

**پرسش و پاسخ**  
توسیر داروها تنها با معاینه‌های و گرفتن شرح‌حال  
اینکاردیدار است اگر در پاسخ به سوالات مصرف  
داروی توصیه می‌شود پس از مشورت با پزشک  
مصرف شود

**دکتر کامیار پرن**  
متخصص پوست، مو و زیبایی

**خال مولد، درمان دارد؟**

اصطلاح خال مولد صحیح نیست و هر خال بدون تأثیر پذیرفتن از خال دیگر در می‌آید و بیشتر حالت ژنتیکی دارد. فقط در نواحی که در معرض آفتاب هستند اگر ضد خال های کمتری ایجاد شود ولی خال هایی که وجود دارند فقط با برداشتن، از بین می‌روند و داروی از بین برنده خال وجود ندارد.

**من مشکلی دارم که خیلی روی اعتماد به نفس من تأثیر گذاشته، پوست من خشک است اما منافذ باری دارد که بعضی از این منافذ بزرگ شده است؟**

باز شدن منافذ پوست به دلیل فعالیت زیاد کانال های غدد چربی و معمولاً اثری است. بهتر است از کرم های حاوی آ.آچ. آمناسب برای پوست خشک استفاده کنید و زیاد با صابون صورت خود را نشوئید و از مرطوب کننده مناسب و در روز از ضد آفتاب استفاده کنید.

**تغذیه**

**چاقی مادر و بیماری کبدی نوزاد**  
نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، چاقی مادر در دوره بارداری منجر به افزایش ریسک بروز بیماری کبدی در نوزاد می‌شود. به گزارش فارس، محققان با مقایسه نوزادان متولد شده از مادران چاق و با وزن طبیعی دریافتند، بیماری‌های کبدی، نوزادان مادران چاق را بیش از دیگر گروه‌ها تهدید می‌کند.

## ۱۰ عامل اختلال در خواب



**سلامت**  
**مضمومه محمودی / مترجم**  
این روزها عده زیادی از بد خوابی، بی خوابی و بیدار شدن از خواب گله می‌کنند به طوری که صبح با کسالت و خستگی مجبورند از رخت خواب جدا شوند. خیلی از ما دلیل این مشکل را نمی‌دانیم در حالی که با رعایت چند نکته اصولی می‌توان به رفع اختلال خواب کمک کرد. از جمله وسایلی که باید از اتاق خواب حذف کرد، گوشی تلفن همراه است. در ادامه به این نکات اشاره می‌کنیم.

**۱. تلفن همراه**

اگر واقعا می‌خواهید اتاق خواب راحتی داشته باشید پس تلفن همراهی که مدام زنگ می‌خورد، جایی در اتاق شما ندارد. به غیر از استرس، گشت‌وگذار در رسانه های اجتماعی، می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد. اگر چه این تحقیق هنوز به طور قطعی به اثبات نرسیده اما امواج RF (مواج رادیویی منتشر شده از تلفن همراه) توسط سازمان بین‌المللی تحقیقات سرطان، به عنوان عاملی سرطان زا برای انسان، (بر اساس مرکز کنترل بیماری‌ها) ذکر شده است. نور آبی منتشر شده از صفحه تلفن همراه، مغز ما را در طول زمانی که قرار است به خواب برویم دچار آسیب و تولید ملاتونین را مختل می‌کند که این در نهایت منجر به نداشتن خواب راحت در طول شب خواهد شد.

**۲. تلویزیون**

تماشای تلویزیون همانند تلفن همراه، حواستان را پرت می‌کند و باعث می‌شود خواب راحتی در طول شب نداشته باشید. تماشای شب هنگام تلویزیون همانند تلفن همراه می‌تواند چرخه خواب معمولی شما را مختل کند.

