



گردونه سلامت



می‌کنند زیرا دوره طلایی تکامل بینایی تا سن ۷ سالگی است و ضروری است تا قبل از ۷ سالگی کودک حتماً عینک بزند. دکتر کشتکار جعفری در ادامه می‌افزاید: افرادی که نمره عینک آستیگمات زیر یک دارند می‌توانند از عینک استفاده نکنند و مشکلی برای آنها به وجود نمی‌آید. خوب است بدانید که اختلالات مربوط به اشکال عدسی چشم و قرنیه، از علل ابتلا به آستیگماتیسم است.

آستیگمات ها و عوارض «عینک نردن»

افرادی که مبتلا به آستیگماتیسم هستند، فکر می‌کنند نیازی به استفاده مداوم از عینک ندارند، مخصوصاً کسانی که نمره عینک «یک» یا پایین‌تر دارند، کلاً خیلی وقت‌ها فراموش می‌کنند عینک بزنند، اما همیشه ذهنشان درگیر این سؤال است که با عینک نردن، چشم‌های‌شان آسیب می‌بینند یا خیر؟ البته این حالت برای نمره‌های بالای چشم زیاد صدق نمی‌کند، چرا که این افراد بیشتر اوقات از عینک استفاده می‌کنند، چون می‌دانند که عدم تطابق می‌تواند سردردهای ناخوشایندی برای‌شان به دنبال داشته باشد. دکتر علیرضا کشتکار جعفری در این باره می‌گوید: افرادی که چشم‌های آستیگمات دارند می‌توانند از عینک استفاده نکنند ولی توصیه من به این افراد این است که عینک را کنار نگذارند زیرا استفاده از عینک سبب بهبودی تدریجی چشم و افزایش بینایی می‌شود. این افراد حتی اگر در طول روز هم عینک نمی‌زنند، هنگام مطالعه از آن استفاده کنند. به گفته این متخصص چشم، کودکان مبتلا به آستیگماتیسم با عینک زدن کمک زیادی به بهبودی چشم خود

پیشگیری و سلامت

نگاهی به عمل‌های جراحی پلاستیک و زیبایی

برایم «گونه» بگذار و صورتی گونه گون بساز!

که با هدف کشیدگی پوست، کار گذاشته شده به مرور زمان تجزیه و حل می‌شود و گونه لیفت شده و کشیده باقی می‌ماند. او در ادامه پروتزگذاری را که بیشتر توسط جراحان پلاستیک انجام می‌شود روشی دائمی برای گونه‌گذاری معرفی می‌کند و می‌افزاید: در این روش جراح به کمک برش کوچکی در دهان یا زیر پلک تحتانی، پروتز را که اغلب از جنس سیلیکونی است، وارد ناحیه گونه می‌کند، بعد از جاگذاری، محل برش داده شده بخیه می‌شود. پروتزهای گونه‌گذاری نکته‌ای که از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است این است که استفاده از تک تک روش‌های یادشده باید توسط پزشک متخصص و ماهر انجام شود، متأسفانه افرادی هستند که صلاحیت کافی ندارند و با انجام روش‌های مختلف گونه‌گذاری و استفاده از مواد بی‌کیفیت تزریقی یا پروتزهای غیراستاندارد می‌توانند باعث ایجاد عوارضی شوند که برگشت‌ناپذیر هستند.



عکس: شاک

استفاده می‌شود. دکتر نبوی در زمینه این روش توضیح می‌دهد: در لیفت گونه از تکنیک جراحی استفاده می‌شود، بدین طریق که جراح پشت خط رویش مو در قسمت شقیقه‌ها را برش می‌دهد و با کارگذاری وسیله‌ای روی استخوان، در ناحیه گونه، پوست کشیده می‌شود، برشی که جراح انجام می‌دهد نیاز به بخیه دارد و ابزار

حجم گونه، پزشک معالاج تصمیم می‌گیرد تا چه اندازه چربی برای تزریق مورد نیاز است، هر چند علاقه بیمار هم در این میزان مدنظر قرار می‌گیرد، گفتنی است گونه‌گذاری از طریق تزریق ژل یا فیلر و چربی به صورت سریایی و بدون نیاز به بیهوشی انجام می‌شود. لیفت گونه هم از دیگر روش‌هایی است که امروزه در گونه‌گذاری از آن

