پرسش و پاسخ

تجویز دارو‌ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارو بویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر لیلا غیاثیان
چشم پزشک

لطفا درباره 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 دردناک 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 علایم سرماخوردگی نیز داشته باشد. در برخی افراد عفونت چشم خود به خود و طی یک تا دو هفته درمان می‌شود و در افراد دیگر تجویز قطره‌های مناسب و شست و شو 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 تاثیر 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، پرندگانی 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 تاثیر قرار می‌دهد. پژوهشگران موسسه ماکس پلانک (آلمان) و دانشگاه ایالتی داکوتای شمالی (آمریکا) در مطالعه اخیر خود، تاثیر آلودگی صوتی ناشی از ترافیک را بر طول تلومرها (telomere) بررسی کردند.

نکاتی برای خرید کفش مناسب مدرسه

بهداشت

برای مدرسه رفتن بچه‌ها، کفش‌های خیلی بزرگ خریداری نکنید، زیرا موجب جراحت 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 در ازمدت توصیه نمی‌شود. کفش‌های بندی، چسبی یا سگک دار برای بچه‌های مدرسه‌ای مناسب‌ترند

ادامه رشد 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 بغل پا 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 اندازه گیری شود. در بیشتر کودکان و بزرگسالان ممکن است هر دو پا دقیقا یکی نباشد، بنابراین بررسی هر دو پا ضروری است.

- بین انتهای کفش و انتهای بلندترین انگشت پا باید به اندازه پهنای یک انگشت شست کودک فاصله وجود داشته باشد.
- پهنای پا، یعنی از پاشنه تا پنجه باید کاملا در کفش راحت باشد.
- بستن بند باید باعث سفت شدن عقب کفش در قسمت پاشنه شود.
- کف پا نباید در کفش تاب بخورد یا تغییر حالت دهد.
- پاشنه باید راحت و در عین حال در قسمت پشتی کفش محکم باشد.

در خرید کفش باید علاوه بر پایداری و دوام خوب، این ویژگی‌ها را نیز در نظر گرفت. اگر شما به پزشک یا هر متخصص حرفه‌ای دیگر در این زمینه دسترسی دارید، در هنگام خرید کفش‌های مدرسه، مشورت با آنان خالی از فایده نخواهد بود.

بررسی کردن آزادی عمل شست پا

اگر مطمئن نیستید که کفش‌های جدید مدرسه فرزندتان درست اندازه هست یا نه کافی است انگشت شست پا را بررسی کنید. کودک شما باید بتواند در هر دو لنگه انگشتان شست پای خود را آزادانه حرکت دهد و نباید صدمه دیده یا متورم شود.

- اجتناب از خرید کفش خیلی راحت و دست دوم

برای والدین باهوش، بدیهی است که کفش مدرسه چیزی نیست که دست دوم خریداری شود، زیرا کفش پوشیده شده به شکل پای کودک قبلی شکل می‌گیرد و می‌تواند باعث مشکلاتی برای پای فرزندتان شود. کفش‌های راحتی بدون بند نیز برای استفاده در ازمدت توصیه نمی‌شود. کفش‌های بندی، چسبی یا سگک دار برای بچه‌های مدرسه‌ای مناسب‌ترند.

در پایان روز کفش بخرید

در حالی که برای خرید ممکن است تصمیم بگیرید هنگامی که هوا روشن است بیرون بروید، توجه داشته باشید که بهترین زمان خرید کفش، اوایل بعد از ظهر است. زیرا پاهای بچه‌ها در پایان روز در مترم‌ترین حالت شان هستند لذا هنگامی که پای کودک شما در بزرگ‌ترین حالت خود است، مناسب‌ترین زمان خرید کفش‌های مدرسه اوست.

نکات دیگر

در حالی که معمولاً انتظار دارید فقط سالی یک بار درباره کفش‌های مدرسه بچه خود فکر کنید، مهم‌ترین مواردی که باید در نظر بگیرید و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنید، به شرح زیر است:

- شکایت کودکان از درد در پاها، پاشنه، زانو یا ساق.
- زمین خوردنی که منظم تکرار شود.
- پوشیدن لنگه‌های غیر جفت یا پوشیدن فقط یک لنگه.
- سوزش پوست یا انگشتان پا.

