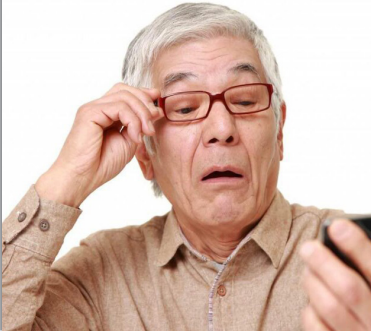




حمید آریایی تبار
متخصص چشم

افراد به تدریج و با افزایش سن نیازمند عینک برای دیدن فواصل نزدیک خواهند شد و این عارضه به تدریج از سن ۴۰ سالگی به بعد بروز پیدا می‌کند. با افزایش سن، عضلات چشم که مسئول تغییر انحنای عدسی یا همان لنز چشم هستند، قدرت تطابقشان برای فاصله نزدیک کم می‌شود. همچنین با افزایش سن می‌شود که افراد به تدریج با افزایش سن نتوانند فواصل نزدیک را به خوبی ببینند. افرادی که قبل از سن ۴۰ سالگی دوربین هستند، پیرچشمی زودتر بروز پیدا کرده و در افرادی که نزدیک‌بین باشند این اتفاق خیلی دیرتر رخ می‌دهد، در هر صورت تمام افراد به پیرچشمی مبتلا شده و از سن ۴۰ سالگی به بعد به تدریج نیازمند استفاده از عینک برای دیدن فواصل نزدیک خواهند شد. پیرچشمی قابل پیشگیری نیست و استفاده از برخی داروها حتی ممکن است روند آن را تسریع کند، داروهایی که روی سیستم عصبی مرکزی اثرگذار باشند بر تسریع روند پیرچشمی موثرند که از جمله این داروها می‌توان ضداضطراب و ضدافسردگی و داروهای ضداضطراب اشاره کرد و همچنین مصرف دارویی مانند آنتی‌هیستامین‌ها بر تسریع روند پیرچشمی موثر است. علاوه بر این، هر گونه بیماری سیستم عصبی مرکزی یا ضربه به مغز هم ممکن موجب تسریع روند پیرچشمی شود و در این حال روند پیرچشمی تا حد مشخصی ادامه دارد در حالیکه برخی افراد نگرانند که پیرچشمی تا پایان عمر آنها ادامه داشته و نهایتاً منجر به نابینایی شود، این عارضه روند مشخصی دارد و معمولاً حد نهایت آن ضعیف کردن نزدیک بینی چشم تا حدود ۲.۵ تا سه نمره است. در حال حاضر در خصوص درمان این عارضه داروهایی به فرد داده می‌شود که تحریک تطابق چشم را بهبود بخشیده و اگر فرد مشکل چشمی خاصی نداشته باشد برای او تجویز می‌شود، اما استفاده از این داروها به معنای درمان قطعی نیست و با قطع دارو در مجدداً فرد نیازمند استفاده از عینک خواهد بود.



کمبود این ویتامین با آسیب مغزی مرتبط است

روژیم غذایی برای مصرف بیشتر ویتامین B۱۲ از طریق خوردن گوشت، ماهی، غلات غنی شده یا شیر ممکن است چیزی باشد که به راحتی می‌توانیم آن را تنظیم کنیم تا از کوچک شدن مغز جلوگیری کنیم و شاید این یونیوتامین حافظه ما را نجات دهد. ویتامین B۱۲ در تولید گلبول‌های قرمز نقش دارد. کمبود آن می‌تواند باعث کم‌خونی شود که کم‌خونی ناشی از گلبول‌های قرمز خون است.

ب ۱۲ بقات نشان می دهد که ویتامین B ۱۲ ر برابر کوچک شدن مغز با افزایش سن د کند. سطح ویتامین B۱۲ را می توان از مکمل یا با خوردن غذاهایی مانند لبنیات، آلا و تخم مرغ افزایش داد؛ غلات صبحانه حاوی ویتامین B۱۲ هستند. از هر ۴ نفر مبود ویتامین B۱۲ داشته باشند. محقق، دکتر آنا و گیاتزو گلو گفت: صرفاً تنظیم

یہی سب مزمن؛ مشکلی شایع میان کودکان

به علامت‌های این بیماری و نکات مهم در درمان آشنا شوند، تاکید کرد: بیشتر کودکانی که مبتلا به بیبوست مزمن هستند دچار بیماری زمینه‌ای نبوده و بیبوست در آنها به‌عنوان مشکلی ثانویه مثل اختلالات تغذیه‌ای، ترس از دفع یا تغییرات محیطی تحمیل شده است. این متخصص گوارش کودکان با اشاره به‌اثر مصرف داروهای ملین اضافه کرد: «رژیم غذایی و آموزش دفع، نقش موثری در موفقیت درمان دارد.

