



یاقوت

ماہنامہ یاقوت
اسفند ۱۴۰۲ / شماره ۱۵۰ / ۴۰۰۰ تومان

چگونه مثل یک
ستاره خوش
لباس باشید؟





Cafe Artin & Pasargad Tabac

متخصص در
ارستیک و برندیگ دانه قهوه

کافه آرتین و پاسارگاد تباک

cafe artin
& pasargad tabac

قهوه سبز لاغری



فقط کیلویی
۴۵۰۰۰ تومان

ارسال به تمام نقاط تهران

چه انتظاری باید از دانه قهوه سبز داشته باشیم؟

مطمئن هستیم که از قرص‌های مختلف لاغری خسته شده‌اید که حرف‌ها و قول‌های بسیاری به شما می‌دهند اما هیچ کدام را برآورده نمی‌کنند. پس به شما می‌گوییم که چه انتظاراتی باید از دانه قهوه سبز داشته باشید:

۱. چربی سوزی قوی، کاهش اشتها، موثر، سریع‌الاثرب و نتیجه ثابت شده، کاهش وزن باور نکردنی، انرژی دهنده در طول روز و بدون اثرات منفی. دانه قهوه سبز تاثیرگذارتر از دیگر محصولات است. بیشتر محصولات موجود در بازار عصاره‌شان را از مواد دیگر شیمیایی می‌گیرند. این کار را برای کم کردن هزینه‌شان انجام می‌دهند اما تاثیر گذاری‌شان را نیز کاهش می‌دهند.

دانه قهوه سبز توسط پزشکان نیز توصیه می‌شود، به شرطی که به موارد زیر توجه کنید:



۱. بیشتر از ۹ کیلوگرم هر ماه وزن از دست ندهید.
۲. غذا خوردن را فراموش نکنید. حداقل روزی ۳ وعده غذا بخورید.
۳. ورزش سبک خود را ادامه دهید و آن را زیاد نکنید.

چگونه عصاره قهوه سبز بر کاهش وزن تاثیر می‌گذارد؟

عصاره قهوه سبز از جذب شدن قند درون نشاسته‌ها جلوگیری می‌کند همچنین کالری دریافتی را به خصوص بعد از خوردن غذا کاهش می‌دهد. از طریق جلوگیری از جذب گلوکز، هم BMI و هم چربی بدن کاهش پیدا خواهد کرد.



pasargadtabac
www.pasargadtabac.com
www.cafeartin.com

میرداماد ، جنب متروی میرداماد، مجتمع رز میرداماد ، طبقه دوم ، واحد ts12

برای دریافت اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

تلفن: ۰۹۳۵ ۲۲ ۰۵۰ ۷۷ :مدیریت: ۲۶۴۰۳۳۸۳

امامزاده بی بی فاطمه صغری (س) در ۵ کیلومتری آشتیان مشتاقان و حاجت‌مندان را به خود می‌خواند

بانوی بخشنده کویر (۲)

سبز ساقه‌های گندم می‌پوشاند و نسیم که ساقه‌ها را به رقص می‌اندازد. انگار در یابی با آب سبز رنگ به تلاطم افتاده است. مردم مهربان و خوش روی این شهر زیبا، چون دیگر مردمان ایران زمین داستانی هنرمند دارند. فرش‌های آشتیانی از بهترین سوغات‌های ایرانی است. صابون‌های دست‌ساز شهر هم یکی از تحفه‌هایی است که شاید هیچ جای دیگر ایران به مانندش را نتوانید بیابید. اگر فرصتی برای سفری تفریحی، زیارتی به دست آوردید سر زدن به این شهر زیبا را به خصوص در آغاز بهار از دست ندهید.

گوهری از خاندان اهل بیت را در دل جای داده. مرقد پاک حضرت بانو فاطمه صغری (س)، خواهر کوچک امام رضا (ع) در آن دفن شده و زیارتگاهی ست برای آنها که در دل کویر به دنبال خلوتگاهی هستند برای نیایش پروردگارشان. بانویی از جنس نور که ساکنین محلی معتقدند هر که حاجتش را به واسطه بانو از خداوند متعال طلب کند به حرمت بانو با دست خالی از درگاه احدیت بر نمی‌گردد. این شهر زیبا که به لطف حضور بانو، انگار با عنایت خاص الهی همراه شده در فصل بهار با سبز شدن جوانه‌های گندم، سیمایی بهشت گونه دارد. دشت را سراسر رنگ

در دل جاده اراک، سلفچگان جاده انحرافی به سمت کوه‌هایی پراکنده زاگرس کشیده می‌شود که دو سویش را مزارع کشت گندم و جو پوشانده‌اند. جاده‌ای که ۳۵ کیلومتر درازا دارد و در پایینش شهری واقع شده که هیچ شباهتی با دیگر شهرهای کویری ندارد. آب و هوایی کوهستانی دارد که بی شک برای هر مسافری به یادماندنی و همراه با خاطره‌ای خوش خواهد بود. آشتیان شهری ست که هر چند با روستاهای اطرافش، تنها ۷۰ هزار سکنه دارد اما نقشی پررنگ را به لطف بزرگانیش در تاریخ معاصر ایران دارد. شهری که البته سال‌هاست

تربت پاک امامزاده خردسال

«روستا نامش سیاوشان است. تاریخی مدون از منطقه در دست نیست تا بدانیم که چرا به این نام شهرت یافته است. با این وجود روایات سینه به سینه حکایت از این دارند که نام روستا را به این دلیل سیاوشان گذاشته‌اند که پهلوانی به نام سیاوش در سال‌هایی دور به مدد مردم آبادی می‌شتابید و پس از آن نوزادان نسل بعد را مردم به یادش سیاوش نام نهاده بودند. این گونه بود که آبادی نام سیاوشان یعنی جایی که سیاوش‌هایی بسیار دارد، گرفت.» صفاری کارشناس امور فرهنگی آشتیان علت نامگذاری روستا را این حکایت می‌داند. پیرمردی در روستا هم در جواب به این سوال که چرا نام این آبادی سیاوشان است، می‌گوید: «دلیلش رانمی‌دانم ولی می‌گویند سال‌ها قبل این جا شهری بوده به نام دستگرد، اما زلزله‌ای مهیب تمام آبادی را ویران کرده است و از بازماندگان زلزله روی تپه‌ای که دور از مسیر سیلاب باشد، روستایی را بنا کردند که همین روستای سیاوشان ماست.» روستایی که هزار سالی است میزبان تربت پاک امامزاده خردسال، فاطمه صغری است و قدمگاه حضرت فاطمه معصومه.

شهری با مفاخر باستان

خان رییس دفتر و فرزندش دکتر مصدق و خاندان مستوفی الممالک از مفاخر دوصده اخیر شهراند که هنوز در گوشه گوشه شهر آثار حیات‌شان به چشم می‌خورد. جمعیت شهر و دهات اطرافش نزدیک به ۴۰ هزار نفر است که به گفته اهالی، بیش از دو برابر جمعیت ساکن، جمعیت مهاجر در شهرهایی چون تهران دارد. شهر با آب و هوای مطلوبی یکی از زیباترین بیلاق‌های مناطق کویری در روزهای گرم سال است که جمعیت بسیاری را از گوشه گوشه کشور برای تماشای ابنیه تاریخی‌اش به این شهر کوچک، اما زیبا در دل کویر می‌کشاند.

آشتیان شهری است در دل کویر مرکزی ایران. در دامنه زاگرس و مرتفع‌ترین شهر استان مرکزی. این شهر، هر چند در دل کویر واقع شده، اما آب و هوایی کویری ندارد. دامنه کویری را زمینی حاصلخیز برای کشت دیم، دربر گرفته. شهر و دهات اطرافش که قدمتی نزدیک به هفت هزار سال دارند و خرابه‌های باستانی‌اش در گذر سال‌ها رو به ویرانی رفته‌اند. شهر اما با مفاخرش تا ابد زنده

است. بزرگانی چون خاندان غریب‌گرکانی، میرزا هدایت



بنایی که پدر بزرگ از جد مصدق خرید



«این خانه که حالا از میراث فرهنگی شهر آشتیان است سابق بر این، خانه پدری ما بوده است.» در خیابان مرکزی شهر آشتیان، جایی که بازار شهر در آن واقع شده، عمارتی قدیمی و زیبا وجود دارد. عمارتی که بر سر در آن نوشته‌اند «خانه میرزا خان رئیس دفتر، وزیر دربار قاجار. او که پدر یکی از مردان تاریخ‌ساز ایران در صده معاصر است. این خانه، جایی است که محمد مصدق رهبر جنبش ملی‌سازی صنعت نفت ایران در آنجا چشم به دنیا گشوده است. خانه‌ای که از دو سال قبل به میراث فرهنگی سپرده شده و حالا یکی از ابنیه تاریخی شهر آشتیان است. این خانه تا قبل از واگذاری به میراث فرهنگی از آن خانواده احمدی آشتیانی بوده است. پیرمردی موسفید قبراق و سرحال که در ورودی بازار شهر خشکبار فروشی داشت، مالک پیشین این خانه قدیمی بود. او که خود از بستگان خاندان مصدق بود، بهتر از هر کس دیگری تاریخچه این خانه را می‌شناسد. خانه قدیمی که از اندرونی تودر تویی زیبا و حیاطی دلنشین، تشکیل شده را پیرمرد به ما نشان می‌دهد؛ «اینجا برایم سراسر خاطره است. خانه را پدرم به قیمت نود تومان از پدر دکتر مصدق خرید و از آن پس ما اینجا ساکن بودیم و دو سال قبل هم ما آن را به قیمت ۱۲ میلیون تومان به سازمان میراث فرهنگی فروختیم تا تبدیل به موزه شود.» دکتر مصدق در دولت قاجار، یکی از وزرای با نفوذ بوده که شاید شغلش مترادف با وزیر دارایی در دولت‌های نوین یکسان بوده است. عمارت مصدق حالا تبدیل به موزه‌ای شده که در آن نسخ خطی‌هایی از سوی مردم منطقه به میراث فرهنگی و بسیاری از آثار کشف شده از اکتشافات باستان‌شناسی در منطقه، آنجا نگهداری می‌شود. خانه‌ای زیبا که اگر به هنگام غروب آفتاب به تماشایش بروید، بی‌شک منظره‌ای شگرف، هیجان‌زده‌تان خواهد کرد. باغی که درست پشت، حیاط خانه واقع شده، زیستگاه هزاران پرنده زیبای کوچک است با بال‌های مشکی که از پرندگان محافظت شده در حال انقراض‌اند. سارهای زیبا که در هنگام پرواز دسته‌جمعی‌شان حتی می‌توانند آسمان شهر را سیاه کنند. بی‌شک تماشای این پرندگان را تا همیشه به یاد خواهید سپرد. باز دید از خانه پدری دکتر مصدق را اگر مسیرتان به آشتیان افتاد، از دست ندهید. هر چند که حالا دیگر برای تماشای گوشه‌های ناشناخته این عمارت تودر تو دیگر آن پیرمرد مهربان در قید حیات نیست که با روی خندانش پذیرای‌تان باشد. شادروان احمدی آشتیانی شاید آخرین کسی بود که از رازهای مگوی این عمارت اطلاع داشت. روحش شاد و یادش گرامی.

قلعه‌ای در دل کوه

فلکه اصلی شهر را که به سمت جاده کوهستانی ورودی شهر طی می‌کنیم، به تپه بلندی می‌رسیم که بر بلندای آن دیوارهای گلی و باروی نیمه ویران، قلعه‌ای که چشمها را به سوی خود جلب می‌کند. قلعه‌ای که هر چند بر اثر گذشت ایام، آسیب‌هایی فراوان دیده و دیگر آن جبروت روزگار شکوهش را ندارد اما هم بزرگ‌ترین بنای این شهر زیبای کوبری، کوهستانی ست. قلعه‌ای که زمان ساختش به سال‌های آغازین دولت قاجاری نسبت داده می‌شود و باید بیش از ۳۰۰ سال از زمان ساختش گذشته باشد. قلعه‌ای که در زمان احداثش به احتمال فراوان، مساحتی بیش از چند هکتار داشته و خانه حاکم محلی ولایات آشتیان و اطراف بوده است. بنایی که محل زندگی یکی از مردمان صاحب نام تاریخ معاصر ایران یعنی مستوفی الممالک بوده است؛ «مستوفی الممالک هم مثل قائم مقام فراهانی و میرزا تقی خان امیر کبیر؛ رئیس هیأت وزیران دولت‌های قاجار بوده و با نفوذترین وزیر عصر خود بوده است. او که متولد آشتیان بوده در این قلعه بزرگ زندگی می‌کرده است. این دژ مستحکم احتمالا مرکز فرماندهی شهر هم بوده و خاندان مستوفی که حاکمان محلی هم بوده‌اند، دارالحکومه‌شان را در این قلعه به پا کرده بودند. جایگاه قلعه که در مرتفع‌ترین منطقه شهر واقع شده، نشان می‌دهد که این قلعه به همه قسمت‌های شهر مشرف بوده است و نگهبانان قلعه از روی دیوارهای آن به تمام شهر تسلط داشته‌اند. این قلعه هم مثل دیگر بناهای خشتی آن سال‌های ایران با خاک رس بنا شده و هنوز هم شکوه فراوانی دارد. در سال‌های گذشته، این بنا هم به فهرست آثار تاریخی کشور اضافه شده و همان‌طور که مشاهده می‌کنید، سازمان میراث فرهنگی کار ترمیم و بازسازی قسمت‌هایی از قلعه را که در خطر تخریب است را آغاز کرده تا این بنا، بیش از این رو به ویرانی نرود.» این جمله را صفاری کارشناس فرهنگی شهر آشتیان که خود از نوادگان مستوفی الممالک است می‌گوید. تماشای شهر آشتیان از روی باروهای قلعه هیجانی شگفت‌انگیز دارد. اگر می‌خواهید حس کنید که در ایران قاجاری قدم گذاشته‌اید، فرصت سفر به آشتیان و رفتن به قلعه مستوفی الممالک را از دست ندهید.

سرای پروین اعتصامی

اگر از شما بپرسیم که پروین اعتصامی شاعر سرشناس معاصر کشورمان که از محبوبیت بسیاری هم میان توده عام مردم برخوردار است، اهل کدام شهر ایران است به احتمال فراوان با اندکی مکث پاسخ می‌دهید تبریز. تبریز شهری است که بانوی شعر ایران چشم به جهان گشوده اما او اصلیتی آشتیانی دارد. در یکی از محله‌های شهر آشتیان، خانه‌ای قرار دارد که بر سر در آهنی‌اش، در کنار بیتی از اشعار شادروان پروین اعتصامی نوشته شده؛ «این بنا متعلق بوده به اعتصام‌الدوله از ادیبان ایرانی دور قاجاری که پدر بانوی شعر ایران، پروین اعتصامی بوده است.» خانه‌ای که هر چند در زمان تولد پروین، او در آنجا نبوده اما بنایی ست که خاندانش تا مدت‌ها در آن می‌زیسته‌اند و پس از آن هم که به سازمان میراث فرهنگی سپرده شود در اختیار خاندان اعتصامی بوده است. دیدن این بنای زیبا هم برای علاقه‌مندان به تاریخ ایران خالی از لطف نخواهد بود.



موزه آشتیان منزل دکتر مصدق

بعد از سلام ...
 از فراسوی ازل تا ابدای حلق بریده
 می رود دایره در دایره؛ پژواک صدایت
 آمده ایم تا بتوانیم، در وانفسای نفس گیر و مشکلات
 زیاد خاطره ای بسازیم باهم.
 شماره یک نشریه پاورقی با همت و تلاش دوستان
 میسر واقع شد. با توجه به کمبود و مشکلات عدیده
 برای خانواده ها در مسائل فرهنگی می خواهیم سهم
 ناچیزی در این راه داشته باشیم هر چند بر این موضوع
 کاملا واقف هستیم که با توجه به تکنولوژی و استفاده
 اشتباه قشر جوان از این موضوع و فراموش شدن
 خواندن برای آینده جوانان بسیار نگران کننده است.
 لیکن می خواهیم با کمک خانواده راهی باز کنیم برای
 مطالعه بیشتر و دانستن موضوعات با منبع موثق برای
 فرهنگ فرزندان کشورمان تلاش کنیم.
 در حال حاضر نشریه و نشریات کاغذی به سختی
 می توانند راه خود را در خانواده باز کنند و این موقعه ای
 صورت می گیرد که خانواده ها در سبد خرید خود حتما
 وجه فرهنگ را کنار بگذارند. کتاب، روزنامه و نشریات
 می توانند با مطالب درست و فضای کاملاً امن برای
 جوانان خانواده را از خطرات و موضوعات ناامن فضای
 مجازی دور کنند. باید کوشش و تلاش در این زمینه را
 بسیار جدی بگیریم و خطرات فضای مجازی را هر روز با
 وسواس زیاد پیگیر باشیم. نگرانی از موضوعات و بعضاً
 مطالب نادرست در فضای مجازی می تواند زندگی یک
 خانواده را برهم زند. البته این موضوع کاملاً درست
 است که می شود از فضای مجازی استفاده بهینه انجام
 داد ولی کنترل این قسمت بسیار سخت است و خانواده
 بسیار زیاد باید نگران این موضوع باشد. و با آوردن
 نشریات به خانه می توانیم تلاش کنیم تا بیشتر و بیشتر
 فرزندانمان وقت خود را با خواندن سپری کنند.



خوابیدگی پرز فرش را با یخ درست کنید! / ۱۰ / زیبا مثل حبه انگور / ۱۲
 فقط من می دانم تو چقدر زیبایی / ۱۴ / همسر تان را جلوی دیگران اصلاح
 نکنید / ۱۶ / کاسنی / ۲۴ / ابرقهرمانان زندگی واقعی / ۲۰ / موها زبان دارند آن
 را بیاموزید / ۲۷ / بدن / ۳۶ / خوشحال باشید؛ ماه، ماه سلامتی است / ۲۲
 بازگشت خوش نشینی / ۲۶

ماهنامه یاقوت



فرهنگی - اجتماعی - ورزشی - معلومات عمومی
 صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری ایساتیس
 ادب روز
 مدیر مسوول: رضا صیادی
 چاپ: هدف نوین

امور بازرگانی: سمانه فراهانی و هومن رامک ۸۸۳۲۷۲۹۹

گرافیسٹ و صفحه آرا: حامد یزدانی

همکاران این شماره:

مجید فراهانی راد، مریم نوایی نژاد، ماهر
 نبوی نژاد، دکتر محمد کیاسالار، هدی ایزدی،
 رعنا زارعی، سمیرا فیاضی، حامد زندیان، سارا حسنلو

- هرگونه استفاده و انتشار مطالب و تصاویر پاورقی بدون اخذ مجوز کتبی ممنوع است.

آدرس نشریه: خیابان بهار شمالی، کوچه طباطبایی شماره ۵ شماره تماس: ۸۸۰۷۱۶۱۵ (۰۲۱)
 تلفن: ۸۸۰۷۱۶۱۵ (۰۲۱)





نذر و کار خیر نیازمند ثروت و سرمایه نیست

می توانیم با کمترین مبالغ نذرمان را به ارزشمندترین هدیه خداوند پیوند بزنیم و سلامتی را به کودکان معصوم مبتلا به سرطان هدیه کنیم.

نذرتان قبول



۰۲۱-۲۳۵۴۰



*۷۲۰*۲۳۵۴۰#

شماره حساب بانک پارسیان: ۸۱۰۴۴۴۹-۱۲۰۳
از اینکه به پیام ما توجه کردید، سپاسگزاریم.



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org



توصیه‌های دکتر بهرام دلاور، متخصص اطفال

کودک من چه می‌خواهد؟

هر نوزادی در هر جای جهان نیازهای تغذیه‌ای خاصی دارد و باید مورد توجه ویژه‌ای قرار گیرد

مثال در مناطق آفریقایی میزان ویتامین «A» بسیار کم است و به ناچار مدیران بهداشتی این کشورها تزریق یا خوردن مقادیر زیاد این ویتامین را به صورت عمومی برای همه شیرخواران در سال اول الزامی می‌دانند. در کشور ما خوردن مولتی ویتامین یا ویتامین «A+D» از روز پانزدهم تولد تا پایان یک‌سالگی و مصرف قطره آهن از زمان دو برابر شدن وزن تولد یا رسیدن به سن چهار یا شش ماهگی توصیه می‌شود. این توصیه در بسیاری از کشورهای جهان و کشورهای توسعه یافته نیز در حال اجراست.

مطرح می‌شود. درباره مسایل مربوط به سلامت کودکان با دکتر بهرام دلاور، متخصص اطفال و دکترای مدیریت خدمات بهداشتی گفت و گویی داشتیم که می‌تواند برای والدین کودکان خواندنی باشد. این پزشک متخصص درباره تغییراتی که از آغاز تولد تا نوجوانی در مواد مورد نیاز بدن کودکان (همچون آهن، ویتامین‌ها و...) به وجود می‌آید و همچنین درباره نحوه تامین آنها می‌گوید: «مواد مورد نیاز بدن کودکان در سنین مختلف متفاوت است. این مواد مورد نیاز در هر کشوری تابع وضعیت سلامت آن مردم است. به طور

حیطه کار متخصصان اطفال، وسیع‌تر از آن است که بسیاری از افراد می‌اندیشند. مسایل بهداشتی و درمانی افراد تا پایان ۱۹ سالگی (پایان دوره نوجوانی) مرتبط با متخصصان کودکان است و از آنجا که ساختار جسمانی افراد در این دوران به خصوص سال‌های اولیه آن شکل می‌گیرد، متخصصان اطفال نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت بزرگسالان جامعه دارند. از همین روست که بسیاری از توصیه‌های تغذیه‌ای از جمله پیشنهاد غنی‌سازی مواد غذایی به جای مصرف مواد مورد نیاز بدن به عنوان دارو، از سوی این متخصصان

۴۰ درصد کودکان تهرانی کمبود روی دارند

این متخصص اطفال، شیر مادر را از نظر ویتامین‌ها برآورنده همه نیازهای تغذیه‌ای کودک نمی‌داند و صحبت‌هایش را چنین ادامه می‌دهد: «به دلیل افزایش سریع وزن بدن در طی چند ماه اول ذخایر تغذیه‌ای برای تامین آهن مورد نیاز کودک نیز کفایت نمی‌کند و باید حتما در کنار شیر مادر، آهن اضافی به کودک برسانیم. در سنین بالاتر از یک‌سال معمولا نیاز به این ویتامین‌ها نیست. به دلیل اینکه کودک از غذای خانواده تغذیه می‌کند. البته نباید فراموش کرد که این موضوع تابع وضع تغذیه کودک در این دوران است و اگر تنوع و نوع غذاهای کودک مناسب نباشد، احتمال کمبود هم این ویتامین‌ها و املاح وجود دارد. در بررسی‌های اخیر در شهر تهران، کمبود روی در ۴۰ درصد کودکان مشاهده شده است که با ویژگی‌های توسط متخصصین اطفال نیاز به تجویز آنها به خانواده‌ها یادآوری می‌شود. از سوی دیگر در سنین نوجوانی (۱۰ تا ۱۹ سالگی) نیز هفته‌ای دو بار استفاده از قرص آهن توصیه می‌شود. در بسیاری از کشورهای توسعه یافته با غنی کردن آرد و شیر با املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن مثل آهن یا اسید فولیک از تجویز آن به صورت دارو راحت شده‌اند. این کار در مورد غنی کردن نمک‌های خوراکی با ید در کشور ما انجام شده است و در چند استان کشور آرد نانواپی‌ها و شیرهای پاستوریزه غنی شده‌اند که در صورت توسعه برنامه به سراسر کشور دیگر نیازی به تجویز این داروها در سنین نوجوانی نخواهد بود.»

چاق بهتر است یا لاغر؟

دکتر دلاور می‌گوید: ویتامین‌های گروه «ب» در شیر مادر و رژیم‌های تغذیه‌ای ما وجود دارند و به تجویز آنها نیاز کمتری احساس می‌شود ضمن اینکه تجویز روزانه آنها سبب دفع مازاد آنها از ادرار یا مدفوع می‌شود. به گفته او، با قضاوت درباره وزن به تنهایی نمی‌توان به طور قطعی درباره سلامت یا بیماری کودک اظهار نظر کرد. او می‌گوید: «آنچه بیشتر به قضاوت ما کمک می‌کند روند رشد کودک است؛ به این معنی که اگر وزن کودک موازی منحنی رشد وی افزایش یابد، معمولا کودک سالم است. یعنی به طور مثال یک کودک سه ساله می‌تواند از حدود ۱۱ کیلو تا بیش از ۱۷ کیلوگرم وزن داشته باشد، اما به هیچ‌یک از این دو کودک نمی‌توان بیماری یا سلامت را نسبت داد. برخلاف تصور، کودکان چاق سالم‌تر از کودکان لاغر هم سن و سال خود نیستند بلکه این کودکان در معرض چاقی در سن بلوغ و عوارض همراه آن مثل دیابت یا فشار خون هستند. متأسفانه کم حرکتی، بازی‌های کامپیوتری، فست فودها و تنقلات نامناسب، همه عوامل شایعی هستند که کودکان ما را به سمت چاقی می‌برند و امروز برای کودکان چاق به اندازه کودکان کم وزن در سنین مختلف نگرانی وجود دارد.»

پیشگیری از بیماری‌های بزرگسالی در دوران کودکی

انواع سرطان‌ها یا ناهنجاری اندام‌ها (انحراف ستون فقرات) جلوگیری کرد. به طور مثال کاهش مصرف نمک تا سه سالگی، انجام آزمایش ادرار دوره‌ای و بررسی قند و چربی خون در کودکانی که خانواده‌های آنها در سنین پایین دچار سکت قلبی شده‌اند، سبب شناخت زودرس بیماری‌های وخیمی مثل نارسایی کلیه، پرفشاری خون و دیابت شده و ریسک ابتلای زودرس به سکت قلبی را می‌کاهد.

پاسخ دکترا بهرام دلاور به این سوال که آیا راهی وجود دارد تا بیماری‌های مزمن دوران میان‌سالی و سالمندی را در دوران کودکی تشخیص دهیم و تا به این ترتیب در سنین بالاتر عوارض کمتری داشته باشند، مثبت است. او توضیح می‌دهد که اگر برای دوران کودکی برنامه تشخیص زودرس بیماری‌ها اجرا شود به راحتی می‌توان از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های شایع کشورمان مثل پرفشاری خون، مرض قند،

چه واکسن‌هایی بزنیم؟

این متخصص کودکان همچنین درباره نحوه واکسیناسیون کودکان توضیح می‌دهد: واکسن‌هایی که فعلا برای واکسیناسیون اطفال از آنها استفاده می‌شود عبارتند از واکسن سل، فلج اطفال، سیاه سرفه، دیفتی، کزاز، هیپاتیت «ب» و واکسن سرخک، سرخچه و اوربون. البته واکسن‌های دیگری نیز وجود دارند که در برنامه ملی واکسیناسیون نیستند و بسته به تجویز پزشک کودکان می‌توانند از آنها استفاده کنند که شامل واکسن آنفلوآنزا، ابله مرغان و چند نوع دیگر است.

واکسن سل و فلج اطفال در بدو تولد در دو ماهگی، واکسن‌های سه گانه (دیفتی، کزاز و سیاه سرفه) فلج اطفال و هیپاتیت در چهار ماهگی، واکسن‌های سه گانه و فلج اطفال در شش ماهگی، واکسن‌های سه گانه و فلج اطفال و هیپاتیت در یک سالگی، واکسن ام. ام. آر (سرخک، سرخچه، اوربون) در ۱۸ ماهگی، واکسن‌های سه گانه و فلج اطفال در چهار و شش سالگی، واکسن‌های سه گانه و فلج اطفال و ام. ام. آر و سپس هر ۱۰ سال یکبار واکسن دوگانه (کزاز و دیفتی) زده می‌شود. چنانچه کودکی در زمان مقرر برای واکسیناسیون مراجعه نکند تا سن ۱۸ سالگی امکان انجام واکسیناسیون برای وی وجود دارد ولی احتمال ابتلا به بیماری‌های فوق قبل از انجام واکسیناسیون وجود دارد و بنابراین تاخیر در واکسیناسیون باید هر چه زودتر جبران شود.

