

## با ماسک موز پوست‌تان چروک نمی‌شود



موز میوه‌ای است که خاصیت ضد چروک فوق‌العاده‌ای دارد تا جایی که می‌توان گفت یک داروی ضدچروک است، با استفاده از یک روش خیلی ساده می‌توانید یک ماسک مؤثر برای پوست‌تان تهیه کنید.

**دکترسوزان سروری**، مشاور پوست و مو و زیبایی در زمینه تهیه این ماسک به «ایران» می‌گوید: میزان یک چهارم یک موز را در اندکی آب قرار دهید تا زمانی که حالتی خامه مانند پیدا کند، سپس آن را روی پوست صورت‌تان بمالید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست نگه‌دارید، بعد از مدت زمان گفته شده می‌توانید صورت خود را به آرامی با آب ولرم شست‌شو دهید، وقتی ماسک از روی پوست‌تان پاک شد، فوری پوست خود را با آب سرد هم بشویید و در آخر صورت خود را با حوله به آرامی خشک کنید.

## لزوم استفاده از محصولات غذایی ارگانیک در سبد غذایی

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان داده که محصولات کشاورزی و دامی ارگانیک توانسته‌اند، ایمنی محصولات دامی و کشاورزی موجود را زیر سؤال ببرند. به گزارش «ایران» از پایگاه خبری هلت، مطالعات نشان داده استفاده از آفت کش‌ها و مواد شیمیایی گوناگون در تهیه محصولات غذایی غیرارگانیک، می‌تواند انواع و اقسام بیماری‌ها و سرطان‌ها را برای ما به ارمغان بیاورد. محققان دانشگاه صنعتی گلپج تحقیقات گسترده‌ای درخصوص مواد غذایی ارگانیک انجام داده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند محصولاتی که در خاک امن یا همان خاک‌هایی که در حد متعارف سموم و آفت‌کش دارند، رشد کرده‌اند، محصولات کشاورزی ارگانیک هستند و فراورده‌های دامیایی که در نگهداری و رشد آنها از هورمون‌های رشد استفاده نشده و انواع و اقسام آنتی بیوتیک‌ها را به دام‌ها تزریق نکرده باشند، محصولات دامی ارگانیک نامیده می‌شوند. نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف مواد غذایی شیمیایی معمولاً عوارض زیادی برای مصرف‌کنندگان دارد که از میان آنها می‌توان به کاهش رشد مغز، ضخیم شدن دیواره سیستم گوارش، خطر ابتلا به سرطان‌های خاص و اختلالات رفتاری کودکان اشاره کرد. از این رو محققان بر تولید گسترده محصولات غذایی ارگانیک و استفاده از این مواد غذایی تأکید دارند تا غذایی که مصرف می‌شود علاوه بر داشتن ارزش غذایی بالا، از هر گونه ماده شیمیایی مضر عاری باشد.



**سبزی‌کاری در مناطق شهری علاوه بر اینکه به زیبایی شهر و همچنین به تازه شدن هوا کمک می‌کند می‌تواند سرگرمی خوبی برای کودکان باشد و حس مسئولیت‌پذیری را نیز در آنها تقویت کند**

چرب موجود در مواد غذایی ارگانیک بسیار بیشتر از مواد غذایی غیر ارگانیک است.برای مثال ویتامین‌ها و اسیدهای چرب موجود درشیرهای ارگانیک به میزان ۷۰ درصد بیشتر از شیرهای غیر ارگانیک است.

یکی دیگر از مزیت‌های محصولات غذایی ارگانیک این است که با حذف اثرات منفی کودهای شیمیایی خدمت بزرگی به محیط زیست می‌کنند. کشاورزان تولید کننده محصولات ارگانیک برای حاصلخیزی زمین‌شان به جای کودهای شیمیایی از کودهای ترکیبی کمک می‌گیرند. همین کار هم باعث کاهش ضایعات می‌شود.

