

**گروه جامعه-** سنگدان و جگر مرغ به عنوان منابع تامین کننده پروتئین و مصرف آن در رژیم غذایی می تواند در روند خونسازی نقش مهمی ایفا کند. امروزه مصرف جگر مرغ در بین مردم طرفداران خاص خود را دارد و از آن به عنوان غذایی خوشمزه برای مصرف در وعده شام یا ناهار استفاده می شود. حتی برخی، جگر و سنگدان مرغ را برای چرخ کردن به منزل می برند. اما در این میان حرف و حدیث هایی درباره مضرات استفاده از این ماده غذایی شنیده می شود که مصرف کنندگان را مردد می کند. یکی از آن ها وجود سرب در تغذیه مرغ و آلوده شدن جگر است. از طرفی باقی ماندن اثر واکسن های تزریق شده به مرغ در جگر و تجمع سموم یکی دیگر از عواملی است که موجب تردید در مصرف این ماده غذایی می شود.

یکی از فروشندگان مواد پروتئینی در زاهدان می گوید: فروش جگر و سنگدان مرغ آن قدر زیاد است که در همان ساعات ابتدایی روز تمام می شود و عصرها یخچال ها خالی از این گونه احشاست. یکی از مصرف کنندگان نیز به قیمت مناسب جگر مرغ اشاره می کند و ادامه می دهد: هم غذا لذیذی است هم در بین کودکان طرفدار زیادی دارد. به غیر از این به لحاظ اقتصادی به صرفه است چرا که جگر و سنگدان مرغ را با گوشت چرخ می کنیم. هم طعم لذیذی به غذا می دهد و هم طعم مناسبی از مواد اولیه را برای تهیه برخی غذاها فراهم می کند.

**شرایطی که باید در مصرف جگر رعایت شود**  
کارشناس تغذیه درباره مزایا و معایب مصرف جگر می گوید: خوب است که افراد سالم، مصرف یک وعده جگر سالم داد و طیور را در برنامه غذایی هفتگی خود داشته باشند. (مسعود فیروز کوهی» درباره مواد مغذی در جگر می افزاید: جگر حاوی پروتئین، آهن و روی، مس، منگنز، سلنیوم و فسفر است. جگر همچنین حاوی ویتامین A و ویتامین های گروه B است و وجود این ویتامین آن را برای برخی اعمال حیاتی بدن مانند سلامت پوست، بینایی و شنوایی، بالا رفتن مقاومت بدن در برابر عفونت، نگهداری و سلامت بافت های عصبی مفید کرده است. اما برخی ترکیبات جگر نیز مصرف آن را محدود می کند. به عنوان مثال به

## »

**مدیر نمایندگی ستاد دیه استان:**

**۷۹ زندانی جرایم غیر عمد امسال آزاد شدند**

**گروه جامعه-** ۷۹ نفر از زندانیان جرایم غیر عمد استان از ابتدای امسال آزاد شدند.مدیر نمایندگی ستاد دیه استان به خبرنگار ما گفت: از میان این تعداد زندانیان آزاد شده، یک نفر زن و بقیه مرد

## »

**کدبانو**

**هم نشینی با گل های آپار تمانی**

**گروه جامعه-**از آنجایی که گیاهان رنگ و حال و هوای خاصی به خانه می دهند معمولا اکثر خانم های خانه دار تمایل به نگهداری از گیاهان در منزل دارند. اما پژمرده شدن و خراب شدن گیاهان در خانه یکی از مهم ترین نغدغه های آن هاست. با رعایت نکات

ساده زیر به خوبی می توان از گیاهان آپارتمانی نگهداری کرد.مکان های مختلف را امتحان و در انتخاب جای مناسب برای قرار دادن گلدان دقت

