

# جلوی پف ها را بگیر!

بافت ظریف اطراف چشم با افزایش سن، ضعیف و پف دار می شود؛ اما چه عواملی می توانند این مشکل را بیشتر کنند و چه راه هایی برای درمان وجود دارد؟



فائزه مهاجر | مترجم

بافت اطراف چشم شما بسیار ظریف است و با افزایش سن به تدریج ضعیف می شود. به همین دلیل است که با افزایش سن، پف زیر چشم بیشتر می شود. کیسه های زیر چشمی یا همان پف چشم معمولاً بی ضرر است، اما می تواند شما را خسته نشان دهد. البته باید بدانید فقط کم خوابی، سیگار کشیدن و مالش چشم باعث پف کردن چشم نمی شوند و دلایل دیگری هم وجود دارد. اگر پف زیر چشم یکی از مشکلات شما هم هست و به دنبال راهی هستید که آن را از بین ببرید، این مطلب به شما کمک خواهد کرد.

**ماسک چشم** خنک کردن ناحیه اطراف چشم می تواند جریان خون را کاهش دهد و این باعث کاهش التهاب و تورم می شود. نگهداری یک ماسک چشم قابل استفاده مجدد در فریزر باعث می شود وقتی از خواب بیدار می شوید و نیاز به تسکین سریع کیسه های زیر چشم دارید یا حلقه های تیره یا ناراحتی چشم دارید، در دسترس باشد. همچنین می توانید از ماسک چشم قبل از خواب یا در طول روز استفاده کنید.

**کمپرس سرد** کمپرس سرد یکی از موثرترین روش ها برای تسکین پف چشم است. اگر ماسک چشم ندارید، می توانید با خیس کردن یک پارچه تمیز در آب خنک و

بهداشت دهان و دندان

## ۳ اشتباهی که دندان ها را به فنا می دهد



می کند و مانع از تجمع باکتری ها می شود.

**۲ بعد از مسواک، دهان را آبکشی نکنید** شاید آب گرداندن در دهان بلافاصله بعد از مسواک زدن هم عادت شما باشد، اما آبکشی دهان پس از مسواک زدن می تواند اثر خمیردندان را کاهش دهد. پس از پایان مسواک زدن، باید باقی مانده خمیردندان را فقط تف کنید. اگر بلافاصله دهان تان را با آب بشویید، فلوراید را از بین می برید، در حالی که این ماده برای جلوگیری از

شاید در دوران تعطیلات عید نوروز و سفرها آن چنان که باید و شاید به سلامت دهان و دندان تان توجه نکرده اید. دکتر آرش روان بخش در گفت و گو با نیویورک پست برای جلوگیری از آسیب دیدن مینای دندان و لثه ها توصیه هایی دارد که می تواند به سلامت دهان و دندان کمک کند.

**۱ بعد از صبحانه سریع مسواک نزنید** به نظر طبیعی می رسد که بعد از اولین وعده غذایی روز دندان هایتان را بشوید تا طعم قهوه صبحگاهی را از بین ببرید. با این حال، غذاهای اسیدی مانند آب پرتقال و نان تست مینای دندان را تضعیف می کنند و زود مسواک زدن بلافاصله بعد از آن، به دندان ها بیشتر آسیب می زند. اگر به هیچ وجه نمی توانید عادت مسواک زدن بعد از صبحانه را کنار بگذارید، حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه صبر کنید. در این میان می توانید از دهان شویه استفاده کنید. شست و شوی دهان با دهان شویه پس از غذا خوردن از چسبیدن باقی مانده های غذا به دندان ها جلوگیری



در ایجاد پف صبحگاهی و سیاهی زیر چشم است و داشتن خواب کافی یکی از موثرترین راه ها برای جلوگیری از پف چشم است. حالت سر بالا بردن سر موقع خواب می تواند احتمال نشست مایع در اطراف چشم را کاهش دهد. می توانید سر تخت را چند سانتی متر بالا بیاورید. اگر تخت قابل تنظیم ندارید، خوابیدن روی دو بالش به جای یک بالش می تواند این کار را انجام دهد.

