

# آب سیاه در جنتنم



آب سیاه یک گروه از بیماری‌های چشم هستند که موجب کاهش بافت عصبی عصب بینایی و افزایش بافت غیر عصبی این عصب شده و نوع مشخصی از اختلال بینایی را در افراد مبتلا ایجاد می‌کنند. علت آسیب دیدن عصب بینایی در آب سیاه به طور معمول بالا رفتن فشار چشم است ولی در افرادی که فشار چشم طبیعی دارند ولی عصب بینایی آن‌ها به علت بیماری‌هایی مثل بیماری قلبی و دیابت ضعیف است نیز آب سیاه ممکن است ایجاد شود. هر گاه به دلیل بیماری‌هایی چون آب مروارید پیشرفته، التهاب داخل چشم و سندرم ICE مردهک مسدود شود مایع زلالیه پشت آن جمع و در نتیجه عنبیه به جلو رانده شده و زاویه چشم را می‌بندد و موجب آب سیاه زاویه بسته می‌شود. در آب سیاه زاویه بسته فشار داخل چشم به طور ناگهانی به شدت بالا می‌رود و موجب تورم قرنیه، تاری دید، قرمزی و درد شدید چشم و حالت تهوع و استفراغ می‌شود.

آب سیاه زاویه بسته در سنین ۵۵ تا ۶۵ سالگی بروز می‌کند و در خانم‌ها شایع‌تر از آقایان و در افراد دور بین شایع‌تر از افراد طبیعی است. برای درمان آب سیاه زاویه بسته ابتدا به وسیله قرص و قطره‌های چشمی فشار چشم پایین آورده می‌شود و پس از آرام شدن چشم با لیزر یا گ با تکنیک PI درمان می‌شود. در آب سیاه زاویه باز، زاویه چشم باز است ولی سلول‌های موجود در زاویه چشم که مخصوص بیرون کشیدن مایع زلالیه از چشم هستند دچار نارسایی می‌شوند و نمی‌توانند مایع زلالیه را از چشم خارج کنند در نتیجه فشار چشم بالا می‌رود و بیمار مبتلا به آب سیاه می‌شود. آب سیاه زاویه باز در افراد بالاتر از ۴۰ سال و در نزدیکی بین‌ها شایع‌تر است. یک نوع آب سیاه زاویه باز این طوری است که فشار چشم بیمار طبیعی است ولی عصب بینایی به دلیل ضعف ناشی از بیماری مثل دیابت دچار آسیب

دیدگی می‌شود. \*آب سیاه کودکان یا به طور اولیه به دلیل اختلال در سلول‌های زاویه چشم یا به طور ثانویه به دلیل ابتلای کودک به بیماری‌های دیگر مثل نوروفیبروماتوز، رتینوبلاستوم، اشتورگ وبر و ... ایجاد می‌شود. درمان آب سیاه کودکان جراحی چشم با تکنیک ترابکولومی است که با انجام این عمل فشار چشم کم شده و از آسیب بیشتر به عصب بینایی جلوگیری می‌شود. برای تشخیص آب سیاه علاوه بر معاینه و اندازه گیری فشار چشم و معاینه عصب بینایی انجام تست‌های تشخیصی میدان بینایی، اندازه گیری ضخامت قرنیه، GDX و OCT عصب بینایی ضروری است علاوه بر آن وقتی بیمار تحت درمان دارویی و جراحی قرار می‌گیرد با این تست‌ها می‌توان به موثر بودن درمان، توقف یا پیشرفت بیماری و نیاز به اقدامات درمانی تکمیلی پی برد.

## سوپ سرد پیش‌غذای روزهای گرم



گرفته و ریز خرد کنید. شوید و برگ‌های جعفری را هم ریز خرد کنید. ماست را در کاسه‌ای بریزید و آب سرد را کم کم اضافه کنید و هم بزنید. بعد خیار، شوید، جعفری، بلغور، ذرت و نمک را به آن اضافه کنید. سوپ آماده شده را در ظرف مورد نظر بریزید و با ترپ خرد شده با سلیقه خودتان تزیین کنید. نکته: برای موادی که از پیش پخته شدند از آب سرد استفاده کنید. به جای ذرت می‌توانید از عدس یا نخود پخته استفاده کنید و برای جاشنی سوپ هم یک حبه سیر له شده و پودر گردومی‌توانید اضافه کنید.

