



راهنمای بیمار

راهنمای لیفت صورت

آنچه قبل از لیفت صورت در استانبول به هر بیمار توضیح می‌دهم:
کدام عمل برای کدام صورت مناسب است، هفته شما در اینجا
چگونه خواهد بود و چگونه هر جراحی، از جمله من، را ارزیابی کنید.



دکتر مصطفی آیدینول

جراح پلاستیک، ترمیمی و زیبایی، استانبول

عضو ISAPS

انجمن جراحان پلاستیک، ترمیمی و زیبایی ترکیه

مجوز گردشگری سلامت، وزارت بهداشت ترکیه

قبل از شروع

لیفت صورت عملی است که کلمات موجود در وبسایت یک کلینیک بیشترین اطلاعات را در مورد آنچه واقعاً در اتاق عمل اتفاق می‌افتد، به شما می‌دهند. SMAS، Deep Plane، آندوسکوپیک، مینی، میانی صورت: این اصطلاحات عمل‌های مختلفی را با نتایج و دوره‌های بهبودی متفاوت توصیف می‌کنند و اغلب طوری استفاده می‌شوند که گویی یک معنی دارند.

این راهنما تلاش من برای روشن کردن آن‌ها است. این راهنما توضیح می‌دهد که من چه کاری انجام می‌دهم و چرا، اقامت شما در استانبول روز به روز چگونه خواهد بود، بهبودی واقعی پس از بازگشت به خانه چگونه است و سوالاتی که باید قبل از تصمیم‌گیری از هر جراحی بپرسید.

آن را با سرعت خود بخوانید. هنگامی که آماده شدید، چند عکس برای من ارسال کنید و من صادقانه به شما خواهم گفت که آیا صورت شما به لیفت میانی صورت، لیفت کامل Deep Plane یا هنوز هیچ چیز نیاز ندارد.

دکتر مصطفی آیدینول

در این راهنما

- 01 لیفت صورت چه کاری انجام می‌دهد و چه کاری انجام نمی‌دهد
- 02 SMAS و Deep Plane: این اصطلاحات به چه معنا هستند
- 03 کدام عمل برای صورت شما مناسب است
- 04 نتایج از مطب من
- 05 آیا شما کاندیدای مناسبی هستید؟
- 06 عمل جراحی
- 07 هفته شما در استانبول
- 08 پس از بازگشت به خانه
- 09 خطرات و محدودیت‌های صادقانه
- 10 چگونه عکس‌های قبل و بعد را بخوانیم
- 11 سوالاتی که باید از هر جراحی بپرسید
- 12 هزینه و نحوه دریافت قیمت
- 13 درباره دکتر آیدینول و گام بعدی شما

لیفت صورت چه کاری انجام می‌دهد و چه کاری انجام نمی‌دهد

لیفت صورت مدرن یک عمل سفت کردن پوست نیست. این عمل ساختارهای عمیق‌تر صورت را که با افزایش سن افتاده‌اند، جابجا می‌کند و تنها پس از آن پوست را با حداقل کشش روی خود پوست، دوباره روی آن‌ها می‌کشد.

من هر صورت را در سه بخش ارزیابی می‌کنم

موقعیت

افتادگی بافت‌های عمیق: گونه‌های افتاده، غبغب، خط فک نرم شده، گردن شل. این چیزی است که لیفت صورت اصلاح می‌کند.

حجم

از دست دادن چربی صورت: گونه‌های گود، گودی زیر چشم. این به پیوند چربی نیاز دارد، نه لیفت.

کیفیت پوست

خطوط ریز، بافت، کدری، شلی اولیه. لیزر Fotona و مزوتراپی این موارد را درمان می‌کنند، نه جراحی.

لیفت صورت چه کاری انجام نخواهد داد

- حجم از دست رفته را باز نمی‌گرداند و سطح پوست را بازسازی نمی‌کند. بیشتر صورت‌ها به بیش از یک روش پیر می‌شوند، به همین دلیل لیفت صورت اغلب با چیز دیگری ترکیب می‌شود و به همین دلیل گاهی اوقات پاسخ اشتباهی است.
- روند پیری را متوقف نمی‌کند. ساعت را به عقب برمی‌گرداند و صورت شما از نقطه شروع جدید خود به طور طبیعی به پیری ادامه می‌دهد.
- بوتاکس و فیلر نمی‌توانند جایگزین آن شوند. فیلر حجم اضافه می‌کند اما نمی‌تواند بافتی را که افتاده است حرکت دهد؛ اگر به جای جراحی در صورت افتاده استفاده شود، تمایل دارد صورت را سنگین‌تر نشان دهد.

