

هرگز با صورت آرایش کرده
نخواهید

استفاده مکرر از لوازم آرایشی به تنهایی عاملی برای از بین بردن سلامت و شادابی پوست است و عوارض خوابیدن با آرایش هم بسیار زیاد است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دلشتن پوستی زیبا و سالم کار سختی نیست و فقط احتیاج به رعایت برخی نکات بهداشتی دارد، اما برخی از افراد با رعایت نکردن همین نکات ساده و ابتدایی خود را از داشتن پوست زیبا محروم می کنند. یکی از عواملی که سبب از بین رفتن سلامت و زیبایی پوست شما می شود خوابیدن با آرایش است، گاهی اوقات به دلیل خستگی زیاد تمایلی برای شستن صورت ندارید و خواب را به همه چیز ترجیح می دهید، اما با این کار سلامت پوستتان را به خطر می اندازید.

بزرگتر شدن منافذ پوست

منافذ باز صورت یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد با آن درگیر هستند، اما زمانیکه شما از لوازم آرایشی استفاده می کنید ماده سیلیکون موجود در ترکیب لوازم آرایشی با چربی پوست شما ترکیب شده و سبب بسته شدن منافذ پوست می شود. همه افراد به دنبال راهی برای بسته شدن منافذ پوستشان هستند اما بسته شدن منافذ پوست با لوازم آرایشی به دلیل ترکیب سیلیکون با چربی پوست باعث می شود تا منافذ پوست بزرگتر شده و بیشتر در معرض دیدقرار بگیرد.

جوش زدن

پوست صورت هم به تنفس نیاز دارد و بازسازی را از طریق پاکسازی خروج مواد مضر به وسیله منافذ پوست انجام می دهد، اما زمانی که منافذ پوست بسته می شود این مواد چرب مضر در زیر پوست باقی می ماند و از تجمع آن ها جوش هایی بر سطح پوستتان ایجاد می شود.

جلوگیری از تنفس پوست

پوست هم احتیاج به تنفس دارد و از طریق تنفس پاکسازی پوست در طول شبانه روز انجام میشود، اما زمانی که تا صبح مواد آرایشی بر روی پوست بمانند پوست دیگر قادر به تنفس نبوده و این امر سبب می شود تا پوست صورت قادر به ترمیم نباشد. از این رو پوستی تیره خواهید شد.

پیری زودرس پوست

همه ما به دنبال زیبایی و به تأخیر انداختن روند پیر شدنمان هستیم، اما با انجام برخی از عادت های اشتباه، موجب پیر شدن پوست صورتتان می شویم؛ خشکی پوست یکی از اصلی ترین علل برای پیری پوست است زمانی که شما اقدام به شستن مواد آرایشی روی صورتتان نمی کنید این امر سبب می شود تا سلول های مرده به همراه دیگر مواد مضر موجود در ترکیب لوازم آرایشی بر روی پوستتان جمع شود و در نهایت پوست شما را چروک می کند.

بروز مشکلات چشمی

اگر شما هم چشمانی حساس دارید و یا دائماً گل مزه می زنید حتماً شب به هنگام خواب آرایش چشم هایتان را پاک نمی کنیدباقی ماندن مواد آرایشی چشم تا صبح بر روی مزه نه تنها سبب گل مزه در شما می شود بلکه در بهترین حالت به ریزش مزه و ابروهای شما منجر می شود و حتی می تواند سبب بروز عفونت های چشمی با علامت خارش و سوزش شود.

نگهداری ایمن مواد ضد عفونی

در خودرو چگونه است؟

استفاده از مواد ضد عفونی کننده برای از بین بردن ویروس کرونا ضروری است و رعایت برخی نکات برای نگهداری این مواد در داخل ماشین اهمیت دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پس از شیوع ویروس کووید۱۹ مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل یکی از موادی است که شهروندان برای ضد عفونی کردن دست ها و سطوح از آن استفاده می کنند. با گرم تر شدن هوا خطر نگهداری این مواد در خودروها نیز افزایش پیدا می کند. هر چند این مواد خودبه خود آتش نمی گیرد، اما اگر تحت شرایط خاصی در معرض نور خورشید قرار بگیرد امکان آتش گرفتن آن ها وجود دارد. به کمک روش های زیر می توانید مواد ضد عفونی کننده را در داخل خودرو خود نگهداری کنید:

- مواد را در ظرف بدون درب چرچسب نریزید تا با مایع ها رها نکنید همچنین نباید این مواد در - از ظروف قابل حمل و نقل استفاده کنید.
- آن ها را در داشبورد و دور از نور خورشید قرار دهید.
- مواد را در ظرف های بدون درب نریزید زیرا ممکن است خاصیت خود را از دست بدهد.
- زمان ضد عفونی کردن داخل ماشین برای جلوگیری از اشتعال خودرو در خاموش کنید و درب های آن را باز بگذارید.
- به هیچ عنوان مواد ضد عفونی را در خودروی پارک شده قرار ندهید.

