

زندگی سالم ^{Healthy Life}

نشریه پزشکی - پیراپزشکی | سال چهاردهم | شماره مسلسل ۱۰۱ | دوره جدید شماره ۹۳ | شهریور ۱۴۰۴

Most Beautiful Places
In The World

زیباترین مکان‌های
دیدنی در جهان

پرچمداراکران تابستانی
سینماهای ایران؛
تجربه یک تلخ‌گامی
جبران ناپذیر بر پرده
عریض



۵۰,۰۰۰ تومان

همه چیز درباره بیهوشی؛ راهنمایی جامع برای بیماران
در گفت‌وگوی مفصل با دکتر علی سلحشوری؛

تابه هوش هستی دقیق بخون

فصل آفتاب سوختگی‌ها

یا تولد روح‌های پرتلاش؟



مصاحبه با شهید ایوسفی؛
از تجربه‌های پشت صحنه تانقش «سووشون»
نقش مهری تجربه‌ای فراتر
از بازیگری معمولی

www.zendegisalem.com



۳۵

سال تلاش میراثی برای نسل فردا





خانه یخچال نیست!

۲۵ درجه، دمای آسایش

#۲۵درجه



۰۶

نقش مهری تجربه ای فراتر از
بازیگری معمولی



۰۴

فصل آفتاب سوختگی هایاتولد
روح های پرتلاش؟



۱۰

تابه هوش هستی
دقیق بخون



۰۸

تجربه یک تلخ کامی جبران ناپذیر
بر پرده عریض



۱۴

دیزاین گرم در فصل گرم



۱۲

در حسرت تناسب اندام



۱۸

Most Beautiful
Places In The
World

زیباترین مکان های دیدنی
در جهان



۱۶

پرستاری از زیبایی، طراوت و
شادابی



زندگی سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:

دکتر رضامحزونیه

مدیر مسئول:

دکتر رضامحزونیه

سر دبیر:

مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:

مهندس محمدحسین محزونیه

مدیر تحریریه: محمد بندر عباسی

نویسندگان: حوریه محزونیه، امین سریزدی، دریاوفایی

آریانا معتمدیان دهکردی، مهسا غفوری، اعظم رجبی

سرویس ترجمه: پرینا جمعی

مدیر هنری: پژواک بهرامی

عکس روی جلد: علی رفیعی

موسسه تبلیغاتی خورشید: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر

واتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمدآباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان

امام رضا (ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لیتوگرافی و چاپ: چاپ رنگین کمان

www.zendegisalem.com

t.me/zendegisalemmag



naslefardaonline



naslefardaonline



@naslefardanews



Naslefardanews



۰۳۱۳۲۲۷۵۰۵۰

۲۰

گزارش ویژه



کابوس نخ،
بخیه و پلک

یادداشت مدیرمسئول

زندگی سالم، سالم تر از همیشه در محضر مخاطب



دکتر رضامحزونیه

ما در این ماهنامه تلاش داریم به شکلی علمی و در عین حال قابل فهم برای عموم، پدیده‌های مرتبط با روابط بین فردی و فرهنگ‌های مختلف را تحلیل کنیم و در کنار آن، با ارائه جدیدترین دستاوردهای پزشکی و روان‌شناسی سبک زندگی سلامت‌محور، دریچه‌ای به سوی زندگی بهتر و شادتر بگشاییم. هدف ما ایجاد جریانی است که بتواند به آگاهی بهتر جامعه درباره ارتباط پیچیده بین سبک زندگی و سلامت فردی و جمعی کمک کند و به خوانندگان، ابزارهای عملی برای بهبود کیفیت زندگی ارائه دهد.

بازگشت دوباره این ماهنامه، فرصتی است برای ایجاد پلی ارتباطی میان دانش متخصصان و نیازهای واقعی زندگی روزمره مردم. ما معتقدیم که ارتقای سبک زندگی، تنها از مسیر تغییرات فردی نمی‌گذرد، بلکه باید بسترهای اجتماعی و فرهنگی را برای یک تحول اساسی مهیا کرد. از این رو، در کنار معرفی رویکردهای علمی، به مباحث فرهنگی شاخص و نقش آن‌ها در سلامت روان و جسم نیز توجه ویژه خواهیم داشت.

در پایان، این ماهنامه می‌خواهد بستری باشد برای افرادی که به دنبال رشد و ارتقای کیفیت زندگی خود هستند و همچنین، محلی برای تبادل نظر و تجربیات میان جامعه‌ای گسترده از علاقه‌مندان به سلامت، فرهنگ و زندگی بهتر. ما با خود عهد کرده‌ایم تا صدای تخصص، تجربه و فرهنگ را به شکلی متعادل و در خدمت خوانندگان گرمی به اشتراک بگذاریم. از همراهی شما سپاسگزاریم و امیدواریم این مسیر نوین را با هم بسازیم.

به عنوان مدیرمسئول ماهنامه‌ای که پس از مدتی، بار دیگر به گیشه و باجه فرهنگی کشور بازمی‌گردد، می‌خواهم از این فرصت استفاده کرده و تأکید کنم که این ماهنامه با رویکردی نوین و دقیق تر به سبک زندگی باز خواهد گشت؛ به این ترتیب، بیش از پیش به شعار خود که بر لوگوی آن نیز نقش بسته، پایبند خواهد بود.

این بار تمرکز خود را بر معرفی گستره‌ای متنوع از روابط انسانی، رفتارهای فرهنگی و ابعاد پزشکی در سبک زندگی قرار داده‌ایم تا میزبان گفت‌وگوهای علمی و متنوعی باشیم که به ارتقای کیفیت زندگی خوانندگان کمک کند.

سبک زندگی، مفهومی گسترده و چندبعدی است که از رفتارهای روزمره مانند تغذیه، فعالیت بدنی، مدیریت استرس، تعاملات اجتماعی و سلامت روانی، تا عادات فرهنگی و اجتماعی، روابط خانوادگی و سلامت جسمانی را در بر می‌گیرد. تحقیقات نشان داده‌اند که سبک زندگی سالم، نه تنها به انتخاب‌های فردی وابسته است، بلکه به شدت تحت تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و محیطی قرار دارد؛ بنابراین شناخت این عوامل و نحوه ترکیب آن‌ها در زندگی روزمره می‌تواند راهگشای تحولات مثبت در سلامت جسم و روان باشد.

باگشت مجله «زندگی سالم» به آغوش زندگی ایرانی؛

انتشار دوره جدید و احیای یک رویا



مرضیه ریعی-سرمدیر

هنر، معماری، موسیقی، آشپزی، آداب و رسوم، و معرفی چهره‌های موفق ایرانی خواهد بود. مشارکت مخاطبان و دریافت بازخوردهای آنان نیز به عنوان سرمایه‌ای ارزشمند، ویژه خواهد داشت تا مجله به یک پلتفرم تعاملی و پویا تبدیل شود.

ما، گردانندگان «زندگی سالم»، عهد می‌بندیم که تمام توان خود را برای معرفی و ترویج این سبک زندگی اصیل به کار گیریم؛ سبکی که در عین مدرن بودن، ریشه در تاریخ و فرهنگ غنی ما دارد و می‌تواند الهام‌بخش و راهنمایی برای زندگی بهتر باشد.

با وجود همه دشواری‌ها، ایمان داریم که با همدلی، پشتکار و خلاقیت، «زندگی سالم» را به جایگاهی شایسته باز خواهیم گرداند و آن را به تریبونی معتبر برای معرفی سبک زندگی ایرانی بدل خواهیم کرد. از شما دعوت می‌کنیم در این مسیر همراه ما باشید و با حمایت‌های خود، به تحقق این رویا یاری رسانید.

«راه‌های ارتباطی با ما و دسترسی به محتوای دیجیتال»

برای پیگیری تازه‌ترین مطالب و فعالیت‌های مجله «زندگی سالم»، به وبسایت www.zendegisalem.com سر بزنید، همچنین در کانال تلگرام به نشانی <https://t.me/zendegisalemmag> همراه ما و به روز باشید و صفحه رسمی اینستاگرام به آدرس [zendegisalem.official](https://www.instagram.com/zendegisalem.official) ما را دنبال کنید، پیشنهادهای تیم تحریریه را تجربه کرده و هر لحظه دیدگاه‌تان را با ما مشترک شوید.

دوستان و همراهان گرمی، باقلبی سرشار از امید و انگیزه‌ای وصف‌ناپذیر، شما را در جریان نخستین گام‌ها برای احیای مجله «زندگی سالم» قرار می‌دهیم. مجله‌ای که روزگاری نمادی از سبک زندگی مدرن، ایرانی و اسلامی به صورت توأمان و الهام‌بخش بود، اینک در مسیر بازگشت به روزهای اوج خود قرار دارد. این بار با هدفی والاتر: ترویج و پاسداشت سبک زندگی ایرانی، یکی از غنی‌ترین و زیباترین سبک‌های زندگی جهان.

چالش‌های پیش‌رو، از محدودیت‌های مالی تا دشواری‌های تأمین محتوای باکیفیت و جذاب را در بر می‌گیرد. در دنیای پرشتاب امروز، جذب مخاطب نیازمند ایده‌های نو، رویکردهای خلاقانه و محتوایی است که ریشه در فرهنگ و اصالت ما داشته باشد.

در حوزه مالی، راهکارهای هوشمندانه و نوآورانه را برای تأمین منابع بررسی خواهیم کرد؛ از جذب حامیان و سرمایه‌گذارانی که به فرهنگ و هنر ایرانی اهمیت می‌دهند، تا بهره‌گیری از ظرفیت‌های تبلیغاتی و بازاریابی دیجیتال. اما چالش اصلی، تولید محتوای ارزشمند و اثرگذار است که بتواند سبک زندگی ایرانی را شایسته و کامل معرفی کند. در این مسیر، با تکیه بر استعدادهای جوان و خلاق، تمرکز ما بر تولید محتوای اختصاصی در زمینه‌های

گرم‌ترین فصل سال و هر چیزی که لازم است متولدین آن بدانند

فصل آفتاب سوختگی‌ها

یا تولد روح‌های پرتلاش؟



آریانا معتمدیان



حال به راحتی آسیب‌پذیر می‌شوند. گرچه به نظر می‌رسد در ظاهر آرام و محتاط باشند، درونشان اغلب دنیایی از احساسات عمیق و پیچیده نهفته است. این حساسیت، باعث می‌شود در مواجهه با دیگران با دقت و احترام رفتار کنند، اما گاهی همین ویژگی باعث ترس از شکست یا رها شدن می‌شود.

مرداد (حدود ۲۳ تیر تا ۲۲ مرداد) با برج شیر، تحت سلطه خورشید، به متولدین خود شخصیتی پر جنبه، بلندپرواز و رهبر گونه می‌بخشد. مردادهای هاز اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و دوست دارند در کانون توجه باشند. آن‌ها افرادی شجاع و خلاق‌اند که توانایی الهام‌بخشی و هدایت جمع را دارند. گرمای تابستان در این ماه به اوج خود می‌رسد و همین باعث می‌شود مردادهای هاز اغلب شور زندگی زیادی داشته باشند. اما این شخصیت پر حرارت گاهی ممکن است به شکل غرور یا سلطه‌طلبی بروز کند. با این وجود، وفاداری و سخاوت از ویژگی‌های بارز آن‌هاست که روابط اجتماعی‌شان را قوی و پایدار نگه می‌دارد.

شهریور (حدود ۲۳ مرداد تا ۲۲ شهریور) با برج سنبله، نماد دقت، نظم و عقلانیت است. متولدین این ماه، برخلاف شور و هیجان تیر و مرداد، بیشتر به سمت تفکر منطقی، تحلیل دقیق و کنترل احساسات گرایش دارند. آن‌ها در برخورد با مسائل زندگی، رویکردی سیستماتیک و محتاطانه دارند که باعث می‌شود جزئی‌نگر و مسئولیت‌پذیر باشند. این ویژگی‌ها شهریه‌ورهای هاز را به افراد قابل اعتماد و سخت‌کوش تبدیل می‌کند. با این حال، حساسیت به انتقاد و کمال‌گرایی گاهی می‌تواند فشار روانی برای آن‌ها ایجاد کند. متولدین شهریور گرچه در ظاهر کمتر نمایان و پرمصدا

می‌کند. همین تضاد، باعث می‌شود این افراد در مواجهه با مشکلات، انعطاف‌پذیر باشند و بتوانند حتی در شرایط سخت، سرزنده و مصمم باقی بمانند.

فراتر از جنبه‌های شخصیتی، تأثیرات فرهنگی و اجتماعی این فصل نیز بر متولدین تابستان قابل توجه است. در فرهنگ‌های مختلف، تابستان نماد شکوفایی و اوج زندگی است و این باور، به نوعی به متولدین این فصل نسبت داده می‌شود. از مشاهیر هنر و سیاست گرفته تا افراد معمولی، همگی به نحوی تحت تأثیر این انرژی تابستانی، آثاری خلق کرده‌اند که از شادابی و قدرت الهام‌بخش این فصل سرچشمه می‌گیرند.

«ویژگی‌های روانشناختی و رفتاری متولدین تابستان»

متولدین تابستان به طور کلی افرادی پر انرژی و سرشار از زندگی هستند؛ اما این انرژی به شکل‌های مختلف و با ویژگی‌های متمایز در هر ماه تابستان بروز می‌کند. تیر، مرداد و شهریور هر کدام با ماهیت و نشانه‌های نجومی خود، طیفی گسترده از صفات روانشناختی را برای متولدین خود رقم زده‌اند که می‌توان آن‌ها را به سه نوع مختلف اما مکمل تقسیم کرد.

