

پریش و پاسخ
تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر ابلیخانیان

چشم پزشکی

لطفاً در باره عفونت چشمی توضیح دهید؟

عوامل مختلف ویروسی و میکروبی از دلایل این بیماری به شمار می‌رود. ترشح چشم، زمانی که صبح از خواب بیدار می‌شویم، نشانه بارز عفونت چشمی است که گاهی با درد، التهاب و ریزش اشک چشم همراه است. زمانی که رنگ سفید کره چشم، صورتی یا قرمز رنگ شود، ترشحات سبز، زرد یا سفید رنگ در گوشه چشم جمع شده و بیمار دچار اشک ریزش باشد، فرد دچار عفونت چشمی شده است. همچنین وقتی هنگام پلک زدن احساس شود که چیزی مثل سنگ ریزه یا شن و ماسه، در چشم وجود دارد یا پلک‌ها هنگام خواب خشک شوند یا یک توده در دناک و کوچک قرمز رنگ در ریشه مژه‌ها احساس شود، احتمال این که فرد مبتلا به عفونت چشمی شده باشد، زیاد است. در بعضی موارد به ویژه در عفونت‌های ویروسی چشم، فرد ممکن است، تب، گلودرد و علائم سرماخوردگی نیز داشته باشد. در برخی افراد عفونت چشم خود به خود طی یک تا دو هفته در مان می‌شود و در افراد دیگر تجویز قطره‌های مناسب و شست‌وشو با شامپوی بچه یا با محلول شوینده توصیه می‌شود و تنها در افرادی که مقاوم به درمان باشند دارو تجویز خواهد شد. دست زدن به چشم در حالی که دستان آلوده به میکروب‌های مختلف باشد شدت این بیماری را بیشتر می‌کند.

بیشتر بدانیم

ترافیک، پرنده‌ها را پیر می‌کند

نتایج مطالعه صورت گرفته توسط پژوهشگران آلمانی و آمریکایی نشان می‌دهد، سطوح بالای آلودگی صوتی به ویژه ناشی از ترافیک، بر طول عمر پرندگان تأثیر منفی می‌گذارد و آن‌ها را سریع‌تر از حد طبیعی پیر می‌کند. در تحقیقات قبلی اعلام شده بود که پرندگان ساکن در مناطق شهری نسبت به پرندگان ساکن در مناطق روستایی، طول عمر کوتاه‌تری دارند و به نظر می‌رسد که آلودگی صوتی، نقش مهمی در این مسئله ایفا می‌کند. نتایج مطالعه دیگری نشان داد، پرندگان که در معرض آلودگی‌های صوتی ناشی از ترافیک یا فعالیت‌های صنعتی قرار می‌گیرند، نوع آواز خواندن آن‌ها تغییر می‌کند و این موضوع، توانایی جذب جفت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهشگران موسسه ماکس پلانک (آلمان) و دانشگاه ایالتی داکوتای شمالی (آمریکا) در مطالعه اخیر خود، تأثیر آلودگی صوتی ناشی از ترافیک را بر طول تولمرها (telomere) بررسی کردند.

نکاتی برای خرید کفش مناسب مدرسه

بهداشت

برای مدرسه رفتن بچه‌ها، کفش‌های خیلی بزرگ خریداری نکنید، زیرا موجب جراثیم می‌شود. کودکان حدود ۳۰

ساعت در هفته و بیش از ۱۵ هزار ساعت در طول سال‌های تحصیلی کفش‌های مدرسه را به پا دارند بنابراین مهم است که کفش‌ها به درستی انتخاب شود.



کفش‌های راحتی بدون بند نیز برای استفاده دراز مدت توصیه نمی‌شود. کفش‌های بندی، چسبی یا سگک دار برای بچه‌های مدرسه‌ای مناسب‌ترند.

ادامه‌شد پا تا ۱۸ سالگی

در ۱۱ سال اول زندگی، پا تا ۱۷ سایز مختلف کفش، رشد می‌کند و این رشد تا ۱۸ سالگی ادامه می‌یابد. کفش‌های نامناسب می‌تواند موجب مشکلاتی در بزرگسالی شود مانند رشد ناخن در گوشت، میخچه و زایده استخوانی پغل یا که ممکن است حتی نیاز به جراحی داشته باشد.

نکاتی برای خرید

اطمینان حاصل کنید که هر دو لنگه، اندازه باشد. این که شما خودتان در فروشگاه اندازه گیری می‌کنید یا هر کس دیگر، مطمئن شوید که هر دو پا اندازه‌گیری شود. در بیشتر کودکان و بزرگسالان ممکن است هر دو پا دقیقاً یکی نباشد، بنابراین بررسی هر دو پا ضروری است.