نتایج پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد ترکیبات نامناسب و مضرى مانند فلزات سنگین و باقیمانده‌های آفت‌کش‌ها در محصولات ارگانیکی به میزان کمتری وجود دارند. البته این بدان معنی نیست که محصولات غذایی غیر ارگانیک به طور کامل مضر و آسیب‌رسان هستند و نباید مصرف شوند. بلکه در هر حال بدن ما به میوه و سبزیجات زیادی نیاز دارد و باید ویتامین‌های مورد نیازمان را از طریق خوردن همین مواد غذایی تأمین کنیم.در حال حاضر محصولات غذایی ارگانیک شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، حبوبات، گوشت گاو و گوسفند، شیر، گوشت مرغ و تخم‌مرغ، عسل و ده‌ها محصول کشاورزی و دامی در سراسر دنیا به شکل ارگانیک تولید می‌شود که البته این محصولات گران‌تر از محصولات مشابه خود هستند.

یکی از توصیه‌های مهم و کاربردی کارشناسان استفاده از محصولات ارگانیکی است که براحتی و بدون افزایش بار مالی می‌توان آنها را تهیه کرد. به عنوان مثال سبزی‌کاری در مناطق شهری علاوه بر اینکه به زیبایی شهر و همچنین به تازه شدن هوا کمک می‌کند می‌تواند سرگرمی خوبی برای کودکان باشد و حس مسئولیت‌پذیری را نیز در آنها تقویت کندحتی می‌توانید در فضاهای کوچک آپارتمان، برخی از این محصولات را برای مصرف خود و خانواده پرورش داده و از آن استفاده کنید. برای مثال تهیه تپه یک گلدان کوچک و چند بسته ر سبزیجات می‌تواند گامی بزرگ برای تهیه محصولات کشاورزی ارگانیک در خانه باشد.



## خطر بزرگی لوزه سوم



طولانی شدن زمان عفونت گوش میانی در اثر بزرگی لوزه سوم منجر به کاهش شنوایی در کودکان و آسیب به عصب شنوایی و احتمالاً کاهش دائمی شنوایی می‌شود. **دکتر امیر آب‌زاده**، متخصص گوش، حلق و بینی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان مطلب فوق می‌گوید: هر چه فرد به سمت بلوغ پیش می‌رود، نقش لوزه سوم در سیستم ایمنی بدن کمتر می‌شود؛ با این حال این توده لنفاوی بویژه در کودکان ۲ تا ۶ سال می‌تواند مشکلاتی برای بدن ایجاد کند. التهاب این توده در کودکان موجب سرماخوردگی مکرر و ترشحات بینی، اختلال تنفس از راه بینی بخصوص خروپف کردن در خواب و فشار بر گوش میانی به علت بسته شدن شیپور استاش و در نهایت عفونت گوش میانی می‌شود. به گفته او، شایع‌ترین دلیل التهاب لوزه سوم، سرماخوردگی معمولی می‌تواند توده لنفاوی را بزرگ‌تر کند و بزرگ شدن این توده موجب ایجاد ترشحات چرکی از بینی، سینوزیت و عفونت گوش میانی می‌شود. این عوارض بیشتر در کودکان اتفاق می‌افتد و اگر با دارودرمانی رفع نشد، لوزه سوم باید عمل شود.

این متخصص گوش، حلق و بینی می‌افزاید: بهترین زمان برای برداشتن لوزه سوم، سال‌های کودکی و سن ۲ تا ۶ سالگی است. ایجاد التهاب در لوزه سوم در بزرگسالی و منجر شدن آن به عفونت گوش میانی، به سادگی این عفونت در کودکان نخواهد بود، التهاب لوزه سوم در بزرگسالان، غیرطبیعی و هشداردهنده است و مشکوک به وجود تومورهایی در این ناحیه خواهد بود.



کرفس سرشار از ویتامین‌های مختلفی از جمله ویتامین آ، ب و ث است و املاح موجود در این ماده غذایی می‌تواند مکمل خوبی برای زیبایی پوست و مو باشد. کرفس حداقل هشت ترکیب ضدسرطان دارد و از رشد تومورهای سرطانی پیشگیری می‌کند. خوب است بدانید که ملین خوبی است و برای درمان یبوست داروی گیاهی مؤثری به شمار می‌رود، افرادی که مبتلا به یبوست هستند، بهتر است در این فصل خوردن کرفس را فراموش نکنند. همچنین با مصرف آب کرفس می‌توانید تا اندازه قابل توجهی بر اضافه وزن خود غلبه کنید.

