته دانشمندان، مولکول **Urolithin A** که در میوه انار یافت می‌شود توسط میکروب‌های موجود در روده تغییر شکل می‌دهد و سلول‌های عضلانی را قادر می‌سازد در برابر یکی از دلایل اصلی پیری از خود محافظت کنند. بدون تردید، مصرف انار یکی از خوشمزه‌ترین روش‌های موجود برای افزایش طول عمر به نظر می‌رسد.

و افزایش طول عمر انسان کمک کند.

### نارگیل



نتایج مطالعه‌ای انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ دانمارک نشان داده است، مصرف رژیم غذایی سرشار از چربی‌های سالم از جمله اسیدهای چرب زنجیره متوسط که در نارگیل یافت می‌شود، روند پیری مغز را در نتیجه محافظت از **ASIB** دیدن **DNA** کند می‌سازد. در شرایطی که این مطالعه روی موش‌ها صورت گرفته است، اما پژوهشگران اعلام کرده‌اند نارگیل می‌تواند نتایج مشابه را برای انسان به همراه داشته باشد و به جوان نگه داشتن مغز کمک کند.

### کلم ترش

کلم رنده و آب‌پز شده با سرکه و دیگر غذاهای سرشار از باکتری‌های خوب مانند ماست، کفیر و کیمچی (نوعی خوراک تخمیر شده کره‌ای) می‌تواند به افزایش طول عمر انسان کمک کنند. عامل کلیدی در این زمینه انواع مختلف پروبیوتیک موجود در غذاهای تخمیر شده محسوب می‌شود. باکتری‌های خوب التهاب را کاهش می‌دهند؛ همچنین سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت و به سوخت‌وساز بهتر

می‌توانند روند پیری را کند کنند.

### ساردین

نتایج مطالعه آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی آمریکا نشان داده است اسیدهای چرب امگا ۳ فواید چشمگیری در زمینه طول عمر دارند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت کمک می‌کنند. در شرایطی که می‌توانید این ترکیبات جادویی را در انواع مختلف ماهی‌های چرب پیدا کنید، یکی از بهترین منابع آن که البته کمتر شناخته شده است، ماهی ساردین محسوب می‌شود. تنها یک وعده از این ماهی‌های کوچک می‌تواند نصف نیاز روزانه شما به اسیدهای چرب امگا ۳ و ۴۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین **B12**، یکی دیگر از مواد مغذی موثر در طول عمر بیشتر را تامین کند. از آنجایی که ساردین‌ها کوچک هستند در پایین زنجیره غذایی قرار گرفته‌اند؛ از این رو احتمال آلودگی آن‌ها با سموم مختلف نسبت به ماهی‌های بزرگ‌تر مانند ماهی تن یا سالمون کمتر است.

### حلزون



حلزون در برخی از کشورهای جهان مانند فرانسه از جمله غذاهای محبوب و پرطرفدار محسوب می‌شود. حلزون منبع خوبی برای آهن است. آهن موجود در حلزون می‌تواند به پیشگیری از کم‌خونی

### پروتئین‌های گیاهی



لازم نیست وعده‌های غذایی حاوی گوشت خود را به طور کامل حذف کنید؛ اما افزودن چند وعده غذایی بدون گوشت در هفته می‌تواند به افزایش طول عمر شما کمک کند. بنابر نتایج مطالعه انجمن نفروولوژی آمریکا، افزودن منابع گیاهی پروتئین به رژیم غذایی می‌تواند طول عمر شما را افزایش دهد؛ به ویژه اگر از مشکلات کلیه رنج می‌برید. مواد غذایی مانند کینوا، برنج، لوبیاه، سویا، توفو و گندم سیاه فواید فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در خود را به رژیم غذایی شما می‌افزایند.

### هویج

انواع مختلف هویج از مواد غذایی سالم اصلی محسوب می‌شوند و جای شگفتی ندارد که برای انسان مفید هستند؛ اما آیا می‌دانستید مصرف هویج نه تنها می‌تواند به طول عمرتان اضافه کند بلکه در حفظ ظاهری جذاب‌تر نیز به شما کمک می‌کند؟ نتایج مطالعه پژوهشگران دانشگاه گلاسکو نشان داده است کاروتنوئیدهای موجود در هویج که رنگ نارنجی روشن را به آن می‌بخشند

### شکلات

شکلات از خوراکی‌های محبوب و دوست‌داشتنی در سراسر جهان است. دانشمندان دریافته‌اند مصرف انواع خوب شکلات به ویژه تلخ آن می‌تواند به افزایش طول عمر انسان کمک کند. شکلات منبع خوبی برای رسوراترول، ترکیبی قدرتمند که می‌تواند نشانه‌های پیری سلولی را معکوس سازد، محسوب می‌شود. برای دریافت فواید ضد پیری کامل خوردن شکلات تلخ توصیه می‌شود.





# زنده باد نوشیدنی‌های رژیمی

برای داشتن شکمی تخت نباید به طور مطلق ناشستا بمانید. بهترین کار این است که در وعده صبحانه مواد غذایی و نوشیدنی‌های چربی‌سوز را بگنجانید.

امروزه یکی از مشغله‌های ذهنی آقایان و همین‌طور خانم‌ها دفع چربی‌هایی است که در ناحیه شکم جمع شده است؛ البته مشکل شکم بزرگ تنها مسئله زیبایی و ظاهری نیست؛ بلکه این عارضه باعث بروز مشکلاتی در سلامتی می‌شود؛ چون چربی‌های این ناحیه باعث بروز التهاب در بافت‌ها می‌شود. در این مطلب شما را با سه نوشیدنی طبیعی آشنا می‌کنیم که با مصرف صبحگاهی آن‌ها می‌توانید به کاهش چربی شکمی امیدوار باشید.

**چربی شکمی بیماری زامی شود**

چربی تمرکز یافته در ناحیه شکم در طولانی مدت می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های قلبی جدی شود. چربی‌های این ناحیه باعث تولید زیاد سیتوزین و در نهایت بروز حالت مقاومت سلول‌های بدن به انسولین می‌شود. در نتیجه برای سالم تر ماندن باید اندازه دور کمرتان را کنترل کنید.

**آب زغال‌اخته، آناناس و گلابی**

این نوشیدنی سالم بسیار خوشمزه است. مصرف آن به صورت ناشتا به بدن کمک می‌کند تا تولید کورتیزول را کنترل کند. همان‌طور که می‌دانید کورتیزول همان هورمون استرس است؛ البته برخی افراد با قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا وزن کم می‌کنند؛ اما خیلی از افراد در چنین شرایط وزن اضافه می‌کنند و چاق‌تر می‌شوند. در ناحیه شکم می‌شود. این چربی‌ها مختلف متفاوت عمل می‌کنند؛ اما در بیشتر موقعیت‌ها باعث تجمع چربی زغال‌اخته، آناناس و گلابی می‌تواند شرایط را به نفع شما تغییر دهد و به راحتی از بین نمی‌روند. ترکیب سه میوه آناناس باعث کنترل کورتیزول خون می‌شود و در هضم راحت غذا و مقابله با ورم معده نقش دارد؛ چون حاوی آنزیمی قوی به نام بروملین است که می‌تواند به هضم پروتئین‌ها کمک کند. زغال‌اخته نیز به نوبه خود به پیشگیری از بروز عفونت‌ها در بدن کمک کند. گلابی باعث تهیه یک نوشیدنی ایده‌آل برای کنترل اعصاب و تسریع سوخت‌وساز بدن می‌شود و به دفع سریع چربی‌های تجمع یافته کمک می‌کند.

۱. زغال‌اخته ده عدد؛
۲. آناناس یک برش (۱۲۵ گرم)؛
۳. گلابی یک عدد؛
۴. آب یک لیوان (۲۰۰ میلی لیتر).

روش تهیه:  
در گام اول لازم است میوه‌ها را به خوبی بشویید؛ سپس گلابی را پوست بگیرد و به چهار قسمت تقسیم کنید. آناناس را نیز پوست بگیرد و خرد کنید. زغال‌اخته‌ها را هم آماده کنید و با مواد دیگر داخل مخلوط‌کن بریزید. مواد را به خوبی هم بزنید و در نهایت یک لیوان آب اضافه کنید. نوشیدن صبحگاهی این میوه‌شانشستان را برای کوچک کردن شکم افزایش می‌دهد.



## لیموناد با نعنا برای داشتن شکمی تخت

یکی از اصولی که مانع کاهش وزن می شود بالا رفتن سن است. هر چه سن بالا برود متابولیسم یا همان استروژن و پروژسترون شرایطی را به وجود می آورند که چربی ها بیشتر را به شکل مشکل را بفرنج تر می کند. شکم تجمع پیدا کنند و سخت تر از زمین بروند؛ البته نمی توان گفت همه چیز قطعی و جبران ناپذیر است با داشتن رژیم غذایی مناسب می توان به کاهش چربی های این ناحیه کمک زیادی کرد. برای موفقیت از همین امروز مواد غذایی صنعتی و فرآوری شده را از برنامه غذایی تان حذف کنید و نوشیدنی لیموناد با نعنا را در برنامه غذایی تان بگنجانید. لیمو ترش، آب ولرم و نعنا می تواند به تأمین آب بدن و التهاب زدایی از بافت های شکم کمک کند. خاصیت دیورتیک و سم زدای موجود در این نوشیدنی و همچنین میزان آنتی اکسیدان بالای آن در مانی قوی برای مقابله با چربی های شکمی است. اگر بدنتان دچار احتباس آب (ورم) شده است یا می خواهید سوخت و ساز بدنتان را بالا ببرید و آن را از شر توکسین ها خلاص کنید به سراغ این نوشیدنی بروید. مواد لازم:

۱. آب ولرم یک لیوان (۲۰۰ میلی لیتر)؛
۲. آب لیمو ترش یک عدد؛
۳. برگ نعنا تازه چند برگ.

روش تهیه:

آب لیمو ترش را بگیرد. چند برگ نعنا را داخل هاون کوچک له کنید. در این صورت تمام طعم و خواص آن آزاد می شود. نعنا را به یک لیوان آب ولرم و لیمو ترش اضافه کنید. این نوشیدنی را به صورت ناشتا میل کنید. اگر معده شما صبح ها یک عدد لیمو ترش را تحمل نمی کند بهتر است در ابتدا با میزان کم این نوشیدنی را شروع کنید؛ سپس به مرور مقدار مصرفتان را افزایش دهید. شروع روز تان با این نوشیدنی عادی سالم برای رفع چربی های شکمی و پاکسازی بدن خواهد بود.

شاید به نظر تان عجیب بیاید؛ اما یک فنجان قهوه صبحگاهی می تواند به داشتن شکمی تخت و ارتقای سلامت کبد و قلب کمک کند؛ البته باید یاد تان باشد که برای بهره مندی از خواص طبیعی قهوه نباید به آن شکر، شیر پر چرب یا خامه اضافه کنید.

### قهوه

کافئین خاصیت ترموزنی دار و دوبرای تحریک سوخت و ساز بدن موثر است. قهوه به کالری سوزی کمک می کند و باعث کاهش احساس گرسنگی می شود. این نوشیدنی حاوی آنتی اکسیدان بالایی است. خیلی از افراد صبح خود را با قهوه شروع می کنند؛ البته بهتر است در مصرف آن نیز دچار افراط نشوید. باید بدانید که قهوه صبحگاهی برای عروق و مغز شما مفید است و به کاهش چربی های شکمی کمک می کند. یاد تان باشد برای خوش اندام بودن نمی توانید تنها به این نوشیدنی ها اتکا کنید. بهترین کار این است که این نوشیدنی ها را در چارچوب یک رژیم غذایی متعادل و متنوع بگنجانید و از تحرک بدنی غافل نشوید.

# رژیم غذایی مناسب بارداری

در این شماره می‌خواهیم برای تمامی خانم‌های باردار و همهٔ خوانندگان زندگی سالم که منتظر آمدن یک مهمان جدید به خانه‌هایشان هستند چند رژیم غذایی خوب را معرفی کنیم. خانم‌های باردار باید بدانند که پیروی از یک رژیم غذایی سالم در طول بارداری بسیار مهم است. در طول این دوره، بدن شما به مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی نیاز دارد. در واقع، در طول سه ماههٔ دوم و سوم روزانه به ۳۰۰-۳۵۰ کالری اضافی نیاز دارید.

رژیم‌هایی که فاقد مواد غذایی کلیدی هستند، می‌توانند بر رشد کودک تاثیر منفی بر جای گذارند. عادات بد غذایی و افزایش وزن بیش از حد همچنین ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری و عوارض ناخوشایند تولد را افزایش دهد. به عبارت ساده، انتخاب غذاهای سالم و مغذی کمک می‌کند تا از سلامت خود و فرزندتان مطمئن شوید؛ همچنین کاهش وزن پس از وضع حمل را بسیار ساده‌تر خواهد کرد.

۱۰ مادهٔ غذایی بسیار مغذی که هنگام بارداری باید خورده شوند، عبارت‌اند از:

Healthy  
Life

تندرستی

## سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین منبعی بسیار غنی از بتاکاروتن است. بتاکاروتن ترکیبی گیاهی است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. ویتامین A برای رشد، همچنین برای تفکیک بیشتر سلول‌ها و بافت‌های ضروری و برای رشد جنین سالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به‌طور کلی به زنان باردار توصیه می‌شود مصرف ویتامین A خود را ۱۰ تا ۴۰ درصد افزایش دهند؛ همچنین به آن‌ها توصیه می‌شود از مصرف مقادیر زیاد منابع حیوانی ویتامین A که در صورت مصرف بیش از حد موجب مسمومیت می‌شود، اجتناب کنند؛ بنابراین، بتاکاروتن منبع بسیار مهمی از ویتامین A برای زنان باردار است. سیب‌زمینی شیرین منبع بسیار خوبی از بتاکاروتن است. حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم سیب‌زمینی شیرین پخته شده تمام نیاز روزانه فرد را برآورده می‌کند. علاوه بر این، سیب‌زمینی شیرین حاوی فیبر است که احساس سیری را افزایش و قند خون را کاهش می‌دهد؛ همچنین سلامت دستگاه گوارش و تحرک را بهبود می‌بخشد.







### حبوبات

این گروه از مواد غذایی شامل عدس، نخود فرنگی، لوبیا، نخود، سویا و بادام زمینی می‌شود. حبوبات منابع گیاهی بسیار خوبی از فیبر، پروتئین، آهن، فولات و کلسیم و همه آنچه بدن در دوران بارداری به آن نیاز بیشتری دارد، است. فولات یکی از ویتامین‌های B و B9 است که در سه‌ماهه اول، برای سلامت مادر و جنین بسیار مهم است. با این حال، بیشتر زنان باردار به اندازه کافی فولات مصرف نمی‌کنند. این مسئله با افزایش خطر ابتلا به نواقص لوله عصبی و کم‌وزنی نوزاد هنگام تولد مرتبط است. مصرف ناکافی فولات همچنین باعث می‌شود کودک در مراحل بعدی زندگی و در طول رشد بیش از سایرین مستعد ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها شود. حبوبات حاوی مقادیر زیادی فولات هستند. یک فنجان عدس، نخود یا لوبیای سیاه ممکن است ۶۵ تا ۹۰ درصد نیاز روزانه فرد را تامین کند.

### محصولات لبنی

در دوران بارداری، برای پاسخگویی به نیازهای جنین در حال رشد باید پروتئین و کلسیم اضافی مصرف کنید. محصولات لبنی حاوی انواع پروتئین با کیفیت بالا هستند. فراورده‌های لبنی بهترین منبع غذایی تامین کلسیم هستند و مقادیر بالایی از فسفر، ویتامین‌های مختلف B، منیزیم و روی را فراهم می‌کنند. ماست، به خصوص ماست یونانی، به‌ویژه برای زنان باردار مفید است. این نوع ماست شامل کلسیم بیشتری نسبت به انواع دیگر محصولات لبنی است.