افراد متولد تیر (حدود ۲۲ خرداد تا ۲۲ تیر) به دلیل تسلط عنصر آب در برج سرطان، معمولاً روحی حساس و دلسوز دارند. این افراد به شدت وابسته به خانواده و محیط امن خود هستند و احساساتشان در تصمیم‌گیری‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. تیر ماهی‌ها معمولاً محافظه‌کار و باوقار بوده و در عین

تابستان، فصلی که درخشش خورشید در اوج خود است، همواره نمادی از گرما، انرژی و زندگی بوده است. این فصل، با نور و حرارت بی‌وقفه‌اش، تأثیری عمیق بر کسانی دارد که در دل همین روزهای طولانی و گرم متولد می‌شوند. متولدین تابستان، یعنی افرادی که بین تیر، مرداد و شهریور چشم به جهان گشوده‌اند، نه فقط بر اساس تاریخ تولد، بلکه به دلیل تلاقی انرژی‌های طبیعی و روانی خاص این فصل، ویژگی‌هایی منحصر به فرد را در شخصیت و رفتار خود به نمایش می‌گذارند.

از نگاه روانشناسی، تابستان را می‌توان فصل اوج انرژی‌های بیرونی دانست که به نوعی روح و روان متولدینش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تأثیر تنها محدود به گرمای هوا نیست؛ بلکه نوری که این فصل به همراه دارد، نمادی از روشنی ذهن، شور زندگی و تمایل به دیده شدن است. به همین دلیل، متولدین تابستان اغلب به عنوان افرادی پویا، با اعتماد به نفس بالا و دارای توانایی رهبری شناخته می‌شوند. این افراد گرچه ممکن است گاهی تندخو و عجول به نظر برسند، اما در باطن دارای قلبی بزرگ و روحی سرشار از مهربانی‌اند.

یکی از جنبه‌های جذاب متولدین تابستان، تعادل خاصی است که میان شور و آرامش دارند. از یک سو، انرژی خورشیدی آن‌ها را به جلو می‌راند و از سوی دیگر، گرمای تابستان، نیاز به آرامش و بازسازی درونی را در آن‌ها ایجاد



هستند، اما در پشت صحنه همیشه فعال و پر تلاش اند. یک نکته مهم که بین همه متولدین تابستان مشترک است، تمایل آن‌ها به بیان خود و حضور در جامعه است. آن‌ها دوست دارند شناخته شوند، اما این نیاز گاهی به دلیل نوع شخصیت هر ماه به شکل‌های مختلف بروز می‌کند؛ برخی مستقیم و پرهیجان، برخی محتاط و درونی. همچنین، گرمای تابستان و تابش نور خورشید باعث می‌شود که آن‌ها در برابر تغییرات و مشکلات زندگی مقاومت بیشتری نشان دهند و توان بازیابی روحی بالایی داشته باشند.

در مجموع، متولدین تابستان نمونه‌های بارزی از انسان‌هایی هستند که گرمای درونی و بیرونی را با هم دارند؛ گرمایی که می‌تواند محرک رشد، تحول و ایجاد تأثیر مثبت باشد، اما اگر مدیریت نشود، ممکن است به سردرگمی و خستگی روانی بیانجامد. شناخت دقیق تر این ویژگی‌ها می‌تواند کمک کند تا این افراد بهتر با خود و محیط پیرامونشان سازگار شوند و توانمندی‌های خود را به بهترین شکل به کار گیرند.

«ویژگی‌های جنسی و علایق متولدین تابستان از شور و گرمی تا لطافت و عمق»

تابستان، فصلی که خودنماد گرما و تابش آفتاب است، بی‌شک تأثیر قابل توجهی بر جنبه‌های عاطفی و جنسی متولدین آن دارد. انرژی خورشید و گرمای این فصل در وجود این افراد انعکاسی از شور، هیجان و گاهی آرامش و لطافت است که در روابط نزدیک و صمیمانه‌شان نمایان می‌شود.

متولدین تابستان اغلب افرادی پر شور و در عین حال عمیقاً حساس هستند. این دوگانگی باعث می‌شود که در روابط جنسی‌شان هم تعادلی میان هیجان و احساس ایجاد کنند. برای آن‌ها، رابطه جنسی فقط یک نیاز جسمی نیست؛ بلکه پلی است برای برقراری ارتباط عاطفی و احساسی، جایی برای ابراز عشق و اعتماد. آنها به شدت به کیفیت رابطه اهمیت می‌دهند و دوست دارند در کنار شریک زندگی‌شان، هم حس امنیت و هم شور را تجربه کنند.

در میان متولدین تیر، مرداد و شهریور، تفاوت‌های ظریفی وجود دارد که در نحوه ابراز این احساسات دیده می‌شود. تیر ماهی‌ها به دلیل ماهیت حساس و عاطفی‌شان، در روابط جنسی به دنبال آرامش و صمیمیت هستند. آن‌ها به راحتی به فرد مقابل خود اعتماد می‌کنند و تمایل دارند رابطه‌ای پایدار و متعهد بسازند. برای تیر ماهی‌ها، محبت و نوازش پیش از هر چیز اهمیت دارد و این ویژگی باعث می‌شود شریک زندگی‌شان را عمیقاً درک کنند و مراقبت نمایند.

مرداد ماهی‌ها اما با انرژی خورشید و گرمای وجودشان، در روابط عاشقانه و جنسی پر شور و قدرتمند ظاهر می‌شوند. آن‌ها دوست دارند توجه شریک‌شان را جلب کنند و در عین حال کنترل اوضاع را به دست داشته باشند. مرداد ماهی‌ها در رابطه به دنبال هیجان، خلاقیت و تجربه‌های نو هستند و معمولاً رابطه جنسی برای‌شان نمایشی از قدرت و جذابیت‌شان است. آنها با ذوق و شوق خاصی به این بعد از زندگی‌شان می‌پردازند و برای‌شان عشق، انرژی زنده و حیاتی است که باید با تمام وجود حس شود.

شهریوری‌ها اما بر خلاف دو ماه قبلی، گرچه در ظاهر آرام و منطقی به نظر می‌رسند، اما در روابط خود دقت و تعمق زیادی به خرج می‌دهند. آن‌ها ممکن است کمی محافظه‌کار باشند و ترجیح دهند ابتدا جنبه‌های عاطفی و ذهنی رابطه را مستحکم کنند. شهریوری‌ها به جزئیات اهمیت می‌دهند و به همین دلیل در روابط‌شان دقیق و متعهد هستند. برای آن‌ها وفاداری و احترام دورکن اساسی هر ارتباط موفق است. این افراد گرچه ممکن است در ابتدای رابطه به سمت صمیمیت

در مدیریت اقتصادی خود رویکرد محافظه‌کارانه‌تری دارند. آن‌ها ترجیح می‌دهند سرمایه‌گذاری‌های مطمئن‌تر و کم‌ریسک‌تر انجام دهند و در حفظ منابع مالی خود محتاط‌تر عمل کنند. این رویکرد به آن‌ها کمک می‌کند از بحران‌ها و خطرات غیرمنتظره جلوگیری کنند.

«از دواج و روابط متولدین تابستان آیا اهل تعهد و زندگی مشترک هستند؟»

متولدین تابستان عموماً افرادی پرنرژی، پر شور و البته حساس هستند که ویژگی‌های خاصی در روابط عاطفی و زندگی مشترک دارند. برخلاف تصور بعضی‌ها که ممکنه فکر کنند این افراد صرفاً دنبال هیجان و آزادی‌اند، واقعیت این است که اغلب‌شان به دنبال یک رابطه پایدار و عمیق هستند، البته با سبک و سیاق خاص خودشان.

«آیا اهل ازدواج هستند؟»

بله، متولدین تابستان معمولاً به ازدواج و تعهد اهمیت می‌دهند، اما توقعات و نگاه‌شان به زندگی مشترک متفاوت است:

تیر ماهی‌ها عموماً دنبال امنیت عاطفی و آرامش در زندگی زناشویی هستند. آن‌ها ترجیح می‌دهند رابطه‌ای پایدار و سرشار از محبت داشته باشند و وفاداری برای‌شان خیلی مهم است.

مرداد ماهی‌ها عاشق دیده شدن و در مرکز توجه بودن هستند، اما در عین حال می‌توانند بسیار وفادار و متعهد باشند، به شرطی که احساس کنند شریک زندگی‌شان به آن‌ها احترام می‌گذارد و ارزش‌شان را می‌شناسد.

شهریوری‌ها شاید به نظر جدی و محتاط بیایند، اما آنها افرادی مسئولیت‌پذیر و متعهد در زندگی زناشویی هستند و معمولاً تلاش می‌کنند رابطه‌شان را با نظم و صداقت حفظ کنند.

«متولدین تابستان می‌توانند با هم ازدواج کنند؟»

قطعاً! چون آن‌ها انرژی، شور و تعادل خاصی در روابط‌شان دارند که می‌تواند مکمل یکدیگر باشد. اما باید به نکاتی توجه کنند:

برقراری ارتباط صادقانه: چون همه آن‌ها احساساتی و در عین حال گاهی مغرور و خودخواه هستند، ارتباط باز و صادقانه برای حفظ رابطه ضروری است.

فیزیکی بروند، اما وقتی وارد این مرحله می‌شوند، عمیقاً متعهد و پر محبت هستند.

علاقه‌های متولدین تابستان در این زمینه نیز متنوع است. بسیاری از آن‌ها از فعالیت‌های مشترک که حس نزدیکی و مشارکت را تقویت می‌کند لذت می‌برند؛ مثل سفرهای کوتاه، طبیعت‌گردی یا هنر و موسیقی. این فعالیت‌ها کمک می‌کند تا رابطه‌ای متوازن بین بعد جنسی و عاطفی حفظ شود و شور و صمیمیت به شکلی طبیعی رشد کند.

به طور کلی، متولدین تابستان کسانی هستند که در روابط خود به دنبال ترکیبی از گرمای بی‌پایان، شور و هیجان، و همچنین تعمق و وفاداری هستند. این ترکیب، اگر به خوبی شناخته و مدیریت شود، می‌تواند رابطه‌ای پایدار، پر از انرژی مثبت و رضایت‌بخش را برای آن‌ها و شریک زندگی‌شان رقم بزند.

«متولدین تابستان و تیپ اقتصادی»

از شور زندگی تا مدیریت منابع
متولدین تابستان، تحت تأثیر گرمای خورشید و انرژی تابستان، معمولاً در زندگی اقتصادی نیز ویژگی‌های خاصی دارند که می‌توان آن‌ها را در سه بخش اصلی بررسی کرد:

«روحیه ریسک‌پذیری و خلاقیت»

به ویژه مرداد ماهی‌ها که برج شیر هستند، تمایل زیادی به رهبری و نوآوری در کسب و کار دارند. آن‌ها اغلب حاضرند ریسک کنند و فرصت‌های جدید را امتحان کنند، چرا که اعتماد به نفس بالا و شهامت در تصمیم‌گیری جزو ویژگی‌های آن‌هاست. این توانایی باعث شده تا بسیاری از آن‌ها در موقعیت‌های مدیریتی یا کارآفرینی موفق باشند.

«دقت و سازمان‌دهی»

شهریوری‌ها که برج سنبله دارند، به خاطر دقت و نظم ذاتی‌شان، در مدیریت مالی و برنامه‌ریزی اقتصادی بسیار توانمندند. آن‌ها به جزئیات توجه می‌کنند و معمولاً از منابع خود بهینه استفاده می‌کنند. این ویژگی باعث می‌شود شهریوری‌ها مدیران مالی و حسابداران بسیار قابل اعتمادی باشند و در زمینه‌های اقتصادی عملکرد موفقی داشته باشند.

«حساسیت و محافظه‌کاری»

تیر ماهی‌ها، با روحیه احساسی و وابستگی به امنیت، معمولاً



مصاحبه باشید ایوسفی؛

از تجربه‌های پشت صحنه تا نقش «سووشون»

نقش مهری تجربه‌ای فراتر از بازیگری معمولی



محمد بنذر عباسی

شیدا یوسفی، بازیگر توانمند سینما، تئاتر و تلویزیون ایران، این روزها با نقش ماندگار «مهری» در سریال «سووشون» در صدر توجه مخاطبان و منتقدان قرار گرفته است. مسیر هنری شیدا، سفری پر از ایستگاه‌های متفاوت و پرمعناست؛ از روزهایی که به عنوان منشی صحنه در آثار شاخص فعالیت داشت تا تجربه‌های ارزشمند بازیگری در پروژه‌های متنوع سینمایی و تلویزیونی. اما ویژگی‌ای که این بازیگر را در میان هنرمندان هم‌نسلش متمایز می‌کند، آرامش و کم‌حاشیه بودن اوست. شاید به همین دلیل است که با وجود شهرت، شیدا همچنان می‌تواند در خیابان‌ها قدم بزند، کافه‌ای برود و در سکوت گفتگو کند.

او در این مصاحبه مفصل درباره مسیر هنری‌اش، تجربه بازی در سریال «سووشون»، ارتباطش با نقش مهری و همکاری مستمر با کارگردان

محبوبش سخن گفته است؛ مصاحبه‌ای که علاقه‌مندان به هنر بازیگری و ویژه‌نامه‌های سینمایی نباید خواندن آن را از دست بدهند.