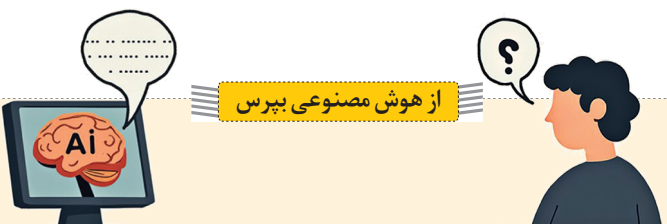
**آلرژی** اگر آلرژی فصلی دارید، احتقان و التهاب می تواند به آن ظاهر پف کرده و ایجاد حلقه های سیاه زیر چشم منجر شود. سعی کنید از مالش چشم خودداری کنید و داروی آلرژی خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

**نمک** مصرف بیش از اندازه نمک می تواند باعث احتباس آب و تورم شود؛ بنابراین سعی کنید مصرف نمک را کاهش دهید. پرهیز از غذاهای شور و مایعات دقیقاً قبل از خواب می تواند به کاهش احتباس مایعات و پف چشم در صبح کمک کند.

**سیگار** سیگار می تواند از دست دادن کلان (پروتئینی در پوست) را تسریع کند، پوست زیر چشم را نازک تر و رگ های خونی را بیشتر نمایان کند. تحقیقات نشان می دهد سیگار کشیدن با افزایش شدت پف زیر چشم و همچنین خطوط و چین و چروک صورت مرتبط است.

**بیماری زمینه ای** بعضی از بیماری ها مانند تیروئید می توانند پف زیر چشم را افزایش دهند. اگر با درمان های خانگی پف چشم بر طرف نشد، به پزشک مراجعه کنید تا در مورد بیماری زمینه ای بررسی شوید.

از هوش مصنوعی بی ریس



## کلید کنترل آلرژی بهار

با شروع فصل بهار آلرژی بهاری به سراغ خیلی ها می آید. اما آیا می توانیم جلوی آلرژی بهار را بگیریم؟

می توان اقداماتی برای کاهش علائم آلرژی بهار انجام داد، اما نمی توان به طور کامل از آن جلوگیری کرد. این اقدامات شامل موارد زیر می شوند:

**شناسایی و اجتناب از آلرژن ها** اولین و مهم ترین قدم، شناسایی چیزهایی است که به آن ها آلرژی دارید (مثل گرده های خاص گیاهان). با آزمایش آلرژی شاید بتوان این موارد را شناسایی کرد. تلاش کنید در مواقعی که میزان گرده ها در هوا زیاد است، کمتر بیرون از منزل بمانید یا حداقل از ماسک استفاده کنید. چک کردن گزارش های گرده افشانی روزانه نیز می تواند مفید باشد.

**استفاده از داروها** داروهای ضد حساسیت زیادی مانند آنتی هیستامین ها و اسپری های بینی کورتیکواستروئیدی وجود دارند که می توانند علائم را تسکین دهند. این داروها با تجویز پزشک یا داروساز استفاده شوند.

**ایمونوتراپی** ادر مواردی که آلرژی شدید است، ایمونوتراپی (تزریق آلرژن ها) می تواند به کاهش حساسیت شما کمک کند. این روش نیاز به نظارت پزشکی دارد و برای همه مناسب نیست.

**محیط منزل** اتمیز نگه داشتن منزل و استفاده از فیلترهای هوا در منزل و ماشین می تواند به کاهش قرار گرفتن در معرض آلرژن ها کمک کند.

**رعایت بهداشت** رعایت بهداشت در پیشگیری از آلرژی بهار نقش مهمی دارد، اگرچه به طور مستقیم از بروز آلرژی جلوگیری نمی کند، اما می تواند شدت علائم را کاهش دهد. این بهداشت می تواند شامل این موارد باشد: شستن مرتب دست ها، شستن موها، تمیز کردن منزل، تعویض لباس ها و رعایت بهداشت شخصی و عمومی.