برخی از انواع ماست نیز شامل باکتری‌های پروبیوتیک هستند که به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند. مصرف پروبیوتیک در دوران بارداری خطر ابتلا به عوارضی مانند فشارخون بالا به‌علاوه پروتئین در ادرار، دیابت بارداری، عفونت واژن و آلرژی را کاهش می‌دهد.



### سالمون

ماهی سالمون منبعی بسیار غنی از اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ است؛ اما اکثر مردم، به‌ویژه زنان باردار از رژیم غذایی خود به اندازه کافی امگا ۳ دریافت نمی‌کنند. مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ در طول بارداری ضروری هستند؛ به‌ویژه اسیدهای چرب با زنجیره بلند امگا ۳. این اسیدهای چرب در غذاهای دریایی به مقدار فراوان یافت می‌شوند و به تشکیل مغز و چشم جنین کمک می‌کنند؛ با این حال، به‌طور کلی

به زنان باردار توصیه می‌شود مصرف غذاهای دریایی را به دو بار در هفته محدود کنند؛ زیرا در ماهی‌های چرب جیوه و آلایندگی‌های دیگر وجود دارد. آگاهی از این امر باعث می‌شود برخی از زنان باردار از همه غذاهای دریایی پرهیز کنند؛ در نتیجه مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را محدود می‌کنند. با این حال، مطالعات حاکی از آن است که زنان باردار که دو تا سه بار در هفته ماهی چرب می‌خورند، میزان امگا ۳ توصیه‌شده را دریافت می‌کنند.

### تخم‌مرغ

تخم‌مرغ‌ها در زمره مواد غذایی بی‌نهایت سالم قرار دارند؛ زیرا تقریباً شامل همه مواد مغذی لازم برای بدن هستند. یک تخم‌مرغ بزرگ شامل ۷۷ کالری، همچنین چربی و پروتئین با کیفیت بالاست؛ به‌علاوه شامل بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز هست. تخم‌مرغ منبع عالی از کولین است که برای فرآیندهای بسیاری در بدن، از جمله رشد مغز و سلامت ضروری است. بررسی رژیم غذایی در ایالات متحده نشان داد بیش از ۹۰ درصد از مردم کمتر از مقدار توصیه‌شده کولین مصرف می‌کنند. مصرف اندک کولین در دوران بارداری ممکن است خطر نواقص لوله عصبی را افزایش دهد و احتمالاً منجر به کاهش عملکرد مغزی نوزاد شود. یک واحد تخم‌مرغ کامل حاوی تقریباً ۱۱۳ میلی‌گرم کولین است که حدود ۲۵ درصد از مصرف روزانه توصیه‌شده برای زنان باردار را تامین می‌کند.

### بروکلی و سبزی‌های برگ‌دار و تیره

کلم بروکلی، سبزیجات سبز و تیره مانند کلم‌پیچ و اسفناج شامل بسیاری از مواد مغذی هستند که زنان باردار به آن‌ها نیاز دارند. آن‌ها شامل فیبر، ویتامین C، ویتامین K، ویتامین A، کلسیم، آهن، فولات و پتاسیم هستند. علاوه بر این، کلم بروکلی و سبزیجات سبز سرشار از

آنتی‌اکسیدان هستند. آن‌ها همچنین حاوی ترکیباتی گیاهی هستند که برای سیستم ایمنی بدن و گوارش مفید است. با توجه به فیبر بالای آن‌ها، این سبزیجات همچنین می‌توانند به پیشگیری از یبوست کمک کنند. یبوست شایع‌ترین مشکل بسیاری از زنان باردار است. مصرف سبزیجات برگ‌دار و سبزی نیز با کاهش خطر تولد نوزادان کم‌وزن مرتبط است.



### گوشت کم‌چرب

گوشت گاو و مرغ منابع بسیار خوبی از پروتئین با کیفیت بالا هستند. علاوه بر این، گوشت گاو سرشار از آهن، کولین و دیگر ویتامین‌های گروه B است که همه آن‌ها در مقادیر بالاتر در دوران بارداری نیاز است. آهن یک ماده معدنی ضروریست که توسط سلول‌های قرمز خون به‌عنوان بخشی از هموگلوبین استفاده می‌شود و نقش مهمی در انتقال اکسیژن به تمام سلول‌های بدن ایفا می‌کند. زنان باردار به آهن بیشتری نیاز دارند؛ زیرا حجم خون آن‌ها در حال افزایش است. این امر به‌ویژه در سه‌ماهه سوم مهم‌تر نیز می‌شود.

سطح پایین آهن در اوایل و اواسط بارداری ممکن است موجب کم‌خونی و کمبود آهن شود که خطر زایمان زودرس و کم‌وزنی نوزاد در هنگام تولد را دو برابر می‌کند. اغلب، برطرف کردن نیاز بدن به آهن با رژیم غذایی به‌تنهایی دشوار است؛ به‌ویژه هنگامی که زنان باردار به گوشت بیزار می‌شوند.

### روغن جگر ماهی

روغن جگر ماهی از جگر ماهی‌های چرب و اغلب ماهی کاد گرفته می‌شود؛ روغنی بسیار غنی، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، EPA و DHA، که برای رشد مغز و چشم جنین ضروری است. روغن جگر ماهی نیز ویتامین D زیادی دارد که متأسفانه بسیاری از مردم به اندازه کافی دریافت نمی‌کنند. این روغن برای افرادی که به‌طور منظم غذاهای دریایی یا مکمل‌های با امگا ۳ یا ویتامین D نمی‌خورند، بسیار مفید است. کمبود ویتامین D با افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا به‌علاوه پروتئین در ادرار در ارتباط است. این عارضه بالقوه خطرناک و باورم دست‌ و پا همراه است. مصرف روغن جگر ماهی در اوایل دوران بارداری منجر به تولد نوزادی با وزن متناسب می‌شود و با کاهش خطر ابتلا به بیماری در طول زندگی کودک مرتبط است. مصرف یک وعده یا یک قاشق غذاخوری روغن جگر ماهی مصرف روزانه توصیه‌شده امگا ۳، ویتامین D و ویتامین A را فراهم می‌کند.



### توت‌ها

انواع توت‌ها شامل آب، کربوهیدرات سالم، ویتامین C، فیبر و ترکیبات گیاهی و به‌طور کلی حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C هستند که به بدن در جذب آهن کمک می‌کند. ویتامین C همچنین برای سلامت پوست و عملکرد سیستم ایمنی بدن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. انواع توت‌ها موجب کاهش شاخص قند خون می‌شوند؛ بنابراین حاوی قند بالایی نیستند.



### غلات سیبوس‌دار

خوردن غلات سیبوس‌دار به‌طور کامل پاسخگویی نیاز بدن به کالری اضافی در دوره بارداری، به‌خصوص در طول سه‌ماهه دوم و سوم است. برخلاف غلات تصفیه‌شده، غلات کامل فیبر، ویتامین‌ها و ترکیبات گیاهی دارند. جو دو سر و کوینولا نیز حاوی مقدار خوبی پروتئین هستند که مصرف آن‌ها در دوران بارداری ضروری است؛ علاوه بر این، غلات سیبوس‌دار بیشتر سرشار از ویتامین‌های B، فیبر و منیزیم هستند که همه این‌ها اغلب در رژیم غذایی زنان باردار کم است.

## زانودرد

زانودرد علت‌های مختلفی می‌تواند داشته باشد. یکی از علت‌های شایع زانودرد آرتروز یا ساییدگی زانو است. همان‌طور که سن بالا می‌رود و موی سر سفید می‌شود، مفصل‌های بدن بر اثر تحلیل رفتن غضروف‌های بین‌مفصلی دچار آرتروز و ساییدگی می‌شوند.



یکی از  
درمان‌هایی  
که به تازگی  
برای بازسازی  
غضروف مفصلی  
استفاده می‌شود،  
تزریق PRP یا  
Platelete Rich  
Plasma پلازما  
غنی شده پلازما  
در داخل غضروف  
مفصلی است

با افزایش سن غضروف مفصلی دچار آرتروز و ساییدگی می‌شود؛ به این صورت که ارتفاع غضروف شروع به کاهش می‌کند و استخوان‌های مربوط روی یکدیگر ساییده می‌شوند. یکی از درمان‌هایی که به تازگی برای بازسازی غضروف مفصلی استفاده می‌شود، تزریق PRP یا Platelete Rich Plasma پلازما غنی شده پلازما در داخل غضروف مفصلی است. این روش با خون‌گیری از دست مرخص مانند یک خون‌گیری ساده انجام می‌شود. ۳۵ سی‌سی خون مرخص خارج و طی دو مرحله سانتریفیوژ انجام می‌شود؛ سپس غلظت پلاکتی در داخل پلازما به ۸ تا ۱۰ برابر می‌رسد و ۸ سی‌سی پلاکت غنی شده پلازما تحویل پزشک داده می‌شود. پزشک این مایع را در داخل غضروف مفصلی تزریق می‌کند. درصد موفقیت این عمل بیش از ۹۰ درصد است و افرادی که به این روش جواب می‌دهند بیش از ۵۰ درصد در آن‌ها کم می‌شود. یکی دیگر از درمان‌هایی که برای بازسازی غضروف مفصلی و منیسک و رباط‌های صلیبی آسیب‌دیده استفاده می‌شود، تزریق گاز اوزون در داخل غضروف مفصلی است. گاز اوزون با غلظت ۲۵ تا ۳۰ میکروگرم در میلی‌لیتر در داخل مفصل تزریق می‌شود. مکانیزم پرولو تراپی باعث ترشح اسید هیالورومیک و فاکتورهای رشد مثل فاکتور رشد ترشح‌کننده انسولین (IGF-1) باعث بازسازی غضروف مفصلی می‌شوند. به تجربه ثابت شده است در بیمارانی که تزریق همزمان PRP و گاز اوزون با هم انجام می‌شود نتیجه خیلی بهتری حاصل می‌شود؛ به این صورت که گاز اوزون باعث می‌شود تاثیر PRP سه تا چهار برابر بیشتر شود و درد مرخص خیلی بیشتر کاهش پیدا کند. تزریق PRP همراه با گاز اوزون طی دو تا سه مرحله و به فواصل ماهیانه یک‌بار انجام می‌شود؛ ابتدا تزریق اول انجام می‌شود و در صورتی که درد مرخص بیش از ۵۰ درصد کاهش یابد، ادامه تزریق‌ها برای اوانجام می‌شود. بعد از کاهش درد مرخص اقدامات توانبخشی و ورزش درمانی برای او شروع می‌شود و مرخص حداقل بیش از ۷۰ درصد درد مفصلش کم می‌شود.

دکتر مودنیا



# پیشگیری از سرطان سرویکس

دکتر الهه امیری، جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی: سرویکس یا دهانه رحم، قسمت پایینی رحم را به واژن وصل می کند و از بافت فیبری عضلانی تشکیل شده است.

سرطان تهاجمی سرویکس، نوعی سرطان قابل پیشگیری است؛ چون مدت زیادی سلول ها در حالت قبل از سرطانی باقی می ماند؛ سپس تبدیل به سلول سرطانی می شوند که در این مدت با برنامه های غربالگری (پاپ اسمیر) می توان آن را کشف کرد. احتمال ایجاد سرطان سرویکس در طول زندگی یک به ۱۲۸ است و زنانی که هرگز پاپ اسمیر انجام نداده اند تا ۶۰ درصد نمونه های سرطان در آنان رخ می دهد. سن ابتلا بیشتر در ۳۵ تا ۳۹ سالگی و هم در ۶۰ تا ۶۴ سالگی دیده می شود.

عوامل خطر سرطان سرویکس شامل نکات زیر است:

۱. سن کمتر از ۱۶ سال در زمان اولین نزدیکی جنسی؛
۲. داشتن شرکای جنسی متعدد؛
۳. سیگار، نژاد و حاملگی های متعدد؛
۴. پایین بودن سطح اجتماعی و اقتصادی.

## نقش ویروس ها در سرطان سرویکس

عفونت با ویروس هرپس (آفت تناسلی) و عفونت با کلامید یا تراکوماتیس هر دو عوامل همراه (کوکاکتور) در ایجاد سرطان سرویکس هستند؛ ولی ویروس پاپیلومای انسانی (زگیل دستگانه تناسلی) «HPV» خود عامل ایجاد و علت اصلی و مسبب سرطان سرویکس است که گونه شماره ۱۶ و ۱۸ ویروس بسیار خطرناک محسوب می شوند. مکانیسم ویروس از طریق جلوگیری از مرگ سلولی است که باعث رشد بیش از حد توده سلولی و ایجاد سرطان می شود؛ همچنین ویروس HIV (ایدز) به واسطه سرکوب سیستم ایمنی در سرطان نقش دارد.

## علائم سرطان سرویکس:

۱. خونریزی واژینال (به خصوص اگر پس از نزدیکی بروز کند)؛

۲. خونریزی نامنظم؛

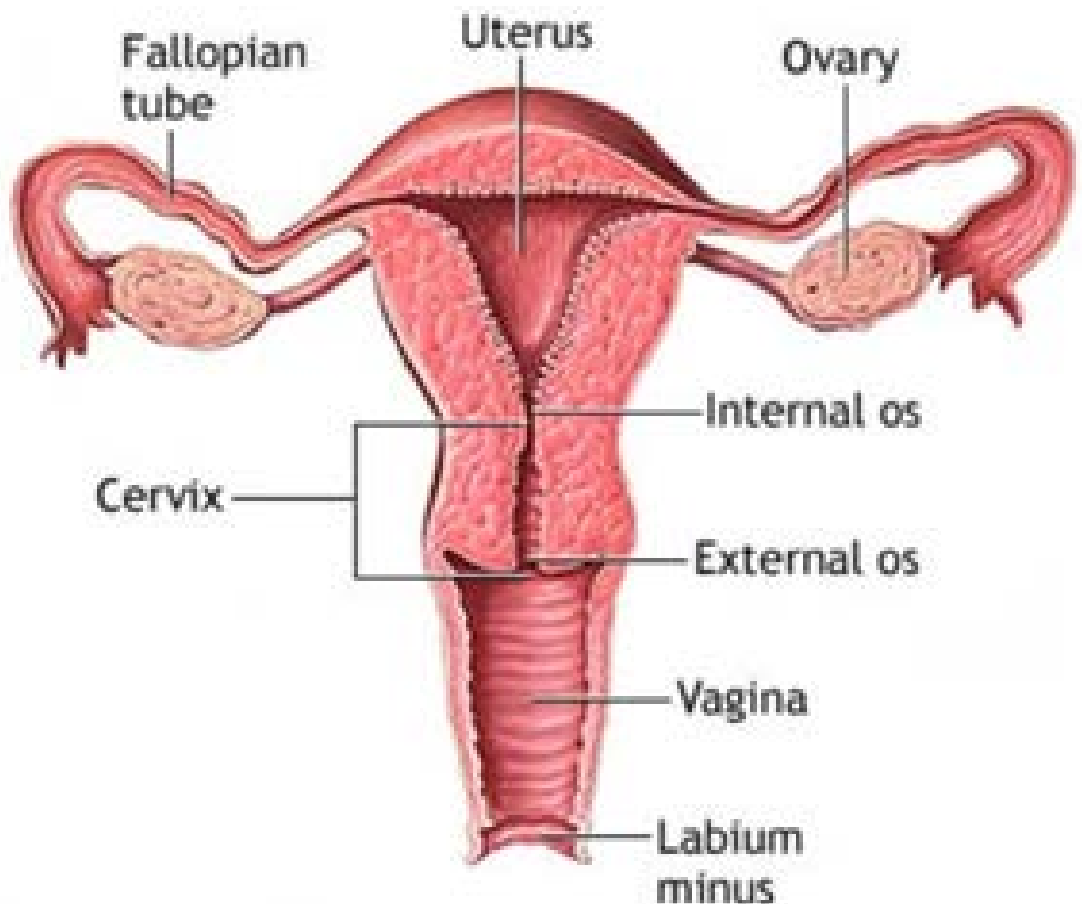
۳. خونریزی پس از یائسگی.