هنوز افتادگی واقعی ندارید؟ پس ممکن است به لیفت نیاز نداشته باشید

لیزر Fotona 4D

چهار حالت لیزر در یک جلسه، شامل یک مرحله از داخل دهان. سفت شدن تدریجی و بافت بهتر با حداقل زمان استراحت؛ بهترین گزینه برای تغییرات اولیه و برای نگهداری پس از لیفت صورت.

مزوتراپی

اسید هیالورونیک، ویتامین‌ها و پپتیدها درست زیر پوست تزریق می‌شوند تا آن را آبرسانی و روشن کنند. درمانی برای کیفیت پوست که اغلب با Fotona ترکیب می‌شود.

مرز صادقانه: هیچ لیزر یا تزریقی نمی‌تواند غبغب‌هایی را که به طور ساختاری افتاده‌اند، لیفت کند یا پوست واقعاً شل را از بین ببرد. اگر معاینه شما این را نشان دهد، من به شما خواهم گفت. mustafaaydinol.com/fa/fotona-4d - در - جراحی - بدون - جراحی - در - mustafaaydinol.com/fa/fotona-4d / استانبول

SMAS و Deep Plane: این اصطلاحات به چه معنا هستند

هر لیفت صورت مدرن روی SMAS کار می‌کند، لایه عضلانی و فیبروزی زیر پوست صورت که با افزایش سن افتاده می‌شود. تفاوت بین تکنیک‌ها این نیست که آیا آن‌ها SMAS را لمس می‌کنند، بلکه چگونگی آن است.

لیفت صورت Deep plane

برش زیر SMAS انجام می‌شود. رباط‌هایی که صورت را نگه می‌دارند آزاد می‌شوند و پوست و SMAS به صورت یک بلوک با هم حرکت می‌کنند، به جای اینکه به عقب کشیده شوند، به سمت بالا جابجا می‌شوند. کشش در لایه عمیق قرار می‌گیرد، نه در پوست، بنابراین صورت به جای کشیده شدن، استراحت کرده به نظر می‌رسد.

لیفت SMAS (پلیکیشن)

پوست از صورت برداشته می‌شود و SMAS زیرین از سطح با بخیه‌ها سفت می‌شود، یا نواری از آن برداشته می‌شود. در بیمار مناسب، با بافت سبک‌تر، شلی خفیف تا متوسط و پیری متمرکز در امتداد خط فک، یک پلیکیشن به خوبی انجام شده نتایج عالی و طبیعی می‌دهد.

آیا Deep Plane همیشه بهتر است؟

نه به طور خودکار. SMAS یک لایه است؛ Deep Plane یک تکنیک است. یک پلیکیشن SMAS به خوبی انجام شده در یک بیمار به خوبی انتخاب شده، بهتر از یک Deep Plane ضعیف انجام شده است. مزیت Deep Plane در میانی صورت و در افتادگی‌های پیشرفته‌تر خود را نشان می‌دهد. اجرا مهم‌تر از برچسب است.

هر لیفت صورتی که من انجام می‌دهم، یک عمل در سطح عمیق (deep plane) است. انتخابی که من مورد به مورد انجام می‌دهم، سطح نیست؛ بلکه میزان و دسترسی است.

کدام عمل برای صورت شما مناسب است

فقط در صورت نیاز اضافه می‌شود

لیفت گردن، زمانی که گردن به آن نیاز دارد

برای پوست شل زیر چانه، باندهای گردن یا زاویه فک و گردن کند اضافه می‌شود. اگر گردن شما هنوز تمیز است، من آن را اضافه نمی‌کنم. یک نام عمل طولانی‌تر به کسی کمک نمی‌کند.

