

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌ی بالینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر فرزاد پرویزیان

فوق تخصص جراحی پلاستیک

لطفا در باره عمل لیپوساکشن توضیح دهید و این که با چه شرایطی می‌توانم این عمل را انجام دهم؟

عمل جراحی لیپوساکشن یا لیپوپلاستی می‌تواند چربی‌های مقاوم در برابر ورزش و رژیم غذایی را از ناحیه شکم، ران‌ها، پهلو کنار ران، ساق‌های پا، قوزک پا، سینه‌ها (شامل سینه‌های مردان)، کمر، بازوها و گردن خارج کند.

این که چه زمانی شما می‌توانید این عمل را انجام دهید به تشخیص پزشک است. اگر شما در اعضای بدن خود دارای بافت‌های چربی هستید که مقدار آن‌ها با بقیه اعضای بدن شما هماهنگی ندارد و به دنبال ایجاد ظاهر مطلوب‌تر در برخی از اعضای بدن خود هستید، پوست شما باید قابلیت ارتجاعی مناسبی داشته باشد، توجه کنید که جراحی لیپوساکشن بافت چربی را حذف می‌کند، اما باعث سفت شدن پوست نمی‌شود. لیپوساکشن نمی‌تواند سلولیت (تجمع بد چربی) را حذف کند و نمی‌تواند باعث سفت شدن پوست افتاده شما شود.

در این شرایط جراح می‌تواند به شما پیشنهاد دهد از انواع روش‌های دیگر جراحی مانند لیفت‌ها نیز برای حل مشکل خود استفاده کنید.

عمل جراحی لیپوساکشن می‌تواند چربی را به روش ساکشن از بدن خارج کند و برای رفع غیب نیز مناسب است. در این عمل، لوله‌های (سوند) کوچک، نازک و دارای سر مخصوص با استفاده از برش‌های کوچک ایجادشده روی پوست به بدن وارد می‌شود. جراح پلاستیک این لوله‌ها را در زیر پوست شما حرکت می‌دهد و به این ترتیب محل تجمع چربی‌ها را پیدا می‌کند و سپس آن‌ها را به بیرون می‌مکد.

صفحه ۱۰ ویژه تا ۱۰ اساله‌ها روزهای زوج
صفحه ۱۱ ویژه تا ۱۰ اساله‌ها روزهای فرد

روزهای زوج

آشپزی هنر

کیک پرتقالی با تزئین شکلات

اگر تاپیش از این بعد از گرفتن آب پرتقال، تفاله آن را دور می‌ریختید، از امروز با این دستور می‌توانید کیکی خوشمزه با این تفاله‌ها بپزید. در این فصل که پرتقال‌ها دیگر چندان تازه نیستند و کیفیت خوبی ندارند، شاید با خود فکر کنید که خرید آن‌ها مساوی هدر دادن پول است اما شما می‌توانید با استفاده از همین پرتقال‌های کم کیفیت که حتی آب‌شان را هم گرفته‌اید، کیکی خوشمزه بپزید و از ترکیب طعم پرتقال و بادام همراه با شکلات لذت ببرید.



- پرتقال آب گرفته‌شده-۲ عدد
- روغن یا کره برای چرب کردن قالب- کمی
- تخم مرغ زده‌شده-۵ عدد
- بادام بدون پوست آسیاب‌شده-۲۰۰ گرم
- شکر دانه ریز-۲۰۰ گرم
- بیکنینگ پودر-سه چهارم قاشق چای خوری
- شکلات آب شده برای تزئین-۱۰۰ گرم

● ابتدا پرتقال‌های نیم‌شده که بیش از این آب آن‌ها را گرفته‌اید، داخل قابلمه‌ای بگذارید و روی‌شان آب بریزید تا روی سطح آن‌ها را آب بگیرد. ● قابلمه را روی اجاق بگذارید و بعد از جوش آمدن، با شعله ملایم و در بسته اجازه دهید تا مدت یک ساعت و ربع بپزد. ● البته حواس‌تان به میزان آب داخل قابلمه باشد تا پرتقال هانسوزد. ● بعد از پخت کامل، پرتقال‌ها را در گوشه‌ای بگذارید تا خنک شود. ● قرار در دمای ۱۸۰ درجه روشن کنید تا خوب گرم شود. ● در این زمان پرتقال‌های پخته‌شده را بدون این

اشتهایم واقعی است یا کاذب!

آیا با دیدن غذا پشت و بترین مغازه‌های شماز یادشده است یا هوس خوردن یخ و خاک کرده‌اید؟ فرق اشتها با هوس چیست؟ این تفاوت‌ها را از زبان متخصص تغذیه بخوانید...



