

سید بسیر

۳۰+ رسی خوشمزه
برای علاقه‌مندان
آیس‌تی

دل‌تان
را خنک
کنید!



تغذیه



۹ کیلو کاهش وزن با رژیم شیر!
آیا رژیم شیر
واقعا لاغر تان می کند؟

64



آیا نوشیدن قهوه
لاغر تان می کند؟
همه فواید و عوارض نوشیدن قهوه که هر خاتمی باید بداند

68



دل تان را خنک
کنید!

۳+۱ رسی خوشمزه برای علاقه مندان آیس تی

72

اگر سوال پزشکی دارید کافیست از تلفن ثابت
باسامانه مشاوره پزشکی تماس بگیرید

9099071353

Nutrition

HEALTHY MAGAZINE

راه‌های تشخیص تخم‌مرغ
فساد از سالم!

کدام تخم‌مرغ‌ها را نخریم؟

زمین خاکی و موجودات زنده روی آن در چرخه حیات خود وابستگی‌های دایمی و موقت به یکدیگر داشته و این وابستگی غذایی در طول زمان دچار تغییرات زیادی شده است؛ از تغییر خوراک از گیاهان خام تا کشف آتش و پخت مواد غذایی برای تنوع بیشتر و البته هضم راحت‌تر مواد غذایی. دانشمندان و محققان حوزه تغذیه با بررسی و درجه‌بندی ارزش و کیفیت مواد غذایی موجود در کره خاکی، نمره ۱۰۰ را به تخم‌مرغ داده‌اند که به تنهایی توانایی تامین کلیه مواد مورد نیاز بدن برای رشد و سوخت و ساز را دارد و این محصول بسته‌بندی شده در طبیعت با این امتیاز در صدر مفیدترین‌ها ایستاده است. حالا که با تنها ۱۰۰ امتیازی دنیا آشنا شدید، بهتر است اطلاعات کامل‌تر و بیشتری نسبت به آن پیدا کنید.

سحر سیروس کبیری



در یک جلسه
به دنبال لاغری
نباشید!

لطفا در مورد روش انجام
لیپوساکشن توضیح دهید،
آیا این عمل عوارض دارد؟

دکتر شاهین کریمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

74



آیا در مورد
پوست شل و
افتاده ران‌های
خود نگرانید؟

لطفا در مورد جراحی زیبایی
لیفت ران‌ها توضیح دهید
و بگویید چند تکنیک در
جراحی لیفت...

دکتر مجید نداد کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

74



ایمپلنت باروکش
فوری چیست؟
ایمپلنت برای چه کسانی
محدودیت دارد؟

دکتر اشکان مصطفی‌نژاد

دندانپزشک

74

می خواهیم سالم بمانیم



تخم مرغ به وجود می آیند. مصرف این تخم مرغ ها از نظر سلامت مشکلی نداشته و می توان آن لکه ها را برداشت و از تخم مرغ ها استفاده کرد.



سفیده سفید

کدر بودن سفیده تخم مرغ به دلیل وجود دی اکسید کربن موجود در تخم مرغ است و هر چه این سفیدی کدر تر باشد، تخم مرغ تازه تر بوده و



دی اکسید کربن فرصت و زمانی برای خروج از سطح آن را نداشته است. وجود بلورهای زرد یا سبز رنگ در سفیده خام تخم مرغ به دلیل وجود ریبوفلاوین است. مصرف تخم مرغ خام توصیه نمی شود و بهترین خوراک برای ورزشکاران و افرادی که رژیم غذایی پر پروتئینی و کم کالری دارند غذاهایی با حجم بالای سفیده است.



پوسته پر خاصیت

پوست تخم مرغ هم مثل دو بخش دیگر بسیار سودمند و مفید است به همین دلیل بهتر است پوسته آن را پس از مصرف دور نریزد، زیرا حاوی مقدار زیادی کلسیم

یکی دیگر از راه های تشخیص تازگی تخم مرغ این است که پس از پخت به سختی پوست شان را می توان جدا کرد. اگر تخم مرغ های خریداری شده را ۱۰ روز داخل یخچال نگهداری کنید، پس از پخت به راحتی پوست شان جدا می شود.



رنگ و بافت زرده به شما چه می گوید؟

کل چربی موجود در تخم مرغ، کمتر از نیمی از پروتئین و بیشتر مواد مغذی موجود در تخم مرغ در زرده نهفته است و مصرف یک عدد زرده در



روز، تقریباً نیمی از میزان توصیه شده روزانه B کمپلکس را تامین می کند.

رنگ زرده تخم مرغ به رژیم غذایی مرغ بستگی دارد. در صورتی که در غذای مرغ، گیاهانی با رنگدانه های زرد و نارنجی وجود داشته باشند بر رنگ زرده نیز تاثیر می گذارند. یک رژیم غذایی بدون رنگدانه می تواند منجر به تولید زرده تقریباً بی رنگ شود. البته ممکن است کشاورزان، رنگ زرده را با افزودن رنگدانه های مصنوعی یا مکمل های غذایی طبیعی که غنی از لو تئین است، افزایش دهند. افزودن گلبرگ های گل همیشه بهار به غذای مرغ ها یکی از کارهای رایج است که ممنوع است. رنگ زرده به میزان کمی تحت تاثیر ژنتیک است، ولی بیشتر تابع غذای مصرفی مرغ است. به عنوان مثال، افزودن بتاکاروتن (رنگ طبیعی زرد-نارنجی موجود در سبزیجات زرد رنگ) به غذای مرغ، موجب زردتر شدن رنگ زرده تخم مرغ ها می شود. پررنگ بودن زرده نشانگر مغذی تر بودن آن نخواهد بود و حتی بر مزه آن نیز تاثیر چندانی نخواهد گذاشت. گاهی

پس از شکستن تخم مرغ ها دیده می شود که یک حلقه سبز رنگ دور زرده وجود دارد. دلیل تشکیل آن، ترکیبات آهن و گوگرد موجود در خوراک یا آب مرغ تخم گذار است. وجود این حلقه ها دلیلی بر خرابی تخم مرغ نیست و اثری هم بر ارزش غذایی آن ندارد. گاهی اوقات لکه های خونی کوچکی در زرده تخم مرغ دیده می شود که دلیلی بر نطفه دار بودن تخم مرغ نیست، بلکه به علت پارگی عروق خونی روی زرده طی شکل گیری



از پوسته تازه

هر سه قسمت پوسته، زرده و سفیده تخم مرغ ارزش تغذیه ای خود را دارد و نمی توان از کنار هر کدام از آنها به راحتی گذشت. پوسته تخم مرغ منبعی غنی از کلسیم است. زرده منبع غنی از آهن و ویتامین های A و D است و سفیده بخش مهمی از پروتئین های بدن را تامین می کند. چربی های موجود در تخم مرغ فسفولیپیدهایی مثل لیستین است که برای رشد و تکمیل سیستم عصبی ضروری هستند و ویتامین های گروه B و املاحی مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، گوگرد، کلر و فسفر آلی برای بدن همه افراد ضروری و لازم است.



راهنمای خرید تا مصرف

این فرآورده طبیعی هم مانند دیگر محصولات تولیدی زنده، تاریخ انقضا و مصرف دارد. هر چند در بسته بندی های کارخانه ای ارزش تغذیه ای و بهترین زمان مصرف آن اعلام و معرفی می شود ولی رعایت نکات مهم در افزایش کیفیت و نگهداری مناسب آن موثر است.



کهنه ها را چگونه بشناسیم؟

آزمایش محصولات مانده در یخچال برای تعیین سلامت و فساد آن راه های مختلفی دارد که بهترین آن استفاده از سرم آب و نمک است. در یک لیوان آب و نمک با غلظت ۱۰ درصد تهیه کنید. تخم مرغ ها را دانه دانه داخل ظرف بیندازید و به محل و نحوه قرار گرفتن آنها دقت کنید.

تخم مرغ کهنه به علت نفوذ هوا از طریق روزنه های پوسته و افزایش حجم کیسه هوایی، سبک تر می شود به همین دلیل تخم مرغ تازه ته ظرف رفته اما تخم مرغ کهنه در سطح آب شناور می شود.

اگر تخم مرغ به صورت افقی (خوابیده) ته ظرف قرار گیرد، خیلی تازه است اما اگر به صورت قائم (بانت های پهن تر به سمت بالا) قرار بگیرد، کهنگی تخم مرغ ۳ هفته است. چنانچه تخم مرغ به طور مایل ته ظرف قرار گیرد یک هفته از عمر تخم مرغ می گذرد. چنانچه تخم مرغ در سطح آب به صورت عمودی ماند، کهنه و اگر به صورت افقی شناور شد خیلی کهنه و احتمالاً فاسد است. نکته مهم اینکه غلظت زیاد نمک باعث می شود تخم مرغ های سالم و تازه نیز در آب شناور شده و تشخیص سخت شود.



همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

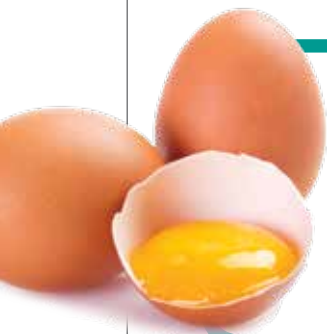


کانال رسمی سب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سب سبز
در این صفحه آشنا شوید

یک اتهام بی اساس



تخم مرغ یک منبع غنی از پروتئین با قیمت مناسب است که محققان از آن به عنوان یک معیار استاندارد به منظور اندازه گیری پروتئین سایر مواد غذایی استفاده می کنند. یک اشتباه رایج و البته متداول بین افراد این است که تخم مرغ به دلیل داشتن کلسترول بالا برای قلب و عروق مضر است در حالی که هر تخم مرغ به تنهایی ۴/۵ گرم چربی دارد که از این میزان ۱/۵ گرم آن از نوع اشباع و ۲/۸ گرم آن از نوع غیر اشباع است. همین چربی های اشباع هستند که باعث افزایش کلسترول و به دنبال آن گرفتگی عروق و مشکلات قلبی می شود که با حذف چربی های اشباع مصنوعی مثل انواع فست قودها و روغن های جامد، افزایش تمرینات بدنی، داشتن وزن متناسب با قد و حذف سیگار می توان سطح کلسترول خون را کاهش داد. از کلسترول تخم مرغ نهراسید و روزانه یک تخم مرغ مصرف کنید. کلسترول و لیسیتین، مواد چرب موجود در زرده تخم مرغ برای عملکرد سلول های بدن ضروری اند. کلسترول قابلیت انعطاف و نفوذ پذیری غشای سلول های بدن را حفظ می کند و باعث نرمی پوست می شود و برای تولید هورمون های جنسی، کورتیزول (هورمون غدد فوق کلیه)، ویتامین D، منیزیم، آهن و سایر مواد معدنی لازم است.

آمینو اسید ضروری برای بدن انسان را فراهم می کند و چندین ویتامین و مواد معدنی از جمله ویتامین A، ریبوفلاوین، اسید فولیک، ویتامین های B۱۲، B۶، B۱، ب کمپلکس، آهن، کلسیم، فسفر و پتاسیم را دارد. ویتامین های A، D، E و در زرده تخم مرغ متمرکز هستند و از معدود غذاهایی است که به طور طبیعی ویتامین D دارد. یک تخم مرغ بزرگ تقریباً ۶۰ کالری دارد که سفیده آن فقط ۱۵ کالری دارد. یک زرده بزرگ بیش از دوسوم مصرف روزانه توصیه شده کلسترول که ۳۰۰ میلی گرم است را دارد.

و متعددی است که باعث می شود با قرار گرفتن در محیط یخچال، بسو و آلودگی های احتمالی را به خود جذب کند. معمولاً تخم مرغ هایی که به صورت صنعتی تولید می شوند با رعایت اصول بهداشتی شسته و تمیز شده سپس یک ماده روغنی روی آنها اسپری می شود تا کیفیت و تازگی تخم مرغ ها حفظ شده و از فساد زودهنگام آنها جلوگیری کند، بنابراین از شستن تخم مرغ ها خودداری کنید. ساده ترین راه برای نگهداری تخم مرغ، آغشته کردن آن به نمک است. نمک، آب را از وجود باکتری ها و قارچ ها بیرون می کشد و این کار مانع از رشد آنها می شود.

بهترین شیوه نگهداری تخم مرغ در یخچال داخل ظروف دربسته یا بسته بندی های طلای شفاف مرسوم در بازار است و بهتر است قسمت پهن تخم مرغ رو به بالا باشد. با این شیوه می توان آنها را ۴ تا ۵ هفته پس از تولید نگهداری کرد. در فروشگاه ها فقط بسته بندی های موجود در یخچال یا محفظه های خنک کننده را انتخاب کنید زیرا تخم مرغ ها نیز مانند سایر مواد غذایی فساد پذیر بوده و دارای تاریخ مصرف هستند. اگر تخم مرغ را در فضای باز نگهداری کنید سریع تر فاسد می شود. نگهداری تخم مرغ به مدت یک روز در دمای اتاق معادل با نگهداری آن به مدت یک هفته در یخچال است. بهترین محل نگهداری تخم مرغ ها طبقات داخلی یخچال است چون محفظه روی در یخچال نوسان دمایی زیادی دارد که برای این محصول مناسب نیست.

است. به منظور استفاده از این خاصیت، مقداری آلبیمو یا سرکه روی پوسته کوبیده شده تخم مرغ بریزید و سپس آن را مورد استفاده قرار دهید. روش دیگر استفاده از پوسته تخم مرغ، قرار دادن تخم مرغ کاملاً شسته شده در داخل یک لیوان و ریختن مقداری سرکه روی آن تا حدی که کاملاً روی تخم مرغ را بپوشاند، پس از مشاهده تغییر رنگ پوسته تخم مرغ، آن را از داخل سرکه خارج کرده و زرده آن را مورد استفاده قرار دهید.

نگهداری از تخم مرغ

سطح پوسته تخم مرغ حاوی روزه های بسیار ریز

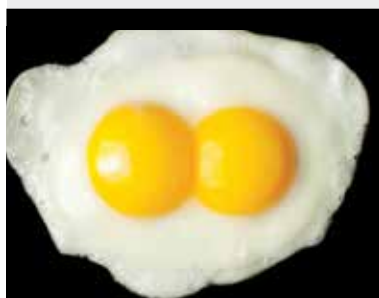
نگهداری از تخم مرغ

سطح پوسته تخم مرغ حاوی روزه های بسیار ریز و متعددی است که باعث می شود با قرار گرفتن در محیط یخچال، بسو و آلودگی های احتمالی را به خود جذب کند. معمولاً تخم مرغ هایی که به صورت صنعتی تولید می شوند با رعایت اصول بهداشتی شسته و تمیز شده سپس یک ماده روغنی روی آنها اسپری می شود تا کیفیت و تازگی تخم مرغ ها حفظ شده و از فساد زودهنگام آنها جلوگیری کند، بنابراین از شستن تخم مرغ ها خودداری کنید. ساده ترین راه برای نگهداری تخم مرغ، آغشته کردن آن به نمک است. نمک، آب را از وجود باکتری ها و قارچ ها بیرون می کشد و این کار مانع از رشد آنها می شود.



دوزده ها مفید ترند؟

بعضی مرغ ها به دلیل دوره تخم گذاری ناپهنگام، تخم دوزده می گذارند. اگر چه وراثت در بعضی مرغ ها باعث می شود که گرایش آنها برای گذاشتن تخم دوزده بیشتر باشد، اما اغلب اوقات این موارد در مرغ های جوانی که شروع به تخم گذاری می کنند، به عنوان ناهنجاری های گاه به گاه قلمداد می شود. ظاهر تخم دوزده معمولاً کشیده تر و باریک تر از تخم مرغ های تک زرده است. پدیده دوزده بودن تخم مرغ به ندرت اتفاق می افتد و تنها با دستکاری انسان در امر جوجه کشی امکان پذیر است. از دیگر موارد ناهنجاری، تولید تخم بدون زرده توسط مرغ جوان است.



ارزان و پرخاصیت

بین همه محصولات پروتئینی تخم مرغ ارزان ترین و مهم ترین منبع تامین کننده مواد آلی مورد نیاز بدن است. تخم مرغ مانند انواع دیگر مواد مغذی، پروتئین را به رژیم غذایی اضافه می کند. در میان انواع تخم مرغ های خوراکی، خوردن تخم مرغ بیش از همه متداول است. این ماده غذایی تمام اسیدهای



دکتر پیام فرح بخش

متخصص تغذیه

رژیم درمانی



از رژیم شیر بیشتر بدانید؟

رژیم شیر بر این ادعاست افرادی که قصد لاغری سریع برای مراسم خاصی دارند، می توانند با کمک این رژیم ۱۲ روزه ۹ کیلوگرم از وزن شان را کاهش دهند. همچنین ادعای دیگر این رژیم ۱۲ روزه پاک سازی بدن است.

صبحانه:

یک لیوان شیر کم چرب + ۲ عدد خرما + یک عدد میوه فصل

ناهار:

۲ لیوان شیر کم چرب + نصف موز + ۲ عدد خرما

عصرانه:

یک لیوان شیر کم چرب + یک عدد خرما + یک عدد میوه فصل

شام:

نصف سینه مرغ کباب شده یا آبپز + یک سیب زمینی کوچک آبپز یا کباب شده + یک کاسه کوچک سالاد (کاهو، هویج، کرفس، خیار، گوجه و...)



آیا رژیم شیر
واقعا لاغر تان می کند؟

۹ کیلو کاهش وزن با رژیم شیر!

امروزه رژیم های بی پایه و اساس اینترنتی طرفداران زیادی را به خود جلب کرده، چرا که اکثر این رژیم های غذایی ادعا دارند که می توانند ظرف کمترین زمانی وزن زیادی را کاهش دهند. برای همین افراد به اولین نکته ای که فکر می کنند اینکه به یک بار امتحانش می ارزد چرا که تصور می کنند یک رژیم ۵ روزه یا ۱۲ روزه فقط برای یک بار به بدن آسیبی نمی رساند در صورتی که این طور نیست. دکتر پیام فرح بخش، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، بر این عقیده است که این رژیم های بی پایه و اساس شاید در همان دوره زبان شان را نمایان نکنند اما با گذشت زمان به مرور این عوارض بروز پیدا خواهند کرد. موضوع بحث این شماره مادر مورد رژیم ۱۲ روزه شیر است که در ادامه در مورد این رژیم غذایی و نکات مهم آن صحبت می کنیم.