**۳. غذا**

غذا خوردن در رخت خواب باعث کثیف شدن آن می‌شود و از آن جا که اگر شما به قدری تنبل باشید که نتوانید برای صرف غذا سر میز بنشینید پس احتمالاً اگر چیزی روی تخت تان بریزد، از شستن آن اجتناب خواهید کرد. خوردن خوراکی در رخت خواب معمولاً با فعالیت های دیگری مانند تماشای

است. بخش پزشکی مطالعات مربوط به خواب در دانشکده هاروارد توصیه می‌کند، تشکی را که از آن استفاده می‌کنید هر ۱۰ سال یک بار تعویض کنید.

**۸. رنگ های خیلی روشن**

طبق نظر سنجی انجام شده در بریتانیا، رنگ های آبی، زرد، نقره‌ای، سبز و حتی نارنجی برای استراحت و آرامش بسیار مناسب است در حالی که رنگ های بنفش، قهوه‌ای و خاکستری از جمله رنگ‌هایی هستند که نباید در اتاق خواب استفاده شود. بنابراین از رنگ های مات و کم رنگ در اتاق خوابتان استفاده کنید تا همیشه احساس آرامش بیشتری داشته باشید.

**۹. دمای مناسب اتاق**

در این منبع پیشنهاد شده است که دمای مناسب اتاق باید بین ۱۵ تا ۱۳ درجه سانتی گراد باشد که این بسته به افراد مختلف متفاوت است ولی این نکته می‌تواند نقطه ای برای شروع شناخت دمای متناسب با بدن تان باشد.

**۱۰. تاریکی اتاق**

پرده‌ها، سایبان پنجره‌ها و چیزهایی که بتوانند جلوی عبور نور را بگیرند، برای بالا بردن کیفیت خواب و داشتن خوابی راحت، لازم و ضروری است. روشنایی زیاد در محیط خواب شما با مشکلات قلبی و افزایش چاقی نیز مرتبط خواهد بود. بنابراین تازمانی که خواب هستید چراغ‌ها را خاموش نگه دارید. در واقع با روشن شدن هوا، نور اتاق می‌تواند همانند اعلانی به بیدار شدن شما از خواب کمک کند.

تلویزیون یا مطالعه همراه است که طبیعتاً مانع تمرکز تان هنگام غذا خوردن و پرخوری می‌شود و شما را در معرض سوءهاضمه قرار می‌دهد.

**۴. میز کار تان**

اگر در جایی زندگی می‌کنید که می‌توانید میز کار خود را در اتاقی غیر از اتاق خوابتان قرار دهید، حتماً این کار را انجام دهید. شما باید محیط کار و استراحت تان را از هم جدا کنید.

**۵. حیوانات خانگی**

حیوانات خانگی باعث تجمع میکروب‌ها و کک‌ها می‌شوند و حتی فضولات حیوانات تربیت نشده باعث کثیف شدن اتاق خواب شما خواهد شد. با وجود علاقه بسیار زیادی که به حیوان خانگی تان دارید، شما باید این‌را در نظر بگیرید آیا واقعاً ارزش دارد که به آن‌ها اجازه دهید روی تخت شما بخوابند و موجب اختلال خواب شما شوند؟

**۶. اتاق خواب تمیز**

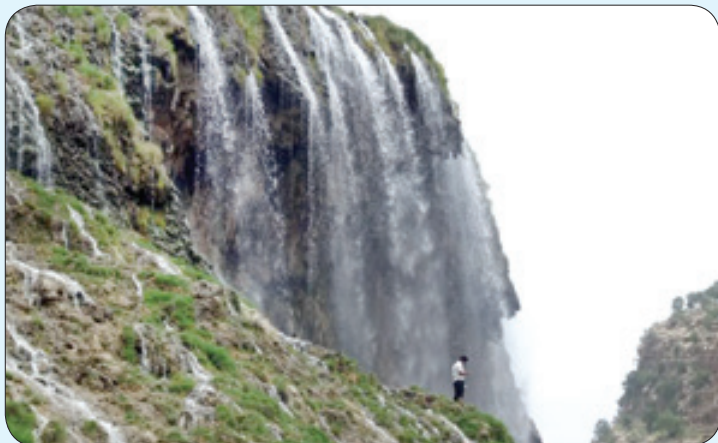
اتاق خواب باید راحت‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین مکان زندگی شما باشد. اگر به هم ریختگی اتاق‌تان دست و پا گیر شود یا حتی مدام شما را به این فکر وادارد که کارهای مربوط به آن را به اتمام برسانید پس اتاق‌تان آن مکانی که باید باشد، نیست.

