پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر پویان خواجه کرم الدینی
داروساز

مدتی است روی لبه پلک چشم چپم دقیقا بالای مژه ها احساس درد می کنم و قرمز می شود و ورم می کند به حدی که به مژه ها دست می زنم، 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 معمولا روی پلک داخلی یا لبه پلک ایجاد می شود و در واقع عارضه ای شبیه به جوش است که معمولا به علت از دیاد چربی و خارج نشدن آن از منافذ پوستی بروز می کند. بهترین درمان استفاده از بتامتازون و تتراسایکلین است. لوازم آرایشی که کمی چرب باشد می تواند بروز آن را تشدید کند.

بانوان

راهکارهای درمان سندروم زنانه

جراح و متخصص زنان توصیه هایی برای تسکین یک سندروم زنانه ارائه داد. الهام السادات هاشمیان نایینی در گفت و گو با خبرنگار فارس، درباره سندروم پیش از قاعدگی اظهار کرد: استفاده از کربوهیدرات هایی مانند نان های سبوس دار، غلات حاوی فیبر بیشتر و ماکارونی، موجب بهبود نشانه های پیش از قاعدگی می شود. وی بر کاهش مصرف قندهای مصنوعی و اجتناب از مصرف نمک تأکید کرد و گفت: رعایت این نکات، موجب کاهش تحریک پذیری و تنش و سردرد ناشی از احتباس آب در بدن می شود. بهتر است زنان در دوران پیش از قاعدگی تا حد امکان، مصرف مواد حاوی کافئین را محدود کنند همچنین انجام ورزش های هوازی، استراحت کافی و پرهیز از حوادث تنش زا، به کاهش نشانه های این سندروم کمک می کند. وی با بیان این که زنان بهتر است در این دوران شش وعده غذای کم حجم را جایگزین سه وعده غذای پرحجم کنند، در خصوص مصرف ویتامین ها و مواد معدنی موثر برای بهبود نشانه های سندروم پیش از قاعدگی گفت: مصرف روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در رژیم غذایی، ۴۰۰ میلی گرم منیزیم، ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین E و فیتواستروژن ها به ویژه سویا به بهبود علایم سندروم پیش از قاعدگی کمک می کند. در صورت نبود این مواد در رژیم غذایی، روزانه باید از مکمل ها استفاده کنید.

۶ اشتباهی که شما را دچار بی خوابی می کند

آرزو مومیوند | مترجم

سلامت

آیا شما هم از این مشکلات رنج می برید: شب ها خواب تان نمی برد؟ صبح ها باید بیشتر بخوابید؟ روز تان را با احساس خستگی و خواب آلودگی شروع می کنید؟ و.... باید بدانید که این ها علایم بی خوابی است.

«مایکل بروس»، دکترای روان شناسی بالینی، مشکلات متداول و رایج برای خوابیدن را با شما به اشتراک می گذارد و مهم ترین عوامل بی خوابی را بیان می کند.

خیلی زود به رخت خواب رفتن

ممکن است دلتان بخواهد قبل از زمان معمول، به رخت خواب بروید اما این کار واقعا می تواند بی خوابی را بدتر کند. افراد مبتلا به بی خوابی، اغلب چرخه خواب نامنظمی دارند. پیوستن به حالت معمول خواب (داشتن برنامه منظم خواب و بیداری در یک ساعت مشخص)، ریتم شبانه روزی بدن و نشانه های زیستی (مانند آزادسازی ملاتونین) را تقویت و به شما در خوابیدن کمک می کند. به رخت خواب رفتن به طور غیر معمول و در اوایل شب، ممکن است شما را به یک خواب اضافی دعوت کند اما احتمالا زودتر از حد معمول، بیدار می شوید و روال طبیعی خواب خود را حتی بیش از حد معمول از دست خواهید داد. هدف تان این باشد که بیشتر از ۳۰ دقیقه، زمان خواب خود را تغییر ندهید.

رفتن به رخت خواب قبل از خواب آلودگی کامل

به تازگی بیماری داشتم که اغلب زمان خوابیدن نگران و مضطرب بود. او احساس اش را این گونه توصیف کرد: «سرحال و خسته!». او به هر حال به رخت خواب می رفت اما یک ساعت یا بیشتر طول می کشید تا بخوابد. به او توصیه کردم وقت خوابش را آن قدر به تاخیر بیندازد تا این که کاملا خواب آلوده و آماده خوابیدن شود. ذهن آشفته و عصبی، یکی از نشانه های بی خوابی است. یاد بگیرید تفاوت بین خستگی و خواب آلودگی را بشناسید و فقط زمانی که به چرت زدن افتادید، به رخت خواب بروید.

غذا خوردن قبل از خوابیدن

افراد مبتلا به بی خوابی، بیشتر اوقات آخر شب غذا می خورند. زمان خوردن آخرین وعده غذایی کامل خود را دو تا سه ساعت قبل از خواب قرار دهید و آخر شب و درست قبل از خواب یا در رخت خواب غذا نخورید. یک وعده غذای سبک، تا نود دقیقه یا یک ساعت قبل از رفتن به رخت خواب، مناسب و معقول است اما غذا خوردن درست قبل از خوابیدن می تواند شما را بیدار نگه دارد، به خصوص اگر بی خوابی داشته باشید.