دلیل فراوانی میزان کلسترول جگر بهتر است بیماران قلبی – عروقی و بیماران دارای چربی خون بالا، از مصرف آن خودداری کنند. وی زیاده روی در مصرف جگر را خطرناک و عامل مسمومیت می داند و تصریح می کند: مصرف زیاد جگر در پاره ای افراد سبب بروز مسمومیت ناشی از ویتامین A می شود.وی با تاکید بر حصول اطمینان از صحت و سلامت جگر می افزاید: در جگرها امکان آلودگی های انگلی بالاست هرچند این انگل ها بیشتر مورد توجه جگر گاؤ و گوسفند است اما بهتر است در هنگام طبخ از پخته شدن کامل جگر اطمینان حاصل شود. این کارشناس تغذیه، مصرف جگر را در شب به دلیل دیر هضم بودن خطرناک می داند و ادامه می دهد: توصیه می شود در صورتی که آلوده نباشد، برای افراد سالم، هفته ای یک بار و برای افراد بیمار با توجه به نوع بیماری مثل قلبی عروقی، محدود و برای بیماران کم خونی که مشکل دیگری نداشته باشند، تا زمان بهبودی، دو بار در هفته برای وعده ظهر مصرف شود.وی با اشاره به شایعات وجود سرب در تغذیه مرغ ها اظهار می کند: شایع شده که در غذای مرغ سرب می ریزند تا سنگین تر شود اما این کار برای مرغداری ها به لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه نیست، ضمن این که سبب بیماری مرغ و افزایش تلفات آن می شود و این به ضرر مرغداران است.وی ادامه می دهد: می گویند جگر محل تجمع و تصفیه سموم است، اما بدن موجود زنده فعال بوده و مواد مضر را دفع می کند و از این بابت هیچ گونه نگرانی در مصرف جگر وجود ندارد.

**تاثیر آنتی بیوتیک بر جگر مرغ**

رئیس اداره بهداشت و مبارزه با بیماری های طیور استان درباره تزریق آنتی بیوتیک به مرغ ها و تاثیر آن بر جگر می گوید: معمولا مقدار مشخصی آنتی بیوتیک برای پیشگیری از ابتلا به بیماری در آب مرغ های معمولی، ریخته می شود. شرکت هایی که این آنتی بیوتیک ها را تهیه می کنند، روی بسته بندی داروهای خود می نویسند که مدت زمان منع مصرف گوشت مرغ بعد از مصرف آن آنتی بیوتیک خاص، چقدر است. معمولا بین ۵ تا ۱۴ روز بعد از مصرف آنتی بیوتیک ها، عمل ذبح مرغ ها و مصرف

بودند. براساس نوع محکومیت نیز ۲۷ نفر از مددجویان آزاد شده از محکومان پرداخت دیه، ۱۶ نفر از محکومان مالی و ۳۶ نفر از محکومان نفقه و مهریه بودند.«رحمدل بامری» با اشاره به این که مبلغ کل بدهی مددجویان آزاد شده ۸۳ میلیارد ریال بوده است، تصریح کرد: ۱۷ میلیارد ریال از یک میلیارد ریال آن نیز با آورده مددجویان تامین و ۴۴ میلیارد ریال دیگر از این بدهی توسط شاکیان بخشیده شد. وی تصریح کرد: حدود ۴۸ مددجوی زندانی نیازمند جرائم غیر عمد و غیرهزارک در زندان های استان در حبس هستند که ۱۳ نفر در چابهار، ۱۰ نفر در سراوان، ۹ نفر در زابل، ۷ نفر در ایرانشهر، ۷ نفر در زاهدان و ۲ نفر در خاش در انتظار

داشته باشد، تا آب به راحتی جذب شود.حتما به یاد داشته باشید گیاهان را در کنار وسایل سرمازا یا گرم‌ازا قرار ندهید. تنها زمانی که با دست زن به خاک احساس کنید خشک است، گیاه را آب دهید. آب زیاد باعث از بین رفتن گلدان‌های آپارتمانی می‌شود. با انگشت خاک را چک کنید در صورتی که خاک به دست شما نچسبد شروع به آب دادن کنید، کودهای مایع ساده‌ترین و سریع‌ترین روش کوددهی هستند. با توجه به دستورالعمل هر دو تا چهار هفته یک‌بار کود استفاده نمایید. یکی از روش‌های مفید برای مستقیم آب دادن به گیاه به صورت آرام، استفاده از آب شدن کاملا به ریشه گیاه برسد.تعویض هوای درون اتاق با بازگذاشتن پنجره ها و ورود هوای تازه سبب می شود که اکسیژن کافی و مورد نیاز به گیاه برسد، ساقه گیاهان قوی تر شود و در مقابل بیماری ها مقاومت بیشتری داشته باشد. به خاطر داشته باشید باید گیاه را از ورزش مستقیم باد که به سرعت



