

بهترین روش‌های جلوگیری از چروک دور چشم

در طول روز بارها عضلات صورت مان را حرکت می‌دهیم پس چروک شدنش طبیعی است اما با تغییراتی در سبک زندگی می‌توانیم روندش را کند کنیم

زیبایی

در طول روز وقتی حرف می‌زنی یا می‌خندی، مدام عضلات صورت خود را حرکت می‌دهید، به همین دلیل ایجاد خطوط روی چهره همراه با افزایش سن اصلا چیز عجیبی نیست، اما بعضی از عوامل باعث می‌شوند، چین و چروک‌های اطراف چشم زودتر از موعد ایجاد شوند. البته مهم‌ترین علت بروز چین و چروک در اطراف چشم با افزایش سن مرتبط است اما سبک زندگی شما و عوامل دیگری هم دخیل هستند. مثل قرار گرفتن در معرض اشعه مضر نور خورشید، سیگار کشیدن، تکرار حرکات صورت مثل خندیدن و اخم کردن و.... برای جلوگیری از چروک دور چشم از راهکارهای زیر استفاده کنید:

استفاده از رتینول بیشتر به افرادی توصیه می‌شود که هم اکنون دارای چین و چروک در ناحیه دور چشم خود هستند و مایلند این چین و چروک‌ها را کاهش دهند. به عبارت ساده‌تر استفاده از رتینول به افراد با سن پایین چندان توصیه نمی‌شود و برای استفاده از چنین کرمی بهتر است با پزشک مشورت کنید.

سیگار را ترک کنید

به گزارش «مثبت‌مگ» اگر می‌خواهید سرعت پیری پوست را در بدن خود کاهش دهید، سیگار کشیدن را برای همیشه فراموش کنید. دود سیگار باعث آذاشدن آنژیومی می‌شود که کلاژن را تجزیه می‌کند و ظاهر جوان شما را پژمرده و بی‌حال نشان می‌دهد.

• **به یک رژیم غذایی سالم پایبند باشید**
بهترین رژیم غذایی برای جلوگیری از چروک دور چشم رژیمی است که به مقدار زیاد حاوی میوه و سبزیجات تازه باشد. همچنین مواد غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی‌های چرب می‌توانند در جوان نگه داشتن و حفظ خاصیت ارتجاعی پوست بسیار مفید واقع شوند. از مصرف چربی‌های ناسالم، کربوهیدرات‌های ساده و شیرینی‌جات تاحد ممکن بپرهیزید.

• **بدن خود را هیدراته نگه‌دارید**
برای هیدراته نگه داشتن سلول‌های پوست در طول روز، حتما باید به مقدار کافی آب بنوشید. هنگامی که بدن با کم‌آبی مواجه می‌شود، خیلی‌زود خطوط ریز در اطراف



چشم مشاهده خواهد شد زیرا پوست دور چشم از پوست دیگر نواحی صورت ۱۰ برابر نازک‌تر و ظریف‌تر است. نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در طول روز پیشنهاد می‌شود.

به اندازه کافی بخوابید

جلوگیری از چروک دور چشم زمانی بهتر امکان‌پذیر است که شما خواب کافی و با کیفیت داشته باشید. ۸ ساعت خواب شبانه باعث می‌شود در طول روز انرژی و شادایی بیشتری داشته باشید و گام موثری در پیشگیری از چروک دور چشم بردارید. هنگام خواب هورمون‌هایی ترشح می‌شود که به انعطاف‌پذیری بیشتر پوست در اطراف چشم کمک می‌کند.

عینک آفتابی بزنید

یک راه ساده اما تاثیرگذار برای جلوگیری از چروک دور چشم این است که در هوای آفتابی حتما از عینک آفتابی استفاده کنید. دقت داشته باشید که عینک آفتابی باید قابلیت مطلویی برای محافظت از چشم در برابر اشعه UVب همان فرابنفش خورشید داشته باشد. عینک آفتابی باعث می‌شود هم به چشم آسیب نرسد و هم به پوست اطراف چشم.