در سرطان پیشرفته علائم انسداد مجرای ادرار، کاهش وزن و ترشح بدبوی واژن دیده می شود.

معاینه زنان مشکوک به سرطان سرویکس باید شامل معاینه فیزیکی تمام بدن به خصوص گره های لنفاوی فوق ترقوه ای و زیر بغل و کشاله ران باشد که به منظور رد بیماری متاستاتیک انجام می شود (سرطان از طریق همجواری یا خونی یا لنفاوی یا کاشته شدن در صفاق پخش می شود).

در معاینه لگن اسپکولوم داخل واژن قرار می گیرد و سرویکس مشاهده و بیوپسی می شود. در سرطان تهاجمی به طور معمول سرویکس سفت می شود و اندازه آن افزایش می یابد. بهترین راه برای تشخیص گسترش بیماری به اطراف رحم، یافتن ندولار تپید (سفتی های لوله ای) در خارج از محدوده سرویکس و در بالای مقعد (رکتوم) است.

سرطان سرویکس با معاینه مرحله بندی می شود؛ ولی استفاده از CT اسکن و MRI کمک می کند درمان براساس مرحله بیماری صورت گیرد. لازم به ذکر است؛ در مراحل اولیه از جراحی و در مراحل پیشرفته از شیمی درمانی و پرتودرمانی کمک گرفته می شود.



- در معاینه لگن
- اسپکولوم داخل
- واژن قرار می گیرد و
- سرویکس مشاهده
- و بیوپسی می شود.
- در سرطان تهاجمی
- به طور معمول
- سرویکس سفت
- می شود و اندازه آن
- افزایش می یابد

# پیشگیری از آکنه با تغذیه گیاهی

آکنه متداول ترین بیماری پوستی در آمریکا است. حدود ۸۵ درصد از مردم جهان در دوران نوجوانی خود آکنه را تجربه کرده اند؛ اما آکنه می تواند در هر سنی بروز کند. آکنه فقط یک جوش ساده نیست و می تواند آثار زخم دائمی در پوست بر جای بگذارد و در بسیاری از افراد می تواند تاثیراتی جدی بر کیفیت زندگی داشته باشد.



تغذیه سالم

## چه چیزی باعث به وجود آمدن آکنه می شود؟

چهار عامل اساسی و عمده برای آکنه وجود دارد: تولید بیش از حد چربی توسط پوست، تقسیم بیش از حد سلول های پوست (تکثیر بیش از حد)، باکتری و التهاب. جوش یا ضایعه پوستی وقتی به وجود می آید که منفذ پوست با چربی یا سلول های مرده پوست مسدود می شود. به طور معمول این سلول های مرده به آسانی از روی پوست می ریزند و روی پوست نمی مانند؛ اما اگر چربی زیادی تولید شود، سلول های مرده می توانند به هم بچسبند و در داخل منافذ پوست گیر کنند. باکتری هم در ایجاد آکنه نقش دارد؛ آن ها می توانند رشد کنند و داخل منافذ پوست تکثیر شوند و نتیجه آن واکنشی التهابی خواهد بود.

## یا واقعا آن چه می خوریم در بروز آکنه تاثیر دارد؟

طی سال ها پزشکان به طور علنی اظهار می کردند که رژیم غذایی هیچ ارتباطی به آکنه ندارد. این نشانگر ناآگاهی پزشکان درباره تغذیه و بی تجربه بودن آن ها در درمان بیماری ها به روش رژیم های غذایی برتر و ممتاز است. مطالعات علمی ثابت کرده که رژیم غذایی بسیار مهم است؛ چون هر چیزی که می خوریم می تواند بر هورمون هایی که به عوامل ایجاد آکنه مثل تولید چربی توسط پوست، تکثیر بیش از حد و التهاب کمک می کنند، تاثیر بگذارد. فاکتور های غذایی که باعث توسعه آکنه می شوند و به طور وسیع درباره آن ها مطالعه شده است، محصولات لبنی و غذاهایی هستند که گلوکز خون را بیشتر و سریع تر افزایش می دهند. این فاکتور ها بر هورمون ها تاثیر می گذارند و عوامل التهابی و وسعت و شدت آکنه را افزایش می دهند.

## (IGF-1) هورمونی مهم که بر آکنه تاثیر

## می گذارد

تاثیر هورمونی که بر سطوح فاکتور IGF-1 (۱-IGF) رشد انسولین تاثیر می گذارد، پاسخ پرشش های ماست. بالا بردن سطوح فاکتور ۱ منجر به تغییر در ظاهر زن و بروز التهاب، تغییرات هورمونی، افزایش تولید چربی و پیشرفت در زخم های آکنه می شود. پروتئین جذب شده در بدن (به خصوص پروتئین به دست آمده از محصولات لبنی) عامل اصلی در تعیین گردش سطوح فاکتور ۱ است.

## محصولات لبنی

چشم انداز مطالعه ای سه ساله روی دختران ۹ تا ۱۵ ساله مشخص کرد: دخترانی که در روز دو

لیوان یا بیش از دو لیوان شیر مصرف می کنند در مقایسه با

دخترانی که در یک هفته کمتر از یک لیوان شیر می خورند حدود

۲۰ درصد افزایش در شیوع آکنه دارند. این مطلب درباره شیرهای کم چرب و شیرهایی که خامه آن ها گرفته شده است نیز صدق می کند. تحقیقات یکسان ارتباط مشابهی را در پسرانی که شیر بدون خامه (شیر با پروتئین بالا) می نوشند، پیدا کرده اند؛ حال آن که استفاده از شیرهای گیاهی مثل بادام و سویا این درصد را در حد بسیار چشمگیری پایین آورده بود. به علاوه در مطالعه سلامت پرستاران، مصرف محصولات لبنی در دوران دبیرستان با بروز آکنه در دوران نوجوانی خانم ها مرتبط بوده است.

## غذاهایی که گلوکز خون را افزایش می دهند

**Glycemic load (GL)** میزانی است مربوط به تاثیر غذاهای مشخص روی سطوح گلوکز خون. غذاهایی که گلوکز خون را افزایش می دهند مانند کربوهیدرات های تصفیه شده، خا های خطرناکی در گلوکز خون تولید می کنند که منجر به افزایش سطوح انسولین در خون می شود؛ به طوری که این امر به بیماری دیابت، بیماری های قلبی و انواع سرطان ها کمک می کند. انسولین بالا نه تنها التهاب را افزایش می دهد، بلکه سطوح فاکتور ۱ را نیز بالا می برد که سهم زیادی در بروز آکنه دارد. در چندین مطالعه نشان داده شده است غذاهایی که گلوکز خون را افزایش نمی دهند، علائم و آثار آکنه را بهبود می بخشند و تولید چربی پوست را کاهش می دهند. آمیوه های بسته بندی شده یا کنسرو شده، لبنیات و به خصوص شیر، شیرینی ها، کلوچه و کیک های صنعتی، انواع ساندویچ، پیتزا، برگر و... همگی باعث افزایش میزان گلوکز خون می شوند.

## برنامه های غذایی گیاهی بهترین راه جلوگیری از آکنه

### و بیماری های دیگر هستند

ترازهای خونی از روی، کاروتن ها و ویتامین E در افراد مبتلا به آکنه در مقایسه با سایر افراد پایین تر است. دستیابی به ریز مغذی ها به میزان کافی و مناسب در برنامه های غذایی می تواند به جلوگیری از آکنه کمک کند. کاروتن ها به وفور در سبزیجات سبز و نارنجی رنگ وجود دارند و ویتامین E در آجیل ها و دانه های خوراکی فراوان است. کدوتیل و شاه دانه سرشار از روی هستند.

دانستن خواص موجود در میوه ها و سبزیجات و منابع گیاهی و استفاده کافی و به موقع از آن ها در برنامه های غذایی گیاهی مهم ترین عامل حفظ سلامتی و شادابی و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری ها است.

تهیه کننده: ویدار چیمی، کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شماره ۲





فصل ششم  
تعطیلات

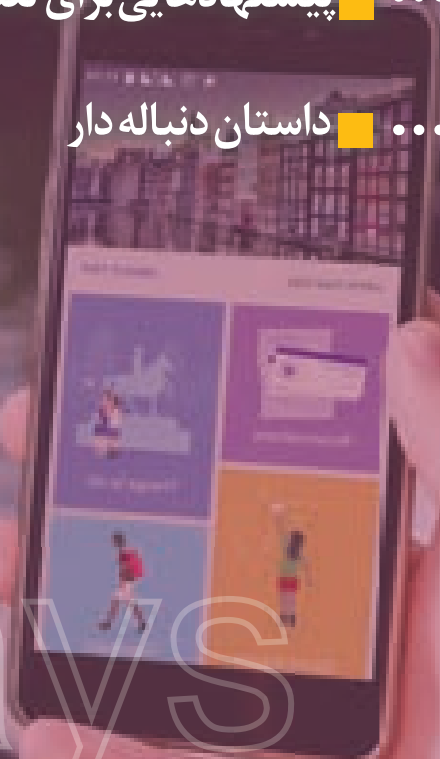
Holidays

Healthy Life

پیشنهادهایی برای تعطیلات

داستان دنباله دار

Holidays





### برنامه‌ریزی سفر با «Google Trips»

«Trips» را می‌توانید همین حالا و به‌رایگان از اپ‌استور و گوگل پلی دانلود کنید؛ البته اگر اهل سفرید! سال‌هاست که کاربران در عوض پرداخت پول به گوگل، اطلاعات خود را در اختیار این کمپانی می‌گذارند. گوگل نیز در مقابل اپلیکیشن‌های خوب و کارآمدی چون «Google Trips» را برای استفاده آن‌ها منتشر می‌کند. این اپلیکیشن سفر و گردشگری که به‌تازگی برای پلتفرم‌های «iOS» و اندروید منتشر شده است، اطلاعات لازم برای رزرو هتل و بلیط هواپیما، زمان‌بندی سفر، آدرس‌ها و موضوع‌های دیگر را که ممکن است در سفر بعدی لازم‌تان شود از حساب کاربری جیمیل شما گردآوری می‌کند. اگر به‌خاطر داشته باشید تقریباً پنج‌ماه پیش بود که نسخه بتای «Google Trips» جهت تست در اختیار تعداد محدودی از کاربران قرار گرفت؛ اما بالاخره امروز زمان آن فرا رسیده که تمام کاربران از سراسر دنیا بتوانند از مزایای این اپلیکیشن بهره‌گیرند. گوگل از «Trips» به‌عنوان یک اپلیکیشن حیاتی برای مسافرت‌ها یاد می‌کند؛ چرا که حتی در شرایطی که به اینترنت دسترسی ندارید هم می‌تواند اطلاعاتش را به‌صورت آفلاین در اختیار شما قرار دهد. «Trips» دکمه‌دانلودی دارد که با آن می‌توان هر سفر را به‌طور جداگانه ذخیره کرد؛ بنابراین برای چک کردن جاهای دیدنی که می‌توانید در سفر از آن‌ها بازدید کنید نیازی به کندوکاو در حافظه داخلی موبایل نیست. با «Trips» می‌توانید نقاطی که در سفر قصد بازدید از آن‌ها دارید روی نقشه مشخص کنید؛ همچنین خود اپلیکیشن هم پیشنهادهایی برای بازدید از جاهای دیدنی و جاذبه‌های توریستی و رستوران‌های خوب نیز به شما ارائه می‌کند. «Trips» در حال حاضر از ۲۰۰ شهر مهم توریستی دنیا پشتیبانی می‌کند و قرار است به‌زودی تعداد این شهرها افزایش یابد. دستیار هوشمند «Google Now» مدت‌هاست ثابت کرده برنامه‌ریزی سفرهای برون‌مرزی با موبایل چقدر می‌تواند کار آسانی باشد. با اپلیکیشن «Trips»، گوگل تلاش کرده است این تجربه را یک پله نسبت به قبل ارتقاء ببخشد.







### هتل گربه‌ها!

قیمت: رایگان

سازنده: Tivola Publishing GmbH

سیستم عامل: iOS و اندروید

حجم: ۱۰۴ مگابایت

اسم این بازی خیلی جالب است: یک هتل برای گربه‌ها. اگر از علاقه‌مندان حیوانات به خصوص گربه‌ها هستید این بازی مجازی را تجربه کنید! هتل گربه‌ها ایده‌ای است که به کمتر ذهنی می‌رسد و استودیوی سازنده بازی، این ایده را تبدیل به یک بازی دوست‌داشتنی کرده است. «CatHotel» یک بازی مدیریتی است و ذات آن بسیار شبیه به بازی محبوب «Pou» به نظر می‌رسد؛ ولی با جزئیاتی بیشتر و ابعادی گسترده‌تر. وظیفه شما در بازی، رسیدگی به گربه‌ها، بازی با آن‌ها به همراه وسایل مختلف و مدیریت هتل است تا این هتل کوچک را به یک هتل پنج‌ستاره تبدیل کنید. طراحی سه‌بعدی بازی و گربه‌ها هم به هر چه بهتر شدن آن کمک می‌کند تا احساس تربیت گربه‌ها به شما دست دهد.



- محمدرضا گلزار
- یگانه آهنگرانی
- علی سرایی
- آیدا کیخایی
- مهدی محرابی
- مهرداد بنی آدم
- خاطره اسدی



## خلاصه داستان:

جشن تولد امید است. امید و همسرش آلا به همراه آرش، برادر آلا در مهمانی حضور دارند. میترا، همسر قبلی امید با او تماس می‌گیرد و می‌گوید به کمک امید احتیاج دارد. امید با میترا قرار ملاقات می‌گذارد و این آغاز ماجراست...

## درباره فیلم:

شک و تردیدها و دروغ‌ها و پنهان کاری‌های دو مرد و دوزن منجر به اتفاقی می‌شود. داستان این فیلم بر اساس نمایشنامه خشکسالی و دروغ نوشته محمد یعقوبی نوشته شده است. نمایش «خشکسالی و دروغ» تاکنون سه بار در ایران روی صحنه رفته و با استقبال بالایی مخاطبان تئاتر روبه‌رو شده است. همین استقبال باعث شد ایده ساخت یک فیلم سینمایی بر اساس آن مطرح شود و پدram عزیززاده که پیش از این «آخرین سرقت» را ساخته بود، کارگردانی آن را به عهده بگیرد. محمدرضا گلزار نقش اصلی فیلم را بازی می‌کند. این بازیگر چندسالی است فیلم‌هایش هر کدام به‌دلیلی اکران نمی‌شوند و «مادر قلب اتمی» و «دل‌م می‌خواد» هنوز نمایش داده نشده‌اند. به‌ظاهر قرار است با اکران «خشکسالی و دروغ» این طلسم شکسته شود و محمدرضا گلزار بعد از چهار سال به سینماها بازگردد.