گوشت آن ها نباید در دستور کار مرغداری ها قرار داشته باشد.«روزبه شکوهی» با بیان این که نظارت بر ذبح طیور و واکسینه شدن آن ها برعهده مسئولان دامپزشکی و مرغداری هاست ادامه می دهد: در برخی از مرغداری ها، این نظارت ها انجام نمی شود و مرغدار هم تا روزها و ساعت های آخر به مرغ ها، آنتی بیوتیک می دهد.وی با بیان این که گوشت مرغ کمتر تحت تاثیر این آنتی بیوتیک ها قرار می گیرد، تصریح می کند: بیشتر آنتی بیوتیک ها در جگر و کلیه های مرغ تجمع پیدا می کند. وی درباره واکسن ها و فراورده های بیولوژیک بیان می کند: این واکسن ها دارای کم ترین زمان پرهیز از مصرف گوشت است و از طرفی، آخرین زمان تجویز واکسن در طیور گوشتی دست کم ۱۰ روز قبل از ارسال به کشتارگاه است که در صورت رعایت قوانین با اطمینان می توان گفت که در جگر و گوشت مرغ احتمال وجود باقیمانده واکسن بسیار پایین است.وی با اشاره به این که شرایط لازم برای اخذ مجوز کشتار واحدهای مرغداری، آرایه گواهی سلامت و رعایت دوره پرهیز از مصرف توسط مسئول بهداشتی واحد است، می گوید: طبعی که زیر نظر دامپزشکی پرورش، کشتار، بسته‌بندی و عرضه می‌شود سالم تر است و می‌تواند با خیال راحت به سبد غذایی خانوار اضافه شود. وی بیان می کند: بیشتر بیماری ها در طیور از روی علایم کالبد گشایی مشخص می‌شود و کید یا همان

توان گفت که در جگر و گوشت مرغ احتمال وجود باقیمانده واکسن بسیار پایین است.وی با اشاره به این که شرایط لازم برای اخذ مجوز کشتار واحدهای مرغداری، آرایه گواهی سلامت و رعایت دوره پرهیز از مصرف توسط مسئول بهداشتی واحد است، می گوید: طبعی که زیر نظر دامپزشکی پرورش، کشتار، بسته‌بندی و عرضه می‌شود سالم تر است و می‌تواند با خیال راحت به سبد غذایی خانوار اضافه شود. وی بیان می کند: بیشتر بیماری ها در طیور از روی علایم کالبد گشایی مشخص می‌شود و کید یا همان

توان گفت که در جگر و گوشت مرغ احتمال وجود باقیمانده واکسن بسیار پایین است.وی با اشاره به این که شرایط لازم برای اخذ مجوز کشتار واحدهای مرغداری، آرایه گواهی سلامت و رعایت دوره پرهیز از مصرف توسط مسئول بهداشتی واحد است، می گوید: طبعی که زیر نظر دامپزشکی پرورش، کشتار، بسته‌بندی و عرضه می‌شود سالم تر است و می‌تواند با خیال راحت به سبد غذایی خانوار اضافه شود. وی بیان می کند: بیشتر بیماری ها در طیور از روی علایم کالبد گشایی مشخص می‌شود و کید یا همان

