

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.

عبدالصفا شرافتی

دندان پزشکی

بر اثر تصادف یکی از دندان‌هایم ضربه دیده و کمی شکسته است. برای ترمیم آن چه توصیه می‌کنید؟

ضربه به دندان بر اثر زمین خوردن، تصادف، افتادن از دوچرخه و دیگر آسیب‌های ورزشی اتفاق می‌افتد. در شرایطی که پس از ضربه یا تصادف هیچ گونه مشکلی غیر از مشکل دندان‌پیش‌نیامده باشد، بهتر است هر چه سریع‌تر برای معاینه به دندان‌پزشک مراجعه کنید. ضربه اغلب دندان‌های پیشین را درگیر می‌کند. مراجعه سریع، بلافاصله پس از حادثه نتایج بسیار بهتری نسبت به مراجعه بعد از ۲۴ ساعت دارد. دندان ضربه خورده معمولاً در ناک است و می‌تواند لق باشد. مشکل شایع دیگر پس از ضربه، شکستن دندان است. پارگی لب، خون‌ریزی از بافت‌های لثه، احساس گرما در دندان، جابه‌جا شدن و لق‌ی دندان‌ها در زمان ضربه خوردن می‌تواند اتفاق بیفتد. درمان دندان ضربه خورده به نوع آسیبی که به دندان وارد می‌شود بستگی دارد. درمان دندان‌شیری ضربه خورده توسط دندان‌پزشک متخصص اطفال یا دندان‌پزشک عمومی که دانش و مهارت لازم را داشته باشد، انجام می‌شود. درمان دندان‌های دائمی ضربه خورده، در صورتی که با شکستگی استخوان فک همراه نباشد متخصص درمان ریشه و سپس توسط متخصص ترمیمی یا پروتز انجام می‌شود.

● **درمان شامل یک یا چند مورد زیر است:**

- صاف کردن لبه‌های ناصاف دندان
- خارج کردن قطعه شکسته شده تاج یا ریشه دندان
- بازسازی قسمت شکسته
- ثابت کردن دندان لق شده و روکش کردن دندان

زیبایی

## موهایی به رنگ پاییز

پاییز است و شهرتش به فصل رنگ‌ها؛ بد نیست ماهم از این قافله عقب نمانیم و متناسب با حس و حال این فصل خوش آب و رنگ، خودمان را برای فصلی جدید آماده کنیم. اگر خواهان تغییر در چهره‌تان هستید به این فهرست نگاهی بینید. دایزد و برای شروع این فصل یک رنگ جدید به خود هدیه دهید.

● **قهوه‌ای بلوطی**

اگر شما هم مانند بیشتر خانم‌ها دوست دارید برنای فصلی چون پاییز از رنگ‌های

تیره استفاده کنید، می‌توانید رنگ قهوه‌ای بلوطی را که یکی از مد‌های سال است انتخاب کنید. این رنگ موی پاییزی پوست را روشن‌تر می‌کند. از آن‌جا که این رنگ تن گرمی دارد، چهره شما را از حالت سرد و بی‌روح خارج می‌کند و به آن طراوت می‌بخشد. همچنین این رنگ می‌تواند پایه خوبی برای هایلایت باشد.

● **بلوند خاکستری**

این مدل رنگ موی پاییزی تقریباً شبیه رنگ فندقی، قهوه‌ای، متمایل به بلوند

دودی تیره است. با این نوع رنگ فقط کافی است از یک ریمل سیاه و رژ لب قرمز قهوه‌ای استفاده کنید و موهایتان را صاف شوار بکشید.

● **طلایی زنجبیلی**

اگر پوست روشن و صورتی کشیده دارید، این ترکیب رنگی روشن مخصوص شماست.

● **قهوه‌ای دودی**

این رنگ مناسب افرادی است که می‌خواهند یک رنگ رسمی و خاص را

انتخاب و ظاهر فعلی خود را درخشان‌تر کنند. این رنگ موبرای همه پوست‌ها مناسب است. اگر شما از آن دسته از خانم‌هایی هستید که تمایل ندارید در رنگ موهایتان تناؤ قرمز یا طلایی وجود داشته باشد، بهتر است از این رنگ مو برای رنگ کردن موهای خود استفاده کنید.