# خشکسالی و دروغ

اکران: پدram عزیززاده  
نویسنده: محمدرضا یعقوبی

زندگی سالم



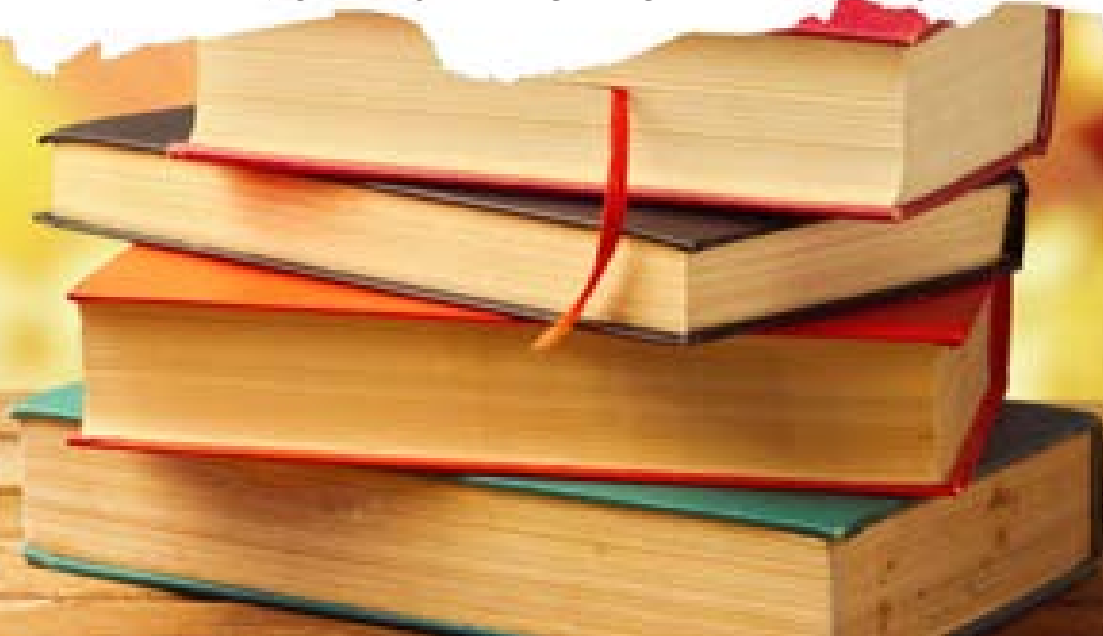


### «زیباتر»

اگر به کارهای سینا دادخواه علاقه دارید و رمان خوان جدی هستید کتاب «زیباتر» را بخوانید. رمان «زیباتر» نوشته سینا دادخواه از سوی نشر زاوش منتشر شده است. این کتاب در واقع دومین اثر داستانی نویسنده محبوب «یوسف آباد خیابان سی و سوم» به شمار می آید. ریتم کتاب تند است و به تندی پاییزی می آید. رمان دوم دادخواه «زیباتر» که در ۱۹۵ صفحه منتشر شده، دارای سه فصل با نامهای سوار کار، تیر انداز و شناگر است. «زیباتر» داستان آشناسدن پسر جوانی با یک خانواده و رابطه‌هایی است که از خلال این آشنایی ایجاد می شود. در واقع، رمان فضایی خانوادگی و راوی سوم شخص دارد؛ در ضمن با رمان قبلی این نویسنده متفاوت است و حجم بیشتری هم نسبت به رمان «یوسف آباد خیابان سی و سوم» دارد.

در ابتدای این کتاب می خوانیم: «مشروطی به درک. باگیر سه پیچ کتابیون چه می کرد؟ مامان تهدید کرده اگر این ترم گند بزند پول توجیبی اش را قطع می کند. به گالری راهش نمی دهد. ال می کند، بل می کند. حیفا آن همه دلقک بازی سر کلاس. فکر می کرد دل خانم دکتر را برده. خیالش از نمره دیفرانسیل راحت بود؛ ولی هشت را که جلو اسمش دیده بود مثل کره آفتاب رفته بود. کلافه و دماغ نشسته بود رو پایه‌های دانشکده و بال خرمگسی هفت رنگ را می کند... رفته بود دستش را بشوید که جلو دستشویی الناز جانانی را دیده بود. قربان خدا و فرشته ناگهانی نجات، مگر می شد منشی ارشد گروه ریاضی آدرس خانوم دکتر را نداشته باشد؟ از جانانی آتو حسابی داشت...»

سینا دادخواه در این کتاب داستانی می گوید و روایتی شرح می دهد از دغدغه‌ها و آرزوها و امیدهای جوانان و پیران با مزه پرانی‌ها و حاضر جوابی‌های دیالوگی شخصیت‌ها. قصه بزرگ شدن آدم‌های شهری در ورطه حوادث تلخ و شیرین. قصه‌ای خوب از بدی‌ها و زشتی‌ها تا به زیبایی نهفته در اعماق گنج‌های پنهان درونی آدم‌ها...



# سکوت شب

قسمت پنجم

Healthy  
Life

فاطمه برای

**لیلا برای اینکه درباره مرگ حسام، همسر سابقش حقیقت را بفهمد تا نزدیک خانه پدر حسام رفت و متوجه شد حسام واقعا فوت کرده است؛ اما این اتفاق اثر بدی بر زندگی لیلامی گذارد...**

خیلی هوس چایی کرده بودم تاخستگی روز از نیم جدا کنه. رو صندلی که نشسته بودم، تکون بخوردم. حس نداشتم لباسام رو عوض کنم. چشمم رو بستم و سرم رو به میل تکیه دادم. فکر حسام رژه می رفت و سوالی که از صبح تکرار می شد. در باورم نمی گنجید که واقعا مرده باشه. حسام مرده؟ چرا؟ چطور؟

صدای بغض آلود مهر داد و صورت خیسش در ذهنم حک شده بود. تک تک ثانیه های زندگی مشترک برابم تداعی شد. مدتی بود که تمام خاطراتم را فراموش کرده بودم و دیگه از کاپوس ها خبری نبود؛ اما با این اتفاق سایه شوم مرگ حسام روی زندگی افتاد. در این فکر و خیال ها بودم که صدای افسون باعث شد به خودم پیام:

- کجایی؟ واست چایی آوردم.  
- همین جام. حالش رو نداشتم لباسام رو عوض کنم. نشستم دیگه. خیلی چایی می خواستم. دستت درد نکنه.

- معلوم نیس کجاها سیر می کنی؟ خودم می دونم. حسام... تازه برگشتی به زندگی. خرابش نکن دیگه.

- هنوز باورم نمیشه. کاش مهر داد بهم خبر نمی داد. بد جور ریخته بهم.

- عزیزم زندگی خیلی وقته ازش جدا شده. می دونم عاشقش بودی و واسه پایداری زندگی مشترکت تلاش کردی، اما قبول کن حسام نمی خواست و ساز خودش رو می زد. باید مواظب خودت باشی که بیماریت عود نکنه. بدنت کشش شیمی درمانی نداره. نذار سرطان رخنه کنه و

جونت رو متلاشی کنه. لیلاجونم، عزیزم اینجوری نکن با خودت، به خاطر مرصا.  
باشنیدن این حرفا اشکام سرازیر شد و یاد بدبختی هام افتادم. چه روزای سختی بود. دستاش مثل همیشه گرم بود و بوی زندگی می داد.

- افسون برات بمیره. داری گریه می کنی؟  
- نه، فقط شو کهام. می خوام پیام بعلت.

مثل کودکی که بهانه آغوش مادرش رو گرفته باشه و با دیدن مادرش به آرامش برسه، پریدم بغل افسون و ناله کردم. مرصا از خواب پرید و اومد توی سالن و در حالی که ترسیده بود گفت:  
- چرا گریه می کنی؟

باشنیدن صدایش متوجه حضورش شدم و سریع خودم رو جمع کردم و گفتم:

- برات بستنی خریدم.  
افسونم که در این طور مواقع استاد بود جریان رو جمعش کنه، گفت:

- الان واست میارم.  
صبح زود باید می رفتم بیمارستان. به همین دلیل آماده خواب شدم. گوشیم رو برداشتم تا ساعت را

کوک کنم. ناخودآگاه دعوت آقای وحیدنسب یادم اومد و پیام زمان مراسم رو دیدم و ساعت

کاریم رو هم چک کردم: روز مراسم تعطیلیم بود. تصمیم گرفتم خبر بدم که به مراسم میرم. بعد از

شنیدن بوق های ممتد می خواستم قطع کنم که جواب داد:

- سلام خانم بصیرنیا.  
- سلام جناب وحیدنسب. شرمنده مزاحم شدم.

- خواهش می کنم، امرتون؟  
- لطف کردین دعوتم کردین. می خواستم بگم خدمتون می رسم.

- باعث افتخاره. خوشحال میشم.  
- سلامت باشید. خدا حافظ.

انرژی خاصی در صدایش بود: شاد و سرزنده. اون شب که بی بنزین شدم به دادم رسید و تا اید

لطفش در ذهنم میمونه. باحضور در مراسم شاید می تونستم اندکی از کمکش رو جبران کنم. در این فکر ها بودم که گوشیم زنگ خورد:  
- الو؟ الو؟

صدای نفسش رومی شنیدم اعصابم به هم ریخت و فریاد زدم:

- مگه زبون نداری؟ آگه زبون نداری برای چی زنگ زدی؟

بی مقدمه گفت:  
- صبح دیدم توی ماشین نشسته بودی؛ اما موقع خاک سپاری نبود.

- مهر داد، تویی؟  
- آره مهر دادم. نمی دونم چرا بهت زنگ زدم؛ اما باید باهات حرف بزنم. این حرفایی که می خوام

بزنم درباره حسام هستش و باید بدونی قبل از اینکه خودش رو بکشه به نامه نوشته و خواسته

نامه رو به دستت برسونه.  
- خودشو کشته؟

- بله، متاسفانه.  
اباکلافگی گفتم:

این حرفا به من ربطی نداره. بهتره دروغ نگی؛ چون لیلا تحت تاثیر قرار نمی گیره. برو این

دروغارو به کسی بگو که باورش بشه. فهمیدی پسر کوچولو؟

خیلی قاطع و سریع گفت:  
- دلیل نداره دروغ بگم. فردا بیا بهشت زهرا

تا بفهمی مهر داد دیگه بچه نیست و حوصله سرکار گذاشتن رو نداره.

و صدای بوق های ممتد در گوشم پیچید. حالم دست خودم نبود. کلافه و سردرگم بودم. سوالات

یکی پس از دیگری خودنمایی می کردند و جوابی برایشان نداشتم. نگاهم به نگاهش گره خورد. با

خشم نگاهش کردم. این بار جسارت پیدا کرده بودم و اثری از ترس و وحشت نبود. گفتم:

- از جونم چی می خوای لعنتی؟  
به سمتش حمله ور شدم. روی پوست دستم

احساس گرمی می کردم: خون می چکید؛ اما هم چنان خیره خیره نگاهش می کردم. به پشت سرم برگشتم و میخکوب شدم:

- لیلا چه خبرته؟  
افسون که از فریادم نگران شده بود، بدون در زدن

پرید توی اتاق و با دیدن دست پراز خونم ترسش بیشتر شد.

- دستت؟ چیکار می کنی؟ معلوم هست.  
- آره معلومه، خسته شدم از نگاهاش. چشماش

رو کور کردم.  
- چشمای کی رو؟ افسون گیج و گنگ به اطرافش

نگاه می کرد و ناخودآگاه آینه ای که تکه تکه شده بود رو دید.

- حسام.  
با تعجب پرسید:

- حسام؟  
- آره. بیا ببین دیگه نیستش.

افسون گیج و گنگ به اطرافش نگاه می کرد. آرام بهم گفت:

- آره عزیزم رفته. بیا بریم. دستت داره خون میاد. بیا عزیزم.

خنده و گریه ام یکی شده بود. یه دیوونه تموم عیار شده بودم و افسون داشت کنترل می کرد. درد باعث شد چشمم رو ببندم. صدای

پرستار رو شنیدم:  
- بهتر هستین؟ سرم را تکان دادم. تک تک

خاطراتم مرور می شد. تحمل نداشتم. فقط می خواستم بروم. باید می رفتم. برانولی رو که

تو دستم بود، کندم و به سمت درب خروجی سالن رفتم. ناگهان متوجه حضور کسی پشت

سرم شدم. گام هام را سریع تر کردم. افسون فریاد می زد: کجا میری؟ وایسا... اما من فقط می دویدم و

اصلا متوجه اطرافم نبودم. صدای بوق تریلی باعث شد بایستم و دیگه نفهمیدم چی شد.

ادامه دارد...



فصل هفتم  
وقت اضافه

Added  
Time

Healthy Life

اینستالوژی .....  
اخبار کوتاه از دنیای فناوری .....

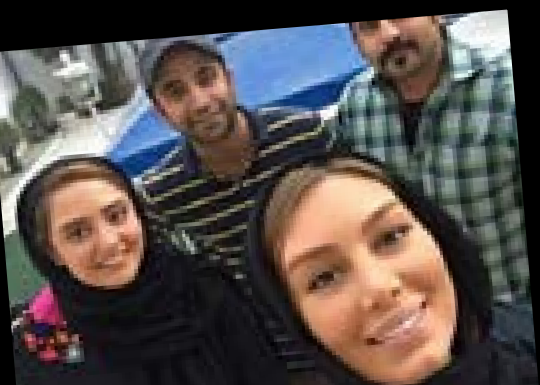
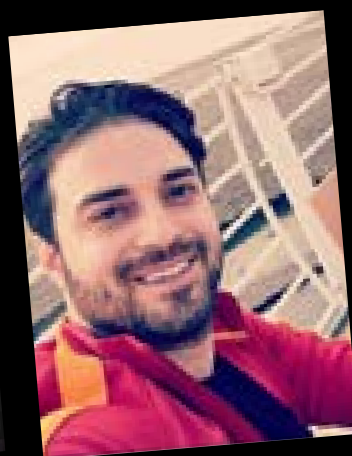
AddedTime



# اینستالوژی

در چند قاب







# ماهنو

mahe no IRANIAN KITCHEN

آشپزخانه ایرانی غذاهای سنتی

دارای گواهینامه

iso 22000 , 9001 , 2008

فرارسیدن ایام سوگواری

سالار شهیدان امام حسین (ع)

تسلیت باد

صبحانه فصل : حلیم ، عدسی ، آتش قلماکار

همه روزه حلیم باامجان مخصوص (به جز شنبه ها)

شب ها و صبح های جمعه حلیم شیر با گوشت بوقلمون

شعبه ۱ :

خیابان پوربهری ، پلاک ۱۰۰ ، دفتر پودر و حبوبات شمالی اول ۳۳۲۷۶۲۴۲

شعبه ۲ :

خیابان مسکریه ، کوچه لاریان شمالی ۳۳۲۵۶۷۵۶

مدرسه: خدائی ۰۹۱۳۱۱۴۹۰۸۳



زندگی سالم  
Healthy Life

فصل هشتم  
بیلبورد

Billboard

Healthy Life

YOUR  
AD  
HERE

Billboard



# اپل استور برج

فروش المساهلی ویژه کارمندان دولت



iPad Pro



iMac



Mac Book



Mac Pro



[www.borjstore.com](http://www.borjstore.com)

استفهان / شیخ صدوق جنوبی / برج مردابج

031 950 25 444 031 950 27 444

031 950 26 444 031 950 28 444

031 366 82 089  Apple Store

الجابلیان





## سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

Bol's Sand Land ( BSL )

اپل استور بورج

برای اولین بار در ایران انواع اسکات و هوربان را با روبات‌های نظر بر سرزمین روبات‌های ماسه‌ای تجربه کنید



برای آشنایی با انواع اسکات و هوربان در کشور  
فروش اینترنتی ویژه کسب‌وکارهای دولت

[www.borjstore.com](http://www.borjstore.com)

آدرس پست و فروشگاه:

اصفهان، سه راه چکپیو نظامی

ورزشگاه ۲۲ بهمن سرزمین روبات‌های ماسه‌ای

تلفن هماهنگی و رزرو پست: ۰۹۱۳ ۲۲۲۲ ۳۳۸

BorjStore

apple borj store

انجمن





sonography & radiology  
& mammography

**MARKAZI**

Dr. Azami

« درمان واریس با جدیدترین متدهای اروپا و آمریکا

بدون جراحی و بیهوشی

به وسیله لیزر و RF و اسکرو تراپی

« درمان ندول های تیروئید

بدون جراحی و بیهوشی

به وسیله لیزر و RF





- « انجام انواع بیوپسی پروستات و پستان‌ها، کلیه و کبد
- « ماموگرافی دیجیتال
- « کلیه‌گرافی‌های دندان دیجیتال
- « انجام انواع سونوگرافی‌های غربالگری و سلامت جنین، کالر داپلر
- « انجام آمنیوسنتز و CVS در بیماران حامله که در خطر بیماری‌های کروموزومی سندرم داون و... هستند، در بیماران با آزمایش‌های غربالگری مشکوک با دقت بسیار بالا

سونوگرافی و رادیولوژی و ماموگرافی

# مرکزی

## دکتر اعظمی

sonography & radiology  
& mammography

**MARKAZI**

Dr. Azami

آدرس: خیابان شمس آبادی، روبه‌روی  
بیمارستان عیسی‌بن‌مریم، ساختمان  
صبا، رادیولوژی مرکزی (اعظمی)  
شماره‌تلفن: ۰۲۷۶۲۰۳۲۲



# دکتر علیرضا واعظ شوشتری

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



ترکیب هیبرید مقاوم شده است، این ماده به هیالورونیداز طبیعی بدن مقاوم است و اجازه می دهد فواصل درمانی به جای هفتگی در روش های معمول تحریک زیستی (Bio-Stimulation) که هفتگی انجام می شده است، در فواصل بیشتری انجام شود. هر گاه اولین جلسه درمانی انجام شد، جلسه بعدی یک ماه بعد انجام می شود. جلسه کنترل و سوم در مان، دو ماه پس از جلسه دوم است. توصیه می شود این درمان هر شش ماه تکرار شود. با کاهش تعداد جلسات درمانی، درد ناشی از تزریق و احتمالاً کبودی هر جلسه کمتر و نتیجه بهتری برای تحریک پوست به جوان سازی (Bio-Stimulation) ایجاد می شود.



