

پرسش و پاسخ

نویز در لواها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر ذاکر محمدزاده

چشم پزشکی

چه عینک آفتابی برای فصل تابستان مناسب است؟

عینک آفتابی نامناسب فرد را مستعد ابتلا به آب مرواریدی می کند. بنابراین به هیچ عنوان از دستفروشان عینک آفتابی نخرید. عینک باید مانع از تأثیر اشعه ماورای بنفش بر چشم شود و به طور کامل این اشعه را در شیشه عینک جذب کند. عینک آفتابی باید استاندارد UV۴۰۰ را داشته باشد و زیر ابروها تا نزدیک گونه ها را پوشش دهد. همچنین باید توجه کرد که استفاده از عینک های غیر استاندارد می تواند عوارضی همچون سوزش، خارش چشم و سردرد را به همراه داشته باشد. در صورتی که افراد از عینک آفتابی مناسب استفاده نکنند، احتمال ابتلا به آب مروارید در آن ها بیشتر است. بنابراین عینک باید حتماً از عینک سازی های معتبر تهیه شود. در بسیاری از موارد، عینک های گران قیمت، که گاه قیمت بالای آن ها به دلیل بر خورداری از نام تجاری خاص است، از استاندارد های لازم برخوردار نیست و نمی تواند از چشم ها نهایت مراقبت و محافظت را به عمل آورد.

تازه ها

قدمت ۱۵۰ ساله آمالگام برای ترمیم دندان ها

با وجود هشدار درباره خطرات احتمالی دندان های حاوی آمالگام فلزی، پژوهشگران تا کیدی می کنند که ام آر آی معمولی باعث آزاد شدن جیوه نمی شود و هیچ خطری ندارد و نگرانی فقط درباره خطر ناشی از آزاد شدن جیوه در صورت استفاده از دستگاه جدید ام آر آی است. به گزارش تسنیم، با وجود هشدار کارشناسان رادیولوژی، انجمن دندان پزشکان بریتانیا گفته است که آمالگام فلزی کاملاً بی خطر است و برای حدود ۱۵۰ سال به عنوان ماده ای برای ترمیم دندان به کار رفته است. به گفته این نهاد، ایمنی و استحکام این ماده به اثبات رسیده و هنوز هم بهترین ماده برای بسیاری از مشکلات دندان است. در سال های اخیر، بیشتر دندان پزشکان از مواد سفید رنگ سرمایی برای پر کردن دندان استفاده می کنند اما استفاده از آمالگام فلزی هنوز هم در بسیاری از دندان پزشکی ها رواج دارد.

...

آمالگام به خصوص برای پر کردن دندان های عقب به کار می رود زیرا این دندان ها باید استحکام بیشتری داشته باشند و چون در معرض دید قرار ندارند، پر کردن آن ها با ماده فلزی قابل قبول است.

# ارتباط زندگی در کوهستان با رشد استخوان ها

سلامت

محل زندگی تا حدودی در رشد استخوان ها تأثیر گذار است؛ به طوری که نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد، افراد ساکن در ارتفاعات دارای دست های کوتاه تری از قسمت آرنج تا مچ دست هستند. با این حال محققان دریافتند طول قسمت فوقانی دست و کف دست در افراد ساکن در ارتفاعات مشابه افراد ساکن در ارتفاعات پایین تر است.

محققان در این زمینه این گونه توضیح می دهند که میزان اکسیژن در ارتفاعات کمتر است از این رو کارآمدی تبدیل غذا به انرژی در بدن فرد کاهش می یابد و ممکن است به دسترسی نسبتاً محدود به انرژی برای رشد منجر شود. «استفانی پاین»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه کمبریج، در این باره می گوید: «یافته های ما بسیار جالب است چرا که نشان می دهد بدن ما در صورت دسترسی محدود به انرژی برای رشد، مثلاً در ارتفاع بالا، برای رشد بخش های مختلف بدن اولویت بندی می کند.»

