

**پرسش و پاسخ**  
نویز در هوا، ناهماهنگی‌های و رفتن شرع حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ ۲۹ سوالات مصرف در وی توصیه می‌شود. بین از مشورت با متخصص مصرف‌نمود.

دکتر پویان خواجه کرم‌الدینی  
داروساز

مدتی است روی لبه پلک چشم چیم دقیقا بالای مژه ها احساس درد می‌کنم و قرمز می‌شود و روم می‌کند به حدی که به مژه ها دست می‌زنم. احساس درد دارم. ترشح چشم، عفونت و قرمزی داخل چشم ندارم. این مشکل چندباری اتفاق افتاده است. بار اول با قطره بتامتازون و کمپرس یخ بعد دو سه روز خوب شد. ممکن است به دلیل استفاده از لوازم آرایشی یا استفاده از گوشی همراه باشد؟

علایمی که گفتید شبیه بیماری گل مژه است که نوعی التهاب پوستی است و معمولاً روی پلک داخلی یا لبه پلک ایجاد می‌شود و در واقع عارضه‌ای شبیه به جوش است که معمولاً به علت ازدیاد چربی و خارج نشدن آن از منافذ پوستی بروز می‌کند. بهترین درمان استفاده از بتامتازون و تتراسایکلین است. لوازم آرایشی که کمی چرب باشد می‌تواند بروز آن را تشدید کند.

#### باتوان

#### راهکارهای در مان سندروم زاننه

جراح و متخصص زان‌ن توصیه‌هایی برای تسکین یک سندروم زانانه ارائه داد.
الهام السادات هاشمیان نایینی در گفت‌وگو با خبرنگار فارس، درباره سندروم پیش از قاعدگی اظهار کرد: استفاده از کربوهیدرات‌هایی مانند نان‌های سبوس‌دار، غلات حاوی فیبر بیشتر و ماکارونی، موجب بهبود نشانه‌های پیش از قاعدگی می‌شود. وی بر کاهش مصرف قندهای مصنوعی و اجتناب از مصرف نمک تأکید کرد و گفت: رعایت این نکات، موجب کاهش تحریک‌پذیری و تنش و سرد ناشی از احتباس آب در بدن می‌شود.
بهتر است زان‌ن در دوران پیش از قاعدگی تا حد امکان، مصرف مواد حاوی کافئین را محدود کنند همچنین انجام ورزش‌های هوازی، استراحت کافی و پرهیز از حوادث تنش‌زا، به کاهش نشانه‌های این سندروم کمک می‌کند.
وی با بیان این که زان‌ن بهتر است در این دوران شش وعده غذای کم حجم را جایگزین سه وعده غذای پر حجم کنند، در خصوص مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی موثر برای بهبود نشانه‌های سندروم پیش از قاعدگی گفت: مصرف روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در رژیم غذایی، ۴۰۰ میلی گرم منیزیم، ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین‌تاو و فیتواستروژن‌ها به ویژه سویا به بهبود علایم سندروم پیش از قاعدگی کمک می‌کند.
در صورت نبود این مواد در رژیم غذایی، روزانه باید از مکمل‌ها استفاده کنید.

## ۶ اشتباهی که شما را دچار بی خوابی می‌کند

آرزو موموند | مترجم

سلامت

آیا شما هم از این مشکلات رنج می‌برید: شب‌ها خواب‌تان نمی‌برد؟ صبح‌ها باید بیشتر بیدار باشید؟ روزتان را با احساس خستگی و خواب‌آلودگی شروع می‌کنید؟ و.... باید بدانید که این‌ها علامت‌بی خوابی است.

«مایکل بروس»، دکترای روان‌شناسی بالینی، مشکلات متداول و رایج برای خوابیدن را با شما به اشتراک می‌گذارد و مهم‌ترین عوامل بی‌خوابی را بیان می‌کند.

**❶ خبلی‌زود به رخت خواب رفتن**  
ممکن است دلتان بخواهد قبل از زمان معمول، به رخت خواب بروید اما این کار واقعا می‌تواند بی‌خوابی را بدتر کند. افراد مبتلا به بی‌خوابی، اغلب چرخه خواب‌نا منظمی دارند. پیوستن به حالت معمول خواب (داشتن برنامه منظم خواب و بیداری در یک ساعت مشخص)، ریتم شبانه روزی بدن و نشانه‌های زیستی (مانند آزادسازی ملاتونین)، را تقویت و به شما در خوابیدن کمک می‌کند. به رخت خواب رفتن به‌طور غیر معمول و در اوایل شب، ممکن است شما را به یک خواب اضافی دعوت کند اما احتمالاً زودتر از حد معمول، بیدار می‌شوید و روال طبیعی خواب خود را حتی بیش از حد معمول از دست خواهید داد. هدف‌تان این باشد که بیشتر از ۳۰ دقیقه، زمان خواب خود را تغییر ندهید.