داشته باشد.

**۲. ویسکوزیته پایین:** ویسکوزیته پایین پروفایلو باعث می شود این اسید هیالورونیک قابل تزریق با سوزن گیج ۲۹ باشد. این مسئله هم تزریق را با درد کمتر می کند و هم توزیع اسید هیالورونیک در پوست بهتر می شود.

**۳. آهسته رهش بودن:** اسید هیالورونیک با وزن ملکولی پایین به آرامی از ترکیب پروفایلو جدا و باعث می شود التهاب کمی ایجاد شود.

**۴. سازگاری زیاد:** اسید هیالورونیک با وزن ملکولی بالا توسط عوامل شیمیایی به هم متصل نمی شود؛ بنابراین سازگاری آن با پوست بسیار زیاد است.

## پروفایلو چگونه تزریق می شود؟

پروفایلو در پنج نقطه هر طرف صورت تزریق می شود. این نقاط که توسط شرکت تولید کننده با همکاری تعداد زیادی پزشک متخصص پوست، تعیین شده اند به نقاط زیبایی زیستی (Bio Aesthetic Points) معروف هستند. نقاط زیبایی زیستی این خاصیت را دارند که دور از اعصاب و رگ های مهم هستند و بیشترین میزان انتشار اسید هیالورونیک را دارا هستند. در هر یک از نقاط دو دهم سی سی از پروفایلو داخل درم عمقی تزریق می شود. این تزریق با سر سوزن گیج ۲۹ انجام می شود؛ در نتیجه درد کمی برای بیمار دارد.

## تزریق در این نقاط چه نتایجی برای پوست صورت دارد؟

تزریق پروفایلو نه تنها باعث کاهش روند آتروفی ناشی از پیری در این نقاط می شود و ناحیه گونه و زیر گونه را برجسته تر می کند، بلکه باعث بهبود ظاهری کل صورت، افزایش سفتی و انعطاف پذیری و افزایش شفافیت پوست می شود. دیگر این که این تزریق باعث کاهش چروک های سطحی و حتی چروک های عمیق مثل خط خنده (nasolabial fold) می شود.

## فواصل درمانی پروفایلو به چه صورت است؟

با توجه به اینکه پروفایلو

## ژل پروفایلو (PROFHILO) چیست؟

ژل پروفایلو (PROFHILO) محصول جدیدی است که توسط IBSA که یک شرکت دارویی و بسیار معتبر در زمینه تولید اسید هیالورونیک (HA) است، ارائه شده است. تکنولوژی این شرکت به صورتی است که از ماده خام تا محصول نهایی کنترل به طور کامل در پروسه تولید وجود دارد. این شرکت با توجه به دانش بالای خود در رابطه با اسید هیالورونیک محصول جدیدی تولید کرده است که در انحصار (Patent) این شرکت بوده و توانسته است به غلظت ۶۴ میلی گرم اسید هیالورونیک در یک سرنگ برسد. اسید هیالورونیک مولکولی است که سال های تحت مطالعه و بررسی بوده و ویژگی های شناخته شده ای دارد. پس باید دید این شرکت چه چیزی توانسته به این ماده شناخته شده اضافه کند که ویژگی های جدیدی پیدا کند.

## ساختار مولکولی پروفایلو چگونه است؟

به طور کلی پروفایلو با ایجاد هیبرید با ایدار و انحصاری، از طریق یک روش خاص و با یک عملیات حرارتی تولید شده است. با استفاده از این تکنولوژی انحصاری جدید ترکیبی ۳۲ میلی گرم اسید هیالورونیک با وزن مولکولی بالا (بین ۱۱۰۰-۱۴۰۰ کیلو دالتون) و ۳۲ میلی گرم اسید هیالورونیک با وزن مولکولی کم (بین ۸۰-۱۰۰ کیلو دالتون) ایجاد شده است. پس غلظت اسید هیالورونیک در یک سرنگ پروفایلو به ۶۴ میلی گرم رسیده است. ایجاد این غلظت تا پیش از این غیر ممکن بوده است. پس با تزریق پروفایلو اسید هیالورونیک با غلظت بالا و پایین در یک ملکول با ایدار همزمان به بیمار تزریق می شود؛ در نتیجه می توان انتظار داشت که اثر اسید هیالورونیک با وزن مولکولی پایین بر ایدرم (آبرسانی (HYDRO) انجام شود و اسید هیالورونیک با وزن مولکولی بالا بر درم (لیفت پوست (Hydrolyft) به طور همزمان موثر باشد.



## پروفایلو چه مشخصات خاصی دارد؟

**۱. مدت اثر طولانی:** ترکیب بیچیده پروفایلو باعث می شود اسید هیالورونیک با وزن مولکولی بالا تا هشت برابر بیشتر در برابر تخریب مقاومت

Dr. A. Vaez Shoshtari

آدرس: اصفهان، خیابان توحید میانی، قبل از چهارراه پلیس، مقابل اداره ثبت، ساختمان آریا، طبقه اول  
تلفن: ۰۲۸۴۴۸۷۰۳۶

# آزمایشگاه دکتر شریفی

تشخیص طبی، تشخیص مولکولی، سیتولوژی  
پاتولوژی و ایمونوهیستوشیمی

انجام تست **CISH**

جهت چگونگی درمان و  
پیش آگهی سرطان پستان  
با بررسی نسخه های ژن

**HER2**

در هسته سلولهای سرطانی

**DR. SHARIFI**  
**Medical Lab**  
Medical Diagnosis Molecular Diagnosis

دروازه شیراز ابتدای چهارمیدان بالا مقابل  
استخر انقلاب - اجاره ۹۶ ۹۷ ۹۸ - ۳۱

ساعات کار آزمایشگاه: ۶:۳۰ صبح الی ۱۲ شب

شماره روزانه مشاوره و نوبت های تعیین

[www.drsharifi-lab.com](http://www.drsharifi-lab.com)

# مجموعه درمانگاه‌های دندان پزشکی



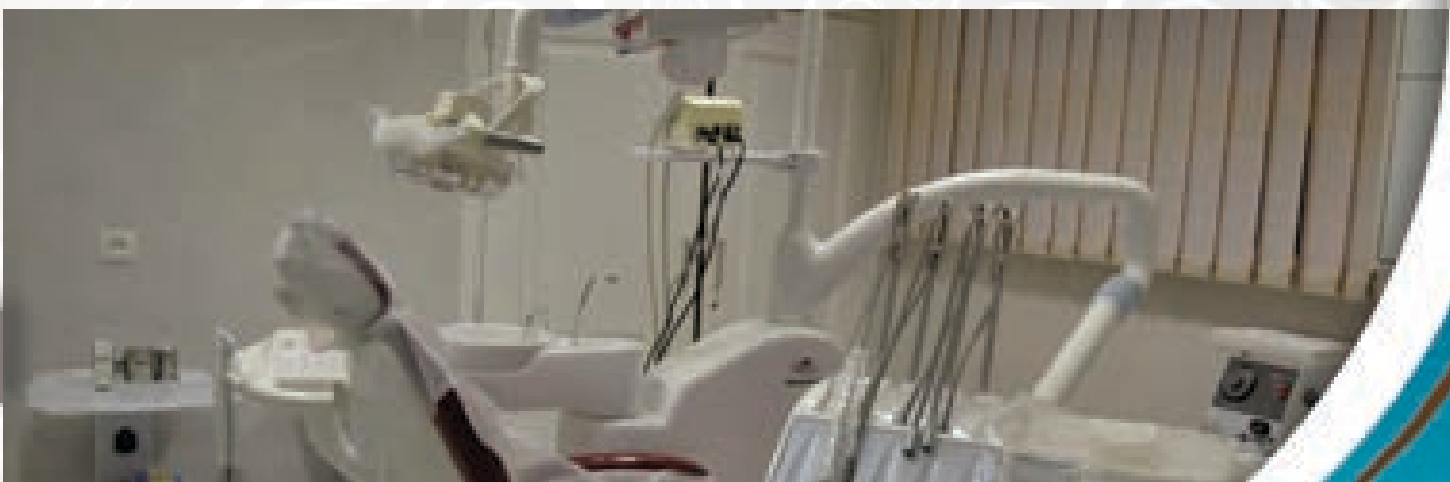
کادر متخصص، با تجربه و امکانات مدرن  
دسترسی آسان در تمام نقاط اصفهان

## طرف قرارداد با:

۱. خانه کارگر (با تخفیف ویژه)؛
۲. شرکت فولاد مبارکه اصفهان؛
۳. شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان؛
۴. گروه صنعتی انتخاب (اسنوا)؛
۵. بانک‌های ملت، ملی، صادرات، تجارت، سپه و کشاورزی؛
۶. شرکت گیتی‌پسند؛
۷. شرکت آزمون فولاد؛
۸. شرکت ایران ذوب؛
۹. سازمان پایانه‌های مسافربری شهرداری اصفهان؛
۱۰. بیمه‌های ایران، سلامت، سینا، دانا، پارسیان، پاسارگاد، ملت، نوین و کوثر.

## ارائه‌دهنده کلیه خدمات عمومی و تخصصی شامل

۱. ترمیمی زیبایی؛
۲. اصلاح طرح لبخند؛
۳. سفید کردن و ونیر دندان‌ها؛
۴. درمان ریشه؛
۵. پروتز ثابت و متحرک؛
۶. دندان پزشکی اطفال؛
۷. جرم‌گیری و جراحی لثه؛
۸. جراحی دندان‌های نهفته؛
۹. ایمپلنت (کاشت دندان)؛
۱۰. ارتودنسی؛
۱۱. رادیوگرافی دیجیتال دندان.







Dental  
Clinics

### درمانگاه دندان پزشکی آزادگان

اصفهان، خیابان فرایبورگ، نبش کوچه دوازدهم  
تلفن: ۹۸-۳۶۷۰۰۷۹۱

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

اینستاگرام: [isfahandentalclinic](https://www.instagram.com/isfahandentalclinic)  
تلگرام: [azadegandentalclinic](https://www.telegram.com/azadegandentalclinic)



### درمانگاه دندان پزشکی سروش

اصفهان، خیابان سروش، حد فاصل خیابان  
آل خجند و حکیم شفیعی، جنب اداره برق  
تلفن: ۳۲۲۸۵۸۲۲-۳۲۲۹۸۱۰۲

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

اینستاگرام: [isfahandentalclinic](https://www.instagram.com/isfahandentalclinic)  
تلگرام: [soroushdentalclinic](https://www.telegram.com/soroushdentalclinic)



### درمانگاه دندان پزشکی خانواده

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، بلوار صفه  
تلفن: ۳۶۲۰۱۳۷۲

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

اینستاگرام: [khanevadedentalclinic](https://www.instagram.com/khanevadedentalclinic)  
تلگرام: [khanevadedentalclinic](https://www.telegram.com/khanevadedentalclinic)



### درمانگاه دندان پزشکی الغدير

اصفهان، اتوبان شهید خرازی، بین سه راه کهندژ و  
چهارراه جهاد، ساختمان الغدير، طبقه دوم  
تلفن: ۳۲۳۴۲۲۸۱

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

اینستاگرام: [alghadirdentalclinic](https://www.instagram.com/alghadirdentalclinic)  
تلگرام: [alghadirdentalclinic](https://www.telegram.com/alghadirdentalclinic)



### درمانگاه دندان پزشکی محتشم

اصفهان، خیابان وحید، ابتدای محتشم کاشانی، جنب  
بانک سپه تلفن: ۳۶۲۷۴۴۸۴-۳۶۲۵۲۵۷۳

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

اینستاگرام: [isfahandentalclinic](https://www.instagram.com/isfahandentalclinic)  
تلگرام: [mohtashamdentalclinic](https://www.telegram.com/mohtashamdentalclinic)





# آزمایشگاه تخصصی کسری

کلینیکال - آناتومیkal پاتولوژی

طرف قرارداد با کلیه سازمان‌های بیمه گر و بیمه‌های تکمیلی

- آزمایش‌های هورمونی و تخصصی با تکنیک پیشرفته Electro Chemiluminescence بدون افزایش تعرفه و به صورت روزانه و اورژانسی در حال انجام است.
- آزمایش‌های غربالگری سلامت جنین جهت خانم‌های باردار با نرم افزار معتبر بین المللی و با مدین‌های کاملابومی و به روز و تأیید شده توسط وزارت بهداشت به صورت روزانه انجام می‌شود.
- انجام خدمات آزمایشگاهی پاتولوژی، سیتولوژی و پاپ اسمیر

- مجهز به تجهیزات پیشرفته آزمایشگاهی
- مرکز انجام آزمایش‌های تخصصی زنان، زایمان و نازایی IUI & Sex selection
- آزمایش‌های تخصصی گوارش و کبد
- آزمایش‌های تخصصی غدد و متابولیسم
- آزمایش‌های تخصصی روماتولوژی، ایمنولوژی و هماتولوژی
- با کادر پرسنلی کارآموده و تخصصی و با هدف سرعت و دقت در جواب‌دهی، مشغول ارائه خدمات آزمایشگاهی به همشهریان محترم می‌باشد.

اصفهان، خیابان شمس‌آبادی، روبه‌روی بیمارستان عیسی‌بن‌مریم، ساختمان ۷۱  
 آزمایشگاه تخصصی کسری تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۰۳۱-۳۲۲۳۷۱۸۳

Dr.  
Behzad  
Khalilpour

# دکتر بهزاد خلیل پور

بور 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

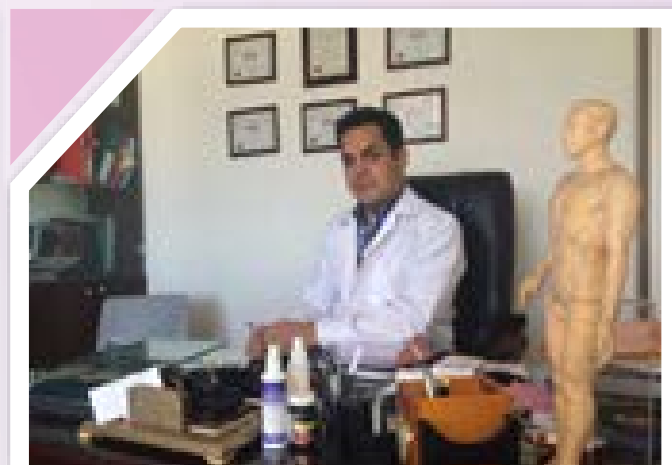
دنبال آن افزایش ساخته شدن MRNA و پروتئین سلولی است، حاصل شود و علت این اثرات مثل لیزر جراحی به دلیل حرارت نیست.