حدود ۶ تا ۷ ساعت

لیفت کامل صورت در سطح عمیق (Deep Plane Full Facelift)

برای غبغب، پوست شل در امتداد فک و افتادگی در کل صورت. برش به طور نامحسوس در اطراف گوش ایجاد می‌شود؛ سطح عمیق از گونه تا خط فک آزاد شده و کل صورت تغییر موقعیت می‌یابد. این همان چیزی است که بیشتر مردم منظورشان از لیفت صورت است.

حدود ۲ تا ۳ ساعت

لیفت آندوسکوپی میانی صورت

برای پیری در میانی صورت: گونه‌های افتاده، چین‌های نازولبلیال عمیق‌تر، گودی زیر چشم، اما خط فک و گردن تمیز. از طریق برش‌های کوچک پنهان در خط مو، میانی صورت آزاد شده و با دوربین به صورت عمودی لیفت می‌شود. هیچ جای زخم قابل مشاهده‌ای در جلوی گوش وجود ندارد.

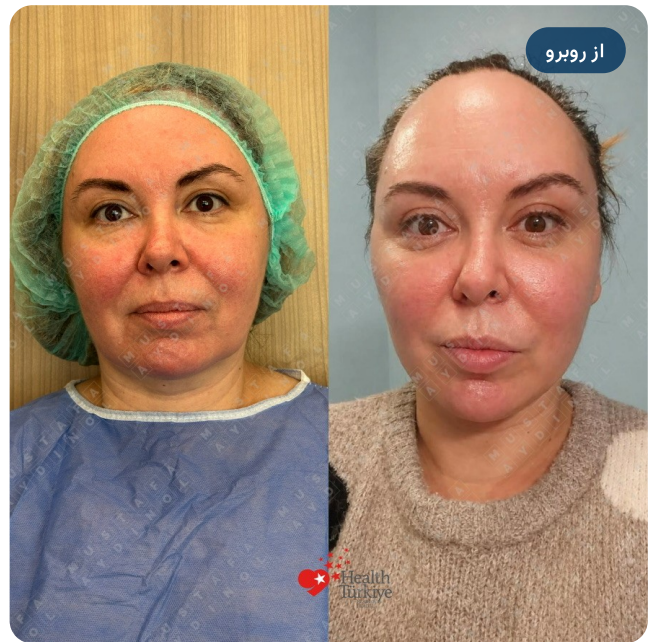
اغلب در همان عمل برنامه‌ریزی می‌شود

- جراحی پلک بالا و پایین (بلفاروپلاستی)
- کانتوپکسی، برای حمایت از گوشه بیرونی چشم
- لیفت گیجگاهی یا ابرو
- پیوند چربی، برای بازگرداندن حجم از دست رفته

ترکیبیات از قبل برنامه‌ریزی می‌شوند، به عنوان یک عمل و یک دوره بهبودی. هیچ چیز در آخرین لحظه اضافه نمی‌شود.

نتایج از مطب من

این‌ها بیماران خودم هستند. هر عکس دقیقاً با آنچه انجام شده است، برچسب‌گذاری شده است، نه بیشتر.



یک بیمار، سه نما

لیفت صورت

همان بیمار قبل از جراحی (سمت چپ در هر جفت) و بعد از آن (سمت راست)، از روبرو، با زاویه و نیمرخ عکس‌برداری شده است. قضاوت در مورد لیفت صورت از یک زاویه جذاب کافی نیست؛ خط فک و گردن حقیقت را در نیمرخ نشان می‌دهند.



نتایج بیشتر



بلفاروپلاستی، بوتاکس و لیزر Fotona 4D
هنگامی که مشکل پلک‌ها و کیفیت پوست است نه افتادگی، پاسخ لیفت صورت نیست.



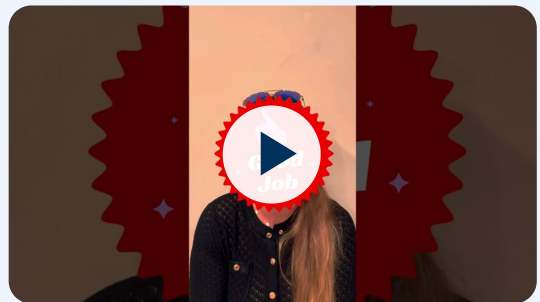
لیفت صورت Deep Plane، لیفت گردن و لیفت لب
قبل از جراحی، با علامت‌گذاری‌های قبل از عمل (سمت چپ) و بعد از آن (سمت راست).