آشنایی‌من

نان مغزدار ارده

مواد خشک مثل آرد، نمک، شکر و خمیر مایه را در یک ظرف می‌ریزیم و وسط آن را گود می‌کنیم و داخل آن روغن و شیر می‌ریزیم و از قسمت وسط هم می‌زنیم تا به کناره‌ها برسد و خمیر شود و خمیر را ورز می‌دهیم. از این خمیر ۱۲ تا ۱۳ چونه درست و هر کدام از آن چونه‌ها را به قطر ۲ میلی متر باز می‌کنیم. ارده و پودر قند را با هم مخلوط

مواد لازم برای داخل نان مغز دار:

ارده- یک لیوان

پودر قند- یک لیوان

مواد لازم برای روی نان مغز دار:

زره تخم مرغ- یک عدد

کنجد و گردوی خرد شده- به میزان لازم

خمیر مایه- به مقدار لازم

کره نرم- ۷۵ گرم

شیر ولرم- یک و نیم لیوان

روغن- نصف استکان

شکر- یک قاشق غذاخوری

نمک- یک قاشق چای خوری

آرد- به میزان لازم

کفش‌ها

ترفند‌ها

ترفند خرید گوجه فرنگی

اول، متداول ترین نوع گوجه فرنگی را بشناسید؛ صدها نوع گوجه فرنگی وجود دارد اما گوجه فرنگی رومی، گیلاسی، انگوری و مرواریدی شایع ترین گونه‌هایی است که احتمال دارد با آن مواجه شوید. آن‌ها همه خوشمزه هستند؛ برای مثال، گوجه فرنگی‌های گوشتی را در ساندویچ‌ها استفاده کنید، زیرا اندازه بزرگ آن‌ها ایده‌آل ساندویچ است. رومی برای سس‌ها و سوپ‌ها عالی هستند، زیرا دانه‌های کمتری دارند. گوجه فرنگی انگوری برای تنقلات و گوجه فرنگی گیلاسی فقط برای سالاد مناسب است و در نهایت گوجه فرنگی‌های مرواریدی برای خوردن با نمک عالی هستند، می‌شود گفت اوبار گوجه‌ها هستند.

شناخت گوجه فرنگی خوب و تازه از روی پوست آن: از مصرف گوجه فرنگی با هر گونه لکه قابل توجه، بگریز یا چین و چروک پوستی اجتناب کنید. پوست باید شفاف و بدون لکه باشد. تغییر رنگ یا کم‌آبی در ساقه‌ها می‌تواند سن باوضیعت ذخیره‌سازی نامناسب را نشان دهد و اگر ساقه وجود داشته باشد، باید سبز باشد. همچنین گوجه فرنگی‌ها را بو کنید؛ اگر بوی شیرین آن را در اطراف ساقه و برگ حس کردید، بهترین را انتخاب کرده‌اید.

کفش‌ها

پوست و مو

کک و مک، تحفه رنگی آفتاب!

پوستی مثل آیینه برای همه یک ریاست؛ رویایی شفاف و بدون تیرگی و کک و مک. داشتن پوست روشن و صاف نعمت خوبی است اما نمی‌توان به هر روشی که افراد بی‌اطلاع تجویز می‌کنند، اعتماد کرد. اگر خود را به دست شایعات مربوط به درمان کک و مک بسپارید، احتمالاً سر در گم خواهید شد و سلامت پوست‌تان را هم به خطر خواهید انداخت.

لک‌های رنگی کودکان: کک و مک به لک‌های دایره‌ای شکل پوست گفته می‌شود که معمولاً روی بینی، گونه‌ها، پشت دست‌ها، شانه‌ها و... دیده می‌شود. کک و مک به دلیل قرار گرفتن در معرض آفتاب و از سن چهار یا پنج سالگی به وجود می‌آید. این لکه‌ها ممکن است به رنگ قهوه‌ای تیره یا روشن، قرمز، زرد یا سیاه باشد. قرار گرفتن در معرض آفتاب باعث جمع شدن رنگدانه‌ها در یک نقطه از پوست و ایجاد کک و مک می‌شود. در اغلب موارد کک و مک عارضه حاد یا به وجود نمی‌آورد اما به دنبال درمان این مشکل هستند. ایجاد، پیشگیری یا درمان کک و مک ارتباط با تغذیه ندارد اما بعضی‌ها معتقدند خوردن مواد چرب یا شیرین باعث ایجاد کک و مک می‌شود. البته ممکن است خوردن افراطی مواد غذایی چرب یا شیرین باعث عارضه‌های دیگر پوستی شود اما ربطی به کک و مک ندارد.

