

## سرکه، درمانی برای قارچ پا

رشد قارچ‌ها لایه‌لای انگشت‌ها یا زیر پاها، اتفاقی است که ممکن است هرکسی را گرفتار خود کند. قارچ‌ها برای رشد کردن، به محیطی گرم و مرطوب نیاز دارند و پای که تمام طول روز توی کفش پنهان شده، می‌تواند چنین محیطی را برایشان ایجاد کند. اگر شما هم دچار قارچ‌های پوستی در ناحیه پا شده‌اید، از حمام سرکه کمک بگیرید. کمی سرکه را در یک تشت آب بریزید و در طول حمام کردن، پاهایتان را در آن قرار دهید.

یکشنبه ● ۱۶ دی ۱۳۹۷ ● شماره صد و هشتاد و پنج

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

۶ عادت شبانه که پوستتان را نابود می‌کند

# چراغ را خاموش کنید و روی بالش تخت‌نخی بخوابید



● آسا ابراهیمی ●

● مترجم ●

خودتان را در آینه نگاه کنید. منافذ باز شده پوستتان، چروک‌های سبز شده در اطراف چشم شما و جوش‌هایی که در صورتتان جا خوش کرده‌اند، حاصل بالا رفتن سن‌تان نیستند. اشتباهات شما از زمان به خواب رفتن تا ساعات حضورتان در خیابان و محل کار، به سلامت پوست‌تان آسیبی جدی وارد می‌کنند و چهره شما را پیرتر از شناسنامه‌تان نشان می‌دهند.

### ■ صورتتان را قبل از خواب نمی‌شوید؟

به بهانه خستگی، با آرایش صبح و آلودگی که در تمام روز روی پوستتان انبار شده، می‌خواید؟ باور کنید حتی اگر هیچ آرایشی روی پوستتان نباشد، قبل از خواب باید صورتتان را بشوید. پوست شما در طول شب به بازسازی و ترمیم آسیب‌های روزانه می‌پردازد و وقتی با چربی‌ها، آلودگی‌ها و آرایش انبار شده روی آن به خواب می‌روید، فرصت بازسازی را از پوست خود گرفته و زمینه را برای آسیب دیدنش فراهم می‌کنید. البته فراموش نکنید که بیش از اندازه شستن پوست و بارها تمیزکردنش با مواد شوینده در طول روز، می‌تواند به اندازه به‌موقع و درست تمیز نکردن آن، مشکل آفرین باشد.

### ■ کم می‌خواید؟

برای اینکه آرامش به پوستتان برگردد و در تاریکی شب ترمیم شود، حداقل به شش ساعت خواب مداوم شبانه نیاز دارید. اگر شب‌ها یادتان می‌رود چراغ را خاموش کنید و زیر نور می‌خواید یا اینکه شب‌زنده‌داری می‌کنید، نباید انتظار داشته باشید که پوست صورتتان جوان و شاداب بماند. خواب ناکافی یا خوابیدن روی صورت و شکم، می‌تواند به سلامت پوست شما آسیب بزند.

### ■ کرم صورتتان را درست انتخاب می‌کنید؟

انتخاب کرم اشتباه برای صورت، درست به اندازه استفاده نکردن از آن می‌تواند برای پوستتان دردسرساز باشد. اگر پوست چربی دارید و در کرم شبتان هم چربی ترکیب شده

یا اینکه زیر آفتاب شدید کار می‌کنید، اما کرم ضدآفتابتان SPF کمتر از ۳۰ دارد، احتمال اینکه پوستتان با جوش‌ها یا لکه‌ها پوشانده شود یا منافذ پوستتان هر روز بازتر شود، بالا خواهد بود.

### ■ بالش‌تتان را دیر به دیر می‌شوید؟

بالشتی که تمام شب صورتتان را روی آن می‌گذارید، می‌تواند نقش مهمی در سلامت و زیبایی پوست شما داشته باشد. اگر بالش‌تتان را هر هفته یا لااقل هر دو هفته یک‌بار نمی‌شوید، زمینه را برای آلوده‌تر شدن پوست صورتتان و بروز آکنه‌ها و دیگر آسیب‌های پوستی فراهم می‌کنید. گذشته از این، فراموش نکنید که برای حفظ سلامت پوست و موی‌تان، باید رو بالش‌تی را از پارچه‌ای نرم و نخی انتخاب کنید.