بازی کردن را دست کم نگیرید

جسمانی کودکان موثر است، توضیح می‌دهد: «ثابت شده است در سنین کودکی مخصوصا در سه سال اول عمر هر چه بیشتر با کودک بازی شود، از قدرت عقل خود بیشتر بهره می‌گیرد. در این سنین کودکان نحوه حل منطقی مسایل را آموخته و حتی می‌توانند از هوش بیشتری بهره‌مند شوند.» او ادامه می‌دهد: «در بازی کردن، کودکان می‌آموزند که چگونه خود را با دنیای واقعی هماهنگ کنند. کودکان در بازی، مهارت‌های جسمی و حرکتی را تمرین می‌کنند. یاد می‌گیرند که چگونه خود را با قواعد و نظم حاکم بر محیط اطرافشان سازگار کنند و نهایتا چگونه تصورات خود را به واقعیت نزدیک کنند. بچه‌ها در سنین چهار - پنج سالگی می‌آموزند که چگونه برای رسیدن به هدف، برنامه‌ریزی و مشارکت داشته باشند» او می‌گوید: «بازی، اشتغال اصلی ذهن کودکان است و به اندازه اهمیت شغل برای والدین، بازی برای کودکان با اهمیت است.»

دکتر بهرام دلاور، متخصص اطفال و دکترای مدیریت خدمات بهداشتی با اشاره به این مطلب که مطالعات نشان داده است، کودکان تحت آموزش به میزان قابل توجهی کمتر از سایرین به بزهکاری و اعمال خلاف اجتماعی در سنین نوجوانی و میان‌سالی روی می‌آورند، می‌گوید: «کودکانی که تحت آموزش قرار گرفته‌اند ۱۵ درصد بیشتر نسبت به سایر کودکانی که تحت این آموزش‌ها قرار نگرفته‌اند، افزایش هوش دارند.» به گفته این پزشک متخصص، هر چه کودکان رشد کرده و بزرگ‌تر می‌شوند، به اشکال متفاوتی از تعامل و تحریکات محیطی برای توسعه توانمندی‌های خود نیازمندند. او می‌گوید: «فراهم کردن شرایط محیطی برای کودک باعث می‌شود که کودکان از حداکثر پتانسیل‌های خدادادی خود استفاده کنند.

رسیدن به توانمندی در کودکان مستلزم آموزش و انتقال مفاهیم به کودکان است.» دکتر دلاور درباره این که بازی چقدر در سلامت



ویتامین «C» از بروز بیماری پیشگیری نمی‌کند

می‌کشد تا خوب شود ولی در موارد اندکی تا دو هفته هم طول می‌کشد. در جریان سرماخوردگی کودک سرفه و آبریزش بینی دارد که در صورت غلیظ شدن ترشحات بینی و سبز رنگ شدن آن نباید آنتی بیوتیک برای کودک کرد. بهترین راه پیشگیری از سرماخوردگی جدا کردن ظروف، وسایل و لوازم شخصی و استفاده از ماسک و عطسه یا سرفه کردن با استفاده از دستمال است. در این دوران بهتر است دست‌ها دائما شسته شوند و از دست دادن با دیگران نیز خودداری شود. دکتر دلاور در پایان صحبت‌هایش تأکید می‌کند که برخلاف تصور عموم، ویتامین «C» نمی‌تواند از بروز بیماری پیشگیری کند.

بیماری‌های عفونی از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا، مهم ترین نگرانی والدین کودکان در فصل سرماست. توصیه پزشکان مبنی بر مصرف نکردن آنتی بیوتیک‌ها برای سرماخوردگی، این پرسش را به وجود آورده که هنگام سرماخوردگی کودکان، باید چه اقداماتی انجام داد؟ دکتر بهرام دلاور، متخصص اطفال و دکترای مدیریت خدمات بهداشتی با ارائه توضیحاتی درباره احتمال ابتلای کودکان به بیماری‌های عفونی، خانواده‌ها را اطمینان می‌کند. او می‌گوید: «به طور کلی کودکان در سال به طور طبیعی شش تا هشت بار به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند و در کودکانی که به مهد کودک می‌روند، بروز ۹ تا ۱۲ بار سرماخوردگی در سال امری طبیعی است. معمولا هر سرماخوردگی حدود یک هفته طول

نجاتم بده

از این خواب عاشق‌کش بد

افسردگی یک بیماری است که اگر مبتلا شوید حتما باید آن را جدی بگیرید زیرا عوارض خطرناکی دارد. اما نکته جالب اینجاست که افسردگی قابل درمان است. برای آشنایی بیشتر با عوارض، انواع و راه‌های درمان این بیماری مطلب زیر را بخوانید

سراسر دنیا از افسردگی رنج می‌برند. خانم‌ها دو تا سه برابر بیشتر از مردان استعداد ابتلا به افسردگی دارند. اغلب خانم‌ها در سنین بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی علائم افسردگی را تجربه می‌کنند. اگر یکبار هم در زندگی دچار افسردگی شده باشید، به احتمال ۵۰ درصد مجدداً آن را تجربه خواهید کرد. ترکیبی از علل فیزیولوژیکی، اجتماعی، محیطی، فرهنگی، هورمونی، بیولوژیکی و روانشناسی با هم در علت مستعد شدن خانم‌ها نسبت به آقایان در ابتلا به افسردگی دخیل است.

ناراحتی احساسی کاملاً طبیعی است و در مواقعی که دچار شکست یا ضرر و زیان می‌شویم بدیهی به نظر می‌رسد. حتی ممکن است گاهی برای مدتی کوتاه بدون هیچ دلیلی ناراحت و غمگین باشید که باز هم طبیعی است. اما اگر چنین احساسی برای مدتی طولانی ادامه یافت، احتمالاً دچار افسردگی شده‌اید. شدت، مدت و ظهور علائم دیگر، عواملی هستند که ناراحتی معمولی را تبدیل به افسردگی می‌کنند. افسردگی برای هر شخصی در هر سن و سال و نژاد و میزان تحصیلات و جنسی ممکن است اتفاق بیفتد. انسان‌های زیادی در



دکتر مهراّن چرّنیان

یک پریش معمول میان زنان این است که چرا افسردگی بیشتر به سراغ آنان می‌آید. اما واقعا چنین تصویری درست است؟

در دوران کودکی میزان افسردگی بین دختران و پسران تفاوت چندانی ندارد. ولی در دوران نوجوانی و جوانی تعداد دختران افسرده به مراتب بیشتر از پسران است و مشابه الگوی افسردگی بزرگسالی است و تقریباً نسبت آن، دو به یک است که این را ناشی از تاثیر استرس و مکانیسم‌های سازگاری بدن انسان می‌دانند. این میزان در تمامی جوامع صرف نظر از سوابق قومی و نژادی یا موقعیت‌های اقتصادی آنها یکسان است. دکتر چرنیانف با گفتن این موضوعات اضافه می‌کند: «قبل از بلوغ، اختلاف قابل توجهی در میزان افسردگی بین دختران و پسران دیده نمی‌شود. اما در سنین بین ۱۱ تا ۱۳ سال میزان افسردگی در دختران افزایش می‌یابد و تا سن ۱۵ سالگی در دختران ۲ برابر پسران می‌شود. تا جایی که دختران به علت وضعیت اجتماعی خاصی که در این سنین در آن قرار می‌گیرند، نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌شوند. برای مثال تحقیقات نشان می‌دهد در حالی که بسیاری از پسران از تغییر اوضاع بدنی خود در سن بلوغ خرسند می‌شوند، دختران غالباً از تغییرات جدیدی که در بین آنها رخ می‌دهد دچار ناآرامی می‌شوند»

دکتر چرنیانف در ادامه می‌گوید: «فشارهای دوران بلوغ شامل شکل‌گیری هویت جنسی، جدا شدن از الگوها همراه با دیگر تغییرات هورمونی ذهنی و جسمی باعث تمایل به افسردگی می‌شود که در دختران بیشتر نمود افسردگی را به همراه دارد. حتی برخی کارشناسان معتقدند که تربیت سنتی دختران در رابطه با نقش جنسی و بلوغ می‌تواند موجب بروز این گونه خصوصیات شده و احتمالاً عاملی در جهت افزایش ابتلای دختران به افسردگی باشد»

در مراحل بالاتر، دختران جوان باز هم وقایع استرس‌زای بیشتری را نسبت به مردها تجربه می‌کنند. در بیشتر موارد آنها دارای درآمد کمتر، موقعیت شغلی پایین‌تر و کنترل کمتر بر سر نوشت خود هستند؛ برحسب مکانیزم‌های سازش، مردان جوان به راحتی از مسائل چشم‌پوشی می‌کنند در حالی که دختران بیشتر به مساله می‌اندیشند».

چرا افسرده‌ام؟

احتمال مرگ هم افزایش می‌یابد. خبر خوب اینجاست که افسردگی بیماری قابل درمانی است، گرچه طبق آخرین آمار گرفته شده از هر پنج زن مبتلا به افسردگی، فقط یک نفر تحت درمان مناسب و کافی قرار می‌گیرد. یکی از دلایلی که افراد افسرده معمولاً در زمان مناسب دریافت نمی‌کنند این است که اغلب نمی‌دانند به کجا مراجعه کنند. دلیل دیگرش این است که اکثر افراد افسردگی را بیماری‌ای تلقی نمی‌کنند که احتیاج به درمان داشته باشد یا اینکه آن را علاج می‌دانند. البته در قشرهای تحصیل‌کرده و کم‌اطلاع جامعه ابراز چنین مشکلات روانی، بازتاب خوبی ندارد، اما افسردگی اختلالی است که زندگی عادی شخص را به هم می‌ریزد و هر کسی که از علائم ناتوان‌کننده آن رنج می‌برد، استحقاق درمان مناسب را دارد.

افسردگی هم روی ذهن و هم روی جسم تاثیر می‌گذارد. افسردگی با حس ناتوانی، ناامیدی و یاس همراه است. معمولاً افراد افسرده تمایل‌شان را برای انجام فعالیت‌های مورد علاقه از دست می‌دهند، اشتها، وزن و خواب‌شان دچار اختلال می‌شود، به سختی می‌توانند تمرکز کنند و معمولاً به خودکشی یا مرگ فکر می‌کنند. علاوه بر این، افسردگی ممکن است بر اثر دردهای مزمن مثل دیابت یا پس از حمله قلبی و سکتته به وجود بیاید. تحقیقاتی که توسط موسسه بین‌المللی سلامت ذهنی صورت گرفت، نشان داد که افسردگی خطر بسیار بزرگی برای ابتلا به پوکی استخوان است. ممکن است این اختلال به دلیل دردهای درمان‌ناپذیر هم به وجود بیاید. افسردگی اگر درمان نشود، بسیار پیچیده شده، دوره درمان آن طولانی می‌شود و

انواع افسردگی

فعالیت‌های روزانه بسیار کمتر است. ولی گاهی اوقات در خانم‌ها این دو نوع افسردگی با هم مخلوط می‌شوند یعنی علائم افسردگی شدید و مدت طولانی آن در خانم‌ها دیده می‌شود که به آن در اصطلاح افسردگی دوپل می‌گویند. در نوع سوم آن که افسردگی پس از وضع حمل نامیده می‌شود، خانم‌ها در چند روز اول یا هفته‌های اول پس از زایمان و تولد فرزندشان دچار افسردگی می‌شوند ولی در برخی خانم‌ها علائم افسردگی ماندگارتر و شدیدتر است.

معمولاً این نوع افسردگی بین سه تا شش هفته پس از تولد بچه باقی می‌ماند، اما ممکن است در یک سال اول باز هم ظاهر شود. اگر خانمی قبل از بارداری هم علائم افسردگی را داشته باشد، احتمال بروز این نوع افسردگی پس از تولد فرزند بسیار قوی‌تر می‌شود. معمولاً این نوع افسردگی روی

فعالیت‌های روزانه بسیار کمتر است. ولی گاهی اوقات در خانم‌ها این دو نوع افسردگی با هم مخلوط می‌شوند یعنی علائم افسردگی شدید و مدت طولانی آن در خانم‌ها دیده می‌شود که به آن در اصطلاح افسردگی دوپل می‌گویند. در نوع سوم آن که افسردگی پس از وضع حمل نامیده می‌شود، خانم‌ها در چند روز اول یا هفته‌های اول پس از زایمان و تولد فرزندشان دچار افسردگی می‌شوند ولی در برخی خانم‌ها علائم افسردگی ماندگارتر و شدیدتر است.

معمولاً این نوع افسردگی بین سه تا شش هفته پس از تولد بچه باقی می‌ماند، اما ممکن است در یک سال اول باز هم ظاهر شود. اگر خانمی قبل از بارداری هم علائم افسردگی را داشته باشد، احتمال بروز این نوع افسردگی پس از تولد فرزند بسیار قوی‌تر می‌شود. معمولاً این نوع افسردگی روی

افسردگی براساس اختلالات روحی طبقه‌بندی می‌شود. در نوع اصلی و مهم آن، علائم افسردگی فعالیت‌های روزانه مثل کار، خواب و خوراک را کاملاً مختل می‌کند، این اتفاق دقیقاً در مورد فعالیت‌هایی که قبلاً فرد از انجام آنها لذت می‌برد نیز می‌افتد. در این مدل افسردگی تغییر رفتار در کارها و حالت روحی اتفاق می‌افتد و حداقل به مدت دو هفته ادامه می‌یابد.

در نوع دیگر آن که تقریباً مزمن است انرژی شخص کم می‌شود و نوعی احساس نارضایتی، منفی‌گرایی و ناامیدی در وی به وجود می‌آید. در این نوع، تمامی علائم افسردگی نوع اول وجود دارد، اما شدت آن کمتر و در عوض مدت آن طولانی‌تر (حداقل دو سال) است. در این نوع افسردگی شما احساس خوبی ندارید، اما نسبت به نوع اول ناتوانی در انجام

وقت افسردگی زمستان است

دوقطبی به اندازه انواع دیگر آن شایع نیست. در این شکل افسردگی فرد شدیداً بین حالات امیدواری و بزرگ‌بینی شدید و یاس و ناامیدی زیاد در نوسان است. وقتی که شخص دچار حالت ناامیدی و یاس می‌شود، تمامی علائم افسردگی نوع اول را دارد و در حالت خودبزرگ‌بینی و امیدواری زیاد معمولاً

زیاد می‌خواهد، پر حرف و پر انرژی می‌شود و زیاد خرج می‌کند. در حالت دوم شخص کج‌خلق و بد اخلاق می‌شود. معمولاً خانم‌ها در افسردگی دوقطبی بیشتر حالت ناامیدی پیدامی‌کنند.



افسردگی فصلی، نوع دیگری از افسردگی است که به آن افسردگی زمستان هم می‌گویند. خانم‌های ۲۰، ۳۰ و ۴۰ ساله بیشتر از بقیه به این نوع افسردگی دچار می‌شوند. این نوع افسردگی وضعی به خاطر نور و آفتاب کمتر در زمستان است. متخصصان فکر می‌کنند که مغز برخی از افراد با کم شدن نور آفتاب در روز تحت تاثیر قرار می‌گیرد، اما زیاد طول نمی‌کشد و با فرا رسیدن بهار مجدداً حال شخص خوب می‌شود. این گونه اشخاص در معرض افسردگی دوقطبی هم قرار دارند. افسردگی



رازهای شکم

هیچ چیز برایمان مهم تر از این نیست که بدانیم چه باید بخوریم و چه نباید بخوریم
ما چند نکته برایتان کمی از این بایدها و نبایدها را گفته ایم

تزریق چربی

تزریق چربی یک روش ایده آل برای جوان سازی و ترمیم نقایص بافت های بدن است که در موارد زیر کارساز است:

■ جوان سازی (پر کردن گونه ها، چین و چروک، نواحی گیجگاهی، خطوط اطراف لب)

■ پر کردن فرو رفتگی ها و ناصافی های ناشی از عواملی از جمله ساکشن قبلی، زخم های فرو رفته مثل جای جوش های قبلی و تصادفات و رفع عدم تقارن صورت ناشی از نقص های مادرزادی.

تزریق چربی زمانی که مشکل بیمار، کاهش نسج نرم زیر پوستی است، بهترین روش است. ولی زمانی که مشکل بیمار مربوط به خود پوست است از پر کننده های قابل جذب استفاده می شود. امکان جابه جایی یا ایجاد ناصافی و عفونت از تزریق چربی دیده نشده یا خیلی به ندرت اتفاق می افتد. در واقع تزریق چربی یک نوع پیوند بافت چربی از یک نقطه ای دیگر در همان فرد است. از تعداد سلول های منتقل شده، در حدود ۵۰ الی ۶۰ درصد در محل جدید زنده می مانند که می توانند به صورت دائمی در همان محل باقی بمانند و در صورت نیاز قابل تکرار پس از ۳-۲ ماه بعد می باشد.

در تزریق چربی هیچ گونه برجستگی غیر عادی و منظره غیر طبیعی دیده نمی شود و در نگاه و لمس کاملاً طبیعی می باشد. نواحی مثل گونه ها و خط خنده از جمله مواردی است که پس از تزریق چربی منظره بسیار زیبا و طبیعی به خود می گیرند در صورتی که اگر برای همین نواحی از پروتز استفاده شود و ناشیانه انجام شود و حدود پروتز دیده شود، شکل بدی به صورت می دهد.

لب تنها عضوی از صورت است که بهتر است از پر کننده های تأیید شده استفاده شود. به هنگام تزریق چربی هیچ گونه دردی چه در برداشت و چه در هنگام تزریق بیمار نخواهد داشت و پس از ۳-۲ روز تورم یا نهایتاً ۱ هفته شکل طبیعی به خود می گیرد.

مصرف بیش از حد ویتامین و مکمل ها

آیا می توانیم بیش از حد معمول از ویتامین و مکمل ها استفاده کنیم؟ این سوالی است که در ذهن بسیاری از افراد وجود دارد. جواب این است. بله! اما زیاده روی در خوردن ویتامین هم مثل زیاده روی در خوردن مواد دیگر است. امکان «اور دوز» در ویتامین ها وقتی است که انواع مختلف آنها را همزمان بخورید طوری که هم پوشانی داشته باشند. معمولاً این اتفاق به این دلیل است که ما دقیقاً از نحوه عملکرد مکمل های گیاهی آگاه نیستیم و بنابراین عوارض جانبی آنها را هم به درستی نمی دانیم و نمی توانیم بگوییم مصرف چند نوع مختلف آنها چه تاثیری روی یکدیگر می گذارند. معمولاً مردم فکر می کنند مکمل های گیاهی چون طبیعی هستند پس کاملاً بی ضررند در حالی که حقیقت غیر از این است. پس بدون مشورت پزشک هرگز چند نوع ویتامین و مکمل های گیاهی را با هم مصرف نکنید.



آیا ویتامین E باعث می شود جوانتر و زیباتر شویم؟

هیچ چیز نمی تواند روند پیری را کند کند، ولی این ویتامین از بسیاری بیماری های سخت دوران پیری مثل انسداد رگ های قلب، برخی سرطان های خاص و آب مروارید، جلوگیری می کند. مطمئناً هیچ دلیلی وجود ندارد که افراد مسن را از دریافت ویتامین E به صورت مکمل منع کنید. بهترین منابع ویتامین E، دانه های روغنی، غلات و آجیل هستند.

ویتامین و باروری

با وجود تحقیقات زیاد، هنوز دانشمندان در این باره به نتیجه قطعی نرسیده اند، اما شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه، ویتامین های آنتی اکسیدان، به خصوص ویتامین C و E و زنیک روی افزایش تعداد اسپرم و تخمک ها تاثیر گذارند. میوه و سبزیجات، غلات سبوس دار، آجیل، دانه ها و محصولات گوشتی، حاوی مقدار زیادی از این نوع ویتامین ها هستند.

اسید فولیک و بارداری

دانشمندان معتقدند فولیک اسید نوعی ویتامین است که از برخی بیماری ها و نقص های سیستم عصبی در جنین جلوگیری می کند. اسید فولیک به طور طبیعی در برخی مواد غذایی غنی شده مثل غلات، انواع نان، عصاره مخمر، سبزیجات سبز و نارنجی و حبوبات یافت می شود. برای بسیاری از خانم هایی که در سن بارداری قرار دارند و البته تصمیم به بارداری دارند، مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم اسید فولیک به صورت مکمل ضروری است. بهتر است دو ماه قبل از بارداری و ۱۲ هفته اول آن را به مصرف میزان مورد نیاز فولیک اسید اختصاص دهید. در این دوران سیستم عصبی جنین شکل می گیرد، یعنی زمانی که اکثر خانم ها هنوز از بارداری شدن شان بی اطلاع هستند. اگر هنوز ۱۲ هفته اول پر نشده است و شما غذاهای حاوی فولیک اسید مصرف نکرده اید می توانید برای استفاده از مکمل ها به طور مستقیم با پزشکتان مشورت کنید.

روغن ماهی

برای روغن کاری مفاصل

از زمان های بسیار دور روغن بعضی از ماهی ها مثل روغن جگر ماهی «هالیبوت» یا «کاد» با کاهش درد و ورم مفاصل رابطه نزدیکی داشته است و مثل روغن کاری پیچ و مهره های قدیمی برای مفاصل مفید بوده اند. امروزه تحقیقاتی که در دانشگاه «کاردیف» صورت گرفته نشان داده است که اسید چرب امگا-۳ موجود در روغن جگر ماهی «کاد» آنزیم آسیب رساننده به مفاصل را از بین می برد. با هزینه ای بسیار کم می توانید از شر دردهای مزمن مفاصل خلاص شوید.



چگونه محیط زندگی کودکمان را ایمن سازیم

مادران همیشه نگران این موضوع هستند که با کوچک ترین غفلتی ممکن است بچه های کوچک شان به خطر بیفتند و دائما باید چشمشان به

بچه ها باشد. امروزه وسایلی در بازار موجود است که به مادران در این زمینه کمک فراوانی می کنند

است خطرات زیادی برای کودک داشته باشد مانند آشپزخانه، پله ها، کنار شومینه و غیره. تمامی این مسائل و موارد مشابه دیگر علاوه بر ایجاد خطر برای کودک، باعث نگرانی و اضطراب برای والدین نیز می شود.

دست کاری وسایل آنجا مانند غذای در حال پخت، باز کردن شیر اجاق گاز، دست زدن به فر، باز کردن در کابینت ها و در آوردن وسایل داخل آنها، دست زدن به پریزهای برق و بازی با وسایل برقی مانند تلویزیون، دی وی دی، ورود به اماکنی که ممکن

همان گونه که می دانید دوران کودکی سرشار از بازیگوشی، شیطنت و علی الخصوص کنجکاوی های خاص خود می باشد که باعث می شود کودک گاهی ناخواسته در شرایط خطر ناکی نیز قرار گیرد. از جمله ورود به آشپزخانه و



از ورود کودک به مناطق ناامن مثل آشپزخانه و پله ها، انواع قفل ها جهت قفل نمودن در کابینت ها و قفسه ها به طوری که استفاده از آنها برای والدین به راحتی امکان پذیر است اما برای کودکان ناممکن است. انواع محافظ های اجاق گاز و وسایل برقی، انواع محافظ ها برای پوشاندن لبه های تیز و انواع اقسام محافظ های دیگر که همگی در جهت تامین امنیت محیط برای کودکان نقش دارند تا والدین نیز با خیالی آسوده تر زندگی ایده آل خود را ادامه دهند. که تمامی این وسایل اینک در دسترس خانواده های محترم ایرانی نیز قرار گرفته است. گاهی اوقات با یک وسیله کوچک می توان جلوی خطر بزرگی را گرفت.

با توجه به موارد بالا، امروزه در جهان متری شرکت ها و موسسات معتبری تمامی امکانات، فعالیت ها و تخصص خود را صرف ساخت و ارائه تجهیزات و وسایلی نموده اند تا با کمک آنها بتوان تا حد امکان ایمنی و آسایش نوزادان و کودکان را در منازل و محیط زندگی آنها فراهم کرد. از جمله وسایل ایمنی که در اکثر نقاط دنیا مورد استفاده قرار می گیرد عبارتند از: دستگاه سنجش و هشدار تنفس نوزاد در هنگام خواب که با اعلام خطر و هشدار می تواند مانع بروز خطراتی مانند اس ای دی اس و مرگ نوزاد در اثر خفگی در هنگام خواب شود. همچنین نرده های محافظ در دار جهت جلوگیری

با nanny دیگر نگران تنفس کودک دلبند خود در هنگام خواب نباشید

دستگاه سنجش و هشدار تنفس نوزاد

شرکت رویال آویشن
(اولین وارد کننده وسایل ایمنی کودک)

نماینده انحصاری Nanny و Dream baby
در ایران و امارات متحده عربی

دارای تاییدیه CE و گواهی ISO از اتحادیه اروپا



برای اولین بار
در ایران

www.aveeshco.com
۸۸۷۹۱۹۵-۸۸۷۷۶۰۳۱

در مورد بیماری SIDS یا مرگ ناگهانی کودک به قسمت مطالب پزشکی همین ویژه نامه مراجعه شود

شرکت رویال آویشن فعالیت گسترده ای را در زمینه دستگاه ها و وسایل ایمنی برای کودکان آغاز نموده است. به همین علت تصمیم گرفتیم امروز خدمت آقای اصغر علی شاه خلیلی مدیریت این شرکت باشیم و از نوع فعالیت های این شرکت اطلاعات بیشتری بدست آوریم. متوجه ای که در زیر می خوانید، چکیده صحبت های ایشان می باشد.

ما، لطفاً توجه فعالیت شرکت رویال آویشن را برای خوانندگان ما توضیح دهید.
- با نام خدا و با عرض سلام به خدمت شما و خوانندگان محترم جمله شما، گروه رویال آویشن با نام تجاری آویشن، فعالیت تجاری خود را اختصاصاً بر روی دستگاه ها و وسایل ایمنی برای کودکان متمرکز نموده است و سعی بر این دارد که از کشورهای پیشرو در این صنعت مانند ایسترا، آلمان، فرانسه، جمهوری چک دستگاه ها و وسایل مورد نیاز را وارد نماید. شرکت رویال آویشن در حال حاضر فعالیت نمایندگی از دو شرکت معتبر به نام های دریم بیبی جیبلز ترون را دارا می باشد.

ما، لطفاً کمی در مورد محصولات این دو شرکت توضیح دهید.
- ما، همان طور که مستشرقید شرکت دریم بیبی یک شرکت استرالیایی است که سال ها در زمینه وسایل ایمنی کودک از قبیل نرده های محافظ و وسایل ایمنی برای آشپزخانه، اتاق ها و وسایل برقی و توره فعالیت دارد.

ما، به ولی چیزی که اسم شرکت رویال آویشن را در این روزها بر سر زبان ها انداخته است محصول جدید شما به نام ننی می باشد.

بله همین طور است ما برای اولین بار در ایران موفق گشتیم که دستگاه سنجش و هشدار تنفسی برای نوزادان را وارد کنیم. این دستگاه با نام تجاری ننی ما هست که در اروپا و آمریکا در بیمارستان ها کاربرد دارد و در منزل مورد استفاده قرار می گیرد و اینک شرکت ما موفق گشته است با قیمت مناسب در اختیار مصرف کنندگان خوب ایرانی قرار دهد. ما، ممکن است در مورد این دستگاه بیشتر توضیح بدهیم.

چ - این دستگاه دارای یک سنسور های فوق العاده حساس می باشد که زیر تشک یا بالچه نوزاد قرار می گیرد. این تشک به هشدار دهنده متصل است و تنفس کودک را کنترل می نماید. زمانی که کودک به صورت ناگهانی تنفس می کند چراغ سبز دستگاه روشن می باشد که نشانگر وضعیت غلظت تنفس کودک است و در صورت ایجاد اختلال در تنفس حتی برای چند ثانیه دستگاه شروع به آژیر کشیدن کرده و والدین را از وضعیت بحرانی کودک مطلع می سازد.