در روزهای گرم تابستان، سوپ‌های سرد همیشه طرف‌دار داشته‌اند همچنین اگر راحت پخته شوند و نیاز به زمان پخت زیادی نداشته باشند، این سوپ سرد با حبوبات مقوی و سبزیجات تازه، یک پیش‌غذای سالم محسوب می‌شود. حتی به کاهش وزن هم کمک می‌کند، پس این سوپ را از دست ندهید. مواد لازم: ماست ۵۰۰ گرم، آب چهار لیوان، خیار سه عدد متوسط، بلغور پخته چهار قاشق غذاخوری، ذرت پخته دو قاشق غذاخوری، شوید یک دوم دسته، جعفری یک چهارم دسته، نمک یک قاشق چای‌خوری و ترپ یک عدد طرز تهیه: بعد از شستن خیارها پوست آن را

## فن بیان کودک را تقویت کنیم



همه ما دوست داریم که فرزندانمان خوش‌زبان و دارای مهارت‌های ارتباطی قوی باشند. بعضی از کودکان آن قدر جذاب صحبت می‌کنند که محال است از صحبت کردن آنان خسته شویم. \*اگر اصرار دارید فرزندان کلمات را صحیح تلفظ کنند حتی اگر کلمه‌ای باشد که در زندگی آینده او زیاد استفاده می‌شود لطف کنید دست نگه دارید. اصلاح مداوم تلفظ کلمات نه تنها سبب تقویت فن بیان کودکان نمی‌شود بلکه در اکثر مواقع نتیجه‌ای بر عکس دارد. \*صحبت کردن با فرزندان را به طور دقیق به چشم صحبت کردن با یک فرد بزرگ سال نگاه کنید.

\*اکثر ما در زمان مکالمه عادت داریم تا نفر مقابل حرفش تمام نشده، شروع به حرف زدن می‌کنیم. این طور صحبت کردن با کودکان اشتباه است. \*شما برای این که بتوانید مهارت فن بیان کودک را تقویت کنید ابتدا باید نشان دهید که خودتان در این کار تبحر دارید. \*به تلویزیون به عنوان راه‌حلی برای سرگرم کردن فرزندان نگاه نکنید و زمان روشن بودن تلویزیون را محدود کنید. منظور از خواندن تنها کتاب نیست. هر قدر فرزند بیشتر در معرض ساختارهای زبانی قرار گیرد زود شروع به درک آن می‌کند. \*سوال‌هایی با پایان باز از کودکان بپرسید. \*واژه‌ها و کلمات را تکرار کنید، به ویژه زمانی که فرزند شما نوزاد است و سنش کم است. \*هر چه زودتر مفهوم نتیجه‌گیری را به فرزندان تعلیم دهید بهتر است. \*تشویق کردن از مواردی است که باید خیلی در آن تعادل را حفظ کنید.

## تیشه به ریشه زندگی زنیم



یکی از مهم‌ترین علل ناخشنودی انسان‌ها مفهومی به نام کنترل‌گری است. اغلب، انسان‌ها یا دارند کنترل می‌کنند یا کنترل می‌شوند. در هر یک از مصادیق رفتار کنترل‌گرانه، احساس ناخشنودی وجود دارد. تصور کنید فردی که کنترل‌گر است، مدام خود را موظف می‌داند دیگران را تحت‌نظر داشته باشد و با ابزار کنترلی خود دیگران را مدیریت کند و مواظب باشد، کسی خارج از حیطه او عمل نکند یا بالطبع چنین رفتاری نیازمند صرف وقت و انرژی زیادی خواهد بود و بی‌شک در مواردی هم، فرد کنترل‌گر ناکام می‌ماند و نتیجه نمی‌گیرد. با این اوصاف فرد کنترل‌گر نمی‌تواند احساس خوبی را تجربه کند. او می‌توانست به جای صرف وقت و انرژی خود، برای کنترل دیگران، این منابع را صرف امور مربوط به خود و اموری که برایش لذت‌بخش و مفید است، کند. فردی هم که کنترل می‌شود طبیعی است که احساس ناخشنودی می‌کند زیرا انرژی که باید صرف امور بهتر برای خود کند، را صرف این می‌کند که چگونه خود را از کنترل دیگری رها کند. افرادی هم هستند که خودشان مدام در حال کنترل خودشان هستند. برای مثال با وجود میل باطنی، فقط به خاطر این که دیگران آن‌ها را تایید کنند، تصمیم می‌گیرند رژیم بگیرند و لاغر شوند. در اصل، این گروه، به خاطر دیگران خود را وادار به انجام دادن یا ندادن کارهایی می‌کنند. مراقب باشیم با این رفتارهای کنترل‌گرانه تیشه به ریشه زندگی زنیم.