بررسی شبکه های اجتماعی در رخت خواب

آیا قبل از خوابیدن، به بررسی رسانه های اجتماعی می پردازید؟ این رفتاری است که در سنین ۲۰ و ۳۰ سالگی به طور ثابت انجام می شود اما من بیمارانی در دهه های ۴۰ ۵۰ و ۶۰ دارم که آن ها نیز این عادت و اختلال در خواب را دارند. نگه داشتن گوشی نزدیک صورت تان، شما را در معرض نور روشن قرار می دهد که دقیقا از عوامل اختلال در خواب است. مطالعه جدید دانشمندان دانشگاه پیتزبورگ نشان می دهد استفاده از رسانه های اجتماعی به مدت ۳۰ دقیقه از زمان خواب باعث افزایش اختلالات خواب می شود. پرسه زدن در فیس بوک و لایک دوستان تان، ذهن شما را تحریک می کند و شما را هوشیار نگه می دارد، آن هم در ست زمانی که نیاز دارید استفاده از آن ها را به حداقل یا صفر برسانید. استفاده و بررسی رسانه های اجتماعی را به حداقل یک ساعت قبل از خواب، محدود کنید.

خیره شدن به ساعت

گاهی اوقات بیمارانم به منظور پیدا کردن درمانی برای بی خوابی، خود به دنبال راه حل های پیچیده می روند. نگاه کردن به ساعت تله و دامی متداول برای افرادی است که با خوابیدن مبارزه می کنند و این درمان نمی تواند موثر باشد. اگر با خوابیدن مشکل دارید، ساعت خود را کنار بگذارید. نگاه کردن به ساعت، آن هم به طور مداوم، استرس مربوط به خواب را افزایش می دهد و تقریبا خوابیدن را غیر ممکن می کند.

تلاش برای خوابیدن بیشتر از نیاز بدن

توصیه استاندارد برای استراحت شبانه، هشت ساعت است اما این زمان برای همه صدق نمی کند. نیاز خواب افراد متفاوت است. برخی از افرادی که به طور منظم بی خوابی را تجربه می کنند، برای رسیدن به هشت ساعت خواب ساخته نشده اند یا حتی اصلا به این مقدار خواب نیاز ندارند. برای افرادی که با بی خوابی دست و پنجه نرم می کنند، شش یا شش ساعت و نیم ممکن است ساعت واقع گرایانه تری باشد. با تمرکز بیش از حد روی خواب هشت ساعته، ممکن است ناخواسته فشاری ایجاد کنید که این کار خوابیدن را سخت تر می کند.

داشتن سلامت خواب خوب را تمرین کنید، محیطی آرام و آرامش بخش برای خود ایجاد کنید، به خودتان یک روال و آیین استراحت شبانه بدهید و در آن، خواب با کیفیت را در اولویت قرار دهید

آشپزی من

دسر بیسکویتی

- در یک کاسه مناسب زرده ها و شکر را با هم مخلوط کنید. شیر و آرد را درون قابلمه بریزید، سپس مخلوط شکر و زرده را 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 رقیق تر 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.
- در یک ظرف پیرکس، یک ردیف بیسکویت بچینید، سپس مایه به دست آمده را که هنوز داغ است، روی آن بریزید. روی دسر را می توانید با پودر کاکائو و پودر قند تزیین 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 مواد ته می گیرد. می توانید روی بیسکویت را با هر میوه یا شکلاتی تزیین کنید.

- بیسکویت ساده - ۲ بسته
- وانیل - کمی
- زرده تخم مرغ - ۴ عدد
- شکر - یک پیمانه
- کره - ۵۰ گرم
- آرد - ۳ قاشق سوپ خوری
- شیر - ۲ لیوان
- پودر کاکائو و پودر قند برای تزیین

کافه سلامت

کافئین، تحمل درد را آسان می کند

نتایج مطالعات نشان می دهد که مصرف مرتب کافئین، توانایی بدن را برای تحمل درد افزایش می دهد. 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، نوشیدنی های انرژی زا و شکلات را ثبت کردند. گروهی از این افراد به طور میانگین در طول روز، ۱۷۰ میلی گرم کافئین دریافت کردند که معادل دو فنجان قهوه است همچنین برخی از آن ها 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 شرکت کننده اقدام کردند. روی دست این افراد، وسیله ای قرار داده شد که باید هنگام احساس درد و غیر قابل تحمل بودن آن، دکمه موجود روی دستگاه را افشار می دادند. این متخصصان همچنین فاکتورهایی همچون جنسیت، نژاد، استعمال مواد دخانی و مصرف الکل را که می تواند بر احساس درد تاثیر بگذارد کنترل کردند. به گفته آن ها، هر چه میزان مصرف کافئین بیشتر باشد، بدن در برابر درد تحمل بیشتری دارد. رژیم غذایی می تواند عامل مفیدی در کاهش احساس درد باشد همچنین تنها کافئین این خاصیت را ندارد و رژیم های غذایی گیاهی نیز می تواند در افزایش آستانه تحمل درد موثر باشد.

