

با خشکی چشم در زمستان خدا حافظی کنید

استفاده از اشک مصنوعی، مرطوب کننده‌های هوا، کمپرس گرم و پمادها می‌تواند به پیشگیری و درمان خشکی چشم در زمستان و هوای سرد کمک کند

زینتب سادات کسنوی | مترجم



اگر شما هم در زمستان و هوای سرد احساس می‌کنید چشم‌هایتان خشک شده است یا بد بگویم تنها نیستید و این موضوع اصلا غیر عادی نیست. خشکی چشم بیشتر در زمستان و بهار رخ می‌دهد. تغییرات فصلی، مانند رطوبت کمتر داخل خانه و باد شدید، می‌تواند به خشکی چشم و ناراحتی منجر شود. شما قطعاً نمی‌توانید آب و هوار را تغییر دهید اما در مان‌هایی وجود دارد که اگر در طول زمستان از آن‌ها استفاده کنید، علایم خارش و گاهی در ناشی از خشکی چشم را کاهش خواهید داد.

اشک مصنوعی

اشک مصنوعی روشی برای بازگرداندن رطوبت طبیعی به چشمان شماست. این قطره‌ها بدون نسخه در اکثر داروخانه‌ها در دسترس هستند. سعی کنید چندین بار در طول روز (معمولاً شش بار) از اشک مصنوعی استفاده کنید. بر حسب قطره‌های چشمی رایبه دقت بخوانید؛ اگر قطره حاوی مواد نگهدارنده باشد، استفاده زیاد از آن‌ها ممکن است باعث تحریک چشم شود. اگر متوجه شدید که بیش از شش بار در روز به اشک مصنوعی نیاز دارید، باید حتماً با پزشک خود درباره درمان‌های تجویزی برای خشکی چشم صحبت کنید.

پمادهای چشمی

پمادهای چشمی بدون نسخه، می‌توانند به درمان خشکی چشم کمک کنند. این قطره‌ها غلیظ‌تر از قطره‌های چشمی هستند و معمولاً آن‌ها را روی خط مژه‌های پایینی خود به داخل چشم وارد می‌کنید. از آن جایی که این پمادها غلیظ‌تر

هستند، می‌توانید با مشورت پزشک از پمادهای چشمی قبل از خواب استفاده کنید. این کار احتمال این که پمادهای چشمی دید شما را تاریک کند، کاهش می‌دهد.

مرطوب کننده‌های هوا یا بخور

یکی از عوامل موثر در خشکی چشم در زمستان، استفاده از بخاری در داخل خانه است. مطمئناً نباید به خاطر مبارزه با خشکی چشم منجمد شوید پس می‌توانید از یک دستگاه مرطوب کننده داخلی برای بازگرداندن مقداری رطوبت به هوا استفاده کنید. رطوبت موجود در دستگاه‌های مرطوب کننده به طور طبیعی یکپه‌ها و باکتری‌ها را جذب می‌کند و می‌تواند مرطوب کننده مفید شما را به محل مناسبی برای بیماری تبدیل کند. بنابراین باید به طور مرتب آن‌ها را تمیز کنید تا این اتفاق نیفتد. همچنین، مرطوب کننده‌های گرم شده این ظرفیت را دارند که به بچه‌های کوچک آسیب بزنند و آن‌ها را بسوزانند.

آشپزی من

فرنی با نشاسته ذرت، تجربه یک طعم متفاوت

طرز تهیه:

۱- نشاسته ذرت را به خوبی در یک فنجان شیر سرد حل کنید.

✓ نکته مهم: شیری که قرار است نشاسته ذرت را در آن حل کنید باید حتماً سرد باشد در غیر این صورت نشاسته ذرت گلوله گلوله می‌شود. ۲- یک فنجان باقی‌مانده شیر را با هل بجوشانید. حرارت گاز را تا متوسط کم کنید و سپس مخلوط نشاسته ذرت و شیر را که

خوب هم زده بودید به مخلوط شیر و هل روی گاز اضافه کنید. ۳- شکر و گلاب را اضافه کنید و اجازه دهید حدود ۳ دقیقه دیگر روی حرارت متوسط بجوشد. در این حین مدام مواد را هم بزنید. سپس دانه‌های هل را از مخلوط خارج کنید و در ظرف‌های سرو بریزید. ۴- فرنی نشاسته ذرت با شیر خود را می‌توانید با خلال بادام تزئین و گرم یا سرد سرو کنید.