نوشیدنی

اسموتی خوشمزه و مقوی طالبی برای روزهای تابستانی

اسموتی طالبی یکی از انواع نوشیدنی‌های خوشمزه و بسیار مقوی تابستان است که هم طعمی بسیار خوب و هم به دلیل وجود طالبی خواص فراوانی برای سلامتی بدن دارد و در روزهای گرم سال به‌خصوص در مهمانی‌ها می‌چسبد. برای تهیه این اسموتی خوشمزه به یک لیوان متوسط شیر سرد، یک طالبی متوسط، مقداری یخ خرد شده و دو عدد پستنی وانیلی خوشمزه نیاز داریم.

۱) ابتدا پوست طالبی را می‌گیریم، سپس تخمه‌های آن را به صورت کامل خارج می‌کنیم. در ادامه گوشت میوه را در تکه‌های کوچک داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. ۲) در این مرحله شیر سرد را به همراه بستنی وانیلی و تکه‌های یخ داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم و به اندازه‌های مخلوط می‌کنیم که کاملا یکدست شود. در ادامه اسموتی آماده شده را داخل لیوان‌های بزرگ می‌ریزیم و به سلیقه خود تزئین می‌کنیم. نکته ۱: در صورتی که بخواهیم این اسموتی را بدون شیر درست کنیم، می‌توانیم به جای آن از مقدار بیشتری بستنی استفاده کنیم. نکته ۲: اگر بستنی در دسترس نداشتیم می‌توانیم به جای آن کمی شکر اضافه کنیم.

نکته ۳: در صورتی که میکسر یا مخلوط‌کن نداشته باشیم، تمام مواد را به جز طالبی داخل یک کاسه بزرگ می‌ریزیم، بعد طالبی را با کارد به صورت ساطوری خرد یا رنده و به دیگر مواد اضافه و با هم ترکیب می‌کنیم.

بیشتر بدانیم

مضرات تنهایی برای سلامت استخوان مردان

بر اساس پژوهشی که در نشست سالانه انجمن غدد درون‌ریز در شیکاگو ارائه شد تنهایی برای سلامت مردان مضر است. نیویورک پست به نقل از دکتر بکامانتین، پژوهشگر اصلی این مطالعه می‌نویسد: «انزوای اجتماعی شکلی قوی از فشار روانی و اجتماعی است و در حوزه سلامتی عمومی، به‌ویژه در سالمندان نگرانی فزاینده‌ای به شمار می‌رود.» نیویورک پست به گفته دیگری از دکتر بکامانتین هم اشاره کرد: «پژوهش‌های بالینی بیشتر نشان داده‌اند که استرس‌های روانی و اجتماعی و به دنبال آن اختلالات سلامت روان، عوامل اصلی خطر بروز پوکی استخوان و شکستگی اند که افراد مسن به آن دچار می‌شوند.» در خورد ذکر است، تاثیر انزوای اجتماعی و تنهایی بر همگان یکسان نیست و آثار مثبت یا منفی آن بسته به شخصیت افراد متفاوت است، اما انزوای اجتماعی در غالب اوقات به احساس تنهایی، ترس از دیگران یا کاهش اعتمادبه‌نفس منجر می‌شود.

تازه‌ها

آشپزی با اجاق گاز خانگی

و خطر ابتلا به سرطان خون

نتایج یک بررسی جدید که به رهبری دانشگاه آمریکایی استنفورد انجام شده، نشان می‌دهد که هر شعله‌گازی یک اجاق آشپزی که به‌دماي ۱۷۶ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، سطح بنزن سرطان‌زا را در داخل خانه به بیش از میزان موجود در دود ناشی از سوختن سیگار و تنباکو افزایش دهد. یافته‌های این پژوهش تایید کرده که بنزن حاصل از روشن بودن شعله‌های گازی در سراسر خانه حرکت می‌کند و ساعت‌ها در هوای خانه باقی می‌ماند. بنزن که یک ماده شیمیایی سمی است، در شعله‌های آتش و دیگر محیط‌های بادماي بالا، مانند شرابه‌های موجود در میادین نفتی و پالایشگاه‌ها تشکیل می‌شود. هر چند تهویه خوب می‌تواند به کاهش غلظت آلاینده‌های هوا کمک کند، اما یافته‌های پژوهش استنفورد نشان می‌دهد که هودهای تهویه‌های آشپزخانه‌ها هم همواره در کاهش غلظت بنزن و دیگر آلاینده‌های ناشی از روشن کردن شعله‌های گاز موثر نیستند.