آزادی به سر می برند.وی با اشاره به این که بیشترین تعداد مددجویان جرایم غیرعمد استان، محکومان مالی هستند، افزود: از مجموع مددجویان ۲۰ نفر به دلیل محکومیت مالی غیرعمد، ۱۱ نفر به دلیل ناتوانی در پرداخت مهریه،۷ نفر به دلیل تصادف منجر به فوت، ۵ نفر به دلیل تصادف منجر به جرح، ۳ نفر به دلیل پرداخت نکردن نفقه، یک نفر به دلیل حوادث کارگاهی و یک نفر نیز به دلیل جرم شبه عمد زندانی هستند. وی خاطر نشان کرد: در سفر اخیری که به شهرستان های جنوب استان به منظور بازدید از وضعیت زندان ها انجام شد، در گفت و شندوی صمیمی با مددجویان جرائم غیر عمد در زندان های ایرانشهر، خاش، سراوان و چابهار در جریان مشکلات آن ها قرار گرفتیم و

آزادی به سر می برند.وی با اشاره به این که بیشترین تعداد مددجویان جرایم غیرعمد استان، محکومان مالی هستند، افزود: از مجموع مددجویان ۲۰ نفر به دلیل محکومیت مالی غیرعمد، ۱۱ نفر به دلیل ناتوانی در پرداخت مهریه،۷ نفر به دلیل تصادف منجر به فوت، ۵ نفر به دلیل تصادف منجر به جرح، ۳ نفر به دلیل پرداخت نکردن نفقه، یک نفر به دلیل حوادث کارگاهی و یک نفر نیز به دلیل جرم شبه عمد زندانی هستند. وی خاطر نشان کرد: در سفر اخیری که به شهرستان های جنوب استان به منظور بازدید از وضعیت زندان ها انجام شد، در گفت و شندوی صمیمی با مددجویان جرائم غیر عمد در زندان های ایرانشهر، خاش، سراوان و چابهار در جریان مشکلات آن ها قرار گرفتیم و

آزادی به سر می برند.وی با اشاره به این که بیشترین تعداد مددجویان جرایم غیرعمد استان، محکومان مالی هستند، افزود: از مجموع مددجویان ۲۰ نفر به دلیل محکومیت مالی غیرعمد، ۱۱ نفر به دلیل ناتوانی در پرداخت مهریه،۷ نفر به دلیل تصادف منجر به فوت، ۵ نفر به دلیل تصادف منجر به جرح، ۳ نفر به دلیل پرداخت نکردن نفقه، یک نفر به دلیل حوادث کارگاهی و یک نفر نیز به دلیل جرم شبه عمد زندانی هستند. وی خاطر نشان کرد: در سفر اخیری که به شهرستان های جنوب استان به منظور بازدید از وضعیت زندان ها انجام شد، در گفت و شندوی صمیمی با مددجویان جرائم غیر عمد در زندان های ایرانشهر، خاش، سراوان و چابهار در جریان مشکلات آن ها قرار گرفتیم و

و مستقیماً به گیاه می وزد، نظیر باد کولر حفظ کرد. همچنین هنگامی که دمای بیرون اتاق از درون آن کمتر است از باز کردن پنجره محل استقرار گیاهان برای ورود هوای تازه خودداری کنید زیرا برای گیاهان زیان‌آور است. تغییر درجه حرارت ناگهانی محیط زیست گیاه، سبب ریزش برگ های تحنانی آن می شود. یکی دیگر از عواملی که در سلامتی و طراوت گیاهان نقش عمده ای دارد میزان رطوبت و حرارت موجود در اطراف آن هاست. کمبود رطوبت محیط زیست گیاه، آب کلردار و کمبود پتاسیم موجب سوختگی نوک و حاشیه برگ ها و ایجاد لکه های قهوه ای رنگ در نقاط مختلف برگ ها می شود. توجه داشته باشید اگر می خواهید گیاهانتان از طراوت و شادابی خاصی برخوردار باشند، درجه حرارت محیط زیست آن‌ها نباید از حدود ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی گراد کمتر باشد برخی از آنان تا ۱۰- ۱۲ درجه بالاتر از سفر حتی کمتر از آن را تحمل می کنند اما به مرور زمان افسرده و کسل می شوند.