✓ نکته مهم: وقتی فرنی را از قابلمه در ظرف سرتان می‌ریزید، به هیچ عنوان تا زمان سرو آن را هم نزنید چون باعث آب انداختن فرنی می‌شود. فرنی را وقتی خوب خنک شد تزئین کنید.



مواد لازم

• نشاسته ذرت: دو سوم پیمانه

• شیر: دو فنجان

• هل کامل: شش دانه

• بادام (خلال شده): یک دوم فنجان

• شکر: یک چهارم فنجان

• گلاب: به مقدار لازم

سازو کار تقویت سیستم ایمنی نوزاد با مصرف شیر مادر

شیر مادر منبعی غنی از انواع مواد مغذی برای رشد کودکان به شمار می‌رود. یکی از ترکیباتی که در شیر مادر وجود دارد، اچ‌ام‌او (HMO) است. در ادامه به تاثیر اچ‌ام‌او روی سیستم ایمنی کودک کان می‌پردازیم.



◀ HMO چیست؟

الیگوساکاریدها یا به اختصار HMO، مولکول‌های قند با ساختار پیچیده‌ای است که پس از لاکتوز و چربی، فراوان‌ترین ماده موجود در شیر مادر است. شیر مادر منبعی غنی از انواع مواد مغذی برای رشد کودک است، اما دانشمندان پس از بررسی‌ها متوجه شدند که نوزادان نمی‌توانند این ماده را هضم کنند. اچ‌ام‌اوها بدون کوچک‌ترین تغییری از معده و روده کوچک عبور می‌کنند و به روده بزرگ می‌رسد و با کتری‌های خوب روده از آن تغذیه می‌کند. اچ‌ام‌او با تولید اسیدهای چرب، به رشد و وجود باکتری‌های مفید در دستگاه گوارش کودکان کمک می‌کند.

◀ فواید اچ‌ام‌او

اچ‌ام‌او به سیستم ایمنی در حال رشد کودک کمک و از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. تحقیقات متعددی نشان داده است که احتمال بروز عفونت، به خصوص عفونت‌های مجاری تنفسی، روده و مجاری ادراری، ایجاد آلرژی غذایی و آسم و بروز بیماری در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، نسبت به کودکانی که از تغذیه با شیر مادر محروم بوده‌اند، کمتر بوده و یکی از دلایل کاهش ابتلا به بیماری‌ها به دلیل وجود ترکیبات اچ‌ام‌او در شیر مادر است.

بیشتر بدانیم

ارتباط بین افسردگی و بیماری‌های قلبی در جوانان

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در افراد جوانی که گزارش کرده‌اند افسردگی دارند، در مقایسه با افراد بدون افسردگی بیش از دو برابر است. همچنین این افراد بیشتر با حملات قلبی و سکته مغزی مواجه هستند.

به گزارش نورو ساینس اولویت دادن به سلامت روان در میان جوانان مهم است زیرا ممکن است در کاهش بیماری قلبی و بهبود سلامت قلب مفید باشد. به گفته متخصصان، هنگامی که افسردگی، اضطراب یا استرس را تجربه می‌کنید، ضربان قلب و فشار خون شما افزایش می‌یابد، جریان خون به قلب کم می‌شود و بدن سطوح بالاتری از کورتیزول (هورمون استرس) را تولید می‌کند. هورمون کورتیزول سبب التهاب در بدن می‌شود و این در حالی است که استرس و التهاب، هر دو عامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

علاوه بر این، زمانی که افراد تحت استرس، مضطرب یا افسرده هستند، ممکن است احساس خستگی کنند، بنابراین تمایلی به انتخاب سبک زندگی سالم ندارند. آن‌ها ممکن است بیشتر سیگار بکشند، فعالیت بدنی نداشته باشند، خیلی کم یا زیاد بخوابند و داروهای تجویز شده خود را مصرف نکنند. با گذشت زمان، این رفتارهای ناسالم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