داستان بیمار

او سال‌ها پس از جراحی خودش بازگشت، این بار خواهرش را برای لیفت صورت آورد.

ویدئو به زبان فارسی

برای تماشا اسکن کنید



نتایج بیشتر: /گالری-قبل-و-بعد/fa/mustafaaydinol.com

آیا شما کاندیدای مناسبی هستید؟

سن مناسبی برای لیفت صورت وجود ندارد. سوال واقعی این است که آیا صورت شما تغییرات ساختاری را نشان می‌دهد که جراحی می‌تواند اصلاح کند و آیا شما به اندازه کافی برای بیهوشی عمومی سالم هستید.

بیشتر بیماران لیفت صورت من در سه گروه قرار می‌گیرند

مردان

برش‌ها خط ریش را رعایت می‌کنند و هدف معمولاً محافظه‌کارانه‌تر است: صورتی شاداب و هوشیار به جای تغییر چشمگیر.

دهه پنجاه تا هفتاد، افتادگی کامل صورت

لیفت کامل Deep Plane، اغلب با جراحی پلک و در صورت نیاز، لیفت گردن ترکیب می‌شود.

دهه چهل و پنجاه، افتادگی میانی صورت

در همه جا به آنها گفته می‌شود که برای لیفت صورت خیلی جوان هستند. لیفت آندوسکوپیک میانی صورت دقیقاً برای آنها وجود دارد.

چه زمانی خواهیم گفت نه، یا هنوز نه

- نگرانی اصلی شما کیفیت پوست، خطوط ریز یا شلی اولیه است. لیفت صورت ابزار اشتباهی است؛ من به شما خواهیم گفت و به جای آن لیزر Fotona یا مزوتراپی را پیشنهاد خواهیم کرد.
- شما سیگار می‌کشید یا از نیکوتین استفاده می‌کنید. پوست لیفت صورت به خون‌رسانی آن بستگی دارد و نیکوتین به طور خاص در این عمل یک مشکل واقعی است. باید مدت‌ها قبل از جراحی آن را متوقف کنید.
- شما هنوز در حال کاهش وزن هستید، به عنوان مثال با داروهای کاهش وزن. من در حالی که وزن هنوز در حال کاهش است، عمل نمی‌کنم؛ باید حداقل سه تا شش ماه قبل از برنامه‌ریزی برای صورت، وزن ثابت باشد.
- شما نتیجه‌ای را می‌خواهید که در شخص دیگری دیده‌اید، به خصوص یک عکس قدیمی. برنامه‌ای که بر اساس صورت شخص دیگری یا تورم شخص دیگری ساخته شده باشد، بر اساس یک توهم ساخته شده است.

عمل جراحی

مدت زمان

میانی صورت: حدود ۲ تا ۳ ساعت. کامل
صورت: حدود ۶ تا ۷ ساعت

بییهوشی

بییهوشی عمومی

بخیه‌ها

جذب‌شونده؛ پس از بازگشت به خانه نیازی
به کشیدن بخیه نیست

بیمارستان

یک شب بستری در بیمارستان پس از جراحی

آزاد کردن و جابجایی لایه عمیق در سراسر صورت، کاری آهسته و با دقت است. این دقیقاً همان بخشی است که من از عجله کردن در آن خودداری می‌کنم.

شبکه هموستاتیک

استفاده از درن‌ها (drains) بستگی به مورد دارد. اغلب یک شبکه هموستاتیک آنها را غیرضروری می‌کند: یک بخیه ظریف و موقت در سراسر ناحیه درمان شده که فضایی را که مایع در آن جمع می‌شود، می‌بندد، فشار را به طور یکنواخت پخش می‌کند و از پوست در روزهای اول محافظت می‌کند.

در عکس‌ها غیرعادی به نظر می‌رسد و بیماران گاهی اوقات وقتی برای اولین بار آن را آنلاین می‌بینند، نگران می‌شوند. در روز سوم بدون درد برداشته می‌شود و کبودی را نیز کاهش می‌دهد.

هفته شما در استانبول

پنج تا هفت روز در استانبول برای لیفت صورت کافی است.