توصیه می شود مواد ضد عفونی کننده را داخل خودرو رها نکنید همچنین نباید این مواد در دسترس کودکان قرار داده شود. زمانی که قصد دارید دست های خود و سطوح داخل خودرو را ضد عفونی کنید، بهتر است پنجره ها باز باشد یا در صورت امکان این اقدام را خارج از فضای خودرو انجام دهید.

کشک، سلطان منابع پروتئینی



مصرف کشک برای خانم های باردار بسیار مفید است. علاوه براینکه کشک برای بدن مادر را تامین می کند برای رشد جنین نیز مناسب است. جنین برای رشد استخوان هایش به میزان مشخصی پروتئین و کلسیم احتیاج دارد که این مقدار را از

بدن مادر تغذیه می کند. مصرف کشک برای مادران باردار به آن ها کمک می کند تا از میزان بالای پروتئین و کلسیم برخوردار شوند و به واسطه دریافت این مواد معدنی، جنین با کمبود کلسیم و پروتئین روبه رو نشوند.

علت گرفتگی عضلات پا در شب چیست؟

عضلات پا در شب به خستگی ماهیچه ها و مشکلات عصبی مرتبط است.

احتمال بروز این عارضه دردناک با افزایش سن بیشتر می شود. همچنین زنان باردار بیشتر احتمال دارد دچار مشکل گرفتگی عضلات پا در شب شوند. علاوه بر این، چندین عارضه و بیماری از قبیل نارسایی کلیوی و آسیب عصب ناشی از بیماری دیابت از جمله عوامل موثر در گرفتگی عضلات پا در شب به حساب می آیند. همچنین مصرف برخی داروها از قبیل انواع از داروهای آدرارآور ممکن است فرد را دچار عارضه گرفتگی عضلات پا در شب کند، اگرچه ارتباط دقیق این دو با یکدیگر هنوز شناخته شده نیست.

گاهی اوقات سندرم پای بی قرار یا عارضه گرفتگی عضلات پا در شب اشتباه گرفته می شود اما این دو بیماری مجزا از یکدیگر هستند. به طور کلی درد، مشخصه اصلی سندرم پای بیقرار نیست اگرچه برخی مبتلایان به این بیماری از درد پا نیز شکایت دارند.

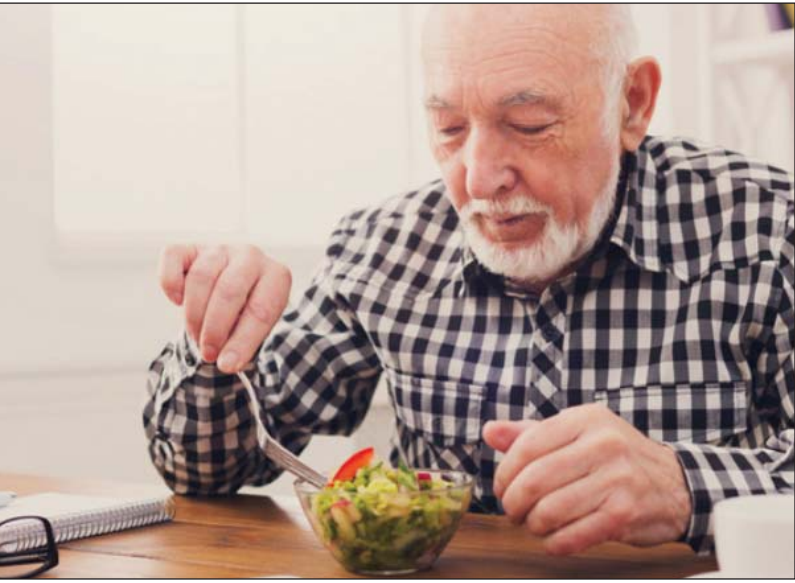
از دیگر بیماری هایی که ممکن است با عارضه گرفتگی



گرفتگی عضلات پا در شب، انقباض دردناک و ناخواسته ماهیچه پا خوانده می شود که افراد به طور معمول هنگام خواب دچار آن می شوند.