مهمین رمضانی | خبرنگار

تغذیه

هوس و اشتها دو چیز متفاوت است. اشتها تمایل به خوردن و هوس در حقیقت نوع خاصی از خوردن است. محمد صفریان دکترا ی تخصصی علوم تغذیه در این باره می‌گوید: مهم‌ترین محرک اشتها نیاز بدن و گرسنگی است و به دنبال آن که غذا مصرف شد، اشتهای فرد باز می‌شود. ولی

هوس، تمایل به خوردن و خوراکی‌های خاص با محتویات خاص است. عوامل متفاوتی باعث تحریک اشتها به غذایی می‌شود؛ عواملی مانند گرسنگی، بوییدن غذا، شنیدن از طعم و عطر غذا اشتها را باز می‌کند ولی در هوس غذایی نکته مهم عادت‌های غذایی است و اما...

اطلاعاتی من و شما دیده ایم که هر هوسی را نشانه کمبود یک ماده ویتامین یا ماده معدنی در بدن می‌دانند اما دکت صفریان چنین می‌گوید: بسیار شنیده ام که هر کمبودی در بدن خود را به شکل هوس خاص به ماده‌ای خاص نشان می‌دهد. این موضوع جز در باره فقر آهن اثبات شده نیست. از طرفی زمینه‌های ژنتیکی، تربیت خانوادگی، عادات قومی، رفتار خانواده و اطرافیان در اشتها به غذا تاثیر گذار است (البته ممکن است ژن‌ها تغییراتی در عملکرد داشته باشند). محرک‌های محیطی و واکنش افراد

سلامت

در هفته ۵ گرم پلاستیک می‌خوریم!

مریم سادات کاظمی | مترجم

امروزه «پلاستیک» یکی از پرکاربردترین مواد مصرفی است به طوری که فقط پنج میلیارد کیسه پلاستیک سالانه مصرف می‌شود. اگر به این حجم بالا، ظرف‌های پلاستیکی، اسباب‌بازی و دیگر ابزار پلاستیکی خانگی، صنعتی را اضافه کنیم، آمار ی عجیب از تولید این ماده به دست می‌آید. سوم جولای (۱۲ تیر) روز جهانی «بدون کیسه پلاستیک» نام گذاری شده است.

● «پلاستیک» فقط طبیعت را آلوده نمی‌کند بر اساس ارائه گزارش بنیاد جهانی طبیعت (WWF) به دانشگاه نیو کاسل استرالیا، هر فرد به طور متوسط ۵ گرم در هفته معادل وزن یک کارت اعتباری، پلاستیک می‌خورد. نتایج بررسی ۵۰ مطالعه علمی در باره ورود ذرات پلاستیک به بدن انسان نشان می‌دهد، هر فرد طی هر هفته حدود ۲۰۰۰ ریز ذره پلاستیکی را می‌خورد که معادل ۲۵۰ گرم در سال خواهد بود. اگر چه تاپیش از این دانشمندان ورود ذرات پلاستیکی به بدن انسان را تایید کرده بودند اما این نخستین بار است که مقدار دقیق آن مشخص شده است.

آب، عامل ورود پلاستیک به بدن

نخستین عامل ورود پلاستیک به بدن انسان، آب به ویژه از طریق بطری‌های پلاستیکی است. همچنین ماهی‌ها، آبزیان و نمک نیز حاوی این ذرات است. البته افزون بر این، ذرات پلاستیکی از طریق آلودگی‌های هوا و از طریق استنشاق نیز وارد بدن می‌شود.

راهکار های مؤثر کاهش مصرف «پلاستیک»

● مواد غذایی را به صورت «فله» و شونده‌ها را در بسته بندی‌های بزرگ خریداری کنید زیرا در این صورت میزان قابل توجهی از پلاستیک‌های بسته بندی کاهش می‌یابد. ● به جای «نی» پلاستیکی، انواع شیشه‌ای را تهیه کنید و حتی آن‌ها را در ستوران و کافی شاپ همراه داشته باشید.

● اگر دوست دارید میزان کمتری از ذرات پلاستیک به بدن برسد، از جویدن آدامس صرف نظر کنید. امروزه در ترکیب انواع آدامس از صمغ‌های مصنوعی پلی اتیلن و پلی وینیل استات و در نتیجه ترکیبات پلاستیک استفاده می‌شود. ● ظروف بسته بندی پلاستیکی را از آشپزخانه بیرون بگذارید و ظروف شیشه‌ای را جایگزین کنید. ● خرید آب معدنی را فقط به موارد ضروری محدود کنید. برای همراه داشتن آب بیرون از منزل، بطری شیشه‌ای یا فلزی همراه داشته باشید. ● ظرف غذا و چاشت، کاربرد گسترده‌ای در زندگی امروزه دارد اما انواع استیل یا پیرکس قطعا برتری دارند زیرا افزون بر حفظ سلامت، ماندگاری و بهداشت بهتری خواهند داشت. ● به جای فندک‌های پلاستیکی یک بار مصرف کنار اجاق گاز، کبریت استفاده کنید. البته فندک‌های استیل که قابل شارژ هستند نیز انتخاب خوبی است. ● پوشک‌های بچه جزو مهم‌ترین آلاینده‌های پلاستیکی طبیعت هستند. خوشبختانه امروزه انواع پوشک‌های قابل شست و شو به فروش می‌رسد. ● آب میوه را در منزل تهیه کنید. همچنین از خرید میوه های بسته بندی و سبزیجات منجمد نیز چشم‌پوشی کنید. ● به جای خرید بطری‌های شیشه‌شوی، از سرکه سفید و دیگر ترکیبات طبیعی استفاده کنید. منابع: www.lefigaro.fr, www.comment-economiser.fr