تازه‌ها

کشف اولین واکسن عفونت‌های قارچی

دانشمندان دانشگاه جورجیای آمریکا واکسنی را کشف کردند که در آزمایش‌های حیوانی مانع از ایجاد عفونت و مرگ بر اثر سه نوع قارچ شده است. این قارچ‌ها معمولاً در انسان‌ها عفونت‌هایی ایجاد می‌کنند.

پژوهشگران در حال انجام آزمایش‌های انسانی این واکسن هستند.

درمان بیماری‌های قارچی کار سختی است و تاکنون واکسنی برای پیشگیری از این عوامل بیماری‌زا تأییدیه نگرفته است. با این حال، واکسنی که محققان دانشگاه جورجیا ساخته‌اند می‌تواند به افراد دارای نقص ایمنی کمک کند تا در برابر سه گروه از رایج‌ترین قارچ‌ها یعنی پنوموسیستیس، آسپرژیلوس و کاندیدا که موجب عفونت‌های مرگبار می‌شوند، در امان بمانند.

این واکسن ظاهراً به سیستم ایمنی بدن یاد می‌دهد تا پروتئین‌های مربوط به این قارچ‌ها را شناسایی کند و ایمنی بدن را در برابر تهاجم آن‌ها افزایش دهد.

اینجناب فاطمه عصارزاده نوغانی
مالک خودرو پژو ۲۰۶
به شماره انتظامی ۹۶۹۹۶۹۷۴ شماره بدنه 182A0144439 و شماره موتور NAAP03EE8MJ455823 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

اینجناب محمدامین خاشعی مالک خودرو پژو پارس XU7 مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۸۶۹۴۶ و شماره شاسی NAANO1CE6FH1267908 و شماره موتور 124K0725588 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

کارت مشخصات خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۱۷۵ ایران ۹۹۹ به ۸۴ و شماره شاسی NAAM011CA5CE303371 و شماره موتور 12491023769 بنام محمد دولت مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز خودرو تیبیا ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۳۷۲ د ۱۹۰ به شماره موتور ۸۵۴۸/۸۵۴۴۱۳ و شماره شاسی NASAR۲۱۱۰۱۰۱۱۰۱۰۴۳۰۵ بنام علی ششایی مقفود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز خودرو نیسان مدل ۱۳۸۴ به شماره موتور ۳۱۰۰۴۱ و شماره شاسی E04750 به شماره پلاک ۹۵۴ ط۵۴ ایران ۱۲ بنام فضل الله صدید فرخ مقفود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز خودرو سواری سایپا تیبیا مدل ۱۳۹۳ سفید -روغنی به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۷۱۰۱۲ و شماره موتور ۸۱۰۰۸۶ به شماره شاسی ۸۱۵۱/۸۱۵۱۰۵۵۷۹۳۷۱۸ بنام ناصر عابدی بیلندی مقفود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

اینجناب ابراهیم فضل اللهی مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸۸ مدل ۱۳۸۳ مشکی -روغنی به شماره انتظامی ۱۳۴ ج ۳۲ ایران ۱۱ به شماره شاسی 124K1310590 و شماره موتور ۲۲۳۵۷-۱۴۴۸۳ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی ایران خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز خودروی پژو مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۴۹ ن۱۳۲۰۷۴ و شماره شاسی 50308425 و شماره موتور 12486015001 بنام محمد قنبری قنبرآباد مقفود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