شیدا یوسفی همچنان در مسیر پرنشاط و پرفراز و نشیب بازیگری حرکت می‌کند و حضورش در سریال «سووشون» علاوه بر معرفی به مخاطبان، شکل تازه‌ای از نقش‌آفرینی‌های برجسته او را به نمایش گذاشته است. این بازیگر کم‌حاشیه و پرتلاش، بدون ورود به جنجال‌های رسانه‌ای، با تخصص و آرامش حرفه‌ای خود به یکی از چهره‌های محبوب عرصه نمایش بدل شده است؛ چهره‌ای که هر ایستگاه در مسیرش، درسی و تجربه‌ای به یادماندنی برایش به ارمغان آورده است.

«شما این روزها در سریال «سووشون» بازی می‌کنید که چندمین تجربه شما در نمایش خانگی محسوب می‌شود. ابتدا درباره سریال‌هایی مثل «ممنوعه»، «ملکه گدایان»، «عقرب عاشق»، «آرزوهای چپکی» که در

حال پخش است به ما بگویید و اینکه به این مجموعه جدید چگونه نگاه می‌کنید؟
بله. اگر ریلیتی شوها را هم حساب کنید این سریال پنجمین یا ششمین تجربه من در نمایش خانگی است. اما هر کدام از این کارها، از نظر من قطعه‌ای متفاوت در پازل تجربه‌های هنری‌ام بوده‌اند. من همه نقش‌هایی که قبول کرده‌ام را گامی در مسیر پیشرفت خود می‌بینم. هیچ کدام‌شان کم‌اهمیت نیستند و همیشه تلاش کرده‌ام از هر گروه و پروژه چیز تازه‌ای یاد بگیرم.

«خب بادر نظر گرفتن تجربه‌های قبلی، به نظر خودتان «سووشون» چه جایگاهی در میان کارهای سریالی شما دارد؟

«سووشون» از چند جهت برای من خاص است. اول اینکه داستان و کاراکتر مهری به آنچه من خواندم در ذهن تصور کردم بسیار نزدیک است و دوم، فضایی که کارگردان و تیم ساخت این سریال فراهم کردند، انگیزه‌ای است برای یادگیری عمیق‌تر نسبت به هر پروژه قبلی. این همراهی تجربه‌ای فراتر از بازیگری معمولی برایم رقم زده است.

«بامداد خمار» هستم که به زودی پخش خواهد شد.

❖ یعنی ممکن است هر دو سریال خانم آبیار که شما بازی کرده اید همزمان منشر بشود؟
بله. احتمالاً پخش اپیزودهای پایانی «سووشون» و ابتدایی سریال «بامداد خمار» همزمان خواهد بود.

❖ حالا که بحث همزمانی پخش پیش آمد، با پخش همزمان سریال های «سووشون»، «شکارگاه» و سریال جدید شما، ممکن است مقایسه هایی میان این آثار شکل بگیرد. نظر شما درباره چنین مقایسه هایی چیست؟

اگر درباره «سووشون» و «بامداد خمار» بگوئید، خیلی موافق نیستم چون عوامل تاحدزیادی مشترک است ولی فضای کلی و تم اثر چیز دیگری استو به همین دلیل من زیاد موافق مقایسه نیستم. درباره «شکارگاه» هم که صحبت شباهت می کنید به نظر من، هر اثر ویژگی ها و فضای خاص خودش را دارد. اگر چه هر سه به نوعی به تاریخ معاصر مربوط می شوند، اما از نظر ساختار، فضای داستانی و شخصیت ها تفاوت های اساسی دارند. من شخصا همه سریال های موجود را دنبال می کنم ولی ترجیح می دهم درباره آن ها نظراتم را به صورت کلی و بی طرفانه نگه دارم.

❖ یعنی هر سریال ایرانی که روی پلتفرم های خودی منتشر می شود را می بینید؟
بله.

❖ چقدر جالب. شما هم می بینید و هم واضح می گوئید می بینم. معمولاً این رسم بین همکاران شما نیست.

به هر حال هر همکاری روال خودش را در مسیر حرفه ای دارد. من می بینم چون با توجه به تجربیات خودم که سال ها در آن سوی دوربین بوده است بحث های فنی کار هم برایم آموزنده است و اهمیت دارد.

❖ از بین همه این کارهای منشر شده که همه را دیده اید یا بازی کرده اید کدام را بهتر و برتر می دانید؟ و دوست داشتید؟
قطعاً نمی توان جواب این سوال را بدهم. به خودتان می گویم ولی برای چاپ نه.

❖ حرف آخر شما به عنوان یک بازیگر جوان که در عرصه نمایش خانگی نیز فعال است، چیست؟

مسیر بازیگری مانند مسیر زندگی است؛ هر چه اتفاق بیفتد، باید یادگیری و رشد کنی. برای من هر نقشی یک تجربه تازه بوده و هست و این که بتوانم با کارگردانان و گروه های مختلف همکاری کنم، بزرگ ترین موهبت است. توصیه من به هر بازیگر جوان این است که همواره کنجکاو و در جستجوی یادگیری باشند، چون بازیگری فقط اجرا نیست؛ بلکه آموزش مداوم است.

خیر. چرا باید فرق داشته باشد؟ به نظر من مهری ما، مکمل نسخه ادیبانی مهری است و صددرصد در همان مسیر پرداخت شخصیتی است.

❖ پس با این تعصب که روی نقش دارید، چقدر برای شما بازی در نقش مهری رضایت بخش و خوشحال کننده است؟
قطعاً بسیار خوشحالم. این نقش برای من ارزشمند است و از هر نظر باعث رشد و تجربه عمیق تری برایم شده است.

❖ خب بیایید درباره تفاوت ها و شباهت های مهری در رمان و مهری ای که شما در سریال بازی کردید، بیشتر توضیح دهید؟ فرض کنیم شما این نقش را بازی نکرده اید، به عنوان مخاطب چه نظری درباره این دو شکل از کاراکتر دارید؟

مهری کاراکتری دوست داشتنی و عمیق است که خالق اصلی اش سیمین دانشور است. ما در سریال، نقش مهری را کامل کردیم و به او شکل و حیات فیزیکی بخشیدیم. مهری رمان بیشتر به تفکرات و روحیاتش می پردازد، اما ما در روایت تصویری تلاش کردیم وجوه بیشتری از ارتباطات و احساسات او را نشان دهیم. برای مثال، صحنه هایی که مهری و زری با هم به یتیم خانه می روند، از زیباترین و پرمعنا ترین لحظات سریال است؛ جایی که عمق دوستی و درد مشترک شان را می توان حس کرد.

❖ یعنی می شود گفت مهری سریال مکمل مهری رمان است؟

دقیقاً همین طور است. ما مهری رمان را کامل کردیم و به آن زندگی و احساسات بیشتری بخشیدیم، بدون آنکه هویت اصلی او که متعلق به سیمین دانشور است، کمرنگ شود. در اصل ابتدا به ساکن ممکن است تصور بشود جهان ترسیم شده ی خانم دانشور جهان فمینیستی مدرنی است علیه مردسالاری ولی «فاطمه سرمشقی» منقد و پژوهشگر ادبیات در مقاله اش «سووشون و رویکرد اصالت زن» می گوید که این رمان، روایتی زنانه دارد. با اینکه رمان سوم شخص است، ولی از دید یک زن به تمام قضا یا نگاه می شود. این زنانگی روایت اول با ساخته شدن سریال توسط یک زن که چنین دغدغه هایی دارد به عقیده من بی بدیل ترین مکمل اقتباسی است که شعاری از آب در نمی آید.

❖ با توجه به اینکه سریال بعدی شما «بامداد خمار» هم با کارگردانی این کارگردان محبوب در دست تولید است، می شود کمی درباره این همکاری بیشتر توضیح دهید؟

کار کردن با خانم آبیار برای من فوق العاده آموزنده است؛ نه فقط به دلیل کارگردانی حرفه ای شان، بلکه به این خاطر که همه اعضای تیم را به ارائه صد درصد توان و انرژی شان ترغیب می کنند. این رویکرد باعث می شود هر پروژه ای که می سازند، فوق العاده باکیفیت و درجه یک از آب درآید و برای من محیطی برای یادگیری مستمر باشد. این همکاری ادامه دارد و من همین حالا هم مشغول کار روی سریال



❖ یعنی در واقع هم دلایل سینمایی داشتید و هم دلایل ادیبانی؟
بله دقیقاً.

❖ پس باید رمان «سووشون» را پیش از شروع فیلمبرداری خوانده باشید؟

بله، کاملاً. به نظرم برای هر بازیگری ضروری است که رمان های مهم و ادبیات منبع آثار را مطالعه کند. به ویژه وقتی پای ادبیات و تاریخ معاصر ایران در میان است، این شناخت اهمیت بیشتری پیدا می کند. این را هم اضافه کنم دوبار «سووشون» را خواندم.

❖ صادقانه بگوئید بار اول، هنگام خواندن رمان هرگز تصور می کردید روزی نقش مهری را بازی کنید؟

واقعیتش خیر. اما وقتی انتخاب شدم، بار دیگر کتاب را با دقت و حساسیت بیشتری خواندم و نکات تازه ای درباره شخصیت مهری کشف کردم که بسیار به من کمک کرد نقش را بهتر درک و بازی کنم.

❖ پس مهری ساخته شده توسط شما و خانم آبیار با مهری بانوی ادبیات فرق دارد؟

پرچمدار اکران تابستانی سینماهای ایران؛ تجربه یک تلخ کامی جبران ناپذیر بر پرده عریض

در پرداخت موضوعات حساس و موفقیت‌های جهانی‌اش نیز هست. این فیلم، نمونه‌ای از سینمایی است که فراتر از سرگرمی، به ابزار تغییر نگرش‌ها و بازتاب واقعیت‌های زیسته تبدیل شده و در میان فیلم‌های سینمایی ایرانی امسال، حضوری پررنگ و قابل توجه دارد.

«پیر پسر»: تصویری تلخ از بحران‌های خانوادگی و روانی در سینمای ایران



فیلم سینمایی «پیر پسر»، ساخته اکتای براهنی، اثری در ژانر درام خانوادگی و تریلر روانشناختی است که در سال ۱۴۰۰ به نمایش درآمد و توانست نگاه مخاطبان و منتقدان را به خود جلب کند. داستان فیلم حول دو برادر میانسال به نام‌های علی و رضا می‌چرخد که در خانه‌ای فرسوده و ساکت زیر سایه سنگین پدرشان، غلام، زندگی می‌کنند. غلام شخصیتی است پر نفرت و سرکوبگر، مردی زورگو، معتاد و هوسباز که نه تنها کنترلی سختگیرانه روی فرزندانش دارد، بلکه با رفتارهای خشونت‌آمیز و پر تنش خود، فضای خانه را به محیطی خفقان‌آور و عذاب‌آور بدل کرده است.

اکتای براهنی در نویسنده‌گی و کارگردانی این فیلم تلاش می‌کند تا تصویری عمیق و تاریک از خشونت خانوادگی و مردسالاری مخرب ارائه دهد، موضوعی که کمتر در سینمای ایران به این شدت و صراحت به آن پرداخته شده است. فضای فیلم، با نورپردازی‌های کم‌نور و طراحی صحنه‌هایی در عین سادگی، به استعاره‌ای از فروپاشی روابط انسانی و گسست خانوادگی تبدیل می‌شود و محیط بسته خانه، به مثابه نمادی از جامعه‌ای محدود و خفقان‌زده است.



اعظم رجبی

فیلم سینمایی «پیر پسر» ساخته اکتای براهنی، به عنوان یکی از شاخص‌ترین آثار اجتماعی تابستان ۱۴۰۴ شناخته می‌شود. این فیلم در فضایی تاریک و پر تنش، روایتگر داستانی عمیق و پر ماجرا درباره بحران‌های خانوادگی، مردسالاری مخرب و مشکلات نسل امروز در ایران معاصر است. «پیر پسر» توانسته با پرداخت دقیق به روابط پیچیده انسانی و فشارهای روانی، تصویری واقعی و گاه تلخ از مناسبات قدرت و خشونت پنهان در خانواده‌ها ارائه کند که در سینمای ایران به ندرت با این صراحت و عمق به آن پرداخته شده است.

جایگاه ویژه «پیر پسر» در میان آثار تابستان ۱۴۰۴ به دلیل جسارت کارگردان و بازی‌های درخشان بازیگران اصلی آن است. حسن پورشیرازی در نقش پدر، اجرایی بی‌نظیر ارائه داده و نقش یک شخصیت سرکوبگر و پیچیده را با لایه‌های روانشناختی به تصویر کشیده است. همچنین حضور بازیگرانی چون حامد بهداد، لیلا حاتمی و محمد ولیزادگان، این اثر را به نمونه‌ای برجسته از سینمای اجتماعی تبدیل کرده است که توانسته هم از منظر فنی و هم از منظر هنری، مخاطب را در گیر خود کند.

