

رازهایی که چشم هادر باره سلامت ما می گویند

معاینه چشم های یک فرایند غیر تنهاجمی است که می تواند بسیاری از بیماری های دیگر را از جمله فشار خون بالا، دیابت، اختلالات تیروئید، آلزایمر و ام اس شناسایی کند

کسرا | روزنامه نگار

بزرگی

بسیاری از ما چشم های خود را به طور مرتب معاینه می کنیم، اما تعداد کمی ممکن است بدانند که از ما بیش چشم فقط برای بررسی بینایی و اصلاح مشکلات آن نیست. اپتومتریست ها و چشم پزشکان نه تنها اختلالات چشم بلکه می توانند بیماری های سیستمیک را هم از طریق معاینه چشم تشخیص دهند زیرا بسیاری از بیماری ها روی چشم تاثیر مستقیم می گذارند. این فقط یکی از دلایلی است که همه بزرگسالان باید حداقل هر ۲ سال یک بار معاینه چشمی منظم داشته باشند. متخصصان به بزرگسالان توصیه می کنند حداقل یک بار در ۲۰ سالگی، دوبار در سنین ۳۰ سالگی و بعد از ۴۰ سالگی به طور منظم معاینه سالانه چشم انجام دهید.

• دیابت

تغییرات در رگ های خونی شبکیه می تواند نشانه های اولیه دیابت و فشار خون باشد. دیابت با توجه به علائم کلاسیک در معاینه شبکیه که می تواند شامل خونریزی، نشت مایعات و وجود مناطقی با جریان خون ضعیف در شبکیه باشد، شایع ترین بیماری تشخیص داده شده است. اگر چه تشخیص قطعی دیابت تنها با آزمایش قند خون انجام می شود،

تغییرات در رگ های خونی شبکیه می تواند نشانه ای قوی از ابتلای فرد به دیابت باشد.

• فشار خون بالا

مطالعات نشان داده اند که فشار خون بالا، در چشمان حدود ۱۰ درصد جمعیت بزرگسال قابل تشخیص است. در معاینه، چشم پزشک ممکن است آثاری از باریک شدن شریان هادر شبکیه و خونریزی های شبکیه چشم را ببیند. همه این ها نشانگر پر فشاری خون هستند. خبر

خوب این است که اگر فشار خون بالا کنترل شود، می توان آسیب های ناشی از آن را متوقف کرد. اقدامات احتیاطی مناسب و تغییرات لازم در سبک زندگی مانند رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، علاوه بر شروع درمان پزشکی مناسب، در کاهش فشار خون بالا موثر است.

• بیماری ام اس

در طول یک آزمایش معمول چشم، چشم پزشک عصب بینایی را برای بررسی هر گونه ناهنجاری یا تغییر، معاینه می کند. تورم یا التهاب عصب بینایی می تواند برای بینایی مضر و نشانه ابتلا به ام اس و همچنین تومور مغزی باشد.

• علائم آلزایمر در چشم

غیر بالگری بیماری آلزایمر از طریق شبکیه چشم، در خط مقدم تحقیقات پزشکی کنونی است. شبکیه از لایه های متعددی از سلول های عصبی تخصصی تشکیل شده است و شواهد قوی وجود دارد که تغییرات مشابهی در مغز که مقصر ابتلا به آلزایمر است، می تواند در شبکیه رخ دهد. روش های کنونی تشخیص

آلزایمر بیشتر طولانی، تنهاجمی و گران است، بنابراین تشخیص این بیماری از روی شبکیه یک پیشرفت بزرگ خواهد بود.

• سکنه مغزی

سکنه مغزی زمانی ایجاد می شود که خون رسانی مغز به صورت ناگهانی بر اثر وجود یک لخته خونی یا پارگی عروق متوقف شود. در هنگام سکنه مغزی و در دقایق اولیه فرد احساس می کند که یکی از چشم هایش بینایی خود را از دست داده است. البته این علائم به سرعت محو می شود اما از روی علائم بیماری و سوابق بیمار پزشکان می توانند رابطه سکنه مغزی و خلل ایجاد شده را تشخیص دهند.

• سرطان

انواع خاصی از خونریزی در شبکیه چشم می تواند نشان دهنده ابتلا به سرطان خون باشد. ملانوم بدخیم هم می تواند در پشت چشم علائم خود را نشان دهد. چشم پزشکان بر اساس تغییرات چشمی ایجاد شده در بیمار می توانند انواع مختلف سرطان ها را تشخیص دهند.