ما، با پدرین والدین می توانم به سرعت به کمک فرزندمانان بپردازیم.

چ - دقیقاً همین طور است.

ما، به نظر می رسد وجود این دستگاه برای تمام والدین که فرزندانشان زیر یکسال دارند لازم است.

چ - دقیقاً همین طور است.



معجزه چای شفا بخش

قدمت چای احتمالاً به اندازه قدمت زندگی بشر است و هیچ چیز به اندازه نوشیدن یک چای مطبوع انسان را سر زنده نمی کند. اما چای انواعی دارد

هزاران سال است که انواع چای و جوشانده یکی از بهترین راه‌های انتقال خواص گیاهان به بدن است. این گونه جوشانده‌ها جایگزین مناسب چای سیاه یا قهوه در طول روز است و می‌تواند انرژی و آرامش مورد نیازتان را بر آورده سازد. انواع گوناگون چای به صورت کیسه‌ای و آماده در عطاری‌ها یا سوپر مارکت‌ها یافت می‌شود ولی درست کردن جوشانده و چای‌های مختلف از گیاهان خشک یا تازه کار بسیار ساده‌ای است.

چطور چای گیاهی دم کنیم؟

قوری می‌ریزیم و پس از اینکه جوش آمد کمی آب به آن اضافه می‌کنیم. سپس در قوری را گذاشته و به مدت ۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا همه خواص آن وارد آب شود.

■ پس از آن می‌توانید نبات یا کمی عسل برای بهتر شدن مزه به آن اضافه کنید. باقی مانده آن را می‌توانید در ظرف در بسته به مدت ۴۸ ساعت در جای خنک نگهداری کنید، ولی بهتر است به اندازه درست کنید، چون تازه مصرف کردن آن بهتر است.

بدون هوا خشک شده‌اند و اگر چندین ماه درون شیشه در مغازه مانده‌اند، بهتر است از خریدنشان صرف نظر کنید. چای و جوشانده ممکن است از یک یا ترکیبی از چند نوع گیاه باشد. برای دم کردن گیاهان خشک بهتر است یک یا دو قاشق چای خوری از گیاه خشک را با یک فنجان آب، درون قوری بریزید و برای دم کردن گیاه تازه ۷۵ گرم یا چهار قاشق چای خوری از گیاه تازه را با سه فنجان آب درون قوری دم کنید. ■ برگ و گل و ریشه گیاه را درون

بهتر است برای دم کردن گیاهان یا درست کردن جوشانده از قوری جداگانه یا قوری‌هایی که صافی دارند استفاده کنید یا هنگام سرو کردن، چای صاف کن را درون فنجان بگذارید. برخی از گیاهان معمولی مثل توت‌فرنگی، اسطوخودوس و جعفری را می‌توانید در باغچه مخصوص خودتان بیروانید. این گیاهان را می‌توانید به صورت تازه یا خشک دم کنید. اگر گیاهان خشک را از عطاری تهیه می‌کنید، مطمئن شوید که در تاریکی و محفظه‌ای





نحوه استفاده صحیح از شامپوی سر:

- ۱- موهای خود را با یک شانه دندانه درشت شانه کنید تا هیچ گره ای روی موهای شما نماند.
- ۲- آنگاه موها را با آب نیمه گرم آبکشی کنید تا گردوغبار و به طور کلی آلودگی های قابل حل در آب زوده شود.
- ۳- مقدار مناسب از شامپو را در کف دست خود بریزید و دست ها را روی هم مالش دهید تا شامپو روی دستها پخش شود.
- ۴- شامپو را با نوک انگشتان بطور یکنواخت روی پوست و موی سر مالش دهید.
- ۵- مرحله آخر آبکشی است. سعی کنید با آب ولرم (متعادل به خشک) پوست و موی سر را بطور کامل از بقایای شامپو پاک کنید.

معرفی محصول:

(شامپو مخصوص موهای رنگ شده سیو)

حاوی مواد پروتئینی و ویتامینه



مراقبت از موهای رنگ شده در برابر اشعه فرابنفش

شما می توانید یکی از بردگان خوش شانس ما باشید.

۲۰ عدد سبد سلامت برای ۲۰ نفر

کافیست به سوال زیر پاسخ داده و پس از تکمیل فرم

آن را به نشانی نشریه ایده آل ارسال نمایید.

پارکد شامپو موهای رنگ شده **QW** کدام گزینه

است؟



نام و نام خانوادگی:

نام پدر: سن:

نشانی محل سکونت:

تلفن منزل:

تلفن همراه:



چای های کیسه ای آماده

مخصوصا هنگامی که در سفر هستید.
نعنا: برای سرماخوردگی و دستگاه گوارش مناسب است.
راز یانه: مفید برای برطرف کردن سوء هاضمه پس از صرف غذا.
بادرنجبویه: آرامش بخش، ایجاد انرژی، برطرف کننده تب، زکام و التهاب سینوس ها.
گل شاه سپند: برای آرام کردن اعصاب استفاده می شود و کبد را پس از صرف غذا تحریک می کند.
گل سرخ: برای شادابی و آرامش مناسب است.

چای کیسه ای به تازگی و خوشمزگی چای یا جوشانده ای که در خانه درست می کنید، نیست اما استفاده از آن و تهیه اش بسیار راحت تر است.
 معمولاً طمع هایی که در چای کیسه ای صنعتی وجود دارد عبارتند از:
بابونه: آرامش بخش اعصاب و دستگاه گوارش.
زنجبیل: آرامش بخش دستگاه گوارش و هضم کننده و برطرف کننده نفخ. اگر سردی تان کرده باشد زنجبیل بهترین درمان است و حالت تهوع را برطرف می کند.

چای و درمان بیماری ها

آنها اضافه کنید و هم بزنید تا حل شوند. روی آن را بپوشانید و پس از پنج دقیقه میل کنید.

دوران قاعدگی سخت

۱۰ گرم برگ خشک تمشک
 ۵ گرم جعفری خشک
 ۵۰۰ میلی گرم آب

جعفری و برگ تمشک دوران قاعدگی را منظم می کنند و میزان خونریزی را کاهش می دهند. نیمی از آب جوش را به مخلوط اضافه کنید و بگذارید دم بکشد و پس از ۱۰ دقیقه آن را میل کنید. به باقی مانده آن نیم دیگر آب را بیافزایید و در یک ظرف در بسته بگذارید. هر روز سه فنجان از آن میل کنید و برای استفاده های بعدی آن را در جای خنک نگهداری کنید.

اسهال

یک قاشق چای خوری مربای زغال اخته
 یک قاشق چای خوری عسل
 یک قاشق چای خوری آب لیمو
 ۳۰۰ میلی گرم آب جوش
 همه این مواد را درون یک لیوان با هم مخلوط کنید و آب جوش را به

سرما خوردگی و آنفلوآنزا

یک قاشق چای خوری نعنا خشک یا دو قاشق چای خوری نعنا تازه در ۶۰۰ میلی گرم آب و اضافه کردن مقداری عسل برای طعم دادن. طبق دستورالعمل بالا یک قوری دم کنید که نهایتاً دو یا سه فنجان می شود و هر دو ساعت یکبار بنوشید.

بی خوابی:

۱۵ گرم گل ساعتی خشک
 ۵ گرم اسطوخودوس

این مخلوط را می توانید در ظرفی شبیه شیشه سس بریزید و در جای تاریک نگهداری کنید و هر وقت نیاز داشتید طبق دستورالعمل بالا آن را دم کنید.

استرس

۱۰ گرم گل خشک زبرفون
 ۱۰ گرم بابونه خشک

این مخلوط را هم در ظرف شیشه ای در جای تاریک نگهداری کنید و پس از دم کردن، سه یا چهار فنجان در روز میل کنید.



چای کیسه ای

به راحتی می توانید چای کیسه ای را با انواع گیاهانی که دوست دارید در خانه تهیه کنید. می توانید پارچه ای که تور فشرده است مثل لملل یا ارگانزا تهیه کنید و دو قاشق چای خوری از گیاه مورد نظر تان را درون آن ریخته و گوشه های آن را جمع کرده و یک چای کیسه ای خوشمزه تهیه کنید

آیا چای سبز کلسترول را پایین می آورد؟

علاوه بر تمامی مزایای بالا، نوشیدن ۳ فنجان چای سبز در روز، مخصوصاً صبح ها به صورت ناشتا، به آب شدن و دفع شدن چربی بدن و کاهش وزن در کنار رژیم غذایی مناسب کمک می کند. بنابراین اگر شما قصد دارید وزن تان را کاهش دهید و اندام مناسب تری پیدا کنید می توانید از رژیم ویژه چای سبز نیز استفاده کنید. نکته ای که در دم کردن چای سبز باید مورد نظر داشته باشید این است که نباید بیشتر از یک یا ۲ دقیقه طول بکشد و پس از آن باید چای را بنوشید تا تلخی آن زیاد آزار دهنده نباشد.

نگران نباشید پس از چند روز مصرف، به طعم آن عادت می کنید و می توانید آن را جایگزین چای سیاه کنید. به خاطر داشته باشید که چای سبز چندین برابر مفیدتر چای سیاه است.

بیش از ۳۰ درصد وزن برگ خشک چای سبز را آنتی اکسیدان ها تشکیل می دهند. محققان کشف کرده اند که این آنتی اکسیدان ها مانع جذب کلسترول می شوند و میزان دفع کلسترول، نمک صفرا و اسیدهای چرب را بالا می برند. آنتی اکسیدان های چای باعث شکسته شدن نوعی چربی موجود در خون نیز می شوند و روی فشار خون تاثیر مثبت دارند. در مقایسه با کسانی که چای مصرف نمی کنند، کسانی که روزانه ۴ فنجان چای می خوردند خطر حمله قلبی را به نصف می رسانند و این خطر در کسانی که روزی ۵ فنجان چای سبز می نوشند، باز به نصف می رسد. دلیل دیگری که چای سبز را جزو نوشیدنی های مفید می کند این است که چای سبز نقش موثری در جلوگیری از ابتلا به سرطان ایفا می کند.



به نظر می‌رسد یکی از بدترین اتفاقات ممکن بر سر راه یک مسافرت عالی و هیجان‌انگیز، هواپیمازدگی باشد. وقتی که تصمیم می‌گیرید به خودتان استراحت بدهید و یک تعطیلی چند روزه بهانه خوبی برای مسافرتی هوایی به دست شما می‌دهد، خستگی، از دست دادن تمرکز، خواب‌آلودگی در طول روز و بی‌خوابی شبانه بدترین حالت‌هایی است که می‌تواند به طور کل مسافرت‌تان را خراب کند

از هواپیما متنفر نباشید

بسیاری از ما به دلیل اینکه از هواپیما می‌ترسیم یا در آن دچار هواپیمازدگی می‌شویم از سفر با آن دوری می‌کنیم. در متن زیر راه‌های درمان آن را برای شما گفته‌ایم

کارهایی که می‌توانید

انجام دهید

قرص‌های خواب‌آور: اگر دو یا سه شب پس از رسیدن به محل از قرص خواب استفاده کنید، کمک می‌کند کمی استراحت کنید و خودتان را با ساعت راحت‌تر تطبیق دهید. پس قبل از حرکت با پزشک‌تان مشورت کنید و ببینید چه نوع قرصی با بدن شما سازگارتر است چون مهمترین نکته این است که قرص به شما کمک کند بهتر بخوابید نه این که سرگیجه بگیرد.

عطر درمانی: بسته‌های کوچکی مخصوص درمان خستگی پرواز وجود دارد که حاوی روغنی است که آن را روی نبض دست، شقیقه و پامی‌زنند. روغن‌های بو دار حاوی اسانس گریپ فروت، هل و رزماری باعث می‌شوند بدن هوشیار سر حال و آرام شود و روغن‌های مسکنی مثل اسپتو خودوس هم بدن را در حالت استراحت و آرامش قرار می‌دهند.

درمان‌های گیاهی: بابونه، سنبل‌الطیب و رازیانه، جوشانده‌هایی هستند که از دیرباز برای آرام کردن ذهن و اعصاب و درمان بی‌خوابی استفاده می‌شوند. این گیاهان از قدیم به صورت جوشانده یا قرص در بسیاری از عطاری‌ها وجود داشته‌اند.

هواپیمازدگی چیست؟

شب بودن، کاملاً متفاوت عمل می‌کنند. وقتی از ناحیه زمانی‌تان بیرون می‌روید، مخصوصاً فاصله زمانی زیاد، از ریتم درونی ۲۴ ساعته‌تان جلو می‌افتد. در این صورت است که وقتی زمان خواب فرا می‌رسد شما کاملاً بیدار و سر حال هستید.

ساعت داخلی بدن کار می‌کنند. نوعی تغییرات شیمیایی که کاملاً به این ریتم شبانه‌روزی گره خورده‌اند. میزان ضربان قلب، تنفس، فشار خون و سوخت‌وساز بدن در هنگام خواب کاهش می‌یابد و هورمون‌ها و آنزیم‌ها با توجه به روز یا

ساعت داخلی بدن ما معمولاً با ساعت محیطی که در آن به طور دائم زندگی می‌کنیم تنظیم می‌شود؛ یعنی احساس خواب وقتی هوا تاریک می‌شود و بیداری و سر حالی با آمدن روز، گرسنگی هنگام صبحانه، ناهار و شام همگی بر اساس



پیشنهادات اصلی

- ساعت خواب منظم داشته باشید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید و هرگز الکل مصرف نکنید.
- اگر سفرتان کوتاه است، به اختلاف ساعت توجه نکنید و به برنامه‌های همیشگی‌تان ادامه دهید.
- در سفرهای بلند، خودتان را به محض ورود با ساعت بومی آن‌جا تطبیق دهید.
- در هر جایی که اقامت می‌کنید، ورزش کنید ولی حواس‌تان به ساعت باشد، چون ورزش دیر هنگام شخص را بی‌خواب می‌کند.

نور درمانی

تابیدن نور علاوه بر این که شما را سر حال می‌کند، ساعت بدن را هم مجدداً کوک و تنظیم می‌نماید و شما را در طول ساعات روز بیدار نگه می‌دارد. اگر زمان وارد شدن به کشور جدید روز است تا حد امکان در معرض نور آفتاب باشید. بد نیست همراه‌تان یک عدد لامپ پر نور همراه داشته باشید تا در صورت لزوم به جای لامپ چراغ مطالعه یا اتساق از آن استفاده کنید.



با دکتر افسانه ثنایی

بورد تخصصی جراحی،

جراحی پلاستیک و دارای مدرک لیپولیز از ایتالیا



اشعه لیزر در زیر پوست

روی خط فیبر نوری

محل ورود به پوست

لیپولیز

جهت رفع چاقی موضعی

ایده آل ترین و کامل ترین روش رفع چاقی به صورت سرپایی با بی حسی موضعی توسط تکنولوژی منحصر به فرد لیزر داخل بافتی. در این روش امواج لیزر علاوه بر رفع چربی ها باعث سفت شدن پوست و از بین رفتن سلولیت می شود

هدف از انجام روش های رفع چربی، ارایه نتایج ایده آل با حداقل عوارض است، از این رو شما را با سیستم لیزر لیپولیز آشنا می نمایم

لیزر لیپولیز چیست؟

این روش منحصر به فرد از لیزر Nd:Yag با طول موج ۱۰۶۴ به صورت پالسی می باشد که به صورت داخل بافتی اعمال می شود یعنی سوراخ های ۱ تا ۲ میلی متری روی پوست ایجاد می شود و تحت بی حسی موضعی یک فیبر نوری باریک وارد زیر پوست می شود و لایه لای چربی ها حرکت می کند. تاباندن لیزر باعث تخریب دیواره سلول های چربی و آزاد شدن آنها می شود.

مرحله اصلی انجام لیزر به چه شکلی است؟

میلی لیتر باشد نیاز به اقدام دیگری نمی باشد و چربی های تخریب شده توسط لنفاتیک بدن جذب می شود ولی در صورتی که چربی بیش از ۵۰۰ میلی لیتر باشد، چربی های مایع توسط مکش خفیفی تخلیه می شود. این کار حدود نیم تا دو ساعت طول می کشد و بعد از مدت کوتاهی فرد مرخص می شود.

ابتدا تحت شرایط استریل موضع مورد نظر کاملاً بی حس می شود (بی حسی موضعی) سپس سوراخ های کوچک ۱ تا ۲ میلی متری روی پوست ایجاد می شود و فیبر نوری بسیار نازک وارد بافت های چربی می شود و انرژی معینی از لیزر به چربی ها تابانده می شود که باعث تخریب سلول های چربی می شود. در صورتی که چربی کمتر از ۵۰۰

مناسب ترین نقاط بدن برای لیپولیز عبارتند از بازوها، غبغب، پشت، پهلو، شکم، ران ها و ...

مزایای لیزر لیپولیز نسبت به لیپوساکشن

- لیزر لیپولیز بسیار ظریف و با دستکاری بسیار کمتر و درد و تورم کمتری نسبت به لیپوساکشن همراه است. به علت ظرافت کار با لیزر نتایج زیبایی بسیار ایده آل است و آثار ناهمواری بر خلاف لیپوساکشن های معمولی وجود ندارد.
- تابش لیزر در زیر پوست باعث تحریک و ساخته شدن کلاژن و سفت شدن همزمان پوست می شود.
- تاباندن لیزر در لایه سطحی باعث رفع سلولیت رفع نشده یا ظاهر بدتری پیدا می کند.
- از نظر میزان و مقدار حذف چربی ها در افرادی که مناسب باشند هیچ فرقی با لیپوساکشن ندارد ولی نتایج کیفی و زیبایی بسیار بهتر است و عوارض آن ناچیز است.

افراد مناسب برای این کار چه کسانی هستند؟

افرادى که مشکل چاقى دارند به سه دسته تقسیم می شوند:

- ۱- افرادی که فقط چاقی موضعی دارند و به طور عمومی چاق نیستند در این صورت لیزر لیپولیز برای آنها ایده آل و کافی است.
- ۲- افرادی که چاقی منتشر شدید و یک دست دارند. این افراد باید از روش های رژیم درمانی یا جراحی های محدود کننده دستگاه گوارش استفاده کنند.
- ۳- افرادی که چاقی متوسط تا شدید دارند ولی یک یا دو منطقه از بدن شان عدم تناسب بیشتری دارد:

در این افراد ابتدا با جراحی -لیزر لیپولیز یا لیپوساکشن (هر کدام که مناسب باشد) چاقی در قسمت هایی که عدم تناسب دارد و پاسخ به رژیم خوبی ندارد برطرف می شود و بعد از آن به مدت چند ماه بعد از اقدامات فرد تحت نظر سرویس رژیم درمانی این جانب می باشد تا چاقی موجود در قسمت هایی که قابل جراحی با لیپولیز نمی باشد برطرف شود و نهایتاً مشکل افراد به طور کامل رفع شود.

دوره نقاهت به چه شکلی است؟

معمولاً بعد از مدت کوتاهی (۱ تا ۴ ساعت) فرد مرخص می شود (سرپایی و بدون نیاز به بستری) و ۳ تا ۱ روز استراحت در منزل توصیه می شود زیرا بعد از رفع اثر داروهای بی حسی درد قابل تحملی مثل درد کوفتگی وجود دارد که فرد راحت تر است در منزل باشد. حدود ۲-۳ هفته محل کار شده، تورم دارد که خود به خود رفع می شود و پوشیدن گن ضروری است.

نتیجه نهایی چه موقع مشخص می شود؟

تقریباً در همان روزها و هفته اول نتایج ابتدایی کاملاً مشخص است و به وضوح از حجم چربی موضع کاسته می شود. ولی نتیجه نهایی نیاز به ۳ تا ۱۲ هفته زمان دارد. گاهی رای کسب نتایج مطلوب به بیش از یک جلسه جراحی نیاز است.

سابقه لیزر لیپولیز در دنیا چیست؟

لیزر لیپولیز روش نوین رفع چربی موضعی است این تکنولوژی در ایتالیا، انگلستان، ژاپن، برزیل، سوئد و طی ۲ سال اخیر در ایران به کار می رود. در سال ۲۰۰۶ در FOA آمریکا به تأییدیه جهانی رسیده است.

عوارض لیزر لیپولیز کدام است؟

عوارض بسیار ناچیز و غیر قابل ذکر است و تاکنون عوارض جدی در گزارشات وجود نداشته است. این دستگاه تاییدیه FDA آمریکا را دارد و از نظر عدم عوارض مورد تایید کامل است.

این کار

در کجا انجام می شود؟

این کار حتماً باید در اطاق عمل مجهز انجام شود ولی نیاز به بیهوشی و بستری ندارد و بعد از مدت کوتاهی پس از اتمام کار فرد مرخص می شود. بنابراین بسیار ساده و آسان است.



داروهای گیاهی

معجزه‌ای از دل طبیعت

پزشکی نوین نشان داده که فواید طبیعی گیاهان برای درمان امراض کاملاً موثر است به شرط آن که کار به دست متخصص باشد و با جادو جمبل همراه نشود

بر داشته باشند که اگر از همه گیاه به طور کامل استفاده شود اجزای دیگر می‌توانند این عوارض را خنثی کنند. به طور مثال گیاه «اسپیره کوهی» برای درمان تب، رماتیسم و عفونت‌ها استفاده می‌شود. این گیاه حاوی «اسیدسالیسیلیک» است که از آن به تنهایی در آسپرین استفاده می‌کنند در حالی که آسپرین در افراد مبتلا به حساسیت روده و شکم، ایجاد خونریزی داخلی می‌کند. اما «اسپیره کوهی» خاصیت محافظت‌کننده و شفا بخشی برای قسمت درونی شکم و روده‌ها دارد و حتی برای اختلالات گوارشی هم تجویز می‌شود.

گیاهانی که خواص دارویی دارند مهم‌ترین عنصر داروها هستند و بیشتر داروهای رایج از آنها مشتق می‌شوند. در اینجا از قدرت گیاهان با شما سخن خواهیم گفت: گیاه‌شناسان و عطرها از تمام گیاه به طور کامل استفاده می‌کنند، در صورتی که داروسازها برخی را به خاطر خواص دارویی مدرن کنار می‌گذارند. گیاه‌شناسان معتقدند تمامی اجزا و عناصر موجود در گیاه مثل کل عمل می‌کنند و همه روی هم قدرت درمانی بیشتری دارند تا یکی از آنها به تنهایی، علاوه بر این، وقتی فقط یک جزء گیاه به تنهایی استخراج و استفاده می‌شود ممکن است عوارض جانبی در

۴ توصیه پزشکی از پزشک مطرح جهان

در این مطلب جالب به پیشنهادات ۴ پزشک مطرح دنیا اشاره شده است

۱- به افسردگی کودک تان توجه کنید

دکتر هلگر - سوییس:

متأسفانه یکی از مشکلات جدی خانواده‌هایی که کودک دارند، موضوع افسردگی آنهاست. وضعیت نامطلوبی که باعث اختلالات روانی در کودک می‌شود. در تحقیقاتی که من و همکارانم انجام دادیم، متوجه شدیم این مساله می‌تواند باعث به خطر افتادن سلامت عمومی جامعه شود و به همین خاطر راه‌هایی را برای مقابله با این پدیده در نظر گرفته‌ایم. به عنوان مثال از طریق خواندن قصه، کودک افسرده را با انگیزه کنید.

۲ - شش ماه یکبار به دندانپزشکی بروید

دکتر نوبرت - سوییس:

یکی از باورهای غلط در میان افراد جامعه در خصوص مراجعه به دندانپزشک است. مواردی که دیده

می‌شود عدم مراجعه منظم است که سبب می‌شود مشکلات عیدهای برای بیماران ایجاد شود.

آقایان و خانم‌ها باید در نظر بگیرند حتی اگر در ظاهر از دندان سالمی برخوردارند، حداقل هر شش ماه یکبار به دندانپزشکی مراجعه کنند تا گرفتار بیماری‌های پنهانی دندان نشوند.



۳ - به نوشیدنی‌های حاوی کوکا دقت کنید

دکتر مورن - هلند:

از امروز به بعد به نوشیدنی‌های حاوی کوکا توجه کنید. ما همه انسان‌ها را تشویق به مصرف این نوشابه نمی‌کنیم زیرا ارگانسیم بدن هر فرد با دیگری متفاوت است. تحقیقاتی که ما در هلند انجام دادیم، نشان می‌دهد برای افراد عادی مصرف روزانه این گونه نوشابه‌ها به علت وجود ماده‌ای به اسم کوکا که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود.



۴ - زردچوبه بخورید

دکتر فردهلم - آمریکا:

افرادی که دچار بیماری‌های استخوانی مثل روماتیسم یا آرتروز هستند در رژیم غذایی خود سعی می‌کنند بیشتر از زردچوبه استفاده کنند. براساس آنچه امروز از تحقیقات و بررسی‌ها به دست آمده زردچوبه و مکمل‌های غذایی حاوی آن، نقش زیادی در حل مشکلات بیماری‌هایی که ناراحتی‌های استخوان دارند، دارد. این ماده غذایی حتی می‌تواند باعث پیشگیری و کاهش مشکلات ناشی از پوکی استخوان شود.



گیاه‌شناسان چه می‌کنند؟

ممکن است به خاطر رژیم غذایی نامناسب، شیوه زندگی غلط یا فشار و استرس زیاد باشد. این عوامل مخرب می‌توانند سیستم طبیعی بدن را به هم بزنند. کسانی که گیاه درمان هستند، اثر گیاهان دارویی را به روی قسمت‌های مختلف بدن می‌دانند مثلاً اینکه چه گیاهی برای آرامش دستگاه گوارش خوب است یا کدام یک تقویت کننده قوای جنسی هستند.

گیاه‌درمانی معمولاً به درمان‌های ویژه برای بیماری‌های خاص گفته می‌شود، اما مثل همه سیستم‌های سنتی دیگر، در این روش هم باید «تیسروی حیات» فعال و ذخیره شود و بدن برای خود درمانی تحریک شود. به طور مثال، گیاه‌شناسان یک پماد را فقط برای درمان جوش به شما نمی‌دهد بلکه سعی می‌کند علت جوش را ریشه‌یابی کند و آن را از بین ببرد که

خدا خیرتان بدهد

معمولاً گیاه‌شناسان، داروهای گیاهی را که می‌سازند در برخی از داروخانه‌ها و عطاری‌ها به فروش می‌رسانند. و امروزه به مدد کارخانه‌های تولید انبوه و روش‌های استانداردسازی جدید داروهای گیاهی هم به شکل قرص، کپسول، روغن، کرم، پماد و جوشانده و جای عرضه می‌شوند. این شکل درمان به افراد کمک می‌کند دردهای کوچک و جزئی‌شان را به جای درمان با داروهای شیمیایی، با گیاهان دارویی درمان کنند. اما به یاد داشته باشید که معمولاً درمان از طریق گیاهی خیلی بیشتر طول می‌کشد تا درمان‌های شیمیایی. پس باید صبرتان زیاد باشد.

موارد استفاده:

درمان‌های گیاهی معمولاً برای بسیاری از بیماری‌ها مؤثر هستند مانند دردهای مزمن یا دردهایی که مقطعی هستند مثل میگرن، ورم مفاصل، دردهای قاعدگی، مشکلات بائسگی، تنفسی، گوارشی، اضطراب و بی‌خوابی. بسیاری از مطالعات دانشمندان نشان داده که درمان‌های گیاهی بسیار مؤثرترند. به طور مثال: **سیر:** برای پایین آوردن کلسترول خون و میزان چربی و پایین آوردن فشار خون بالا بسیار مؤثر است. **زنجبیل:** حالت تهوع را در خانم‌های باردار از بین می‌برد.



مراقب باشید

اگر نزد متخصص گیاه‌درمانی رفتید یادتان باشد حتماً راجع به داروهای گیاهی که مصرف می‌کنید و اینکه تحت چه نوع درمانی هستید، صحبت کنید. مثلاً اگر باردار هستید، ناراحتی قلبی دارید، فشار خون تان بالاست یا ناراحتی چشمی دارید، حتماً متخصص را در جریان بگذارید. گیاهان دارویی هم ممکن است عوارض جانبی داشته باشند یا اینکه اثر درمان‌های دیگر را مختل کنند. پس هرگز بدون مشورت با پزشک سراغ متخصص گیاه‌درمانی نروید.

