

کلینیک پوست و مو

درمان رایج ترین مشکلات پلک چشم

دکتر محمدعلی نیلفروزش زاده
متخصص پوست و مو
پلکها عضو مهمی در بدن هستند و نقش زیادی در زیبایی و سلامت چشم‌ها دارند اما در عین حال، این بخش کوچک از بدن بیماری‌های مختلفی نیز دارد که در مان آن‌ها عمدتاً بر عهده متخصصان پوست و جراحان پلاستیک است. سلامت پلک‌ها می‌تواند تا حد زیادی سلامت چشم را تأمین و تضمین کند. این هفته، شما را با رایج‌ترین بیماری‌های پلک و برخی از راهکارهای درمانی آن بیشتر آشنایی کنیم.

اگزما: پوست نازک پلک و اطراف آن به تحریکات خارجی مانند شویندها، لوازم آرایش، گردوغبار محیط، تماس دست آلوده و مواد شیمیایی و حساس و ممکن است واکنش نشان دهد.

علام بیماری: این واکنش ابتدا به صورت قرمزی است و با ادامه تحریک التهاب و قرمزی بیشتر می‌شود. سپس پوسته‌ریزی این ناحیه منجر به بروز چروک‌های عمیق و واضحی روی پوست، خشکی شدید و خارش خواهد شد.

درمان بیماری: برای درمان اگزما باید عامل محرک و ایجادکننده بیماری پیدا و از آن پرهیز شود. درمان آسان است و بیماری را با استفاده از کرم‌های خاص، فروکش می‌کنند؛ البته با تجویز پزشک.

خال گوشه‌چی: بسیاری از سالمندان خال‌های گوشه‌چی متعددی در ناحیه گردن، زیربغل، اطراف شکم و روی صورت، به خصوص اطراف پلک‌ها دارند. تعداد این خال‌ها نیز با افزایش سن بیشتر می‌شود. این خال‌ها بی‌بی‌اثرند تا حد تأثیر قرار می‌دهند و بعضی از آن‌ها در دست روی لبه پلک قرار می‌گیرند و مزاحم دید بیمار می‌شوند.

درمان بیماری: خال‌ها را می‌توان در شرایط استریل و با وسایل مخصوص از روی پوست برداشت و این کار عارضه‌ای ندارد.

تیرگی پوست اطراف چشم: توارش‌نقش مهمی در تیره شدن پوست اطراف چشم دارد. افزایش جریان خون دور چشم، خستگی ناشی از کار زیاد با رایانه یا قلابی، نوشتن و... باعث تشدید سیاهی دور چشم می‌شود.

علامت بیماری: تیرگی در بعضی از افراد فقط در پلک پایین دیده می‌شود و بعضی‌ها تا بالای چشم‌ها هم کشیده می‌شود. نمود بیرونی آن به رنگ پوست بستگی دارد؛ به‌طوری‌که هرچه پوست روشن‌تر باشد، طبیعی‌است که تیرگی بیشتر نمایان خواهد شد. این تغییر در اطراف چشم برای افراد ناخوشایند است و برای درمان مراجعه می‌کنند؛ ولی از آنجا که عارضه سرشتی است، متخصصان پوست نمی‌توانند کار زیادی برای از بین بردن تیرگی پوست انجام دهند.

درمان بیماری: سیاهی دور چشم را می‌توان با استفاده از کرم‌های مخصوص اصلاح کرد. باید پایداری کرم‌ها چند ساعت است و فرد وقتی می‌خواهد در جمع حاضر شود می‌تواند آن استفاده نکند.

گل مژه: گاهی غدد چربی روی لبه پلک دچار عفونت می‌شوند. این عفونت به گل‌مژه معروف است.

علامت بیماری: گل‌مژه به صورت موضعی پلک را درگیر می‌کند و به‌طور معمول هم خودبه‌خود و ظرف مدت چند روز از بین می‌رود ولی این بیماری در نازک‌است و پلک زدن را کمی دشوار می‌کند.