و متخصص پوست در توضیح این روش می‌گوید: چربی‌های به کار رفته از بدن خود فرد گرفته می‌شود و جراحان هستند به صورت فراوری شده و به شکل فیلرهای استریل در سرنگ‌های آماده از طریق تزریق وارد منطقه مورد نظر می‌شوند، این عمل به صورت سریایی در مطب یا کلینیک انجام می‌شود، این روش، چربی را وارد منطقه مورد نظر درد و عوارض خاص است که می‌تواند در مدت زمان کوتاهی فرد را به نتیجه مطلوب برساند.

فرد هم تقویت شود. گونه‌گذاری توسط متخصصین پوست، جراحان پلاستیک و جراحان سروگردن به روش‌های مختلفی انجام می‌شود. او تزریق ژل یا فیلر یا چربی را از انواع روش‌های گونه‌گذاری معرفی می‌کند و می‌گوید: ژل‌ها یا فیلرهای حاوی مواد پرکننده‌ای هستند که در بیشتر موارد از جنس هیالورونیک اسید هستند (هیالورونیک اسید ماده‌ای است که به‌طور طبیعی در



پوست قرار دارد و محتوای پوست را تأمین می‌کند)، ژل‌هایی که از این جنس هستند به صورت فراوری شده و به شکل فیلرهای استریل در سرنگ‌های آماده از طریق تزریق وارد منطقه مورد نظر می‌شوند، این عمل به صورت سریایی در مطب یا کلینیک انجام می‌شود، این روش، چربی را وارد منطقه مورد نظر درد و عوارض خاص است که می‌تواند در مدت زمان کوتاهی فرد را به نتیجه

مطلوب برساند. مو و زیبایی در ادامه با اشاره به اینکه گونه‌گذاری به روش‌های مختلفی انجام می‌شود، توضیح می‌دهد: برخی افراد برای این عمل زیبایی کاندیدای مناسبی هستند افرادی که به هر دلیلی اشکال در فرم گونه دارند، بعضی‌ها ممکن است از بدو تولد به لحاظ ساختار فیزیکی گونه زیبایی نداشته باشند مثلاً گونه‌کم حجمی دارند یا در مواردی بر اثر کاهش وزن و لاغری زیاد یا ابتلا به بیماری‌های مزمن

گونه‌ها تحلیل رفته باشد. به گفته دکتر نبوی بالا رفتن سن هم ممکن است باعث تغییر در حجم گونه شود، بیماری پیشرفته و مزمن ایدز هم باعث لیپوآتروفی می‌شود مشکلی که در نتیجه آن حجم چربی‌های اطراف گونه بسیار کم می‌شود؛ همه دلایلی که گفته شد می‌تواند سبب شود این دسته از افراد کاندیدای جراحی گونه‌گذاری باشند تا با حجم دهی به گونه روحیه

دو و زیبایی در ادامه با اشاره به اینکه گونه‌گذاری به روش‌های مختلفی انجام می‌شود، توضیح می‌دهد: برخی افراد برای این عمل زیبایی کاندیدای مناسبی هستند افرادی که به هر دلیلی اشکال در فرم گونه دارند، بعضی‌ها ممکن است از بدو تولد به لحاظ ساختار فیزیکی گونه زیبایی نداشته باشند مثلاً گونه‌کم حجمی دارند یا در مواردی بر اثر کاهش وزن و لاغری زیاد یا ابتلا به بیماری‌های مزمن گونه‌ها تحلیل رفته باشد. به گفته دکتر نبوی بالا رفتن سن هم ممکن است باعث تغییر در حجم گونه شود، بیماری پیشرفته و مزمن ایدز هم باعث لیپوآتروفی می‌شود مشکلی که در نتیجه آن حجم چربی‌های اطراف گونه بسیار کم می‌شود؛ همه دلایلی که گفته شد می‌تواند سبب شود این دسته از افراد کاندیدای جراحی گونه‌گذاری باشند تا با حجم دهی به گونه روحیه