**❷ رفتن به رخت خواب قبل از خواب‌آلودگی کامل**  
به‌تازگی بیماری‌داشتن که اغلب زمان خوابیدن نگران و مضطرب بود. او احساس اشرار این‌گونه توصیف کرد: «سر حال و خسته‌ا، او به هر حال

صورت‌تان، شمارا در معرض نور روشن قرار می‌دهد که دقیقا از عوامل اختلال در خواب است. مطالعه جدید دانشمندان دانشگاه پیتزبورگ نشان می‌دهد استفاده از رسانه‌های اجتماعی به مدت ۳۰ دقیقه از زمان خواب باعث افزایش اختلالات خواب می‌شود. پرسه زدن در فیس بوک و لایک دوستان‌تان، ذهن شما را تحریک می‌کند و شمارا هوشیار نگه می‌دارد، آن‌هم در ست زمانی که نیاز دارید استفاده از آن‌ها را به حداقل یا صفر برسانید. استفاده و بررسی رسانه‌های اجتماعی را به حداقل یک ساعت قبل از خواب، محدود کنید.

**❸ بررسی شبکه‌های اجتماعی در رخت خواب**  
آیا قبل از خوابیدن، به بررسی رسانه‌های اجتماعی می‌پردازید؟ این رفتاری است که در سنین ۲۰ و ۳۰ سالگی به‌طور ثابت انجام می‌شود اما من بیمارانی در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ دارم که آن‌ها نیز این عادت و اختلال در خواب را دارند. نگه داشتن گوشی نزدیک

**❹ خیره شدن به ساعت**  
گاهی اوقات بیمارانه به منظور پیدا کردن در مانی برای بی‌خوابی، خود به دنبال راه‌حل‌های پیچیده می‌روند. نگاه کردن به ساعت تله و دامی متداول برای افرادی است که با خوابیدن مبارزه می‌کنند و این در مان



نمی‌تواند موثر باشد. اگر با خوابیدن مشکل دارید، ساعت خود را کنار بگذارید. نگاه کردن به ساعت، آن‌هم به‌طور مداوم، استرس مربوط به خواب را افزایش می‌دهد و تقریباً خوابیدن را غیر ممکن می‌کند.

**❺ تلاش برای خوابیدن بیشتر از نیاز بدن**  
توصیه استاندارد برای استراحت شبانه، هشت ساعت است اما این زمان برای همه صدق نمی‌کند. نیاز خواب افراد متفاوت است. برخی از افرادی که به‌طور منظم بی‌خوابی را تجربه می‌کنند، برای رسیدن به هشت ساعت خواب ساخته نشده‌اند یا حتی اصلا به این مقدار خواب نیاز ندارند. برای افرادی که بای خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند، شش یا شش ساعت و نیم ممکن است ساعت واقع‌گرایانه‌تری باشد. با تمرکز بیش از حد روی خواب هشت

ساعته، ممکن است ناخواسته فشاری ایجاد کنید که این کار خوابیدن را سخت‌تر می‌کند.

**❻ خوابیدن در یک اتاق تاریک**  
تاریکی در اتاق خواب می‌تواند به خوابیدن کمک کند. اگر در یک اتاق تاریک خواب نمی‌توانید، می‌توانید با پودر کاکائو پودر قند تزئین کنید. ظرف را به مدت چهار ساعت داخل یخچال قرار دهید تا آماده شود سپس آن را سرو کنید. دقت کنید مواد داخل قابلمه را باید روی حرارت ملایم مرتب هم بزنید. در غیر این صورت ماده‌ته می‌گیرد. می‌توانید روی بیسکویت را با هر میوه یا شکلاتی تزئین کنید.



#### دسر بیسکویتی

❶ در یک کاسه مناسب زرده‌ها و شکر را با هم مخلوط کنید. شیر و آرد را درون قابلمه بریزید، سپس مخلوط شکر و زرده‌را به آن اضافه و همه مواد را با هم مخلوط کنید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید. مواد را آن قدر هم بزنید تا غلیظ شود. توجه کنید غلظت مواد باید کمی رقیق‌تر از فرنی باشد. حالا قابلمه را از روی حرارت بردارید، سپس وانیل و کره را داخل آن بریزید و به آرامی هم بزنید تا مواد با هم مخلوط و کره آب شود.