### ■ مرطوب کردن پوست را جدی نمی‌گیرید؟

شاید پوست شما چرب باشد و همیشه برق بزند، اما چربی پوست بهانه خوبی برای حذف کردن کرم‌های مرطوب‌کننده نیست. پوست شما به‌ویژه در فصل زمستان به این کرم‌ها نیاز دارد و اگر آن‌ها را حذف کنید، بیشتر از قبل چربی‌سازی کرده و صورت شما را جوش‌جوشی می‌کند. استفاده روزانه از کرم‌های مرطوب‌کننده و چند ساعت در روز روشن کردن دستگاه بخور در خانه یا محل کار، می‌تواند به حفظ سلامت پوست شما کمک کند.

### ■ همه نیازهای پوستتان را با کرم‌ها تامین می‌کنید؟

حتی اگر خرید کرم‌های مرغوب و معروف پوست، هزینه زیادی را صرف کنید، نمی‌توانید به درخشان و جوان ماندن پوستتان مطمئن باشید. متخصصان می‌گویند که این محصولات، گرچه مفید هستند، اما نمی‌توانند همه نیاز پوست شما به ویتامین‌های ضروری مثل ویتامین‌های گروه B را تامین کنند.

آن‌ها تاکید می‌کنند که برای حفظ شادابی پوست، شما به مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و چربی‌های اشباع نشده نیاز دارید و با تغذیه سالم، باید مانع افتادگی و پیر شدن پوست خود شوید.

منبع: ریدرز دایجست

## رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن



## کتینو | ۱۳

این نشانه‌هایی گویند غده تیروئیدتان خوب کار نمی‌کند

# پیام یک تغییر وزن بی دلیل!

غده تیروئید داشته باشید، در همه ساعات کاری خسته خواهید بود و حتی استراحت کردن هم، خستگی را از بدنتان بیرون نخواهد برد. درد عضلانی و ضعف هم از دیگر عوارضی هستند که با پرکاری تیروئید ممکن است سراغ شما بیایند.

### ■ تغییرات خُلقی

پرکاری غده تیروئید بر عملکرد مغز شما و حالات روانی‌تان تاثیر می‌گذارد. افسردگی، یکی از عوارض شایع در میان این بیماران است. در چنین شرایطی درمان‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی، بدون برطرف کردن پرکاری غده تیروئید، اثر مورد انتظار را نخواهند داشت. از طرف دیگر، اگر تیروئیدتان پر کار باشد، ممکن است حافظه‌تان هم خوب کار نکند و احساس گیجی کنید.

### ■ شدید شدن قاعدگی

در دوره ماهیانه‌تان شدت خونریزی بیشتر از حد طبیعی شده؟ شاید شما هم دچار پرکاری تیروئید شده باشید. پرکاری تیروئید بر قدرت باروری شما هم اثر خواهد گذاشت و احتمال مادر شدن‌تان را کمتر خواهد کرد.

### ■ خشکی موها

پرکاری غده تیروئید بر وضعیت پوست و موی شما هم اثر خواهد گذاشت. خشکی پوست و مو، یکی از عوارض شایع این اختلال خواهد بود و اگر تیروئیدتان بیشتر از اندازه طبیعی کار کند، احتمالاً ابروها و موهایتان نازک و کم‌جان هم خواهند شد.

www.womenshealthmag.com

● لی‌لی، اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●



## اگر روده‌هایتان خوب کار نمی‌کنند...

### ■ صبح را با قهوه داغ شروع کنید

برخی معتقدند که با مصرف قهوه یا چای داغ در ابتدای روز، می‌توان توان روده‌ها برای دفع موادغذایی را بالا برد. البته چای یا قهوه بسیار گرم را باید با معده خالی مصرف کنید.

### ■ درازنشست بروید

انجام تمرین‌های ورزشی به‌ویژه حرکاتی که شکم و معده را درگیر می‌کنند، به دفع بهتر کمک می‌کند. البته اگر منعی برای انجام درازونشست دارید، می‌توانید از پیاده روی و دویدن هم کمک بگیرید.

### ■ شکمتان را ماساژ دهید

روی شکمتان چند قطره روغن کرچک بریزید و به شکل دورانی آن را ماساژ دهید. ابتدا پنج بار دایره ساده، به سمت راست بچرخانید و سپس پنج بار زیر پل شلوغ سیدخندان، به قدم زدن توی خیابان و حس کردن سرمای هوا روی پوستی که سرخ شده.