● **قرمز مسی**

این رنگ که به خودی خود با پاییز پیوسته است، یکی از مهم‌ترین مدل‌های رنگ موی

# ورزش راه‌حلی برای چاقی بعد از یائسگی

کاهش استروژن که تاثیر زیادی بر سوخت و ساز پایه دارد، باعث افزایش وزن پس از یائسگی می‌شود



مصطفی عاشوری آفیزیولوژیست ورزشی

تناسب اندام

استروژن یک هورمون جنسی زنانه است که توسط تخمدان‌ها تولید می‌شود. در

زمان یائسگی یا ضعف تخمدان، تولید تخمک متوقف می‌شود، سطوح استروژن نیز کاهش می‌یابد. پس افزایش وزن بعد از یائسگی برای زنان غیر معمول نیست.

وزن نداشته‌اند و افزایش وزن در میان این زنان در زمان یائسگی کمتر است.

● **و اما راه حل**

بله درست است باز هم چاره این مشکل، ورزش و زندگی فعال است. توجه داشته باشید در کنار ورزش سبک زندگی درست و تغذیه مناسب بسیار مهم است. باز هم توصیه می‌کنیم؛

ورزش را به صورت علمی انجام دهید چرا که همان ورزش غیر اصولی بلای جان شما می‌شود. اگر ورزش شما نسبت به آمادگی بدنتان شدت بیشتری داشته باشد سطح کورتیزول افزایش بیشتری خواهد داشت که خود موجب چاقی می‌شود.



بانوان

## یادداشت

مهرن رضانی

خبرنگار

مدیران اینستاگرام هم

از تبلیغ جراحی و رژیم لاغری

به ستوه آمده‌اند!

مدیران اینستاگرام تصمیم گرفته‌اند بعضی از پست‌ها را برای کاربران زیر ۱۸ سال و تبلیغ بعضی از محصولات معجزه‌آسای لاغری را به طور کامل حذف کنند. محصولات مانند چای، قرص، آب نبات و... این شیوه تبلیغات تا به حال آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سلامت افراد جامعه وارد کرده است. القای غیر مستقیم این که شما برای زیبا شدن باید لاغر شوید و بهتر است از درمانی که ما به شما پیشنهاد می‌کنیم استفاده کنید، عوارض جراحی نامناسب را که بیشتر توسط افراد غیر متخصص انجام می‌شود در بر دارد که به سلامت جسمی و روحی فرد، آسیب می‌رساند و در بسیاری موارد امکان شکایت به مرجع قانونی هم وجود ندارد. جالب است که بسیاری از پزشکان هم در پاسخ به این افراد تاکید می‌کنند ما به دنبال بیمار نرفته ایم بلکه به اصرار خودش بوده است. همچنین رژیم‌هایی که بدون در نظر گرفتن شرایط جسمی و عوامل چاقی، پیشنهاد می‌شود و پیامدهایی مانند کم‌خونی، کاهش بینایی، ریزش مو، شل شدن پوست و چین و چروک به همراه دارد و تبلیغ محصولات مکمل و داروهای تقویت‌کننده ای که فشار خون، افزایش ضربان قلب، بی‌خوابی و ضعف اعصاب، سردرد و سرگیجه، خشکی دهان، تهوع و مشکلات کبد تنها بخشی از عوارض مصرف آن هاست. مطابق قوانین جدید، برخی مطالب درباره رژیم لاغری و جراحی زیبایی فقط در دسترس افراد بالای ۱۸ سال قرار می‌گیرد. به گزارش عصر ایران، کاربران می‌توانند مطالبی را که به نظرشان ناقض قوانین است گزارش کنند تا اینستاگرام، آن‌ها را بررسی کند.