● روز ۰

جراحی

عمل شما، به دنبال آن یک شب بستری در بیمارستان تحت نظر.

● روزهای ۱ تا ۳

استراحت در هتل شما

شما یک گن فشاری و نوارهای چسبیده نازک در امتداد خطوط برش، به علاوه شبکه هموستاتیک را در صورت قرار دادن، می‌پوشید. تیم من هر روز با شما در تماس است.

● روز ۳

برداشتن شبکه و درن‌ها

شبکه برداشته می‌شود، درن‌ها در صورت استفاده خارج می‌شوند و من صورت شما را بررسی می‌کنم.

● روزهای ۵ تا ۷

معاینه نهایی، سپس بازگشت به خانه

یک بررسی نهایی قبل از ترک شما، و سپس به خانه پرواز می‌کنید.

برنامه‌ریز بهبودی

از برنامه‌ریز بهبودی در وب‌سایت من استفاده کنید تا تاریخ جراحی خود را به یک تقویم روز به روز برای سفرتان تبدیل کنید. /برنامه‌ریز-ریکاوری/ mustafaaydinol.com/fa/



پس از بازگشت به خانه

● حدود ۲ هفته

بیشتر بیماران در جمع عادی قابل ارائه هستند و به کار اداری باز می‌گردند.

● هفته‌های ۴ تا ۶

ورزش می‌تواند از سر گرفته شود. تا آن زمان، از فعالیت‌های سنگین و هر چیزی که فشار خون شما را به شدت بالا می‌برد، خودداری کنید.

● ماه‌های اول

تورم به تدریج فروکش می‌کند. بی‌حسی موقت گونه‌ها و گوش‌ها، و مقداری سفتی با حالات چهره بزرگ، در همین دوره از بین می‌روند.

● ۶ تا ۱۲ ماه

نقطه بررسی صادقانه. تورم از بین رفته، جای زخم‌ها بالغ شده‌اند و این زمانی است که نتیجه باید قضاوت شود.

عادی در هفته‌های اول

- تورم و کبودی، که ممکن است به سمت گردن حرکت کند
- سفتی و احساس فشار
- بی‌حسی تکه‌تکه در اطراف گونه‌ها و گوش‌ها
- عدم تقارن جزئی تورم بین دو طرف

در صورت مشاهده بلافاصله با تیم من تماس بگیرید

- تورم ناگهانی در یک طرف، یا دردی که به سرعت بدتر می‌شود
- تب، یا قرمزی که در حال گسترش است
- ترشح از یک برش
- ضعف جدید در بخشی از صورت

خطرات و محدودیت‌های صادقانه

هر عملی خطراتی دارد. اینها مواردی هستند که در جراحی لیفت صورت اهمیت دارند و نحوه مدیریت آنها.

هماتوم

خونریزی زیر پوست، به احتمال زیاد در ساعات اولیه پس از جراحی. به همین دلیل است که شما یک شب در بیمارستان می‌مانید.

ضعف عصب صورت

ضعف موقت شاخه‌ای از عصب صورت. این مورد در جراحی Deep Plane که توسط جراحانی که به طور معمول در آن سطح کار می‌کنند، نادرتر است، زیرا اعصاب دیده و محافظت می‌شوند به جای اینکه کورکورانه دور زده شوند.

بی‌حسی

بی‌حسی گونه‌ها و گوش‌ها شایع است و طی ماه‌ها از بین می‌رود.

جای زخم

لیفت صورت جای زخم بر جای می‌گذارد؛ هر کس که خلاف این را بگوید، چیزی برای فروش دارد. آنها از خطوط طبیعی اطراف گوش و داخل خط مو پیروی می‌کنند و در بیشتر بیماران پس از بهبودی به سختی پیدا می‌شوند.

دو محدودیت صادقانه

لیفت صورت ساعت را به عقب برمی‌گرداند؛ آن را متوقف نمی‌کند. جابجایی ماندگار است و بیشتر بیماران احساس می‌کنند که این مزیت حدود یک دهه دوام دارد و به جای بازگشت ناگهانی، به طور طبیعی پیر می‌شوند.

سیگار کشیدن به طور خاص در جراحی لیفت صورت یک مشکل واقعی است. اگر سیگار می‌کشید، لطفاً قبل از برنامه‌ریزی هر چیزی، راهنمای من در مورد سیگار کشیدن و جراحی را بخوانید.