**ضربان**

# پسوریازیس را بیشتر بشناسیم

فقط دو ماه از به دنیا آمدن سینا کوچولو می‌گذشت، در طول این دو ماه از شیر مادر تغذیه می‌شد. سینا پسری سر حال و قوی بود ولی چند روزی بود که بد اخلاقی می‌کرد، گریه‌های بی‌دلیل و نق‌نق‌های شبانه کم کم داشت اعصاب مادر را به هم می‌ریخت.

یکی روز که مادرش در حال بازی و خنداندن سینا بود ناگهان چشمش به داخل دهان نوزادش افتاد؛ لایه‌ای سفید رنگ روی زبان و حتی داخل دهان نوزادش را پوشانده بود اول فکر کرد که سینا برفک گرفته ولی به مراجعه به پزشک متوجه شد که بیماری خودش کم کم در حال انتقال به فرزندش است، متأسفانه مادر سینا سال‌ها بود که با بیماری پسوریازیس دست و پنجه نرم می‌کرد.

**دکتر روشنگ سعیدی**، مشاور پوست و مو با اشاره به اینکه این بیماری می‌تواند در تمام نقاط بدن ظاهر شود، می‌گوید: پسوریازیس، بیماری پوستی شایعی است که در آن سلول‌های پوست چرخه طبیعی زندگی خود را از دست می‌دهند، این بیماری باعث افزایش سرعت ساخت سلول‌های سطحی شده و پلاک‌های نقره‌ای که بسیار ضخیم و گاهی خارش دار هستند به وجود می‌آورد بیماران مبتلا علاوه بر خارش ممکن است از قرمز شدن و دردناک بودن سطح پوست‌شان نیز شکایت کنند. بروز علائم پسوریازیس بیشتر در ناحیه پوست سر، آرنج و زانو است، چنانچه این بیماری با ورم مفاصل همراه باشد فرد دچار از کارافتادگی می‌شود.

### پسوریازیس چه عوارضی دارد؟

به گفته این مشاور پوست و مو، تکه‌های قرمز روی پوست با فلس‌های نقره‌ای، نقاط کوچک پوسته پوسته شده، مفاصل متورم و سفت، پوست خشک و ترک خورده و در برخی موارد همراه با خونریزی و هم چنین ناخن‌هایی که به‌صورت غیرطبیعی ضخیم شده‌اند، از عوارض این بیماری هستند؛ شایع‌ترین نوع این بیماری، پسوریازیس پلاکی است و ۹۰ درصد افراد مبتلا، دچار این نوع هستند، نشانه‌های این نوع پسوریازیس، جراحات پوست و زخم پوستی خشک و قرمز است و نواحی مختلف پوست با فلس‌های نقره‌ای رنگی پوشیده می‌شود.

این بیماری می‌تواند در همه جای بدن ظاهرشود اما اکثراً در ناحیه زانو و همچنین پوست سر بروز می‌کند. پلاک‌ها می‌توانند خشک باشند و پوست در فواصل مختلف حتی می‌تواند تکه تکه شود و خونریزی کند.

دکترسعیدی با اشاره به اینکه پسوریازیس پوست سر، بخش‌هایی از پوست سر را درگیر می‌کند بیان می‌دارد: پوست سر شدیداً خارش دار می‌شود و در موارد شدید می‌تواند باعث ریزش مو شود ولی با درمان بهبود می‌یابد، نوع دیگر این بیماری، پسوریازیس ناخنی است که تعداد زیادی از بیماران



مبتلا به پسوریازیس به آن دچار هستند، این بیماری می‌تواند باعث سوراخ شدن ناخن‌ها یا رشد بیش از حد و از بین رفتن رنگ ناخن‌ها شود و گاهی باعث جدا شدن ناخن نیز خواهد شد، این بیماری می‌تواند به صورت قطره‌ای نیز بروز کند، بدین صورت که نقاط کوچک شبیه قطره روی قفسه سینه، دست و پا و پوست سر ایجاد می‌شود، در نوع دیگری این بیماری می‌توان به پسوریازیس معکوس اشاره کرد که در آن اکثراً ناحیه زیربغل و زیرپستان و اندام تناسلی و کشاله ران درگیر می‌شود و تکه‌های نرم و قرمز به وجود می‌آورد، این بیماری خاص افراد چاق است و با عرق و مالیدن بدتر می‌شود. شایان ذکر است، این بیماری، گاهی پس چند روز از بین می‌رود و دوباره بعد از مدتی باز می‌گردد، این بیماری اکثراً بعد از یک عفونت گلو در کودکان به‌وجود می‌آید.