یک فوق تخصص گوارش کودکان با اشاره به اینکه از ۴ مراجعه کننده به پزشک فوق تخصص یک نفر مبتلا به بیبوست مزمن است، گفت: کودکان مبتلا به بیبوست باید به صورت دردهای توسط پزشک متخصص بررسی شوند. دکتر امیرحسین حسینی اظهار کرد: این بیماری آنچنان زندگی کودکان و خانواده آنها را تحت تأثیر قرار می دهد که نیاز به مراجعات مکرر و درمان های طولانی دارد. این عضو هیات علمی با بیان اینکه خانواده ها باید

نکته

ن خوراکی هارا با معده خالی نخورید

غذا یا نوشیدنی‌هایی که صبح‌ها می‌خورید می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد یا آن را دچار آسیب کند، به همین دلیل است که اولین وعده غذایی یا نوشیدنی در روز نقش مهمی در رژیم غذایی روزانه دارد. متخصصان تغذیه می‌گویند اولین غذای روز می‌تواند با تأمین مواد مغذی کافی پس از خواب ۸ ساعته به بهبود سلامت کمک کند یا باعث ناراحتی‌های گوارشی شود. در این مطلب به برخی از غذاهایی که باید از مصرف آن‌ها مدام خالی انتخاب کنید، اشاره شده است.

قهوه

نوشیدن قهوه با معده خالی و در حالت ناشتا برای بسیاری از افراد یک عادت روزانه است، اما شگفت‌زده خواهید شد اگر بدانید که مصرف قهوه بدون شیر یا حتی قهوه با شیر می‌تواند تولید اسید در معده را تحریک کند که ممکن است منجر به سوءهاضمه و ناراحتی شود.

غذای سرخ شده

خوردن غذای سرخ شده در صبحانه یا همراه با میان وعده یا به عنوان میان وعده می تواند باعث شود در طول روز احساس نفخ کنید. این احساس به دلیل محتوای بالای روغن و چربی غذاهای سرخ شده و فست قودها که می توانند برای معده سنگین باشند، ایجاد می شود. علاوه بر این مصرف غذاهای سرخ شده با ماست خالی ممکن است منجر به سوءهاضمه شود و باعث ایجاد احساس بی حالی شود.

میوه‌های اسیدی

شروع روز با میوه یا آب مرکبات می تواند باعث ریفلاکس اسید شود و ممکن است منجر به ناراحتی و سوزش سر دل شود. در برخی موارد، میوه ها ممکن است با اسیدهای گوارشی موجود در معده تداخل داشته باشند و منجر به اسیدیته بیش از حد و ایجاد خیم شوند.

موز

در حالی که موز به‌طور کلی یک میوه سالم است، برخی از افراد ممکن است هنگام خوردن آن با معده خالی به‌دلیل محتوای بالای منیزیم و پتاسیم احساس ناراحتی کنند.

جدول کلمات متقاطع

۱- نوعی رنگ سبزی - لقب «رابر» او به نام «دشنام گو» - نوعی فست قود - خبر گزاری ایران ۳- بپازی در دوستی - پوینته گندم که سرشار از ویتامین ۴- صاف و روشن ۵- تقویت امواج صوتی - ۶- بسته - شعله - محل خیمه ۷- دایره ۸- این گل برای ۹- رشد در گلدان مورد استفاده قرار می گیرد - سوئمنده ۱۰- زمانی بهنام ورتین کشور جهان شناخته می شد - صدای زیر - بریدی چیزی ۱۱- خلاف عدم - مانی پاداش نیکی یا گداز ۱۲- درواز برای تیم ملی ۱۳- ببال ایران در ۲۰۰۶ آلمان ۹- آواز - رفت و آمد - ۱۴- سواد ۱۵- یک خودمانی - مخفی - شعر، قصیده ۱۶- همراه پلو - پوشه رایانه ای - بوی زنده رطوبت ۱۷- کلمه شرط - پارچه کمبر عرض - حرف معرفی - دشت ۱۸- شاگردا - هجک رایج اروپا - خطوط روی قیمت کالا ۱۹- اشاره به مکان نزدیک - ماهی خطرناک ۲۰- نام دو راه آورد و صنایع دستی - بشهر - باران شاعر

حل جدول ۱۷۱۰

[illegible]

جدول سود و کو

	V		5	1	4	8	6	
		5			V			
								V
6		3				V	9	
		V		4	6			8
	1		9	V	2	3	5	
8		6	4		1		V	3
V	3	2	6	5	8	4	1	
9					3		8	5

♥	V	♠	A	K	J	Q
Q	J	K	V	♥	♠	A
♠	A	K	J	Q	V	♥
♠	♥	♠	K	A	Q	J
V	K	J	♠	A	Q	♥
Q	K	A	♥	V	J	♠
A	♠	♥	Q	K	J	V
J	Q	K	A	♠	V	♥
K	Q	V	J	♥	A	♠

م	ا	ن	م	ل	ی
---	---	---	---	---	---

عمودی

ف کرده - محل بر خورد دو توده هوا - قیدشک و تردید
 ۴ - پست ۴ - واحدسنجش - معامله - جدید - بدگویی
 بر غایب - ۶ - پی نوشت - شرکت انومیل ساز فرانسوی -
 بند - فانتزی - ۸ - باران تند و کم دوام - گذرگاه - جداکننده
 (ع) - از موادلاستیکی - میان چیزی ۱۰ - حذف بخشی از
 حرف همراهی - پرداخته - مراسم ۱۲ - کلام از جابر بانوا -
 از - تش - مخلوطو آمیخته ۱۴ - جای روشنائی - ضرورت