این محدودیت‌ها فراگیر نیست و فقط شامل کاربرانی می‌شود که اینستاگرام می‌داند زیر ۱۸ سال دارند زیرا برای ورود به اپلیکیشن اینستاگرام سن متقاضی پرسیده نمی‌شود و فقط از کاربر خواسته می‌شود مشخص کند که زیر ۱۸ سال است یا نه. این در حالی است که کسانی که با حساب فیس بوک خود ثبت‌نام می‌کنند، اطلاعات شان از فیس بوک برداشته می‌شود و معمولاً قابل تایید نیست. در این تبلیغات (معرفی محصول یا روش درمانی چاقی) معمولاً از سلبریتی‌ها استفاده می‌شود، در حالی که می‌توان از این افراد برای تشویق به فعالیت ورزشی و حتی سبک زندگی سالم کمک گرفت، ظرفیتی که نادیده گرفته می‌شود. افزون بر تبلیغات لاغری و گرفتن رژیم‌موارد بسیار دیگری هم وجود دارد از جمله موضوعات ناشیوبی که از زبان مشاوران در این فضا به راحتی در اختیار همه قرار می‌گیرد یا حتی طرح‌موضوع عایت نکات بهداشتی و درمانی که از اتاق عمل و توسط پزشک جراح به کاربران ارائه می‌شود. آیا این شیوه طرح مسئله در فضای مجازی مناسب است یا خیر؟ البته این تصمیم به جای خودش خوب است اما اینستاگرام تنها فضای در دسترس نیست و وقتی تبلیغات در یک مجموعه محدود شود به دیگر فضاها کوچ می‌کند به حدی که ممکن است به دلیل مسائل مالی تلاش در اجرای تصمیم‌ها کم رنگ شود.

## کافه سلامت

چسباندن لب فوقانی روی پوست خطرناک است

یکی از روش‌های زیبایی پرطرفدار در سراسر جهان، برجسته کردن لب‌ها با کمک روش‌های زیبایی است.

این کار باتریق انواع ژل انجام می‌شود اما روشی جدیدتر نیز رایج شده است که شامل چسباندن لب بالا به پوست زیر بینی برای برجسته‌تر کردن آن است.

این روند عجیب و غریب که بین بسیاری از افراد رایج شده، باعث شده است داروخانه‌ها نیز با پرسش «چسب لب دارید؟» زیاد مواجه شوند اما به نظر می‌رسد این اقدام بسیار خطرناک است. ماجرای چسباندن لب به پوست زیر بینی از یک ویدئو آغاز شد. ویدئویی از جدیدترین روش‌ها برای برجسته کردن لب. نیازی به گفتن نیست، مانند بسیاری از روش‌های عجیب و غریب، استفاده از این روش نیز خطرات زیادی دارد. به تازگی سازمان‌های بهداشتی و زیبایی هشدار داده‌اند که: «تلاش برای جدا کردن پوستی که دارای چسب فوق‌العاده قوی بوده می‌تواند باعث پارگی آن شود. در موارد نادر، این نوع چسب باعث سوختگی می‌شود.»

## ۴ روش پخت متفاوت ماهی

پختن ماهی به روش‌های مختلفی انجام می‌شود که هر کس به ذائقه خودش یکی از روش‌ها را استفاده می‌کند. در ادامه به چهار روش متفاوت پخت ماهی اشاره می‌کنیم:

● **سوخاری کردن**

طعم غذاهای سوخاری را بیشتر مردم دوست دارند. برای بهتر شدن طعم ماهی می‌توانید آن را حدود نیم ساعت پیش از سرخ کردن، در ترکیبی از آب لیمو، نمک، پودر فلفل سیاه و پودر سیر بخوابانید.



● **تنوری کردن**

برای تنوری کردن ماهی در منزل از فر استفاده کنید. برای این نوع طبخ بهتر است ماهی بزرگ‌تری را انتخاب کنید. ابتدا داخل شکم ماهی را تمیز و با لیمو و دانه انار طعم‌دار کنید، ماهی را داخل فویل بپیچید و در تابه یا سینی به مدت لازم داخل فر قرار دهید.

● **آب‌پز کردن**

پختن ماهی در آب ممکن است آن را بی‌مزه کند، بنابراین پیشنهاد ما این است که قطعات طعم‌دار گوشت ماهی را داخل فویل بپیچید و در آب جوش بیندازید تا پخته شود. می‌توانید چندانکه کوچک لیمو را هم با تکه‌های گوشت داخل فویل قرار دهید.



● **بخارپز کردن**

ماهی بخارپز بیشتر برای افرادی که عاشق طعم‌های طبیعی و سبزیجات هستند، مناسب است. برای تهیه این ماهی، نیازی به استفاده از روغن نیست. ماهی در روش بخارپز، عطر و طعم سبزی‌های مختلف را به خود می‌گیرد و فقط افزودن کمی نمک و فلفل سیاه قبل از پخت به آن کافی است. در این روش، ابتدا باید کف تابه را با مقداری سیب‌زمینی حلقه شده بپوشانید.