وی می افزاید: «در چنین مواردی، بدن اولویت رشد را به قسمت فوقانی دست اختصاص می دهد چرا که طول در این مطالعه، محققان وضعیت جسمی بیش از ۲۵۰ فرد متعلق به جمعیت ساکن در منطقه هیمالیا را بررسی کردند. سپس این افراد را با داده های ژنتیکی گروه های تبتی ساکن در زمین های پایین دست نپال مقایسه کردند.

هر چند این الگوی رشد متفاوت قسمت های مختلف دست جالب است، اما دانشمندان هنوز در زمینه مکانیسم بیولوژیکی مرتبط با آن نامطمئن هستند.

رشد استخوان ها

قدنهایی شما به وراثت و محیط وابسته است، بنابراین تصور این که قد نهایی فقط به زمینه ارثی مربوط می شود، نادرست است. شانامک کورمک، محقق بیمارستان فیلادلفیا می گوید: «تقریباً ۱۰ درصد تکمیل جرم استخوان بعد از این که فرد به بلوغ قدی خود می رسد، اتفاق می افتد.» طبق نتایج این تحقیقات، آخرین سال های نوجوانی یک دوره مهم در زمینه جذب املاح برای استخوان ها و استحکام آن ها محسوب می شود و پایان یافتن رشد قد انسان به معنای پایان یافتن رشد استخوان ها نیست. رشد استخوان در



نقاط مختلف متفاوت است، همچنین سرعت تشکیل و استحکام استخوان در بخش های مختلف آن با یکدیگر متفاوت است. «پایان رشد استخوان در جوانان آمریکایی-آفریقایی زودتر از جوانان در دیگر نقاط دنیا اتفاق می افتد و این نکته باید در برنامه ریزی مربوط به سلامت در مناطق مختلف لحاظ شود.»

نتایج این مطالعات نشان می دهد، رشد قد در سنین نوجوانی بسیار سریع تر از متراکم شدن استخوان اتفاق می افتد و احتمالاً به این علت است که شکستگی استخوان در سنین نوجوانی و جوانی بیشتر مشاهده می شود.

آشپزی من

آلبالو پلو

● هسته آلبالوها را در بیاورید. دقت کنید له نشود. ● خلال پسته را برای یک ساعت در آب سرد بگذارید. ● از نان یا سیب زمینی برای ته دیگ استفاده کنید. ● پیاز را در گوشت رنده کنید. ● فلفل و نمک و زردچوبه را اضافه کنید و از آن به اندازه فندقی بردارید و قلقلی کنید و سپس در روغن سرخ کنید. ● برنج را آبکش کنید. در قابلمه روغن بریزید، ته دیگ مد نظر را بچینید. ● سپس اول یک لایه برنج، روی آن آلبالو و گوشت بریزید و ادامه دهید تا مواد تمام شود. ● دم کنی را بگذارید و صبر کنید برنج دم بکشد. ● غذای شما آماده سرو است. ● روی برنج را با خلال پسته و زعفران تزیین کنید.

● برنج - ۴ پیمانه آلبالو - یک کیلو گرم ● گوشت چرخ کرده - ۴۰۰ گرم ● پیاز - دودعد ● شکر - ۵۰۰ گرم ● روغن - به میزان لازم ● نمک - به میزان لازم ● دویه شامل فلفل و زردچوبه - به میزان لازم ● خلال پسته - دو قاشق غذاخوری



## بیماران دیابتی چگونه بر بی خوابی خود غلبه کنند

کنار میز کار خود بگذارید و مکرر ببویید؛ شب ها ظرف مذکور را در اتاق خواب خود قرار دهید تا بوی ملایم آن به مشام برسد. قبل از خواب از دعا و مواشجه بهره یز کنید؛ می توانید قبل از خواب، به مدت ۱۵ دقیقه به موسیقی سنتی ایرانی گوش دهید. اگر بیش از ۲۰ دقیقه در

رختخواب بیدار ماندید، از رختخواب خارج شوید و خود را مشغول کارهایی مانند مطالعه کنید و بعد از خسته شدن مجدد به رختخواب بروید. "آشنایی با مرض قند یا دیابت شیرین و توصیه های برای کنترل آن بر اساس آموزه های طب ایرانی" - تدوین محمود خدادوست

آشنایی با بیماری ها

کورک چیست؟

به تومر قرمز، در دنا ک و پر از چرک پوست که در پی یک عفونت باکتریایی ایجاد می شود، کورک (Biol) می گویند.