انتظارات

عصاره آن مصرف شود. **■ دم کرده:** آب جوش به گیاه اضافه می‌شود و سپس روی کتری یا سماور می‌گذاریم تا دم بکشد. **■ کرم:** گیاه به موم آب شده درون آب جوش اضافه می‌شود و به آهستگی می‌جوشد و سپس سرد می‌شود. **■ پماد:** گیاه به همراه موم عسل و روغن زیتون گرم می‌شود و سپس عصاره آن گرفته شده و پس از سرد شدن استفاده می‌شود.

نوع گیاه خاص تجویز خواهد کرد اما حداقل باید یک یا دو هفته برای گرفتن نتیجه صبر کنید تا در صورت لزوم به پزشک متخصص هم مراجعه کنید. گیاهان دارویی ممکن است به یکی از شکل‌های زیر تجویز شوند: **■ جوشانده:** گیاهان در آب جوش به مدت چند دقیقه بجوشند و سپس به صورت گرم یا سرد مصرف شوند. **■ عصاره:** در این روش گیاه در الکل یا آب گذاشته می‌شود و سپس آن را فشار می‌دهند تا

اگر برای اولین بار نزد متخصص گیاه‌شناسی بروید، وی از تاریخچه دقیق دارویی شما پرس و جو خواهد کرد که شامل هر نوع اطلاعاتی راجع به داروهای شیمیایی که تاکنون مصرف کرده‌اید و نحوه عملکرد آنهاست. اینکه رژیم غذایی تان چیست و چقدر ورزش می‌کنید. ممکن است انجام برخی آزمایش‌ها یا تست‌های کوچک مثل گرفتن نبض هم جزو آنها باشد. با توجه به نتیجه همه اینها، متخصص گیاه‌درمانی برایتان یک یا چند

بادکتر فرحناز دادخواه
جراح و متخصص زنان و زایمان، عضو جامعه جراحان ایران

جراحی بدون بخیه

لاپاروسکوپی در پزشکی انقلابی بود شبیه اختراع کامپیوتر در رشته‌های فنی. این روش در حال حاضر به صورت فزاینده در کشورهای پیشرفته جایگزین جراحی‌های باز می‌شود. در گذشته، به محض پیدا شدن مشکل در ناحیه شکم به سرعت شکم بیمار شکافته می‌شد. امروزه، لوله باریکی از طریق ناف وارد بدن می‌شود و عمل‌های جراحی گسترده‌ای از این طریق انجام می‌شود و متخصصان بسیاری از جمله ارتوپدیسیت‌ها به این روش رو آورده‌اند. به طور مثال می‌توان با یک دوربین بسیار کوچک داخل مفصل زانو را دید. بحثی که از سال ۱۸۹۶ در گرفت و روز به روز بر اهمیت و ارزش آن افزوده شد. حال دیگر لازم نیست برای انجام عمل جراحی مثل خارج کردن کیست‌های تخمدانی، شکم را بشکافند، بیمار چند روز بستری شود و احساس درد به خاطر جای بخیه‌ها آزارش بدهد و در نهایت دچار عوارض چسبندگی بعد از عمل شود و دست آخر هم جای عمل روی بدنش باقی بماند. همین بهانه کافی بود تا با دکترا فرحناز دادخواه، مسوول آموزش لاپاروسکوپی بخش زنان و زایمان بیمارستان میلاد درباره چند و چون جراحی‌های بسته به گفت‌وگو بنشینیم تا درباره این روش بیشتر بدانیم:



پیدا شدن روش لاپاروسکوپی

چند ساعت بعد از عمل، بدون هیچ مشکلی از بیمارستان مرخص شد بدون آنکه جای زخم یا بخیه‌ای روی بدنش باشد، با هزینه‌ای بسیار کمتر چرا که به جای چهار روز فقط چند ساعت بستری شده بود، در نتیجه این روش مورد تایید قرار گرفت.

بعد از مدتی، پزشکان به این فکر افتادند که شاید بشود از این روش برای درمان بیماری‌های ساده مثل آپاندیسیت استفاده کرد بدون اینکه شکم را برش دهند. ضایعات آپاندیسیت را از طریق لوله‌ای که از حفره ناف وارد شده بود، خارج کردند و بیمار

لاپاروسکوپی از کجا آمد؟

اولین کاربرد لاپاروسکوپی در حیطه پزشکی به خاطر تشخیص در درمان نازایی‌ها بود. در مورد نازایی‌ها اگر ابهامی وجود داشت، پزشک برای مطمئن شدن از اینکه آیا درون شکم مشکلی وجود دارد یا نه از لاپاروسکوپی کمک می‌گیرد. بدون شکافتن شکم، میله‌ای به قطر پنج میلی‌متر از حفره ناف وارد شکم می‌شود (قبل از این داخل شکم را پراز گاز می‌کردند، گازی که برای بدن ضرر نداشته باشد و جذب سیستم عمومی بدن نشود) آن وقت رده‌ها کنار می‌رفت و احساس قابل دیدن می‌شدند و اگر ضایعه یا مشکلی وجود داشته باشد به راحتی دیده می‌شود و بعد از بیرون آوردن لوله لاپاروسکوپی، بیمار هیچ دردی احساس نمی‌کند. هیچ جای زخم یا علامتی روی بدن نمی‌گذارد. در بعضی موارد از بیهوشی کامل و در موارد دیگر از بیهوشی موضعی برای انجام لاپاروسکوپی استفاده می‌شد و این روشی کاملاً جدید و بی‌ضرر برای آگاهی یافتن از امراض داخل شکم بود.

فواید لاپاروسکوپی

از نظر فوایدی که برای بیمار دارد، طبیعی است که بیمار درد کمتری می‌کشد. در صورت مهارت جراح، طول مدت عمل و مقدار خونریزی قطعاً کمتر است. بیمار بسیار سریع‌تر از روی تخت بلند می‌شود و راه می‌افتد و به کار برمی‌گردد. بازگشت به کار و زندگی در اعمال جراحی به طریقه لاپاروسکوپی بسیار بهتر و راحت‌تر است. از نظر زیبایی هم که لاپاروسکوپی هیچ‌گونه خط و خراشی روی بدن ایجاد نمی‌کند و در مواردی که از جراحی‌های موضعی استفاده می‌شود، بیمار از مضرات بیهوشی هم به دور می‌ماند. در کنار همه اینها، آمارها اعلام می‌کنند که چسبندگی‌ها به دنبال اعمال لاپاروسکوپی خیلی کمتر است. در جراحی‌ها اگر کیسه تخمدان بیرون آورده شود قطعاً با چسبندگی همراه خواهد بود. اما در جراحی‌های بسته، امکان ایجاد چسبندگی داخل شکمی در موردشان فوق‌العاده کمتر است و چسبندگی مسایل جنبی خودش را دارد مثل درد مثل ناتوانی و مسایل دیگر بیماری که توسط روش بسته جراحی شده باشد، احتمال این که در آینده فرد سالم‌تری باشد، بیشتر است. امکان نازایی هم در بیماری‌هایی که لاپاروسکوپی می‌شوند نسبت به بیماری‌هایی که جراحی باز می‌شوند بسیار کمتر است. دلیل آن هم به هم نخوردن آناتومی بدن است.

اوضاع در ایران چگونه است؟

امروزه حتی برداشتن تیروئید توسط این روش صورت می‌گیرد و دیگر پوست گردن را برش نمی‌دهند یا برای برداشتن غده‌ای به نام تیموس که پشت جناغ سینه است، دیگر نیازی به شکافتن جناغ سینه نیست. امروزه در رشته جراحی، خیلی از ارگان‌ها توسط روش بسته عمل می‌شوند مثل روده‌ها، فتق و کلیه. ایران جزو کشورهای پیشرفته در لاپاروسکوپی است. در بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا، خیلی از جراحان اجازه این کار را به خودشان نمی‌دهند ولی در ایران به راحتی اعمال لاپاروسکوپی انجام می‌شود. مثلاً دکتر سیم‌فروش در حال حاضر پیوند کلیه را هم از طریق این روش انجام می‌دهند و دیگر روی بدن شخص اهداکننده کلیه جز یک شکاف کوچک هیچ نشانه‌ای باقی نمی‌ماند و لازم نیست نیمی از شکم و پشت او را بشکافند. خوشبختانه در ایران، جراحی‌های لاپاروسکوپی کم‌کم جایگزین جراحی‌های باز می‌شوند. شاید در چند سال آینده اتفاقی شبیه «انقلاب کامپیوتر» را در زمینه لاپاروسکوپی در رشته‌های پزشکی داشته باشیم.

زمان کوتاه‌تر، هزینه کمتر

بحث هزینه وسایل پزشکی هم از طریق استفاده از تمهیدات و خلاقیت‌هایی که استادان این رشته در ایران به کار می‌برند، مثل دکتر سیم‌فروش تا حدود زیادی کاهش یافته به طور مثال کیسه‌هایی به نام NYBag در اروپا و آمریکا حدود ۳۰۰-۲۰۰ دلار هزینه دارد و باید تومورها و ضایعات را داخل این کیسه‌ها ریخت و از شکم بیرون آورد، ولی در ایران از طریق دستکش‌های پلاستیکی که در پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرند، شبیه همان‌ها ساخته شده و این خلاقیت‌ها، هزینه‌های لاپاروسکوپی را در ایران به طور چشمگیری کاهش داده است.





این روش

تا کجا پیش می رود؟

شعار ما این است: «به جز سزارین، روزی می‌رسد که تمام جراحی‌های زنان از طریق لاپاروسکوپی انجام شود.» انواع کیست‌ها، حاملگی‌های خارج از رحم حتی تومورها را می‌شود به طریق لاپاروسکوپی جراحی کرد. سال ۱۳۸۰ که بیمارستان میلاد عمل جراحی از طریق لاپاروسکوپی را پایه‌گذاری کرد دو سه هفته یکبار عمل جراحی بسته انجام می‌شد، اما در حال حاضر بین ۲۰۰-۳۰۰ عمل جراحی بسته در ماه در بیمارستان میلاد آن هم فقط در بخش زنان و زایمان انجام می‌شود و امیدمان این است که روزی جراحی‌های لاپاروسکوپی را جایگزین جراحی‌های باز کنیم.

لاپاروسکوپی یا لیزر؟

ما از لیزر به عنوان ابزار برش به جای چاقوی جراحی در لاپاروسکوپی استفاده می‌کنیم. فرض کنید یک توده تخمدان وجود دارد بعد از وارد کردن لوله لاپاروسکوپی ابزاری مورد نیاز است که بتوان با آن توده را قطعه قطعه کرد تا بتوان آن را بیرون کشید.

با لاپاروسکوپی چه دردی را درمان کنیم؟

با این روش داغ است، اگر چه عمل‌ها نتایج مثبتی به همراه داشته که قابل انکار نیست. مشکل مادر زمینه درمان سرطان از طریق این روش این است که به بیمار اطلاع می‌دهیم شما قرار است پنجمین بیماری باشید که از این طریق درمان می‌شوید و مسلم است بیماری که تومور دارد ترجیح بدهد از همان روش‌های ثابت شده قبل برای درمان این بیماری جدی استفاده کند و ما هم نمی‌توانیم مجبورش کنیم.

به دیواره لوله‌ای رحم نمی‌زند. برای درمان افتادگی رحم یعنی وقتی رحم از حد طبیعی پایین‌تر و بافت‌های لگنی به علت زایمان‌های مکرر بشوند روش جراحی بسته بسیار مؤثر است. در آوردن رحم و بافت‌های اطراف نیز از طریق لاپاروسکوپی انجام می‌شود و در نهایت رحم از طریق واژن خارج می‌شود و ثابت شده که این روش عواقب بسیار کمتری به همراه دارد. هنوز بازار بحث جهانی برای درمان سرطان

در حال حاضر تمام کیست‌های تخمدان را به جای باز کردن شکم از طریق لاپاروسکوپی عمل می‌کنیم که جزو شایع‌ترین عمل‌هاست. حاملگی خارج از رحم به خصوص برای حفظ سلامتی لوله رحم از طریق لاپاروسکوپی درمان می‌شود و باز هم وارد لوله نمی‌شویم و بیرون از لوله رحم آن را از بین می‌برند و ضایعه خارج می‌شود. این روش درمان، از ایجاد نازایی هم جلوگیری می‌کند چون هیچ صدمه‌ای

درمان نازایی‌ها با لاپاروسکوپی

در واقع در ابتدا لاپاروسکوپی برای درمان نازایی‌ها به وجود آمد. پزشک زمانی که در اولین برخوردها با بیمار متوجه مشکل نشود یا اگر بیمار به اولین پروتکل‌های درمانی جواب ندهد، برای تشخیص علت نازایی از لاپاروسکوپی کمک می‌گیرد. مرحله بعد درمان است. مثلاً برای از بین بردن کیست‌ها، باز کردن چسبندگی‌های لوله رحم یا در زمینه باز کردن لوله رحم شاید تصور عام این باشد که روش لاپاروسکوپی به اندازه جراحی باز مطمئن نیست. اما هیچ بحثی وجود ندارد که این روش به نفع بیمار و سیستم پزشکی کشور است. نتیجه آمار صددرصدی که در زمینه بعضی بیماری‌ها مثل کیست تخمدان وجود دارد آنقدر مورد اطمینان است که امکان ندارد پزشکی که امکان انجام هر دو روش جراحی را دارد، از جراحی باز استفاده کند. اما گاهی اوقات امکانات این اجازه را نمی‌دهد.

لاپاروسکوپی ونکات مورد نیاز

این عمل پرسنل با تجربه لازم دارد و هر پرستاری نمی‌تواند کار آمد باشد. به همین خاطر شب‌ها قادر به انجام عمل لاپاروسکوپی نیستیم و مواردی پیش آمده که برای یک عمل ساده جراحی بسته، ناچار شده‌ایم شکم بیمار را باز کنیم. امیدواریم روزی برسد که آن قدر نیروی با تجربه کار آمد تربیت شوند که بتوان این عمل را در هر نقطه از ایران و در هر ساعت از شبانه‌روز انجام داد. روزی که چاقوهای جراحی کنار گذاشته شوند و درمان قطعی هر نوع بیماری از طریق جراحی بسته انجام شود.

رنگ ناخن

خبر می‌دهد از سر درون

هم زیبایی، هم سلامت. ناخن‌ها می‌توانند به دست‌ها جلوه‌ای دیگر بدهند و با بررسی‌شان پی خواهید برد که چقدر سالم هستید

رشد می‌شود. پروتئین عمده ناخن، کراتین است. چربی عمده ناخن نیز کلسترول است. ناخن در اثر غوطه‌وری طولانی در آب یا مقادیر زیادی از قلیا یا مواد پاک‌کننده قوی، دچار نرمی و تخریب تدریجی می‌شود.

ماه رشد می‌کنند. جنس، بعد از بلوغ تأثیر اندکی بر روی رشد ناخن دارد. مردان دارای رشد ناخن بیشتری هستند. جالب است که بداند عواملی مانند حاملگی در رشد ناخن‌های خانم‌ها تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش سرعت

بیشتر مطالعات در زمینه رشد ناخن نشان می‌دهد که رشد آن بین ۱/۹ - ۴/۴ میلی‌متر در ماه متغیر است. مقدار متوسط رشد نیز ۳ میلی‌متر در ماه یا ۰/۱ میلی‌متر در روز است. ناخن‌های انگشتان پا در حدود ۱ میلی‌متر در

به ناخن‌هایتان توجه

کندتر از حالت طبیعی است، توجه داشته باشید که احتمالاً رژیم غذایی درستی ندارید. کمبود ویتامین‌های B، A، C و D، همچنین آهن، کلسیم، سولفور و اسیدهای چرب در رژیم غذایی رشد ناخن‌ها را با مشکل مواجه می‌کند. بهتر است روغن یا کرم‌های تقویتی ناخن را در ناحیه پوست، پایین ناخن، محلی که ناخن‌ها از آن تغذیه می‌کنند، بمالید. ■ اگر ناخن‌های سست و شکننده دارید آنها را کوتاه و یک دست کنید. هیچ چیز زشت‌تر از ناخن‌های ناچور و کوتاه و بلند نیست. این گونه ناخن‌ها آسیب‌پذیر نیز هستند و ممکن است طوری بشکنند که شما را گرفتار کنند. برای محکم‌تر شدن ناخن‌ها، شش قطره از هر یک از روغن‌های اسانس اسطوخودوس، برگ بو و گیاه صندل را به ۱۸۰ میلی‌لیتر روغن کنجد یا سویا اضافه کنید و هفته‌ای دو بار به مدت پانزده دقیقه ناخن‌ها را در مایع قرار دهید.

■ تغذیه و رژیم غذایی صحیح در رشد و سلامت ناخن‌ها نقش مهمی دارد. غذاهای حاوی آهن، کلسیم، ویتامین B و پتاسیم برای ناخن‌ها مفیدند. اگر می‌خواهید ناخن‌های سالم و محکم داشته باشید ماست، تخم‌مرغ، سویا، کلم، زردآلو و ماهی بخورید.

■ ماهی‌ها غنی از اسیدهای چرب هستند و ناخن‌ها را تقویت می‌کنند. کلم و سویا نیز غنی از بیوتین هستند که ویتامینی از گروه B است و از ترک خوردن و شکستن ناخن‌ها جلوگیری می‌کند.

شاید شما هم جز آن افرادی هستید که به سلامتی و زیبایی چهره و ظاهر‌تان توجه می‌کنید. اما نسبت به ناخن‌هایتان بی‌توجه هستید. فراموش نکنید که سلامتی و بهداشت ناخن‌ها، صرف‌نظر از زیبایی، نشانگر سلامت جسم است. رنگ ناخن بیانگر سلامت درون و جسم شماست، به ناخن‌هایتان توجه کنید و برای سلامت بهتر توصیه‌های زیر را به کار بگیرید:

■ اگر ناخن‌های خشک و سستی دارید، هر دو روز یک بار، آنها را به مدت بیست دقیقه در روغن زیتون گرم قرار دهید.

■ استفاده بیش از حد از لاک ناخن سلامت ناخن‌ها را به خطر می‌اندازد و گاهی شما را از رنگ ناخن‌ها که معیاری برای تشخیص سلامتی است غافل می‌کند.

■ دشمنان ناخن‌ها را بشناسید و از آنها دوری کنید. آفتاب، کلر و پاک‌کننده‌های قوی باعث تردی و شکنندگی ناخن‌ها می‌شوند. هنگام انجام کارهای خانه و نیز باغبانی بر حسب نیاز از دستکش نخی یا پلاستیکی استفاده کنید. دست‌ها و ناخن‌ها را بدون محافظ در معرض آفتاب قرار ندهید. با استفاده از یک کرم ضد آفتاب در تمام فصول سال و دستکش نخی از آنها محافظت کنید.

■ خانم‌ها تمایل زیادی به بلند نگهداشتن ناخن‌هایشان دارند و دوست دارند رشد ناخن‌هایشان بیشتر شود. بهتر است بدانید که رشد ناخن در خانم‌ها - جز در دوران بارداری - کندتر از آقایان است. اما اگر حس کردید رشد ناخن‌هایتان





دکتر مهدی بور

تريامروا از تهران: به دليل حساسيت‌هاي پوستي مدتي قبل به پزشک مراجعه کردم و ايشان تجویز کرد که از دستکش استفاده کنم. می‌خواستم بپرسم دستکش چقدر موثر است و باید از آن استفاده کنم.

در مورد حساسیت دست دو مساله خیلی مهم است: اول این که ماده شیمیایی در تماس مستقیم با دست‌ها قرار نگیرد، بنابراین پوشیدن دستکش بسیار مهم است ولی چون خیلی از افراد ممکن است به خود مواد موجود در دستکش‌های پلاستیکی حساسیت داشته باشند و از طرف دیگر دستکش‌های پلاستیکی جلوی انتقال حرارت را نمی‌گیرند و در درجه دوم تجمع عرق دست‌ها و رطوبت در زیر دستکش پلاستیکی ممکن است حساسیت را تشدید کند، به همین سبب پوشیدن دستکش نخی در زیر دستکش پلاستیکی (به ویژه در مرحله حاد بیماری) ضروری است.

حتی گاهی ممکن است پزشک پوشیدن دستکش نخی را در طول روز در خانه هم (بسته به مورد بیماری) توصیه کند و مساله بعدی که اساسی است مصرف مرطوب کننده و چرب کننده‌های دست (به دنبال هر بار شست و شو و تماس با مواد شوینده) است که در این مورد بهتر است از کرم‌ها و پمادهای ترکیبی که در مرحله حاد بیماری توسط پزشک شما تجویز می‌شود، استفاده کنید.

بعد از رفع مرحله حاد برای ادامه درمان و پیشگیری از عود بیماری استفاده از مرطوب کننده‌های معمولی را جزوی از برنامه روزانه خود بکنیم. در مراحل پیشرفته که بیماری با این تمهیدات ساده قابل درمان نیست، پزشک شما بسته به صلاحدید خود ممکن است مصرف کرم‌های کورتن دار ملایم یا قوی یا استفاده از کورتن خوراکی یا روش‌های پیچیده‌تر را در دستور کار خود قرار دهد.

از رنگ و نشانه‌های ناخن

به میزان سلامتی خود پی ببرید

- ناخن زرد می‌تواند نشانه بیماری دیابت، عفونت‌های قارچی یا ناراحتی قلبی باشد.
- ناخن سفید نشانه بیمار کم‌خونی است.
- ناخن سبز نشانگر عفونت قارچی یا باکتریایی است.
- ناخن نیمه سفید و صورتی، علامت نارسایی کلیه است.
- اگر نقطه و لکه‌های سفیدی روی ناخن ظاهر شده، گاهی به علت کمبود کلسیم است و برخی اوقات در اثر فشار یا ضربه‌ای که به ناخن وارد آمده.
- یکی از علائم کمبود ویتامین A در بدن پوسته پوسته شدن، ترک خوردن و به وجود آمدن خطوط عرضی بر ناخن‌هاست.
- پیدایش رگه و خطوط سیاه روی ناخن گاهی در اثر لخته شدن خون در این نواحی است که می‌تواند در اثر ضربه یا نوعی بیماری باشد.
- با مشاهده هر علامت غیرطبیعی روی ناخن بهتر است با پزشک‌تان در این زمینه مشورت کنید.



چند نکته ساده برای ناخن‌هایی سالم و جذاب

شاید مهم‌ترین نکته در خصوص به خطر انداختن سلامت ناخن خانم‌های خانه‌دار، استفاده نکردن آنها از دستکش حین انجام کارهای خانه و شست‌وشو باشد، چون مواد شوینده قوی و کار با اجسام سخت، به راحتی لایه محافظ ناخن را از بین می‌برند و موجب ترک خوردن آن می‌شوند.

- بهتر است در همه حال، حتی در زمان جارو کردن، از یک دستکش محافظ استفاده کنید.
- سعی کنید حتما بعد از کار با مواد کثیف، ناخن‌هایتان را با برس ویژه تمیز کنید.
- برای جلوگیری از شکننده شدن، هنگام سوهان کشیدن، هیچ‌گاه ناخن‌ها را در دو جهت سوهان نکشید.
- به کودکان خود یاد بدهید، نباید از ناخن استفاده ابزاری کرد. مثلاً خارج کردن منگنه از درون کاغذ با ناخن صحیح نیست، چون به شدت به بافت ناخن
- صدمه می‌زند.
- رعایت رژیم غذایی صحیح برای تقویت ناخن‌ها لازم است.
- همچنین آب هویج تازه به علت غنی بودن کلسیم و فسفر سبب استحکام ناخن‌ها می‌شود.
- نوشیدن آب و مایعات به مقدار کافی و استفاده روزانه ۲/۵ میلی‌گرم بیوتین (در تخم‌مرغ و جگر به وفور یافت می‌شود) نیز می‌تواند در شادابی، نرمی و سلامت ناخن مفید واقع شود.



مسیرهای کوتاه برای زیبا شدن

مراقبت درست و صحیح از پوست می تواند فرآیند پیری طبیعی پوست را به تاخیر بیندازد و از بسیاری از مشکلات پوستی جلوگیری کند

احتمالاً زندگی پر مشغله شما باعث می شود تا حتی زمان اندکی را هم برای محافظت و مراقبت پوست خود اختصاص ندهید. در نتیجه پوست شما لطافت و نرمی زمانی که متولد شده اید را نخواهد داشت و با گذشت سن، پوست شما به تدریج نازک و ضعیف می شود و سرانجام چروکیده خواهد شد. فعالیت غده های تولیدکننده چربی کم می شود و باعث می شود تا پوست شما خشک بشود. تعداد رگ های خون پوست شما کاهش می یابد، پوست شما شکننده و ضعیف تر می شود و طراوت و شادابی جوانی را از دست می دهید. مراقبت مناسب و خوب از پوست - مانند جلوگیری از اشعه های آفتاب، شستن پوست به آرامی و با ملایمت و استفاده منظم از نرم کننده های پوست - به شما کمک می کند تا مرحله پیری طبیعی پوست را به تاخیر بیندازید و از بسیاری از مشکلات پوست جلوگیری کنید. این عادت های ساده مراقبت از پوست، به شما کمک خواهد کرد تا پوست خود را محافظت کنید تا سالم بماند و در سال های بعدی درخشان، براق و پرتراوت باشد.

سیگار، قاتل پوست جوان

سیگار کشیدن می تواند فرآیند پیر شدن طبیعی پوست شما را تسریع کند و به ایجاد چین و چروک کمک کند. تغییرات پوست که بر اثر سیگار کشیدن ایجاد شده است، در پوست بزرگسالانی که حداقل به مدت ۱۰ سال سیگار کشیده اند، قابل دیدن است. سیگار کشیدن باعث تنگ شدن رگ ها در بیرونی ترین لایه های پوست می شود. این موضوع موجب کاهش جریان خون می شود و پوست را از اکسیژن و مواد مغذی، از قبیل ویتامین A، که برای سلامتی پوست مهم و ضروری هستند، تهی می کند. تمامی این عوامل به بافت هایی که به پوست شما نیرومندی و استحکام و قابلیت ارتجاعی می دهد، آسیب می رساند. علاوه بر این، حالت های تکراری خاصی که هنگام سیگار کشیدن به صورت خود می دهید، مانند جمع کردن لب ها به هنگام داخل کشیدن دود و چپ کردن یا نیمه باز کردن چشم ها هنگام بیرون دادن دود به ایجاد چین و چروک صورت شما کمک می کند. همچنین ممکن است، قرار گرفتن مکرر و مداوم در برابر گرمای حاصل از اشتعال سیگار، به پوست شما آسیب برساند.

پوست خود را به آرامی و ملایمت بشوید

شست و شو، بخش ضروری و حیاتی محافظت پوست شما است، باید پوست خود را به آرامی بشوید. ■ از آب گرم استفاده کنید و زمان شست و شو و استحمام را محدود کنید. آب داغ و دوش گرفتن یا حمام طولانی، چربی های روی پوست شما را از بین می برد. زمان استحمام و دوش گرفتن خود را به حدود ۱۵ دقیقه یا کمتر محدود کنید و از آب گرم، به جای آب داغ، استفاده کنید. ■ از استفاده از صابون های سخت و محکم خودداری کنید. صابون های سخت - که قادر هستند لایه چربی روی پوست شما را کاملاً از بین ببرند - باعث خشک شدن پوست شما می شوند. در عوض صابون های نرمی را انتخاب کنید، که در طول مراحل تولید صابون، به آنها چربی و روغن اضافه شده است. ■ از افزودنی های محرک استفاده نکنید. اگر پوست شما حساس است، از محصولات که مواد عطری و رنگی دارند، اجتناب کنید. این مواد می توانند باعث تحریک پوست شما شود و آن را آزرده کند. و همچنین ممکن است باعث ایجاد واکنش های آلرژیک شود. ■ آرایش چشم خود را با دقت پاک کنید. از سفنج، ابر یا پنبه برای پاک کردن آرایش چشم خود استفاده کنید تا مانع از آسیب رسیدن به بافت های حساس و ظریف اطراف چشم شما شود. اگر آرایش شما سخت و ضد آب است، ممکن است برای پاک کردن آن به محصول چربی دار و روغنی مانند ژل های روغنی پاک کننده نیاز داشته باشید. ■ خشک کردن آرام و مناسب: پس از شست و شو یا حمام کردن، به آرامی و به شکلی نوازش گونه پوست خود را با حوله خشک کنید، طوری که مقداری از رطوبت روی پوست شما باقی بماند. سپس فوراً پوست خود را با کرم یا ژل مناسب نرم و مرطوب کنید.