<b>سرپرستی زاهدان:</b> تلفن: آگهی و اشتراک: تلفن مسئول تحریریه: نمابر تحریریه: تلفن های تحریریه: تلفن و نمابر سرپرست دفتر: چاپخانه:	<b>خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱</b> ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان	<b>صاحب امتیاز:</b> <b>مدیر مسئول:</b> <b>سردبیر:</b> <b>دفترگزین:</b> <b>مسئول ایست:</b> <b>تلفن:</b> <b>نمابر شهرستان ها:</b> <b>پایکات:</b>	<b>موسسه فرهنگی هنری خراسان</b> محمد سعید احدیان علی ولی زاده مشهد، بلوارسازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۴۴۴۰۰۰ ۰۵۱ ۳۷۶۷۳۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹
---	--	---	---

امروز	اوقات شرعی به اقل زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۵:۰۰	اذان صبح	۰۵:۰۰			
۰۶:۲۲	طلوع آفتاب	۰۶:۲۲			
۱۱:۳۵	اذان ظهر	۱۱:۳۵			
۱۶:۴۷	غروب آفتاب	۱۶:۴۸			
۱۷:۰۵	اذان مغرب	۱۷:۰۶			

۰۵:۰۰	۰۶:۲۲	۱۱:۳۵	۱۶:۴۷	۱۷:۰۵
-------	-------	-------	-------	-------

۰۵:۰۰	۰۶:۲۲	۱۱:۳۵	۱۶:۴۷	۱۷:۰۵
-------	-------	-------	-------	-------

۰۵:۰۰	۰۶:۲۲	۱۱:۳۵	۱۶:۴۷	۱۷:۰۵
-------	-------	-------	-------	-------

۰۵:۰۰	۰۶:۲۲	۱۱:۳۵	۱۶:۴۷	۱۷:۰۵
-------	-------	-------	-------	-------

۰۵:۰۰	۰۶:۲۲	۱۱:۳۵	۱۶:۴۷	۱۷:۰۵
-------	-------	-------	-------	-------

۰۵:۰۰	۰۶:۲۲	۱۱:۳۵	۱۶:۴۷	۱۷:۰۵
-------	-------	-------	-------	-------

دختری ۱۶ ساله هستم که احساس می کنم بین جمع دوستانم محبوب نیستم و دیگران از من خوششان نمی آید. علت این احساس هم تفاوت رفتار دوستانم با من و دیگر افراد در مدرسه است. از طرفی نمی توانم وقتی کسی مرا مسخره می کند جوابش را بدهم و معمولا با حرف زدن و قهر کردن به این رفتارها پاسخ می دهم. اما همین قهر کردن هم برای دوستانم مهم نیست. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توانم هم ارتباط دوستانه ای با آن ها برقرار کرده و در عین حال از حق خودم دفاع کنم.

**طاهره ابوالحسنی، مشاور و روانشناس:** درباره مشکلی که مطرح کردید به نسبت افراد با تفاوت های شخصیتی، راهکارهای متفاوتی هم وجود دارد و نمی توان یک نسخه برای همه افراد ارائه داد. ولی در کل می توان گفت شما ابتدا در ارتباطاتتان باید به دنبال پیدا کردن نقاط ضعف و رفتارهایی باشید که باعث دفع افراد نسبت به شما می شود. بعد از این که این نقاط ضعف را پیدا کردید باید برای رفع و جایگزین کردنشان با رفتارهای مثبت کار کنید. برای قدم اول سعی کنید در ارتباطاتتان از این به بعد بیشتر به رفتارها و عملکردتان درباره دیگران توجه کنید و عکس العمل و حالات افراد را نسبت به رفتارتان مورد توجه قرار دهید. اگر حالت های منفی گرفتند یا ابراز ناراحتی از رفتاری کردند متوجه می شوید که این رفتار مطلوب آن ها نبوده است. البته نوعا باید رفتارهایی را اصلاح کرد که در مورد بیشتر افراد این نظرهای منفی وجود داشته باشد چراکه به هر حال ممکن است همیشه افرادی باشند که نسبت به ما و رفتارهایمان گرایش مثبتی نداشته باشند. بعد از این کار یا موازی با این اقدام می توانید رابطه تان را با افرادی که می دانید بیشتر رفتارهایشان جذب کننده است قوی کنید یا آن ها را زیر نظر داشته باشید که بتوانید روش هایی را از آنان بیاموزید.