چگونه عکس‌های قبل و بعد را بخوانیم

تقریباً هر لیفت صورت در سه ماه عالی به نظر می‌رسد، از جمله نتایجی که دوام نخواهند داشت. در آن مرحله، تورم باقیمانده خطوط ریز را پر می‌کند و خطوط را صاف می‌کند؛ این کار بخشی از وظیفه جراح را انجام می‌دهد.

به دنبال چه چیزی باشید

- ✓ مهرهای زمانی. بخواهید همان بیمار را در دوازده ماهگی ببینید، نه فقط در شش هفته.
- ✓ خط مو، لاله گوش و ناحیه درست جلوی گوش. اینجاست که میانبرها پس از از بین رفتن تورم خود را نشان می‌دهند.
- ✓ نورپردازی و زاویه یکسان در قبل و بعد. نورپردازی جذاب بیش از آنچه بیشتر مردم تصور می‌کنند، کار انجام می‌دهد.
- ✓ صورت در حالت استراحت و حرکت، نه فقط تصاویر ثابت با دقت انتخاب شده.

من همین قانون را برای بیماران خودم اعمال می‌کنم: اگر در سه ماهگی صورت خود را دوست دارید، تا ماه دوازدهم صبر کنید تا آن را قضاوت کنید. و از من، همانطور که باید از هر جراحی بپرسید، عکس‌های گرفته شده در دوازده ماهگی را بخواهید.

کجا را نگاه کنید: ناحیه اطراف گوش

یک برش لیفت صورت بهبود یافته از مطب من. جای زخم از خط طبیعی جلوی گوش و اطراف آن پیروی می‌کند، که دقیقاً همان جایی است که یک عمل عجولانه خود را نشان می‌دهد.



سوالاتی که باید از هر جراحی بپرسید

جراح مهم‌تر از تکنیک است و ساختار اطراف جراحی از همه مهم‌تر است. این سوالات را از هر جراحی که در نظر دارید، از جمله من، بپرسید.

1 آیا شما در جراحی پلاستیک، ترمیمی و زیبایی گواهی‌نامه دارید و عضو کدام انجمن‌ها هستید؟

2 کدام تکنیک را برای صورت من توصیه می‌کنید و چرا آن تکنیک را به جای دیگری؟

3 آیا شما شخصاً کل عمل را انجام خواهید داد؟

4 دقیقاً کجا عمل خواهم شد و آیا یک شب در بیمارستان خواهم ماند؟

5 عمل چقدر طول می‌کشد و چه چیزی به آن اضافه می‌شود، اگر چیزی اضافه شود؟

6 آیا می‌توانم نتایج را در دوازده ماهگی ببینم، نه فقط در هفته‌های اول؟

7 چه عوارضی را مشاهده می‌کنید و در صورت بروز پس از بازگشت به خانه چگونه مدیریت می‌شوند؟

8 آیا قیمت پیشنهادی من کتبی است و دقیقاً شامل چه مواردی است؟

هشدارهای قرمز

- قیمت‌گذاری قبل از دیدن عکس‌های شما
- فشار برای تصمیم‌گیری سریع یا پرداخت ودیعه امروز
- نتایج تضمین شده یا عکس‌های به شدت فیلتر شده
- عدم وجود جراح مشخص، یا عدم وجود برنامه روشن برای مراقبت‌های پس از عمل

هزینه و نحوه دریافت قیمت

لیفت صورت Deep Plane در استانبول به طور قابل توجهی کمتر از همان عمل در لندن، آلمان یا ایالات متحده هزینه دارد. تفاوت در هزینه‌های عملیاتی محلی است، نه در خود عمل.

چه چیزی قیمت پیشنهادی شما را شکل می‌دهد

- لیفت میانی صورت یا لیفت کامل Deep Plane
- اینکه آیا لیفت گردن، جراحی پلک، کانتوپکسی یا لیفت ابرو اضافه می‌شود
- زمان عمل و اقامت در بیمارستان

چگونه قیمت خود را دریافت کنید

1

عکس‌های خود را ارسال کنید

نماهای روبرو و نیم‌رخ، در حالت آرامش و لب‌خند. این برای یک نظر اولیه کافی است.