پوست خود را مقابل اشعه خورشید حفظ کنید

بهترین راه برای مراقبت از پوست، حفظ کردن آن در مقابل آفتاب است. اشعه ماورابنفش (که نامرئی است، اما اشعه شدید خورشید است) به پوست شما آسیب می زند و باعث چین و چروک های عمیق، خشکی، زبری و ناهمواری پوست، لک های تیره و اختلالات جدی دیگری، همچون عارضه های پوستی سرطانی (بدخیم) یا غیر سرطانی (خوش خیم) می شود. برای محافظت بیشتر پوست خود در مقابل آفتاب، این سه روش را به کار ببرید:

■ در طول ساعاتی که نور آفتاب شدید است، از قرار گرفتن مستقیم مقابل آن خودداری کنید: اشعه های خورشید از ساعت هشت صبح تا چهار بعد از ظهر بیشترین آسیب و زیان را به پوست می رسانند. سعی کنید تا در طول این ساعات، زمان کمتری را در فضای آزاد بگذرانید.

■ لباس های محافظ آفتاب بپوشید: پوست خود را با لباس هایی مانند تی شرت های آستین بلند، شلوارهای بلند و کلاه های لبه پهن بپوشانید. همچنین به خاطر داشته باشید که بعضی پارچه ها و مدل های خاص لباس نسبت به سایر مدل ها، از شما در مقابل خورشید بهتر محافظت می کند. به عنوان مثال پیراهن های آستین بلند از پیراهن های آستین کوتاه مناسب تر است؛ و پارچه های بافته محکم و سفت مانند پارچه های کتان، از پارچه های بافته شل مانند پارچه های کشیاف بهتر است.

■ از کرم ضد آفتاب استفاده کنید: بیست دقیقه قبل از اینکه بیرون بروید، به مقدار مناسب از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و هر دو ساعت یک بار و بعد از عرق کردن زیاد یا در آب بودن، مجدداً ضد آفتاب بزنید.





استفاده مرتب و مداوم از مرطوب کننده

نرم کردن و مرطوب کردن مداوم، به پوست شما کمک می‌کند تا سطح طبیعی رطوبت خود را حفظ کند. نوع مرطوب کننده‌ای که استفاده از آن برای شما بهتر است و تعداد دفعاتی که لازم است تا از آن استفاده کنید، به عوامل زیادی بستگی دارد؛ از قبیل نوع پوست سن شما و اینکه آیا پوست شما شرایط خاصی - مثلاً داشتن جوش بر روی صورت - دارد. راه مناسب برای اینکه امتحان کنید که آیا پوست شما به مرطوب کننده نیاز دارد یا نه، این است که ۲۰ دقیقه بعد از حمام کردن صبر کنید. اگر پوست شما سفت و محکم شد، شما باید از مرطوب کننده استفاده کنید.

مرطوب کننده‌ای با فاکتور ضد آفتاب «SPF» حداقل ۱۵ انتخاب کنید، تا پوست شما را از زیان‌های اشعه‌های ماورا بنفش نیز حفظ کند. اگر پوست حساسی دارید، محصولات را که مواد رنگی، عطری و سایر افزودنی‌های آن کمتر است، انتخاب کنید. اگر پوست شما خیلی خشک است، شاید لازم باشد زمانی که پوست شما هنوز مرطوب است، از مواد روغنی - مانند روغن بچه - استفاده کنید. چربی و روغن قدرت ماندگاری بیشتری از مرطوب کننده دارد و از تبخیر آب از سطح پوست شما جلوگیری می‌کند.

با دقت و احتیاط موی خود را بتراشید

تراشیدن راهی عمومی و معمول و ارزان برای از بین بردن موهای زائد بدن است. اما تراشیدن ممکن باعث تحریک، سوزش یا خراش پوست بشود، خصوصاً اگر پوست شما نازک، کم چرب، خشک یا حساس باشد. برای تراشیدن صاف و نرم:

- قبل از تراشیدن موی خود، پارچه خیس گرمی را بر روی پوست خود بکشید تا موها را نرم کند؛ یا پس از دوش گرفتن یا حمام آب گرم، موی خود را بتراشید.
- هنگامی که پوستتان خشک است از تراشیدن آن خودداری کنید. زیرا ممکن است پوست شما با تیغ ریش تراشی خراشیده و آزرده بشود. قبل از تراشیدن موها؛ از کرم، لوسیون یا ژل ریش تراشی استفاده کنید تا از پوست شما محافظت کند و آن را نرم و روان کند. در جهت رشد مو، آن را بتراشید نه در جهت مخالف آن.
- پس از تراشیدن موی بدن، پوست خود را با آب گرم بشویید.

اگر پوست خراشیده یا ملتهب شد، از لوسیونی که الکل و اتیل نداشته باشد، استفاده کنید.

اگرچه الکل و محصولات دارای الکل ممکن احساس خنک شدن به شما بدهد، اما آنها واقعاً پوست خراشیده یا ملتهب را آرام نمی‌کند و تسکین نمی‌دهد. زیرا الکل به سرعت از سطح پوست تبخیر می‌شود.



چرا چاق می شویم؟

بعضی‌ها به راحتی چاق می شوند. اگر از آنها سوال شود که در روز چقدر غذا می خوری، آه از نهادشان بلند می شود: آقای دکتر آب که هیچی، نفس هم که بکشم، چاق می شوم. شما هر دکتری را که بگویید من رفته ام. هر رژیمی را که بگویید، گرفته ام. هر باشگاه، هر ورزشی را. البته این کمی اغراق است اما گاهی اتفاق می افتد که این افراد حقیقت را می گویند و انواع رژیم‌های غذایی و ورزش‌ها تنها می توانند از چاق شدن بیشتر آنها جلوگیری کند، اما قادر نیست وزنشان را کاهش دهد.

این افراد متأسفانه در بسیاری از موارد برای خلاصی از این چاقی وحشتناک خود را به تیغ جراحان می سپارند و زبان اعمال جراحی سنگینی مانند برداشتن قسمتی از معده و روده‌ها، لیپوساکشن یا ابدومینوپلاستی را به جان می خورند. حال سوال اساسی اینجاست: آیا طب امروز در درمان این بیماران راه درستی را انتخاب کرده است؟ البته من قرار نیست در این یادداشت نظرات پزشکی را در این زمینه نقد کنم، اما بد نیست در این مورد از دانش روانکاوی کمک بگیریم. روانکاوی یا سایکوانالیز، دانشی است که تلاش می کند علت آغازین بیماری‌ها را دریابد و با رفع آن بیمار را به سمت درمان سوق دهد. البته این جست و جو غالباً در روح و روان فرد به انجام می رسد. در بررسی افرادی که به مرض چاقی مبتلا هستند، در قالب موارد در تاریخچه زندگی‌شان با یک خشم سرکوب شده مواجه می شویم، خشمی که بسیار شدید و گزنده است اما فرد به دلایل متعددی قادر نیست یا حتی دوست ندارد آن را بروز دهد. به طور مثال، عروسی که از ورود سرزده فامیل شوهرش به خانه به شدت عصبانی می شود، اما به خاطر ملاحظاتی نمی تواند این خشم را بروز دهد. واضح است که ما نمی توانیم چنین خشم شدیدی را برای طولانی مدت در ذهن خود نگاه داریم. بنابراین ترجیح می دهیم یا آن را فراموش کنیم یا آن را با حالت دیگری جایگزین کنیم. جالب است بدانید، بررسی‌ها نشان داده‌اند، این افراد در غالب موارد دچار نوعی «دلشوره شناور» می شوند، دلشوره‌ای که فرد خودش هم نمی داند منشأ آن چیست. گویی ناخودآگاه فرد ترجیح می دهد دلشوره داشته باشد، اما خشم سرکوب شده‌اش را به خاطر نیاورد. این دلشوره ابعاد گوناگونی دارد. به طور مثال، فرد بدون دلیل از شنیدن یک خبر بد واهمه دارد و با هر زنگ تلفن دچار تپش قلب می شود یا اینکه از ابتلا به یک بیماری عفونی و واگیردار به شدت نگران است. این افراد غالباً شرایط بد بهداشتی را بهانه کرده و از پزشک خود درخواست می کنند برای آنها واکسن تجویز کند و این سرآغاز چاقی است. چاقی در واقع به منزله حفاظی در برابر عوامل آسیب رسان خارجی است، گویی فرد از یک احساس عدم امنیت رنج می برد و بدنش نیز برای مقابله با آن به یک سد غیر قابل نفوذ مانند چربی متوسل می شود. نکته جالب این است تا زمانی که این ترس و ریشه اصلی آن یعنی خشم سرکوب شده در فرد شناسایی و درمان نشود، درمان چاقی میسر نخواهد شد.



بباید تازه‌تر باشید!

ما برایتان از آخرین محصولات، توصیه‌ها و تکنیک‌هایی که پوست شما را نرم صاف و زیبا می کند نوشته ایم، اما انتخاب آن با شماست

شاید مجبور باشید مهمانی یا جشن تولد بگیرید، اما مجبور نیستید پوستی داشته باشید که شما را پیرتر از آنچه هستید نشان دهد. ما از آخرین تحقیقات و توصیه‌های متخصصان برای توقف، ترمیم و پوشش‌های سالخورده‌گی استفاده کرده ایم. به گفته دکتر جانتر گرانر، متخصص پوست «حتی ایجاد یکی از این موارد تغییرات بسیاری در پوست شما ایجاد خواهد کرد. ولی فقط به همین موارد اکتفا نکنید. از هر پنج روش مبارزه با سالخورده‌گی پوست استفاده کنید تا بفهمید پوست تان چقدر سالم‌تر و روشن‌تر خواهد شد.»

شاید مجبور باشید مهمانی یا جشن تولد بگیرید، اما مجبور نیستید پوستی داشته باشید که شما را پیرتر از آنچه هستید نشان دهد. ما از آخرین تحقیقات و توصیه‌های متخصصان برای توقف، ترمیم و پوشش‌های سالخورده‌گی استفاده کرده ایم. به گفته دکتر جانتر گرانر، متخصص پوست «حتی ایجاد یکی از این موارد تغییرات بسیاری در پوست شما ایجاد خواهد کرد. ولی فقط به همین موارد اکتفا نکنید. از هر پنج روش مبارزه با سالخورده‌گی پوست استفاده کنید تا بفهمید پوست تان چقدر سالم‌تر و روشن‌تر خواهد شد.»

کرم ضد آفتاب قوی تری انتخاب کنید

افزایش درصد ضد آفتاب از ۱۵ به ۳۰ درصد موثرترین راه پیشگیری از سالخورده‌گی پوست است. گرچه این افزایش در میزان محافظت، کوچک به نظر می‌رسد (حدود چهار درصد) اما همین مقدار کوچک باعث تغییر چشمگیری می‌شود. در حالی که SPF معیار اندازه‌گیری محافظت در مقابل اشعه مافوق بنفش (یا همان اشعه‌ای که باعث سوختن پوست می‌شود) است و در کرم‌های ضد آفتابی که SPF بالاتری دارند از پوست در برابر UV (یا همان اشعه‌ای که عامل ایجاد مشکلات و تغییر رنگ پوست می‌شود) به خوبی محافظت می‌کند. شما ممکن است مایل باشید کرم ضد آفتاب‌تان را با نوع دیگری که حاوی ویتامین‌های C و E نیز هستند عوض کنید. بنابراین آخرین تحقیقات، کرم‌های

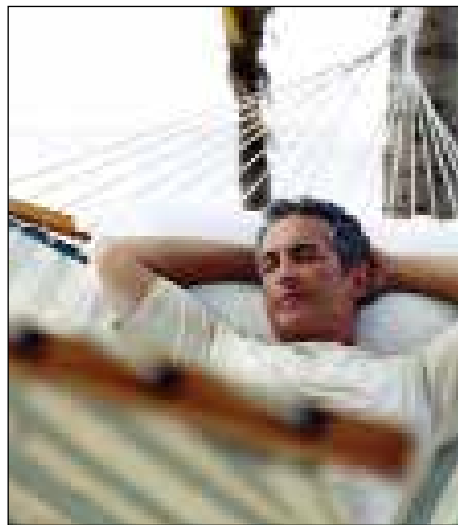
ویتامین A را فراموش نکنید

بسیاری از محصولات به طراوت و تازگی پوست کمک می‌کنند، اما وقتی صحبت از کاهش چین و چروک، صاف کردن بافت و رفع لکه‌های تیره می‌شود هیچ ماده‌ای به پای رتینوئیدها نمی‌رسد. این محصولات که مشتقات ویتامین A محسوب می‌شوند به دنبال بیش از ۳۰ سال تحقیق، به عنوان افزایش‌دهنده و تولیدکننده کلاژن و عامل نوسازی در سلول‌ها تشخیص داده شده‌اند. فرآیندی که همزمان با پیری کندتر شده و منجر به تیرگی و لکه‌دار شدن پوست می‌شود. رافایلا هرش، پزشک متخصص پوست و زیبایی و نامزد ریاست انجمن پوست و زیبایی جراحی پلاستیک آمریکا می‌گوید: «به جز چندین استثنا هر شخص که بیش از ۳۰ سال سن دارد باید برای داشتن پوستی جوان از نوعی رتینوئید استفاده کند». **نقطه شروع خوب:** یک محصول بدون نیاز

به نسخه که حاوی رتینول باشد؛ هم خانواده شیمیایی رتینوئیدهای Rx مثل Rpronua. هرش می‌گوید: «شاید رسیدن به نتیجه مطلوب با محصولی که نیاز به تجویز پزشک ندارد طولانی‌تر باشد، اما میزان خشکی و پوسته‌پوسته شدن ناشی از این محصولات بسیار کمتر از محصولات حاوی مواد آزاردهنده خواهد بود». **راه‌حل:** پس از شست‌وشوی پوست در شب از کرمی حاوی رتینول برای کاهش چین و چروک و افزایش تولید سلول‌های پوست استفاده کنید؛ در صورت لزوم یک شب در میان استفاده کنید تا پوست به آن عادت کند. برای نتیجه بهتر از کرمی حاوی Peplicle استفاده کنید. این مواد زنجیره‌ای از آمینواسیدها هستند که ثابت شده باعث تحریک کلاژن می‌شوند.

قسمت‌های گمشده را هم دریابید

امروزه معمولاً در مراقبت از پوست توجهی به گردن و دست‌ها نمی‌شود. هرش می‌گوید: «از هر آنچه برای صورت استفاده می‌کنید روی گردن، اطراف آن و دست‌ها بمالید. این یعنی استفاده از عامل محافظت‌کننده در برابر آفتاب (SPF) و آنتی‌اکسیدان‌ها هنگام روز و رتینول هنگام شب. یک هشدار: از آنجایی که پوست این نواحی نازک‌تر بوده و غدد چربی کمتری نسبت به صورت دارد (بنابراین بیشتر مستعد خشکی و حساسیت است) از محصولات رتینول یک روز در میان استفاده و مصرف روزانه را به تدریج زیاد کنید. برای حفاظت دست‌ها هنگام خروج از خانه از کرم ضد آفتاب یا مرطوب‌کننده حاوی ضد آفتاب طیف گسترده استفاده کنید.»



بهرتر بخوابید

علت: خواب مانند تلویزیون برای شما ضروری است. هرش می‌گوید: «از نظر فیزیولوژیکی اتفاق‌های مثبت برای پوست شما در همان هنگام می‌افتد و یکی از آنها افزایش بازسازی سلولی است. متأسفانه آن طور که تحقیق تازه در دانشگاه شیکاگو نشان می‌دهد همه نه تنها به اندازه کافی نمی‌خوابیم (شش ساعت به جای ۷ تا ۹ ساعت توصیه شده) بلکه خوابمان از کیفیت لازم هم برخوردار نیست. حتی پس از خیزدن در رختخواب حدود یک ساعت و نیم در رختخواب بیدار می‌مانیم که زمان باقی مانده برای

ترمیم پوست را به شدت کاهش می‌دهد». **راه‌حل:** به خواب خود اهمیت بدهید. به منظور داشتن خوابی عمیق و نیروبخش اجازه دهید بدن‌تان قبل از خواب استراحت کند. نور اتاق‌ها را قبل از خواب ضعیف‌تر کنید و یک حمام داغ هم کمک می‌کند زودتر بخوابید. گوش دادن به موسیقی آرام قبل از خواب باعث افزایش کیفیت خواب می‌شود. اصوات آرامش‌بخش ممکن است میزان هورمون‌هایی که باعث بی‌خوابی می‌شوند را کاهش دهند.

آرایش کردن در سنین بالاتر

دهنده غلیظ که به اندازه دو پرده از رنگ حلقه‌های زیر چشم می‌کاهد استفاده کنید. مخفی کردن تیرگی باعث می‌شود جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر برسید. برای تشدید وضوح استخوان‌های گونه که به بالا رفتن سن برجستگی آنها کاهش می‌یابد از رژگونه گل‌په‌ی یا صورتی استفاده کنید. کشیدن سایه چشم روی پلک‌ها انتخابی است، اما پر کردن ابروها با مداد ابرو اجباری است (ابروی پر و دارای ظاهری طبیعی صورت را تلطیف می‌کند). در پایان از رنگ روشنی روی لب‌ها استفاده کنید؛ رنگ‌هایی مثل صورتی. دقت داشته باشید که رنگ‌های تیره‌تر که نور را بازتاب نمی‌دهند شما را پیرتر نشان

با افزایش سن صورت مانیز به لوزام آرایش و نحوه استفاده متفاوتی دارد. هنگامی که «لورن هوتون» در سن ۴۶ سالگی به کار مانکنی بازگشت، گریمورها برای او از همان مواد آرایش غلیظی استفاده کردند که برای آرایش مدل‌های جوان تر استفاده می‌کردند، که او حداقل ۱۰ سال پیرتر از سن واقعی‌اش نشان می‌داد. نکته مهم این است که از محصولات مناسب، دقیقاً در نواحی که واقعاً به آنها نیاز دارید استفاده کنید. در آن صورت شما شبیه خودتان به نظر می‌رسید و البته خیلی بهتر. **راه‌حل:** کار را با یک پودر صورت نرم زردرنگ آغاز کنید. چون این کار ممکن است باعث برجسته‌تر شدن چین و چروک شود، پس از یک کرم پوشش

یافته‌هایی برای صورت افراد بالای ۴۰ سال

رقابت بر سر رنگ پوست شدت گرفته است. شرکت‌های تولیدکننده محصولات زیبایی به دنبال تولید محصولاتی هستند که پوست‌های پیرشده را هدف قرار می‌دهد. این محصولات فقط به بازاریابی خوب اتکا ندارند و فرمول‌های جدید به احتمال زیاد خاصیت مرطوب‌کنندگی بیشتری داشته، میزان کلاژن را افزایش داده و به مبارزه با پیری پوست متمرکز هستند. برخی از این محصولات حاوی مواد ضدپیری مثل پپتید، ریتنون و اسیدهای هیدروکی‌آلفا و بتا هستند که ثابت شده است به شادابی پوست کمک می‌کنند. بنابراین اگر ۳۰ یا ۵۰ سال دارید یا پوستتان خشک شده و به خاطر تابش آفتاب آسیب دیده است، این محصولات به کمک شما خواهند آمد.



آنچه باید درباره سایه زدن و خط چشم بدانید

فرمول خاص خود را پیدا کنید

با توجه به نوع فصل، رنگ پوست و رنگ لباستان، می توانید رنگ سایه تان را انتخاب کنید.

سایه چشم چرب یا روغنی: این سایه های روغنی را می توانید با انگشت یا فرچه پشت پلک های تان بمالید. چشم هایی که پشت پلک های شان کمی چروک دارد بهتر می توانند از این نوع سایه چشم استفاده کنند.

نکته مهم: این نوع سایه ها روی پوست های لغزنده و چرب می ماند به همین خاطر بهتر است در هوای گرم و مرطوب از این نوع سایه ها استفاده شود. برای دوام بیشتر سایه ها بهتر است به دنبال سایه ای باشید که در مواد آن سیلیس باشد.

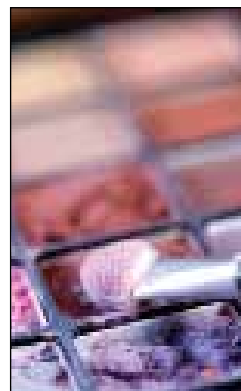
سایه چشم مدادی: این نوع سایه ها به صورت مدادی و چپ استیک در بازار پیدا می شود که استفاده از آنها بسیار راحت و سریع است. هنگام استفاده از آنها مطمئن شوید که نوک مداد زیاد تیز نیست و نوک گردی دارد، چرا که اگر نوک آن تیز باشد چشم را اذیت می کند. به خاطر داشته باشید که اکثر مدادهای چشم به تراش های مخصوص احتیاج دارند.

سایه چشم پودری: شما می توانید از این نوع سایه روی سایه چرب استفاده کنید. به این صورت که سایه روغنی را بمالید سپس روی آن سایه براق بزنید تا جلوه زیباتری پیدا کند. برای اینکه رنگ ها با یکدیگر قاطی نشود بهتر است ابتدا از تمیز بودن فرچه تان مطمئن شوید سپس آن را به رنگ دیگری آغشته کنید.

سایه چشم فشرده: ساختار این نوع سایه ها به گونه ای است که کار کردن با آن بسیار آسان است. این نوع سایه ها به راحتی روی فرچه قرار می گیرند و به نحو خوبی روی پوست می نشینند. نکته مثبت دیگر این سایه های فشرده این است که جلوه خاص تری نسبت به سایر سایه ها دارند به خصوص روی پوست های چرب که دیگر غوغا می کند.

آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده اید که هر موقع آرایش چشم می کنید آرایش چشم های تان بیشتر جلب توجه می کند تا چشم های تان! انتخاب صحیح رنگ سایه و چگونگی زدن آنها نکات ظریفی را می خواهد که دانستن آنها به زیبایی بیشتر آرایش چشم های شما کمک می کند. برای این که کار راحت تر باشد می توانید مراحل زیر را دنبال کنید:

از چند رنگ سایه استفاده کنید



به اکثر چهره ها پیشنهاد می کنیم از سه رنگ سایه استفاده کنید: سایه پایه، سایه گوشه چشم و سایه بالای خط چشم. برای جلوه نهایی رنگ مکمل رنگ سایه یا متضاد رنگ آن مناسب است که کمی گوشه راست چشم های تان بمالید. برای زیبایی بیشتر از ریمل استفاده کنید.

سایه پایه: رنگ پایه را به گونه ای انتخاب کنید که با پوست تان هارمونی داشته باشد. فرچه بزرگی را برای زدن سایه پایه به کار بگیرید و بالای پلک چشم های تان تا گوشه سمت راست چشم های تان را سایه بزنید. **سایه گوشه چشم:** برای جلوه طبیعی تر بهتر است از رنگی خنثی استفاده کنید. اگر

کنید. برای اینکه چشم های تان کشیده تر نشان دهد، می توانید سایه را کمی بیشتر تا امتداد ابروهای تان بزنید...

سایه بالای خط چشم: سایه نازک بالای خط چشم های تان را می توانید رنگ تیره تر مثلاً از رنگ های ماهاگونی، سورمه ای و دودی انتخاب کنید. نکته قابل توجه این است که این سایه های تیره باعث می شوند مژه ها نیز پرت تر و تیره تر به نظر بیایند. شما می توانید از سایه هایی که به صورت ژل در بازار عرضه می شود برای این منظور استفاده کنید. نهایتاً می توانید از سایه رنگ روشن مانند سفید، کرم و استخوانی برای آرایش زیر خط ابروهای تان استفاده کنید.

آرایشگاه نازک، ولحظاتی لذتبخش برای خانمهای مشکل پسند

زیبایی حق بانوی ایرانی است

بلوار گلشهر خیابان جردن محل پر رفت و آمدی است و رانندگان برای پارک اتومبیل شان باید مدت زیادی وقت صرف کنند. اما در همین خیابان پیدا کردن آرایشگاه نازک کاری بسیار راحت است و اغلب آن را می شناسند. در می زنیم و می گوئیم برای صحبت با خانم فرزاد آمده ایم. تمام دیوار اتاق پر شده از عکسهای بسیار زیبا و جالب.. گوشه کنار تابلوهای عکس را نگاه می کنیم تا اسم هنر پیشه ها یا مدل های معروف را ببینیم ولی هیچ کدام از این عکسها اسم ندارند، بعدا متوجه می شویم این چهره ها، مشتریان همین آرایشگاه هستند که برای نشان دادن کار «سالن نازک» به در و دیوار زده شده اند. بعد از چند دقیقه خانم «آذین فرزاد» به داخل اتاق می آیند تا صحبت مان را شروع کنیم.



جنبه هنری این کار مهم تر است

از خانم فرزاد که مشتریانش او را «رامش» صدا می کنند می خواهیم صحبت را شروع کند. اینطور که پیداست هر کس به اینجا می آید از خانم فرزاد می پرسد کجا آموزش دیده اید، این جا چند سال سابقه کار دارید، مشتریان تان بیشتر چه مدل هایی را می پسندند و... خانم فرزاد در ابتدا به ما می گوید: «۲۸ سال است که سابقه آرایشگری دارم و در آلمان و دوبی دوره های کپ، رنگ و مش و گرم صورت را دیده ام. به چشم شغل به این حرفه نگاه نمی کنم و فکر می کنم جنبه هنری آن به مراتب مهم تر است. ما ادعا داریم که حرف اول را در کپ، رنگ و مش و آرایش عروس می زنیم.»

صحت از اماکن می شود و این بهترین فرصت است. تا از کلیشه ای شدن فاصله بگیریم. خانم فرزاد حرف هایی درباره اماکن و اتحادیه آرایشگرها دارد. این که بسیاری از سالن های آرایش زنانه بدون پروانه کسب و جواز مشغول کارند و همه نوع کاری هم در آرایشگاه شان انجام می شود ولی در این جا (سالن نازک) همه کارها قانونمند انجام می شود. خانم فرزاد می گوید: «در اطراف ما آرایشگاههایی هستند، که بدون جواز مشغول فعالیت اند و کسی کاری به کارشان ندارد. چند وقت پیش هم یک LCD نصب کردیم تا مشتریان بیشتر با روند کاری ما آشنا شوند ولی اجازه داده نشد و مجبور شدیم آن را برداریم. در صورتی که ۹۰ درصد سالن های خوب LCD دارند»

اینجا همه چیز قانونمند است

به امید دیدار

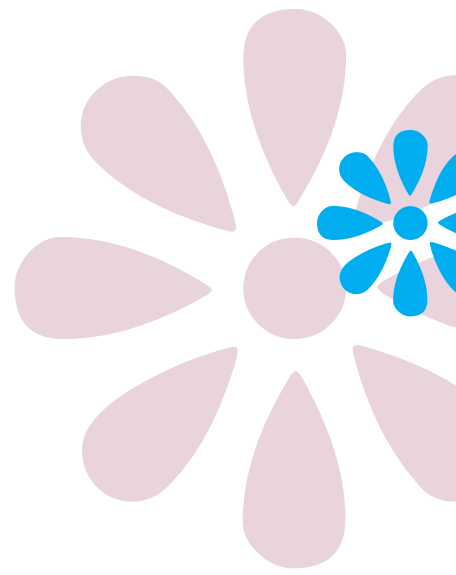
صحت از مشتری شد. به نظر می رسد حداقل ۶۰ درصد مشتری های نازک ثابت هستند و حتی از راه های خیلی دور به این جا می آیند. ۴۰ درصد دیگر هم کسانی هستند که اغلب با یک بار آمدن به این سالن مشتری ثابت می شوند. خانم فرزاد در ادامه درباره حرفه خود می گوید: «من این کار را به هیچ کس پیشنهاد نمی کنم. با این که هنر در آن نقش اساسی را دارد ولی متأسفانه در جامعه ما با آن برخورد درستی نمی شود و باید اعتراف کرد که کار هر کسی نیست. ولی برای من و بیشتر همکارانم که از آن در آمد داریم فراتر از یک شغل است. وقتی چهره یک نفر بعد از آرایش ۱۸۰ درجه تغییر می کند نمی توان به راحتی از کنار آرایشگری گذشت.» فضای سالن بسیار دوستانه است و معلوم است که مشتریان نیز مثل کسانی که در اینجا مشغولند از فضای صمیمی و گرم حاکم لذت می برند. مشتریانی که گویی نه تنها برای آراستگی بلکه برای این آمده اند تا دقایقی را در آرامش و خوشحالی بگذرانند. خانم فرزاد هم در پایان به ما می گوید: «ما در این جا پرسنل کاملاً قابل اطمینان و زبردستی داریم و این افتخار را هم داریم که برای عروسی افراد بی بضاعت آنها را بدون هزینه آرایش می کنیم.» آرایشگاه را در حالی ترک می کنیم که وسوسه شده ایم تا حتماً بار دیگر سری به آنجا بزنیم.