تازه ها

## اندام های بدن همسن نیستند!

پژوهش های جدید نشان می دهند تمامی اندام های بدن لزوماً همسن نیستند؛ برخی از اندام ها سریع تر از سایرین پیش می روند و به طور هماهنگ پیر نمی شوند. موضوعی که می تواند برای سلامت به یک نگرانی تبدیل شود.

دانشمندان دانشکده پزشکی استنفورد در یافتند شتاب پیری مغز و پیری عروق حاکی از پیشرفت آزارپذیر و پیری پر شتاب کلیه ها به دیابت و فشار خون بالا مرتبط است. جالب این جاست که یک آزمایش خون ساده علامت هشدار دهنده اولیه را برای افراد در معرض خطر آشکار می کند. در این آزمایش برای تعیین احتمال این شتاب، از چندین پروتئین تجزیه و تحلیل عمیق و مبتنی بر یادگیری ماشینی به عمل می آید. پژوهشگران بر اساس این داده ها، اصطلاح «شکاف سنی» بین اندام ها و بدن فرد به عنوان یک کل را ایجاد کردند. در واقع آن ها می گویند: «می توانیم سن زیستی یک اندام را در فردی به ظاهر سالم تخمین بزنیم. این به نوبه خود خطر ابتلا به بیماری مربوط به آن اندام را هم پیش بینی می کند.»

پژوهشگر ارشد این مطالعه می گوید: «با نظارت بر سلامت اندام های خاص در افراد به ظاهر سالم، ممکن است بتوانیم اندام های متاثر از پیری شتاب گیرنده را بیابیم و ممکن است بتوانیم پیش از ابتلای این اندام ها به بیماری، آن ها را مداوا کنیم. زمانی که بحث پیری و بالا رفتن سن به میان می آید، بهتر است به جای کمیت به کیفیت زندگی فکر کنیم و با استفاده از راهکارهایی کیفیت زندگی را ارتقا دهیم. متخصصان معتقدند در کنار فعالیت فیزیکی و خوردن غذای سالم، فعال نگه داشتن ذهن و تقویت روابط اجتماعی، مراقبت از سلامت چشم، گوش و سلامت کلی بدن نیز در بهبود این کیفیت ثمر بخش است.»

تغذیه

## میوه و سبزیجات مانند قبل مغذی نیستند؟



دهه هاست که پزشکان و متخصصان تغذیه توصیه می کنند برای حفظ سلامت مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید، اما آیا سبزیجات و میوه هایی که امروزه می خوریم همان ارزش تغذیه ای سال های قبل را دارند؟ پاسخ به این سوال، با استناد به نظر کارشناسان، منفی است.

کارشناسان می گویند برای رسیدن به همان مواد مغذی موجود در میوه ها و سبزیجاتی که در دهه ۱۹۷۰ برای مصرف روزانه توصیه می شد، حالا باید روزانه ۷ تا ۱۰ وعده مصرف کنیم. اما چرا میوه ها و سبزیجات مانند گذشته، مغذی نیستند؟

**کاهش کیفیت خاک** همان طور که ما برای رشد و سلامت به مواد مغذی نیاز داریم، گیاهان نیز به مواد مغذی کلیدی نیاز دارند. بیشتر مواد مغذی گیاهان از خاک و محیط اطرافشان تامین می شود، اما با گذشت زمان، کاهش مواد مغذی خاک و افزایش آلودگی ها، شرایط ایده آل برای رشد گیاهان از بین می رود که در نهایت، به این معناست که گیاهانی که مصرف می کنیم، نیز کمتر مغذی خواهند بود.

**رقیق شدن مواد مغذی** رقیق شدن مواد مغذی یک نگرانی روبه رشد در کشاورزی و بهداشت عمومی است اما خاک خود به خود کیفیتش را از دست نداده است. روش های کشاورزی فشرده از جمله کشت تک محصولی (کاشت مداوم یک نوع محصول) و استفاده بیش از حد از کودهای شیمیایی، باعث تخلیه مواد معدنی ضروری در خاک شده اند.