لیزر درمانی کم توان به طور عمده در باره درمان زخم، کنترل درد و زبایی به کار می رود. به دنبال تابش فتون های لیزر به سلول پاسخ سلولی با فعال شدن میتو کندری و سپس اثرات آن سلول و در نهایت همراه با تغییرات حالت غشاء سلولی با جابه جایی 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 راکه در مطب انجام می شود 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

# دکتر مهدی رسماحمان

بورد تخصصی بیماری‌های مغز و اعصاب،  
عضلات، دیسک و ستون فقرات

نوار مغز، عصب و عضله



## سکته مغزی

سکته مغزی یک بیماری شایع عروق مغزی است که به دنبال انسداد عروق مغز در اثر لخته خون یا خروج خون از جدار رگ‌های آسیب‌دیده ایجاد می‌شود و در این بیماری فرد به صورت ناگهانی دچار علائم عصبی به صورت ضعف و فلج یک طرفه اندام‌ها، اختلال تکلم، تاری دید، دوبینی، فلج حرکات چشم و صورت، اختلال بلع و تعادل و افت هوشیاری می‌شود.

سکته مغزی بعد از بیماری قلبی و سرطان مهم‌ترین عامل مرگ و میر در جهان است و به دلیل ایجاد ناتوانی و عوارض شدید، تشخیص و درمان آن از اهمیت خاصی برخوردار است. فشار خون، دیابت، افزایش کلسترول، مصرف سیگار، بیماری‌های قلبی و استرس از عوامل مساعد کننده ایجاد سکته مغزی است.

کاهش فشار خون، کنترل دیابت، کاهش کلسترول، عدم مصرف سیگار و رژیم غذایی سالم و پرهیز از مصرف زیاد نمک و گوشت قرمز در پیشگیری و کاهش ریسک بروز سکته مغزی موثر است. در تعدادی از موقعیت‌ها علائم ایجاد شده قبل از ۲۴ ساعت بر طرف می‌شود که به آن حمله گذرای عصبی گفته می‌شود و لازم است در صورت بروز این علائم به سرعت به پزشک متخصص یا اورژانس‌های مغز و اعصاب مراجعه شود. درمان با آسپیرین و انجام فیزیوتراپی و کاردرمانی از درمان‌های رایج سکته مغزی است که به کاهش ناتوانی و برگشت علائم کمک می‌کند.

آدرس: خیابان آماذگاه، روبه‌روی داروخانه اصفهان، بن بست میلاد، ساختمان میلاد، طبقه اول، واحد ۱۳  
تلفن: ۳۲۲۴۰۷۵۶ صبح‌ها: یکشنبه، سه‌شنبه، پنجشنبه  
عصرها: شنبه، چهارشنبه





# کلینیک تصویربرداری

## دکتر باریک‌بین *Dr. R. Barikbin*

کلینیک هوشمند تصویربرداری پزشکی دکتر باریک‌بین با ایجاد محیطی زیبا، آرام، دلنشین و کاملاً مدرن، همراه با خدمات رفاهی همچون کافی شاپ، خدمات تصویربرداری پزشکی را به شیوه‌ای کاملاً متمایز و توسط جدیدترین دستگاه‌های دیجیتال به

همشهریان عزیز ارائه می‌دهد. این خدمات عبارتند از:

۱. سونوگرافی‌های تخصصی؛

۲. الاستوگرافی shearwave پستان و تیروئید؛

۳. فیبرواسکن کبد توسط تکنولوژی پیشرفته سوپر سونیک همزمان با سونوگرافی؛

۴. ماموگرافی تمام دیجیتال PHILIPSMICRODOSE با قابلیت توموسنتز، حداقل میزان اشعه و کمترین درد برای بیمار و کیفیت بسیار بالای تصاویر

جهت تشخیص دقیق‌تر؛

۵. سنجش تراکم استخوان و سنجش دقیق جرم توده چربی، استخوانی و ماهیچه‌ای توسط جدیدترین و پیشرفته‌ترین دستگاه شرکت آمریکایی Horizon

Hologic با قابلیت سنجش پوکی استخوان اطفال.

۶. مجهز به دستگاه‌های رادیولوژی تمام دیجیتال با کمترین میزان اشعه و انجام کلیه گرافی‌های روتین، اختصاصی و رنگی، انجام رادیولوژی دندان‌های تمام دیجیتال با بالاترین کیفیت.

### آدرس مرکز:

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، خیابان شیخ مفید غربی،  
مجتمع سینا، کلینیک هوشمند تصویربرداری دکتر باریک‌بین

تلفن‌های تماس:

۳۶۶۳۱۷۵۱-۰۳۱۳۶۶۳۱۷۵۶

فاکس: ۳۶۶۳۲۰۹۲

همراه: ۰۹۱۹۶۷۱۶۶۷۱

آدرس وبسایت جهت دریافت نوبت به صورت اینترنتی:

<http://mreye.ir>

ایمیل:

[info@mreye.ir](mailto:info@mreye.ir)

آدرس تلگرام:

[https://telegram.me/mreye\\_ir](https://telegram.me/mreye_ir)



# دکتر امین قاسمی

فوق تخصص آلرژی، آسم و بیماری های سیستم ایمنی

دارای بورد فوق تخصصی

دارای بورد کودکان

## آلرژی:

یکی از وظایف اصلی سیستم ایمنی بدن مقابله با عوامل مهاجم مثل ویروس ها و میکروب های باشد. آلرژی، واکنش بیش از حد یا نامناسب سیستم ایمنی بدن به موادی بی ضرر موجود در محیط زندگی مثل مواد غذایی یا گرده گیاهان می باشد؛ برای مثال، گرده گیاهان می تواند سیستم ایمنی شخص آلژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبه رو شده است. هنگامی که سیستم ایمنی فرد آلژیک در معرض یک ماده حساسیت زا قرار می گیرد، بدن برای مبارزه با ماده مذکور شروع به تولید نوع خاصی پادتن می کند که IgE نام دارد. پادتن ها به نوعی سلول خونی به نام ماست سل (mast cell) متصل شده و ماست سل ها مواد شیمیایی مختلفی از جمله هیستامین آزاد می کنند که عامل اصلی بروز بسیاری از علائم آلرژی است.

مواد حساسیت زا به موادی گفته می شود که قادر به تحریک سیستم ایمنی بدن در تولید پادتن اختصاصی IgE است. حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد جمعیت دنیا به نوعی آلرژی مبتلا هستند. بسته به عوامل مختلف ژنتیکی، نوع مواد حساسیت زا و عضو در معرض تماس، واکنش آلژیک در چشم ها، بینی، ریه، پوست و دستگاه گوارش اتفاق می افتد. گاهی واکنش آلژیک شدید و کشنده و همراه با علائمی نظیر کبهر، کاهش فشار خون و شوک است که آنافیلاکسی (Anaphylaxis) نامیده می شود.

در ایران شیوع آلرژی بینی دوازده درصد، آسم آلژیک ده درصد، آلرژی پوستی هشت درصد، حساسیت به نیش زنبور دودرصد، آلرژی دارویی دودرصد و آلرژی غذایی یک تا سه درصد برآورد می شود.

## توصیه های کلی در پیشگیری از آلرژی:

۱. پرهیز از دود سیگار (در تمامی سنین) به خصوص در باره خانم های باردار، در محیط کار و در اوایل کودکی؛
۲. کاهش رطوبت محل سکونت که در کاهش عواملی از جمله مایت ها و کپک ها موثر است؛
۳. تغذیه انحصاری با شیر مادر و پرهیز از حریره بادام در اوایل دوره شیر خواری؛
۴. کاهش تماس شیر خوار با مایت ها، سوسک و حیواناتی مثل سگ و گربه؛
۵. در مان آلرژی پوستی در شیر خوار مبتلا برای پیشگیری از آلرژی تنفسی؛
۶. در مان آلرژی بینی و چشم برای کاهش خطر وقوع آسم؛
۷. کارگران مشاغلی که علائم ربوی دارند از محیط های پر خطر خارج شوند؛
۸. شیر خواران مبتلا به آلرژی شیر گاو باید از شیر گاو پرهیز داده شوند و اگر لازم باشد از شیر خشک مخصوص استفاده کنند؛
۹. افراد حساس به سایر غذاها (با تشخیص پزشک) از آن مواد غذایی پرهیز کنند؛
۱۰. بیماران حساس به داروهای خاص از آن داروها پرهیز کنند.

نحوه کاهش تعداد مایت ها (هیره) در محیط زندگی

مایت ها یا هیره ها موجوداتی ذره بینی هستند که به گروه بند پا یا ن تعلق دارند و در فضای داخلی اماکنی که رطوبت بالایی دارند در فرش ها، بالش ها، پارچه ها و سایر سطوح زندگی می کنند. فضولات این حشرات ذره بینی ممکن است باعث بروز آلرژی یا شعله ور شدن علائم آسم و آلرژی بینی شود.

## توصیه های زیر برای کاهش تعداد این موجودات رعایت شود:

۱. ملحفه ها هر یک یا دو هفته یک بار در آب ۵۵-۶۰ درجه سانتی گراد شسته تا مایت ها کشته شوند. شستشو با آب سرد ۹۰ درصد آلژن مایت را خارج می کند؛ ولی آب ۵۵-۶۰ درجه سانتی گراد مایت را می کشد؛
۲. در صورت امکان از ملحفه های مناسب ضد مایت استفاده شود؛
۳. تهویه مناسب به منظور کاهش رطوبت تا ۵۰ درصد؛
۴. استفاده از دستگاه بخور فقط در چند روز اول سرما خوردگی؛
۵. استفاده از جاروبرقی مناسب و در صورت امکان استفاده از فیلتر مخصوص (hepa) در جاروبرقی؛
۶. استفاده از پارچه مرطوب هنگام غبارروبی سطوح برای پرهیز از پراکنده شدن گردوغبار در هوا؛
۷. به جای فرش و قالیچه از کف پوش های چوبی یا Linoleum که به آسانی جارو می شوند استفاده شود؛
۸. کم کردن پرده ها یا مبلمان پارچه ای، پشمی، خزدار یا برداشتن آنها از اتاق خواب؛
۹. پوشش صندلی بیشتر از نوع وینیل یا چرمی باشد؛
۱۰. خارج کردن اسباب بازی های پشمی و پارچه ای؛
۱۱. حیوانات مودار نباید به اتاق خواب و نشیمن بیایند؛
۱۲. قرار دادن قالیچه مقابل نور مستقیم خورشید بیش از سه ساعت.



آدرس: آمادگاه، ساختمان آژند، بلوک A، طبقه دوم، واحد ۲۰۲

پذیرش: عصرها به جز پنجشنبه ها ۱۳ الی ۹ شب

تلفن: ۳۲۲۰۱۶۸۸

# دکتر رامین مشرف

متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت

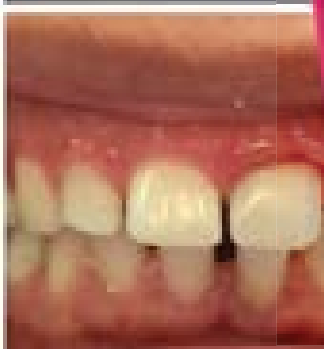
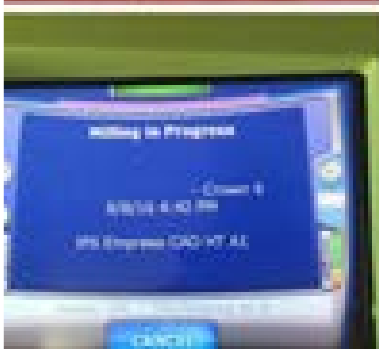
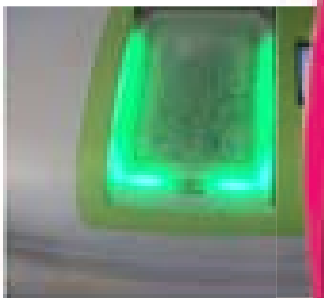
## ساخت روکش یا لامینیت سرمیکی برای دندان هادر یک جلسه

اگر تجربه ساخت روکش برای دندان خود را داشته باشید، می دانید که این کار نیازمند چندین جلسه مراجعه به دندان پزشک است و ممکن است چند هفته به طول بیانجامد. این امر ممکن است وقت و زمان زیادی از شما بگیرد؛ همچنین ممکن است شما از آن دسته بیمارانی باشید که قالب گیری برایتان تحمل ناپذیر باشد. طی سالیان اخیر، فن آوری های متعددی به کمک علم دندان پزشکی آمده اند تا درمان بیمارانی به گونه آسان تر و سریع تر انجام شود. یکی از این فن آوری ها، کاربرد روش CAD/CAM در ساخت انواع پروتزهای دندانی است. اصلی ترین مزیت این فن آوری صرفه جویی در زمان است. در این روش بدون قالب گیری از دهان و در یک جلسه یک تا دو ساعتی می توان روکش زیبایی برای بیمار ساخت. برای این کار، دندان پزشک ابتدا با دستگاهی همچون دوربین عکاسی، از دندان تراش خورده عکس برداری (Scan) می کند؛ سپس اطلاعات حاصل در رایانه بازسازی و به کمک نرم افزارهای ویژه، یک پروتز دقیق طراحی می شود. طرح حاصل به یک دستگاه تراشکاری (در همان مطب) ارسال می شود تا روکش مدنظر از مکتبی از جنس سرامیک های بسیار محکم و زیبا تراشیده شود. روکش تراشیده شده، آماده آزمایش و چسباندن در دهان است.

علاوه بر سریع بودن این روش، کیفیت عالی ماده ترمیمی استفاده شده هم از دسته مزایای «کدکم» است.

اشکال اصلی این روش، هزینه بالاتر آن است که البته در مقایسه با روکش های معمولی و با در نظر گرفتن مدت زمانی که از بیمار تلف می شود، همچنین با توجه به زیبایی و استحکام بالای آن به طور کامل توجیه پذیر است.

بیشتر بررسی های بالینی روی این مواد و ترمیم ها، نتایج عالی داشته اند و شکستن پروتز با حساسیت بیمار به این پروتزها، در کمترین میزان بوده است.