سلامت

در طول روز چرت بزنی د تا عملکرد مغز تان بهبود یابد



پژوهشگران دانشگاه کالج لندن می‌گویند، یک چرت کوتاه در روز به مغز کمک می‌کند مدت بیشتری بزرگ بماند. مطالعاتی که تاکنون درباره چرت‌روزانه انجام شده است، افزایش انرژی، کاهش خستگی و آثار عمیقی همچون بهبود عملکرد شناختی و

خلاقیت را به خواب و سطر روز نسبت می‌دهند. البته هر فرد شرایط خاص خود را دارد و تاثیر چرت‌زدن در روز برای همه یکسان نیست، با این حال مطالعات جدید پژوهشگران دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد حجم مغز افرادی که وسط روز چرت می‌زنند، ۱۵ سانتی‌متر مکعب بیشتر است؛ معادل تاخیر در پیری به مدت ۳ تا ۶ سال. توصیه دانشمندان این است که مدت چرت، کمتر از نیم‌ساعت باشد. البته برای بسیاری از مشاغل خواب‌روزانه امکان‌پذیر نیست و فرهنگ کاری اغلب به این کار نگاه منفی دارد. چرت‌زدن برای رشد نوزاد حیاتی است، اما با افزایش سن اهمیت آن کمتر می‌شود و بعد از بازنشستگی دوباره محبوبیت می‌یابد، به‌طوری‌که ۲۷ درصد افراد بالای ۶۵ سال گزارش داده‌اند که هر روز چرت می‌زنند. دکتر گارفیلد می‌گوید، توصیه به چرت‌زدن در مقایسه با کاهش وزن یا ورزش که انجام دادن آن برای بسیاری از افراد دشوار است، کار نسبتا ساده‌ای به حساب می‌آید. سلامت کلی مغز برای مقابله با زوال عقل مهم است و این بیماری به خواب‌آشفته ربط دارد. این پژوهشگران می‌گویند خواب نامناسب با ایجاد التهاب و تاثیر بر اتصالات بین سلول‌های مغزی به مرور زمان به مغز آسیب می‌زند. دکتر والتینایز، یکی از این پژوهشگران می‌گوید: «بنابراین چرت‌زدن منظم می‌تواند با جبران خواب ناکافی جوی تخریب عصبی (نورودژنراسیون) را بگیرد.»

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه اسناد فروش خودرو وانت نisan مدل ۱۳۶۴ به شماره پلاک ۳۲۹ص ۵۶ ایران ۱۲ و شماره موتور 145931 و شماره شاسی 015887 به نام تورج شجاعان مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲/۰۱/۰۲۷

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید ال ایکس شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۲۶-۶۳۱ ن ۴۱ مدل ۱۳۷۳ به شماره موتور ۷۸۳۷۰۶ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۷۳۵۰۱۹۸۱ بنام عین... خیامی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲/۰۱/۰۲۹

برگ سبز خودرو و برگ مدل ۸۷ به شماره پلاک ایران ۱۲-۹۲۳-۵۲ به شماره موتور ۲۷۰۲۹۴ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۷۵۸۵۴۴۴ بنام مریم نایی خياط مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۹

برگ سبز و کارت مشخصات پژو ۴۰۷ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۵۱ ق ۳۵ و شماره موتور 178E0104482 و شماره شاسی NAAR03FEXNG929375 بنام زهره دشتی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲/۰۱/۰۴۵

برگ سبز خودرو و پژو ۴۰۶ تپ ۵ به شماره انتظامی ۲۴ ایران ۳۷۸ ص ۵۹ و شماره موتور 174B0012949 و شماره شاسی NAAP13FE5HJ120164 بنام فرشته شریعتی پور مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۷

برگ سبز و کارت شناسایی و سند کمپانی سواری MVM به شماره انتظامی ۸۸-۶۶۸-۸۶ و شماره موتور MV477JAK077677 و شماره شاسی NATFBAMD5K1066944 به نام تقی تاجیک جعفری مفقود شده فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲/۰۱/۰۶۱