### ■ تا می‌توانید کاهو بخورید

مصرف میوه و سبزیجات سرشار از فیبر و آب‌دار، می‌تواند به برطرف شدن یبوست شما کمک کند. اگر گلابی، انجیر، کلم بروکسل و کاهو نتوانسته مشکل شما را حل کند، از مکمل‌های دارویی حاوی فیبر کمک بگیرید.



«یک تجربه»

«نسیم نریمانی»

## خوشحالی یعنی

## من یک آدم معمولی هستم!

زمستان گذشته، حال خوشی نداشتم. وضعیت اقتصادی شرکت نابسامان بود و حقوق ناچیزی که بی‌موقع پرداخت می‌شد، انگیزه‌ام را برای کارکردن از بین برده بود. استعفا دادم و تمام زمستان را در خانه ماندم. در روزهای سرد و کم‌نور زمستان، در خانه‌ای با پنجره کوچک ماندم و هر روز بیشتر در لاک خودم فرو رفتم. نمی‌دانستم حالم خوش نیست! حتی نمی‌دانستم غم دارم. بیشتر از دو ماه تنها برحسب ضرورت از خانه بیرون رفتم، اما نمی‌دانستم حالم خوش نیست.

دو ماهی از اولین روز خانه‌نشینی‌ام گذشت و احساس کردم چقدر با خودم فاصله دارم. منی که از صبح تا شب، هزار و یک کار را در دست می‌گرفتم، حالا نزدیک به ظهر از خواب بیدار می‌شدم، یک لقمه نان و پنیر می‌خوردم و به زحمت بدن سنگینم را از میل جدامی کردم. فهمیدم یک جای کار بدجوری می‌لنگد؛ انگار من دیگر من نیستم!

همه چیز را در ذهنم مرور کردم. از سال‌های گذشته که برای رسیدن به موقعیت کاری سابق با تمام وجود تلاش کرده بودم، زمانی که از آن کار دلچسب برابیم جز یک اسم چیزی باقی‌نمانده بود.

از زمانی که برای پایان دادن به چرخه نابودکننده کار در آن اداره به خانه آمده بودم، تا زمانی که تمام زندگی‌ام را به میل خاکستری و کنترل تلویزیون پیوند زده بودم. همه چیز را مرور کردم و فهمیدم من، من نیستم!

تصمیم گرفتم دوباره شروع کنم. کار آسانی نبود. برای چند موقعیت کاری رزومه فرستادم و دعوت به مصاحبه شدم، اما آن‌قدر در خود شکسته بودم که از پس مصاحبه‌ها برنمی‌آمدم و برای آن موقعیت کاری انتخاب نمی‌شدم. باید از هدفی کوچک‌تر شروع می‌کردم؛ جدا شدن از تشکچه مبل.

هر روز یک بهانه برای بیرون زدن از خانه جور می‌کردم. بیرون بردن آشغال‌ها، خرید میوه، نوشیدن یک فنجان چای در کافه، سر زدن به خاله پیر مادرم. حالا احساس می‌کردم زنده هستم. هیچ فعالیت خاصی انجام نمی‌دادم. فقط سعی می‌کردم مثل یک آدم طبیعی زندگی کنم. آدمی که میوه می‌خرد، میوه‌ها را می‌خورد، زیاده تولید می‌کند. آشغال‌ها را در سطل زباله می‌اندازد و به زندگی در همین چرخه ادامه می‌دهد. نزدیک به هشت ماه بعد از روزی که فهمیدم به کسی جز خودم تبدیل شده‌ام، کار تازه‌ای پیدا کردم.

اما چیزی که من را نجات داد، کار نبود؛ تلاشی بود که برای عادی، خیلی عادی زندگی کردن می‌کردم. انگار گاهی به معمولی بودن، بیشتر از هر چیزی نیاز داریم. به وقت گذراندن با آدم‌هایی که یک روز تصویری سرشار از خوشحالی را در ذهن ما ثبت کرده بودند، به ارزش دادن به خود و پختن یک غذای ساده، به دانه ریختن برای کبوترهای زیر پل شلوغ سیدخندان، به قدم زدن توی خیابان و حس کردن سرمای هوا روی پوستی که سرخ شده.