آدرس: خیابان توحید میانی، چهارراه مهر داد  
کوچه داروخانه دی (کوچه مشکلاتی)  
مجتمع زیتون، طبقه اول، واحد ۳  
تلفن: ۳۶۲۶۷۱۷۶

# دکتر سید ضحیف اخوت

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

● زیبایی بینی و صورت

● جراحی آندوسکوپی سینوس

● بلفاروپلاستی (زیبایی پلک)

● تزریق فیلر و ژل لب و صورت



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

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

۳۲۲۲۷۸۴۵





**دارای بالاترین نشان کیفیت از وزارت بهداشت و درمان**



# آزمایشگاه آریا

کلینیکال، آناتومیkal، پاتولوژی  
دکتر افشار، دکتر مؤیدنیا

- دریافت لوح کیفیت در سال های 1394-1395
- دریافت لوح کیفیت در سال های 1392-1393
- دریافت لوح سپاس مراجع سلامت در سال 1390
- دریافت ISO9001 و ISO10002 در سال 1389
- اولین کاندید لوح کیفیت بخش عمومی در سال 1388
- اولسین ISO در سال 1387 از AFAQ فولاد

اصفهان: خیابان آمادگاه، طبقه زیرین بانک سپه

تلفن: ۹ - ۳۲۲۳۲۰۶۸

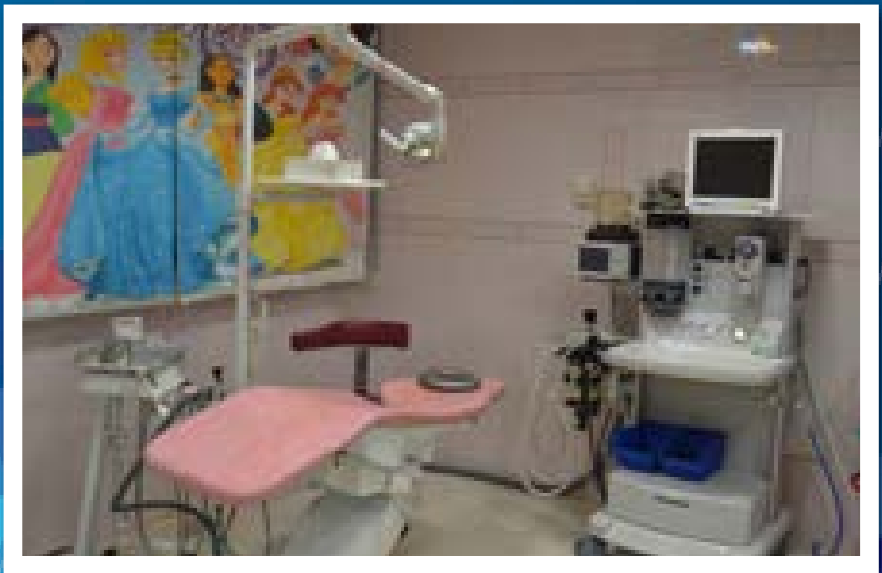


[www.aryalab.com](http://www.aryalab.com)

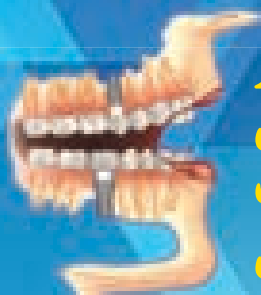


# کلینیک تخصصی دندان پزشکی اصفهان

کلینیک تخصصی دندان پزشکی اصفهان در کلیه رشته های تخصصی دندان پزشکی شامل جراحی و کاشت ایمپلنت، ارتودنسی (ردیف کردن دندان ها)، دندان پزشکی کودکان (انجام اقدامات پیشگیری و درمان های دندان پزشکی بیمارستانی از بدو تولد تا دوازده سالگی و در صورت نیاز کاربرد آرام بخشی در دندان پزشکی کودکان)، پروتز دندانی، جراحی لثه (پریو)، ترمیمی و دندان پزشکی زیبایی، درمان ریشه و جراحی دهان، فک و صورت فعال است.



در این مرکز بخش دندان پزشکی بیمارستانی (همراه با بیهوشی عمومی یا آرام بخشی) آماده ارائه خدمات دندان پزشکی (بدون ایجاد درد یا ترس) به کلیه بیماران در رده های مختلف سنی (اطفال و بزرگسالان) است.



مرکز  
تخصصی  
ایمپلنت  
اصفهان



Dr.  
Shabnam Azari

## دکتر شبنم آذری

جراح و متخصص گوش، گلو، بینی  
جراحی سر و گردن (تیروئید و توده‌های گردن)  
جراحی پلاستیک بینی و صورت، آندوسکوپی بینی و سینوس  
تزییق بوتاکس، دارای بور د تخصصی

### عمل رینوپلاستی چیست؟

جراحی سیتوپلاستی هم انجام می‌شود. در این جراحی، برشی روی پوست داده نمی‌شود یا برش‌های کوچکی در نواحی مخفی پوست ایجاد می‌شود. چسب و گچ قرار داده شده روی بینی به این منظور است که نواحی شکل داده شده بینی ثابت باقی بمانند؛ لذا محافظت از آن‌ها اهمیت دارد. در زمان جراحی لازم است رشد استخوان‌های صورت کامل شده باشد؛ بنابراین بهترین سن جراحی، بعد از ۱۷ سالگی در دختران و بعد از ۱۸ سالگی در پسران است.

استخوان‌ها و غضروف‌ها که وظیفه شکل‌دهی را بر عهده دارند، با وسایل و روش‌های مختلفی تغییر داده می‌شوند. امروزه اساس این جراحی بر پایه تغییر شکل و جابه‌جایی قسمت‌هایی از بینی است که وظیفه شکل‌دهی بینی را بر عهده دارند و حذف یا برداشتن اجزاء بینی کمتر انجام می‌شود. در این تکنیک‌ها، حفظ تنفس و بویایی، پایه و اساس جراحی است. از آنجایی که شکل و دفرمینی بینی در افراد متفاوت، متفاوت است، روش‌های مختلفی نیز برای عمل رینوپلاستی وجود دارد؛ بنابراین روش جراحی و نتیجه آن در تمام افراد یکسان نیست و نتیجه جراحی در هر فرد باید با بینی خود فرد قبل از عمل سنجیده شود. روش جراحی را پزشک انتخاب می‌کند و در صورت وجود انحراف در تیغه بینی (سپتوم) همزمان، عمل

عمل رینوپلاستی، نوعی جراحی است که به منظور اصلاح فرم و شکل ظاهری بینی انجام می‌شود. اشکالات ظاهری بینی متعاقب ضربه یا شکستگی‌ها رخ داده یا حتی بدون هیچ‌گونه ضربه در مسیر رشد و تکامل بینی به صورت موروثی ایجاد می‌شود. از آنجایی که بینی در مرکز صورت واقع شده، نقش مهمی در زیبایی صورت دارد؛ لذا جراحی زیبایی بینی به عنوان شایع‌ترین عمل جراحی زیبایی در دنیا شناخته شده است. از طرفی، بینی علاوه بر نقش ظاهری و زیبایی صورت، وظیفه مهم تنفس و بویایی را نیز بر عهده دارد و هر بینی از نظر شکل، منحصر به فرد و متفاوت با سایر بینی‌هاست؛ لذا می‌توان گفت که رینوپلاستی، پیچیده‌ترین جراحی زیبایی محسوب می‌شود. در عمل رینوپلاستی قسمت‌هایی از بینی، شامل

# دکتر عبدالرضا کاظمی

متخصص داخلی

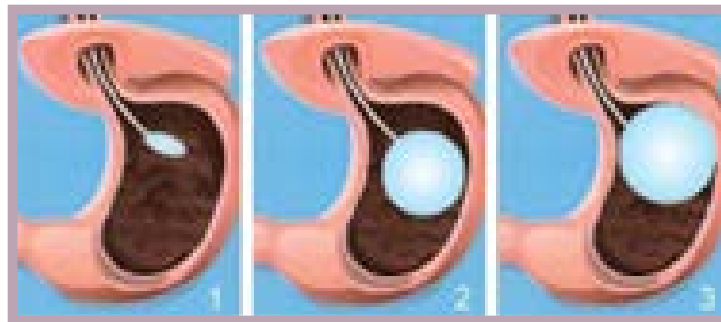


● (گوارش آندوسکوپی)

● متخصص لیزر درمانی در بیماری‌های داخلی

● بالون گذاری داخل معده جهت کاهش وزن

● شماره نظام پزشکی ۴۲۲۹۷



آدرس: خیابان توحید، مجتمع پزشکی توحید

بالای داروخانه دی، واحد ۲۱۱

تلفن: ۳۶۲۶۹۶۰۷



# آزمایشگاه شریعتی

Shariati  
Medical  
Laboratory

- کیفیت را با ما تجربه کنید
- فضایی شیک و مناسب
- برخورد و سرعت بالای پرسنل در پذیرش و نمونه گیری
- جوابدهی در کمترین زمان به صورت های مختلف (ایمیل-کتبی)
- مشاوره و پاسخگویی مسئول فنی
- طرف قرارداد با کلیه بیمه ها و بیمه های تکمیلی و بیماری های خاص
- انجام آزمایشات با دستگاه های مدرن و اتوماتیک



ساعات کار یکسره از ۷ صبح



آدرس: خیابان شریعتی، روبه روی اورژانس شریعتی، ساختمان شریعتی، طبقه دوم  
واحد ۲۳، آزمایشگاه شریعتی  
تلفن: ۳۶۲۶۳۶۳۱ - ۳۶۲۶۶۸۱

# آزمایشگاه جام جم

دکتر رامین یزدانی

از این که کیفیت بالا را انتخاب می کنید سپاسگزاریم

دارنده لوح سپاس کیفیت از معاونت درمان  
iso9001-iso10002-iso10004  
از موسسه آکسفورد انگلستان

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

ساعات کار:

یکسره از ۷ صبح

الی ۹:۳۰ شب

- پاسخگو بودن مسئول فنی
- وجود دستگاه های جدید و تمام اتوماتیک و پیشرفته
- برخورد 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 تخصصی و هورمونی
- طرف قرارداد کلیه بیمه ها
- وبیمه های تکمیلی



اصفهان، چهار راه توحید، توحید میانی، روبه روی بانک صادرات، مجتمع تجاری اداری مسیح

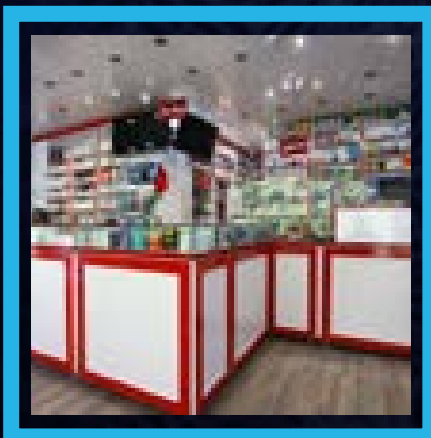
تلفن: ۰۹۷۴۰۳۶۲۹۰-۰۹۷۳۰۳۶۲۹۰

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

[info@jaamjamlab.ir](mailto:info@jaamjamlab.ir)

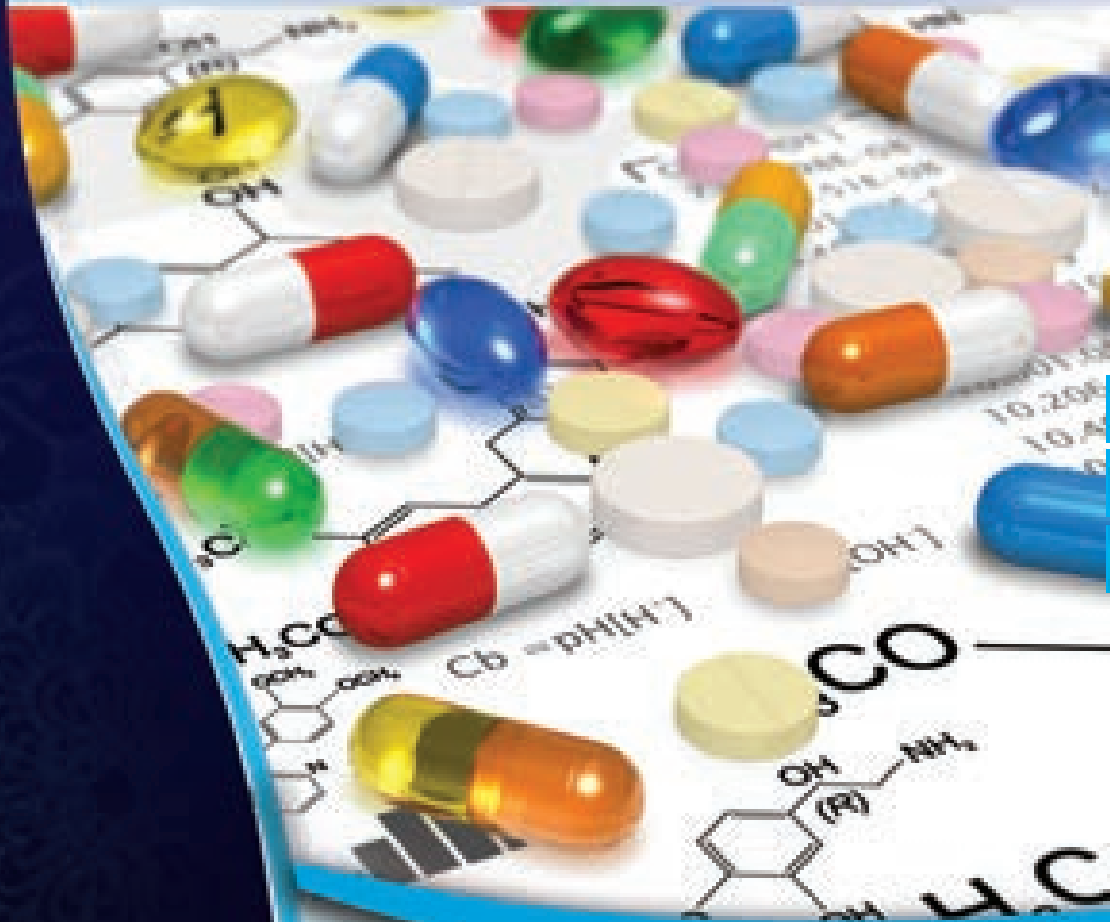
# داروخانه پارسیان

دکتر الهام مرتضوی



آدرس: اصفهان، خیابان چهارباغ بالا،  
روبهروی شرکت زمزم، نبش مجتمع  
پارسیان، داروخانه پارسیان

تلفن: ۳۶۲۵۳۱۱۸



ارائه‌دهنده انواع داروهای خارجی:

■ برترین برندهای آرایشی و بهداشتی

■ محصولات تخصصی پوست و مو

■ مجهز به لابراتور ساخت داروهای ترکیبی

*Parsian*  
*Pharmacy*

# 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 بیلار، تیمبرلند، هنسی، اسکای، پاراشوت، دلتا فرس، و بیرام (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، ملیله دوزی و لیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های 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، ماتو، 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

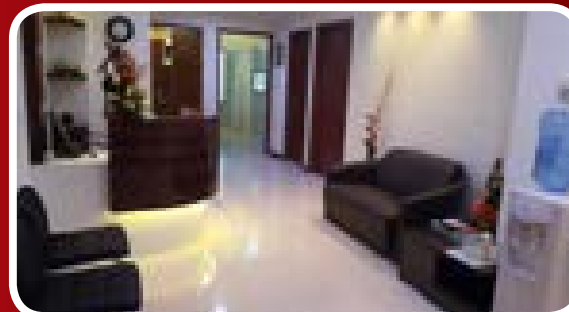
آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی و فروشگاه بادی گارد منوچهر عطائی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۳۳۰۶۴۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰

# دکتر احمد باقری مقدم

متخصص طب ورزش  
رتبه ممتاز بورده تخصصی

با بهره گیری از پیشرفته ترین تکنولوژی لیزر پرتوان مگنت ایزوکنیتیک دانسیتومتر دستگاه Foot Scan

دردهای کمر و گردن و مفاصل آسیب ورزشی ناهنجاری های قامتی و حرکات اصلاحی استعدادیابی ورزشی تناسب اندام تجویز کفی و کفش







# آزمایشگاه میلاد

Milad Laboratory

تشخیص قند، پانکولای، تشخیص مولکول، ایمونولوژی

## ما آلرژی شما را می شناسیم

آزمایشات مربوط به آلرژی انواع گوناگونی دارند که تعدادی از آن ها مستقیماً بر روی بیمار انجام می شوند مانند تست های پوستی. هر تست های خوبی آلرژی حضور آنی بیادی از کلاس IgE در سرم بیمار اندازه گیری می شود. این روش ها فعلاً شامل ۲ روش ذیل است. دقیق ترین آن ها که میزان IgE اختصاصی را از نظر کمی مشخص می کند روش Immuno CAP می باشد. روش ISAC Microarray Immuno CAP جدیدترین تکنولوژی ارائه شده برای آلرژی می باشد که بر اساس تکنیک بیوپپید طراحی شده و توانایی اندازه گیری میزان IgE اختصاصی ۱۱۲ آبی نوپ مختلف از ۵۱ آلرژی شایع را دارد.