سفر کارت ملی
دفتر نمایندگی شرق کشور
مجری تور های بازنشستگی کشوری
چارتر کننده اصلی پرواز های داخلی
ثبت نام بازنشستگان محترم از سراسر کشور
داخلی: ۰۹۸ ۵۱ ۳۸۰ ۶۹ ۹۰۱ | @SafarKartMeli
مشهد مقدس ، حد فاصل چهارراه لشکر و ملک الشماره ۲۷ شماره ۲۷ شرکت سرمایه گذاری سفر کارت ملی

کیش
تذات اقساط
AGS
آژین گشت
اصفهان
یزد
ریلی و هوایی
با شرایط ویژه
۳۷۵۰۵

گرجستان مالزی
AGS
آژین گشت
Tour & Travel Agency
تأمای تورها با
اقساط بلند مدت
۳۷۵۰۵

تشریفات پرواز
TASHIRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۲۸ و شماره ۲۸
@VipParvaz
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
سوچی
۰۷۷-۹۲۲۶۶

کیش
فقط ۹۰ هزار تومان نقد
الباقی اقساط بلندمدت
ویژورتورهای ۵ تا ۵ ستاره VIP
جهت کسب اطلاعات بیشتر عضو بزرگترین کانال گردشگری شود
@Pazhseir
۳۱۸۱۰
نوس نسیم مشهد
۲۸۴۲۰۴۲۹
@toosnasimhd
کیش قشم دبی
استانبول آنتالیا مالزی تایلند

سپهر بال
www.Sepehrbal.ir
باین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و بستی کلیه سفرهای پروازی

فیلپسند
وان زمینی
کیش نجف
www.PareParvaz.net
۳۶۰۷۹۰۹۹
۰۹۲۰۶۰۷۹۰۹۹

اخذ ویزای اوکراین
با کمترین هزینه و سریعترین زمان ممکن
اخذ ویزای کاری و تحصیلی در کشورهای
آلمان و انگلستان با شرایط ویژه برای لیسانسه‌ها
حقوق اسیر
۳۸۰۶۹
داخلی ۲۲۲
۹۲۲-۲۲۱

تور اروپا
استانبول - آنتالیا
از میر - قلیس
موج آبی
اخذ ویزای شینگن تضمینی
ورود VIP به سفارت
۳۱۳۰۰
داخلی ۲۲۲
۲۲۲-۲۲۱
مشهد - کیش - مشهد
پرواز زاکرس چارترینگ

تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
خدمات وایگان - تیر بازی - سینما - بوم - کانت جزیره
چارتر روزانه
کیش

نجف
آرام سفر تایلند
کربلا
اند ویزای عراق
ریمین و هوایی
(سوریه هوایی)
۰۹۱۵۱۱۶۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش
ترکیه تایلند مالزی
گرجستان بلغارستان روسیه
ایرسا ۶۰-۳۶۰۷۲۰۳۰

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

شمال
تور گروهی جمعه ها از روز سه شنبه
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۴

اروپا کانادا
آنتالیا مالزی روسیه
تایلند کیش استانبول
gisatravel.com
جسا ۳۶۰۸۶۰۱۱

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینکو ۳۶۰۹۹۹۳۴

پارمیس کیش
هتل ۵ ستاره
۰۲۸۴۲۰۴۲۰
۰۵۱-۳۸۰۷۱
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

کیش
تخصص ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰
@yekta_seir

کانادا
۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰
@Bagha3dak
۱۰۱

اخذ ویزای کانادا
دانش آموزی، دانشجویی، سرمایه‌گذاری
تور یسیتی، تضمینی، کار آفرینی
استانبول آنتالیا
با پرواز ترکیه
تایلند دبی
ویزای تعطیلات
امارات
۳۸۰۷۱
فلسطین ۱۹، پلاک ۷۶

ایران گردی جزیره کیش
شهر باستانی حریره
یکی دیگر از جاذبه‌های کیش، شهر باستانی حریره است. این واقع در بخش کیش از توابع شهرستان بندر لنگه و از نقاط دیدنی استان هرمزگان در جنوب ایران است. این شهر قدیمی ۸۰۰ سال قدمت و ۱۲۰ هکتار وسعت دارد. حریره در زمان خود شهری بزرگ و آباد در مرکز ساحل شمالی جزیره قرار دارد که به منطقه بوده است. دوران طلایی شهر حریره کیش از سال ۲۶۷ تا ۹۱۲ هجری قمری بوده است. شهر ۸۰۰ ساله حریره مربوط به سده ۵ تا ۱۰ ق. است و در شمال جزیره کیش واقع شده