به گزارش ایسنا، در بیشتر مواقع نمی توان برای گرفتگی عضلات پا در شب علت مشخصی پیدا کرد. در مجموع، گرفتگی

بهترین غذاهایی که سالمندان باید بخورند



خصوص سالمندان میوه ها و سبزیجات را حتما با اسکاچ شست و شو دهند تا آلودگی آن ها کاملاً گرفته شود زیرا همین امر می تواند موجب بیماری سالمندان شود. حتما درموارد گوشتی هم مانند مرغ، مرغ بلدرچین و ماهی دقت زیادی باید شود حتی از زرده عسلی تخم مرغ برای سالمندان نباید استفاده شود. مصرف گوشت قرمز برای سالمندان باید به اندازه کافی باشد و به خوبی کاملاً پخته شود.

متخصص تغذیه بیان کرد: مورد دیگری که می تواند به سیستم ایمنی بدن سالمندان کمک کند مصرف چربی امگا ۳ است که در ماهی ها به وفور وجود دارد. ما توصیه می کنیم که به مدت ۲ بار در هفته ماهی در برنامه غذایی سالمندان وجود داشته باشد. معمولاً ماهی ها را برای سالمندان می توان تنها مزه را در کرد و بخت اما نباید کاملاً سرخ شود.

جوزدانی بیان کرد: تامین ویتامین «ث» یکی از مهم ترین

بخش برنامه غذایی سالمندان است که می توان کمبود را با میوه ها و سبزیجات برطرف کرد.

در این بین فلفل دلمه ای جزو سبزیجاتی است که ویتامین «ث» در آن به وفور وجود دارد و به دلیل مقاوم بودن این نوع سبزی می تواند ویتامین ث را به خوبی در خود ذخیره سازی کند.

او گفت: سالمندان نباید از اسیدهای چرب اشباع شده استفاده کنند، زیرا استفاده آن ها موجب تضعیف سیستم ایمنی بدنی افراد می شود. مصرف زیاد قلاقل و کتلت آماده و پیتزا موجب بیمار کردن هر چه بیشتر سالمندان می شوند. همچنین چاقی و اضافه وزن به شدت می تواند آسیب های جدی در هر سنینی از جمله کودک تا سالمند وارد کند. اگر درجه BMA بالا ۳۰ باشد در واقع افراد دچار چاقی درجه یک هستند، که

ایتلا به کرونا در این ها بیشتر خواهد بود. وجود بافت چربی در بدن می تواند فاکتورهای التهابی در بدن را زیاد کرده و موجب بیماری های خطرناکی شود.

جوزدانی گفت: متأسفانه شیرین کننده های مصنوعی کمترین تاثیر را دارند و به دلیل مقاوم بودن این نوع سبزی می تواند ویتامین ث را به خوبی در خود ذخیره سازی کند.

سالمندان به دلیل این که طبع های شیرین را معمولاً بیشتر حس می کنند احتمال این که تمایل بیشتری نسبت به شیرینی جات داشته باشند بیشتر است، اما باید بدانند مصرف هر چه بیشتر این مواد موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن آن ها خواهد شد. اگر مصرف شیرینی بالا باشد می تواند موجب ترشح انسولین در بدن سالمند شود. هیچ گاه گفته نمی شود به طور کلی مواد غذایی از برنامه غذایی سالمندان حذف شود، بلکه می تواند با یک برنامه ریزی دقیق تمام مواد را به خوبی مصرف کنند.

آنتی بیوتیک ابتلا به بیماری التهابی روده را افزایش می دهد



روده می شوند.

محمدی خاطر نشان کرد: کنترل بیماری های التهابی روده از طریق دارو درمانی است که می تواند از ناتوانی این افراد جلوگیری کرده همچنین منعی برای فرزنددار شدن این افراد وجود ندارد و اگر آنها پروسه درمانی خود را به صورت صحیح سپری کنند طول عمر این بیماران همانند افراد عادی خواهند بود لذا جای نگرانی وجود ندارد.

محمدی ویتامین «دی» است.

وی با بیان اینکه مصرف چای و به خصوص قهوه می تواند برای پیشگیری از بیماری های التهابی روده موثر باشد، گفت: خوردن ماهی، میوه و سبزیجات برای این افراد توصیه می شود. همچنین بهتر است از مصرف گوشت قرمز پرهیز و تا حد ممکن از مصرف قرص های پیشگیری از بارداری خودداری کنند هر چند برخی از افراد به صورت زنتیکی مبتلا به بیماری های التهابی

کلم بروکلی و بروکسل برای

سلامت عروق خون مفید هستند



تحقیقات نشان می دهد برخی سبزیجات نظیر کلم بروکلی و کلم بروکسل (فندقی) از بیماری پیشرفته عروق خونی پیشگیری می کنند.