**تست Immuno CAP با همکاری آزمایشگاه دانشگاه معتبر UZ LEUVEN بلژیک انجام می شود.**

- I** Immuno Cap (Gold Standard)
- R** RAST Test
- P** Immunoblot method (Panel):
  - Food Panel
  - Inhalation Panel



- دارای لوح کیفیت از آزمایشگاه مرجع سلامت (پایین آزمایشگاه عمومی اسفهان)
- دارای گواهینامه مدیریت کیفیت تحت اعتبار شورای بهره مندیتهای ایران (NAC)
- دارای گواهینامه بین المللی ISO 9001:2008 بر سیستم مدیریت کیفیت
- دارای گواهینامه بین المللی ISO 15004:2008 در رضایتمندی مشتریان

شنبه روز: ۰۳۰۰ الی ۰۴۰۰ - روزهای تعطیل ۰۷ الی ۱۲  
اسفهان، آماذگاه، بن بیست میلاد، ساختمان میلاد  
تلفن: ۰۳۰۰۹۵۵۶ - ۰۳۰۰۹۹۳۳ - ۰۳۰۰۸۸۳۳  
فکس: ۰۳۰۰۸۸۳۳



بیشرفته ترین ماشین، صحیح ترین پاسخ!

انواعیون بیشترفته برای دقیق ترین آزمایش های خون شناسی

آزمایشگاه

اریژون

انواعیون برای سلامت، انواعیون برای زندگی

  
**sysmex**  
XN-1000  
SA-01

Hematology Analyzer

Capable of processing 400 samples per hour, Sysmex XN-1000 SA-01 offers advanced parameters for laboratory testing. XN-1000 SA-01 is a fully automatic hematology analyzer with 150 test tubes and the Sysmex XN-1000 SA-01 is a hematology analyzer for laboratory testing. XN-1000 SA-01 The Sysmex XN-1000 SA-01 offers a number of features for increased accuracy and productivity. XN-1000 SA-01 is a hematology analyzer for laboratory testing. XN-1000 SA-01 is a hematology analyzer for laboratory testing.

0551111111

[www.aryjzon-lab.com](http://www.aryjzon-lab.com)

[aryjzon-laboratory@gmail.com](mailto:aryjzon-laboratory@gmail.com)

اصفهان، میدان بسیج صدوق، میدان بسیج، طبقه همکف



# دکتر محمد علی پور

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی بینی، سینه و شکم  
جراحی فک و صورت  
نظام پزشکی ۲۹۶۳۶

## پرسش های شایع بیماران متقاضی جراحی زیبایی بینی

۱. آیا بینی من نیاز به جراحی دارد؟  
پاسخ به این پرسش مشکل است؛ ولی به طور کلی بایستی گفت که این عمل جراحی فقط به خواست بیمار انجام می شود و انجام آن به استثنای کسانی که دچار کج بینی هستند و باید برای اصلاح آن، حتماً از جراحی زیبایی استفاده شود، درمانی نیست.
۲. چرا سوراخ های بینی متفاوت است؟  
یک مسئله طبیعی در انسان ها، تفاوت نیمه چپ و راست صورت است؛ لذا سوراخ های بینی نیز متفاوت و بعد از عمل نیز مساوی نخواهند بود.
۳. آیا بینی عمل شده به من خواهد آمد؟  
آمدن یا نیامدن، به طور کلی مسئله ای سلیقه ای است و معلوم نیست بینی عمل شده با سلیقه بیمار سازگار باشد.
۴. آیا در عمل جراحی من، دستیار نقش دارد؟  
در هیچ حالتی عمل جراحی بینی بیمار توسط فردی به غیر از جراح معالج انجام نخواهد شد.
۵. بینی من چقدر کوچک شود؟  
کوچکی بینی تحت تاثیر فاکتورهای متعددی از جمله سایز صورت، فضای درونی بینی و ضخامت پوست است که تعیین آن قبل از عمل جراحی میسر نیست.
۶. آیا مشکل تنفس یا اختلال تکلم پیدا خواهیم کرد؟  
در صورتی که بیمار دچار آلرژی نباشد و تغییرات ایجاد شده در حد معقول باشد مشکل تنفسی ایجاد نخواهد شد.

Dr. Mohammad Alipour

تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۵۶۱۸۱-۳۲۳۶۶۴۵۶

آدرس: خیابان شمس آبادی، خیابان پارس غربی، ساختمان مریم،

واحد ۳۲

# دکتر میترا پورصیرفی

متخصص مغز و اعصاب

دارای بورد تخصصی نظام پزشکی: ۳۵۱۱۰



صرع یا *epiupsy* یک اختلال در سیستم عصبی مرکزی است که در آن فعالیت سلول‌های عصبی در مغز به طور ناگهانی برای مدتی کوتاه قطع و باعث تشنج یا دوره کوتاهی از رفتارهای غیر معمول، حس‌های غیر معمول همراه یا بدون افت هوشیاری می‌شود. علائم تشنج می‌تواند در هر بیمار یا دیگری متفاوت باشد و در تمام موارد یک الگوی ثابت وجود ندارد. تقریباً ده درصد افراد در طول عمرشان یک مرتبه حمله تشنج بدون علت را در طول عمرشان تجربه می‌کنند؛ ولی فقط یک مرتبه تشنج به معنی صرع نیست. برای تشخیص صرع روی یک بیمار حداقل دو حمله خفیف در فعالیت‌هایی مثل رانندگی، شنا یا کوهنوردی می‌توانند بسیار خطرناک باشند. حدود ۸۰ درصد بیماران دچار صرع با داروی مناسب می‌توانند بیماری خود را تحت کنترل قرار دهند.

آدرس: دروازه شیراز، چهارباغ بال، روبه‌روی زمزم،

مکان ۲، طبقه سوم      تلفن: ۳۶۲۰۵۶۵۰      روزهای زوج ۵:۳۰ تا ۸ عصر





خلق زیبایی، هنر است...

دکتر محمد مهدی طرزی

جراح و متخصص گوش و حلق و بینی  
جراحی پلاستیک بینی و صورت



● لیزر موهای زائد با Alexi ایتالیایی ● لیفت صورت با HIFU ● جوان سازی صورت با RF - فراكشنال

● Mobile: 09123352730 ● www.drtarzi.ir ● drtarzi

اصفهان - خیابان چهارباغ بالا - مقابل شرکت زمزم - مجتمع پزشکی کوه نور - طبقه ۲ - واحد ۲۴

تلفن: ۰۳۱۳۶۲۰۵۸۲۶ همراه: ۰۹۱۳۶۰۳۱۶۴۹ ۰۹۱۳۸۰۴۸۳۸۱

تهران - بلوار آفریقا (چردن) - بالاتر از پل میرداماد - نیش کوی آناهیتا - ساختمان پزشکان آناهیتا

طبقه چهارم - داروخانه آلفا - واحد ۱۵ تلفن: ۰۹۱۲۳۳۵۲۷۳۰



# 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،  
روبه روی بانک ملت، مجتمع  
قصر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۰۲۱-۳۲۳۳۰۳۸۲  
۳۲۳۶۷۴۶۵

www.dr.farkhani.ir

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توانبخشی بیمار ان سکته مغزی
- ضربه مغزی



## دکتر زهرا ممتازپور پوست، موزیبابی

### اهمیت مو و ریزش آن «درمان های دارویی» (Medical Treatment)

امروزه یکی از روش های درمانی در ریزش مو، درمان های دارویی است. این داروها به شکل محلول های موضعی، داروهای خوراکی و شامپوها در بازار وجود دارند و تعیین نوع دارو بستگی به سن، جنس، تشخیص علت ریزش مو، میزان ریزش مو و وضعیت اقتصادی بیمار دارد.

#### داروهای موجود

۱. داروهای موضعی مثل مینوکسیدیل: این داروها به شکل محلول های دو تا پنج درصد موجود هستند. اثر این داروها در خانم ها بیش از آقایان به چشم می آید که علت مشخصی ندارد. در چهار هفته اول استفاده از این داروها، ریزش مو شدیدتر می شود؛ ولی در ۹۰ درصد موقعیت ها از هفته پنجم تا هشتم مصرف، ریزش مو تثبیت می شود و در نهایت پس از این مدت به تدریج بر ضخامت موهای نازک شده اضافه می شود؛ بنابراین مصرف طولانی مدت آن سبب افزایش تراکم مو توسط رشد موهای موجود می شود.

برخی بررسی ها نشان می دهد در ۲۰ تا ۳۰ درصد مصرف کنندگان که زیر ۳۰ سال سن دارند، این داروها تا حدی باعث تحریک پیاز موهای باقیمانده و رشد مجدد موها به خصوص در نواحی فرق سر می شوند. در خانم ها تاثیر مینوکسیدیل دودرصد اثبات شده است و لزومی به مصرف محلول های با غلظت پنج درصد وجود ندارد.

مکانیسم اثر: مینوکسیدیل سبب گشاد شدن عروق می شود و از این طریق بر رشد موها اثر می گذارد؛ ولی تاثیری بر هورمون های مردانه ندارد. این درمان در شروع ریزش مو و ریزش هایی که وسعت کمتری دارند موثرتر از موارد طولانی یا وسیع است. مینوکسیدیل روی نواحی مرکزی و قله پوست سر بیشتر از قسمت جلویی سر است و روی موهایی که در مرحله رشد هستند بیش از موهایی که در مرحله استراحت است، اثر دارد؛ در ضمن اثر آن بر موهای نازک، کرکی و موهای خشن به یک مقدار دیده می شود. در صورتی که مینوکسیدیل موثر واقع شود درمان باید ادامه یابد؛ چراکه با قطع مصرف دارو تمام موهای رشد کرده طی سه تا شش ماه با سرعت ریزش قبلی خواهد ریخت.

۲. فیناستراید: داروی دیگری است که به صورت خوراکی استفاده می شود و اثر آن در درمان ریزش مو در تحقیقات علمی به اثبات رسیده است. بیشترین تاثیر فیناستراید در جلوگیری از جلوگیری از ریزش مو در ناحیه فرق سر است. از طرفی تاثیر این دارو بر موهای موجود در ناحیه پیشانی کمتر است و به نظر نمی رسد در جلوگیری از ریزش موهای موجود در شقیقه ها تاثیری داشته باشد.

مکانیسم اثر: فیناستراید به علت مهار فعالیت آنزیمی که هورمون های مردانه را فعال می کند، است؛ زیرا همان طور که ذکر شد فولیکول های مو و غدد چربی در پوست در برابر هورمون های مردانه حساس هستند. مردان با سطح عادی یا بیشتر از حد عادی این آنزیم به ریزش موی تیپ مردانه مبتلا می شوند. فیناستراید از طریق مهار این آنزیم باعث اثر بخشی در درمان ریزش موی تیپ مردانه می شود. در خانم ها ریزش مویی شبیه به تیپ مردانه وجود دارد که به آن ریزش موی تیپ زنانه گفته می شود؛ ولی فیناستراید خوراکی در بانوان توصیه نمی شود.

در چهار هفته اول استفاده از این دارو، ریزش مو شدیدتر می شود؛ ولی در ۹۰ درصد موارد از هفته پنجم تا هشتم مصرف، ریزش مو تثبیت شده و در نهایت پس از این مدت به تدریج بر ضخامت موهای نازک شده اضافه می شود؛ بنابراین مصرف طولانی مدت آن سبب افزایش تراکم مو توسط رشد موهای موجود می شود.



# دکتر امیر مؤدینیا

Dr. A. Moayednia

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

دارای بورده تخصصی  
و تحصیلات تکمیلی درد

استفاده از پیشرفته ترین روش های درمان کم تهاجمی برای دیسک کمر، گردن و آرتروز زانو:

– جراحی بسته دیسک کمر (بدون بیهوشی و خونریزی)

– ازون تراپی

– لیزر پرتوان

– مگنت تراپی

– پی آر پی

– نوار عصب و عضله

و...

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در اصفهان،

درمان دیسک کمر و گردن، ستون فقرات، شانه، زانو،

دست، لگن، مچ دست و مچ پا



برای رزرو نوبت با شماره ۰۳۱-۳۲۹۱۲۰۰۰  
داخلی ۳۲ کد ۱۱ تماس حاصل فرمایید.  
تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰

آدرس ۱: اصفهان، بزرگمهر، بیمارستان شهید صدوقی  
آدرس ۲: خمینی شهر، خیابان بوعلی، روبه روی بیمارستان  
شهید اشرفی، ساختمان یارسیان، بلوک A، طبقه سوم  
تلفن تماس و مشاوره: ۰۹۱۳۴۲۲۵۴۰۰ ۰۹۱۳۵۴۸۴۱۰۶

تلگرام: <https://telegram.me/drmoayednia>

وبسایت: [www.drmoayednia.ir](http://www.drmoayednia.ir)

اینستاگرام:

<http://instagram.com/drmoayednia>



# 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

## تخفیف

لیزر موی صورت تا ۴۰ درصد  
لیزر موی کل بدن تا ۷۰ درصد  
تا پایان مهر ماه و اعتبار  
تخفیف به مدت یک سال

موثرترین لیزر موهای زائد  
آخرین روش درمانی از آمریکا  
الکس کوتر با تکنولوژی

## لیزر الکس سرد COLD ALEX

۱. موثرترین تکنولوژی درمان دائمی موهای زائد؛
۲. کم دردترین لیزر موهای زائد؛
۳. کمترین جلسات درمانی؛
۴. تنها سیستم لیزر قابل انجام روی پوست های  
برنزه و آفتاب گرفته؛
۵. بدون محدودیت رنگ پوست؛
۶. دارای تاییدیه FDA آمریکا و CE اروپا.

کلینیک تخصصی  
پوست، کاشت مو و لیزر  
هور در اصفهان



[www.doctormaleki.com](http://www.doctormaleki.com)

نشانی: اصفهان، چهار باغ بالا، جنب مجتمع پارک، طبقه فوقانی بانک سپه

۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰ ۳۶۶۶۲۲۲۴ ۳۶۶۶۲۰۶۵

تماس در ساعات اداری شنبه ها تا چهارشنبه ها  
اطلاعات بیشتر را در سایت و اینستاگرام دریافت کنید:

Telegram.me/hoorcenter

hoorLaser\_center





# شیرینی طلا

TALA PATISSERIE  
*Delicious Sweets*

اصفهان - خیابان سعادت آباد - رویروی خیابان ملامدرا

[@talagazvashirini](#)

[tala\\_confectionary](#)

۳۶۶۵۰۵۰۲-۳۶۶۵۰۵۰۱

پذیرایی مجالس شما | کتر ، شیرینی و کیک طلا  
با طراحي آنچه شما آرزو مي نماييد  
شیرینی مخصوص و سوپر ویژه طلا کریسپی فرانسوی



MITSUBISHI  
MOTORS



آرین موتور  
ARIAN MOTOR

اوتلندر 2017 OUTLANDER

تحويل فورم



راه تو پیدا کن...



الماسن جاويد پارس

(عاملیت مجاز ۱۳۸۱ میتسوبیشی)

اصفهان - خیابان شیخ مفید - ابتدای شیخ مفید

تلفن: ۰۲۱ ۳۶۶۵۰۶۶۶

[www.arian\\_motor.com](http://www.arian_motor.com)

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

• اقساط ۱۲ ماهه بدون بهره

• اقساط ۲۴ ماهه با بهره ۱۴%

• پرداخت ۲ ودیعه ای

• تخفیف خرید نقدی تا سقف ۴%

• تسهیلات خرید تا سقف ۷۹ میلیون تومان