- ❶ بیسکویت ساده – ۲ بسته
- ❷ وانیل – کمی
- ❸ زرده تخم مرغ – ۴ عدد
- ❹ شکر – یک پیمانه

❶ کره – ۵۰ گرم

❷ آرد – ۳ قاشق سوپ خوری

❸ شیر – ۲ لیوان

❹ پودر کاکائو پودر قند برای تزئین

**کیش** @flamingo91

**دبی چین مالزی**

**بنلارستان ترکیه تایلند**

**فلامینکو ۳۶۰۹۹۹۳۴**

**کانادا** TATI Tour & Travel Agency

**بدون نیاز به مدرک زبان**

**تلفن: ۰۵۱-۳۸۳۳۱۰۲۷-۲۸**

**تور اروپا**

**ویزای شینگن تضمینی ایتالیا**

**ورود VIP به سفارت**

**۳۱۳۰۰**

**ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان**

**آفر ۳۰٪ پرواز قطری**

**بیکاپ ویزا انگلیس / آمریکا / کانادا در کمترین زمان**

**تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ**

**۳۸۰۶۹**

**۹۲۳-۹۱۱**

**کیف شمش**

**ویزای شینگن**

**۱۰۰٪ تضمینی**

**مالزی کر جستان**

**برگزار کننده ۳۷۵۰۵**

**تور کویر مصر**

**AGS**

**آژین گشت**

**Tour & Travel Agency**

**دبی**

**نرخ ویژه هتل ۳\* با صبحانه و ناهار**

**WWW.ROSHANSEIR.COM**

**آژانس روشن سیر ۰۵۱-۳۱۴۴۱**

**کاتال اطلاع رسانی تورها و آفرها @ROSHANSEIR**

**۰۲۷۱-۸۵۴۷**

**نجف** آرام سیر شیعیان

**کر بلا**

**۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰**

**کیش**

**۳۶۰۳۶۰۱۰**

**تخصص ماست**

**@yekta\_seir**

**کویر مصر**

**۲۹۰/۰۰۰ تومان**

**۰۵۱-۳۱۴۰۶۱۳۷۶۱۷۰۷۰**

**تشریفات پارواز**

**هتل ۵ ستاره**

**پارمیس کیش**

**۳۸۴۲۰۴۲۰**

**WWW.PARMISTOUR.IR**

**T.ME/PARMISAGENCY**

**دبی**

**نرخ ویژه هتل ۳\* با صبحانه و ناهار**

**WWW.ROSHANSEIR.COM**

**آژانس روشن سیر ۰۵۱-۳۱۴۴۱**

**ایران کردی انگدره**

**نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰**

**پارک جنگلی انگدره** از جمله پارک های طبیعی چهار فصل است و در هر زمانی از سال می توان از زیبایی های آن بهره مند شد.

• این پارک جنگلی در پاییز از مشهور ترین جاذبه های طبیعی ایران برای بازدید به شمار می آید.

یکی از پارک های جنگلی برتر استان گلستان و ایران محسوب می شود.

• امکانات رفاهی به نسبت خوبی برای گردشگران در آن وجود دارد.

برای رسیدن به انگدره باید از مرکز شهر گرگان دور شویم و خودمان را به بخش جنوب غربی شهر برسانیم. در این قسمت شهر، در نزدیکی پارک جنگلی معروف ناهارخوران گرگان، طبیعتی تماشایی جای خوش کرده است. پارک جنگلی انگدره با مساحتی به وسعت ۱۸۵ هکتار یکی از جاذبه های طبیعی گرگان به شمار می آید و به عنوان یکی از پارک های جنگلی شاخص کشور نیز شناخته می شود. این پارک بخشی از جنگل های انبوه شمال کشور به حساب می آید و به دلیل وجود درختان سر به فلک کشیده و گذر رودخانه ای از میان آن، آب و هوای بسیار خنک و دلچسبی دارد.

اگر گشت و گذارتان در انگدره را تا میانه های جنگل ادامه دهید به احتمال زیاد با صدای مداوم و انرژی بخش آب روبرو می شوید که نشاط و خنکای خاصی به اینجا بخشیده است. این صدا مربوط به رودخانه فلاشی ست که از میانه های جنگل عبور می کند و همراه با سه چشمه کناری اش محیط دلچسبی ایجاد کرده است.

**عکاسی:**

نمی توان این همه راه تا گرگان زیبا و طبیعت فریبای آن آمد و از کنار ثبت این همه جلوه تماشایی به سادگی گذشت. همان گونه که گفتیم طبیعت انگدره در تمام فصل ها بسیار زیباترین و در هر موقع از سال می توان بهترین و زیباترین عکس ها را از اینجا به یادگار برد.