**اصلاحات ژنتیکی** محصولات مدرن معمولاً برای داشتن عملکرد بالاتر، مقاومت در برابر آفات و رشد سریع تر اصلاح شده اند که گاه به قیمت کاهش تراکم مواد مغذی تمام می شود. به عبارت دیگر، گیاهایی که سریع تر رشد کنند، ممکن است در هر واحد وزن خود مواد مغذی کمتری داشته باشند.

**روش های برداشت و تاثیر بر ارزش غذایی** احتی نحوه برداشت، نگهداری و حمل و نقل محصولات کشاورزی می تواند بر میزان مواد مغذی آن ها تاثیر بگذارد. به ویژه، مواد مغذی حساس به گرما مانند ویتامین ث در شرایط نگهداری نامناسب به سرعت از بین می روند.

## این تغییرات در همه محصولات وجود دارند؟

برخی محصولات بیشتر از بقیه دچار کاهش مواد مغذی می شوند. برای مثال میوه ها و سبزیجات ریشه ای که هسته ترش می کنند، کمتر تحت تاثیر قرار می گیرند، اما محصولات که سریع رشد می کنند و بازده بالایی دارند، مانند گندم، ذرت، سبزیجات برگ دار (مانند اسفناج کاهو) بیشترین کاهش مواد مغذی را نشان داده اند. محصولاتی هم که به شدت فراوری شده اند یا مدت طولانی ذخیره می شوند، مقدار بیشتری از مواد مغذی خود را از دست می دهند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که تنوع در رژیم غذایی را رعایت کنید تا از طیف گسترده ای از مواد مغذی بهره مند شوید.

وعده اصلی

آشپزی من

## خورش کنگر مهمان بهاری سفره

کنگر گیاهی محلی است که در هفته های اول بهار سراز خاک بیرون می آورد و در نقاط مختلف ایران خورش کنگر با دستورهای مختلفی پخته می شود. این خورش معمولاً با

کنگر گیاهی محلی است که در هفته های اول بهار سراز خاک بیرون می آورد و در نقاط مختلف ایران خورش کنگر با دستورهای مختلفی پخته می شود. این خورش معمولاً با

### مواد لازم:

گوشت قرمز: به مقدار لازم  
کنگر پاک شده: ۵۰۰ گرم  
پیاز: یک عدد متوسط  
جعفری و نعناع خرد شده: ۳۰۰ گرم (نسبت ۲ به یک)  
رب گوجه: یک قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم  
روغن و آب جوش آمده: به مقدار لازم

**طرز تهیه:** پاک کردن کنگر به زمان و حوصله نیاز دارد؛ پس هر وقت حوصله داشتید کنگر بخرید، با قیچی تیغ های آن را بگیرید و ساقه های آن را بشویید و خرد کنید. پیاز را رنده کنید و در روغن سرخ کنید. گوشت را هم به آن اضافه کنید و تفت دهید. حالا وقت اضافه کردن رب، ادویه ها و نعناع خرد شده به این مخلوط است. حالا آب جوش را اضافه کنید و اجازه دهید غذا با شعله ملایم بجزد. در این فاصله کنگر ها را تفت بدید و وقتی گوشت نیم پز شد به خورش اضافه کنید. جعفری را هم در انتهای پخت تفت دهید و بریزید. بعد از اضافه کردن سبزی ها اجازه دهید خورش جابفتد؛ در این مرحله سعی کنید خیلی خورش را هم نزنید، اما برای این که ته نگیرد حواس تان به آن باشد و گاهی با قاشق به صورت رفت و برگشتی هم بزنید. خورش کنگر آماده است.

**نکته ها:** اضافه کردن رب به خورش کنگر سلیقه ای است و می توانید آن را حذف کنید. می توانید وقتی خورش را از روی حرارت برداشتید به آن آبغوره اضافه کنید. اگر طعم کنگر پخته شده را دوست ندارید می توانید از ساقه های آن به صورت خام در سالاد استفاده کنید.