## خرقه، گیاه درمانگر



خرقه گیاهی است با خواص فراوان. این ابر گیاه خواص آنتی اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد، ضد التهابی قوی است و در یونان باستان یا در طب سنتی چینی به خاطر خاصیت ادرارآوری، ملینی و همچنین تصفیه‌کنندگی استفاده زیادی از آن شده است. خرقه به کاهش طبیعی میزان قند خون کمک می‌کند. در نتیجه برای پیشگیری از مشکلاتی مانند دیابت، چاقی مفرط یا مقاومت سلول‌ها در برابر انسولین مؤثر عمل می‌کند. خرقه سرشار از ویتامین‌های A، گروه B و ویتامین C است. این گیاه از مواد معدنی مفید نیز بی‌بهره نبوده و دارای ترکیباتی مانند پنتاسیم، منیزیم، کلسیم، آهن، زینک، سلنیوم و غیره است. علاوه بر این خرقه به خصوص تخم آن یکی از گیاهان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ محسوب می‌شود. اگر می‌خواهید پوستتان جوان‌تر بماند یا انواع بیماری‌ها از شما دور باشد از این سبزی پرخاصیت غافل نشوید. خرقه خواص ضد میکروبی بسیار بالا دارد. بنابراین مصرف آن مجال جولان به میکروب‌ها را نمی‌دهد و بدن را در مقابل رشد و تکثیر آن‌ها بیمه می‌کند. خرقه یک درمان طبیعی برای دفع مازاد مایعاتی است که در بدن حبس می‌شوند. در نتیجه می‌تواند با حالت ورم کرده بدن و اضافه وزن حاصل از آن مقابله کند.

## آغاز ثبت نام بخش عربی

# کانون زبان ایران (خراسان جنوبی)

در ۲ شاخه مکالمه و قواعد

مخاطبان: دانش آموزان مقاطع متوسطا و ۲ دانشجویان و علاقه مندان به فراگیری زبان عربی

آدرس: بیرجند- بلوار سجاده (ع)- نبش میدان تمنای باران

تلفن: ۰۳۴۷۳۳۳۳۳۳ - ۰۳۴۷۳۳۳۳۳۳

## آغاز ثبت نام بخش انگلیسی

# کانون زبان ایران (خراسان جنوبی)

در ۲ شاخه

مکالمه ویژه و دوره های عمومی

سن پذیرش ۸ سال به بالا بدون سقف

آدرس: بیرجند- بلوار سجاده (ع)- نبش میدان تمنای باران

تلفن: ۰۳۴۷۳۳۳۳۳۳ - ۰۳۴۷۳۳۳۳۳۳

## آگهی جذب مدرس

# کانون زبان ایران (خراسان جنوبی)

علاقه مندان از تاریخ ۲ تیرماه لغایت ۱۹ تیرماه

جهت ثبت نام به آدرس: www.ilireg.ir

مراجعة نمایند.

آدرس: بیرجند- بلوار سجاده (ع)- نبش میدان تمنای باران

تلفن: ۰۳۴۷۳۳۳۳۳۳ - ۰۳۴۷۳۳۳۳۳۳

# مشترک خراسان جنوبی شوید

روزنامه صبح ایران

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۰۳۲۴۴۸۰۵۲

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان