



## داستانی‌ها

## همه چیز درباره چین و چروک‌های پنجه کلاغی

### مهساکسنوی

روزنامه نگار

بالاخره یک روز اتفاق می‌افتد. یک روز صبح که ممکن است در ۲۰ سالگی باشید یا ۴۰ سالگی، از خواب بیدار می‌شوید، خود را در آینه نگاه می‌کنید و گوشه داخلی و خارجی چشمان خود چروک‌های ریزی را می‌بینید، به این چروک‌ها به اصطلاح چروک‌های پنجه کلاغی می‌گویند. در ادامه به شما نحوه به‌توبیق انداختن و درمان چروک‌های پنجه کلاغی را خواهیم گفت.

### در معرض آفتاب قرار نگیرید

وقتی صحبت از چین و چروک می‌شود، همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. چین و چروک‌های پنجه کلاغی هم از این قاعده مستثنای نیستند پس بهتر است از عواملی که سبب ایجاد این چروک‌ها می‌شود جلوگیری کنیم.

هیچ چیز به اندازه اشعه UV خورشید به پوست آسیب نمی‌رساند. این اشعه الاستین را از بین می‌برد و تولید کلاژن را که برای جوان و لطیف نگه داشتن پوست شما ضروری است، کاهش می‌دهد پس سعی کنید همیشه هنگامی که به بیرون منزل می‌روید، چه آسمان آفتابی باشد یا بارانی، حتماً از ضد آفتاب متناسب با پوست خود استفاده کنید.

### بالا رفتن سن

شما نمی‌توانید بالا رفتن سن خود را متوقف کنید. در حقیقت از ۲۱ سالگی به بعد هر سال پوست شما یک در صد کلاژن از دست می‌دهد. در ابتدا متوجه این مسئله نخواهید شد چون مقدار آن بسیار ناچیز است، اما بعد از گذشت چندین سال می‌فهمید خاصیت الاستیکی پوست‌تان کم شده است. بالا تر رفتن سن خود سعی کنید هر چه کمتر چشمان خود را جمع و همیشه در معرض آفتاب از عینک آفتابی استفاده کنید.

### استعمال دود ممنوع

این که کشیدن سیگار و قلیان مضر است بر کسی پوشیده نیست اما اگر خانمی بداند استفاده از دود او را پیر می‌کند و باعث می‌شود پوستش چروک شود فکر نکنم سراغ دود برود. طبق آخرین تحقیقاتی که در این زمینه وجود دارد، خانم‌هایی که سیگار و قلیان می‌کشند، خیلی زودتر از دوستان خود که اهل دود نیستند پیر می‌شوند. پس اگر اهل کشیدن سیگار و قلیان هستید، بهتر است همین امروز آن را کنار بگذارید تا از ایجاد انواع چروک‌ها و به خصوص چروک‌های پنجه کلاغی جلوگیری کنید.

### یائسگی

هنگام یائسگی شما استروژن زیادی از دست می‌دهید و از دست دادن این استروژن‌ها باعث به وجود آمدن چین و چروک‌ها می‌شود. بهترین کاری که می‌توانید در این زمینه انجام دهید این است که با پزشک خود مشورت و در صورت صلاح دید ایشان از داروهای هورمونی استفاده کنید.

### درمان خانگی چروک‌های پنجه کلاغی

روش‌های مختلفی مثل بوتاکس، مزوتراپی و زدن فیلر برای از بین بردن چروک‌های پنجه کلاغی وجود دارد، اما در این جا به معرفی چند روش خانگی برای درمان این چروک‌ها می‌پردازیم:

### روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از معجزه گرهای پوست صورت محسوب می‌شود. چند قطره روغن نارگیل را به آرامی روی خطوط پنجه کلاغی بریزید و آن قسمت را ماساژ دهید. بهتر است برای تأثیر بیشتر قبل از خواب این کار را تکرار کنید.

### ویتامین E

ویتامین E یکی از مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌ها برای جوان سازی پوست محسوب می‌شود. محتوای چند عدد کپسول ویتامین E را خالی کنید و قبل از رفتن به رخت خواب روی چروک‌ها بزنید.

### آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا را می‌توان مهم‌ترین درمان طبیعی برای بهبود اختلالات پوستی دانست. آلوئه‌ورا برای بهبود چروک‌ها نیز موثر است. می‌توانید به مدت ۲۰ دقیقه ژل آلوئه‌ورا را روی محل چروک بگذارید و معجزه آن را ببینید.

### سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ دشمن چین و چروک هاست، سفیده تخم مرغ را روی پوست بگذارید و تا زمانی که خشک شود صبر کنید. بعد آن را با آب گرم بشویید. به مدت دو بار در هفته این کار را تکرار کنید.

# درمان خانگی مشکل گوارشی سالمندان

یبوست مشکلی است که در همه سنین دیده می‌شود؛ این مشکل در سالمندی بیشتر است اما افزایش سن دلیل یبوست نیست



**سالمندان**  
**یبوست به اجابت مزاج نامنظم، دشوار یا نا کامل گفته می شود. تعداد دفعات اجابت مزاج در افراد مختلف جامعه متفاوت است و از سه بار در روز تا سه بار در هفته محدود و طبیعی تلقی می‌شود. مشکل یبوست در سالمندی به دلیل کاهش حرکات روده‌ای بیشتر است ولی یبوست مسئله طبیعی دوران سالمندی نیست.**

طبق تعریف اگر فردی کمتر از سه بار در هفته دفع مدفوع داشته باشد یا دفع سخت داشته باشد، زمان دفع مدفوع اش طولانی و بیش از ۱۰ دقیقه شود یا درد و خون ریزی هنگام دفع مدفوع داشته باشد مبتلا به یبوست است.

### علل ایجاد یبوست

- ✓ مصرف برخی داروها
- ✓ مسائل روانی مثل افسردگی
- ✓ بی تحرکی
- ✓ عادات غذایی غلط
- ✓ بیماری‌هایی مثل دیابت و تیروئید
- ✓ اختلالات نورولوژیک
- ✓ مصرف ناکافی مایعات
- ✓ **عوارض یبوست**
- ✓ هموروئید
- ✓ افزایش فشار خون
- ✓ زخم مقعد
- ✓ **راه‌های پیشگیری از یبوست**
- ✓ **ورزش و نرمش**

در افرادی که در طول روز برای مدت طولانی می‌نشینند، احتمال ابتلا به یبوست افزایش می‌یابد. ورزش منظم مانند پیاده روی روزانه، شنا، دوچرخه سواری و... میزان ابتلا به یبوست را کاهش می‌دهد؛ زیرا باعث افزایش حرکات دودی روده می‌شود.

### رژیم غذایی متعادل

- ✓ مصرف مواد غذایی حاوی فیبر (میوه، سبزی، حبوبات و غلات سبوس دار)
- ✓ پختن سبزی‌ها یا خرد کردن آن‌ها، رنده کردن یا پختن میوه با توجه به مشکلات دندانی
- ✓ غلات سبوس دار و حبوبات، نان جو یا نان کامل گندم و برنج که دارای سبوس باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می‌کنند.
- ✓ مصرف زیاد گوشت، محصولات لبنی پر چرب و دسر ها و تنقلات خیلی شیرین می‌تواند سبب یبوست شود و بهتر است کمتر مصرف شوند.
- ✓ توصیه می‌شود تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید و حجم آن را کم کنید.
- ✓ در مصرف سیب بدون پوست، ماست، انار و به که

- باعث نفخ و یبوست می‌شود؛ زیاده روی نکنید.
- ✓ سعی کنید هر روز در یک زمان مشخص دفع مدفوع داشته باشید، این کار باعث می‌شود روده‌ها در همان زمان معین کار کنند.
- ✓ چنان‌چه از توالت فرنگی استفاده می‌کنید، یک زیر پایی به بلندای ۱۵ سانتی متر زیر هر یک از پاهای خود قرار دهید؛ زیرا حالت چمباتمه به دفع مدفوع کمک می‌کند.
- ✓ از استرس دوری کنید.
- ✓ **در چه صورت باید به پزشک مراجعه کرد؟**
- ۱. شروع یبوست به تازگی
- ۲. تغییر در عادات روده‌ای (کاهش یا افزایش دفعات- تغییر در قوام مدفوع)
- ۳. درد در هنگام اجابت مزاج
- ۴. خون در مدفوع
- ۵. سیاه رنگ شدن مدفوع

یبوست را جدی بگیرید و در صورتی که با اقدامات غیر دارویی ساده بر طرف نشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

## آشنایی

## لوکوم پرتقالی، عصرانه همراه با چای



- ✓ **آب پرتقال - ۲ پیمانه**
- ✓ **شکر - ۳ قاشق غذاخوری**
- ✓ **نشاسته ذرت (یا پودر نشاسته گندم) - ۲ قاشق غذاخوری**
- ✓ **وانیل - یک چهارم قاشق چای خوری**
- ✓ **کره - ۲۵ گرم (اختیاری)**
- ✓ **پودر نارگیل (یا پودر قند) - به مقدار لازم**

- ۱- ابتدا آب پرتقال را داخل قابلمه ای کوچک بریزید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید.
- ۲- سپس نشاسته ذرت، شکر و وانیل را نیز داخل قابلمه بریزید و به آب پرتقال اضافه کنید.
- ۳- مواد را روی حرارت ملایم مرتب هم بزنید تا زمانی که غلیظ شود.
- ۴- بعد از آن که مخلوط آب پرتقال جوشید و به غلظت مدنظر رسید (تقریباً مانند فرنی)، آن را از روی حرارت بردارید و حدود ۲۵ گرم کره به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا آب شود.
- ۵- قالب مد نظر خود (ظرف پیرکس) را با آب سرد خیس کنید و مواد آماده شده را داخل آن بریزید. مواد را با استفاده از لیسک در تمام سطح ظرف به طور یکنواخت پخش کنید.
- ۶- قالب را به مدت ۳ تا ۴ ساعت داخل یخچال قرار دهید تا لوکوم پرتقالی سفت شود و خودش را بگیرد.

که طولانی شدن عوارض کووید به شدت بیماری‌سنگی دارد: «شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد برخی از بیمارانی که با علائم ملایم کووید در خانه مانده‌اند هم دچار عوارض بلندمدت آن شده‌اند. هرچند می‌دانیم خستگی مزمن می‌تواند پس از یک عفونت ویروسی عارض شود اما جزئیات فیزیکی آن عمدتاً روشن نیست. ادامه عفونت ویروسی در ریه‌ها، مغز، بافت‌های چربی یا دیگر بافت‌های بدن ممکن است یک سازوکار آن باشد. واکنش طولانی‌مدت و خارج از قاعده سیستم ایمنی بدن پس از عفونت هم می‌تواند توجه دیگری برای آن باشد.»

مطالعات پیشین درباره خستگی مزمن پس از بیماری نشان داده که برخی افراد ممکن است از نظر بیولوژیکی مستعد آن باشند. پژوهشگران این پدیده را به عنوان «واکنش مصنوعی عفونت» و الگوی برای خستگی مزمن مورد مطالعه قرار داده‌اند. آن‌ها کشف کرده‌اند سطوح ساختاری دو مولکول در بدن که باعث التهاب می‌شوند شروع خستگی مزمن در بدن بیمار را پیش‌بینی می‌کنند. منبع: ایندپندنت

## زیبایی

## راه‌های خلاص شدن از جوش‌های پوست چرب



لوسیون‌ها و داروهای قابل دسترس و متنوعی برای درمان جوش‌ها در مارکت‌ها وجود دارد اما ممکن است آن‌ها حاوی برخی مواد شیمیایی مضر باشند. روش‌های طبیعی بسیاری برای درمان جوش‌ها وجود دارد که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم.

### یخ برای درمان جوش‌ها

یخ به کاهش قرمزی، تورم و التهاب جوش‌ها کمک می‌کند و همچنین گردش خون در ناحیه آلوده را نیز افزایش می‌دهد. منافذ را می‌بندد و کثیفی و چربی سطح پوست را از بین می‌برد. مقداری یخ را در یک تکه پارچه قرار دهید و چند دقیقه روی ناحیه مدنظر اعمال کنید، این درمان را ۳ تا ۴ بار در روز اعمال کنید.

### لیمو برای خشک شدن جوش پوست چرب

آب لیمو حاوی ویتامین C است که به خشک شدن جوش‌ها روی پوست چرب کمک می‌کند. برای درمان جوش پوست چرب یک تکه پارچه را درون آب لیمو خیس کنید و قبل از رفتن به رخت خواب، آن را روی جوش‌های صورت خود بمالید. در روش دیگر، نصف لیوان آب لیمو را با کمی پودر دارچین مخلوط کنید و روی جوش‌های خود اعمال کنید. سپس اجازه دهید از شب تا صبح بماند و بعد با آب ولرم شست و بشوید.

### خمیر دندان برای درمان جوش‌ها

خمیر دندان می‌تواند در درمان جوش‌ها بسیار تأثیر گذار باشد که این تأثیر پس از اعمال یخ نیز بیشتر می‌شود. بهتر است از خمیر دندان سفید استفاده و از ژل خمیر دندان نیز اجتناب کنید، قبل از رفتن به رخت خواب آن را روی پوست خود اعمال کنید و صبح روز بعد با نیم ساعت پس از اعمال شست و بشوید.

### پخور برای درمان جوش پوست چرب

استفاده از پخور، به خصوص زمانی که جوش دارید، بسیار عالی است. پخور کمک می‌کند تا منافذ پوست باز شود و از شر چربی‌ها، کثیفی و باکتری‌هایی که درون منافذ هستند خلاص شوید. یک ظرف بزرگ را از آب گرم پر کنید و اجازه دهید بخار کند، سپس سر خود را با یک حوله بپوشانید و از این بخار استفاده کنید.

### سیر از بهترین درمان‌های جوش

سیر یک ضد ویروس، ضد قارچ و آنتی اکسیدان و یکی از سریع‌ترین درمان‌های جوش است. چند عدد سیر تازه را برش دهید و مدت چند دقیقه روی جوش‌ها اعمال کنید و سپس با آب گرم بشویید. این درمان را ۲ تا ۴ بار در روز تکرار کنید.

### جوش شیرین برای درمان جوش پوست چرب

جوش شیرین، یکی دیگر از درمان‌های موثر برای خلاص شدن از شر جوش است و کمک می‌کند آلودگی‌ها و گرد و غبار و سلول‌های مرده از روی پوست حذف شوند. جوش شیرین را با مقداری آب یا آب لیمو ترکیب کنید و یک ماسک غلیظ به دست آورید. این ماسک را به مدت چند دقیقه روی پوست اعمال کنید و سپس با آب گرم بشویید. برای گرفتن نتایج بهتر و سریع‌تر، این روند را دو بار در روز تکرار کنید.

### عسل برای بهبود جوش‌ها

عسل یک آنتی بیوتیک طبیعی است که به روند بهبود جوش‌ها کمک می‌کند. همچنین برای جلوگیری از عفونت نیز مفید است. عسل خالص را روی جوش‌های خود بمالید و سپس با آب گرم بشویید. در روش دیگر عسل و دارچین را با هم ترکیب کنید و قبل از رفتن به رخت خواب روی پوست خود اعمال کنید و صبح روز بعد با آب سرد شست و بشوید. این روند را تا هفته‌ها ادامه دهید.

## سلامت

## احتمال ابتلای همزمان به کووید ۱۹

## و سایر بیماری‌های تنفسی

متخصصان علوم پزشکی در فلوریدا اظهار کردند که احتمال ابتلای همزمان به بیماری کووید-۱۹ و آنفلوآنزا یا سایر بیماری‌های تنفسی وجود دارد. همزمان بازد یک شدن به فصل پاییز و نگرانی پزشکان درباره شیوع بیماری آنفلوآنزا در کنار همه‌گیری بیماری کووید ۱۹، این متخصصان اعلام کردند: این احتمال وجود دارد که فرد در یک زمان به هر دو بیماری مبتلا شود. دکتر آدریان بوروس از ایالت فلوریدا درباره این مطالعات گفت: این امکان وجود دارد که فرد به طور همزمان به بیماری آنفلوآنزا و کووید ۱۹ مبتلا شود. همچنین به گفته یک متخصص همه گیرشناسی در آمریکا، در حقیقت ابتلا به یک نوع عفونت فرد را در برابر بیماری‌های دیگر آسیب‌پذیر می‌کند. به گفته این پزشک، زمانی که فرد به آنفلوآنزا و دیگر انواع ویروس‌های تنفسی آلوده شود، بدن ضعیف می‌شود. بنابراین اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، هر یک از دو بیماری آنفلوآنزا و کووید ۱۹ را به‌هم‌امور آسیب‌قرار می‌دهند و موجب بروز ذات‌الریه و نارسایی ریوی می‌شوند. همچنین این دو بیماری ممکن است فرد را در معرض بیماری‌های دیگری از جمله سپتیمیسی (نوعی التهاب)، التهاب بافت‌های قلب، مغزو ماهرچه‌ها قرار دهند به طوری که ابتلای همزمان به هر دو بیماری عوارض طولانی‌مدت آن‌ها بر اعضای آسیب‌دیده بدن را افزایش می‌دهد. منبع: ایسنا