به گزارش مهر، محقان دانشگاه وسترن استرالیا دریافتند مصرف زیاد سبزیجات چلیپایی نظیر کلم برگ، کلم بروکلی و کلم بروکسل با کاهش کمتر بیماری عروق خونی در زنان مسن مرتبط است.

محققان در این مطالعه دریافتند افراد دارای رژیم غذایی سرشار از سبزیجات چلیپایی با احتمال کمتر تشکیل گسترده کلسیم در عروق آئورت شان که نشانه اصلی بیماری عروقی است، مواجه هستند.

بیماری عروق خونی، بر شریان های خونی تأثیر گذاشته و می تواند جریان خون در حال گردش در بدن را کاهش دهد. این کاهش در جریان خون می تواند ناشی از تشکیل رسوبات چربی و کلسیم در دیواره های درونی عروق خونی نظیر آئورت باشد.

تشکیل این رسوبات چربی و کلسیم عامل اصلی ابتلاء به بیماری قلبی یا سکنه هستند.

دکتر «لورن بلکنهورست»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما در مطالعات قبلی متوجه شدیم که مصرف بیشتر این سبزیجات با کاهش ریسک ابتلاء به بیماری قلبی عروقی نظیر حمله قلبی یا سکنه مرتبط است».

وی در ادامه می افزاید: «حال ما در مطالعه جدید دریافتیم زنان مسنی که روزانه میزان بیشتری سبزیجات چلیپایی مصرف می کنند با احتمال کمتر تشکیل رسوبات کلسیم در عروق خونی شان روبرو هستند».

به گفته وی، «ویتامین K به وفور در این سبزیجات یافت می شود و به همین دلیل، این ماده معدنی در فرآیند ممانعت از تشکیل رسوبات کلسیم در رگ های خونی دخیل است».

محققان در این مطالعه مشاهده کردند زنانی که روزانه بیش از ۴۵ گرم از این نوع سبزیجات مصرف می کردند ۴۶ درصد کمتر با خطر تشکیل رسوبات کلسیم در شریان های خونی شان روبرو بودند.

توصیه های تغذیه ای برای غلبه

بر استرس و اضطراب



یک متخصص تغذیه گفت: رژیم غذایی مناسب راهبردی موثر در کنترل استرس محسوب می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مرجان عجمی متخصص تغذیه استیوتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور اظهار کرد: یک رژیم غذایی درست مبتنی بر سه اصل مهم تعادل، تنوع و البته میانه روی در دریافت گروه های غذایی مختلف است و علاوه بر رعایت این اصول کلی باید توجه دلشت که نوشیدن آب کافی و فعالیت فیزیکی کافی می تواند تأثیر بسزایی در کاهش بروز استرس داشته باشد.

او ادامه داد: دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین B۶ و B۱۲ و فولات و پرهیز از دریافت منابع غذایی حاوی کافئین برای کاهش استرس و اضطراب مهم است. اختلالات خواب و گرسنگی می تواند محرک ایجاد استرس و اضطراب باشد و در صورتی که از منابع غذایی حاوی قند و شکر و یا کربوهیدرات های ساده به میزان زیاد در رژیم غذایی استفاده کنید، قند خون و به دنبال آن

انسولین در خون افزایش و سپس کاهش پیدا می کند. عجمی بیان کرد: دریافت فیبر کافی، میوه و سبزیجات به جای قند و شکر و شیرینی جات و همچنین دریافت منابع حاوی پروتئین و چربی های سالم می تواند نوسانات قند خون را کمتر کند و به کاهش استرس و اضطراب کمک بیشتری کند.

او تأکید کرد: ویتامین D یکی از ویتامین های مهم با عملکردهای بسیار در بدن است و کمبود آن می تواند با تغییرات خلق و خو در ارتباط باشد همچنین این ویتامین نقش مهمی در حفاظت از مغز و عملکرد صحیح ناقل های عصبی دارد و حتی به عنوان یک درمان کمکی برای آلزایمر می تواند مفید باشد.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: مصرف جگر ماهی، شیر و تخم مرغ می تواند به دریافت ویتامین D کمک کند، اما راه اصلی تامین آن سنتز از طریق پوست و قرار گرفتن در مجاورت نور آفتاب است.

او در پایان گفت: برای کاهش دریافت کافئین، توصیه می شود قهوه را با چای سبز جایگزین کنید، جای سبز علاوه بر کافئین کمتر حاوی اسید آمینه ای به نام تیانین است که برای کاهش استرس و اضطراب مفید است؛ همچنین دریافت آب کافی و فعالیت فیزیکی روزانه به حفظ سلامتی و آراشش بیشتر کمک می کند.