2

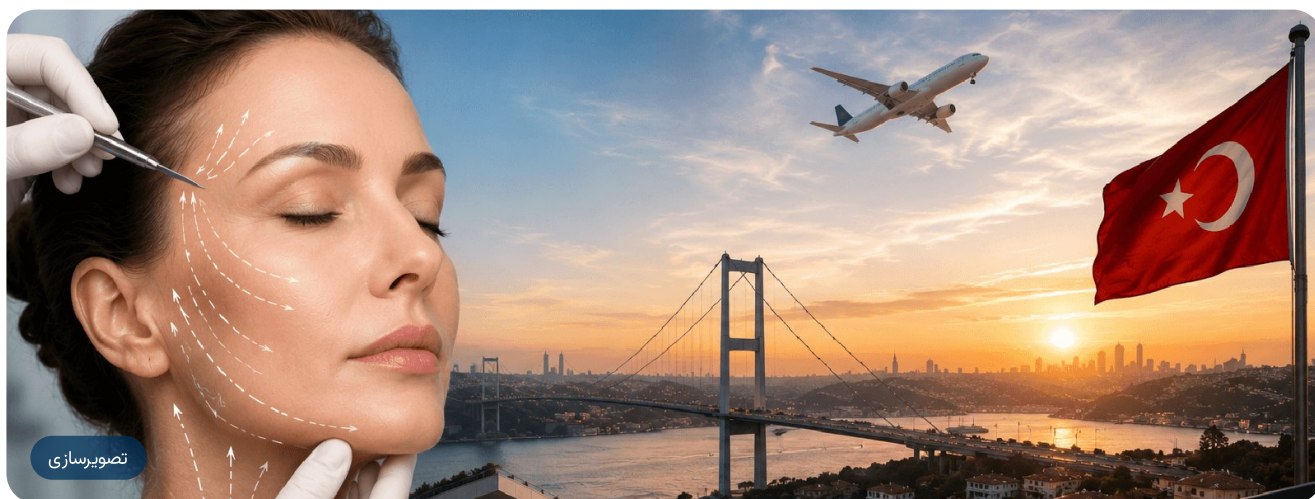
تماس تصویری

ما در مورد آنچه شما می‌خواهید، آنچه صورت شما نیاز دارد و سوالات شما صحبت می‌کنیم.

3

پیشنهاد کتبی

شما برنامه و قیمت پیشنهادی خود را به صورت کتبی دریافت می‌کنید که دقیقاً شامل چه مواردی است.



درباره دکتر آیدینول

من آموزش تخصصی خود را در جراحی پلاستیک، ترمیمی و زیبایی در دانشگاه دجله (۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷) به پایان رساندم و از سال ۲۰۲۰ مطب خودم را در استانبول اداره می‌کنم. کار من شامل جوانسازی صورت، رینوپلاستی، جراحی سینه و کانتورینگ بدن است، همیشه با همان قانون: عمل صحیح در زمان صحیح، یا یک نه صادقانه.

بیماران از آلمان، ایتالیا، بریتانیا، خاورمیانه و بسیاری کشورهای دیگر برای جراحی با من به استانبول سفر می‌کنند. تیم من و من کل سفر را حول محور عمل برنامه‌ریزی می‌کنیم.



انجمن جراحان پلاستیک، ترمیمی و زیبایی ترکیه

عضو ISAPS

عمل +۱۰,۰۰۰

مجوز گردشگری سلامت، وزارت بهداشت ترکیه

Rhinoplasty Society of Europe

گام بعدی شما

چند عکس در واتساپ ارسال کنید. به من بگویید چه چیزی بیشتر شما را آزار می‌دهد و من صادقانه به شما خواهم گفت چه چیزی را توصیه می‌کنم.

واتساپ +90 544 772 07 72

ایمیل info@mustafaaydinol.com

کلینیک Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, İstanbul



لیفت صورت Deep Plane



بهبودی خود را برنامه‌ریزی کنید



به ما در واتساپ پیام دهید

این راهنما اطلاعات عمومی است و جایگزین مشاوره پزشکی شخصی نیست. برنامه شما، عمل و بهبودی شما به معاینه شخصی شما بستگی دارد.