رژیم اشتیری

آیا متخصصان
تغذیه این رژیم غذایی
را تایید می کنند؟!

دکتر پیام فرح بخش متخصص در ادامه دلایل خود را در مورد عدم تایید این رژیم غذایی و عوارض آن مطرح کرده است.



12

در این رژیم غذایی خبری از روغن نیست. یعنی ۱۲ روزه بدن روغنی دریافت نمی کند

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید

آب میان بافتی را از بین می برد. فراموش نکنید که عضلات بدن در واقع ذخیره ارز شمند و مهمی در بدن هستند. اگر با یک رژیم غلط آن را از بین ببریم سال ها طول می کشد تا ذخیره اولیه باز گردد. با این حال فکر نکنید یک بار امتحان این برنامه غذایی بی ضرر خواهد بود چرا که بروز این عوارض آنی نبوده و مدتی طول می کشد تا خود را نمایان کنند. به طور کلی اگر فردی کاملاً سالم باشد و سوخت و ساز خوبی داشته باشد، باید حدوداً یک کیلوگرم در هفته چربی بسوزاند.



به دستگاه گوارش تان رحم کنید!

بحث دیگر در مورد رژیم شیر، عدم تحمل لاکتوز است. خیلی از افراد به خصوص در سنین میانسالی و نوجوانی و جوانی عدم تحمل لاکتوز



دارند برای همین به راحتی نمی توانند شیر را تحمل کنند. این رژیم با آن حجم شیر، دستگاه گوارش را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد و فرد دچار دل درد، دل پیچه، اسهال و نفخ می شود.



خبری از روغن نیست!

نکته آخر اینکه در این رژیم غذایی خبری از روغن نیست. یعنی ۱۲ روز بدن روغنی دریافت نمی کند. شاید خیلی از افراد با خود



فکر کنند عدم دریافت روغن نه تنها مسئله نگران کننده ای نیست بلکه برای کاهش وزن بیشتر می تواند کمک کننده باشد. در صورتی که این طور نیست چرا که ۳۰ درصد از کالری روزانه را باید از روغن بگیریم؛ چون بسیاری از ساختارهای بدن ما ساختارهای چربی هستند که باید چربی های مفید را دریافت کنند تا عملکرد مفید و مثبت داشته باشند. به عنوان مثال مغز ما کاملاً از چربی تشکیل شده است و پوست ما سطحش دارای چربی است، به همین دلیل وقتی از یک رژیم به شدت کم روغن یا فاقد روغن پیروی می کنیم باید منتظر اختلالاتی مانند خشکی پوست باشیم. لذا رژیم شیر را به عنوان تغذیه به هیچ کسی توصیه نمی کنم حتی برای ۱۲ روز!

یک ادعای باور نکردنی!

سومین ایرادی که به رژیم غذایی شیر وارد است، ادعای پاک سازی آن است، در صورتی که مادران بدن خود کلیه و کبد داریم که عمل پاک سازی را انجام می دهند، برای همین اگر ما بخواهیم کار اضافی انجام دهیم عملاً کار بیهوده ای است چرا که اگر برنامه غذایی فرد در طول زندگی درست باشد سال ها می تواند بدون اینکه پاک سازی کند زندگی سالمی داشته باشد.



رژیم استاندارد در حدود ۱۰ تا ۱۲ روز نهایت ۲ کیلوگرم از وزن فرد کاسته می شود که البته این میزان کاهش وزن درست و اصولی است. اگر بیش از این کاهش وزن ایجاد کند دیگر بحث چربی سوزی مطرح نیست چرا که عضلات بدن و



برای همه مناسب نیست

این رژیم غذایی هیچ محدودیت سنی یا وزنی یا جنسی ندارد. یعنی اصلاً مشخص نکرده که چه افرادی با چه شرایطی می توانند از



این برنامه غذایی تبعیت کنند، چرا که برای تنظیم یک برنامه غذایی اصولی اولین نکاتی که باید به آن توجه شود سن، جنس و وزن فرد است. همچنین کالری دریافتی هر فرد نسبت به شرایطی که دارد، متفاوت است. مثلاً افرادی که تنها مشکلشان اضافه وزن است میزان کالری دریافتی شان با کسی که چاقی مفرط دارد، متفاوت است. نکته مهم در یک رژیم غذایی سالم حفظ تعادل بین انرژی که به بدن می رسانی با انرژی که بر اثر انجام عملکردهای داخلی بدن و فعالیت های فیزیکی مصرف می شود، است. در صورت برقراری این تعادل وزن بدن شما متناسب و ثابت باقی می ماند. خوب است که با یک متخصص تغذیه مشورت کرده تا میزان نیاز روزانه شما به کالری را محاسبه کرده و یک رژیم سالم غذایی به شما ارائه دهد.



ضعیف می شوید

در یک برنامه غذایی درست باید همه گروه های غذایی به میزان لازم حضور داشته باشند؛ اما در رژیم ۱۲ روزه شیر میزان دریافت نان و



غلات و میوه و سبزیجات بسیار کم است، در صورتی که روزانه باید این گروه های غذایی را بدن دریافت کند. برای همین می توان گفت این رژیم غذایی استاندارد نیست و ممکن است بدن را در آینده با کمبودهای احتمالی مواجه کند. با این حال تناسب بین ۵ گروه اصلی غذایی باید برقرار باشد. در صورتی که در این برنامه غذایی شیر نسبت به سایر گروه ها خیلی ارجح تر است.



مراقب عضلات تان باشید

چهارمین مطلبی که باید به آن توجه کرد این است که این رژیم ادعا می کند در ۱۲ روز ۹ کیلوگرم از وزن افراد را کاهش می دهد. در صورتی که یک





پالت کانتورینگ اینفائیبیل اسکالپت
محصولی برای سلفی گرفتن از هر زاویه‌ای

چهره‌ی استخوانی باگونه‌های برجسته بسازید.

نتیجه‌ی نهایی
اصلاح زوایای صورت با حداقل آرایش

کانتورینگ چیست؟

به‌روزترین تکنیک آرایشی برای اصلاح و فرم‌دهی صورت به بهترین شکل ممکن!
این تکنیک را هم می‌توان برای آرایش‌های روزانه و سبک و هم برای آرایش‌های
سنگین‌تر با دقت و ظرافت بیشتر استفاده کرد.

L'ORÉAL

PARIS

زرسیما آرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران
www.zarsima-ara.com

روش صحیح کانتورینگ

قدم ۱ : استفاده از رنگ روشن برای برجسته‌نمایی

قدم ۲ : استفاده از رنگ تیره برای عمق‌دهی

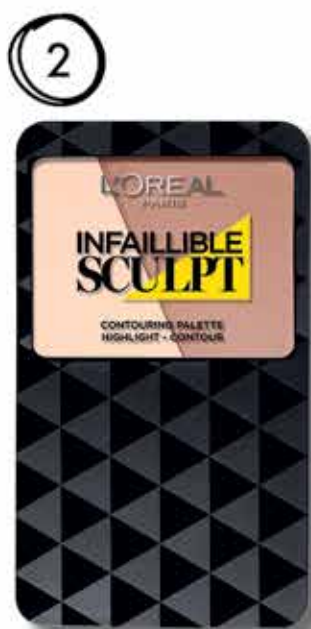
قدم ۳ : ترکیب و محو کردن دو رنگ با هم



برای نتیجه‌ی بهتر می‌توان از ترکیب ۳ محصول زیر استفاده کرد



پالت رژگونه
بلاش اسکالپت



پالت کانتورینگ
اینفایبل اسکالپت



کرم‌پودر اینفایبل
۲۴ ساعته‌ی مات

برای رنگ دادن به گونه‌ها
می‌توانید از پالت رژگونه‌ی
۳ در ۱ بلاش اسکالپت
استفاده نمایید.



آیا نوشیدن قهوه لاغرتان می‌کند؟

بین یک

تا ۳ فنجان قهوه برای فرد

سالم (بدون ابتلا به تپش قلب، ریفلاکس

و...) مناسب است و یادمان نرود برای اروپایی‌ها

که عموماً قهوه مصرف می‌کنند، نوشیدن نه‌پنجاه

۳ فنجان قهوه توصیه می‌شود؛ از آنجا که ما ایرانی‌ها

میزان مصرف چای بالایی داریم، اگر بخواهیم چند فنجان

قهوه هم به چای روزانه‌مان اضافه کنیم - که آن هم

ترکیبات تنوفیلینی دارد - میزان تنوفیلین و کافئین

بیشتری به بدن‌مان می‌رسانیم که واقعاً بدن‌مان

نیاز مندش نیست و عوارضی که گفته شد

(اضطراب، بدخلقی، پتیک و...)

سراغ‌مان می‌آیند.