### برای مبارزه با بیماری چه باید کرد؟

به اعتقاد این مشاور پوست و مو استفاده از مرطوب‌کننده‌ها بعد از حمام کردن بسیار کمک کننده خواهد بود، مصرف الکل خودداری است بدانید که استحمام روزانه باعث نرم شدن پلاک‌های پسوریازیس و برداشته شدن نقاط و تکه‌های خشک از روی پوست خواهد شد، در ضمن هوای سرد باعث شدت پیدا کردن بیماری می‌شود ولی در فصل تابستان که نور خورشید به پوست می‌تابد علائم بیماری هم کاهش خواهند یافت، توصیه می‌شود در فصل زمستان از دستگاه‌های بخور گرم در منزلتان استفاده کنید.

دکترسعیدی در خاتمه توصیه می‌کند: بهتر است اشخاص مبتلا به پسوریازیس از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنند و رژیم غذایی مناسبی داشته باشند، برای پیشگیری از آسیب به ناخن‌ها هم آنها را کوتاه نگه دارند و حتماً پیش از خروج از منزل دستکش بپوشند. البته باید یادآور شود که لیزر درمانی‌های مکرر نمی‌تواند تا حدی این بیماری را کنترل کند و در نهایت استفاده از کورتون‌ها و کورتیکواستروئیدها در درمان این بیماری مؤثر هستند.

## دوزبانه‌ها باهوش‌ترند



مطالعات جدید نشان می‌دهد افرادی که به دو زبان صحبت می‌کنند ماده خاکستری بیشتری در ناحیه کنترل اجرایی مغز دارندبه گزارش مهر، تصور مردم در گذشته مبنی بر این بود که دوزبانه‌گی نقطه ضعف است و به دلیل وجود دو واژگان متفاوت باعث تأخیر رشد زبان در کودکان می‌شود. با این حال، بعدها نشان داده شد که افراد دو زبانه در فعالیت‌هایی که نیاز به توجه، مهارت و حافظه کوتاه مدت دارد، در مقایسه با تک زبانه‌ها عملکرد بهتری دارند. به عبارت دیگر، افراد دو زبانه «کنترل اجرایی» بهتری نسبت به تک زبانه‌ها دارند.براساس مطالعه جدید که حجم ماده خاکستری را بین افراد دو زبانه و تک زبانه مورد بررسی قرار داده است، مشخص شد که مواجهه با دو زبان و نیاز فزاینده به کنترل شناختی در کاربرد مناسب آنها منجر به افزایش سطح قشر خاکستری مغز در افراد دوزبانه می‌شود.

### دیابت کودکان مادرزادی نیست

**زنی ۲۸ ساله هستم که از کودکی به دیابت مبتلا بودم. هم اکنون در ماه چهارم بارداری قرار دارم و ترس از به دنیا آوردن نوزادی مبتلا به دیابت همه زندگی مرا آفر گرفته است. لطفاً مرا راهنمایی کنید؟**

دیابت بیماری مادرزادی نیست. تعداد نوزادانی که با دیابت به دنیا می‌آیند به قدری کم است که به چشم نمی‌آید. در چنین شرایطی بهتر است والدین نگرانی از دیابت مادرزادی را از ذهن‌شان دور کنند. دیابت معمولاً اکتسابی است و در سنین بعد از نوزادی فرد را مبتلا می‌کند. دیابت نوع یک که عموماً دیابت کودکی و نوجوانی است اغلب در سنین ۸ تا ۱۰ سالگی نمایان می‌شود.

البته گاهی هم در سنین پایین‌تری مانند ۱۵ ماهگی یا ۲ سالگی هم دیده می‌شود اما این کودکان در هنگام تولد به دیابت مبتلا نبودند.

در واقع باید گفت ابتلا به این نوع دیابت ارتباطی به سابقه خانوادگی و شیوه زندگی فرد ندارد زیرا دیابت نوع یک، بیماری خود ایمنی است که در آن دستگاه ایمنی بدن دچار اختلال می‌شود و به جای اینکه با ویروس‌ها، انگل‌ها و باکتری‌ها بجنگد به سلول‌های خودی، حمله می‌کند. گاهی دستگاه ایمنی به پوست حمله می‌کند و باعث ایجاد لوپوس می‌شود و گاهی هم به سلول‌های انسولین ساز لوزالمعده حمله می‌کند و فرد دچار دیابت نوع یک می‌شود.