درمان بیماری: گناشتن کمپرس گرم روی ناحیه کمک‌کننده است و باعث کاهش درد و التهاب می‌شود. در صورت مزمن شدن ممکن است برای بیمار آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

گفت و گو با حمید نوربخش، دکترای بیوتکنولوژی مواد غذایی:
خرید مواد غذایی تازه رمز سلامتی



نارند.
گروه متنفرقه شامل انواع سبب‌ها، روغن‌ها، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی و... هستند که به دلیل برخورداری از کالری بالا باید در مصرف آن‌ها جواحتیاط را رعایت کرد.
سعی کنید حتی الامکان از انواع روغن‌ها کم خریداری کنید و روغن‌های خریداری‌شده برای مصارف مختلف متفاوت باشد (روغن مایع سرخ‌کردنی، روغن زیتون و...).
از خرید انواع سبب‌ها به‌ویژه سبب‌های پرچرب خودداری کنید. سبب‌های کم‌چرب کالری کمتری می‌تواند
کالری زیادی به بدن شما وارد کند
خرید و مصرف قند و شکر را کاهش دهید.
خرید انواع شیرینی، کیک، شیرینی‌های خامه‌ای، شکلات و آب‌نبات را محدود کنید.
انواع پیراشکی، باقلوا و سمبوسه دارای کالری زیاد هستند. خرید و مصرف آن‌ها با احتیاط باشد.
بهتر است نان‌های سیوس‌دار مانند نان سنگک و نان جو خریداری کنید.
خرید انواع نان‌های سفید مانند نان‌های فانتزی، باگت و نان لوشن را محدود کنید.
به‌جای ماکارونی‌های ساده‌تر است از انواع سیوس‌دار و غنی‌شده با آهن و ویتامین‌ها خریداری شود.
از خرید انواع ماکارونی و رشته‌های فله خودداری کنید
درباره نکانی که باید هنگام خرید گوشت، حیوانات و تخم‌مرغ رعایت کرد چه توصیه‌ای دارید؟
از خرید گوشت‌های چرخ‌شده و پرچرب خودداری و ترجیحاً گوشت لخم را در منزل چرخ کنید تا اطمینان حاصل کنید که چربی اضافه ندارد.
سعی کنید گوشت‌هایی خرید کنید که چربی قابل‌رؤیت آن کم باشد؛ چرا که گوشت‌ها استفاده‌بی‌رویه از کشمش و خرما به‌جای قند نیز دارند.
به‌جای خرید انواع چیپس و پفک و پاستیل و سایر تنقلات بی‌ارزش مقداری آجیل کم‌چرب یا بی‌چرب خریداری کنید
به‌جای خرید انواع روغن‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، دوغ کم‌چرب و بدون گاز خریداری کنید
در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی بهتر است از گونه‌های شیرینی بدون خامه، کم‌چرب و کم‌شیرین با سایز کوچک استفاده کنید
استفاده بی‌رویه از کشمش و خرما به‌جای قند نیز دارند.
به‌جای خرید انواع چیپس و پفک و پاستیل و سایر تنقلات بی‌ارزش مقداری آجیل کم‌چرب یا بی‌چرب خریداری کنید
به‌جای خرید انواع روغن‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، دوغ کم‌چرب و بدون گاز خریداری کنید
در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی بهتر است از گونه‌های شیرینی بدون خامه، کم‌چرب و کم‌شیرین با سایز کوچک استفاده کنید
استفاده بی‌رویه از کشمش و خرما به‌جای قند نیز دارند.
به‌جای خرید انواع چیپس و پفک و پاستیل و سایر تنقلات بی‌ارزش مقداری آجیل کم‌چرب یا بی‌چرب خریداری کنید
به‌جای خرید انواع روغن‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، دوغ کم‌چرب و بدون گاز خریداری کنید
در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی بهتر است از گونه‌های شیرینی بدون خامه، کم‌چرب و کم‌شیرین با سایز کوچک استفاده کنید
استفاده بی‌رویه از کشمش و خرما به‌جای قند نیز دارند.
به‌جای خرید انواع چیپس و پفک و پاستیل و سایر تنقلات بی‌ارزش مقداری آجیل کم‌چرب یا بی‌چرب خریداری کنید
به‌جای خرید انواع روغن‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، دوغ کم‌چرب و بدون گاز خریداری کنید
در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی بهتر است از گونه‌های شیرینی بدون خامه، کم‌چرب و کم‌شیرین با سایز کوچک استفاده کنید
استفاده بی‌رویه از کشمش و خرما به‌جای قند نیز دارند.
به‌جای خرید انواع چیپس و پفک و پاستیل و سایر تنقلات بی‌ارزش مقداری آجیل کم‌چرب یا بی‌چرب خریداری کنید
به‌جای خرید انواع روغن‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، دوغ کم‌چرب و بدون گاز خریداری کنید
در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی بهتر است از گونه‌های شیرینی بدون خامه، کم‌چرب و کم‌شیرین با سایز کوچک استفاده کنید
استفاده بی‌رویه از کشمش و خرما به‌جای قند نیز دارند.