قهوه لاغر می‌کند؟

دکتر رضا راست‌منش، دکترای تخصصی علوم تغذیه، یکی از خواص ثابت شده قهوه افزایش متابولیسم است؛ البته نه به آن شدتی که در کانال‌های تلگرامی و فضاهای مجازی به ما گوشزد می‌شود! اولاً هر چیزی که در شبکه‌های مجازی اجتماعی، سایت، کانال و... می‌بینیم و می‌شنویم، حقیقت ندارد و آنها هیچ منبع معتبری محسوب نمی‌شوند؛ مگر اینکه مرجع شناخته شده و مورد اطمینانی داشته باشند. خیلی‌ها با همین فکر که قهوه لاغر است نوشند، روزی چند فنجان یا حتی چند لیوان قهوه می‌نوشند؛ غافل از اینکه قهوه فقط به عنوان یک ابزار کمکی، در کنار رژیم غذایی درست و ورزش می‌تواند به روند کاهش وزن و تناسب اندام کمک کند، نه اینکه تنهایی تمام چربی‌ها را (عین کوره بسوزاند!) این عین همان عبارتی است که بسیاری از کانال‌های تلگرامی بدون هیچ فکر و قصدی، صرفاً برای جذب عضو بیشتر انجام می‌دهند و فکر نمی‌کنند با این ادعاها واقعاً سلامت بعضی‌ها را به خطر می‌اندازند و این خیانت بزرگی است! کشورهای در دنیا هستند که میانگین روزانه مصرف قهوه‌شان به ۶-۷ فنجان در روز هم می‌رسد، اما گزارش می‌دهی بر لاغر بودن مردم این کشورها هیچ جا وجود ندارد!



احتمالاً غیر از اینکه هر چند روز یکبار در اخبار می‌بینید و می‌شنوید، هر روز چندین و چندبار هم در کانال‌های تلگرامی می‌خوانید که قهوه علاوه بر هوشیاری و بهبود گردش خون، چقدر چربی‌سوز خوبی است! بنابراین در هر دو صورت، خوب است قهوه را بهتر بشناسید و ببینید واقعاً چه خاصیت‌هایی دارد و آیا واقعاً این همه که می‌گویند، چربی‌سوز خوبی هست یا نه! به همین خاطر سراغ دکتر رضا راست‌منش، دکترای تخصصی علوم تغذیه رفتیم تا از همه خوبی‌ها و البته مضرات قهوه باخبر شویم. ضمن اینکه با «ارسام جوانمردی» باریستای کافه گالریا، در مورد انواع و اقسام قهوه‌ها حرف زدیم تا با قهوه‌های مختلف و طعم‌های مختلف‌شان بیشتر آشنا شوید. چند روش دم کردن قهوه راه هم یادتان می‌دهیم تا برای یک قهوه ساده، دیگر محتاج کافی‌شاپ و... نباشید!

ستاره سماهی

اصولاً با نوشیدن یک فنجان قهوه، بین یک ربع تا نه‌پنجاه ۳-۲ ساعت بعد، کافئین موجود در قهوه ما را سر حال، هوشیار و متمرکز نگه می‌دارد



دکتر رضا راستمنش

دکترای تخصصی علوم تغذیه



چند مدل قهوه داریم؟

قهوه‌ها بر اساس معیارهای مختلفی اعم از خاستگاه (قهوه برزیلی، تونسی و...)، میزان تلخی (دارک، لایت) و میزان برشته‌گی (roast) و حتی مدل دم کردن (ترک، فرانسه و اسپرسو) به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند.

بوته‌ای که دانه‌های قهوه روی آن عمل می‌آید، به کافیر معروف است که همین کافیر به دو نوع عربیکا و روبوستا تقسیم می‌شود و محصول شان بعد از برداشت و طی مراحلی چون خشک کردن، جداسازی غلاف، برشته‌ن (roast)، ترکیدن دانه و خلاصه‌فرآوری محصول با دو اسم عربیکا و روبوستا به بازار عرضه می‌شود که اولی گران، مرغوب و معطر، ترش‌تر، تیره‌تر (دارک) و با فوم (خامه) کمتری است و دومی (روبوستا) ارزان، پرکافئین و تلخ، با فوم بیشتر و سبک‌تر.

قهوه‌هایی مثل اسپرسو یا قهوه‌های طعم‌دار (قهوه با شیر، قهوه با طعم وانیل و...) که در کافه‌ها تهیه می‌شوند، با دستگاه‌های مخصوص که قیمت شان از ۶-۵ میلیون تومان به بالا است، تهیه می‌شوند. اما قهوه‌های موج سوم یا نسل سوم مثل کینکس، سایفون، کلدبرو، موکاپات و... قهوه‌هایی هستند که با دستگاه‌های خانگی که قیمت شان از ۲۰۰ هزار تومان شروع می‌شود، قابل تهیه‌اند و به نسبت قهوه‌های نسل یک، تفاوت‌هایی در طعم دارند و تلخ‌ترند اما حدود یک سالی است که به شدت مد شده و پرطرفدارند.

دوپینگ با قهوه!



همان‌طور که قهوه جریان خون مغزی را افزایش می‌دهد، جریان خون عضلات را هم سهولت می‌بخشد؛ بنابراین گزینه خوبی برای بهبود عملکرد ورزشی است، بنابراین اگر فردی که تپش قلب و ریفلکس و سایر مشکلات مذکور را نداشته باشد، می‌تواند نیم ساعت تا یک ساعت قبل از پیاده‌روی یا ورزش روزانه‌اش، از استقامتی، مقاومتی تا سرعتی و تمرکز، یک فنجان قهوه میل کند تا کافئین موجود در آن انرژی‌اش را افزایش داده و خستگی و کوفتگی کمتری بعد از ورزش تجربه کند؛ چه بسا کارایی بیشتری هم داشته باشد.

قبل از مصرف باید بدانید

فراموش نکنید که کافئین موجود در قهوه‌های مختلف، با توجه به جنس، نحوه‌فرآوری، نحوه دم کردن و حتی میزان شکر که به آن اضافه می‌شود، چون تداخل اثر شکر با کافئین را هم باید مدنظر داشت و همین‌طور زمانی که از تولیدش می‌گذرد، با هم متفاوت هستند و همه‌شان در میزان کافئینی که به بدن می‌رسد، نقش دارند. بنابراین افراد با مطالعه بر وشور قهوه‌های استاندارد یا با آزمون و خطا می‌توانند به این مورد دست پیدا کنند؛ هر چند

ایرانی‌ها چه می‌پسندند؟

قهوه‌های عربیکا معمولاً طعم‌شان با ذائقه ایرانی‌ها سازگارتر است و مورد پسند عموم است. بنابراین اگر قهوه‌خور نیستید و دوست دارید بهر از گاهی تجربه‌اش کنید یا کم‌کم به یک قهوه‌خور قهار تبدیل شوید، می‌توانید با همان قهوه ترک (در خانه) یا کافه لانه (در کافه) شروع کنید که با شیر مخلوط می‌شود و طعم سبک‌تری از قهوه کلاسیک دارد. قهوه‌های طعم‌دار با اسانس وانیل یا کارامل هم شیرینی بیشتری دارند و برای ذائقه‌های نا آشنا با آن، گزینه‌های مناسبی به‌شمار می‌آیند. اما هر ذائقه‌ای تاب تحمل طعم‌شدید و سنگین قهوه اسپرسو و دبل اسپرسو ندارد؛ مگر اینکه حرفه‌ای باشید تا از نوشیدن شان لذت ببرید.



قهوه به چه دردی می‌خورد؟

تحقیقات علمی زیادی ثابت کرده‌اند قهوه می‌تواند جریان خون مغزی را افزایش دهد که این اتفاق در مناطق مربوط به تفکر، تعقل، استدلال و منطق می‌تواند به نفع‌مان تمام شود؛ به‌خصوص در روزهای



امتحان و درس خواندن یا آماده شدن برای کنفرانس و شرایط اینچنینی که نیاز به تمرکز بیشتر داریم، قهوه می‌تواند به کمک‌مان بیاید. البته به شرطی که نوشیدن قهوه و وقت‌شناسی بلد باشیم! اصولاً با نوشیدن یک فنجان قهوه، بین یک ربع تا نهایتاً ۳-۲ ساعت بعد، کافئین موجود در قهوه ما را سرحال، هوشیار و متمرکز نگه می‌دارد. بنابراین اگر به امید تاثیرگذاری قهوه برای روز امتحان، شب قبل آن را بنوشید، نه تنها هیچ تمرکزی اضافه‌تری به شما نمی‌دهد که کیفیت خواب شبانه‌تان را هم به هم می‌ریزد. همان‌طور که گفته شد، قهوه باعث افزایش جریان خون در تمام بخش‌های مغز می‌شود و این اتفاق در بخش مربوط به خواب و بیداری هم رخ می‌دهد! پس نباید از ۳-۲ ساعت مانده به زمان خواب از قهوه استفاده کنیم.