گاهی بعد از ابتلا به یک بیماری ویروسی مانند ابله‌مرغان یا سرماخوردگی، مانده حمله ایمنی کشیده می‌شود و دستگاه ایمنی به اشتباه به سلول‌های انسولین ساز که شبیه ویروس‌ها هستند، حمله می‌کند. دیابت نوع یک راهی برای پیشگیری ندارد و درمان آن تنها تزریق انسولین است.

### انحراف زانو، بیماری دخترانه

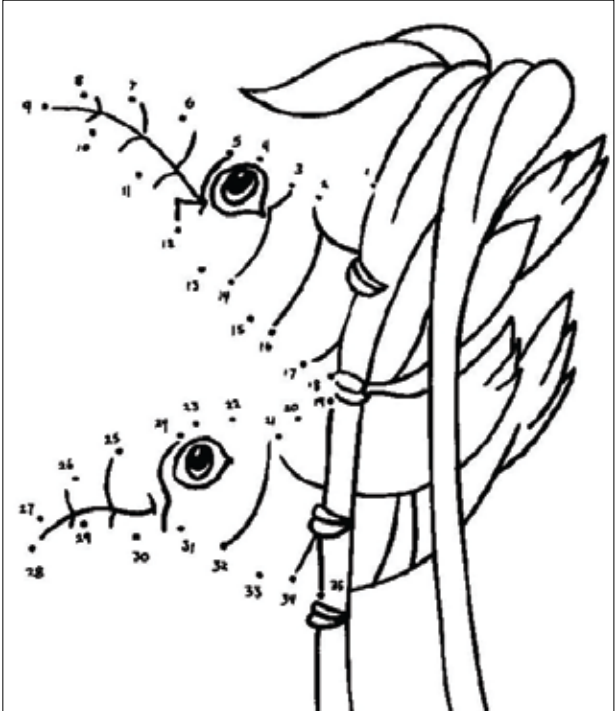
چرخش پا عارضه‌ای است که کودکان از بدو تولد مستعد ابتلا به آن هستند. این عارضه که علل فیزیولوژیکی یا ارثی دارد، بیشتر در دختران دیده می‌شود. **دکتر فرهنگ غنی‌پور** در گفت‌وگو با فارس می‌گوید: چرخش پا در اغلب کودکان از بدو راه رفتن شروع می‌شود. کودکان مبتلا به این عارضه پا را به بیرون یا داخل می‌گذارند. عضو انجمن ارتوپدی اطفال می‌افزاید: علل ایجاد چرخش پا فیزیولوژیک یا ارثی است. در صورتی که اختلال فیزیولوژیک باشد تا ۵-۴ سالگی با ورزش اصلاح می‌شود بنابراین، این عارضه در مراحل اولیه با ورزش‌های ساده، فیزیوتراپی و کاردرمانی قابل درمان است. دکتر غنی‌پور اظهار می‌کند: اگر عارضه چرخش پا ادامه یابد باید بررسی شود. بررسی این عارضه با عکسبرداری و سی‌تی‌اسکن از گردن و استخوان ران انجام می‌شود که طی آن مشخص می‌شود عارضه عضلانی یا استخوانی است. اگر بیماری عضلانی باشد با ورزش می‌توان آن را اصلاح کرد اما چنانچه عارضه پا استخوانی باشد متأسفانه با ورزش قابل اصلاح نیست و باید در سنین ۹ تا ۱۲ سالگی جراحی شود.



### نقطه و خط

این بازی سرگرم‌کننده تمرینی است برای این‌که از کودک خود بخواهیم تا نقطه‌ها را به ترتیب شماره با حروف به یکدیگر متصل کند و در نهایت شکل به دست آمده را رنگ کند. این بازی همچنین تمرینی است تا کودک در هنگام بازی شمارش اعداد با حروف را نیز یاد بگیرد.

**قایم‌باشک**



**۸۸۷۱۷۲۰۰ الو دکتر**

**دکتر امیر کامران نیکوسخن**  
متخصص دیابت



**ویزیت**