کورک زمانی ایجاد می شود که یک فولیکول مو یا غده سباسه (که سبوم را به داخل فولیکول مو، ترشح می کند) عفونی شود. سپس عفونت، منتشر می شود و چرک در بافت های اطراف تجمع می یابد. محل های شایع برای کورک ها، نواحی مرطوب همچون کشاله های ران یا قسمت هایی است که اصطکاک ایجاد می شود مثلاً زیر بغه. کورک ها معمولاً به دلیل عفونت با باکتری استافیلوکوک اورئوس که در بعضی افراد به طور طبیعی روی پوست یا در داخل بینی، بدون هیچ علامتی وجود دارد، ایجاد می شود.

مجموعه ای از کورک های به هم متصل، کفگیرک (Carbuncle) نامیده می شود. کورک ها از همه بیشتر در افرادی دیده می شود که مقاومت بدنشان در برابر عفونت به دلیل اختلالاتی همچون بیماری قند و ایدز کاهش یافته است. اما در افرادی که هیچ گونه مشکل ایمنی ندارند هم می تواند به وجود آید.

علائم بیماری

علائم به تدریج طی چند روز به ترتیب زیر ایجاد می شود: یک توده قرمز کوچک ظاهر می شود. این ناحیه در دناک و حساس می شود. این توده و بافت های اطراف آن به موازات تجمع چرک، شروع به تورم می کند.

یک سرسفید یا زرد از چرک، در مرکز کورک ظاهر می شود. ناحیه مبتلا در لمس گرم است و ضربه آن درد دارد. کورک ها، اغلب بدون درمان، بهبود می یابد. ممکن است بترکد و چرک آزاد شود یا به تدریج فروکش کند و سپس ناپدید شود.

شما چه کاری می توانید انجام دهید

شما می توانید با گذاشتن یک کلافه پنبه ای یا یک پارچه تمیز که در آب گرم مرطوب شده، روی ناحیه مبتلا به مدت حدود ۳۰ دقیقه و چهار بار در روز، به تسکین در دو بهبود آن کمک کنید. کورک را فشار ندهید زیرا این کار ممکن است باعث پخش شدن بیشتر عفونت شود. اگر در عرض چند روز روند بهبود کورک آغاز نشود یا بزرگ و دردناک شد، با پزشک مشورت کنید.

قدرت انتخاب در سالن های زیبایی

راه شما خواهیم داد

**مسیحا** خدمات VIP در زیبایی مسیحا با ۲۰٪ تخفیف - نبش معلم ۶۰، پلاک ۲۶

۰۹۱۵۳۰۸۲۴۴۱ ۳۸۶۶۲۲۴۸

**قیچی طلایی** جشنواره ۵۰٪ تخفیف عروس طلایی بلوار فردوسی، فردوسی ۲۲ و ۲۴ پلاک ۵۰۴

۰۹۱۵۱۰۰۴۰۴۵ ۳۷۶۸۹۶۰۷

**مرکز تخصصی اپیلاسیون بانو رضادوست** با بیش از ۱۲ سال سابقه کار درخشان/ دانش آموز ۲۵ (سیدرضی ۱۳۴) بین چهارراه دوم و سوم پلاک ۱/۳۵۶

۳۶۰۴۶۰۸۳ ۳۶۰۴۶۰۹۱

**آموزشگاه زیبایی پروشان** (کارآفرین نمونه کشوری) فقط با مبلغ ۲۵۰ تومان آموزش مقدماتی تا تخصصی توسط مربیان مجرب با ارائه مدرک فنی حرفه ای در دوشیفت صبح و عصر

۳۵۲۱۲۴۶۸ ۳۵۲۱۷۷۵۱

**مرکز تخصصی اپیلاسیون و زیبایی ترنج بانو** اپیلاسیون تخصصی با مواد گیاهی و موقت، خدمات رنگ و لایت، کراتین و صافی مو، ناخن و مژه