دختری ۱۶ ساله هستم که احساس می کنم بین جمع دوستانم محبوب نیستم و دیگران از من خوششان نمی آید. علت این احساس هم تفاوت رفتار دوستانم با من و دیگر افراد در مدرسه است. از طرفی نمی توانم وقتی کسی مرا مسخره می کند جوابش را بدهم و معمولا با حرف زدن و قهر کردن به این رفتارها پاسخ می دهم. اما همین قهر کردن هم برای دوستانم مهم نیست. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توانم هم ارتباط دوستانه ای با آن ها برقرار کرده و در عین حال از حق خودم دفاع کنم.

دختری ۱۶ ساله هستم که احساس می کنم بین جمع دوستانم محبوب نیستم و دیگران از من خوششان نمی آید. علت این احساس هم تفاوت رفتار دوستانم با من و دیگر افراد در مدرسه است. از طرفی نمی توانم وقتی کسی مرا مسخره می کند جوابش را بدهم و معمولا با حرف زدن و قهر کردن به این رفتارها پاسخ می دهم. اما همین قهر کردن هم برای دوستانم مهم نیست. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توانم هم ارتباط دوستانه ای با آن ها برقرار کرده و در عین حال از حق خودم دفاع کنم.

دختری ۱۶ ساله هستم که احساس می کنم بین جمع دوستانم محبوب نیستم و دیگران از من خوششان نمی آید. علت این احساس هم تفاوت رفتار دوستانم با من و دیگر افراد در مدرسه است. از طرفی نمی توانم وقتی کسی مرا مسخره می کند جوابش را بدهم و معمولا با حرف زدن و قهر کردن به این رفتارها پاسخ می دهم. اما همین قهر کردن هم برای دوستانم مهم نیست. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توانم هم ارتباط دوستانه ای با آن ها برقرار کرده و در عین حال از حق خودم دفاع کنم.

دختری ۱۶ ساله هستم که احساس می کنم بین جمع دوستانم محبوب نیستم و دیگران از من خوششان نمی آید. علت این احساس هم تفاوت رفتار دوستانم با من و دیگر افراد در مدرسه است. از طرفی نمی توانم وقتی کسی مرا مسخره می کند جوابش را بدهم و معمولا با حرف زدن و قهر کردن به این رفتارها پاسخ می دهم. اما همین قهر کردن هم برای دوستانم مهم نیست. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توانم هم ارتباط دوستانه ای با آن ها برقرار کرده و در عین حال از حق خودم دفاع کنم.

دختری ۱۶ ساله هستم که احساس می کنم بین جمع دوستانم محبوب نیستم و دیگران از من خوششان نمی آید. علت این احساس هم تفاوت رفتار دوستانم با من و دیگر افراد در مدرسه است. از طرفی نمی توانم وقتی کسی مرا مسخره می کند جوابش را بدهم و معمولا با حرف زدن و قهر کردن به این رفتارها پاسخ می دهم. اما همین قهر کردن هم برای دوستانم مهم نیست. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توانم هم ارتباط دوستانه ای با آن ها برقرار کرده و در عین حال از حق خودم دفاع کنم.

دختری ۱۶ ساله هستم که احساس می کنم بین جمع دوستانم محبوب نیستم و دیگران از من خوششان نمی آید. علت این احساس هم تفاوت رفتار دوستانم با من و دیگر افراد در مدرسه است. از طرفی نمی توانم وقتی کسی مرا مسخره می کند جوابش را بدهم و معمولا با حرف زدن و قهر کردن به این رفتارها پاسخ می دهم. اما همین قهر کردن هم برای دوستانم مهم نیست. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توانم هم ارتباط دوستانه ای با آن ها برقرار کرده و در عین حال از حق خودم دفاع کنم.