بالاترین کیفیت با قیمتی که موافق باشید

از ساعت ۹ صبح تا ۶ بعد از ظهر در سالن نازک به مشتریان خدمات داده می شود و دریافت هزینه ها هم با مشتریان توافقی صورت می گیرد. از ۳۰ هزار تومان به بالا! شاید این ارقام از نظر کسانی که هر ماه مبالغ اندکی برای آرایشگاه رفتن پول می دهند رقم های اعجاب انگیزی باشد ولی چه کسی است که نداند خانمها به زیبایی خود اهمیت بسیار زیادی می دهند. البته این آرایشگاه شعار جالبی هم دارد «زیبایی حق بانوی ایرانی». در سالنی که در آن نشسته ایم مانند دیگر سالن های آرایشی بانوان، مدل ها از روی ژورنال به مشتری ارائه می شود و خانم های متقاضی هم بر اساس سلیقه خود مدل موی خود را انتخاب می کنند. خانم فرزاد می گوید: «البته بیشتر مشتری های ثابت کار را به دست خود ما می سپارند. چون به کار ما اطمینان دارند. در این سالن فقط از مواد خارجی (collerscrean artego, bes, lorial...) استفاده می شود و به هیچ عنوان از مواد آرایشی گمنام که کیفیت زیاد خوبی ندارند استفاده نمی شود. ما سود کمتری می گیریم ولی می خواهیم مشتری از این جا با رضایت کامل بیرون برود»

جر دن، بلوار گلشهر، پلاک ۱۱/۱، آرایشگاه نازک - تلفن ۰۲۲۰۵۴۳۹ (خط) ۰۹۱۲۳۰۸۸۵۶۵



انتخاب خوب به پیشنهاد ما

شماره نیز به معرفی اجناسی خواهیم پرداخت که به راحتی در دسترس شما هستند و می توانند به کارتان بیایند. خوب باشید.

استفاده ترین اجناس موجود در بازار است. ما جدا از کیف، کفش و لباس به لوازمی فکر کردیم که مورد نیاز دائمی خانم هاست. پس در این

بنا بر روال شماره های گذشته این بار و در ماه اول زمستان هم زندگی ایده آل برای شما پیشنهاداتی دارد که شامل شیک ترین، به روز ترین و قابل



جذاب و اسپرت

دختر خانم های اسپرت، شاید حوصله تعویض دائمی و ست هر روزه زیورات خود را نداشته باشند و ترجیح بدهند گردن بند شیک و ساده ای بیندازند که با همه انواع لباس هایشان هماهنگ باشد. گردن بند اسپرت که در تصویر می بینید، این ویژگی را دارد و از سوی دیگر بسیار جذاب و در گردن با جلوه است.

قیمت: ۷۵ هزار تومان
محل خرید: فروشگاه های زیور آلات در خیابان گاندی و مراکز خرید

به نازکی مقوا

خانم ها همیشه دنبال گوشی های منحصر به فرد هستند. شرکت سونی اریکسون به تازگی یکی از این گوشی های جذاب را که فقط ۵ میلی متر قطر دارد، وارد بازار کرده است. گوشی W880i سونی اریکسون از جنس استیل است و در دو رنگ نقره ای و مشکی عرضه شده. امکانات رایج گوشی های موبایل را دارد و به دلیل کیفیت مطلوب پخش صدا می تواند، mp3 شما هم باشد. حافظه موجود گوشی در هنگام خرید یک گیگا بایت است.

قیمت: ۳۰۰ هزار تومان
محل خرید: فروشگاه های معتبر موبایل

گرم و دوست داشتنی

مصرف این پتوهایی که در تصویر می بینید از نامشان معلوم است. سبک و کم حجم برای مسافرت. اما در شب های زمستان، هنگام ولو شدن در مقابل تلویزیون می توانید یکی از این پتوهای مسافرتی را دور خود بپیچید و از گرمای مطلوب آن لذت ببرید. اگر در خانه ویلایی زندگی می کنید این پتوها برای تزئین روی میز هم مناسبند.

قیمت: ۱۲ هزار تومان
محل خرید: فروشگاه های لوازم خانگی



دور از برف و آفتاب

به خانم های اسپرت پوشی که به جای مارک های شانل و گوچی، خرید مارک های اسپرتی چون نایک را ترجیح می دهند، این عینک نایک را پیشنهاد می کنیم. این عینک علاوه بر مد بودن کاملاً اسپرت و برای مصارفی چون کوهنوردی و پیاده روی هم مناسب است.

قیمت: ۹۰ هزار تومان
محل خرید: فروشگاه های لوازم ورزشی در مجتمع تجاری اسکان، تندیس و...





کادوی هوشمندانه

یونیسف به طور مداوم مجموعه‌ای از محصولات فرهنگی را وارد بازار کشورهای مختلف می‌کند که بخش عمده‌ای از آنها برای بچه هاست. یکی از این محصولات پازل‌هایی با مفهوم صلح و دوستی جهانی است. به پیشنهاد ما این پازل‌ها کادوی مناسبی برای بچه‌های مقطع دبستان است چون در میان بازی، آن هم یک بازی فکری، مفاهیم انسان دوستانه‌ای را هم به آنها آموزش می‌دهد.

قیمت: ۱۰ تا ۱۵ هزار تومان
محل خرید: شهر کتاب آری، نیاوران، ونک



خیس نمی‌شی

پیشنهاد این شماره ما روسری مناسب با فصل باران و برف است. نمونه روسری که در تصویر می‌بینید از سری نانو است. به این معنی که قطرات آب و روغن در آن نفوذ نمی‌کند و روی آن قطرات به شکل شبنم در آمده و با تکان دادن روسری از روی آن می‌ریزند.

ویژگی دیگر این روسری‌ها داشتن میکرو و کپسول‌هایی است که بر اثر اصطکاک اسانس‌های مختلف منتشر می‌کنند.

قیمت: ۲۸ هزار و ۸۰۰ تومان
محل خرید: فروشگاه‌های زنجیره‌ای ایف در مرکز خرید آسمان، پاساژ گلها و..

سرده، شال و دستکش یادت نره

فانتزی تر پرداختیم ولی ستی که در تصویر می‌بینید، برای دانش آموزان دبیرستانی و تین ایجرها مناسب است که می‌توانند با کاپشن و فرم مدرسه بپوشند و خود را از سرمای زمستان محفوظ نگه دارند.

قیمت: بین ۲۰ تا ۲۵ هزار تومان
محل خرید: فروشگاه‌های لباس در مراکز خرید ونک، تندیس و...



سرماي زمستان فرصت ست کردن انواع مدل‌های شال گردن و کلاه و دستکش را برای خانم‌های شیک‌پوش فراهم می‌کند. در شماره‌های قبل به مدل‌های



جوجه، بین

نوزادان تا ۶ ماهگی اسباب بازی‌ها را نمی‌شناسند و با انواع اسباب بازی سرگرم نمی‌شوند و شاید مناسب‌ترین اسباب بازی برای آنها این پتوهای رنگی باشد که می‌توان نوزاد را روی آن خواباند که انواع عروسک‌های آویزان شده از میله‌های بالای سر، نوزاد را سرگرم خواهد کرد. مدل‌های مختلفی از این نوع وسیله در فروشگاه‌های وسایل نوزاد موجود است و می‌توانید براساس رنگ اتاق و جنسیت نوزاد انتخاب کنید.

قیمت: بین ۲۵ تا ۴۵ هزار تومان
محل خرید: فروشگاه‌های لوازم کودک و اسباب بازی فروشی‌ها

نور کوچک و شیرین خانه شما

آبازورهای بلند کاغذی، به تازگی وارد بازار نشده‌اند ولی از آن جایی که نور دلنشینی به فضای خانه می‌بخشند، پیشنهاد این شماره ما به شما هستند. از طرف دیگر این آبازورها در رنگ‌های مختلفی موجودند و شما می‌توانید آنها را با رنگ خانه یا اتاق خود ست کنید. برای دفاتر کاری چون شرکت‌های تبلیغاتی، مهندسان مشاور و... نیز این مدل آبازورها مناسب است.

قیمت: ۱۵ تا ۲۰ هزار تومان
پسته به کارخانه سازنده آن
محل خرید: فروشگاه‌های لوستر و لوازم خانگی



دست بند یا ساعت

در شماره قبل یکی از مدل‌های ساعت جدید اسپریت را که شبیه دست بند است پیشنهاد کردیم. پیشنهاد این شماره هم نمونه دیگری از این ساعت‌هاست ولی با مارک سواج. ساعتی که در تصویر می‌بینید به خاطر رنگ و نگین‌های روی آن، برای خانم‌های رسمی پوش‌تر و کمی سن بالاتر مناسب است.

قیمت: ۷۵ هزار تومان
محل خرید: فروشگاه‌های ساعت





توصیه‌هایی
در مورد
ساعت مچی

وقتی که وقت همان طلاست

نگوید که ساعت مچی برایتان مهم نیست. همان عنصری که برای خیلی از ما به عادت‌های دیرین تبدیل شده است. عادت‌های برای دانستن زمان و داشتن زیبایی. به هر حال اهمیتی ندارد که ساعت شما با چه کیفیتی ساخته شده. اگر می‌خواهید برایتان همیشه کار کند باید خیلی خوب از آن محافظت کنید

هزینه سرویس یک ساعت چقدر است؟

بدنه شکسته دور از انتظار نیست. ساعت‌هایی را که قیمت آنها بیش از یک میلیون تومان است، برای انجام سرویس به یک نمایندگی یا مستقیماً به کارخانه سازنده ببرید. در همه جا یک تعمیر کلی بین ۱۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان هزینه‌بردار است. ساعت‌های عتیقه و ساعت‌های قدیمی نیازمند نگهداری بیشتری هستند و از آنجا که لوازم یدکی آن به سختی یافت می‌شود، تعمیر آن نیز پرهزینه است؛ حتی در یک شعبه ارزان قیمت.

استیون کیول، مالک سنترال واچ باند استند در نیویورک می‌گوید: «برخی از مردم ساعت‌هایی را که زمانی ۱۵ دلار قیمت داشتند برای تعمیر پیش من می‌آوردند و جالب است که اکنون هزینه تعمیر آن به علت ارزش معنوی که پیدا کرده ۸۰ دلار است. بهتر است ساعت‌های خیلی قدیمی را به عنوان یادگاری و یک شیء عتیقه در جایی نگهداری کنید و سراغ یک ساعت جدید بروید.

معمولاً ساعت هر چقدر گرانتر باشد هزینه تعمیر آن نیز بالاتر خواهد بود. درست مثل یک اتومبیل لوکس. برای ساعت‌هایی که قیمت آنها پایین‌تر از ۱۰۰ هزار تومان است، باتری ساعت می‌تواند با هزینه‌ای حداکثر ۱۰ یا ۲۰ هزار تومان در یک مرکز تعمیر (یک نمایندگی) یا یک مغازه ساعت‌فروشی تعویض شود. به طور متوسط از یک باتری کوارتز می‌توان انتظار داشت دو تا هفت سال کار کند.

اگر هزینه تعمیر ساعت شما بالاست احتمالاً تعمیر آن مقرون به صرفه نیست! برای ساعت‌هایی که قیمت آنها بین ۱۰۰ تا ۶۰۰ هزار تومان است، بسته به مکانی که شما برای سرویس می‌روید و مقدار کار لازم، هزینه تعویض باتری و دیگر هزینه‌ها تفاوت زیادی با یکدیگر دارند. پرداخت مبلغی بین ۲۰ تا ۱۲۵ هزار تومان برای تعمیر شیشه شکسته و ۲۰ تا ۵۰ هزار تومان برای



کارشناسان چه می‌گویند؟

کارولین نایوت، رئیس گروه سواچ در ایالات متحده می‌گوید: «ساعت مثل اتومبیل است و هر دو یا سه سال نیاز دارد که کاملاً سرویس شود. معمولاً همه ساعت‌ها دو سال ضمانت دارند. ولی پس از این مدت شما باید برای تعمیر ساعتان مبلغی خرج کنید.» فرانس آبراهام، عضو ارشد قسمت فروش شرکت بولوا هم می‌گوید: «بند قسمتی از ساعت است که از بقیه قسمت‌ها بیشتر دچار فرسودگی می‌شود. بنابراین این قسمت بیشتر مورد تعمیر قرار می‌گیرد و از طرف دیگر باید حسابی هوایش را داشته باشید.» هزینه تعویض بند در جاهای مختلف دنیا متغیر است. در اصل، مهم جنس بند است. تعمیر بند یک ساعت فلزی با تعمیر یا تعویض بند چرمی ساعت دیگر، هزینه‌های متفاوتی را به همراه خواهد داشت. در هر حال هرگز سعی نکنید ساعت مچی را خودتان تعمیر کنید. در عوض آن را نزد یک متخصص ببرید.

IF
▶ YOU ◀
NEVER
.. TRY ..
— YOU'LL —
NEVER
KNOW

اگر هیچ وقت تلاش نکنی، هرگز به درک نخواهی رسید



مونا اعتباری یکی از طراحان جوان طلا و جوار است که تحصیلات آکادمیکش را نیز در همین زمینه به پایان رسانده است. او علاقه ویژه‌ای به سنگ‌های زینتی دارد و در این شماره از سنگ دوست‌داشتنی خانم‌ها برای شما می‌گوید.



یاقوت عزیز ما

شاید باور تان نشود اما سنگ‌شناسی امروزه یک علم محسوب می‌شود. علمی که در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود و خیلی‌ها به آن علاقه دارند. این علم ۷۰ سال است که در دنیا به وجود آمده و الان در چند دانشگاه نیز تدریس می‌شود. از زمانی که سنگ‌های مصنوعی وارد بازار شد، نیاز به این رشته مشخص شد و امروزه برای تمام کسانی که در رشته جواهر به کار مشغول هستند، لازم و ضروری است.

در زمان قدیم سنگ‌های قیمتی علاوه بر ارزش مادی بیشتر جنبه سحر و جادو داشتند و به عنوان طلسم برای صاحبان جواهرات محسوب می‌شدند. مردم باور داشتند که دارندگان سنگ‌های جواهر قادر به دور کردن شیطان و امراض و دیگر حوادث ناخوشایند از خود هستند. به عنوان مثال خیلی‌ها اعتقاد داشتند که با وجود این سنگ‌ها فرشتگان آنها را حمایت می‌کنند و از سلامتی و خوشبختی برخوردار می‌شوند یا در یانوردان عقیده داشتند که با داشتن یکی از این سنگ‌ها راه خود را دریا گم نکرده و به سلامت به خانه باز خواهند گشت. به عنوان مثال دیگر، سنگ کوارتز بنفش (Amethyst) در مذهب

کاتولیک، سمبل جلوگیری از مستی است. به همین جهت تمام اسقف‌های کاتولیک، شال و کلاه‌ها به رنگ بنفش می‌پوشند و از انگشتری با سنگ Amethyst استفاده می‌کنند. در فرهنگ‌های کهن مثل چین و هند همواره بر این باور بوده و هستند که متولدین هر ماه دارای سنگ ماه خویش هستند و اگر هر کدام سنگ ماه خود را به همراه داشته باشند، همواره سایه شانس و خوشبختی بر سر آنها خواهد بود و انرژی منفی اطراف را دفع و انرژی‌های مثبت را جذب می‌کنند. در میان سنگ‌های مورد توجه، یکی از عزیزترین‌ها یاقوت است. فراوان‌ترین نوع یاقوت نوع بی‌رنگ و نوع زردرنگ

آن است. یاقوت آبی در طبیعت خیلی کم و به ندرت دیده می‌شود ولی از دهه ۷۰ در بازار رونق پیدا کرده است. امروزه محبوب‌ترین و فراوان‌ترین نوع یاقوت رنگ آبی آن است که مهم‌ترین منبع جغرافیایی آن کشور برزیل است. یاقوت زرد، سنبل دندانپزشکان است. در کل دو نوع یاقوت وجود دارد:
(۱) یاقوت نارنجی مایل به قهوه‌ای
(۲) یاقوت نارنجی مایل به قرمز.
بازرزش‌ترین نوع این سنگ، یاقوت صورتی و نارنجی مایل به قرمز آن است. یاقوت، سنگ حساسی است که نباید بر آن فشار وارد شود و مواد شیمیایی مثل پاک‌کننده نقره برایش ضرر دارد. این سنگ نباید حرارت ببیند چون باعث

تغییر رنگ و شکستگی سنگ می‌شود. بعضی یاقوت‌ها مثل رنگ قهوه‌ای و نارنجی آن مقابل نور شدید رنگشان ضعیف می‌شود. بعضی اوقات برای تبدیل کردن یاقوت به رنگ خوب و مرغوب آن عملیاتی همچون حرارت دادن روی آن انجام می‌گیرد که این کار سبب می‌شود که یاقوت زرد و قهوه‌ای به رنگ صورتی تبدیل شود. اصولاً یاقوت‌ها در میان ما خانم‌ها طرفداران زیادی دارد. مخصوصاً وقتی که قرار باشد جواهرات یاقوت‌نشان را با لباس‌های شب هماهنگ کنید. همیشه آویزهای بلند و ظریفی که در سر خود یک سنگ یاقوت جا داده‌اند، جلوه خاصی به شما می‌دهند. من هم در طراحی

پیشنهاد ما فیروزه قشنگه

پیشنهاد این ماه ما خرید جواهری با سنگ فیروزه است چون مخازن فیروزه نیشابور تمام شده و قیمت فیروزه با نایاب‌تر شدن آن بالا و بالاتر می‌رود. جواهر فیروزه نشان مانند آنچه در تصویر می‌بینید مناسب خانم‌های بالای ۳۰ سال است. این مدل دارای ۳۰ برلیان و ۱۴ گرم طلا است ولی خانم‌های جوان یا اسپرت پوش می‌توانند مدل‌های سبک‌تر فیروزه را در فروشگاه‌های طلا و جواهر بیابند. این نمونه آویز حدود یک میلیون قیمت دارد. بعد از خرید فیروزه دقت کنید هیچ وقت با آب تماس پیدا نکنند، چون فیروزه جواهر زنده‌ای است و آب موجب از بین رفتن آن می‌شود.



START
YOUR
morning
with a
SMILE



صبحت را با لبخند شروع کن

GIVENCHY

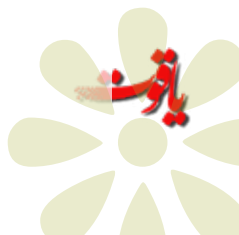
VERY

APPEARANCE

ظواهر خوب

عطرهای تاپ سال

در سال ۲۰۰۷ هم مثل همه سال‌های قبل، کمپانی‌های بزرگ سازنده عطر تلاش کردند تا بهترین رایحه‌ها را به مشتریان عرضه کنند. نمونه‌هایی که می‌بینید از برترین عطرهای عرضه شده به بازارند که برای زمستان می‌توانید انواع گرمتر آنها را آزمایش کنید



Burberry Brit Sheer

این عطر با بویی جدیدتر و در عین حال سبک تر به شما حس جوانی می بخشد. این عطر که ترکیبی از بوی مرکبات و برگ آناناس و شکوفه های نخودفرنگی شیرین و گل صد تومانی است، رایحه جذاب و خاصی دارد.

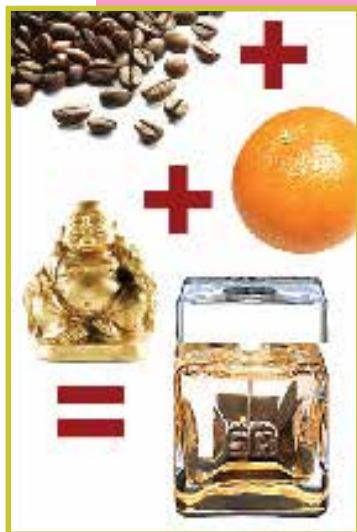


DKNY Be Delicious

چه زمانی از فصل زمستان برای استفاده از رایحه سیب بهتر است؟ دی کی ان وی جدیدترین عطر خود را در این سری معرفی کرده که در آن ترکیبی از بوی سیب، خیار، گریپفروت و چوب صندل به مشام می رسد. این عطر میوه ای، تازه و در یک شیشه سیب شکل عرضه شده که دقیقاً حس چیدن سیب از درخت به شما دست می دهد.

j'adore La'bsolu

دیور سری عطرهای خود را با این عطر جدید به بازار عرضه کرد. این عطر بسیار بی همتا و خاص است. رایحه آن متشکل از یاسمن، رز و رز وحشی است.



Bell en Rukiel

این عطری است که ویکتوریا بکام را تبدیل به ستاره های خوشبو کرد. رایحه آن به شما آرامش می دهد. این عطر ترکیبی از بوی اسطوخودوس و گل قهوه است که شما را به تمام معنا منحصر به فرد می کند.



Bulgari Rose

ترکیبی از بوی سبک گل ها، نعنای هندی و تمشک وحشی است.



Palazzo by Fendi

به نظر می رسد فندی با صنعت عطر سازی، جدی تر برخورد کرده است. پلازو اولین عطری است که پس از ۲۰ سال به بازار عرضه شده است. این عطر برای تیپ خاصی از خانم ها ساخته شده که شخصیتی بسیار زنانه و قوی دارند.

لباس پوشیدن با اعتماد به نفس

این جمله که کاش من هم خوش تیپ و زیبا بودم را حتما از خیلی‌ها شنیده‌اید. معمولا کسانی که اعتماد به نفس ندارند، این جمله را زیاد می‌گویند. در متن زیر راهکارهایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که با کمترین هزینه از لباس پوشیدن خود حداکثر لذت را ببرید

بزرگ را در دیدگاه دیگران نسبت به شما و از آن مهم‌تر در احساس شما نسبت به خودتان ایجاد کند شگفت‌زده خواهید شد.

- تناسب و اندازه بودن لباس‌های شما
- رنگ‌هایی که چشم‌نواز هستند
- نکات و ویژه زیبایی

که کاملا در خور شما بوده و اندکی هوشیاری در انتخاب آن به کار رفته است. این یعنی هر جا و هر زمانی که بخواهید می‌توانید ظاهری جذاب داشته باشید. برای لباس پوشیدن با اعتماد به نفس کامل از نکات ساده زیر پیروی کنید. شما از دیدن اینکه چگونه برخی تغییرات ماهرانه می‌تواند یک تفاوت

آیا شما با اعتماد به نفس لباس می‌پوشید؟ منظور لباس پوشیدن نمایشی یا افاده‌ای نیست ما درباره ظاهری باوقار و بااعتماد به نفس صحبت می‌کنیم بدون توجه به اینکه شما چه احساسی دارید. بخشی از آن طرز برخورد شماست اما بخش دیگر (بخش آسان‌تر) پوشیدن لباس‌هایی است

تناسب و اندازه بودن لباس‌ها

تناسب لباس‌های شما تفاوت بسیار چشمگیری در زمینه داشتن احساس و ظاهری مطمئن و بااعتماد به نفس به وجود می‌آورد. ژاکت‌ها نمونه‌های خوبی هستند یک ژاکت شل و ول و گشاد ظاهری شلخته دارد و حتی شاید باعث شود شما خمیده راه بروید اما با ژاکت مناسب و اندازه بسیار زیباتر به نظر می‌رسید و به شما کمک می‌کند که راست بایستید و ظاهری با اعتماد به نفس تر داشته باشید. در این جا مثال‌های دیگری را نشان می‌دهیم از اینکه چگونه تناسب و اندازه بودن لباس می‌تواند ظاهر شما را بهبود بخشد.

ژاکت، کت و دامن

پوشیدن کت‌هایی که خوش رنگ و رسمی هستند در داشتن ظاهری سرزنده و سرحال تاثیر زیادی دارد و حالت زنانه بیشتری به شما می‌دهد. به یاد داشته باشید که لباس‌هایی که زیادی گشاد هستند ظاهر جالبی ندارند. ضمن اینکه این مدل لباس‌ها باعث می‌شوند که شما احساس کنید کوتاه‌تر از قد واقعی‌تان هستید.

یکی از سریع‌ترین و تاثیرگذارترین راه‌ها برای رسیدن به ظاهری شیک استفاده از جواهرآلات است به‌ویژه یک تکه جواهر ضخیم و بزرگ یک گردنبنند (دستبنند، انگویا

جواهر آلات



شلوار

یک شلوار مناسب لزوما نباید تنگ و چسبان باشد فقط باید اندازه بدن شما باشد. نگران نباشید که این شلوار بر جستگی‌های شما را نمایان تر کند در واقع شلواوری که کاملا متناسب با اندام شما (بر خلاف یا شلوارهایی که پارچه‌های اضافی آن آویزان هستند) باعث می‌شود که لاغر تر و در حالتی مناسب‌تر به نظر برسید. به محض اینکه چنین شلواوری بپوشید تفاوت را احساس خواهید کرد.

رنگ‌هایی که

چشم‌نواز هستند

یک دست سیاه پوشیدن خیلی جذاب است! این مدل لاغرکننده تر و چشم‌نوازتر است اما پوشیدن یک مدل لباس شیطنتم‌آمیز با رنگ‌بندی‌های مختلف به مردم می‌گوید که شما از اینکه مورد توجه و در دید باشید هراس ندارید. علاوه بر آن رنگ مناسب می‌تواند برای کاهش جلوه قسمت‌هایی از اندام‌تان که دچار مشکل هستند نیز مفید باشد که این موضوع منجر به افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود.

کفش

بعضی اوقات پاشنه‌های بلند می‌تواند باعث لق زدن شما شود و مسلما هیچ کس دوست ندارد موقع راه رفتن تلو تلو بخورد. اما اگر شما کفشی انتخاب کنید که کاملا متناسب باشد پوشیدن کفش پاشنه‌بلند هم به شما کمک می‌کند که بلندتر، لاغر تر و حتی جذاب تر به نظر برسید.



نکات ویژه زیبایی

درست یا غلط نگاه دیگران به ظاهر شما، تا حد زیادی با نوع آرایش شما در ارتباط است. حتی با یک لباس نه چندان گران قیمت هم اگر ناخن‌های شما شکسته باشد یا موها و ابروهایتان نامرتب باشند باز هم ارزش آن پایین‌تر می‌آید. نیازی نیست که از ریمیل یا رژ لب‌های گران قیمت استفاده کنید؛ اما مطمئن شوید که نوع آرایش شما عالی شده است. این نکات ساده را به ذهن بسپارید تا چهره جدید خود را

ناخن‌های زیبا و مرتب

اگر شکل دادن و آرایش ناخن‌های خود را در خانه انجام می‌دهید یا به یک آرایشگر حرفه‌ای می‌سپارید مراقب باشید که ظاهر ناخن‌های شما زیبا و تمیز باقی بماند.