۱۵۲ پلاک ۳۶۰۲۳۱۲۸

**الهام گیسو** دارای صندلی ماساژ و پدیکور جاکوزی مخصوص، اتانل اپیلاسیون با اتانلک دوش/ بزرگراه شهیدکلاتری میدان حافظ، نبش کوشش ۳۶ و بانک سپه

۰۹۱۵۷۰۳۸۰۰۳ ۳۳۸۹۹۰۰۹-۱۰

**زیبایی آرآموز** زرو عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف / کلیه خدمات اپیلاسیون و هاشور، رنگ و لایت/ با ۳۰ سال تجربه فرامرز ۳، نبش رسالت ۳

۰۹۱۵۲۴۷۵۸۵۰ ۳۷۶۲۷۷۰۸

**عصر جدید** آموزشگاه و مراقبت زیبایی و سالن زیبایی عصر جدید - ۲۴ سال سابقه خدمات و آموزش/ کارآفرین نمونه کشوری ۵ سال متوالی بلوار فردوسی، بین فردوسی ۱۷ و ۱۹ پلاک ۳۱۳

۳۶۰۱۳۹۹۷ ۳۶۰۱۰۴۵۹

**نورا** خالق زیبایی ها، نماینده کمپانی L'oreal professional با ۳۰ سال سابقه کاری آراندشهر، امامت ۱۳، پلاک ۱۰۴ واحد ۱

۰۹۱۵۵۲۳۱۶۸۴ ۳۶۰۷۲۳۳۰

**بانوی سپید شرقی** عروس VIP زرو و تاپلین خرداد با ۵۰٪ تخفیف - هاشمیه ۲۸/۸ پلاک ۱

۰۹۱۵۹۰۸۷۲۶۹ ۰۹۳۰۲۷۲۵۰۹۰

**زیبایی آکیا** زرو عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف / از طریق این آگهی و ارائه دهنده کلیه خدمات با تحقیقات ویژه

۰۹۱۵۸۹۲۹۵۳۶-۰۹۱۵۲۴۰۰۵۶۴-۳۸۶۴۹۸۶۳

**حوریان** میکاپ عروس، جدیدترین متد آرایش و کوتاهی، میکروبلیدینگ، هاشور، اکستنشن، رنگ نماینده و مدرس شرکت Vella آلمان- سیدرضی ۹

۰۹۱۵۱۱۳۴۳۱۷ ۳۶۰۱۴۳۸۱

**زیبایی پرنسا** ۲۰٪ تخفیف در همه لاین ها: رنگ، لایت، رنگ، کاشت مژه، اصلاح و کوتاهی و احیای مو

۰۹۱۵۳۰۰۷۰۲ ۳۷۶۱۷۲۷۹

**آموزشگاه مراقبت زیبایی هنگامه** ۱۱ دوره تخصصی با ارائه مدرک فنی و حرفه ای با مدرسین برتر تهران: استاد قاسم زاده و استاد خالمنی / تنها آموزشگاه دارای کارگاه اپیلاسیون در خراسان

۰۹۱۲۱۳۶۶۹۸۲

**صبا بانو (نوتاش قدیم)** در یاد شما می مانیم زرو عروس VIP با پکیج کامل (همراه تست میکاپ رایگان) ۵۰٪ تخفیف و خدمات سالنی با ۲۰٪ تخفیف به مدت ۳۰ روز/ بین چهارراه فرامرز و میدان استقلال پ ۳۶۹

۰۹۱۵۵۰۲۱۵۳۰

**رامیلا** کریم عروس و سر و صورت همراهی با پایین ترین قیمت و بالاترین کیفیت / جلال آل احمد، نبش جلال ۴۹ - پلاک ۱۱

۰۹۳۰۲۷۴۹۳۰۹ ۳۶۰۷۰۰۳۳

**باران** مرکز تخصصی اپیلاسیون و آموزش حرفه ای کوثر شمالی ۱، پلاک ۸۹

۰۹۰۲۹۱۰۰۲۰۸

**سفارش آگهی** تلگرام: ۰۹۱۵۹۱۱۳۷۵۶ ۳۶۰۷۷۰۱۰