گواهی موقت مدرک تحصیلی اینجناب حسین فرهادانی در مقطع کارشناسی پیوسته حقوق به شماره دانشجویی۵۹۰۳۳۳۵۹ و صادره از دانشگاه پیام نور خراسان رضوی مرکز نیشابور مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز پژو آر دی مدل ۱۳۸۰ به نام رضا کبانی به شماره انتظامی ۹۹۱۳۸۲ ایران ۱۲ و شماره موتور ۲۲۳۲۸۰۰۲۶۷۳ و شماره شاسی ۸۰۷۰۲۵۱۶ مقفود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز خاور کاولان ۸۶ **شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۲۸-۳۴** **شماره موتور** 69406035 **و شماره شاسی** na5k1062cvs550020 **بنام علی اصغر متین مقفود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز، کارت و کارت سوخت موتور امجد ۱۲۵ مدل ۹۰ قرمز شماره انتظامی ۸۵۷۱۶/ایران ۷۶۴ شماره موتور ۸۱۲۳۱۱۷۷ شماره تنه ۹۰۴۶۲۵۱ به نام سید رمضانعلی ژیان اخوان مقفود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز وسند مالکیت موتور سیکلت پشیمان مدل ۸۲ رنگ مشکی به شماره پلاک ۷۶۴-۳۶۴۶۶ و شماره موتور 156FMI۸80002068 و شماره تنه PMK1258101885 به نام حسن اکبریان شهری مقفود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

پروانه اشتغال به کار تجربی اینجناب محمد فاطمی زاده به شماره اشتغال ۶۱۹۳۰۰۰۱۰۲۴ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام لیلی قربانی به شماره انتظامی ایران ۴۶ ط ۴۴۱ د ۵۲ و شماره موتور ۱۳۰۱۱۰۱۶۵۸۰ و شماره شاسی NAAP03EE4HJ499422 مقفود و فاقد اعتبار باشد
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز و سند کمپانی اتومبیل ایکس ۳۳ نیوشکی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۱۲-۵۷۴۴ س ۴۶ و شماره موتور MVM4484FBDFO04388 به شماره شاسی NATGBAYLOF1004573 بنام علیرضا هدایت اکسیر مقفود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا نقره ای مدل ۸۵ به شماره پلاک ۳۶-۲۶۹ س ۸۹ به شماره موتور 1۵۸۴۱۴۷ به شماره شاسی ۱۴۱۳۲۸۵۳۲۵۸۳۸ بنام سیداحمد سروری فخرآباد مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز سمند ال ایکس ۹۷ **شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۶۶-۸۱** **شماره موتور** 124K1183272 **و شماره شاسی** NAAC91CE5GF377589 **بنام وحید زاهدی دشت ییانی مقفود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ ای مدل ۱۳۸۶ نوک مدادی - متالیک به شماره انتظامی ایران ۶۳-۸۱۳ س ۲۴ به شماره موتور ۱۰۶۱۹۲۶۱۰۶ به شماره شاسی ۰۶۷۳۲-۱۴۸۲۲۸۶۲۰ بنام حاتم احمدی مقفود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

سند کمپانی و برگ سوزانت آریسان مدل ۹۹ به شماره انتظامی ۴۳۱ و ایران ۱۲ و شماره شاسی NAAB60PFESK4455240 و شماره موتور 118J5022843 بنام الهام جوان مقفود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز، کارت و سند کمپانی خودرو پی کی موتور پراید بشماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۵ س ۴۶ مدل ۱۳۸۳ بشماره شاسی ۳۰۳۹۶۲۲ بشماره موتور 1۳۱۳۹۱۵۰۲۹ بنام حمید حاجی زاده مقفود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز خودروی وانت پیکان مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۵۷۳۳ و شماره موتور ۱۱۲۴۷۰۱۱۲۸۵۰ و شماره شاسی ۱۲۸۶۰۵۳ به نام مریم بیات مقفود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز پژو ۲۰۷ مدل ۹۶ مشکی متالیک **شماره انتظامی ۳۶-ایران ۳۶۵ د ۵۱** **شماره شاسی** NAAR03FE9HJ161991 **شماره موتور** 179B0008941 به نام مریم هزار جربی مقفود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱-۰۵-۲۸

برگ سبز مینی بوس پیشرو دیزل **شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۴۸-۲۴** **شماره موتور** 09M017 **شماره شاسی** NA1AN2DA0AIPD0034 **بنام همام حامد دیری مقفود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱-۰۵-۲۸