**امکانات:**

از امکانات مختلف پارک جنگلی انگدره می توان به برق رسانی، جاده آسفالتنه، نمازخانه، پارک کودک، زمین ورزش، ساختمان های نگهدانی، منطقه کمپینگ و بیگ نیک، پارکیو، ماشین های برقی برای گشت در پارک و گشت های مداوم نیروی نظامی اشاره کرد.

**پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰**

#### کافه سلامت

کافئین، تحمل درد را آسان می‌کند

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مرتب کافئین، توانایی بدن را برای تحمل درد افزایش می‌دهد. به گزارش ایسنا، گروهی از متخصصان علوم پزشکی دانشگاه آلاباما در آمریکا با بررسی ۶۲ زن و مرد ۱۹ تا ۷۷ ساله، میزان کافئین دریافتی آنان از مصرف قهوه، چای، نوشابه، نوشیدنی‌های انرژیزا و شکلات را ثبت کردند. گروهی از این افراد به‌طور میانگین در طول روز، ۱۷۰ میلی گرم کافئین دریافت کردند که معادل دو فنجان قهوه است همچنین برخی از آن‌ها بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین در طول روز دریافت کرده بودند. پس از گذشت هفت روز، محققان به سنجش میزان تحمل درد، در افراد شرکت‌کننده اقدام کردند. روی دست این افراد، وسیله‌ای قرار داده شد که باید هنگام احساس درد و غیر قابل تحمل بودن آن، دکمه موجود روی دستگاه را فشار می‌دادند. این متخصصان همچنین فاکتور هایی همچون جنسیت، نژاد، استعمال مواد دخانی و مصرف الکل را که می‌تواند بر احساس درد تاثیر بگذارد کنترل کردند. به گفته آن‌ها، هرچه میزان مصرف کافئین بیشتر باشد، بدن در برابر درد تحمل بیشتری دارد. رژیم غذایی می‌تواند عامل مفیدی در کاهش احساس درد باشد همچنین تنها کافئین این خاصیت را ندارد و رژیم‌های غذایی گیاهی نیز می‌تواند در افزایش آستانه تحمل دردموثر باشد.

#### خواص میوه ها

#### پوست سیب رشد سلول های سرطانی را کند می کند

نتایج تحقیقات پژوهشگران دانشگاه ایالت ویسکانسین آمریکا نشان می‌دهد پوست سیب، رشد سلول های سرطانی را کند می‌کند. بر اساس یافته های این دانشمندان، پوست سیب همچنین خاصیت مقابله با سرطان سینه را دارد. نتیجه یافته های دانشمندان همچنین حاکی از آن است که پوست سیب، علاوه بر کند کردن روند رشد سلول های سرطانی، عمر آن ها را نیز کاهش می‌دهد. این پژوهش نشان داد در صورتی که سلول های سرطانی با عصاره پوست سیب در تماس قرار گیرد، فعالیت آن ها کنترل می‌شود. کارشناسان تغذیه همچنین بر این باورند که علاوه بر خاصیت های پوست سیب، آب این میوه نیز دارای مواد مغذی برای قلب و عروق است.

شماره پیکاک **زندگسارم**

**۲۰۰۹۹۹**

**۱۰۰٪ تضمینی**

**اخذ ویزای آلمان**

**۲۸۳۳۱۰۰۲-۰۹۱۵۳۲۸۷۶۷**

**تور گروهی**

**۵ روزه فولرود VIP**

**شمال پالسر**

**۳۸۷۹۵۰۱۱**

**جوادان سیر**

**کانادا** TATI Tour & Travel Agency

**بدون نیاز به مدرک زبان**

**تلفن: ۰۵۱-۳۸۳۳۱۰۲۷-۲۸**

**تور اروپا**

**ویزای شینگن تضمینی ایتالیا**

**ورود VIP به سفارت**

**۳۱۳۰۰**

**ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان**

**آفر ۳۰٪ پرواز قطری**

**بیکاپ ویزا انگلیس / آمریکا / کانادا در کمترین زمان**

**تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ**

**۳۸۰۶۹**

**۹۲۳-۹۱۱**

**کیف شمش**

**ویزای شینگن**

**۱۰۰٪ تضمینی**

**مالزی کر جستان**

**برگزار کننده ۳۷۵۰۵**

**تور کویر مصر**

**AGS**

**آژین گشت**

**Tour & Travel Agency**

**دبی**

**نرخ ویژه هتل ۳\* با صبحانه و ناهار**

**WWW.ROSHANSEIR.COM**

**آژانس روشن سیر ۰۵۱-۳۱۴۴۱**

**کاتال اطلاع رسانی تورها و آفرها @ROSHANSEIR**

**۰۲۷۱-۸۵۴۷**