از قام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

۲۶۷۷

۵	۷	۶	۸	۳	۱	۴	۲
۱	۳	۸	۷	۱	۵	۶	۲
۶	۱	۲	۵	۷	۳	۴	۸
۳	۵	۱	۲	۴	۷	۸	۶
۴	۲	۸	۱	۳	۶	۵	۷
۸	۶	۴	۳	۲	۷	۱	۵
۷	۴	۳	۲	۵	۱	۸	۶
۲	۸	۷	۳	۶	۴	۱	۵

۳	۵	۶	۱	۲	۴	۷	۸
۵	۳	۷	۲	۴	۱	۸	۶
۶	۱	۲	۵	۳	۷	۴	۸
۷	۲	۴	۱	۳	۵	۸	۶
۸	۶	۴	۳	۲	۷	۱	۵
۴	۲	۸	۱	۳	۷	۵	۶
۱	۳	۷	۲	۵	۴	۸	۶
۲	۸	۷	۳	۶	۱	۵	۴

آسان

۸	۳	۵	۶	۱	۲	۴	۷
۱	۳	۸	۷	۱	۵	۶	۲
۶	۱	۲	۵	۷	۳	۴	۸
۳	۵	۱	۲	۴	۷	۸	۶
۴	۲	۸	۱	۳	۶	۵	۷
۷	۴	۳	۲	۵	۱	۸	۶
۸	۶	۴	۳	۲	۷	۱	۵
۵	۳	۷	۲	۴	۱	۸	۶

۳	۵	۶	۱	۲	۴	۷	۸
۵	۳	۷	۲	۴	۱	۸	۶
۶	۱	۲	۵	۳	۷	۴	۸
۷	۲	۴	۱	۳	۵	۸	۶
۸	۶	۴	۳	۲	۷	۱	۵
۴	۲	۸	۱	۳	۷	۵	۶
۱	۳	۷	۲	۵	۴	۸	۶
۲	۸	۷	۳	۶	۱	۵	۴

متوسط

۷	۱	۲	۵	۳	۴	۸	۶
۱	۳	۸	۷	۱	۵	۶	۲
۶	۱	۲	۵	۷	۳	۴	۸
۳	۵	۱	۲	۴	۷	۸	۶
۴	۲	۸	۱	۳	۶	۵	۷
۷	۴	۳	۲	۵	۱	۸	۶
۸	۶	۴	۳	۲	۷	۱	۵
۵	۳	۷	۲	۴	۱	۸	۶

۷	۱	۲	۵	۳	۴	۸	۶
۱	۳	۸	۷	۱	۵	۶	۲
۶	۱	۲	۵	۷	۳	۴	۸
۳	۵	۱	۲	۴	۷	۸	۶
۴	۲	۸	۱	۳	۶	۵	۷
۷	۴	۳	۲	۵	۱	۸	۶
۸	۶	۴	۳	۲	۷	۱	۵
۵	۳	۷	۲	۴	۱	۸	۶

سخت



مزرعه‌ای در «درمشهر» استان ایلام

لفل دلمه‌ای از جمله سبزیجات انرژی بخش است. این سبزی خوش آب و رنگ (در رنگ‌های زرد یا با داشتن ویتامین‌های گروه B در تبدیل مواد غذایی به انرژی بسیار مؤثر است. فلفل دلمه‌ای سرشار از فیبر، پروتئین، اسید فولیک، ویتامین C و آهن است. محققان ثابت کرده‌اند فلفل دلمه‌ای با تحریک متابولیسم بدن می‌تواند در کاهش چربی و لاغر شدن مؤثر باشد. البته این بدان معنا نیست که می‌توان در خوردن آن افراط کرد چراکه این سبزی خوش طعم و آبدار در گروه مواد غذایی آلرژی‌زا قرار دارد و بهتر است مبتلایان به آلرژی برای پیشگیری از آگزما پوستی و کبهر آن را با احتیاط مصرف کنند. یک برش از فلفل دلمه‌ای قرمز حدود یک سوم نیاز روزانه ما به کاروتنوئیدها را تأمین می‌کند. رژیم غذایی سرشار از کاروتنوئیدها می‌تواند تا ۱۷ درصد احتمال ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. فلفل دلمه‌ای همچنین از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری می‌کند.

ضربان