آشپزی من

شیرینی نخودچی خانگی، به طعم روزهای شیرین عید

• طرز تهیه:

۱- روغن جامد را درون یک کاسه مناسب می ریزیم، سپس پودر قند را روی روغن الک می کنیم. در ادامه با دور تند همزن برقی، مواد را مخلوط می کنیم تا بافت مواد یکدست و کرم رنگ شود. ۲- در یک ظرف دیگر، آرد نخودچی را به همراه پودر هل ۲ مرتبه الک می کنیم، سپس مجدد مخلوط آرد نخودچی و پودر هل را درون الک می ریزیم و این بار روی مواد درون کاسه الک و مخلوط می کنیم تا خمیر یکدست شود. ۳- در ادامه خمیر را درون یک نایلون فریزر می گذاریم و اجازه می دهیم به مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت در یخچال استراحت کند. پس از استراحت، خمیر را از یخچال خارج می کنیم و آن را در فضای آشپزخانه قرار می دهیم تا خمیر هم دمای محیط شود. در ادامه روی سطح کار یک نایلون فریزر پهن می کنیم، خمیر را روی آن



مواد لازم

- آرد نخودچی: ۵۰۰ گرم
- پودر قند: ۲۵۰ گرم
- روغن صاف قنادی: ۲۵۰ گرم
- پودر هل: یک قاشق چای خوری
- آرد قنادی: ۶ قاشق غذاخوری
- پودر پسته یا گردو: به میزان لازم

برگ سبز و سند کمپانی خودرو یوز ۴۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰ آتی
به شماره انتظامی ۳۲-۳۹۹۰۳۵
به شماره شاسی: ۴۰۳۰۵۸۴۴۰
شماره موتور: ۱۲۴۸۵۲۱۵۸۷۰
به نام شهرداری بجورد مفقود و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۱۳

برگ سبز تپیا مشکی مدل ۹۲
به شماره انتظامی ۳۶-۸۸۳-۴۸
شماره شاسی: NAS811100D5728474
شماره موتور: 8069646 بنام عالیه حناپی کاشانی مفقود و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۷۸

سند کمپانی فیدلیتی پرایم
شماره انتظامی ایران 32-786-27
و شماره موتور: NAALS8RBYVWH43A1V3
و شماره شاسی: NAGC1AB49N1013510
به نام علی اصغر احمدیه مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۳

سند مالکیت یک دستگاه موتور سیکلت تک پر مدل ۱۳۹۴
آبی به شماره بدنه ۹۴۱۱۴۸۱ و شماره موتور ۲7۸6-32
۴۸۳۰۵۸۴۴۰ و شماره انتظامی ۳۵-۷۷۳-۳۵۳۱۹
به هادی رجایی اورگنجی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۳

برگ سبز و کارت خودرو MVM1۱۰۵ سفید مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۱۲-۷۳ به شماره موتور ۲۲۷۱۰۶۹۲۰ MVM۳۲۱۰۶۹۲۰ به شماره شاسی ۲۲۷۱۰۶۹۲۰ NNTTEBATM۴H۱۰۶۹۲۰ بنام سیده زهرا محمودی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۳

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) خودروی سواری پراید جی تی ایکس آی سفیدشیرینی مدل ۱۳۸۴ به ش موتور ۰۱۳۲۹۱۷۰ و ش شاسی ۵1412284674343 و ش انتظامی ۴۲ ایران ۳۷-۹۵۳۲۷ متعلق به محمدامیری فریماهی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید هاچ بک مدل ۱۳۷۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۴۱-۸۹ به شماره موتور ۰۰۸۶۴۸۴۹۰ به شماره شاسی ۵۱۴۴۲۲۷۴۱۱۶۸۳۲ بنام مهدی بهنام صادقی مفقود شده و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۷۸۶

برگ سبز خودروی قندر ۹۰ مدل ۱۳۹۶ مشکی رنگ
به شماره پلاک ایران ۲۶-۶۱۶-۴۵
و شماره شاسی: NAALS8RBYVWH43A1V3
و شماره موتور ۱۰۰۱۶۲۱۶۸۸۰۷۱۱۲
به نام زین العابدین یسائی مفقود و اعتبار ندارد.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۴

برگ سبز MVM530 به شماره انتظامی ۳۶ و ۶۹ ایران ۱۲ و شماره شاسی ۱۵3389 NATGCAVF401005389 و شماره موتور MVM484FFFA بنام آمنه حسین زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۸

کارت ماشین وبرگ سبز پراید مدل ۱۳۸۴ به شماره موتور ۰۱۲۵۶۶۸۶ و شماره شاسی ۵1412284625560 و شماره انتظامی ایران ۳۲-۹۶۶۶۶۶۶۶ به نام نور علی علی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۷۷

برگ سبز کوئیک 1401
شماره انتظامی ایران 12-156-54
شماره موتور: M15/9452377
شماره شاسی: NAS841100N3390260
به نام ناصر شریف مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۱

برگ سبز پراید ۱۱۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۴۱-۸۹
و شماره شاسی: ۵۴۳۴۰۰۸۰۲۲۸۷۳
به نام مهناز سدید مفقود و فاقد اعتبار است.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۰

تغذیه

خوراکی هایی که باید در سالمندی کمتر خورده شوند

• سبزیجات خام

اگر دندان های حساس یا پوسیده دارید، سبزیجات خام ممکن است در فهرست غذاهایی که بهتر است کمتر مصرف کنید، قرار بگیرند. در عوض، سعی کنید سبزیجات را بپزید تا نرم تر شوند یا از سبزیجات پوره شده مانند هویج، کدو تنبل و چغندر در سوپ یا خورش استفاده کنید.