**۷. تشک و بالش نامناسب یا کهنه**

یکی از نکاتی که یقیناً بر کیفیت خواب شما تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود خواب راحتی نداشته باشید، خوابیدن روی یک تشک نامناسب

# کهگیلویه و بویر احمد با طبیعت بکر و چشم نواز

با همه شناختی که گردشگران و طبیعت گردان از طبیعت کشورمان دارند، باز هم گوشه‌هایی بکر و ناشناخته در سراسر آن وجود دارد که نمی‌شناسند. از جمله این استان‌های دیدنی، استان کهگیلویه و بویر احمد است که در ادامه دو مکان دیدنی از طبیعت آن را معرفی می‌کنیم.



منبع: گجارتورسایت جامع گردشگری

## آبشار کمر دوغ هفتمین آبشار بلند ایران

این آبشار نمونه‌ای خارق‌العاده و شگفت‌انگیز است که در میان تنگه‌ای زیبا و تماشایی جا خوش کرده است. این آبشار، طعم شوری به طبیعت استان کهگیلویه و بویر احمد می‌دهد و یکی از آبشارهای منحصر به فرد منطقه به شمار می‌رود. آبشار کمر دوغ عنوان هفتمین آبشار مرتفع ایران را به خود اختصاص داده است.

این آبشار در میان تنگه‌ای زیبا قرار گرفته است و طبیعتی بکر و ناشناخته را پیش روی ما قرار می‌دهد. در این تنگه آن چه به گوش می‌رسد، صدای ریزش قطره‌های آب از روی جلبک‌هاست؛ این جامی توانی ریزش آب را از ارتفاع حدود ۱۰۰ متری ببینی. این آبشار در فهرست آثار ملی ایران قرار دارد.

## دریاچه کوه گل سی سخت

هنگامی که گل‌های بهاری در مناطق گرمسیری از جمله شهرستان‌های کهگیلویه و گچساران رویده‌اند، در مناطق سردسیری بویر احمد و دنا، برف کوه‌ها و دشت‌ها را سفیدپوش کرده در حالی که فاصله این دو آب و هوای متفاوت کمتر از یک ساعت است. منطقه کوه گل در نزدیکی شهر سی سخت، چشم‌اندازهای طبیعی بسیاری را در خود جای داده است. کوه گل نام قسمتی از طبیعت دنا در نزدیکی شهر سی سخت در استان کهگیلویه و بویر احمد است و همچنین نام رودخانه‌ای است که از چشمه‌های فوق سرچشمه می‌گیرد. دریاچه آن فصلی است و از اواخر مستان تا اوایل بهار بر اثر بارش باران و ذوب شدن برف‌هایی که بر ارتفاعات دنا جا خوش کرده‌اند، پر از آب و تا اواخر تابستان تقریباً خشک می‌شود.

**کیش** تخصص ماست  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴  
ساعات کاری: ۱۰:۳۰ تا ۲۰:۳۰

**کیش** کلبه تورهای خارجی  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴

**تور ۷ روزه دبی**  
تضمین پایین‌ترین نرخ  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴

**تشریفات پرواز**  
TASHIRIFAT PARVAZ  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴

**حامی تیم ملی در جام ملت‌های آسیا**  
خدمات رایگان  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴

**شمال** ایران  
آبشارهای ایران  
آبشار شیرآباد  
آبشار کبودال  
آبشار آب سفید  
ساحل فریدونکنار  
آبشار لوه  
آبشار لوه  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴

**دبی** جام ملت‌های آسیا  
قانونیه  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴

**استانبول** گرجستان  
کیش  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴

**کیش** افسانه دلخواه  
استانبول گرجستان  
پارسیر ۳۱۸۱۰  
تلفن: ۰۲۶۴۳۳۳۳۳  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه ۴