سلامت

میوه کاکتوس و خواص اعجاب‌انگیز آن

برخی از میوه‌ها دارای خواص درمانی منحصر به‌فرد و اعجاب‌انگیز هستند. یکی از این میوه‌های دارویی مربوط به کاکتوس است که گنجه‌های آن را در روستای خود دارد. میوه کاکتوس همان گل‌ها و گیاهانی است که بیشتر افراد تنها ظاهر خشک و پر از تیغ آن را می‌بینند؛ غافل از اینکه این گیاه شگفت‌انگیز سرشار از خواص درمانی است. میوه کاکتوس به انواع شیوه‌ها برای پخت‌وپز مورد استفاده قرار می‌گیرد و یکی از خوراکی‌های ارزان و بسیار مقوی بر طرف‌فردار در کشورهای آمریکا، شمالی و لاتین است.

بر اساس آمارها کاکتوس بیش از ۲۰۰ گونه مختلف دارد و اکنون کشت آن به‌صورت صنعتی در مزارع بزرگ در آمریکا و بسیاری از کشورهای دیگر انجام می‌شود. کاکتوس حاوی طیف وسیعی از مواد مغذی، انواع آنتی‌اکسیدان و ویتامین از جمله A.C.E، آهن، کلسیم و کربوهیدرات است و مصرف آن می‌تواند باعث کاهش کلسترول بد خون و نیز مقابله با ابتلا به انواع سرطان‌ها شود. از فواید دیگر مصرف میوه کاکتوس می‌توان به کاهش قند خون، تناسب‌اندام، محافظت از سلول‌های مغزی در مقابل آسیب و ابتلا به آلزایمر و سمسزدایی از کبد و طحال اشاره کرد. فیبر موجود در کاکتوس باعث کاهش جذب قند و چربی در بدن می‌شود و به‌این‌ترتیب از بروز چاقی و ابتلا به دیابت نوع دو در فرد جلوگیری می‌کند. میوه کاکتوس به علت دارا بودن انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی موجود در ساختار این گیاه از سوی متخصصان علوم تغذیه در دسته سوپرفودها قرار گرفته است. گفتنی است، این میوه در آمریکای لاتین به‌صورت پخته، کبابی یا با انواع خورش‌ها و سوپ، در سالاد و حتی به‌صورت مربا سرو می‌شود.

کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند در صورت تمایل برای مصرف این میوه خوش‌طعم برای اولین بار حتماً احتمال وجود آلرژی غذایی را در نظر بگیرند و بهتر است کودکان خردسال از این ماده غذایی استفاده نکنند.

کام‌به‌کام تا آسپن‌خانه‌ای تمیز

حتماً همه‌حال به این مسئله توجه کرده‌اید که حال و هوای آسپن‌خانه چقدر می‌تواند در فضای خود مؤثر باشد. وقتی این فضا درست چیده نشده باشد یا دچار آشفتنگی و بی‌نظمی باشد، حتی کوچک‌ترین کارها مثل تهیه صبحانه نیز عذاب‌آور می‌شود. به‌حال ریخت‌وپاش و کنیف‌شدن آسپن‌خانه اتفاقی غیرقابل‌اجتناب است. مهم این است که چگونه و با چه برنامه‌ای به این اتفاق حمله کنیم و اجازه ندهیم این آشفتنگی به ذهن مانیز نفوذ کند.