• لبنیات

با افزایش سن ممکن است در هضم شیر یا محصولات لبنی دچار مشکل شوید، اما مجبور نیستید تمام محصولات لبنی، کلسیمی و پروتئینی را که از آن ها به دست می آید، کنار بگذارید. بسیاری از افراد می توانند مقادیر کمی لبنیات را بدون ناراحتی معده مصرف کنند و برخی از محصولات لبنی بهتر از بقیه هضم می شوند. ماست ساده بدون چربی و پنیر های کم چربی محصولات لبنی بدون لاکتوز را امتحان کنید.



• کافئین

اگر چه ممکن است کافئین برای همه مشکلی ایجاد نکند، اما می تواند باعث ایجاد اضطراب یا عصبانیت در برخی افراد شود. کافئین همچنین می تواند ضربان قلب شما را افزایش دهد و باعث مشکلات خواب شود. قطع سریع کافئین ممکن است باعث سر درد، حالت تهوع یا استفراغ شود. به آرامی نوشیدنی های کافئین دار را با آب، چای گیاهی یا دمنوش های بدون کافئین جایگزین کنید.



• گوشت ها

برخی از گوشت ها، مانند استیک بدون چربی ممکن است جویدن سختی داشته باشند، شما باید به دنبال گوشت چرخ کرده بدون چربی یا کمتر از ۱۰ درصد چربی باشید. یا برای یک منبع پروتئینی سالم تر که جویدن آن آسان است، ماهی را امتحان کنید.



• غذاهای پر نمک

اگر ۵۱ سال یا بیشتر دارید یا جزو گروه های پر خطر هستید، انجمن قلب آمریکا توصیه می کند مراقب میزان سدیم دریافتی خود باشید. سدیم بیش از حد می تواند فشار خون را افزایش و شما را در معرض خطر حمله قلبی و سکنه قرار دهد.



• جوانه خام

شیدر، یونجه، تربچه و جوانه ماش سرشار از ویتامین B و دیگر مواد مغذی هستند. اما جوانه های خام می توانند برای سالمندان و هر کسی که سیستم ایمنی ضعیفی دارد، تهدیدی برای سلامتی باشد. از آن جایی که جوانه ها در محیطی گرم و مرطوب رشد می کنند، شرایط بهتری را برای رشد باکتری ها نسبت به دیگر محصولات تازه فراهم می کنند. برای لذت بردن از جوانه ها، قبل از خوردن، آن ها را کاملاً بپزید.



منبع: webmd

بیشتر بدانیم

نکات بهداشتی خرید ماهی قرمز



با نزدیک شدن به فصل بهار و عید نوروز، بازار خریدن ماهی قرمز برای سفره هفت سین داغ می شود اما باید به نکات سلامت ماهی قرمز هم توجه کرد و توصیه های بهداشتی را مدنظر قرار داد.

- از خرید ماهی بیمار و بی حال با علائم شнай غیر فعال، فاقد رنگ شفاف و دارای لکه بر پوست بدن خودداری کنید.
- در هنگام خرید از تماس مستقیم و حفاظت نشده با ماهی و آب خودداری کنید و از ظروف یک بار مصرف برای حمل و جابه جایی ماهی به منزل استفاده کنید.
- پس از انتقال ماهی به منزل آب ماهی ها را تعویض کنید و آن ها را به ظروف جدید انتقال دهید.
- تا حد ممکن به ماهی قرمز دست نزنید چون احتمال بروز حساسیت در برخی افراد وجود دارد اما اگر مجبور به این کار شدید، دست خود را بعد از هر بار تماس مستقیم با ماهی قرمز به دقت با آب و صابون بشویید.
- حداقل ۲۴ ساعت قبل، آبی را که می خواهید ماهی را در آن قرار دهید، کلرز دایی کنید و در فضای آذ را در دهید.
- به منظور ضد عفونی ظروف نگهداری ماهی، می توان از نمک به میزان ۳ درصد و دیگر ضد عفونی کننده ها مانند پرمنگنات پتاسیم، پر کلرین یا بتادین استفاده کرد.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو هاچ بک 315 MVM
شماره انتظامی ۳۶-۸۲۲ ایران ۱۲
شماره موتور: MVM477JAE028040
شماره شاسی: NATFBAMD8E1022411
بنام ترکس هرمند نوکار یز مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۷۹