ضروری نیست اما اگر اصرار دارید یک آرایش کوچک هم می‌تواند کارهای بزرگی انجام دهد. حتی زدن یک مقدار رژ لب، یا کمی رژگونه روی صورت می‌تواند زیبایی صورت شما را تکمیل کند.

مراقبت از موها

مانند یک عادت روزانه هر روز به موهای خود برسید تا تأثیر یک آرایش کوچک و سریع روی موها و تفاوتی که این کار ایجاد می‌کند شگفت‌آور خواهد بود اگر موهای شما مرتب روی صورتتان می‌ریزد از لوازم آرایش مناسب نگه داشتن موها، استفاده کنید. همچنین ریشه موهای خود را نیز رنگ بزنید. در روزهای میان هفته همه موهایتان را با کلیپس و گل سرزینت کنید و آرایش خود را جوری تنظیم کنید که نواقص و شکستگی‌های رنگ موی شما را پنهان کند.

ابروهای زیبا و لطیف

هرگز اهمیت داشتن ابروهای مرتب و آراسته را دست‌کم نگیرید ابروها به صورت چارچوب می‌بخشند و درست کردن و پوشاندن نواقص آن می‌تواند ظاهر شما را به طرز شگفت‌آوری تغییر دهد. شما وقتی این حرف‌ها را متوجه می‌شوید که برای اولین بار بعد از آرایش ابروها در آینه به خودتان نگاه کنید.

چند نکته ویژه در مورد رنگ‌بندی لباس

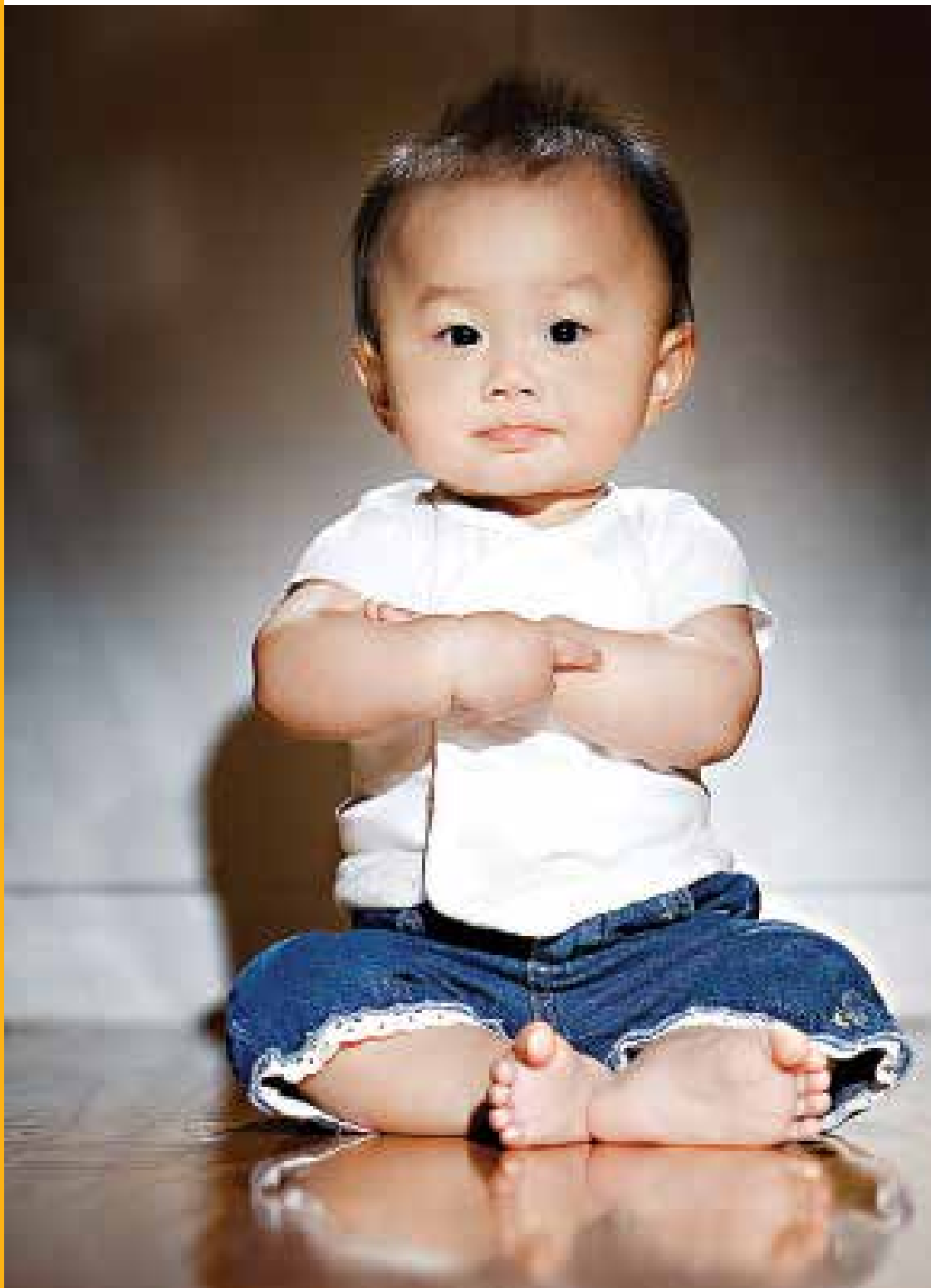
چاپ روی لباس:

مارک‌ها و علامت‌های بزرگ روی لباس ممکن است تصویر بالاتنه شما را بزرگ‌تر جلوه دهد. شکل‌های کوچک با رنگ‌های چاپی کوچک بر روی آنها می‌تواند لباس شما را جذاب‌تر کند. از اشکالی استفاده کنید که دوست دارید.

صورتی با خاکستری متمایل به ارغوانی یا رنگ آبی را امتحان کنید. نکته کلیدی این است که احساس اعتماد به نفس داشته باشید. بنابراین اگر شما با پوشیدن یک رنگ روشن در بالاتنه و یک رنگ تیره در پایین تنه راحت‌تر هستید حتما همین‌طور لباس بپوشید.

رنگ‌های ترکیبی:

مجبور نیستید همه چیز را با هم ست کنید. پوشیدن یک بالا پوش نارنجی رنگ یک قدم بزرگ در زیبایی ظاهر شماست اما می‌توانید طراوت و شادابی آن را با پوشیدن لباس قهوه‌ای شکلاتی یا زغالی رنگ یا قرمز افزایش دهید. پوشیدن رنگ



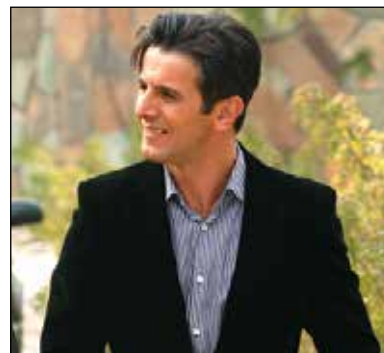
یک پوشش خوب

امین حیایی از آن هنر پیشه‌هایی است که بیش از کت و شلوار و لباس‌های شسته رفته او را با پوشش‌های اسپورت دیده‌ایم. در حالی که استیل بدن او با کت و شلوار هم جلوه خواهد داشت. در تصویر پایین او را در نمایی از فیلم «زن‌ها فرشته‌اند» ساخته شهرام شاه‌حسینی می‌بینید. لباس او در این صحنه نه زیاد رسمی است و نه اسپورت خالص. رویهمرفته این لباس او پوشش شیک و مناسبی است. با هم اجزای لباس او را که در تصویر می‌بیند، بررسی می‌کنیم:

(۱) **پیراهن:** امین در این صحنه یک پیراهن مردانه سفید با راه‌های آبی تیره به تن کرده است که به صورت عمودی روی پیراهن خودنمایی می‌کند. حتماً دیگر می‌دانید که راه‌های عمودی باعث لاغر نشان دادن و جلوه کشیده اندام می‌شود. امین به طور کل بالاتنه پهنی ندارد و ممکن است به نظرتان بیاید که اگر پیراهنی با راه‌های افقی می‌پوشید، بهتر بود. ولی اشتباه می‌کنید. کنتراست رنگ‌ها از باریک نشان دادن خطوط عمودی می‌کاهد و از طرف دیگر با رنگ پوست امین حیایی و گریم او در این صحنه هماهنگی خوبی پیدا کرده است. وجود چند تار موی سفید در جلوی موهای امین، رنگ سفید زمینه پیراهن را پر جلوه‌تر کرده است.

(۲) **کت:** همه چیز در همین کت جادویی خلاصه می‌شود. جنس مخمل از آن جنس‌هایی است که بدن را پرتر نشان می‌دهد. بله؛ به همین راحتی مشکا خطوط عمودی پیراهن حل شد. حالا متوجه شده‌اید که اگر راه‌های پیراهن افقی بود، با این کت مخمل، پهنی مصنوعی به بالاتنه امین می‌داد. مشکی براق کت، رسمیت را به ظاهر حیایی هدیه داده و کمر کمی تنگش، اندام او را بهتر نشان داده است. اصولاً کت‌هایی از این دست، به آدم‌هایی می‌آید که به ایستادن، راه رفتن و نشستن با انضباط اهمیت می‌دهند. حرکت دست امین در این تصویر، زیرکی خاصی را در خود دارد. هم نشانه‌ای از رسمیت را به او داده و نگاه‌ها را به کت دعوت می‌کند و هم ساعت مچی‌اش را به رخ می‌کشد.

(۳) **ساعت:** این ساعت مچی اسپورت است و به این ظاهر نمی‌آید؟ اشتباه می‌کنید. ظاهر امین در این صحنه نه اسپورت اسپورت است و نه رسمی رسمی. در اصل اجزای پوشش او به گونه‌ای طراحی شده‌اند که هم مردانه باشد و هم رسمیت خشک و خالی نداشته باشد. همانطور که می‌بینید او ساعت نیمه اسپورتش را به دست چپ بسته و همین باعث می‌شود بار اسپورت بودن او به نسبت رسمی بودن، سنگینی نکند. در حالی که بستن ساعت به مچ دست راست، اصولاً برای ساعت‌های کاملاً اسپورت توصیه می‌شود.



چگونه مثل یک ستاره خوش لباس باشید؟

«بردپیت شدن»

تکرار آن ملال آور است اما کافی است کمی به هماهنگی بیاندیشید و در خوش

لباسی دیگران دقت کنید. برازنده بودن آسان است. باور کنید



تئوری کت‌های بلیزر

صورت اصلاح کرده برد پیت با کت بلیزر خوش دوختش هماهنگی بی نظیری دارد. تکرار ظاهر بی نظیر برد پیت با کت بلیزر زیتونی رنگش، پارچه راه کج و طرح کلاسیک سه دکمه آن یعنی اینکه می‌توانید آن را در همه ایام سال بپوشید. زیتونی، رنگی همه کاره است، یعنی به راحتی با هر رنگی ست می‌شود. بنابراین می‌توانید پس از تمام شدن فصل گرم آن را با رنگ‌های تیره مثل قهوه‌ای برای زمستان ست کنید. این کت بلیزر حتی با جین‌های آبی رنگ هم ست فوق‌العاده‌ای به وجود می‌آورد.

شلوار کتان

این مدل شلوار جلوصاف سفید رنگ را به ندرت شب‌ها می‌پوشند، اما با خیال راحت می‌توانید آن را در روز برای رفتن به سرکار یا گشت و گذار به تن کنید. این شلوارهای کتان بسیار راحت هستند و به راحتی شسته می‌شوند. پس اگر می‌خواهید شبیه برد پیت شوید این شلوار را بخرید و در مسافرت‌ها بپوشید. معمولاً در تابستان این شلوار کتان با بلوز لنین سفید و صندل، بهترین لباس برای قدم زدن در هوای گرم است.



پیراهن مردانه

یکی دیگر از فاکتورهای اصلی استایل فراموش نشدنی «برد» جور کردن پیراهن مردانه و کت و بلوزش است که تا حدی با یکدیگر در تضادند و در عین حال همدیگر را کامل می‌کنند. برای خوش پوشی کافی است این پیراهن قهوه‌ای رنگ را با ژاکت یقه چرمی، شلوار جین و شال گردن کشمیر بپوشید، تیبی بی نظیر با ترکیبی بسیار زیبا و ساده. اگر کت و شلوار قهوه‌ای هم داشته باشید این پیراهن بهترین ست را با آنها به وجود می‌آورد.



عینک آفتابی

ست کنید و در هوای گرم تابستان از آفتاب لذت ببرید. خوب حالا برای کامل شدن تیپ‌تان و نزدیک شدن آن به ظاهر و استایل برد پیت کافی است کمی مدل موهای‌تان را هم دست کاری کنید. کمی ژل به موهایتان بزنید و با شانه آنها را به یک سمت بخواهانیید. بگذارید کمی بماند سپس پشت و بغل موها را به سمتی که خوابانده‌اید شانه بزنید.

تیپ‌تان را با زدن عینک آفتابی با شیشه‌های نسبتاً کم رنگ کامل کنید. قاب طلایی رنگ این مدل همه نگاه‌ها را به طرف شما جلب می‌کند. شیشه‌های رنگی آن هم جلوه‌ای بسیار زیبا دارد و دید شما را عوض خواهد کرد. این رنگ بسیار گرم است و می‌توانید آن را به راحتی با لباس‌های تیره رنگ زمستان ست کنید. البته این عینک را می‌توانید با تیبی سرتا پا سفید



در این صحنه «برد پیت» با ظاهری کاملاً خونسرد و بی تفاوت، با کت و شلواری خوش دوخت و لوازم جانبی طلای همه نگاه‌ها را به خود جلب می‌کند

۱۳ مرد اوشن، داغ و تماشایی

فیلم: بدون شک خوش استایل‌ترین فیلم تابستان امسال را مردانی بسیار خوش پوش و با اعتماد به نفس روی پرده نقره‌ای سینماها آوردند که مخ هر بیننده‌ای با دیدن آنها سوت می‌کشید. در این فیلم «روبن تیشکاف» که نقش او را الیوت گوته بازی می‌کند پس از این که آل پاچینو در نقش ویلی بانک، سرش را کلاه می‌گذارد، دچار حمله قلبی می‌شود و «دنی اوشن» و تیمش که دوستان صمیمی «گولد» هستند تصمیم می‌گیرند انتقام دوستانشان را بگیرند.

صحنه: جایی که اعضای گروه «اوشن» در فرودگاه جزئیات نقشه پیچیده‌شان را برای نفوذ به باشگاه «آل پاچینو» مجدداً بررسی می‌کنند.

بچه تمیزش خوبه!

انتخاب لباس برای کودکان چه قواعدی دارد؟

لباس پوشاندن بچه‌ها یکی از بزرگترین لذت‌های زندگی است. مخصوصاً وقتی که کوچک باشند و مدام و دست و پا بزنند و کار مامان و بابا را مشکل‌تر کنند. حوصله و صبر شاید یکی از اصلی‌ترین فاکتورهایی باشد که باید برای لباس پوشاندن به فرزندتان داشته باشید. از طرف دیگر داشتن احتیاط مخصوصاً در ماه‌های اول بسیار کمک می‌کند تا فرزندتان در ایمنی کامل و با راحتی، خوش تیپ شود! خیلی از پدرها و مادرها دوست دارند فرزندشان همیشه خوش لباس باشد و دل بزرگ‌ترها را با لباس‌های بامزه ببرد. اما نباید فراموش کنیم که خوش تیپ شدن بچه‌ها قواعد خودش را دارد. بهتر است یادتان باشد که مهم‌ترین نکته در مورد بچه‌ها و لباس‌هایشان این است که راحتی بر هر چیز دیگر، اولویت دارد. هیچ‌گاه نباید به خاطر اینکه لباسی زیبا و بامزه است، فرزندتان را به زحمت بیندازید، بلکه باید برای شما تنها لباسی مهم باشد که راحتی کودک در آن محدود نشود و از طرف دیگر کاملاً مناسب فضا و فصل باشد. سعی می‌کنیم با هم نکاتی را مرور کنیم که به درد مامان‌ها و باباهای مهربانی می‌خورد که عاشق بچه خوش تیپ و خوش لباس خودشان هستند.

پوشاندن شلوارهای جورابی به بچه‌هایی که تازه در حال چهار دست و پا راه رفتن هستند، توصیه نمی‌شود. زیرا این کار باعث می‌شود خیلی زود از راه رفتن، خسته شوند یا در هنگام حرکت پاهایشان گیر کند و با صورت زمین بخورند.



زود این شیر ریخته شده به گردن، باعث زخم و سوزش می‌شود.

■ جین برای بچه‌های زیر ۲ سال توصیه نمی‌شود. زیرا جین‌ها اصولاً بافت محکمی دارند و همین باعث اذیت بچه‌ها می‌شود.

■ از پوشاندن چند لباس روی هم به بچه‌ها خودداری کنید. این کار باعث می‌شود که بچه‌ها کلافه شوند.

■ سعی کنید همیشه یک دست لباس نخی، زیر لباس اصلی به کودکان بپوشانید تا الیاف مصنوعی پارچه‌ها پوست کودک اذیت نکند و باعث بی‌قراری‌اش نشود.

■ در فصل‌های سرد، از پوشاندن جوراب کوتاه به بچه خودداری کنید. زیرا اصولاً وقتی بچه را در آغوش می‌گیرید، پاچه‌های شلوارش بالا می‌رود و ممکن است پاهایش یخ کند.

■ دستکش بچه‌ها بهتر است انگشتی باشد و نه از نمونه‌های یکدست. زیرا به این ترتیب قدرت حرکت را از او نمی‌گیریم.

■ برای بچه‌ها بند شلوار راحت‌تر و حتی شیک‌تر از کمر بند است. زیرا هم باز و بسته کردنش کمتر وقت می‌گیرد و هم خود بچه‌ها می‌توانند به راحتی از آن استفاده کنند.

■ همیشه در هنگام خرید شال و کلاه برای بچه‌ها دقت کنید. جنس‌های موهر و پرزدار ممکن است باعث شود که پوست دور سر کودک اذیت شود و به اصطلاح آنها را بخورد. در عوض کشمیرها جنس‌هایی هستند که بسیار برای شال و کلاه کودکان مناسب است.

■ در انتخاب رنگ لباس برای کودک، به سمت رنگ‌های شاد و تند بروید. قرمز تند، نارنجی آتشی، سبز سیر، آبی پررنگ و قهوه‌ای تیز برای کودکان مناسب‌ترند. زیرا هم شاداند و هم به نسبت رنگ‌های ملایم دیرتر کثیف می‌شوند.

■ اولین نکته در ارتباط با انتخاب لباس برای بچه، سن اوست. امروزه برای همه سنین، لباس‌ها با طرح‌ها و مدل‌های مختلف وجود دارد ولی بهتر است به فکر سن و سال و توان کودک باشید. برای بچه‌هایی با سن کم، هیچ گاه بلوزهایی نگیرید که از سر به تنشان می‌رود. بلکه برای راحتی بچه، لباس‌هایی را انتخاب کنید که جلو دگمه‌دار است و هنگام پوشاندن، اذیت‌کننده نیست.

■ پوشاندن شلوارهای جورابی به بچه‌هایی که تازه در حال چهار دست و پا راه رفتن هستند، توصیه نمی‌شود. زیرا این کار باعث می‌شود خیلی زود از راه رفتن، خسته شوند یا در هنگام حرکت پاهایشان گیر کند و با صورت زمین بخورند.

■ لباس‌های سر هم برای نوزادان بهتر است. هر چه بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، لباسشان هم باید راحت‌تر باشد.

■ هیچ‌گاه به بچه‌های زیر یک سال بلوز یقه اسکی نپوشانید. این بچه‌ها هنوز شیرخواره‌اند و خیلی اتفاق می‌افتد که شیر از دهانشان به کناره‌ها سرازیر شود. اگر بلوزهایی با یقه‌های ایستاده و اسکی پوشیده باشند، خیلی



خوش جلوه‌تر در آغاز فصل سرد

پیشنهاد ما را برای خوش لباسی قبول می‌کنید؟

(۱) کت‌مان نکنید. همه ما یک شلوار ساده مشکی داریم. حالا اگر این شلوار کمی هم اسپورت باشد، چه بهتر. بهتر است قبل از خواندن این مطلب کمی به این ست‌ها توجه کنید.

رنگ تمام بخش‌های این لباس‌ها برای فصل کنونی مناسب است. یک شومیز سفید را اگر بپوشید و یقه‌اش را تا بالا ببندید، می‌توانید با همین شلوار بپوشید. حالا یک بلوز نخی ساده با یقه باز را روی شومیز تانتان کنید. در این ست، شما آن را با رنگ دودی می‌بینید ولی از طرف دیگر می‌توانید با هر رنگ بلوزی که دارید بپوشید. رنگ‌های سرد البته بهتر از هر رنگ دیگری است. از طرف دیگر شومیز سفید با یقه ایستاده و آستین‌های کلتو پاترایی را با شلوار بپوشید و یک جلیقه مشکی براق را ضمیمه‌اش کنید. حالا شما یک خانم شیک هستید. اصولاً جلیقه به ظاهر شما انرژی زیادی می‌دهد. این تکه‌های لباس قطعا در کمد همه شما پیدا می‌شود. فقط کافی است کمی با نگاه خریدار به کمدتان سر بزنید.



(۲) در میهمانی‌های زنانه‌ای که در فضای باز برگزار می‌شود، می‌توانید به این ست یا چیزی شبیه آن مراجعه کنید. یک شلوار خاکی رنگ با دوخت مردانه را بپوشید. یک کمر بند چرمی را هم روی آن ببندید. پوشیدن یک اورکت مشکی ساده، روی آن، ظاهرتان را فانتزی می‌کند. مخصوصاً اگر یک پیراهن چهارخانه مناسب با رنگ آن بپوشید. حالا یک کفش اسپورت چرمی و یک کیف ساده را همراهش کنید. بند کفش‌ها را با اورکت هماهنگ کنید و یک جوراب راه‌راه بلند بپوشید. رنگ جوراب‌ها می‌تواند هم با کفش و کیف و هم با شلوار هماهنگ باشد. حالا شما می‌توانید در گرمای این پوشش شیک، میهمانی زنانه خود را به خوشی سپری کنید.



کارگاه خوش تیبی در خدمت شما

با این مطلب به شما خواهیم گفت
که برای هماهنگ کردن چند تکه لباس
به چه نکاتی می توان توجه کرد



شاید برایتان جالب باشد بدانید که اصلاً چطور می توانیم لباس هایمان را با هم ست کنیم، به صورتی که بتوان ادعا کرد، اصولی و مناسب جامعه است. برای این کار ست روبرو را با دلایل انتخاب هر تکه بررسی می کنیم. کم کم و با تمرین شما هم می توانید یاد بگیرید که چه چیزی را کجا و با چه هارمونی بپوشید تا خوش پوش شوید. این ست یک ظاهر ساده و معمولی است و زیاد غیر قابل دسترس نیست.

■ از بالا شروع می کنیم. این نیم بوت رویه کوتاه، سر گرد، البته اگر پاشنه های این کفش کمی پهن تر بود، به روز بودنش تکمیل می شد. در این ست، کیف و کفش هم رنگ هستند.

باید بدانید که هم رنگ و هم جنس بودن کیف و کفش یکی از نکات مهم در زمینه خوش پوشی است. البته این قاعده مثل هر قاعده دیگری استثنا پذیر است. فقط بستگی به بقیه ظاهر تان دارد. اگر کمی دقت کنید می بینید سگک های کیف با لبه سوراخ های کفش هماهنگ است. پس این دو بخش از این ست، با هم هارمونی دارد.

■ حالا نگاهی به شلوار ببیندازید. جین ها از خوش ست ترین لباس ها هستند زیرا عموماً با بسیاری از بلوزها با هر طرح و رنگی هماهنگ می شوند. در این ست، جین راسته و ساده ای وجود دارد که تنگ بودنش در کنار گشاد بودن بلوز خیلی می نشیند. یادتان باشد یکی دیگر از قواعد شیک پوشی همین تناسب ظاهر است. اگر بخشی از لباستان زیادی گشاد است، حواستان باشد که با گشاد بودن دیگر بخش ها ممکن است زیبایی را از ظاهر تان حذف کنید. البته این قاعده هم استثنا پذیر است و آن هم مربوط به ظاهرهایی است که متفاوت و خاصند.

■ حالا کمی بیشتر به شلوار دقت کنید. هر از گاهی هم نگاهی به بلوز ببیندازید. چیزی نظر تان را جلب نکرد؟ شاید به نظر خیلی دور از ذهن بیاید ولی نخدووزی این شلوار جین، خیلی با بلوز هماهنگ است. پیدا کردن نقاط رنگی روی شلوار به شما کمک می کند تا راحت تر بلوز هماهنگش را بیابید. یکی از قواعد در ست کردن لباس همین است. مثلاً اگر یک بلوز با نقش و نگارهای مختلف دارید، برای انتخاب دامن یا شلوار یا دستمال گردن، سراغ رنگی بروید که کمترین جلوه را در بلوز دارد. دلیل این قضیه روشن است. شما با استفاده از یک رنگ مرده، ظاهر تان را تقویت کرده اید.

■ این بلوز شاید خیلی ساده به نظر برسد ولی با این جین، خوشگل می شود. حالا نگاهی به دستبند ببیندازید. خارج از اینکه این روزها طلای زرد و زیورآلاتی از این دست خیلی مد شده اند، این دستبند هماهنگی چشمگیری با زنجیر به کار رفته در دسته کیف دارد. قاعده بعدی به انتخاب زیورآلات مربوط می شود. همیشه حواستان باشد که در ابتدا به کیف و کفش و بقیه بخش ها دقت کنید. اگر در آن ها جنسی غیر از پارچه به کار رفته بود، آن را ملاک قرار دهید و زیورآلاتتان را با آن هماهنگ کنید.

■ حالا با استفاده از قواعدی که در این صفحه یاد گرفتید، نگاهی به کمدهای ببیندازید. در کارگاه های خوش پوشی در شماره های بعد، به قواعد دیگر خواهیم پرداخت.

همه شما می توانید خودتان مشاور خوش لباسی تان باشید.

آنچه باید برای خرید این فصل در ذهن داشته باشیم

با اینا تابستون سر می‌کنم..!

هر کدام از این پوشش‌ها زمستان امسال از مد خاصی پیروی می‌کنند و البته در تمام آنها به گواهی و بترین‌های مغازه‌ها، سادگی حرف اول را می‌زند. اگر می‌خواهید از مدل‌های هر کدام از پوشش‌های زمستانه در زمستان ۸۶ باخبر شوید، این مطلب را دنبال کنید. بیا ببیند با هم به خرید برویم. آماده‌اید؟

با آغاز فصل زمستان و سرد شدن هوا، لباس‌های گرم کم‌کم از گنج‌ها درآمده‌اند و حالا دیگر می‌توانید آنها را در خیابان ببینید. وقتی به بچه‌های کوچک می‌گوییم یک نقاشی با موضوع زمستان بکشند، اصولاً عناصری را در نقاشی‌شان می‌بینید که نام زمستان با آن گره خورده است. شال و کلاه و دستکش و پانچو و پالتو، همان آشناهای قدیمی ما در زمستان هستند.

شال و

از همین اول راه گفته باشیم که پیدا کردن کلاه یا شال تک در این زمستان کمی سخت است. زیرا آنقدر شال و کلاه متنوع در بازار وجود دارد که اصلاً خودتان هم از خرید مجزای هر کدام از آنها منصرف خواهید شد. نمونه‌های کلاه‌های معروف به گپ، بیشترین رواج را در این زمستان پیدا کرده‌اند. زیرا هم بیشتر با جنس پشمی و بافتنی جلوه دارد و هم به دلیل اینکه همه سر کاملاً در آن جای می‌گیرد، گرمای بیشتری دارد. بیشتر شال و کلاه‌های این فصل دارای بافت‌های درشت و گل‌های بافتنی دوخته‌شده هستند. رنگ‌هایی در طیف بنفش و یاسی و ارغوانی و دودی با استقبال خوبی روبرو بوده‌اند. پیشنهاد ما این است که از کلاه و شال‌های با جنس موهر استفاده نکنید زیرا ممکن است به روسری و بقیه بخش‌های لباس‌تان پرز دهد. برای شست‌وشوی شال و کلاه لطفاً کمی تنبلی را کنار بگذارید و فکر ماشین لباس‌شویی را از سر خارج کنید. البته این در مورد بسیاری از لباس‌های بافتنی شما صدق می‌کند. بهتر است آرام آنها را در مایع لباس‌شویی و آب ولرم بخوابانید و آرام با انگشت‌هایتان آن را ماساژ دهید. از چلانیدن زیاد شال و کلاه‌تان خودداری کنید و به هیچ عنوان با آب گرم آن را نشویید زیرا باعث کش آمدن و شل شدن بافت‌های آن می‌شود.