آشپزی من

نان مغز دار ارده

مواد خشک مثل آرد، نمک، شکر و خمیرمایه 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 می‌کنیم. این مواد داخل نان است که روی خمیر باز شده می‌مالیم و رول می‌کنیم رویش را می‌پوشانیم تا ۱۵ دقیقه استراحت کند سپس به شکل گرد درست می‌کنیم (مدل حلزونی) رویش زرده تخم مرغ و گردوی خرد شده و کنجد می‌ریزیم و در سینی فر روی کاغذی روغنی قرار می‌دهیم و در فر ۱۸۰ درجه به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه می‌پزیم.

مواد لازم برای داخل نان مغز دار:

- ارده - یک لیوان
- پودر قند - یک لیوان

مواد لازم برای روی نان مغز دار:

- زرده تخم مرغ - یک عدد
- کنجد و گردوی خرد شده - به میزان لازم

- خمیرمایه - 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

شنبه‌ها

ترفندها

ترفند خرید گوجه فرنگی

اول، متداول‌ترین نوع گوجه‌فرنگی را بشناسید؛ صدها نوع گوجه‌فرنگی وجود دارد اما گوجه‌فرنگی رومی، گیلاسی، انگوری و مرواریدی شایع‌ترین 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. گوجه‌فرنگی انگوری برای تنقلات و گوجه‌فرنگی گیلاسی فقط برای سالاد مناسب است و در نهایت گوجه‌فرنگی‌های مرواریدی برای خوردن با نمک عالی هستند، می‌شود گفت خاویار گوجه‌ها هستند.

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

شنبه‌ها

پوست و مو

کَک و مَک، تحفه رنگی آفتاب!

پوستی مثل آیینه برای همه یک رویاست؛ 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، احتمالا سر در گم خواهید شد و سلامت پوست‌تان را هم به خطر خواهید انداخت.

لک‌های رنگی کودکی: کک و مک به لک‌های دایره‌ای شکل پوست گفته می‌شود که معمولا 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 حادی را 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 ارتباطی به کک و مک ندارد.