برگ سبز خودرو کامیون بنام مریم رضائی سومه
به شماره انتظامی ۵۵ ایران ۶۸۸-۹۲
و شماره موتور ۱۰۱۳۸۶۶۵۰۳۳۵۴۰
و شماره شاسی: NAB374421NA002894
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۷۱

برگ سبز و سند کمپانی یوز آردی مدل 1384
به شماره انتظامی ایران 77-142-53 شماره موتور 11784084659 و شماره شاسی 13487044 بنام مریم زاله وحیدی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۹

اصل برگه های سهام شرکت آبادانی و مسکن الهیه خراسان به شماره برگه ۹۴۷۸۰ به تعداد ۶ سهم از شماره سهم ۱۲۳۴۸۷ الی ۱۲۳۴۹۲ و شماره برگه ۶۱۳۲۷۷ به تعداد ۴۰ سهم از شماره سهم ۳۳۵۷ الی ۳۳۹۶ و اصل تعرفه و اگادری اراضی شیر به شماره برگه ۱۰۳۸۴۲۰۳۰ به تعداد ۴۶ سهم از شماره سهم ۱۳۲۶۱ الی ۳۳۲۰۷ به شماره صلحنامه پیوست بنام فاطمه جمالی فرزند حسین به ش ش ۱۴۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۸

اینجناب الناز آذر مالک خودرو 206 هاچ بک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۹۲ ایران ۷۳-۸۸۱ ایران 74-991-64 و شماره موتور B3AV2451 و شماره شاسی K2422P675838
به نام سید نازنین زهرا اختاری مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۱۳

برگ سبز خودروی پراید 132 مدل ۱۳۸۹
به شماره انتظامی ۸۲، ۵۶۱ ایران ۴۲ و شماره شاسی 5420089025411 و شماره موتور ۳۸۶۲۵۰۰ بنام محمد میرزا دوستی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۰۱

اینجناب الناز آذر مالک خودرو 206 هاچ بک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۹۲ ایران ۷۳-۸۸۱ ایران 74-991-64 و شماره موتور B3AV2451 و شماره شاسی K2422P675838
به نام سید نازنین زهرا اختاری مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۱۳

اینجناب الناز آذر مالک خودرو 206 هاچ بک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۹۲ ایران ۷۳-۸۸۱ ایران 74-991-64 و شماره موتور B3AV2451 و شماره شاسی K2422P675838
به نام سید نازنین زهرا اختاری مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۱۳

اینجناب الناز آذر مالک خودرو 206 هاچ بک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۹۲ ایران ۷۳-۸۸۱ ایران 74-991-64 و شماره موتور B3AV2451 و شماره شاسی K2422P675838
به نام سید نازنین زهرا اختاری مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۱۳

اینجناب الناز آذر مالک خودرو 206 هاچ بک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۹۲ ایران ۷۳-۸۸۱ ایران 74-991-64 و شماره موتور B3AV2451 و شماره شاسی K2422P675838
به نام سید نازنین زهرا اختاری مفقود و فاقد اعتبار است
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۱۳

اصلاحیه آگهی مزایده
پرو آگهی مزایده چاپ شده در صفحه ۲ ضمیمه زندگی سلام روزنامه خراسان مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۱ و تاریخ برگزاری مزایده: ۱۴۰۱/۱۲/۲۷
تلفن راهنما: ۵۴۵۳۰۱۰۰
اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان آبادان
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۳

اصلاحیه آگهی مزایده
پرو آگهی مزایده چاپ شده در صفحه ۲ ضمیمه زندگی سلام روزنامه خراسان مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۱ و تاریخ برگزاری مزایده: ۱۴۰۱/۱۲/۲۷
تلفن راهنما: ۵۴۵۳۰۱۰۰
اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان آبادان
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۲۳

اینجناب، بهجت خباز مالک خودرو تپیا ۲ مدل ۹۴ به شماره انتظامی: ایران ۳۲-۲۲۳-۷۶ و شماره بدنه 821100F10033974
و شماره موتور 8237495
به علت فقدان برگ سند فروش کارخانه تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت سایپا مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۸۸

اینجناب، بهجت خباز مالک خودرو تپیا ۲ مدل ۹۴ به شماره انتظامی: ایران ۳۲-۲۲۳-۷۶ و شماره بدنه 821100F10033974
و شماره موتور 8237495
به علت فقدان برگ سند فروش کارخانه تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت سایپا مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ب/۱۴۰۱۰۰۸۸۸۸