چه عوارضی دارد؟

بسیاری از مراجعان به مطب از سوزش معده، ریفلکس و تپش قلب می‌نالند، غافل از اینکه زیاده‌روی در مصرف قهوه می‌تواند عوارض زیادی داشته باشد؛ از سیاه شدن مینای دندان گرفته تا ترش کردن معده، کاهش جذب آهن و افزایش تپش قلب حتی در افراد معمولی؛ چه برسد به مبتلایان پرولاپس و تپش قلب و همین‌طور تاکی کاردی که به‌طور طبیعی تپش قلب بالایی دارند. بنابراین اگر افراد، به‌خصوص کسانی که دچار ریفلکس، تپش قلب، اضطراب و پنیک هستند، صرفاً با اعتماد به منابع اینترنتی و بدون مشورت با متخصصان، به قهوه‌نوشی عادت کنند، قطعاً بیشتر از اینکه سود داشته باشد، ضرر دارد.

چند فنجان در روز بنوشیم؟

مغز ما به مرور زمان، به انجام کارهایی عادت می‌کند و همان‌طور که همه مدل جای را به یک نوع دم می‌کنیم، با انواع و اقسام قهوه هم همین کار را می‌کنیم. در صورتی که اگر به نوع دم کردن و زمان دم کشیدن قهوه دقت کنیم، مقدار مناسبی کافئین با عطر و طعم بهتر نصیب‌مان خواهد شد.

بین یک تا ۳ فنجان قهوه برای فرد سالم (بدون ابتلا به تپش قلب، ریفلکس و...) مناسب است و یادمان نرود برای اروپایی‌ها که عموماً قهوه مصرف می‌کنند، نوشیدن نهایتاً ۳ فنجان قهوه توصیه می‌شود؛ از آنجا که ما ایرانی‌ها میزان مصرف چای بالایی داریم، اگر بخواهیم چند فنجان قهوه هم به چای روزانه‌مان اضافه کنیم - که آن هم ترکیبات تنوفیلینی دارد - میزان تنوفیلین و کافئین بیشتری به بدن‌مان می‌رسانیم که واقعاً بدن‌مان نیازمندش نیست و عوارضی که گفته شد (اضطراب، بد خلقی، پنیک و...) سراغ‌مان می‌آیند.





آرسام جوانمردی

باریستای کافه گالر یا

انواع قهوه که نمی شناسید!

قهوه یونانی، قهوه ترک، شیر قهوه، ماکیاتو، آیس کافی و... با طعم ادویه جاتی چون هل، وانیل، جوز هندی، دارچین و مانند اینها نیز از انواع دیگر قهوه است که هر کدام طرز تهیه، مزه، بو، مواد، مقدار و شیوه مصرف متفاوتی دارند.



قهوه داری بلیدی؟!

قهوه را به صورت دانه یا آسیاب شده نگه می دارند، اما هر دو شکلی (به خصوص اگر دانه های حساس به گرما و رطوبت «عریکا» باشند)، حتما باید در ظروف بدون درز، تاریک و خنک نگهداری شود تا کیفیت، مزه و عطر آن از بین نرود.



این دانه های خوشبو از کجا آمده؟

به روایتی راز گونه و اثبات نشده (!)، یک چوپان ایتالیایی متوجه شد وقتی بزهایش دانه های یک بوته به خصوص را می جوند، انرژی شان زیاد می شود و خواب شب از سرشان می پرد! همین شد که آن بوته (قهوه) را به بقیه مردم هم معرفی کرد و به مرور مردم روش های مختلف دم کردن قهوه را هم ابداع کردند! داستان های دیگری هم هست اما حقیقتش این است که تاریخچه واقعی قهوه چندان مشخص نیست. اما در هر صورت، این دانه ها سال ها قبل، سوغات مسافران عثمانی (ترکیه امروز) بوده که به ایران وارد شده و به مرور نخبگان و اعیان را گرفتار خودش کرده. اما به مرور که قهوه خانه ها درست شدند، مردم عادی هم کم کم قهوه خور شدند. آن زمان ها حتی هنوز چای از چین وارد ایران نشده بود و تازه در دوران صفویان است که ایرانی ها چای خور می شوند؛ یعنی ما از اول هم قهوه خور بودیم و اینکه خیلی ها فکر می کنند قهوه مال فرنگی هاست، تصور اشتباهی است.



منوی کافه ها را بشناسید

وقتی می گوئید یک فنجان اسپرسو! یعنی فقط قهوه خالی و دم کشیده به روش اسپرسو (دم کشیدن پودر قهوه با آب داغ و تحت فشار با دستگاه قهوه ساز).

اما کافه لاته، موکا، کاپوچینو آمریکانو، اسپرسو همراه با شیر، شیر و خامه، پودر کاکائو و ادویه هستند، بنابراین طعم شان از اسپرسو سبک تر است. روش دیگر برای تهیه قهوه، شیوه دیرساز فرانسوی است که با روندی آرام، به قهوه ای تلخ مزه و سیاه رنگ می رسد و معمولا آن را با شیر سرو می کنند. قهوه فرانسوی همان طور که دیرتر به دست می آید، دیرتر هم خاصیتش را از دست می دهد. پس می توان برای مدت بیشتری (حتی چند ساعت) از آن استفاده کرد.

قهوه یونانی، قهوه ترک، شیر قهوه، ماکیاتو، آیس کافی و... با طعم ادویه جاتی چون هل، وانیل، جوز هندی، دارچین و مانند اینها نیز از انواع دیگر قهوه است که هر کدام طرز تهیه، مزه، بو، مواد، مقدار و شیوه مصرف متفاوتی دارند.



Doctor JILA[®]



کرم پودر مایع

پوشانندگے بالا

ماندگاری طولانی

طیف رنگی متنوع

Produced by Iran Avandfar
Pharmaceutical & Cosmetic Co.

۱+۳ رسی خوشمزه برای علاقه مندان آیس تی

دل‌تان را خنک کنید!



به ملیسی تمشک!

واقعا از تمشک نمی‌شود گذشت! همانجاسر بوت‌ه باید دلی از عزادر آورد البته اگر توانستید جلوی شکم‌تان را بگیرید، قدری با خودتان به منزل بیاورید و این یخ‌چای تمشکی را هم حتما امتحان کنید.

مواد لازم:

- آب: ۴ پیمانه
- تمشک تازه یا منجمد: یک پیمانه



- شکر: نصف پیمانه
 - زست (رنده پوست لیمو): پوست یک لیمو کامل
 - چای کیسه‌ای سبز: ۴ عدد
 - آبلیموی تازه: نصف پیمانه
- برش‌های لیموی تازه و تمشک تازه یا منجمد: چند تا برای تزئین

روش تهیه:

در یک قابلمه متوسط، آب، تمشک، شکر و زست لیمو را جوش آورید. محلول را حدوداً یک دقیقه هم بزنید تا شکر کاملاً حل شود. حالا می‌توانید قابلمه را از روی اجاق بردارید. کیسه‌های چای سبز را در قابلمه آب انداخته، بعد از یک دقیقه خارج‌شان کنید. حالا بگذارید محلول ۱۰ دقیقه استراحت کند. بعد آن را صاف کرده و تمام جامداتش را جدا کنید. اجازه دهید چای در دمای محیط خنک شود و بعد آب‌لیمو را در آن ریخته، با قطعات یخ در پارچ بریزید. حالا یخ‌چای تمشکی را می‌توانید با برش‌های لیمو و چند دانه تمشک تزئین و سرو کنید.



خوش‌رنگ مثل زردآلو!

فصل زردآلو که فقط نباید هسته‌اش را بشکافید و برگه‌اش را درست کنید! خیلی راحت می‌توانید آن را تنگ دل نعنای بگذارید و با هر دوی آنها یک یخ‌چای بی‌نظیر بسازید!



مواد لازم:

- آب: ۶ پیمانه
- چای کیسه‌ای سیاه: ۸ عدد
- زردآلو: ۱۰ تا، دو نیم شده و هسته گرفته
- نعنای تازه: نصف پیمانه
- وانیل: یک قاشق چای خوری
- عسل: نصف پیمانه (به دلخواه)

روش تهیه:

در یک قابلمه بزرگ، آب را جوش آورده و بعد شعله را خاموش کنید. حالا چای‌های کیسه‌ای را ۸ دقیقه در قابلمه آبجوش بیندازید. بعد از خارج کردن تی‌بگ‌ها، زردآلو و برگ‌های نعنای را در یک پارچ ریخته، چای داغ را روی آنها بریزید و وانیل را به آن اضافه کنید. اگر دوست دارید یخ‌چای خود را شیرین کنید، حالا باید عسل را اضافه کرده، خوب هم بزنید. چای را یک ساعت در دمای محیط به حال خود بگذارید و بعد آن را در یخچال قرار داده تا حساسی خنک و آماده نوشیدن شود.



به تازگی لیمو!

رنگ بی‌نظیر و درخشانش حرف‌های زیادی برای گفتن دارد... نگاهش کنید! دارد با شما حرف می‌زند! پس زودتر دست به کار شوید و این مواد را آماده کنید:

مواد لازم:

- آب: ۵ پیمانه
- علف‌لیمو: یک ساقه، نازک خرد شده (و چند ساقه برای سرو)



- عسل: یک چهارم لیوان یا بیشتر
- گل خشک بامیه: یک دوم پیمانه
- برگ تازه ریحان: سه چهارم پیمانه (مقداری هم برای سرو)
- آبلیموی تازه: یک چهارم پیمانه
- لیموترش: چند برش برای سرو

روش تهیه:

آب را در یک قابلمه متوسط به جوش آورده، از روی حرارت بردارید. حالا علف‌لیمو، عسل، گل‌های بامیه و برگ‌های ریحان را داخلش بریزید. در قابلمه را برای ۲۰ دقیقه ببندید. حالا محلول به دست آمده را صاف کرده و گل‌ها و دمنوش را جدا کنید. مخلوطی از گل‌ها را در قالب‌های کوچک یخ ریخته و مقداری از دمنوش را هم برای پر کردن قالب‌ها بریزید و بگذارید حسابی یخ بزند. حالا محلول صاف شده را همراه با آبلیموی تازه در یک پارچ ریخته و یخ‌های گلدار و برش‌های لیموترش را هم داخلش بریزید: سپس با مقداری برگ ریحان تازه و چند تکه علف‌لیمو خوشگلش کنید و از نوشیدن یخ‌چای تابستانی خود لذت ببرید!

04

اینجا می‌خواهیم ۴ نوع «یخ‌چای» یا همان «آیس تی» معروف را به شما یاد بدهیم که نه تنها خنک‌تان می‌کنند که کلی خاصیت و ویتامین و آرامش روح و روان برای تان به ارمغان می‌آورد

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



کانال رسمی سبب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
 جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
 را در این کانال بخوانید



رسمی سبب سبز
 instagram:seeb24
 ن سوژه های سبب سبز
 را در این صفحه آشنا شوید



تابستان که می شود، سر و کله شربت ها و نوشیدنی های پر شکر و پر ضرر هم بیشتر از همیشه در زندگی های مان پیدا می شود و تازه اول مصیبت است! چون آب سرد که به تنهایی نمی تواند جوابگوی ذائقه تنوع طلب آدمیزاد باشد! شربت ها و نوشیدنی های بازاری هم که سرشار از شکرند و معضل چاقی و بی اعصابی را برای مان سوغات می آورند. البته شما مجبور نیستید صرفاً به آب اکتفا کنید یا قید نوشیدنی های خوش طعم را بزنید! اینجا می خواهیم ۴ نوع «یخ چای» یا همان «آیس تی» معروف را به شما یاد بدهیم که نه تنها خنک تان می کنند که کلی خاصیت و ویتامین و آرامش روح و روان برای تان به ارمغان می آورد پس فرصت را از دست ندهید و این مطلب را تا انتها بخوانید.

منبع: msn.com

ترجمه: ستاره سمائی

**هلو شوید!**

یک آیس تی هلوئی برای عشاق هلو! این دستور را حتما امتحان کنید چون یک دستور بسیار خاص از رستوران ایتالیایی و مشهور Olive Garden است و به جای اینکه هلو را در جای بریزید، شربتی از هلو تهیه کرده و آن را با جای یخ مزه می کنید.

مواد لازم:

برای شربت هلو:

■ شکر: یک پیمانه

■ آب: یک پیمانه

■ هلوئی تازه: ۲-۳ برش

برای چای:

■ چای کیسه ای: ۳ عدد

■ آب: ۶ پیمانه

روش تهیه:

آب و شکر و هلوها را در یک تابه ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید تا به جوش آید. شعله را کم کنید و همان طور که آب را هم می زنید تا دانه های شکر ناپدید شوند، برش های هلو را هم با پشت قاشق تان له کنید. وقتی شکر حل شد، اجاق را خاموش کرده، در تابه را ببندید و بگذارید نیم ساعت به همان حال بماند. حالا می توانید تکه های میوه را از شربت خارج کنید و سراغ تهیه چای بروید. برای این کار اول باید آب را به جوش آورده و شعله را خاموش کنید، حالا کیسه های چای را ۵ دقیقه در آب جوش قرار دهید؛ بعد از در آوردن کیسه ها، اجازه دهید چای به دمای محیط برسد تا بتوانید شربت را به چای اضافه کرده و آن را در یخچال بگذارید. سرو این یخ چای، یخ و تکه های هلو فراموش تان نشود!



شما هم می توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۰۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگوی تان باشیم.



ایمپلنت با روکش فوری چیست؟

ایمپلنت برای چه کسانی محدود است؟



دکتر اشکان مصطفی نژاد

دندانپزشک

پروژه درمان ایمپلنت امروزه شامل قرار دادن ایمپلنت در استخوان فک و پوشاندن آن با بافت نرم لثه و انتظار جهت اتصال ایمپلنت با استخوان فک و سپس ساخت روکش است، به طور معمول این زمان انتظار در حدود ۳ تا ۴ ماه است و در این مدت متقاضیان باید از پروتزهای موقت برای جایگزینی دندان‌های از دست رفته خود استفاده کنند که البته استفاده از این پروتزها نیز خالی از مشکل نیست. با پیشرفت‌های اخیر علم ایمپلنت امکان ساخت و نصب فوری روکش برای ایمپلنت‌ها در برخی موارد فراهم شده است، بدین صورت که بلافاصله پس از قراردادن ایمپلنت (یک تا ۳ روز پس از جراحی)، ساخت پروتز تکمیل شده و بیمار تنها زمانی حدود ۳ روز برای دندان منتظر خواهد ماند. در یکی از جالب‌ترین تحولات این درمان یکی از شرکت‌های تولیدکننده ایمپلنت جدیداً سیستمی را ارائه کرده که به کمک آن می‌توان قبل از انجام جراحی محل دقیق ایمپلنت در استخوان فک را مشخص و بر مبنای آن روکش مناسب را نیز تهیه کرد و کاشت ایمپلنت و تحویل روکش همگی در یک جلسه انجام می‌شود.

آدرس: تهران، نیاوران (باهر)، روبه‌روی تقاطع کامرانیه، بین منظره یک و شهر کتاب، پلاک ۱۳۱، ساختمان نریمان، طبقه ۲، واحد ۵

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۱۵۶۶۰ ۰۲۱۲۲۸۱۵۶۶۱

آیا در مورد پوست شل و افتاده ران‌های خود نگرانید؟

لطفاً در مورد جراحی زیبایی لیفت ران‌ها توضیح دهید و بگویید چند تکنیک در جراحی لیفت ران وجود دارد؟



دکتر مجید ندف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

شلی و افتادگی پوست بیشتر در قسمت داخلی ران‌ها اتفاق می‌افتد که می‌تواند با عمل جراحی لیفت اصلاح شود. شل شدگی و افتادگی پوست داخل ران‌ها به دلیل کاهش خاصیت الاستیسیته پوست به دنبال کاهش و افزایش وزن، افزایش سن، قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید و ژنتیک در فرد اتفاق می‌افتد.

تکنیک اول: یک اسکار کوتاه و افقی در کشاله ران (جراحی مینی لیفت ران): برای کسانی مناسب است که افتادگی فقط در یک سوم بالایی ران‌ها دارند و دو سوم تحتانی ران‌ها سفت و بدون افتادگی است.

تکنیک دوم: با یک اسکار عمودی در طول ران همراه است (جراحی لیفت ران): برای کسانی که در دو سوم تحتانی ران‌ها نیز افتادگی دارند.

شل شدگی و افتادگی قسمت خارجی ران کمتر شایع است، اما معمولاً این مشکل در نتیجه افزایش وزنی که به دنبال یک کاهش وزن رخ داده است، ایجاد می‌شود. به علاوه شل شدگی و افتادگی پوست قسمت خارجی ران می‌تواند با جراحی زیبایی پایین‌تنه اصلاح کرد.

آدرس: فرمانیه، بلوار اندرزگو، نبش کوچه حسینی، پلاک ۱۸، ساختمان نیام، طبقه ۳، واحد ۷



تلفن: ۰۲۱۲۶۴۵۹۳۸۲ ۰۲۱۲۶۴۵۹۵۷۳

در یک جلسه به دنبال لاغری نباشید!

لطفاً در مورد روش انجام لیپوساکشن توضیح دهید، آیا این عمل عوارض دارد؟



دکتر شاهین کریمیان

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

انجام لیپوساکشن نواحی وسیع بدن در یک جلسه که متأسفانه به عنوان یک باور غلط کاهش وزن در جامعه شکل گرفته، بهبود و گاهی خطرناک است. در چاقی‌های عمومی بدن غالباً چربی زیر جلد نقش کمی در اضافه وزن و بالا بودن سایز بیمار ایفا می‌کند و بیمار بعد از انجام لیپوساکشن غالباً از نتیجه عمل ناراضی است. برای این بیماران برنامه‌های اصولی رژیم درمانی و ورزش بهترین راه لاغری است. در موارد چاقی‌های مرضی (وزن بیش از ۱۵۰ کیلوگرم یا اندکس چاقی بیش از ۴۰ کیلوگرم) روش‌های جراحی شکم مثل کوچک کردن معده و بای‌پس روده هر چند بی‌عارضه نیست اما تنها راه نجات بیمار از ابتلا به انواع بیماری و انزوای اجتماعی و مرگ زودرس است.

لیپوساکشن مانند هر عمل جراحی دیگری بدون خطر نیست، اما اگر به صورت محدود در زمان کوتاه و در مراکز درمانی، مجهز به امکانات مراقبت‌های ویژه انجام شود، خطر آن از بسیاری از اعمال جراحی کمتر است. متدهای مختلف و تکنولوژی‌های متنوع لیپوساکشن تفاوت چندانی از نظر نتیجه عمل ندارد و آنچه اهمیت بیشتری دارد رعایت اصول صحیح توسط انجام دهنده آن مانند جلوگیری از آسیب رساندن به پوست، استفاده از کانول‌های باریک و دقت در یکنواختی انجام ساکشن است.

آدرس: تهران، میدان ونک، ضلع شمال شرقی کوچه صانعی، ساختمان نشاط، پلاک ۱۹، طبقه ۶، واحد ۱۹



تلفن: ۰۲۱۸۸۶۴۷۴۳۰ ۰۲۱۸۸۶۴۷۴۳۱ موبایل: ۰۹۱۲۳۰۸۳۹۷۹

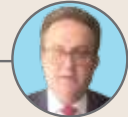


ترک سیگار یک بار برای همیشه

بعد از ترک سیگار در بدن شما چه اتفاقاتی رخ می دهد؟

کلینیک اعصاب و روان پزشکی دکتر احیایی

مرکز ترک سیگار



ترک سیگار با پکیج طلایی

۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار

ضربان قلب شما کم کم به سطح اولیه بازمی گردد.

۲ ساعت بعد از ترک سیگار

فشار خون و ضربان قلب شما تا سطح نرمال خود پایین می آید.

۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار

منواکسید کربن در بدن شما تا حد نرمال پایین می آید و اکسیژن موجود در خون تا سطح نرمال بالا می رود.

۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار

ریسک حمله قلبی شروع به کم شدن می کند.

۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار

در این زمان نیکوتین بدن شما تمام شده و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول بازمی گردد.

۲ تا ۳ هفته بعد از ترک سیگار

شما متوجه می شوید که می توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته اند.

یک تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار

تقریباً بعد از یک ماه، ریه های شما شروع به بازسازی خود می کنند.

یک سال بعد از ترک سیگار

خطر بیماری های قلبی ۵۰ درصد کاهش می یابد.

۵ سال بعد از ترک سیگار

خطر سکته برای شما مانند کسی است که تا به حال سیگار نکشیده است.

۱۰ سال بعد از ترک سیگار

خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه، و لوزالمعده نیز در شما کاهش می یابد.

آدرس مطب: میدان کاج، خیابان سرو غربی، پلاک ۳۳، طبقه چهارم، ساختمان داروخانه دکتر سرننگی، واحد ۱۴

تلفن: ۰۲۱۲۶۶۵۴۹۶۱



برای انتخاب روش جراحی شکم

به پزشک تان اعتماد کنید

چند روش برای جراحی شکم وجود دارد؟

دکتر مهر داد آرمان پور

متخصص و جراح پلاستیک و زیبایی



برای جراحی شکم روش های مختلفی ابداع شده است، اما به طور کلی این جراحی با روش های دیگر تلفیق می شود، یعنی علاوه بر برداشتن پوست شکم، با ابزارهای مختلف از جمله لیزر لیپولیز، ساکشن و... چربی را از نواحی مورد نظر خارج می کنیم. به طور کلی روش هایی برای از بین بردن چربی های موضعی با نام های لیپوماتیک، لیپوساکشن و... ابداع شده است. گاهی اوقات بیمار بدون داشتن آگاهی لازم و کافی از جراح خود تقاضا می کند، توسط یک روش خاص مثلاً لیپوماتیک مشکلش را برطرف کند. در صورتی که بهتر است انتخاب روش مناسب و درست بر عهده پزشک باشد، چرا که پزشک با توجه به شرح حال بیمار و مشکلش می تواند تصمیم بگیرد کدام یک از روش های ابداع شده امروزی برای بیمار مناسب تر است و نتیجه بهتری به همراه دارد.

آدرس: تهران، خیابان مطهری، خیابان جم، کلینیک جم



تلفن: ۰۲۱۸۸۳۰۳۵۴۸ ۰۲۱۸۸۸۴۵۹۸۸ موبایل: ۰۹۳۶۳۶۳۴۰۷۲

PRP در درمان ریزش مو

لطفا در مورد روش پی آر پی برای پیوند مو توضیح دهید.

کلینیک تخصصی پوست و مو صدف



امروزه PRP در کشورهای آمریکا و کانادا به عنوان یک تکنیک خارق العاده و پیشرفته در امر پیوند مو جای ویژه ای برای خود باز کرده است. PRP بهره گیری از سلول های بنیادی و پلاکت های غلیظ شده خون است که حین عمل کاشت، خون بیمار به میزان ۸ تا ۱۰ سی سی گرفته شده و پس از سانتریفیوژ در دستگاه ویژه، تبدیل به محلول غلیظ و ویژه ای می شود. این محلول سپس به فولیکول های جدا شده از پوست سر بیمار به عنوان ماده نگهدارنده اضافه می شود و میزان موفقیت عمل کاشت مو را بین ۲۵ تا ۳۰ درصد افزایش می دهد.

از آنجا که حداکثر زمان مجاز برای بیرون نگه داشتن فولیکول های مو در زمان جراحی ۶ ساعت بود، با بهره گیری از این محلول زمان طلایی به ۱۲ تا ۱۴ ساعت افزایش یافته و میزان موفقیت عمل را به صورت معجزه آسایی افزایش داده است. به علاوه دیگر مطالعات متعدد دیگری نشان داده که تاثیر دیگر این تکنیک علاوه بر افزایش میزان رشد فولیکول های پیوندی، جلوگیری از ریزش مو و رشد مجدد موهای بیمار است.

آدرس: شریعتی، بلوار میرداماد، رودبار شرقی، پلاک ۴۷، ساختمان پزشکان رودبار



تلفن: ۰۲۱۲۷۴۳۷



جدیدترین روش های درمان واریس

واریس چه بیماری ای است؟ چگونه درمان می شود؟



دکتر آرش محمدی توفیق

فوق تخصص جراحی عروق

واریس به گشاد و پیچ در پیچ شدن رگ های اندام تحتانی گفته می شود که می تواند ناشی از نارسایی دریچه های وریدی در قسمت های مختلف اندام باشد. این بیماری عروقی پیشرونده است و علاوه بر درد شدید خصوصا بعد از ایستادن طولانی و ظاهر زشت به تدریج شدیدتر می شود و منجر به بروز عوارض وخیمی می شود. این عوارض شامل لخته شدن خون در رگ ها و عوارض بعدی مرتبط با آن، تغییر رنگ پوست ساق پا به رنگ قهوه ای و سپس سیاه، ورم شدید پاها و زخم ها بهبود نمی یابد و با خون ریزی همراه است. درمان واریس جهت جلوگیری از عوارض فوق الزامی است.

درمان واریس به ۲ راه مقصور است: جراحی باز و جراحی با اشعه لیزر یا RF در جراحی باز، بیمار بستری و در اتاق عمل تحت بییهوشی، رگ های واریس از بدن خارج می شوند ولی در روش عمل لیزری نیازی به بییهوشی و برش جراحی نیست. روش درمان با لیزر در حال حاضر روش انتخابی و بهترین روش درمان واریس محسوب می شود؛ یک عمل سرپایی است و نیاز به بستری ندارد.

در آن رگ از کشاله ران تا فوژک پا از داخل ورید لیزر شده و منجر به بهبود سریع واریس می شود. این روش طی دو تا سه جلسه سرپایی باعث بهبود کامل می شود و نیاز به بستری ندارد. معمولا بیمار روز بعد به کار عادی خود بازمی گردد. جوراب واریس با تجویز پزشک در جلوگیری از بروز عوارض کاربرد دارد ولی روش درمانی نیست.

آدرس: تهران، میدان آرژانتین، اول خیابان بخارست (احمد قصر)،
خیابان هجدهم، ساختمان پزشکان ۶



تلفن: ۰۲۱۸۸۷۳۶۱۹۲ موبایل: ۰۹۱۹۸۱۹۷۱۶۵

روش لاغری با لیزر لیپولیز چطور انجام می شود؟

آیا لیزر لیپولیز بهترین روش کاهش وزن است؟

دکتر ظهراب شکور

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی



لیزر لیپولیز بسیار ظریف و با دستکاری بسیار کمتر و درد و تورم کمتری نسبت به لیپوساکشن همراه است. در این روش قبل از اینکه لوله به دستگاه مکنده (ساکشن) متصل شود، با الیاف شیشه ای ظریف مخصوص، اشعه لیزر کم توان به بافت چربی تابانده می شود تا اینکه مولکول های چربی راحت تر از هم جدا شوند و سپس با اتصال لوله با فشار منفی چربی های آن ناحیه را می کشند.

ادعا می شود که در این روش دوره نقاهت کمتر بوده و پوست آن ناحیه بهتر جمع می شود. همچنین می توان این شیوه را همانند لیپوساکشن معمولی بای حساسی موضعی انجام داد.