دختری ۱۶ ساله هستم که احساس می کنم بین جمع دوستانم محبوب نیستم و دیگران از من خوششان نمی آید. علت این احساس هم تفاوت رفتار دوستانم با من و دیگر افراد در مدرسه است. از طرفی نمی توانم وقتی کسی مرا مسخره می کند جوابش را بدهم و معمولا با حرف زدن و قهر کردن به این رفتارها پاسخ می دهم. اما همین قهر کردن هم برای دوستانم مهم نیست. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توانم هم ارتباط دوستانه ای با آن ها برقرار کرده و در عین حال از حق خودم دفاع کنم.

**چشم دختر ۷ ساله ام چند روز است که دچار گل مژه شده و سابقه بروز آن را نداشته است. با گذشت ۳ روز هنوز درد در ناحیه پلک احساس می شود و بهبود نیافته است. لطفا راهنمایی کنید.**

**ملیحه رضایی، پزشک عمومی:** گل مژه به طور کلی به یک آبسه کوچک با سر زردرنگ گفته می شود که بر اثر عفونت یا التهاب ریشه مژه ها با غدد مترشحه چربی پلک ایجاد می شود. گل مژه به دو نوع عفونی و غیرعفونی تقسیم می شود. نوع غیرعفونی آن، تنها توده چربی متورم و قرمز رنگی است که بدون ایجاد درد یا ناراحتی در ناحیه خارجی پوست ظاهر شده و پس از چند روز به خودی خود درمان می شود، اما در نوع عفونی پلک با ورم، درد و قرمزی همراه است. احساس سنگینی و درد، سوزش، خارش و خروج ترشحات چرکی از توده متورم، از علائم ابتلا به این بیماری است. در مراحل پیشرفت بیماری، ناراحتی و درد هنگام پلک زدن، خارش شدید در ناحیه داخلی چشم، حساس شدن چشم به نور و پیدایش لکه های زرد رنگ هنگام دید، ایجاد می شود. به خاطر داشته باشید تاری دید از عوامل معمولی گل مژه نیست، اما اگر گل مژه نسبتاً بزرگ باشد یا فشار روی قرنیه، می تواند باعث ایجاد تاری دید شود بنابراین از کودک خود درباره تغییر در قدرت بینایی اش سوال بپرسید. تجمع تعداد زیادی غده چربی که موجب تولید اشک در چشم می شود، علت اصلی پیدایش گل مژه در پشت پلک است. نوجوانان در سن بلوغ و مستعد ابتلا به شوره در ناحیه سر یا مژه یا ابرو، بیشتر در معرض ابتلا به گل مژه قرار دارند. اکثر گل مژه ها ظرف چند روز به تدریج بهبود پیدا می کند و حتی ممکن است بدون درمان بهبود یابد. اما توصیه اکثر متخصصان چشم پزشک جدی گرفتن بیماری و مراجعه سریع به پزشک متخصص است. استفاده از کمپرس گرم در چند روز اول بیماری موجب تسکین درد می شود و بیماری با مراجعه به پزشک و استفاده از آنتی بیوتیک های موضعی بهبود پیدا می کند. تجویز آنتی بیوتیک های وریدی، پمادهای موضعی و قطره های چشمی از روش های درمان کلی و شایع اکثر گل مژه هاست. در اکثر موارد، روش های یاد شده مؤثر است و بیمار ظرف مدت دو تا سه ماه بهبود پیدا می کند. برای تسکین درد و کاهش التهاب می توان از قرار دادن یک حوله تمیز و آب ولرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، چهار تا پنج بار در روز استفاده کرد. استفاده از قطره های آنتی بیوتیکی یا آنتی بیوتیک های خوراکی در افراد بزرگسال بی تاثیر است، اما در کودکان، تجویز آنتی بیوتیک های خوراکی در گل مژه های غیرعفونی برای پیشگیری از عفونی شدن آن، اهمیت دارد.

# از تخفیف ویژه بر خوردار شوید

# درج آگهی نیازمندی با

# طرح و رنگ متمایز

**دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱    تلفن ۶۰-۳۳۲۱۷۸۶۵**