۳۶۰۳۶۰۱۰ کیش تخصیص ماست اقساط بدون کارمزد کانال تلگرام: @yekta_seir
تور کروهی جمعه‌ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر تا ساحل زیبا و اختصاصی شمال سفر مشهد ۰۹۱۵۱۱۱۸۴۸۱ @MASHHADSAFAR mashhadsafar.ir کلار، دشت، آبگرم رامسر، جنگل های عباس آباد، نئکا کاخین، متل قو و...
شیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد نجف آرام سیر شیعیان کربلا نقد اقساط اخذ ویزای عراق زمینی و هوایی (سوریه هوایی) ۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰
نقد اقساط کیش ترکیه تایلند مالزی گرجستان بلغارستان روسیه ایرسا ۶۰-۳۶۰۷۲۰۳۰
اروپا/کانادا آنتالیا. مالزی . روسیه تایلند. کیش . استانبول gisatravel.com جیسا ۳۶۰۸۶۰۱۱
مرکز تخصصی ویزا، وقت سفارت، پیکاپ ویزا کانادا توریستی - تحصیلی ۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰ قاصدک GHASEDAK @Bagha3dak
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:901 69 380 51 98+ | @SafarKartMeli
مشهد مقدس ، حد فاصل چهارراه لشگر و ملک الشعراء ۳۶ - شماره ۳۰۷ شرکت سرمایه گذاری سفر کارت ملی
فیلبند وان زمینی کیش نجف ۳۶۰۷۹۰۹۹ www.PareParvaz.net پریواز نوس ۰۹۲۰۶۰۷۹۰۹۹
کیش نقد، اقساط با شرایط ویژه قشم تبریز شیراز اصفهان یزد ریلی و هوایی AGS آذین گشت ۳۷۵۰۵
اخذ ویزای اوکراین با کمترین هزینه و سریعترین زمان ممکن اخذ ویزای کاری و تحصیلی در کشورهای آلمان و انگلستان با شرایط ویژه برای لیسانسه ها حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۱۹-۹۲۳
کیش دبی چین مالزی قبرس بلغارستان صربستان ترکیه فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴
اخذ ویزای کانادا دانش آموزی، دانشجویی، سرمایه گذاری توریستی، تضمینی، کارآفرینی استانبول | آنتالیا با پرواز ترکیش تایلند | دبی | امارات ویژه تعطیلات شهریور ۳۸۰۷۱ فلسطین ۱۹، پلاک ۷۶
۳۷۵۰۵ گرجستان مالزی تایلند ترکیه تمامی تورها با اقساط بلند مدت AGS آذین گشت Tour & Travel Agency
تور اروپا اخذ ویزای شینگن تضمینی ورود VIP به سفارت موج آبی ۳۱۳۰۰
استانبول - آنتالیا ازمیر - تفلیس داخلی ۲۱۲ مشهد - کیش - مشهد داخلی ۳۳۳ پرواز زاگرس یکشنبه‌ها چهارشنبه‌ها حقاسیر ۳۸۰۶۹
هتل ۵ ستاره پارمیس کیش ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه صبحانه و ناهار بصورت بوفه پارمیس ۳۸۴۲۰۴۲۰ نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش WWW.PARMISTOUR.IR T.ME/PARMISAGENCY
تور ۳ روزه جهان نما تا ماران هتل (صبحانه. ناهار. شام) حرکت سه شنبه اروپا ایتالیا | فرانسه | سوئیس روسیه | صربستان سوچی تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ ۰۵۱-۳۱۴۰۶ بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+ @VipParvaz
تایلند | مالزی | سنگاپور آنتالیا | دبی | گرجستان خدمات رایگان: صبحانه - ترانسفر - سافاری شهربازی - سینما ۵ بعدی - گشت جزیره چارتر روزانه کیش
استانبول ارمنستان دبی گرجستان آنتالیا ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تورخارجی کیش قشم اصفهان شیراز شمال ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی پیشگامان سفری دیگر (صادقی) ۶-۳۷۱۳۷۰۳۱
فقط ۹۰ هزار تومان نقد الباقی اقساط بلندمدت کیش رزرو تورهای ۲ تا ۵ ستاره VIP جهت کسب اطلاعات بیشتر عضو بزرگترین کانال گردشگری شود پاژسیر @Pazhseir ۳۱۸۱۰
توس نسیم مشهد ۳۸۴۲۰۴۲۹ @toosnasimmhd کیش قشم دبی استانبول آنتالیا مالزی تایلند
سپهربال SEPEHRBAL www.Sepehrbal.ir پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

ایران گردی جزیره کیش

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

شهر باستانی حریره

یکی دیگر از جاذبه های 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 منطقه بوده است. دوران طلایی شهر حریره کیش از سال ۳۶۷ تا ۹۱۲ هجری قمری بوده است. شهر ۸۰۰ ساله حریره مربوط به سده ۵ تا ۱۰ ه.ق. است و در شمال جزیره کیش واقع شده و این اثر در تاریخ ۱ شهریور ۱۳۷۶ به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است، شهر باستانی حریره واقع در بخش کیش از توابع شهرستان بندر لنگه و از نقاط دیدنی استان هرمزگان در جنوب ایران است.

در شهر تاریخی حریره جزیره کیش بقایایی در مرکز ساحل شمالی جزیره قرار دارد که به احتمال بسیار قوی به دوره ساسانیان و اوایل دوره اسلامی بر می گردد. این بقایا در وسعتی بالغ بر سه کیلومتر مربع، بازگو کننده این مطلب است که روزگاری شهری بزرگ و آباد در این منطقه وجود داشته و جمعیت کثیری را در خود جای می داده است.

در شمال جزیره کیش در کنار مجموعه ورزشی المپیک آثاری و ویرانه‌هایی دیده می‌شود که یادگاری از شهر باستانی حریره است. زمان رونق یا دوران طلایی شهر حریره کیش از سال ۳۶۷ تا ۹۱۲ هجری قمری بوده‌است. محوطه باستانی حریره، براساس نتایج کاوشهای باستان شناسی انجام شده تا امروز، از مجموعه ساحلی و خانه اعیانی، حمام، مسجد و قنات‌های قدیمی تشکیل شده است.