• **کام‌آول:** نظم دهی و تمیز کردن لوازم خانگی کوچک و بزرگ در آسپن‌خانه
ابتدا بروید سریع بیخ‌چال فریزر. هرچه زودتر بیرون بیاورید و علاوه بر غذاهای مانده، خوراکی‌ها و موادی را که مدت‌هاست در بیخ‌چال مانده‌اند و استفاده‌ای ندارند در روز بریزید. قفسه‌ها، کشوها و بدنه بیخ‌چال‌تان را کاملاً با آب گرم و صابون تمیز کنید.
• حالا بروید سراغ لوازم خانگی دیگر. چربی‌های گاز را بردارید. مایکروویو

والدین کتاب‌خوان = فرزندان کتاب‌خوان

آزاده سلیمان‌نژاد - نسل‌فردا
azade.soleimani@gmail.com

امروزه اهمیت کتاب و کتاب‌خوانی بر کسی پوشیده نیست. همه می‌دانیم که راه‌تعالی بشر و رسیدن به زندگی مطلوب، همچنین دستیابی به بسیاری از اهداف معنوی در زندگی از راه مطالعه کتاب تحقق می‌یابد و اما مسئله اینجاست: باوجود مطالب کلیمش‌های دربار این موضوع، غالب افراد چندان رغبتی به خواندن ندارند و غالباً تیرگی فرزندان خود را به مطالعه تشویق می‌کنند؛ غافل از آنکه پدر و مادر بهترین الگوی رفتاری برای کودکان هستند. در این گزارش سعی داریم ضمن بررسی دلایل پایین بودن سرانه مطالعه در کشور با برخی از راهکارهای اساسی برای ترغیب کودکان و نوجوانان به این امر مهم، بیرونیم.

بیشترین اوقات دانش آموزان در فضای
به گفته یکی از نویسندگان حوزه ادبیات کودک، گرانی کتاب و وجود کتاب‌های بازاری و بی‌ارزش را می‌توان از دلایل بی‌میلی کودکان و نوجوانان به کتاب‌دوستی، زهاراوثوقی خاطر نشان کرد. معضل دیگری که باعث تنزل میزان کتاب‌خوانی در کشور ما شده، استفاده نادرست و افراط در به‌کارگیری وسایل دیجیتال است. امروز مانند موبایل، کامپیوتر، ماهواره و تبلت است. این شاعر کودک اذعان داشت: متأسفانه بعضی از والدین به خیال خود پرورزترین و لوکس‌ترین این وسایل را در اختیار فرزندانشان قرار می‌دهند و این عمل را نشانه تجدید می‌دانند. وی از بعضی والدین بام‌تحصیل کرده‌های جاهل نام برد و

مجازی‌سپری می‌شود
خاطر نشان کرد: بنده متخالف پیشرفت تکنولوژی نیستم؛ اما برای تربیت درست و به‌جا هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد. سبه‌اعتقاد یکی دیگر از نویسندگان و صاحب‌نظران کشورمان هر کتاب دربی است برای ورود به دنیایی تازه. حسین فرخ مهرافزود: مطالعه کتاب راهی است برای جلوگیری از کودک‌فکری و فرهنگی و دستیابی به زندگی سالم و پویاتر. همچنین به گفته وی برای بهتر شدن در زندگی امروز لازم است بیشتر بدانیم و در زمینه‌های که کار می‌کنیم، مطالعه ضرورتی است برای توسعه اقتصادی و فرهنگی. وی اذعان داشت: به گفته سقراط حکیم جامعه وقتی فرازنگی و سعادت پرورزترین و لوکس‌ترین این وسایل را در اختیار فرزندانشان قرار می‌دهند و این عمل را نشانه تجدید می‌دانند. وی از بعضی والدین بام‌تحصیل کرده‌های جاهل نام برد و

عدم انگیزه، اصلی‌ترین دلیل بی‌میلی به کتاب است
به گفته فرخ‌مه‌ر، به‌طورمعمول در خانواده‌ها و مدارس به‌گونه‌ای عمل نمی‌شود که دانش آموزان با کتاب الفت پیدا کنند. باید با روش‌های مختلف