آدرس: سعادت آباد، بالاتر از میدان کاج، نبش بن بست ۴، ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم، واحد ۱۱



تلفن: ۰۲۱۲۲۰۶۱۱۵۸

اگر مستعد بیماری های قلبی هستید از ترافیک دوری کنید!

آیا ترافیک و زندگی در شهرهای آلوده می تواند باعث سکت قلبی شود؟

دکتر علی قاسمی

پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق



سکته قلبی عارضه ای است که روزانه جان بسیاری از افراد را می گیرد. برخی مسائل می توانند زمینه حمله قلبی را تشدید کنند. تحقیقات نشان داده که ترافیک می تواند به طرز قابل توجهی خطر حمله قلبی را افزایش دهد. محققان بر این باور هستند که صدای حاصل از سرو صدای خودروها در خیابان ها و حتی صدای قطارها منجر به بیماری های قلبی و عروقی از قبیل گرفتگی عضله قلب می شود. در آزمایشات انجام گرفته، مشخص شد که از دیگر اثرات سوء صدای ترافیک روی افراد، فشار روانی است. نتیجه این تحقیق نشان می دهد که میان بیماری های قلبی و سرو صدای حاصل از خیابان و ریل راه آهن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد که حتی باعث مزمن شدن برخی بیماری های قلبی و عروقی نیز می شود.





هر جراحی ممکن است با عارضه‌هایی همراه باشد. عوارض کوتاه‌مدت در هر جراحی از جمله خونریزی، عفونت، همتوم و... است. ولی اگر جراح دقت لازم را برای انجام عمل جراحی به کار بگیرد، این عوارض به شدت کاهش پیدا می‌کند. با این حال در جراحی‌های شکم عوارض بلندمدتی وجود ندارد.

همه نکاتی که درباره لاغری شکم و پروتز سینه باید بدانید

مروری بر بهترین جراحی‌های زیبایی



دکتر مهرداد آرمان‌پور
متخصص جراح پلاستیک و زیبایی
شماره نظام پزشکی: ۲۲۲۰۱

خیلی از افراد سعی برای دارند تا یکی از این روش‌های جراحی کوچک کردن شکم یا پروتز سینه را انجام دهند. افرادی که اندازه سینه‌هایشان از حد نرمال کوچک‌تر است یا کسانی که از بزرگی شکم خود رنج می‌برند ممکن است به فکر این اعمال جراحی بیفتند. اما متأسفانه خیلی از افراد بدون آنکه آگاهی درستی از این جراحی‌ها داشته باشند دست به انجام آن می‌زنند در صورتی که این کار می‌تواند عواقبی برای افراد به همراه داشته باشد. دکتر مهرداد آرمان‌پور متخصص و جراح پلاستیک و زیبایی در ادامه در مورد این دوروش جراحی نکات دانستنی را به شما خوانندگان عزیز ارائه می‌دهد.



ایجاد خونریزی، همتوم یا عفونت وجود دارد و همان‌طور که گفته شد بسیار نادر است.

آیا پروتز سینه می‌تواند عاملی برای بروز سرطان سینه باشد؟

در پاسخ به این سوال باید بگوییم نه! سرطان سینه نمی‌تواند جزء عوارض درازمدت پروتز سینه باشد. در انجام ماموگرافی، سونوگرافی یا معاینات روتین پزشکی اگر مشکلی وجود داشته باشد درمان این افراد مانند بانوانی انجام می‌شود که پروتز سینه ندارند.

آیا گذاشتن پروتز درد شدیدی دارد؟

هر نوع عمل جراحی که با بریدن و کشیدن بافت سر و کار دارد معمولاً ممکن است با درد همراه باشد. در پروتز سینه این اتفاق می‌افتد ولی واقعاً این‌طور نیست که فرد درازمینیگر کند و غیر قابل تحمل باشد. درد کمی وجود دارد که در دو یا سه روز اول است و با مصرف مسکن‌های خیلی معمولی قابل کنترل است. اگر بیمار چند روز حرکات دستش را کنترل کند و فشار زیادی نیاورد این درد قابل تحمل است و درد خیلی هولناک و غیر قابل تحملی نیست و ظرف سه تا پنج روز تمام می‌شود.

جنس پروتزها از چیست؟

در ابتدا برای اصلاح کوچکی سینه از پروتزهای آب نمکی (کیسه‌هایی بودند که داخل‌شان سرم تزریقی شده بود) استفاده می‌شد که حالت طبیعی نداشتند. همچنین فرد هنگام راه رفتن در سینه‌هایش احساس خوشایندی نداشت چراکه کاملاً احساس می‌کرد که مایعی در سینه‌هایش تکان می‌خورد. به علاوه این جنس پروتزها سفت بودند و کاملاً مشخص بود که طبیعی نیستند. اما بعد از مدتی پروتزهای سیلیکونی جایگزین پروتزهای آب نمکی شدند. این پروتزها قوامشان تقریباً نزدیک به قوام خود سینه هستند، برای همین ظاهرشان طبیعی‌تر است.

پروتزها در کدام قسمت از سینه جای گذاری می‌شوند؟

پروتز زیر سینه یعنی زیر عضلات پکتورال قرار می‌گیرد. اما به‌طور کلی جای گذاری متغیر است و بستگی به شرایط سینه بیمار دارد ولی عمدتاً زیر عضله می‌توانیم بگذاریم و نتیجه کار فوق‌العاده زیبا و طبیعی خواهد شد.

آیا جای اسکار باقی می‌ماند؟

جوشگاه اسکار یا برشی روی بدن فرد باقی نمی‌ماند چراکه برای جای گذاری پروتز سینه یک برش ۶ سانتی در کنار یا زیر سینه ایجاد می‌شود که به راحتی قابل رویت نیست. معمولاً این جراحی عارضه‌ای به همراه ندارد با این حال مانند جراحی‌های دیگر احتمال



چند روش برای جراحی شکم وجود دارد؟

برای جراحی شکم روش‌های مختلفی ابداع شده است. اما به‌طور کلی این جراحی با روش‌های دیگر تلفیق می‌شود؛ یعنی علاوه بر برداشتن پوست شکم، با ابزارهای مختلف از جمله لیزر لیپولیز، ساکشن و... چربی را از نواحی مورد نظر خارج می‌کنیم، به‌طور کلی روش‌هایی برای از بین بردن چربی‌های موضعی با نام‌های لیپوماتیک، لیپوساکشن و... ابداع شده است. گاهی اوقات بیمار بدون داشتن آگاهی لازم و کافی از جراح خود تقاضا می‌کند، توسط یک روش خاص مثلاً لیپوماتیک مشکلیش را برطرف کند. در صورتی که بهتر است انتخاب روش مناسب و درست بر عهده پزشک باشد، چراکه پزشک با توجه به شرح حال بیمار و مشکلیش می‌تواند تصمیم بگیرد.

آیا این جراحی عوارض دارد؟

هر جراحی ممکن است با عارضه‌هایی همراه باشد. عوارض کوتاه‌مدت در هر جراحی از جمله خونریزی، عفونت، همتوم و... است. ولی اگر جراح وقت لازم را برای انجام عمل جراحی به کار بگیرد، این عوارض به شدت کاهش پیدا می‌کند. با این حال در جراحی‌های شکم عوارض بلندمدتی وجود ندارد.

آیا جراحی شکم عوارض جبران ناپذیری به همراه دارد؟

این جراحی کاملاً بی‌خطر است، البته به شرطی که این جراحی توسط فردی انجام شود که در کار خود تخصص، تجربه و تبحر کافی داشته باشد. در جراحی‌هایی مانند شکم، پا، سینه و... چون فرد در حالت درازکش حین عمل روی تخت جراحی می‌خوابد، جریان خون بیمار در اندام‌های تحتانی کاهش پیدا می‌کند. در این شرایط فعالیت عضلانی وجود ندارد به همین دلیل عضلات قادر نیستند خون را به سمت بالا بازگردانند پس ممکن است توقف خون‌وری در پاها اتفاق بیفتد. وقتی که این توقف ایجاد شود خون در داخل وریدهای پا منعقد و ایجاد ترومبوز می‌کند که با حرکت این ترومبوز به سمت بالا رفته و باعث آمبولی می‌شود. آمبولی چربی که خیلی از افراد از بروز آن می‌ترسند، معمولاً در جراحی‌های شکم اتفاق نمی‌افتد و بیشتر در شکستگی استخوان‌های بزرگ رخ می‌دهد، چراکه ما در شکم چربی به صورت مایع نداریم که قادر باشد وارد رگ شود. به علاوه در این قسمت از بدن رگ بزرگی هم وجود ندارد که آمبولی وارد آن شود. معمولاً در این جراحی‌ها ممکن است ترومبوز آمبولی به وجود آید که با این حال این مشکل با استفاده از داروهای لازم و ابزار مخصوص قابل پیشگیری بوده و جای نگرانی نیست. با این حال اگر پزشک از تبحر و تجربه کافی برخوردار باشد هیچ‌گاه این مشکل ایجاد نمی‌شود.