پالتو

حتماً دیگر خودتان هم می‌دانید که امسال در پالتوهای به بازار آمده، سادگی و ظرافت حرف اول را می‌زند. امسال برای به‌روز بودن سراغ پالتوهای بلند بروید و رنگ‌های تیز را جایگزین رنگ‌های ملایم کنید. آجری تند، دودی، یشمی پررنگ، سفید برفی، مشکی و حتی قرمز یکدست بیش از رنگ‌هایی مثل کرمی و عاجی و خاکستری به دل می‌نشینند. دگمه‌های پنهان در پالتوهای امسال عملاً جایی ندارد و در عوض دگمه‌هایی با اندازه متوسط و ساده جایگزین آنها شده است. اگر درشت‌هیکل هستید، سراغ پالتوهای بدون چاک بروید تا شما را جمع‌وجورتر نشان دهند. در عوض یقه‌های بزرگ و دامن‌های کلوش پالتوها را به خانم‌های ریزه میزه توصیه می‌کنیم. شست‌وشوی پالتو هم فقط در خشکشویی میسر است. اگر به پول نه چندان کمی که برای آن داده‌اید اهمیتی می‌دهید از خیر شستن آن در خانه بگذرید.



مردهای خوش تیپ در زمستان

حالا که فصل زمستان از راه رسیده، آقایان هم می‌توانند مثل دیگر فصل‌ها خوش تیپ باشند. برای خوش پوش شدن در این فصل نکاتی را به شما یادآوری می‌کنیم. مطمئن باشید هر کدام از این نکات را که به همسرتان بگویید، به شما خواهد گفت که خودش می‌داند. باور نکنید. مردها اینجوری‌اند دیگر!

■ همواره ژاکت‌ها، گرمکن‌ها، کت‌های بافتنی خود را به وسیله رخت‌آویزهایی که بازوی آنها به اندازه کافی بلند و سرشانه آنها گرد هستند، در رختکن بیاویزید.

■ کت و شلوارهای جلیقه‌دار مخصوص زمستان است. درست است که هوا سرد است ولی کت و شلوارهای جلیقه‌دار را با پارچه‌های نازک‌تر بدوزید. در غیر این صورت خیل سریع عرق خواهید کرد.

■ اگر در فصل زمستان خواستید از چند سلیقه ایتالیایی پیروی کنید، یک دست کت و شلوار بدون لایه سولارو بپوشید. سولارو یک نوع پارچه انگلیسی معروف است که از پشت به رنگ‌های قرمز و آبی و سبز می‌زند.

■ قبل از اینکه کفش‌های چرمی خود را در آب و هوای بارانی به پا کنید، باید حتما چند بار آنها را در هوای خشک پوشیده باشید، چون به این ترتیب تا حدودی کفش‌ها ضد آب خواهند بود.

■ وقتی کفش‌های خود را واکس می‌زنید، اطراف لبه‌های تخت آن یا پشت پاشنه و اطراف آن را فراموش نکنید. کمی واکس در این قسمت‌ها از نفوذ آب داخل کفش جلوگیری می‌کند.

■ پوتین‌های پاشنه بلند را با کت و شلوار رسمی نپوشید.

■ هرگز با کت و شلوار یا نیم‌تنه و شلوار پوتین کابویی پایتان نکنید. این نوع پوتین‌ها را فقط با لباس جین بپوشید. از پوتین‌های بدل که پاشنه‌های خیلی تخت دارند یا اینکه پاشنه‌شان زاویه‌دار است و ساق کوتاه دارند، استفاده نکنید.

■ همراه با لباس کار از پوتین‌های زمستانی پشم‌دار استفاده نکنید. در صورتی که پاهایتان در مسیر رفت و آمد به محل کار بیخ می‌زنند، در مسیرتان از کفش گرم استفاده کنید و هنگامی که به محل کار رسیدید، کفش‌های خود را تعویض کنید و از کفش‌های بنددار سبک استفاده کنید.

■ از ژاکت‌های یقه‌گرد و یقه‌هفت در تمام فصول سال استفاده کنید. زمستان‌ها از آن به عنوان شال گردن خود استفاده کنید یا این که خیلی عادی آن را به تن کنید.

■ کاپشن، بالاپوش، کت چرمی با کیفیت از جمله پوشش‌هایی هستند که سرمایه‌گذاری روی آنها مناسب است.

■ پلیورهای بدون آستین برای پوشیدن زیر کاپشن بسیار رایج است ولی مزیت پلیورهای آستین‌دار این است که شما می‌توانید آنها را روی شانه‌های خود انداخته یا دور کمر خود حلقه کنید.

شنل و پانچو

یکی از شیک‌ترین پوشش‌های زمستانی همین شنل‌ها و پانچوهایی است که امسال هم به وفور در فروشگاه‌ها یافت می‌شوند. پوشیدن یک پانچو روی همه لباس‌هایتان به شما ابهت و جذابیت ویژه‌ای می‌دهد. اگر قدتان زیاد بلند نیست بهتر است به جای شنل از پانچو استفاده کنید زیرا قدتان را کشیده‌تر نشان می‌دهد. البته اگر کمی چاق هستید، بهتر است به طور کل سراغ این پوشش‌های گشاد و رها نروید زیرا شما را چاق‌تر از آنی که هستید نشان می‌دهد. پانچوهای پشمی ظریف اصولاً نمونه‌هایی هستند که صرفاً به شکل تزئینی روی لباس‌هایتان استفاده می‌شوند ولی پانچوها و شنل‌های ضخیم می‌توانند به عنوان پوشش اصلی شما برای گرم کردن باشند. مثل بقیه پوشش‌های



زمستانه بهتر است برای شستن این لباس‌ها به خشکشویی بیش از خودتان اطمینان کنید. هر چند شست‌وشوی ملایم و بدون چنگ زدن هم در خانه بد نیست. اگر پانچو یا شنل‌تان ساده است بهتر است بقیه پوشش را کمی متنوع‌تر انتخاب کنید. این در حالی است که برای یک پانچو و شنل نقشدار، استفاده از لباس‌های کاملاً یکدست و ساده توصیه می‌شود.

دستکش

خیلی حساسیت دارید، بهتر است دستکشی انتخاب کنید که لایه پشمی درون آن باشد تا حسایی گرم‌تان کند. در ضمن یادتان باشد که اگر پوست دستتان حساس است، بهتر است دقت ویژه‌ای را در انتخاب دستکش داشته باشید. دستکش‌ها اصولاً دیر به دیر شسته می‌شوند. ولی بهتر است به همراه دیگر لباس‌های حساس‌تان آنها را به خشکشویی محل بسپارید. هیچ‌گاه دستکش‌های چرمی‌تان را در لباسشویی نیندازید زیرا ممکن است ترک بردارد و هنگام خشک شدن، مرغوبیت خود را از دست بدهد.

شاید نتوان گفت دستکش‌های خاصی در این فصل مد شده است ولی باید بدانیم که دستکش‌های بدون انگشت و با پوشش یکدست، تقریباً منسوخ شده است و در عوض سادگی و نمونه دستکش‌هایی شبیه آنچه در روسیه تزاری مد بود، بازارها را در نور دیده است. چرم یکی از جنس‌هایی است که همیشه مد بوده و از آن استقبال خوبی به خصوص در میان خانم‌ها می‌شده. پیشنهاد می‌کنیم برای خرید یک دستکش چرم، به فروشگاه‌های معتبر مراجعه کنید و در این مورد خوب خرج کنید. اگر هم از کسانی هستید که به سرما



کفش

حتماً دیگر می‌دانید که کفش‌هایی با رویه کوتاه و جلوی گرد و پاشنه‌هایی که از بالا پهن‌اند، امسال نبض ویتترین‌های کفش‌فروشی را در دست گرفته‌اند. رنگ مشکی بیش از دیگر رنگ‌ها در بوت‌های زمستان امسال طرفدار دارد و ساق‌های بافتنی و کشی هم فروش‌های خوبی داشته‌اند. طبیعی است. سرما از این نمونه‌ها به سختی عبور می‌کند. برای تمیز کردن باید به جنس آن توجه کنید و هنگام خرید حتماً از فروشنده راهنمایی بخواهید.



خانم کوچولو، آقا کوچولو

برای آقا کوچولوهایی که با لباس رسمی خوش تیپ تر می شوند. یک جین تیره و یک پلیور یقه گرد به همراه پیراهن مردانه چهارخانه در زیر آن، از پسران یک آنتونیو باندراس کوچک خواهد ساخت.



دختر فسقلی تان عاشق جنس لطیف این کفش خواهد شد. جنسی که شبیه جنس عروسک هایش است و بیشتر او را به راه رفتن ترغیب می کند. با یک جوراب شلواری ارغوانی و یک لباس مشکی یا خاکستری کوتاه یک فرشته کوچک خواهید داشت.



این کفش بیشتر برای پاهای کوچولوی نازنینی ساخته شده که هنوز راه رفتن را تجربه نکرده اند. کف این کفش برای راه رفتن مناسب نیست ولی در عوض خیلی خوشگل است و بچه تان را سر ذوق می آورد.



این از آن کفش هایی است که هم برای دختر بچه ها مناسب است و هم برای پسرک ها. به دلیل لایه بافتنی درونی اش خیلی گرم و نرم است. بچه شما دیگر چه چیزی از کفش می خواهد؟



ارمغان ویتترین های کفش فروشی در این فصل برای شما چه مدل هایی

سادگی خیره کننده

برای این شماره کفش هایی راحت را در نظر گرفته ایم. با این کفش ها روی برف ها سر نمی خورید و زمستان لذتبخشی خواهید داشت. برف آن شاء الله می آید



این کفش عروسکی با نمای ارتشی را با شلوار مخمل کبریتی و پلیور بشمی بپوشید تا معنای متفاوت بودن را از نزدیک لمس کنید



یک پلیور زرشکی بافتنی را با یک جین تنگ خرج این کفش اسپورت کنید تا بتوانید در یک میهمانی عصر دخترانه بدرخشید



این رنگ از رنگ های فصل سرد امسال است. با مشکی و طلایی هارمونی خوبی پیدا می کند

پیشنهاد ما

یک هارمونی استثنایی

با یک کت و دامن مشکی، می توانید به یک هارمونی فوق العاده برسید. این از آن بوت هایی است که از دختران جوان تا خانم های میانسال می توانند از آن استفاده کنند. کیف یا زیور آلات خود را با سگک های آن ست کنید. با قیمتی در حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ هزار تومان می توانید این کفش ها را از مراکز تجاری قائم، میلاد نور یا کفش فروشی های معتبر تهیه کنید.



کفش ایده آل

بهترین راه برای اینکه بتوانید کفش مناسبی بخرید این است که پای خود را خوب بشناسید. منظور شناختن سایز، کف پا، پهنی و در موارد خاص قوس های کف پاست. یکی از این روش ها این است که کف پاهایتان را روی ورقه ای قرار دهید و دور آن را بکشید یا حالتی دیگر این است که پاهایتان را خیس کنید و روی ورقه ای قرار دهید و تا شکل پاهای تان روی ورقه بیافتد آن گاه شکل پای تان را با موارد زیر مقایسه کنید:

کف پای قوس دار: اگر نواری باریک، پنجه پا و پاشنه را به هم وصل کند احتمالاً کف پایتان قوس دار است و آمادگی پیچ خوردن هنگام راه رفتن را دارد. پس باید به دنبال خرید کفشی باشید که کفی مناسب داشته باشد و بتواند قوس پاهایتان را ببوشاند.

کف پای معمولی: اگر شکل حاصل پهنای معمولی داشته باشد، کف پای شما ایده آل است و مسلماً در انتخاب کفش نیز راحت تر هستید. یک کفش خوب و معمولی انتخاب مناسبی برای شماست.

کف پای پهن: در این نوع کف، قوس خیلی کمی وجود دارد. این افراد معمولاً ممکن است هنگام راه رفتن دچار پیچ خوردگی داخل پا شوند. پس کفشی را انتخاب کنید که پشت پای شما را به خوبی نگه دارد.

کفش استاندارد

یک کفش خوب دارای سه مشخصه اصلی است:

۱- جنس خوب

۲- پاشنه استاندارد

۳- قالب و پنجه استاندارد

روی کفش، زیر کفش و قالب بندی و تنه کفش باید از نوع استاندارد و مرغوب انتخاب شود.

رویه کفش ها در بازار معمولاً از دو جنس انتخاب می شود؛ روی چرم طبیعی یا پلاستیک و چرم مصنوعی. چرم طبیعی به علت داشتن منافذ در بافتش امکان تبادل هوا به خارج و داخل را به کفش می دهد و باعث تنفس پای می شود و در این صورت پا عرق نمی کند. چرم مصنوعی باعث عرق کردن و در نتیجه بوی بد پا می شود. هنگام خرید کفش باید دقت کنید. بهتر است کف کفش آج دار باشد و صاف نباشد تا از لیز خوردن جلوگیری شود. به لحاظ قالب بندی کفش باید به گونه ای باشد که به پنجه پا فشار وارد نشود. کفش هایی که پنجه تنگ دارند باعث می شوند انگشت ها روی هم قرار گیرد و میخچه به وجود می آورند. تنه کفش که چارچوب اصلی کفش است دور پا را در بر می گیرد و باید در برابر هرگونه فشارهای وارده، مقاوم باشد.

۵ نکته

■ بهتر است هنگام بعد از ظهر برای خرید کفش های تان بروید. چرا که سایز پاهای افراد صبح ها تقریباً نیم سایز کوچک تر است.

■ هنگام خرید کفش حتماً هر دو لنگه کفش را ببوشید چرا که در بسیاری افراد سایز یکی از پاها بزرگ تر از دیگری است و شاید نیاز به کفی داشته باشد.

■ حتماً چند قدمی با کفشی که در نظر دارید راه بروید.

■ به سایزی که پشت کفش درج شده اکتفا نکنید و حتماً آن را امتحان کنید.

■ کفشی را انتخاب کنید که انگشت شست پای به راحتی در آن حرکت کند.



جنس این کفش برای این فصل جان می دهد. بهتر است تمام پوششتان را با رنگ بندش هماهنگ کنید و تنها سایه چشمتان را با تونالیت ه سبز همراه کنید

پاشنه های پهن ار مغان باز از کفش امسال است. این کفش هم به رنگ قرمز یکدست و هم مشکی یکدست خوب است. برای این کفش در مهمانی های زنانه به دلیل نواری که دور پا می پیچد، دامن بهتر از شلوار است



برای خانم هایی توصیه می شود که از سادگی و شیک بودن استقبال می کنند. به دلیل پاشنه تقریباً کوتاهش در مراسم هایی که میزبانی، همراه خوبی برای پاهای شما خواهد بود



مارک معروف این کفش (BURBERRY)، مدل استثنائی اش را توجیه می کند. با جوراب آجری پشمی و جین و یک شال گردن استخوانی عالی است



شیک و مناسب برای روز های سرد زمستانی. هم جین و هم پارچه های پشمی برای ست کردن با این بوت حرف ندارند.





شیوا سمیعی به عنوان یکی از مطرح ترین طراحان داخلی ایران هم اکنون مدیر بخش طراحی داخلی و رییس هیات مدیره شرکت طراحان راه روشن است که در کنار بخش های مختلف تخصصی این شرکت به دنبال تحول در کیفیت، کارایی و زیبایی ساختمان هاست. خوانندگان مجله ایده آل می توانند جهت ارتباط با ایشان با شماره ۴۶۸۴۸۰۲۲۰ یا برای اطلاعات بیشتر به صفحه الکترونیکی www.bw-id.com مراجعه کنند. شیوا سمیعی در این شماره شما را با ایده هایی جالب درباره دکوراسیون داخلی آشنا می کند.

شاهکاری بر دیوار خانه شما

اگر تا به حال به خود گفته اید که من همه این تابلوها را دوست دارم ولی نمی دانم با آنها چه کار کنم، این مطلب را دنبال کنید





زندگی به سبک هری پاتر



براساس اخبار منتشر شده توسط رسانه‌های امریکایی، «دانیل رادکلیف» یا همان هری پاتر، یک آپارتمان بسیار شیک، مدرن و مجلل در شهر نیویورک خرید.

جناب هری پاتر ساکن آپارتمان ۵۶۷ متری واقع در طبقه چهارم یا پنجم این ساختمان است. خانه‌ای که دارای دو اتاق خواب، دو حمام، و پنجره‌های بزرگ سراسری است، با منظره‌ای بسیار زیبا و استخر ۱۵ متری و سونای بخار که همگی به با شکوه‌تر شدن این آپارتمان کمک کرده‌اند.

«دانیل رادکلیف» با دارایی خالص ۳۵ میلیون دلار، خانه جدیدش را به مدت حداقل یک سال اجاره خواهد داد. او در حال حاضر آپارتمانش را با اجاره ماهانه ۲۰ هزار دلار به بنگاهی معاملاتی سپرده‌است.



رادکلیف که ثروتمندترین نوجوان انگلیسی است تازه وارد ۱۸ سالگی شده و نقش‌های دیگری هم جز هری پاتر ایفا کرده است. در اینجا عکس‌هایی از قسمت‌های مختلف آپارتمان سوپرلوکس هری پاتر را می‌بینید.



اگر کلا تعداد آثار هنری که در اختیار دارید به حدی نیست که اثر گذار باشد و فقط چهار تا شش نقاشی سایز متوسط یا کوچک دارید، سعی کنید با وسایل تزئینی دیگری آنها را به صورت پراکنده به نمایش بگذارید. مثلاً قاب‌های آنتیک و سنگین را می‌توان با قاب‌هایی در شکل‌های مختلف کامل کرد. راه دیگری برای نمایش تابلوها استفاده از مجسمه‌هایی با موضوعات هماهنگ است. مثلاً تابلوهایی با موضوع طبیعت و پرندگان را می‌توان با گلدانی بزرگ و سفید رنگ در کنار آن تزئین کرد.



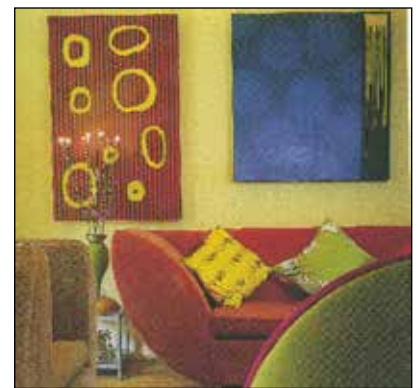
آویختن چند تابلو در زیر هم بصورت عمودی، هم حالت زیبایی به محیط می‌دهد ارتفاع را بیشتر نشان می‌دهد، که البته اگر در کنار این قسمت از گلدان یا یک وسیله تزئینی هم استفاده کنید محیط جذاب‌تری خواهد داشت.



یکی از سوالاتی که معمولاً ذهن همه را به خود مشغول می‌کند این است که ارتفاع تابلو تا زمین چقدر باشد؟ جواب سوال بستگی به تابلو و نوع و مدل اتاق دارد. اگر مشغول تزئین یک گالری یا راهرو هستید یعنی مکانی که بازدیدکنندگان اکثراً سر پا هستند، تابلو باید کمی بالاتر از حد معمول آویزان شود یعنی جایی که تقریباً مقابل صورت افراد قرار گیرد. یعنی چیزی حدود یک متر و نیم بالاتر از سطح زمین. این ارتفاع می‌تواند بلندتر باشد در صورتی که سقف بلند باشد یا تابلوها روی سر یکدیگر سوار شده باشند یا اینکه سایز تابلوها واقعاً بزرگ باشد. اگر مکان اتاق نشیمن یا پذیرایی باشد یعنی جایی که افراد در واقع نشست‌اند در این صورت باید تابلوها کمی پایین‌تر نصب شوند.



تابلوهایی که روی یک دیوار قرار می‌گیرند باید موضوع واحدی داشته باشند. در مورد تابلوهایی که نه موضوع واحدی دارند و نه شکل هماهنگ، بهتر است آنها را روی دیوار راه پله نصب کنید.



اگر قاب‌ها کمی شبیه هم باشند و رنگ فرش یا قالیچه را هماهنگ با آنها انتخاب کنید، می‌توانید موضوعات جداگانه را به زیبایی کنار هم قرار دهید. البته سایز قاب‌ها را نیز فراموش نکنید.



یکی از شناخته شده ترین طراحان دکور آشپزخانه در ایران فرهاد مهر آیین است. او مانند شماره گذشته خوانندگان زندگی ایده آل را با آخرین و مدرن ترین نمونه ها برای طراحی آشپزخانه آشنا می کند.



اوقات خوش زندگی در آشپزخانه

تمام طراحان بزرگ دنیا معتقدند که آشپزخانه یکی از مهم ترین فضاهای منزل است که خانمها بیشترین وقت خود را در آن می گذرانند پس باید هوشمندانه ترین دیزاین را داشته باشد

طبق یک قانون کلی بهتر است رنگ اتاق سه قسمت مجزا داشته باشد: یک رنگ اصلی که در بیشتر قسمت ها استفاده می شود، کمی کمرنگ تر برای قسمت های کوچک تر و یکی دو نقطه هم پررنگ که حکم سایه روشن را دارد. در آشپزخانه رنگ اصلی دیوارها یا کابینت ها را می پوشاند، رنگ دوم رنگ کف آشپزخانه است و رنگ سایه روشن، رنگ رویه کابینت ها و قسمت ناهارخوری است.



فضای زیر کابینت:

فضای زیر کابینت و پشت اجاق گاز را فراموش نکنید، می توانید با روشی مبتکرانه به راحتی از آنها بهره کافی ببرید و در عین حال آشپزخانه ای مدرن و شیک هم داشته باشید.

گزینه هایی برای چیدن وسایل:

می توانید کتاب آشپزی و دستورهای غذا را در قسمت پشت و بالای گاز در همان تاقچه تعبیه شده بگذارید تا هم چشمتان راحت تر ببیند و هم روی میز با مواد و لوازم پخت و پز قاطی نشود.

می توانید به راحتی با آویزان کردن گیره های فلزی به دیوار جای مناسبی برای قاشق و ظروف هم زن به وجود بیاورید.



- گزینه‌هایی برای چیدن وسایل:**
- می‌توانید یک تاقچه کوچک روی دیوار پشت اجاق گاز تعبیه کنید و وسایلی مثل روغن‌های مختلف و ادویه‌جات را درون آن بگذارید.
 - می‌توانید لوازم برقی مثل تستر و همزن را جایی بگذارید که در دید نباشند. مثل گوشه‌های کابینت و دیوار.
 - می‌توانید نقطه‌ای کور مثل جای خالی بین کابینت و دیوار را برای سطل زباله در نظر بگیرید. بهتر است مکانی که انتخاب می‌کنید در دسترس باشد تا به راحتی با دست پر هم بتوانید اشغال را درون آن بریزید.
 - قاشق‌های بزرگ و همزن‌ها را می‌توانید در یک کوزه سرامیکی شیک روی کابینت بگذارید.
 - می‌توانید تخته گوشت را مثل کشوهای کابینت تعبیه کنید تا دسترسی به آن راحت باشد و فضای کمتری اشغال کند.
 - آیا دوست دارید روی کابینت‌ها به طور کامل خالی باشد؟ بهتر است فضای کافی برای جاسازی همه وسایل در کابینت‌ها را تعبیه کنید. مثلاً جای مخصوص چاقو کنار تخته گوشت تا دسترسی به آن راحت باشد.



ایجاد فضایی شفاف و تمیز

طرح روبه‌رو را نگاه کنید، فوق‌العاده است، کشوی بدون دستگیره. در این کشوهای جدید سیستم جدیدی به کار رفته است که تنها با لمس کردن وسط آن می‌توانید به راحتی آن را باز و بسته کنید. این مدل جدید تا چند ماه دیگر وارد بازار می‌شود و برای هر نوع آشپزخانه‌ای قابل استفاده است.

تا وقتی صحبت از ذخیره کردن و جا دادن وسایل در آشپزخانه در میان است باید از کوچکترین فضا هم به نحو احسن استفاده کرد، از داخل کابینت‌ها ورودی آنها گرفته تا در و دیوار و روی میز ناهارخوری. چیدن وسایل

روی کابینت، نظم و ترتیب نقش بسیار مهمی دارد. در هم و برهم بودن وسایل آماده کردن یک غذای معمولی را تبدیل به کاری بسیار شاق و خسته کننده می‌کند.

خودتان را از شر هیچ چیز خلاص نکنید، جاسازی کردن هر روزه وسایل هم، کاری سرسام‌آور است. درست مثل کابینت‌ها، قوانین چیدن وسایل روی کابینت هم قابل تغییر و انعطاف هستند. می‌توانید طول رویه را کمی افزایش دهید و آن وقت با سطح وسیعی برای جا دادن وسایل مواجه می‌شوید و می‌توانید تا حد ممکن از آن استفاده کنید.

کابینت با

از آنجایی که کابینت‌ها همیشه هزینه زیادی لازم دارند و مدت زمان طولانی مورد استفاده قرار می‌گیرند بدون این که تغییر کنند، بهتر است تا حد ممکن رنگ‌های خنثی داشته باشند. این قانون راجع به رنگ کف و رویه کابینت‌ها هم صدق می‌کند. اما می‌توانید روی وسایل دیگر تا جایی که

دلان می‌خواهد مانور دهید و از رنگ‌های شاد و زیبا استفاده کنید، این گونه وسایل عبارتند از: رومیزی آشپزخانه، پرده پنجره، حوله خشک‌کن، روکش صندلی، کاغذ دیواری، کارهای هنری، کاشی‌ها، سینک، شیر آب، جای مخصوص ادویه‌جات، وسایل برقی، تستر، دستمال‌های لکه‌گیری و ظروف مختلف

با استفاده از رنگ‌های زیر می‌توانید فضای آشپزخانه‌تان را بزرگ یا کوچک نشان دهید

انتخاب رنگ	نوع آشپزخانه‌ای که می‌خواهید
سرد، سبک، یا رنگ مات و کدر، کمی رنگ متضاد	فضای وسیع و گسترده
گرم، تیره یا روشن، رنگ‌های کاملاً متضاد	فضای کوچک
رنگ‌های گرم و تیره	سقف نسبتاً کوتاه
رنگ‌های سرد روشن یا کدر، کمی متضاد	سقف بلند
رنگ‌های احاطه‌کننده	پنهان کردن قسمت‌هایی که دوست ندارید





تلفن دفتر مرکزی: ۸۲۷۵۰ | فروشگاه یافت آباد: ۶۶۲۹۵۶۹۶ | فروشگاه قلهک: ۲۶۶۴۳۱۲۴ | فروشگاه شریعتی: ۲۲۷۲۴۴۵۹ | فروشگاه پاسداران: ۲۲۵۵۳۱۰۵

www.nilper.ir

نیلپرا در اینستاگرام دنبال کنید [@nilper.furniture](https://www.instagram.com/nilper.furniture)



خشکبارکاشانی



پخش عمده و صادرات خشکبار ممتاز

Kashani Nuts

با بیش از ۲۰ سال سابقه



اتوبان امام علی جنوب ، خروجی آزادگان غرب
خیابان رجایی جنوب ، بعد از بیمارستان هفت تیر
کوچه علی محمدیان ، پلاک ۴/۱

تلفن : ۰۲۱ ۵۵ ۲۲ ۲۹ ۰۹ - ۱۰

همراه : ۰۹۱۰ ۲۴۰ ۳۶ ۶۹