پاسپورت عراقی اینچانب و فاحمد عباس مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۴

سند کمپانی، برگ سبز راهنمایی خودرو و پژو ۴۰۷ نقره ای مدل ۸۵ به نام معصومه عباسی مقدم به پلاک ایران ۲۷۱(ن ۲۱) شماره شاسی ۱۳۲۴۶۲۰ شماره موتور ۱۴۴۷۸۰۱۴۴۸۵۱۴۴۷۸۰ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۲

برگ سبز - سند کمپانی - کارت مشخصات موتور سیکلت هوندا ۱۲۵ سی سی سبند به شماره انتظامی ۶۱۲-۴۴۹۱۱ و شماره موتور 12041866 و شماره شاسی 12588441374 بنام محمد رضا باقریان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۸



برادر گرامی جناب آقای محمد عرب مدیرعامل محترم شرکت تعاونی عشایری شهید سعیدی شهرستان قاینات
انتخاب شایسته حضرت‌عالی را به عنوان **مدیر نمونه و برتر استانی** که بیانگر **تعهد، کارآمدی، لیاقت و شایستگی، صداقت و سلامت کاری** آن مدیر جهادی و انقلابی می باشد را به شما و جامعه عشایری شهرستان تبریک عرض نموده، **موفقیت و سربلندی** تان را از درگاه ایزد متعال خواستاریم.
شهر نیلوبک حاج محمد حسین خو- حاج محمد امین حسینی- خدامراد میرزائی
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۳

سند و برگ سبز و کارت ماشین پژو slx خاکستری مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۵۳-۲۶۷-۲۲ و شماره موتور 139B0096984 و شماره شاسی 3AAM31FE4FK715628 به نام علی اکبر صادقی مقدم مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲/۰۱/۰۶۴

سند کمپانی پژو پارس مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۴۴-۳۳۹-۶۸ و شماره شاسی NAANO1CEXH014643 و شماره موتور 124K7139129 و کد ملی ۰۸۷۱۴۴۲۲۱۸ به نام علی ابر ابراهیم پور مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۵

برگ سبز پژو ۴۰۶ SD سفید شماره انتظامی ۲۴-ایران ۵۷۱ پ ۱۸ شماره موتور 163B0148242 و شماره شاسی NAAP41FE1H260138 به نام شقایق منصوری مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۲/۰۱/۰۶۲

سند خودرو و پراید بنام امیر خزائی به شماره انتظامی 42 ایران 396 ج 97 و شماره موتور 3580329 و شماره شاسی S1422289178442 مفقود و **فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۲/۰۱/۰۶۰

آگهی مزایده
نهمد (۹۰۰) سهم شمع از پلاک ثبتی شماره ۰ فرعی از ۱۰۳ اصلی بخش ۰۷ ناحیه ۰۰ متعلق به آقای جهانگیر قوچان نژاد نور نیا شماره ملی ۰۹۲۸۲۹۲۳۲ نام پدر محمد از ساعت ۱۲ الی ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان چناران واقع در خیابان بهشتی جنب دادگستری از طریق مزایده به فروش میرسد طی آگهی مزایده با شماره ۰۰۰۱۰۰۶۲۱۶۰۰۰۰۱۰ در حال مزایده است جهت اطلاع به سایت سازمان آghuii.ssa.ir مراجعه نمایید.
حجت بصرت زاده
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۸

شماره پیامک زندگی سالم
۲۰۰۹۹۹

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
☎ ۰۵۱۳۲۰۰۹۳۹۰
📧 layout@khorasannews.com

برگ سبز، سند کمپانی و پلاک موتور هندآ ۱۲۵ به نام سلیمان پورعلی به شماره پلاک ۷۷۹۲۵۱۷۲ شماره تنه ۸۵۸۱۵۸۲۷ N۲N۰۰۰۰۰۰۰۰ و شماره موتور ۲۳۳H۰۹۴۹۰۲۳۳ مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۵

اینچانب مهدی سبزه آپکوه مالک خودرو وانت پیکان به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۶۸ ع ۵۷ به شماره شاسی 8055563 و شماره موتور 06064964301 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی - برگ سبز- کارت مشخصات تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۲/۰۱/۰۵۴