زیبایی

بانتوان

اشتباهات آرایشی خانم‌ها در تابستان

دوام کوتاه مدت آرایش یکی از مشکلات مهم خانم‌ها برای شرکت در مجالس



زانه به خصوص در فصل تابستان است. این مشکل، برای بعضی خانم‌ها به قدری آزاردهنده است که عطای آرایش را به لقایش می‌بخشند. باید بدانیم آرایش در هر فصل ویژگی‌های خاص خود را دارد و برای جذابیت چهره باید اصول آن رعایت شود. در این مطلب قصد داریم ضمن برشمردن رایج‌ترین اشتباهات آرایشی در تابستان، نکته‌های مهمی را در این باره ارائه کنیم. این مطلب را بخوانید تا در تابستان امسال از جذابیت چهره‌تان کم نشود.

۱. استفاده نکردن یا به کارگیری زیرساز، پایه آرایش یا به اصطلاح «پرایمر» نامناسب: پرایمرهای فاقد چربی، پرایمرهای برپایه آب و پرایمرهای پشت چشم استفاده کنید.

۲. کرم پودر نامناسب: از کرم پودر تیره استفاده کنید. اگر قصد تعویض کرم پودر را ندارید، با سایه تیره، براقی و درخشانی پوستتان را بگیرد.

۳. نداشتن محصولات ضد آب: ریمل یا خط چشم ضد آب، در هنگام تعریض پخش نمی‌شود. پس باید در تابستان توجه ویژه‌ای به این محصولات داشته باشید.

۴. استفاده نکردن از مرطوب کننده: احتیاج نداشتن پوست به این ماده آرایشی در تابستان یک باور غلط و رایج است. حتی اگر پوستی چرب دارید، نباید مرطوب کننده را کنار بگذارید.

۵. به کار نرفتن تثبیت کننده‌ها: گرما و رطوبت در تابستان با افزایش تعریق، آرایش‌تان را به هم می‌ریزد. انواع مختلف تثبیت کننده‌ها بازار موجود است. بسته به نوع پوست یکی را انتخاب کنید تا آرایش‌تان سر جای خود بنشیند.

۶. آرایش جیغ و سنگین: در تابستان، این رنگ‌ها آن طور که انتظار دارید اجزای صورت‌تان را نشان نمی‌دهد. افزون بر این، ترکیب عرق صورت و رنگ‌های به کار گرفته‌شده چهره شما را بد جلوه می‌دهد.

۷. استفاده از رژ گونه کرمی: این مواد حاوی کرم نرم کننده هستند و در گرمای هوا پخش می‌شوند.

برای رسیدن به آرایش دلخواه و تکمیل زیبایی برای شرکت در مجالس زنانه در تابستان، توصیه می‌کنیم نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- استفاده از رژ لب‌هایی که به رنگ لب‌تان نزدیک است.
- استفاده از رژ گونه رنگ آجری. اگر پوست خیلی چرب دارید رژ گونه خشک و در غیر این صورت از رژ گونه پودری استفاده کنید.
- در صورت عرق کردن در طول روز، از پنکک استفاده کنید.
- پنکک مات، برق ناشی از چربی پوست را خواهد گرفت.
- حتما قبل از آرایش و بعد از پاک کردن آن صورت‌تان را با آب سرد و خنک بشویید.

بیشتر بدانیم

تسکین داغی پا در بیماری ام اس

اریتروما لایا (Erythromelalgia) بیماری است که در آن پاها و گاه دست‌ها دچار اتساع رگ‌های و درد سوزناک همراه با بالا رفتن دما و سرخی می‌شود و نشانه‌های دردناک بیماری ام اس (MS) است. در این عارضه پاها ممکن است احساس سفتی یا تورم داشته همچنین با احساس سوزش همراه باشد.

برخی از پیشنهادها برای تسکین و درمان داغی پاها

- پوشیدن جوراب‌های فشاری
- قرار دادن کمپرس خنک یا گرم روی پوست
- شنا کردن در صورت امکان
- قرار دادن پاها در آب خنک و یا ولرم
- بالا بردن پاها

پزشکی امروز