شیرینی‌پزی

شیرینی گردویی لذیذ برای نوروز



شیرینی گردویی یکی از شیرینی‌های معروف برای نوروز است. با ما همراه شوید تا با طرز تهیه این شیرینی گردویی آشنا شوید. **مواد لازم:** زرده تخم‌مرغ: شش عدد؛ شکر آسیاب شده: ۲۱۱ فنانج؛ وانیل: ۲۱۱ قاشق چای‌خوری؛ گردو آسیاب شده: سه‌فنانج نخوده تهیه؛ فر را روشن کنید و درجه آن را روی ۳۰۰ بگذارید تا کاملاً گرم شود. با همزن دستی به‌آرامی تخم‌مرغ‌ها را هم‌بزنید. نصف پودر شکر را به مخلوط تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید و به‌زنبند. بعد از حل شدن نصف اول، نصف دوم شکر آسیاب شده، اضافه کنید و مجدداً هم‌بزنید. بعد از حل شدن کامل پودر قند و وانیل را اضافه کنید. گردوهای آسیاب شده، اضافه و مخلوط کنید. کف سینی را با کاغذ روغنی بهن کرده از مخلوط به‌اندازه یک قاشق غنابخوری سرخ‌آبی روی کاغذ روغنی بهن کنید. روی هر کلام یک گردو قرار دهید. سینی را برای مدت بیست دقیقه درون فر قرار دهید.

شیرینی پسته‌ای با روکش شکلات



یک شیرینی ویژه برای آن‌ها که عاشق شکلات و پسته هستند، داریم. این شیرینی بسیار راحت آماده می‌شود و بدون نیاز به فر و فو مواد اولیه خیلی خوشمزه تشکیل شده است. **مواد لازم:** ۵۰ گرم شکلات سفید؛ ۱۰۰ گرم کنسرو سوسیس؛ ۵۰ گرم پودر قند؛ ۱۳۰ گرم پودر پسته؛ ۱۴ قاشق چای‌خوری پودر هل؛ ۱۵۰ گرم شکلات تلخ؛ طرز تهیه: شکلات سفید را خرد کنید و همراه با شیر عسلی روی حرارت ملایم قرار دهید. پودر قند، اضافه و خوب مخلوط کنید؛ سپس پسته و پودر هل را به مخلوط بالا اضافه کنید تا خمیر یکدستی حاصل شود. خمیر را داخل کیسه بگذارید و حدود بیست دقیقه فر فریزر یا دولی سه ساعت در بیخ‌چال بگذارید. تا کاملاً سرد شود؛ بعد قالب‌بند شیرینی‌های قالب‌زده را در شکلات تلخ ذوب‌شده بریزید و در بیخ‌چال بگذارید.

مهارت

کابینت‌ها و شلف‌ها را هنگامی که خالی هستند تمیز کنید. ظروف و وسایل کثیف و گردو خاک گرفته را بشویید و چیزهایی را که لازم است تعمیر کنید به خشک‌کار و مواد غذایی که در کابینت‌ها دارند نیز توجه کنید. موادی را که تاریخشان گذشته است، دور بریزید و مواد جدید را جایگزین کنید و مواد مشابه مانند ادویه‌جات را از نیک‌به‌هم‌قرار دهید.

آن‌ها با ظروف و وسایل تزیینی فقط کار را برای شما سخت‌تر می‌کند. وسایلی را که روزانه استفاده نمی‌کنید به درون کابینت‌ها منتقل کنید. باز گذاشتن فضای شلف‌ها، هم فضای شما را بزرگ‌تر نشان می‌دهد و هم فضای را برای افزودنی‌های آینده حفظ می‌کند.
• **کام‌سوم:** تمیز کردن سینک و شیر آلات آسپن‌خانه
حالا باید برویم سراغ سینک و سطل زباله و زه‌کش آسپن‌خانه. درون زه‌کش سرکه سفید بریزید و بگذارید ده دقیقه بماند؛ سپس با آب جوش بشویید. سطل‌های زباله را به‌طور کامل بشویید و تمیز کنید. سینک و شیر آلات را تمیز کنید و به‌نقاطی که محل تجمع آلودگی و جرم هستند توجه

کام چهارم: نشست و شوی پنجره‌ها و دیوارها و کف آسپن‌خانه

اکنون نوبت به نشست و شوی پنجره‌ها، دیوارها و کف می‌رسد. از بالا شروع کنید و سقف و دیوارها و کف را جاروبرقی بکشید. با استفاده از یک اسپری شوینده چندنمطوره، دیوارها و بیرون کابینت‌ها را تمیز کنید. پرده‌ها را در لب‌سئوسی‌بندارید یا با بخار شوی تمیز کنید؛ یا فرش‌ها، موکت‌ها یا قالیچه‌ها را جارو یا غافل نشوید.