این فیلم با روایتی چند لایه و فضاسازی بدیع، توانسته نگاه‌ها را به خود جذب کند و به عنوان نمونه‌ای برجسته از سینمای اجتماعی و انسانی ایران، مطرح شده است. «پیر پسر» با کسب جوایز بین‌المللی از جمله جایزه بهترین فیلم در جشنواره بین‌المللی روتردام، موفقیت‌های چشمگیری را کسب کرده است. در عین حال، نقدهای متعددی درباره طولانی بودن و پرداخت کلیشه‌ای برخی شخصیت‌ها بر آن وارد شده، اما فیلم اثری تأمل‌برانگیز و تأثیرگذار است که توانسته جایگاهی ویژه در میان فیلم‌های ایرانی تابستان امسال به دست آورد.

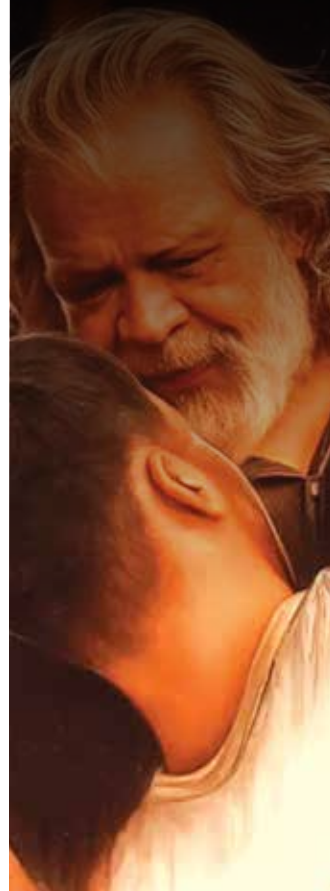
تابستان ۱۴۰۴ با حضور «پیر پسر» و دیگر آثار مهم سینمای اجتماعی همچون «زن و بچه» و «ترک عمیق»، به فصلی پررنگ و زنده در سینمای ایران تبدیل شده است. این فصل نشان می‌دهد که دغدغه‌های اجتماعی و انسانی همچنان محور اصلی سینمای ایران است و فیلمسازان توانمند کشور در جهت نشان دادن واقعیت‌های جامعه می‌کوشند. «پیر پسر» به عنوان یکی از آثار شاخص این فصل، نقش مهمی در این تلاش سینمای اجتماعی ایفا کرده و توانسته مخاطبان را به درک عمیق‌تری از مسائل خانوادگی، مردسالاری و بحران‌های روانی در جامعه معاصر برساند.

به همین دلیل، معرفی «پیر پسر» به عنوان بهترین گزینه سینمایی تابستان ۱۴۰۴ نه تنها به دلیل کیفیت هنری و داستانی آن است، بلکه به خاطر تأثیرگذاری اجتماعی، جسارت

“

معرفی «پیر پسر» به عنوان بهترین گزینه سینمایی تابستان ۱۴۰۴ نه تنها به دلیل کیفیت هنری و داستانی آن است، بلکه به خاطر تأثیرگذاری اجتماعی، جسارت در پرداخت موضوعات حساس و موفقیت‌های جهانی‌اش نیز هست.

”





“

اكتای بر اهرنی با این اثرات کرد که توانایی خلق آثاری که نه فقط و متفاوت را دارد آثاری که نه فقط سرگرم کننده، بلکه به آینه‌ای اجتماعی تبدیل می‌شوند و می‌توانند گلم مخاطب و نسبت به مسائل روز مره تغییر دهند.

”

«حواشی، جنجال‌ها و حضور در جشنواره‌ها

فیلم «پیر پسر» اگر چه در بخش‌های مختلف اهمیت و تحسین‌های زیادی یافت، اما در جشنواره فیلم فجر به بخش مسابقه راه نیافت و تنها در بخش ویژه نمایش داده شد. این موضوع موجب انتقاد و بحث بین بسیاری از سینماگران، منتقدان و علاقه‌مندان شد؛ چرا که معتقد بودند فیلم به دلیل محتوای حساس و ارزش‌های هنری‌اش باید فرصت رقابت و کسب جوایز را داشته باشد.

با وجود این، «پیر پسر» توانست در جشنواره‌های بین‌المللی بدرخشد. مهم‌ترین موفقیت فیلم، کسب جایزه بهترین فیلم در پنجاه و سومین جشنواره بین‌المللی فیلم روتردام بود. این جایزه نه تنها اعتبار جهانی فیلم را بالا برد، بلکه نشان‌دهنده توجه ویژه به مسائل خانوادگی و روانشناختی مطرح شده در فیلم بود. همچنین در جشنواره‌هایی مانند ترانسیلوانیا نیز فیلم مورد تحسین قرار گرفت و بازی بازیگران و کارگردانی بر اهرنی مورد توجه واقع شد.

«فروش فیلم و باز خورد عمومی

گرچه فیلم «پیر پسر» در سطح بین‌المللی جوایز مهمی کسب کرده و از نظر کیفی مورد تأیید قرار گرفته است، اما فروش گیشه آن در بازار داخلی چندان قابل توجه نبود. فضای سنگین، طولانی بودن فیلم و محدودیت سنی، تأثیر بسزایی بر جذب مخاطب داشت و این عوامل باعث شدند که فیلم مختص مخاطبان خاص سینما شود. نمایش محدود در سالن‌های سینما و روانه شدن به جشنواره‌ها بیشتر راهکارهای توزیع این اثر بود تا رسیدن به اقبال عمومی گسترده‌تر. با این وجود، فیلم به خوبی توانست جای خود را به عنوان اثری متفاوت و جسور در سینمای اجتماعی ایران باز کند و زمینه‌ساز بحث و گفت‌وگوهای عمیق‌تری شود.

«اكتای بر اهرنی؛ کارگردان با رویکردی روانشناسانه و اجتماعی

اكتای بر اهرنی به عنوان نویسنده و کارگردان «پیر پسر»، سابقه قابل اعتنایی در سینمای ایران دارد که با نگاه دقیق و روانشناسانه خود به دغدغه‌های انسانی و اجتماعی شناخته می‌شود. او نخستین فیلم بلند خود را با عنوان «پل خواب» ساخته است؛ فیلمی که اقتباسی آزاد از رمان «جنایت و مکافات» داستایفسکی به شمار می‌آید و به بررسی عمیق مضامین اخلاقی و روانی می‌پردازد. در «پل خواب»، مانند «پیر پسر»، با فضاهای تاریک و پیچیده‌ای روبرو می‌شویم که دغدغه‌های فردی و اجتماعی را به نمایش می‌گذارند. در این فیلم بر اهرنی با تمرکز روی شخصیت‌های اصلی، جهان ذهنی و روانی آنان را مورد کنکاش قرار داد و توانست توجه مخاطبان و منتقدان را جلب کند.

سبک کاری بر اهرنی تأکیدی است بر شخصیت‌پردازی‌های دقیق، فضاسازی‌های محدود اما تأثیرگذار، و استفاده از نمادها و استعارات ادبی که در هر دو فیلمش دیده می‌شود. تلاش برای ارائه تصویری چندلایه از انسان و جامعه، آثار او را در زمره فیلم‌های برجسته سینمای مستقل و اجتماعی ایران قرار داده است.

«پیر پسر» پرده‌آخور

«پیر پسر» فیلمی است پر تنش و تلخ که به شکلی شاعرانه اما بی‌رحمانه به مسائل پیچیده خانوادگی، مردسالاری، اعتیاد و خشونت می‌پردازد. بازی‌های درخشان بازیگران، کارگردانی توانمند اکتای بر اهرنی و ساختار چندلایه فیلم، آن را به اثری مهم در سینمای معاصر ایران بدل ساخته است. هرچند که طولانی بودن و برخی کاستی‌های دراماتیک از نقاط ضعف آن محسوب می‌شوند، اما فیلم با پرداخت دقیق به لایه‌های زیرین اجتماعی و روانی، بستری برای بحث و تحلیل‌های گسترده در داخل و خارج از ایران فراهم کرده است.



«روایت و شخصیت‌ها؛ بخشی از پازل روانی فیلم

فیلم با صحنه‌ای آغاز می‌شود که برادران در حال گفت‌وگو درباره قتل پدرشان هستند؛ صحنه‌ای پر تنش و حساس که تماشاگر را از همان ابتدا وارد دنیای پر تعلیق فیلم می‌کند. علی و رضا که هر دو زیر سایه پر قدرت و اضطراب‌آور پدری مستبد رشد کرده‌اند، در تلاش‌اند تا از این زندان روانی و جغرافیایی‌های رهایی یابند. آن‌ها قصد فروش آپارتمان را دارند که در آن زندگی می‌کنند؛ این کار وسیله‌ای برای نجات و رهایی از دست پدر است.

پدر خانواده، غلام، نقش محوری را ایفا می‌کند؛ شخصیتی پیچیده و چندلایه که با بازی درخشان حسن پورشیرازی به تصویر کشیده شده است. پورشیرازی با عمق و ظرافتی کم‌نظیر توانسته آشفته‌گی درونی، تزلزل روانی و خشونت پنهان در وجود غلام را به تماشاگر منتقل کند. این بازی درخشان، یکی از نقاط قوت اصلی فیلم است و نقش آفرینی این شخصیت، تلخی‌های فیلم را بیشتر نمود می‌دهد. رکنار غلام، علی و رضا شخصیت‌هایی هستند که با کشمکش‌های درونی خود مواجه‌اند. هر چند که گاهی روایت شخصیت‌ها به سمت کلیشه‌ای شدن میل می‌کند، اما بر اهرنی با پرداختن به جزئیات شخصیت‌ها، به ویژه شخصیت زن خانواده به نام رعنا (با بازی لیلا حاتمی)، ابعاد جدیدی به روابط خانوادگی می‌افزاید. رعنا نمایانگر تعادل و مقاومت در برابر سلطه مردسالارانه است؛ شخصیتی چندلایه که تعارض میان سنت و مدرنیته، عشق و نیازهای مالی را به تصویر می‌کشد.

«نقد‌ها و بازتاب‌های منتقدان

«پیر پسر» به طور کلی با تحسین‌های فراوان، به ویژه در بخش بازیگری و فضاسازی، مواجه شده است. بازیگران اصلی، به ویژه حسن پورشیرازی و لیلا حاتمی، با ارائه بازی‌های عمیق و چندلایه، به خوبی توانسته‌اند بار عاطفی و تنش فیلم را به دوش بکشند. فضای تاریک و پر تنش فیلم، همراه با نمادهای پر شمار مرتبط با خشونت و مردسالاری، از ویژگی‌های برجسته آن به شمار می‌روند.

با این حال، نقدهای جدی نیز به فیلم وارد شده است. یکی از مهم‌ترین نقاط ضعف، طول زیاد فیلم است که با مدت زمانی نزدیک به سه ساعت، سبب شده در بخش‌هایی ریتم کند و خسته‌کننده به نظر برسد. پرداخت شخصیت‌ها در برخی قسمت‌ها تا حدودی کلیشه‌ای و تک‌بعدی است و برخی تغییرات ناگهانی روحی و رفتاری شخصیت‌ها به لحاظ دراماتیک قابل توجیه نیست. همچنین پایان بندی برای عده‌ای از مخاطبان قابل پیش‌بینی و تا حدی اغراق‌شده به نظر می‌رسد. این موارد اگرچه از تأثیرگذاری کلی فیلم کاسته‌اند، اما نتوانسته‌اند مانع از شکل‌گیری تصویری قوی و تأمل‌برانگیز از «پیر پسر» شوند.

همه چیز درباره بیهوشی؛

راهنمایی جامع برای بیماران در گفت و گوی مفصل با دکتر علی سلحشوری؛

تابه هوش هستی دقیق بخون

درباره فای



بیهوشی و فرآیند پیچیده آن از شاخه های جذاب و پرطرفدار پزشکی است. برای عموم بیمارانی که به هر دلیل راهی اتاق عمل می شوند و آن تنفس خواب آور را تجربه می کنند نیز، این موضوع جالب و همراه با سوالات متعددی است. به عنوان مثال، عوارض داروهای بیهوشی، بهترین و بدترین روش آن و تاثیر مواد بیهوشی بر حافظه از جمله موضوعاتی است که برای اغلب بیماران مطرح می شود. در همین خصوص با دکتر علی سلحشوری، متخصص بیهوشی، گفتگویی انجام دادیم که در ادامه می خوانید:

لطفاً درباره کم عارضه ترین نوع بیهوشی و اینکه در چه بیمارانی استفاده از چه نوع بیهوشی توصیه می شود، صحبت بفرمایید.

بیهوشی انواع مختلفی دارد و بسته به شرایط بیمار و نوع جراحی، از روش های متفاوتی استفاده می شود. به طور کلی، سه نوع بیهوشی اصلی داریم: بیهوشی عمومی، بی حسی موضعی و بی حسی نخاعی (یا اپیدورال). هر کدام از این روش ها مزایا و عوارض خاص خود را دارند.

بیهوشی عمومی: در این روش، بیمار به طور کامل بیهوش می شود و هیچ دردی حس نمی کند. این روش برای جراحی های بزرگ و پیچیده مناسب تر است، اما عوارضی مثل تهوع، گیجی، یا گاهی مشکلات تنفسی می تواند داشته باشد. البته این عوارض بیشتر موقتی هستند و با تکنولوژی های جدید، بسیاری از این مشکلات کمتر شده است.

بی حسی موضعی: در این روش، فقط یک قسمت خاص از بدن بی حس می شود. مثلاً برای جراحی های کوچک مانند کشیدن دندان یا بخیه زدن، از این روش استفاده می شود. عوارض بسیار کمی دارد، زیرا اثر دارو فقط در همان منطقه است و بر روی کل بدن تاثیر



و در موارد نادر، عوارض جدی تر مانند آسیب عصبی رخ دهد.

آیا گرفتن بیهوشی بیش از حد باعث کاهش حافظه می شود؟

بیهوشی عمومی به طور موقت بر حافظه و تمرکز تاثیر می گذارد، مخصوصاً در روزهای بعد از جراحی. اما شواهد علمی دقیقی مبنی بر اینکه بیهوشی عمومی به طور دائمی حافظه را کاهش بدهد، وجود ندارد. البته در افراد مسن یا کسانی که جراحی های پیچیده ای داشته اند، گاهی ممکن است مشکلات حافظه ای بیشتری بعد از بیهوشی دیده شود که به آن «اختلال شناختی بعد از عمل» گفته می شود.

چه عواملی باعث خطرناک شدن پروسه بیهوشی می شود؟ مثلاً گاهی می شنویم بیماری که سینوزیت داشته، حین بیهوشی دچار ترشح مخاط و ایست تنفسی شده است. در این خصوص نیز توضیح بفرمایید.

بیهوشی برای اکثر افراد بی خطر است، اما بعضی عوامل می توانند ریسک را بالا ببرند، مانند: بیماری های مزمن قلبی و ریوی، اضافه وزن یا چاقی، سینوزیت شدید یا مشکلات تنفسی مثل آسم و آپنه خواب، حساسیت های دارویی، سن بالا و سابقه عوارض در بیهوشی های قبلی.

به خصوص در مورد سینوزیت، تجمع مخاط در مجاری تنفسی می تواند باعث مشکلات تنفسی شود. در شرایطی مانند این، ممکن است خطر ایست تنفسی بالا برود و باید قبل از بیهوشی دقیق بررسی شود. یعنی باید قبل از گرفتن بیهوشی، در شرح حال بیمار به دقت بحث سینوزیت او مورد توجه و ارزیابی قرار گیرد.

برای بیهوشی و جراحی چه نکاتی باید از قبل، توسط تیم مربوطه یا مشاوره جراحی چک و رعایت شده باشد؟

قبل از بیهوشی، تیم جراحی و متخصص بیهوشی این موارد را بررسی می کنند: سابقه پزشکی و دارویی بیمار، آلرژی ها و حساسیت های دارویی، بررسی سلامت قلب و ریه، وجود بیماری های مزمن،

نوع جراحی و سابقه بیمار، بهترین نوع بیهوشی را انتخاب می کند تا کمترین عوارض و بهترین نتیجه را داشته باشد. بی حسی نخاعی (بیهوشی از کمر که در عوام مطرح است) برای چه بیمارانی بیشترین کاربرد را دارد و برای چه نوع جراحی هایی استفاده می شود؟ درباره عوارض این نوع بیهوشی صحبت بفرمایید.

بی حسی نخاعی که «بیهوشی از کمر» نیز نامیده می شود، بیشتر برای جراحی های پایین تنه استفاده می شود. این نوع بیهوشی مناسب افرادی است که جراحی هایی مانند: زایمان (به ویژه ار توپدی (مانند جراحی زانو و لگن)، عمل های دستگاه تناسلی یا ادراری (مثل پروستات) و جراحی های شکم (مثلاً فتق) دارند. در این روش، بیمار هوشیار است، ولی دردی را حس نمی کند.

عوارض بی حسی نخاعی ممکن است با سردرد بعد از عمل، به خصوص اگر کمی مایع نخاعی نشست کند، همراه باشد. همچنین ممکن است افت فشار خون و مشکلات ادراری موقتی، کمر درد موقتی

نمی گذارد. بی حسی نخاعی (اپیدورال): این روش بیشتر برای زایمان و جراحی های پایین تنه استفاده می شود. بیمار هوشیار است، ولی قسمت پایین بدنش بی حس می شود. یکی از مزیت های این روش این است که بیمار هوشیار می ماند و عوارض بیهوشی عمومی مانند تهوع و گیجی را ندارد.

اما در پاسخ به بخش دوم سؤالتان، یعنی «چه نوع بیهوشی برای چه بیمارانی مناسب است»، باید بگویم: برای افرادی که مشکلات قلبی یا ریوی دارند، بهتر است از بی حسی موضعی یا نخاعی استفاده شود، زیرا عوارض بیهوشی عمومی مانند مشکلات تنفسی می تواند برایشان خطرناک باشد. برای جراحی های کوچک، بی حسی موضعی بهترین گزینه است و برای جراحی های بزرگ مانند جراحی های شکم یا قلب، بیهوشی عمومی انتخاب می شود. برای زایمان، بی حسی نخاعی یا اپیدورال، به خاطر اینکه مادر هوشیار می ماند ولی دردی حس نمی کند، بسیار رایج است. در نهایت، پزشک متخصص بیهوشی پس از بررسی وضعیت سلامتی بیمار،



“

بیهوشی عمومی به طور موقت بر حافظه و تمرکز تأثیر می‌گذارد، مخصوصاً در روزهای بعد از جراحی. اما شواهد علمی دقیقی مبنی بر اینکه بیهوشی عمومی به طور دائمی حافظه را کاهش می‌دهد وجود ندارد.

”

در مجموع می‌توان گفت: برای کاهش خطرات بیهوشی، قبل از هر جراحی بررسی دقیق وضعیت سلامتی بیمار توسط تیم بیهوشی انجام می‌شود. پزشکان معمولاً با انجام آزمایش‌ها، بررسی سابقه پزشکی و دارویی و تنظیم دقیق دوز داروهای بیهوشی، تلاش می‌کنند تا این فرآیند تا حد ممکن ایمن باشد.

❖ آخرین پرسش اینکس: در جراحی‌های لاپاروسکوپی، ترکیب گاز و خون چه عوارضی دارد و به چه علت ایجاد می‌شود؟

ببینید، در حین بیهوشی عمومی، یکی از روش‌های رایج استفاده از گازهای بیهوشی مانند ایزوفلوران، نیتروز اکساید یا سایر گازهاست که از طریق ماسک یا لوله تنفسی وارد بدن می‌شوند. به طور معمول، این گازها در خون حل شده و باعث ایجاد حالت بیهوشی می‌شوند. اما در برخی شرایط، مشکلاتی ممکن است رخ دهد. به عنوان مثال، چنانچه غذا یا مایعات وارد ریه شوند، باعث ترکیب گاز و مایعات در ریه می‌شود که می‌تواند منجر به عفونت یا آسیب ریوی (پنومونی آسپیراسیون) گردد. به همین دلیل از بیمار خواسته می‌شود که قبل از عمل چیزی نخورد.

همچنین در موارد نادر، ممکن است گازهای بیهوشی به طور نادرست تنظیم شوند یا مشکلی در جریان اکسیژن‌دهی پیش بیاید که باعث کاهش سطح اکسیژن خون می‌گردد. این وضعیت می‌تواند به عوارض جدی مانند آسیب به مغز و قلب منجر شود.

اگر تهویه مکانیکی مناسب نباشد یا بیمار نتواند به درستی دی‌اکسید کربن را دفع کند، دی‌اکسید کربن در خون تجمع پیدا می‌کند و باعث مشکلات تنفسی، سردرد، گیجی و در موارد شدیدتر، ایست قلبی می‌شود. آسیب ریوی دیگر موردی است که می‌توان به آن اشاره کرد؛ در صورتی که هوا یا گاز به طور تصادفی وارد خون شود (آمبولی گازی)، ممکن است در عروق خونی گیر کند و باعث آسیب به ریه‌ها یا سایر اندام‌ها شود.

به طور کلی، ترکیب گاز و خون باید به دقت توسط متخصص بیهوشی مدیریت شود تا عوارضی مانند موارد یاد شده اتفاق نیفتد. تنظیم دقیق دستگاه‌های بیهوشی و مانیتورینگ مداوم بیمار در حین جراحی نقش کلیدی در پیشگیری از این مشکلات دارد.

سطح اکسیژن و تست‌های خونی. همچنین در صورت نیاز، انجام آزمایش‌های تخصصی مانند نوار قلب یا اکوکاردیوگرافی توصیه می‌شود. به بیمار توصیه می‌شود که حداقل ۶ تا ۸ ساعت قبل از جراحی چیزی نخورد تا خطر استفراغ و آسپیراسیون کاهش یابد.

❖ چه مواقعی و تحت چه شرایطی بیهوشی خطرناک می‌شود؟

بیهوشی معمولاً ایمن است، اما در برخی شرایط خاص می‌تواند خطرناک باشد؛ این شرایط به وضعیت جسمی و سابقه پزشکی بیمار و همچنین نوع بیهوشی مورد استفاده بستگی دارد. در ادامه برخی از عواملی که ممکن است بیهوشی را خطرناک کنند، ذکر می‌شود:

❖ **مشکلات قلبی:** افرادی که دچار مشکلات قلبی مانند نارسایی قلبی، فشار خون بالا، یا بیماری‌های عروق کرونر هستند، ممکن است در حین بیهوشی دچار مشکلاتی مثل افت فشار خون یا ایست قلبی شوند. بیهوشی عمومی می‌تواند استرس زیادی بر سیستم قلبی و عروقی وارد کند.

❖ **مشکلات ریوی و تنفسی:** بیماران مبتلا به مشکلات ریوی یا آن گروه که از آینه خواب رنج می‌برند، ممکن است در حین بیهوشی با مشکلات تنفسی مواجه شوند. بیهوشی عمومی ممکن است عملکرد طبیعی ریه‌ها را مختل کند و باعث افت اکسیژن خون یا مشکلات دیگر تنفسی شود.

❖ **سینوزیت شدید و انسداد مجاری تنفسی:** همانطور که قبلاً هم اشاره شد، وجود مخاط زیاد در سینوزیت یا انسداد در مجاری تنفسی می‌تواند حین بیهوشی به مشکل تبدیل شود. در این حالت، ممکن است راه‌های هوایی دچار انسداد شوند و اکسیژن‌رسانی به بدن با مشکل مواجه شود که می‌تواند خطر ایست تنفسی را افزایش دهد.

❖ **چاقی شدید:** بیهوشی در افراد با چاقی شدید به دوزهای دقیق‌تر و مراقبت‌های ویژه‌ای نیاز دارد.

حساسیت دارویی: افرادی که به داروهای بیهوشی حساسیت دارند، ممکن است دچار واکنش‌های آلرژیک خطرناک مثل شوک آنافیلاکسی شوند. در صورتی که فرد سابقه حساسیت به دارو داشته باشد، باید حتماً پیش از جراحی به پزشک اطلاع دهد.

❖ **دبابت کنترل نشده:** افرادی که دبابت دارند، به خصوص اگر قند خونشان به خوبی کنترل نشده باشد، در حین بیهوشی ممکن است دچار نوسانات قند خون، مشکلات قلبی و عروقی یا التیام ضعیف زخم‌ها شوند. مصرف برخی داروها: برخی داروها مانند داروهای ضدانعقاد خون (رقیق‌کننده‌های خون) یا داروهای فشار خون بالا ممکن است با بیهوشی تداخل داشته باشند. این داروها می‌توانند باعث افزایش خونریزی یا تغییرات شدید در فشار خون شوند.

❖ **سابقه عوارض بیهوشی قبلی:** اگر بیمار قبلاً در بیهوشی دچار عوارضی مثل تهوع شدید، گیجی، یا مشکلات قلبی و تنفسی شده باشد، احتمال تکرار این عوارض وجود دارد و باید از قبل اطلاع داده شود تا تیم بیهوشی آماده باشند.

عفونت‌های حاد: در صورتی که بیمار قبل از جراحی دچار عفونت‌های حاد باشد (مثل عفونت‌های دستگاه تنفسی یا تب)، این ممکن است ریسک بیهوشی و عوارض جراحی را افزایش دهد.

راهکارهایی برای کاهش چربی شکم و پهلو

در حسرت تناسب اندام

لاغری شکم و پهلو یکی از مهمترین معضلات کاهش وزن است. روش‌های مختلفی مانند پیروی از اصول غذایی مناسب، انجام ورزش‌های هوازی، لاغری با طب سنتی و داروهای گیاهی یا استفاده از روش‌های لاغری موضعی با دستگاه وجود دارند.



«سطح استرس خود را کاهش دهید»

استرس با تحریک غدد فوق کلیوی باعث آزاد شدن هورمون استرس (کورتیزول) در شما میشود که آن هم باعث تولید چربی شکمی میشود. تحقیقات نشان می‌دهد که سطح بالای کورتیزول اشتها را افزایش داده و باعث ذخیره چربی‌های شکمی می‌شود. از این گذشته، زنانی که از قبل چربی پهلو و شکم زیادی دارند، در پاسخ به استرس، تمایل به تولید کورتیزول بیشتری دارند. افزایش کورتیزول بیشتر باعث افزایش چربی در شکم آن‌ها میشود.

«غذاهای شیرین نخورید»

شکر حاوی فروکتوز است که هنگام مصرف بیش از حد به چندین بیماری مزمن مرتبط است. این بیماری‌ها شامل بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی و بیماری کبد چرب میشود. مصرف زیاد قند عامل اصلی افزایش وزن در بسیاری از افراد است. بنابراین برای کاهش و از بین بردن چربی‌های شکمی مصرف شیرینی و غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید.

تصویر مواد غذایی شیرین و حاوی کربوهیدرات که برای لاغری و از بین بردن چربی شکم توصیه می‌شود مصرف نشوند

علائم بیماری‌های التهابی مانند آرتрит، آسم و دیابت می‌شود. از آنجا که چربی ترانس برای بدن سخت هضم می‌باشد و ترجیحاً به صورت چربی درون شکم و پهلوها ذخیره می‌شود، مصرف آن باعث افزایش چربی در این مناطق می‌شود.

در نتیجه، مصرف غذاهای حاوی چربی ترانس می‌تواند باعث افزایش چربی شکم و پهلو شود و رژیم غذایی سالم را تخریب کند. بهتر است که ما از مصرف غذاهای حاوی چربی ترانس خودداری کرده و در عوض از منابع سالم چربی مانند روغن زیتون، آووکادو، ماهی و مغزهای خوراکی استفاده کنیم.

«یک رژیم غذایی با پروتئین بالا داشته باشید»

پروتئین یک ماده مغذی بسیار مهم برای مدیریت وزن است. دریافت پروتئین بالا باعث افزایش ترشح هورمون سیری که باعث کاهش اشتها و پرخوری می‌شود. پروتئین همچنین میزان متابولیک شما را بالا می‌برد و به شما کمک می‌کند تا در حین کاهش وزن، توده عضلانی را حفظ کنید. بسیاری از مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهند افرادی که پروتئین بیشتری می‌خورند نسبت به افرادی که رژیم پروتئین پایینی می‌خورند، چربی شکمی کمتری میشود.

«مقدار زیادی فیبر محلول بخورید»

فیبر محلول آب را جذب می‌کند و ژلی را تشکیل می‌دهد که با عبور از دستگاه گوارش شما باعث کند شدن روند گوارش غذا می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که این نوع فیبر به شما کمک میکند که بیشتر احساس سیری داشته باشید و کمتر غذا بخورید. این فیبرها همچنین ممکن است میزان کالری بدن را که از مواد غذایی جذب می‌کنید تا حد زیادی کاهش دهد.

«از مصرف غذاهایی که حاوی چربی‌های ترانس هستند خودداری کنید»

غذاهای حاوی چربی ترانس شامل یک نوع چربی اشباع نشده هستند که در فرآیند تولید صنعتی غذاها به دلیل دوام طولانی و بالا بردن مقاومت به حرارت، به آنها اضافه می‌شود. این نوع چربی به طور طبیعی در مواد غذایی وجود ندارد و مصرف آنها به دلیل داشتن اثرات منفی بر سلامتی موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی می‌شود.

مصرف مواد غذایی حاوی چربی ترانس باعث افزایش سطح کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) در بدن می‌شود. همچنین، این نوع چربی باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود و باعث تشدید



« ورزش هوازی انجام دهید »

ورزش هوازی موسوم به (کاردیو) روشی مؤثر برای بهبود سلامتی و سوزاندن کالری است. مطالعات همچنین نشان می دهد که این روش یکی از مؤثرترین اشکال ورزش برای کاهش چربی شکم است.

« سبک زندگی خود را تغییر دهید »

انجام دادن تنها یکی از موارد ذکر شده در این مقاله به تنهایی تأثیر بزرگی در لاغری شکم و پهلو و بخش های دیگر بدنتان نخواهد داشت. اگر می خواهید نتایج خوب و واقعی تجربه کنید باید ترکیب از روش های ذکر شده را در نظر بگیرید. انجام دادن تعدادی از موارد بالا میتواند منجر به تغییر سبک زندگی شما شود و در طولانی مدت باعث از بین رفتن چربی شکم، چربی پهلو و سایر بخش های بدنتان میشود. هنگامی که شما عادات سالمی دارید و غذای خوبی می خورید، از بین رفتن چربی به عنوان یکی از اثرات سبک زندگی سالم شما به زودی تجربه خواهد شد.

اضافه وزن دارند و در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم تخمدان پلی کیستیک هستند.

« مقداری از روغن پخت و پز خود را با روغن نارگیل جایگزین کنید »

روغن نارگیل یکی از سالم ترین چربی هایی است که می توانید بخورید. مطالعات نشان می دهد که چربی های زنجیره متوسط در روغن نارگیل ممکن است سوخت و ساز بدن را افزایش داده و در پاسخ به کالری زیاد، چربی ذخیره شده را کاهش دهد. مطالعات کنترل شده در خصوص روغن نارگیل حاکی از آن است که این روغن ممکن است منجر به از دست دادن چربی شکمی نیز شود.

« ورزش هوازی انجام دهید (کاردیو) »

ورزش هوازی موسوم به (کاردیو) روشی مؤثر برای بهبود سلامتی و سوزاندن کالری است. مطالعات همچنین نشان می دهد که این روش یکی از مؤثرترین اشکال ورزش برای کاهش چربی شکم است.

« مصرف کربوهیدراتها (به خصوص کربوهیدراتهای تصفیه شده) را کاهش دهید »

کاهش مصرف کربوهیدرات برای از بین بردن چربی ها از جمله چربی شکم می تواند بسیار مفید باشد. رژیم های غذایی با کمتر از ۵۰ گرم کربوهیدرات در روز باعث از دست دادن چربی شکم در افرادی میشود که



شدن چربی های شکمی کمک کند.

« نوشیدن آب میوه را متوقف کنید »

اگرچه آب میوه ویتامین ها و مواد معدنی بدن را تأمین می کند، اما درست به اندازه نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های شیرین دارای قند است. نوشیدن مقادیر زیاد آب میوه ها ممکن است باعث افزایش چربی شکم و سایر بخش های بدن شما شود.

« سرکه سیب را به رژیم غذایی خود اضافه کنید »

نوشیدن سرکه سیب دارای مزایای سلامتی چشمگیری از جمله کاهش سطح قند خون است. این ماده حاوی اسید استیک است که نشان داده شده در چندین مطالعه حیوانی، باعث کاهش ذخیره چربی شکمی می شود.

« مصرف الکل را به شدت کاهش دهید »

الکل می تواند به مقدار بسیار اندک برای شما مفید باشد اما اگر زیاد بنوشید، قطعاً بسیار بسیار مضر است. تحقیقات نشان می دهد که مصرف زیاد الکل همچنین می تواند باعث افزایش چربی شکم شود. برای کاهش چربی شکم لازم است که مصرف الکل را کاهش داده یا متوقف کنید.

« کیفیت خواب خودتان را افزایش دهید »

خواب برای بسیاری از جنبه های سلامتی شما از جمله تنظیم وزن مهم است. مطالعات نشان می دهد افرادی که خواب کافی ندارند، بیشتر از افرادی که خواب کافی دارند دچار اضافه وزن میشوند. اگر قصد کاهش وزن و بهبود سلامتی خود را دارید، خواب کافی و با کیفیت بالا باید یکی از اولویت های اصلی شما باشد.

« میزان مصرف غذا و مدت زمان ورزش کردن خود را زیر نظر بگیرید »

بسیاری از موارد می توانند به شما در کاهش وزن و چربی شکم کمک کنند، اما مصرف کالری به میزان کمتر از نیاز بدن به شما برای حفظ وزن کمک میکند. ببینید در روز چه غذاهایی میخورید تا میزان کالری دریافتی خود را بدانید و همچنین میزان کالری سوخته شده از طریق ورزش را بررسی کنید.

« هر هفته ماهی های چرب بخورید »

ماهی های چرب فوق العاده سالم هستند. آنها سرشار از پروتئین با کیفیت بالا و چربی های امگا ۳ هستند که شما را از بیماری ها محافظت می کنند. برخی شواهد نشان می دهد که این چربی های امگا ۳ ممکن است به کاهش چربی احشایی یعنی آب

« تمرینات استقامتی مانند وزنه برداری انجام دهید »

تمرینات استقامت مانند بلند کردن وزنه که تحت عنوان تمرینات قدرتی نیز شناخته میشوند، برای حفظ و بدست آوردن توده عضلانی بسیار مهم هستند. بر اساس مطالعات انجام شده در مورد افراد مبتلا به پیش دیابت، دیابت نوع ۲ و بیماری کبد چرب، تمرین استقامت ممکن است برای از بین رفتن چربی شکم مفید باشد. تمرین قدرت می تواند یک استراتژی مهم کاهش وزن باشد و ممکن است به کاهش چربی شکم کمک کند. مطالعات نشان می دهد که این ترکیب حتی در ترکیب با ورزش هوازی مؤثرتر است.

« از نوشیدنی های شیرین و سرشار از قند اجتناب کنید »

نوشیدنی های شیرین شده با قند حاوی فروکتوز مایع هستند که می توانند چربی شکمی را در شما افزایش دهند. مطالعات نشان می دهد که نوشیدنی های قندی منجر به افزایش چربی در کبد می شوند.

برای کاهش چربی شکم باید از مصرف این نوشیدنی ها خودداری کنید.

چطور دکوراسیون تابستانی را به خانه بیاوریم؟ دیزاین گرم در فصل گرم

با رسیدن فصل بهار و تابستان و روشن شدن فضای داخلی بهتر است در دکوراسیون منزل خود تغییراتی ایجاد کنید و از دکوراسیون سنگین زمستانی رها شوید. در فصل تابستان باید اجازه دهیم که نور خورشید، اندکی به زندگی مان جریان یابد و خانه و اتاق های مان را سبک و روشن می کنیم.



شهریور ۱۴۰۴ | دوره جدید شماره ۳۹

رنگ سفید در دکوراسیون تابستانی

استفاده از رنگ سفید در دکوراسیون خانه نشانی از پاکیزگی و تازه شدن به همراه دارد. همچنین این رنگ می تواند در دکوراسیون تابستانی جلوه بسیاری داشته باشد و فصل نو را یادآور شود. اگر در حال حاضر از ترکیب رنگی تیره در فضای خانه خود استفاده کرده اید، وقت آن رسیده است که آنها را با رنگ سفید جایگزین کنید. اگر مبلمان خانه تان تیره رنگ است، استفاده از کوسن های سفید یا رانر و رومیزی سفید رنگ روی میز جلو مبلی و میز ناهار خوری می تواند تا حدی از تیرگی آنها بکاهد.



دکوراسیون رنگین کمانی

در روزهای تابستانی که پا به دل طبیعت بگذارید، با طیف وسیعی از رنگ های مختلف روبرو می شوید که به دلیل وجود شکوفه و گل های متنوع و زیبا این رنگین کمان را به وجود آورده اند. پس چرا از این رنگین کمان را در دکوراسیون بهاری خود استفاده نکنید؟ برای این منظور لزومی ندارد حتما تمام فضای خانه را تغییر دهید. چیدمان وسایل مختلف مثل ظروف شیشه ای با رنگ های متنوع در کنار هم و حتی روی یک شلف یا گوشه ای از خانه، می تواند نشان دهنده این نوع طراحی برای شما باشد.



وسایل طرح دار

با توجه به آنچه گفته شد، بهتر نیست این بار طرح های اصلی طبیعت را به دکوراسیون وارد کنیم؟ حتما شما هم در فروشگاه ها، مجلات یا حتی مدل های دکوراسیونی مختلف پارچه های طرح دار را دیده اید. استفاده از طرح های گل و گیاه، پرندگان و هر آنچه که رد و نشانی از طبیعت و سرزندگی داشته باشد، برای دکوراسیون بهاری مناسب خواهد بود. برای این منظور می توانید بخشی از دیوار خانه خود را با کاغذ دیواری طرح دار بپوشانید، از مبیل تک با پارچه خاص استفاده کنید یا انواع مدل کوسن را روی مبیل قرار دهید.





« اکسسوری‌ها در دکوراسیون بهاری

هرگز در خانه خود اهمیت وجود اکسسوری‌ها یا همان وسایل تزئینی را دست کم نگیرید. این لوازم دکوری چه در دکوراسیون بهاری و چه در هر دکوراسیون دیگری با سبک و رنگ مختلف، تکمیل‌کننده فضا هستند و می‌توانند نشان‌دهنده شخصیت و علائق شما باشند. مزیت اکسسوری آن است که به راحتی قابل تعویض است و می‌توانید به سادگی آن را برای فصول مختلف استفاده کنید. همان‌طور که کوسن‌های بافتنی یا پتوها برای فصل سرد مناسب هستند، می‌توانید اکسسوری‌های دیگری مانند کوسن‌های توری، گل‌های مصنوعی، لوازم حصیری یا وسایل تزئینی چوبی را برای فصل بهار به کار ببرید.



« پرده‌ورودنور

زمانی که نسیم خنک بهاری و آفتاب خوش این روزها شهر را پر کرده است، سعی کنید با باز کردن پنجره‌ها و کنار زدن پرده‌ها اجازه ورود این حس و حال تازه را به فضای داخلی خانه خود بدهید. اگر عادت ندارید پرده‌ها را در طول روز کنار بزنید، از پارچه‌های نازک‌تر مانند حریر و تور استفاده کنید تا بتوانید از لذت ورود نور خورشید به خانه بهره‌مند شوید.

“

راهکارهای ارائه شده برای دکوراسیون بهاری به سادگی قابل اجرا هستند و نیازی به هزینه‌های گزاف ندارند. هر فردی می‌تواند با توجه به وسایل در دسترس و با تغییر دکوراسیون راحت، طراحی خانه خود را به روز کند.

”



« وسایل چوبی

چوب را می‌توان یکی از متریالی دانست که نشانی از طبیعت به همراه دارد. امروزه در بسیاری از طراحی‌ها می‌توانید عنصر چوب را در وسایل و کاربردهای مختلف مشاهده کنید، خصوصاً در سبک دکوراسیون بوهو، تلفیقی و روستیک عنصر چوب جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. شما هم با احترام به این عنصر طبیعی، به دنبال دکوراسیون چوبی متنوعی باشید که بتواند گرما و حس زنده بودن چوب را به خانه‌ی بهاری‌تان وارد کند. اگر قصد خرید وسیله جدیدی را ندارید، با آموزش روش‌های ساخت وسایل دکوری، آویزهای دیواری و حتی گلدان‌های خاص رومیزی از وسیله‌های دست‌ساز خودتان استفاده کنید.



« رنگ‌های ملایم

یکی دیگر از ترکیب‌رنگی‌های مناسب برای دکوراسیون بهاری، رنگ‌های ملایم یا به اصطلاح پاستلی است. این رنگ‌ها هم در دسته رنگ‌های روشن قرار می‌گیرند و شامل رنگ لیمویی، صورتی کمرنگ، یاسی، گلبهی، کرم، آبی آسمانی، سبز روشن و مانند آنها است. رنگ‌های پاستلی و ملایم را می‌توانید در هر دکوراسیونی وارد کنید. برای مثال اگر ترکیب رنگ خانه شما طوسی و قرمز باشد، رنگ‌های گلبهی یا طوسی روشن نشانی از دکوراسیون بهاری را به همراه خواهد داشت.



« گیاهان آپارتمانی در دکوراسیون تابستانی



از آنجایی که گیاهان یکی از اصلی‌ترین عناصر طبیعی به‌شمار می‌روند، حضور آنها در فضای داخلی خانه هم‌نشان‌دهنده بهار و طبیعت خواهد بود. اگر در حال حاضر باغچه‌خانگی کوچکی را مدیریت می‌کنید، می‌توانید تعداد گلدان‌ها و گیاهان آپارتمانی خود را افزایش دهید و گیاهان گل‌داری مانند بگونیا، بنفشه آفریقایی، کالانکوه، شمعدانی، آنتوریوم، ارکیده و مانند آنها را به عنوان اعضای جدید خانه معرفی کنید. گلدان‌ها را در فضاهای مختلف خانه قرار دهید و از طبیعت خانگی خود لذت ببرید. البته توجه داشته باشید که گیاهان، موجودات زنده‌ای هستند که نیازهای خاصی دارند. پس باید به تأمین نیازهای آنها مانند نور، خاک، آب و رطوبت توجه داشته باشید.

چگونه از گل‌های آپارتمانی مراقبت کنیم؟ پرستاری از زیبایی، طراوت و شادابی

نگهداری از انواع گل و گیاه، علاوه بر تاثیرات مثبتی که برای افراد به همراه دارد، چگونه از گل‌های آپارتمانی مراقبت کنیم؟ باعث زیبایی فضای خانه و پاک‌سازی هوا می‌شود. گیاهان آپارتمانی بسیاری وجود دارند که هر کدام شرایط و راز و رمز خاص خود را برای نگهداری نیاز دارند. گیاهان خانگی سرزنده و شاداب در فضای داخلی خانه نیازمند مراقبت زیادی هستند و گاهی اوقات از دست رفتن نشاط و زیبایی گیاهان خانگی به دغدغه همیشگی صاحبان گل و گیاه در منزل تبدیل می‌شود.

بدون نور زندگی ممکن نیست

گیاهان به نور خورشید احتیاج زیادی دارند زیرا نور خورشید در ساخت سبزینه گیاهان نقش مهمی دارد پس حتما گیاهان را در مکانی بگذارید که نور کافی به آنجا برسد. البته همه گیاهان به نور یکسان خورشید احتیاج ندارند و برخی به نور کمتر نیاز دارند، قرار دادن این گیاهان در برابر نور مستقیم خورشید سبب رنگ پریدگی، زردی و یا خشکی گیاه می‌شود. پس در نگهداری گیاهان آپارتمانی نور باید به صورت غیر مستقیم به گیاه بتابد.



در آب دادن زیاده روی نکنید



گیاهان نیز مانند همه موجودات زنده به میزان معینی از آب و غذا نیاز دارند پس آبیاری زیاد آن‌ها و آب دادن در فواصل زمانی غیر منظم و بسیار کوتاه سبب خشک شدن یا گندیده شدنشان خواهد شد. دقت کنید که گلدان، زهکشی خوبی داشته باشد تا آب اضافی بتواند از گلدان خارج شود. زمان آبیاری گیاهان بسته به نوع گیاه متفاوت است. اما در مورد بیشتر گیاهان آپارتمانی بهتر است وقتی که خاک سطح گلدان خشک شد به گل آب بدهید. برای آبیاری گیاهان آپارتمانی بهتر است. از آب بدون کلر و ولرم استفاده کنید. آب بسیار سرد یا بسیار داغ به گل شوک وارد می‌کند.

کوددهی به گیاهان آپارتمانی

از آنجا که گیاهان آپارتمانی در گلدان کشت می‌شوند و مواد مغذی موجود در خاک گلدان‌ها محدود است، این دسته از گیاهان نیازمند مواد مغذی و کود بیشتری برای رشد مناسب هستند. به طور کلی، گیاهان بدون گل در فصل رشد؛ یعنی بهار و تابستان، و گیاهان گلدار، نیاز بیشتری به کود دارند؛ بنابراین بهتر است دست کم ماهی یکبار با کودهای مناسب آن‌ها را تغذیه کنید. برعکس در فصل پاییز و زمستان که زمان استراحت گل‌هاست، کوددهی را متوقف کنید.

در دادن کود، زیاده روی نکنید، زیرا ممکن است باعث سوختن گیاه و از بین رفتن آن شود؛ بنابراین همیشه از کمترین میزان پیشنهاد شده کود استفاده کنید.



نخل ماداگاسکار



گیاهان آپارتمانی به هوای تازه نیاز دارند بنابراین لازم است برای نگهداری گیاهان آپارتمانی پنجره‌ها را باز کنید و اجازه دهید چگونه از گل‌های آپارتمانی مراقبت کنیم؟ تا اکسیژن تازه به فضای ساختمان وارد شود. رسیدن اکسیژن کافی به گیاهان آپارتمانی سبب استحکام ساقه گیاه شده و رنگ برگ‌های آن را شاداب می‌کند پس نزدیک صبح پنجره را باز بگذارید تا هوای تازه وارد خانه شود.

انواع گیاهان آپارتمانی و نحوه نگهداری آنها

نخل ماداگاسکار

Madagascar Palm

- نور: به نور زیاد و حتی مستقیم نیازمند است.
- آبیاری: آبیاری باید در تابستان هفته‌ای دوبار و زمستان هفته‌ای یک بار انجام گیرد.
- خاک: بهترین خاک برای رشد این گیاه خاک شنی و سبک، ترکیب ماسه، خاک برگ و خاک برگ است.
- کود دهی: اضافه کردن ورمی کمپوست روی سطح خاک در فصل رشد برای گیاه مناسب است.
- تکثیر: کشت بذر، قلمه و پیوند

Croton

گیاه کروتون

- نور: به نور متوسط و غیر مستقیم نیاز دارد.
- آبیاری: بین دو آبیاری سطح خاک خشک باشد.
- خاک: قلیایی و جنگلی، مخلوط خاک برگ، خاک باغچه و ماسه شسته نرم برای نگهداری آن مناسب است.
- کود دهی: ۳ گرم در لیتر از فروردین تا شهریور هر دو هفته کوددهی شود.
- تکثیر: از طریق قلمه انتهایی ساقه از اواخر بهار تا اواخر تابستان تکثیر می‌یابد.



Goose foot plant

سینگونیوم



- آبیاری: در تابستان هر هفته بین دو تا سه بار و در زمستان یک بار در هفته نیاز به آبیاری دارد.
- نور: این گیاه عاشق نور ملایم است و سایه روشن پنجره‌ها جایی مناسب برای نگهداری این گیاه است.
- تکثیر: تکثیر سینگونیوم از این طریق است که قلمه ساقه را از گیاه اصلی جدا کرده و در آب نگه‌داری کنید تا ریشه‌ها شروع به رشد کنند.
- خاک: مخلوط پیت و کمپوست بهترین خاک برای گیاه است.
- تغذیه: کود مخصوص نصف میزان توصیه شده در بهار و تابستان، هر سه هفته

شفلرا

- آبیاری: شفلرا خشکی خاک را تحمل می‌کند. دو تا سه بار آبیاری در هفته‌های تابستان و یک بار آبیاری در هر هفته زمستان برای این گیاه توصیه می‌شود. غبارپاشی خصوصاً در روزهای گرم تابستانی باعث افزایش رطوبت و شادابی گیاه می‌شود.
- نور: این گیاه نور متوسط را می‌پسندد. نور غیر مستقیم را دوست دارد با این حال در سایه نیز نسبتاً مقاوم است. نور کم باعث زرد شدن برگ‌ها می‌شود و در نوع ابلق برگ‌ها رنگ خود را از دست می‌دهند.
- تکثیر: تکثیر این گیاه از طریق قلمه می‌باشد و انجام آن در خانه کمی دشوار است.



حسن یوسف



- آبیاری: خاک این گیاه باید همیشه مرطوب باشد. کم آبی ساقه و برگ‌های این گیاه را پژمرده می‌کند.
- نور: این گیاه به نور زیاد احتیاج دارد. نور زیاد آن را قوی‌تر و خوش‌رنگ‌تر می‌کند. در صورتی که نور کافی به گیاه نرسد، برگ‌های آن به تکثیر: در همه فصل‌ها می‌توان ساقه‌های گیاه را جدا کرده و در آب ریشه‌دار کرد. حتی این گیاه در آب هم می‌تواند رشد کامل داشته باشد.

Jade Plant

کراسولا خرفه‌ای

- این گیاه تقریباً به دو بار در هفته برای روزهای گرم نیاز به آبیاری دارد.
- این گیاه عاشق نور است و آفتاب مستقیم را تحمل می‌کند، اما با نور کم نیز سازگار است. پنجره‌های جنوبی بهترین محل برای نگه‌داری این گیاه در آپارتمان است.
- تکثیر این گیاه از طریق قطع کردن یکی از ساقه‌های جوان آن امکان پذیر است. ساقه‌ای به طول ۶ تا ۷ سانتی متر انتخاب کرده، برگ‌های پایین آن را جدا کنید و شاخه را درون خاک قرار دهید.
- سبک، مخلوط خاک باغچه، خاک برگ و ماسه بهترین خاک برای گیاه است.
- کود کامل در بهار، تابستان و پاییز هر ماه





کابادوکیا، ترکیه



خلیج هالونگ، ویتنام



پترا، اردن

Most Beautiful Places In The 2022 World

زیباترین مکان‌های دیدنی در جهان

There are many wonderful places in the world to visit. And people go to many places in the world. Every wants to know what is the most beautiful place in the world to travel in 2022? We cannot include all locations in our list. But here we have prepared a list of the Top 10 Most Beautiful Tourism Places in the world 2022 to visit. Let's see!

در جهان مکان‌های زیبا و شگفت‌انگیز بسیاری هست که هر ساله افراد زیادی از آنها بازدید می‌کنند. قطعاً شما هم کنجکاوید بدانید که شگفت‌انگیزترین مکان‌ها برای سفر کجا هستند، اما متأسفانه ما نمی‌توانیم تمام موارد را در این مقاله بگنجانیم، به همین دلیل به معرفی گزیده‌ای از زیباترین مکان‌های جهان که ارزش بازدید را دارند پرداخته‌ایم.

کابادوکیا، ترکیه

کابادوکیا منطقه‌ای تاریخی واقع در ناحیه آناتولی مرکزی، ترکیه می‌باشد. این منطقه از نظر گردشگری دارای محبوبیت زیادی است، و یکی از زیباترین مکان‌های دیدنی جهان در سال ۲۰۲۲ به شمار می‌آید.

خلیج هالونگ، ویتنام

هالونگ خلیجی واقع در ۱۷۰ کیلومتری شمال هانوی در شمال ویتنام می‌باشد. علت شهرت این خلیج، چشم‌انداز فوق‌العاده‌ی آن از آقیانوس می‌باشد که باعث شده این خلیج در لیست شگفت‌انگیزترین مکان‌های جهان قرار گیرد.

پترا، اردن

پترا شهری تاریخی و باستانی واقع در جنوب اردن می‌باشد. این شهر در مجاورت تنگه باب‌المنذب قرار دارد و یکی از زیباترین مکان‌های گردشگری در جهان به حساب می‌آید.

ونیز، ایتالیا

ونیز، یکی از زیباترین شهرهای توریستی، واقع در شمال شرقی ایتالیا و پایتخت منطقه ونتو می‌باشد. ونیز مجموعه‌ای از ۱۱۸ جزیره کوچک است که توسط چندین کانال جدا شده و بایش از ۴۰۰ پل به هم وصل شده‌اند.

موکانگ چای، ویتنام

موکانگ چای منطقه‌ای روستایی واقع در استان یین‌بای در شمال غربی ویتنام می‌باشد. جمعیت این منطقه در سال ۲۰۱۹ چیزی حدود ۶۳۹۶۱ نفر بوده است و مساحتی حدود ۱۱۹۹ کیلومتر مربع دارد.

آبشار ایگواسو، آمریکای جنوبی

آبشار ایگواسو در مرز آرژانتین-برزیل، آمریکای جنوبی قرار دارد.

کوکنهوف، هلند

کوکنهوف، معروف به باغ اروپا، یکی از بزرگترین باغ‌های گل در جهان است و در شهرداری لیسه در هلند قرار دارد. طبق گزارش رسمی، مساحت پارک کوکنهوف ۳۲ هکتار است و سالانه حدود ۷ میلیون پیاژ گل در این باغ‌ها کاشته می‌شود.

رودخانه لی، چین

این رودخانه در چین واقع شده است، و منطقه‌ای زیبا و توریستی است که هر ساله افراد زیادی از سرتاسر جهان برای بازدید به آنجا سفر می‌کنند.

بورابورا، پلیزی فرانسه

اقتصاد جزیره بورابورا متکی به گردشگری است. استراحتگاه‌های زیادی اطراف این جزیره ساخته شده‌اند. هتل بورابورا در سال ۱۹۶۱ افتتاح شد و ۹ سال بعد اولین خانه ساحلی روی آب ساخته شد. امروزه اما یکی از خصوصیات این جزیره تعداد زیاد اقامتگاه‌های ساحلی آن است.

تاج محل، هند

تاج محل یکی از مشهورترین مکان‌های گردشگری جهان به حساب می‌آید. در سال ۲۰۰۱ بیش از ۲ میلیون توریست از این مکان بازدید کردند، که این عدد در یونسکو به ثبت رسید و سپس در سال ۲۰۱۴ این جمعیت توریستی به حدود ۷۸ میلیون نفر افزایش یافت. هزینه ورودی این مکان برای بومی هارزان‌تر از توریست‌هاست. هزینه برای بومیان در سال ۲۰۱۸، ۵۰ روپیه و برای گردشگران خارجی ۱۱۰۰ روپیه بود.



کوکنهوف، هلند



رودخانه لی، چین



آبشار ایگواسو، آمریکای جنوبی



موکانگ جای، ویتنام



ونیز، ایتالیا

➤ Iguazu Falls, South America

Iguazu Falls or Iguacu Falls are the waterfalls of the Iguazu River on the border of Argentina's province Misiones and the Brazilian state of Parana.

➤ Keukenhof, Netherlands

Keukenhof, also known as the Garden of Europe. It is one of the largest flower gardens in the world, located in the municipality of Lisse in the Netherlands. According to the official website, Keukenhof Park covers an area of 32 hectares and around 7 million flower bulbs are planted in the garden every year.

➤ Li River, China

Li River is one of the most beautiful tourism places in the world 2022.

➤ Bora Bora, French Polynesia

The Bora Bora island's economy is almost entirely driven by tourism. Many resorts have been built on Motu around the lagoon. Hotel Bora Bora opened in 1961, and nine years later the first over-water bungalow was built on the stilts above the lagoon. Today, over-water bungalows are a standard feature of most Bora Bora resorts.

➤ Taj Mahal, India

The Taj Mahal attracts a large number of tourists. UNESCO documented over 2 million visitors in 2001, which increased to around 8-7 million in 2014. A two-tier pricing system is in place, in which entry fees are significantly lower for Indian citizens and more expensive for foreigners. In 2018, the fee for Indian citizens was 50 INR, for foreign tourists 1,100 INR.

Source: <https://infos10.com/beautiful-places-in-the-world/>

➤ Cappadocia, Turkey

Cappadocia is a historical region in central Anatolia. The area is a popular tourist destination, as it has many areas with unique geological, historical and cultural features.

Cappadocia is one of the 10 most beautiful tourism places in the world in 2022 to visit.

➤ Ha Long Bay, Vietnam

Ha Long Bay (Halong Bay) is 170 km north of Hanoi in northern Vietnam. The bay is famous for its natural ocean karst topography and is often included in the list of the world's natural wonders.

➤ Petra, Jordan

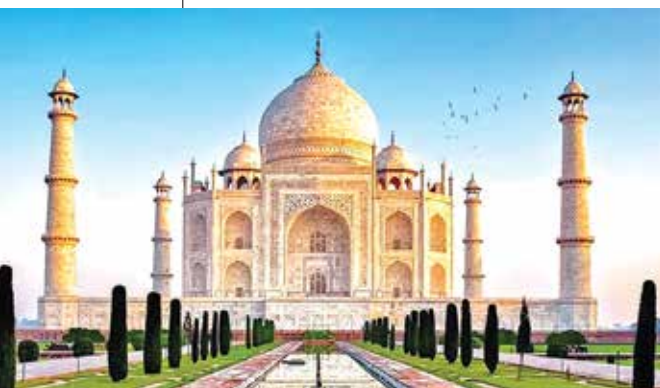
Petra is a historical and archaeological city in southern Jordan. It is contiguous to the mountain of Jabal al-Mandab, in a basin that is surrounded by all four sides. Archaeological work has only discovered evidence of a Nabatian presence in the second century BCE, by which time Petra had become their capital.

➤ Venice, Italy

Venice is a tourist city and one of the 10 most beautiful places in the world 2022 to visit. Venice is a city in northeastern Italy and the capital of the Veneto region. It is built on a cluster of 118 small islands separated by canals and connected by over 400 bridges.

➤ Mu Cang Chai, Vietnam

Mu Cang Chai is a rural district in the province of Yen Bai in the northwestern region of Vietnam. As of 2019, the district had a population of 63,961. The district covers an area of 1199 km².



تاج محل، هند



بورا بورا، پلینزی فرانسه





بلفاروپلاستی؛ جراحی محبوب زیبایی با چند اما و اگر کابوس نخ، بخیه و پلک



مهسا غفوری

عینک محافظ قرار داده می‌شود تا نور لیزر به چشم آسیبی نرساند.

سپس مرحله به مرحله چربی اضافی و پف بالای چشم برداشته می‌شود و در نهایت چربی‌های پشت پلک با حرارت کنترل شده لیزر حذف می‌شوند.

این روش برای افرادی مناسب است که پوست اضافه روی پلک بالایی دارند و میدان دیدشان محدود شده است، مشروط بر اینکه بیماری زمینه‌ای جدی نداشته باشند. همچنین، کسانی بهترین نتیجه را می‌گیرند که پوستشان همچنان خاصیت ارتجاعی خوبی داشته باشد.

از نظر عوارض، باید گفت که مانند هر عمل درمانی دیگری، این روش نیز ممکن است عوارض موقتی داشته باشد؛ مانند تورم پلک‌ها، کبودی مشابه سیاهی دور چشم، آبریزش یا حتی دوبینی گذرا. این موارد اغلب ظرف چند روز تا چند هفته برطرف می‌شوند و ماندگار نیستند.

«مراقبت‌های بعد از عمل بلفاروپلاستی شامل چه مواردی است؟»

رعایت مراقبت‌های پس از عمل برای دستیابی به بهترین نتیجه بسیار مهم است:

❖ استفاده از کمپرس سرد تا ۱۵ روز برای کاهش تورم.

❖ خودداری از آرایش چشم تا زمان بهبود کامل.

❖ پرهیز از ورزش‌های هوازی و شنا برای مدتی کوتاه.

❖ خوابیدن به پشت و قرار دادن سر بالاتر از سطح بدن.

❖ استفاده دقیق از قطره‌ها، پمادهای چشمی و مسکن‌های تجویز شده

رعایت این نکات روند بهبود را سریع‌تر کرده و نتیجه نهایی را بهبود می‌بخشد.

«انجام این عمل را برای چه سنی توصیه می‌کنید؟»

چشم‌ها نقشی کلیدی در جوان یا مسن تر به نظر رسیدن چهره دارند. بسیاری افراد به داشتن چشم‌های کشیده و اصطلاحاً «آسیایی» علاقه دارند، اما هر عمل زیبایی باید در سن مناسب انجام شود. به طور معمول، از سن ۳۵ سالگی به بعد - بسته به میزان افتادگی پوست پلک بلفاروپلاستی توصیه می‌شود.

البته افرادی که در سنین پایین‌تر دچار افتادگی یا پف پلک هستند و این مشکل بر بینایی‌شان اثر گذاشته، می‌توانند به صورت درمانی این عمل را انجام دهند.

کبودی‌های دور چشم هم با این عمل برطرف می‌شود؟ خیر، بلفاروپلاستی تأثیری بر برطرف شدن کبودی یا تیرگی دور چشم ندارد، چون علت آن موارد دیگری مانند ژنتیک، نازکی پوست یا مشکلات عروقی است.

«چه مشکلاتی را نمی‌توان با این جراحی برطرف کرد؟»

برای مثال، افتادگی ابرو با بلفاروپلاستی اصلاح نمی‌شود و برای آن باید جراحی لیفت ابرو یا روش‌های دیگر انجام داد. همچنین، چین و چروک‌های اطراف پلک، پیشانی و خط اخم را باید با تکنیک‌هایی مانند تزریق بوتاکس یا فیلر برطرف کرد. نمی‌توان انتظار داشت که بلفاروپلاستی تمام این موارد را پوشش دهد.

«در باره بلفاروپلاستی با لیزر بیشتر توضیح می‌دهید؟ چه کسانی می‌توانند از آن استفاده کنند و عوارض احتمالی چیست؟»

بلفاروپلاستی با لیزر روشی کم‌تهاجمی‌تر از جراحی سنتی است و معمولاً تحت بی‌حسی موضعی انجام می‌شود. مدت زمان آن به وسعت ناحیه تحت درمان و شدت مشکل بستگی دارد. پیش از شروع، برای بیمار

امروزه جراحی‌های زیبایی دیگر مرز جنسیت نمی‌شناسد. مردان هم پایه‌ای زنان به دنبال فرصت‌هایی برای بهبود ظاهر خود هستند. در بین روش‌های جوان‌سازی، تکنیک‌هایی وجود دارد که علاوه بر جنبه زیبایی، کاربرد درمانی نیز دارند. یکی از این روش‌ها بلفاروپلاستی است؛ عمل جراحی پلاستیکی که برای اصلاح افتادگی یا بدشکلی پلک انجام می‌شود و طرفداران پروپاقرصی دارد. برای بررسی بیشتر، با دکتر علی نجفی پزشک زیبایی، گفت‌وگویی داشتیم که در ادامه می‌خوانید.

آقای دکتر، بلفاروپلاستی چیست و چه کاربردی دارد؟ بلفاروپلاستی یک عمل جراحی پلاستیک تهاجمی است که در بسیاری از موارد، جنبه درمانی نیز دارد. در این عمل، پوست یا چربی اضافی پلک - که در اصطلاح پزشکی به آن «درماتو کالازیس» گفته می‌شود - برداشته می‌شود تا چشم‌ها جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر برسند. در کنار روش جراحی با تیغ، بلفاروپلاستی لیزری نیز وجود دارد که بدون برش مستقیم و با کمترین خونریزی انجام می‌شود. حتماً دیده‌اید برخی افراد به صورت مادرزادی یا اکتسابی دچار افتادگی پلک بالا یا پایین - که گاهی به آن «پلک لاک پشتی» هم می‌گویند - هستند. این مشکل به راحتی با بلفاروپلاستی برطرف می‌شود.

این جراحی نه تنها ظاهر چشم‌ها را زیباتر می‌کند، بلکه می‌تواند بینایی را هم بهبود دهد، زیرا در برخی موارد افتادگی پلک میدان دید را محدود می‌کند. از سوی دیگر، پف زیر چشم، کیسه‌های چربی اطراف پلک، شلی عضلات پلک فوقانی و بیرون زدگی پلک تحتانی نیز با این روش قابل اصلاح است. البته باید تأکید کنم که این عمل باید حتماً توسط پزشک مجرب و باتجربه انجام شود.

زندگی سالم Healthy Life



مجله اینترنتی زندگی سالم، مرجعی پیشرو و معتبر در حوزه سبک زندگی، سلامت جسم و روان، و آشپزی است که با رویکرد علمی و محتوای به روز و تخصصی، به ارتقای کیفیت زندگی ایرانیان می پردازد. این مجله با انتشار مقالات جامع، ویدیوهای آموزشی و ماهنامه های الکترونیکی رایگان، بستری مناسب برای آگاهی بخشی در زمینه های مختلف سلامت، روانشناسی، تغذیه سالم، و ورزش فراهم کرده است.

<https://www.zendegisalem.com>
t.me/zendegisalemmag

زندگی سالم

مجله اینترنتی زندگی سالم، مرجعی پیشرو و معتبر در حوزه سبک زندگی، سلامت جسم و روان، و آشپزی است که با رویکرد علمی و محتوای به روز و تخصصی، به ارتقای کیفیت زندگی ایرانیان می پردازد. این مجله با انتشار مقالات جامع، ویدیوهای آموزشی و ماهنامه های الکترونیکی رایگان، بستری مناسب برای آگاهی بخشی در زمینه های مختلف سلامت، روانشناسی، تغذیه سالم، و ورزش فراهم کرده است. زندگی سالم با چشم اندازی روشن، می کوشد تا به پایگاهی کامل و غنی از محتوای علمی و کاربردی در قالب مقاله، ماهنامه، پادکست و ویدئو تبدیل شود تا همه اقشار جامعه بتوانند به راحتی از آن بهره مند شوند و گامی مؤثر در ایجاد جامعه ای سالم و شاد بردارند. اگر به دنبال راهی برای زندگی بهتر، سالم تر و متعادل تر هستید، مجله زندگی سالم همراهی مطمئن و علمی برای شما خواهد بود که در همه لحظات زندگی، کنار شماست.