خواص میوه ها

پوست سیب رشد سلول های سرطانی را کند می کند

نتایج تحقیقات پژوهشگران دانشگاه ایالت ویسکانسین آمریکا نشان می دهد پوست سیب، رشد سلول های سرطانی را کند می کند. 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 می دهد. این پژوهش نشان داد در صورتی که سلول های سرطانی با عصاره پوست سیب در تماس قرار گیرد، فعالیت آن ها کنترل می شود. 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 پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

ایران گردی النگره
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

• پارک جنگلی النگره از جمله پارک های طبیعی چهارفصل است و در هر زمانی از سال می توان از زیبایی های آن بهره مند شد.
• این پارک جنگلی در پاییز از مشهورترین 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 النگره 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 النگره 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 النگره 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 قلاشی 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 النگره در تمام فصل ها بسیار زیباست 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 النگره می توان به برق رسانی، جاده آسفالته، نمازخانه، پارک کودک، زمین ورزش، ساختمان های نگهبانی، منطقه کمپینگ و پیک نیک، باربکیو، ماشین های برقی برای گشت در پارک و گشت های مداوم نیروی انتظامی اشاره کرد.
بهترین فصل سفر
آب و هوای منطقه النگره حداقل ۱۰ درجه خنک تر از دیگر نقاط شهری ست و بسیاری از اهالی گرگان برای فرار از گرمای هوا به اینجا پناه می آورند.
بهار و تابستان: بهار و تابستان النگره مانند دیگر بخش های طبیعت شمال ایران سبز و پردرخت است و آب و هوای خنک و مطبوعی دارد. پاییز و زمستان: پاییز النگره به واقع پادشاه تمام فصل هاست و زمستان اینجا نیز اگر برف ببارد، یکی از پاتوق های برف بازی گرگانی ها به حساب می آید.
مسیر دسترسی
آدرس: استان گلستان، ۵ کیلومتری جنوب غربی شهر گرگان، پارک جنگلی النگره برای رسیدن به این پارک جنگلی زیبا ابتدا باید به استان گلستان، شهر گرگان بروید و سپس از طریق بلوار ناهارخوران، فرعی پارک جنگلی النگره خود را به این منطقه برسانید.
جاذبه های اطراف
اگر بعد از بازدید از جنگل النگره زمان کافی داشتید می توانید از جاذبه های زیر نیز دیدن کنید:
• جنگل ناهارخوران در فاصله ۱۰ کیلومتری
• روستای زیارت در فاصله ۱۵ کیلومتری
پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا
زمینی و هوایی نقد / اقساط «اخذ ویزای اربعین»
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

۳۶۰۳۶۰۱۰ یکتاسیر
کیش تخصص ماست
اقساط بدون کارمزد
کانال تلگرام: @yekta_seir

تشریفاتی سفر کنیم...
۷ شب ۲ روزه
حرکت: ۱۱ مهرماه
اقامت در هتل لوکس سنتی
کویر مصر
۲۹۰/۰۰۰ تومان
صبحانه، نهار، شام (سلف VIP)
بین خیام جنوبی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و ناهار بصورت بوفه
پارمیس تور
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

۱۰۰٪ تضمینی (فرصت ثبت نام محدود می باشد)
اخذ ویزای آلمان
سرین سپهر ۰۹۱۵۳۳۸۷۶۷۴-۳۸۳۳۱۰۰۲

@flamingo91
کیش
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

تور گروهی اقامت هاستل ماهور ۵ روزه فولبرد VIP جمعه ۱۳ مهر
شمال بابلسر
جاودان سیر ۳۸۷۹۵۰۱۱
@javdanseirtravel

ATI آتی
Tour & Travel Agency
شرکت خدمات مسافرت هوایی، جهانگردی و زیارتی
کانادا اخذ پذیرش و ویزای تحصیلی
بدون نیاز به مدرک زبان
www.atitravel.ir
تلفن: ۲۸-۳۸۳۳۱۰۲۷-۰۵۱

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۲۳-۹۱۹

اخذ ویزای شینگن تضمینی ۱۰۰٪
کیقشم ش
مالزی ترکیه گرجستان تایلند
برگزار کننده تور کویر مصر
AGS آذین گشت Tour & Travel Agency
۳۷۵۰۵

تور دبی لحظه آخری
نرخ ویژه هتل ۳* با صبحانه و ناهار
WWW.ROSHANSEIR.COM
روشن سیر ROSHAN SEIR Tours&Travel Agency
آژانس روشن سیر ۰۵۱-۳۱۴۴۱
کانال اطلاع رسانی تورها و آفرها @ROSHANSEIR