

پن‌روز

درمان‌های خانگی برای خشکی لب



ترک یا خشکی لب‌ها مشکلی شایع و آزاردهنده است که البته برخی درمان‌های خانگی می‌توانند به رهایی از آن بدون خشک شدن بیشتر لب‌ها کمک کنند.

به گزارش ایسنا، پوست روی لب بسیار نازک‌تر و حساس‌تر از دیگر قسمت‌های بدن است. لب‌ها در معرض عناصری از جمله نور خورشید، سرما و خشکی هوا قرار دارند که این امر باعث می‌شود در برابر خشک شدن، ترک خوردن و پوست پوست شدن آسیب‌پذیرتر باشد. لب‌ها غدد چربی ندارند و از این رو نمی‌توانند رطوبت مورد نیاز خود را تأمین کنند اما مرطوب کننده‌های طبیعی می‌توانند به حفظ رطوبت این عضو کمک کنند. این مقاله به نقل از سایت تخصصی مدیکال نیوز تودی، نحوه تسکین و درمان لب‌های خشک و ترک‌خورده با مواد مغذی که می‌توانند هر گونه درد یا ناراحتی را برطرف کنند، توضیح داده و به بررسی علل و چگونگی جلوگیری از این مشکل پرداخته است. برخی از نرم کننده‌های لب، بهتر از برخی دیگر هستند و حتی برخی برندهای معروف ممکن است حاوی موادی باشند که خود منجر به خشک شدن بیشتر لب‌ها شوند. برای مثال بسیاری از نرم‌کننده‌های لب حاوی منتول یا نوعی دیگر از اسانس‌ها هستند. این امر می‌تواند حس خنک کننده‌ای به لب‌ها ببخشد اما نفع خود خاصیت خشک‌کنندگی داشته و می‌تواند باعث شود لب‌ها از پیش خشک‌تر شوند. از مواد رایجی که در نرم‌کننده‌های لب بوده و باعث خشک‌کنندگی هستند می‌توان به منتول، کافور و فنول اشاره کرد. همچنین از نرم‌کننده‌های لب معطر و طعم‌دار اجتناب کنید چرا که این مواد خود می‌توانند باعث خشکی بیشتر لب‌ها شوند. به جای نرم‌کننده‌های تجاری می‌توانید از نرم‌کننده‌های تسکین‌دهنده و مرطوب کننده‌هایی چون وازلین، لاتولین (چربی پشم)، موم زنبور عسل و سرامیدها استفاده کنید.

از درمان‌های طبیعی بهره بگیرید

درمان‌های طبیعی مؤثر متعددی برای ترک‌خورده وجود دارد. افراد برای استفاده از این درمان‌های طبیعی می‌توانند برخی مواد را همیشه در خانه خود داشته باشند و از روش‌های زیر استفاده کنند:

آلونه ورا زلی که داخل برگ‌های گیاه آلونه ورا وجود دارد حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ضد التهاب‌هایی است که پوست آسیب دیده را تسکین داده و به آن آب‌رسانی می‌کند.
روغن نارگیل: این روغن که از میوه نارگیل گرفته می‌شود با التهاب‌ها مبارزه کرده و نرم کننده است. این بدان معناست که می‌تواند پوست را تسکین داده و لطیف کند. عسل: عسل بسیار مرطوب کننده بوده و باعث می‌شود درمان خوبی برای خشکی لب‌ها باشد. عسل همچنین حاوی خواص آنتی‌اکسیدان و آنتی‌باکتریال بوده و از عفونت‌هایی که موجب ترک خوردگی لب و خشکی گسترده آن می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

خیار: خیار می‌تواند لب‌ها را به آرامی مرطوب کرده و حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌توانند کمک کنند ظاهر لب بهتر به نظر برسد.
چای سبز: چای سبز به دلیل مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی حاوی پلی‌فنول‌هایی است که التهاب‌ها را کاهش می‌دهند. یک چای سبز کیسه‌ای را در آب گرم خیس کرده و روی لب‌هایتان بگذارید تا لب‌ها را نرم کند و خشکی لب را از بین ببرد. این روش از روش‌های سنتی لایبردری بسیار ملایم‌تر است.
آلونه ورا: روغن نارگیل، عسل، خیار و چای سبز دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریال هستند که از عفونت‌ها جلوگیری کرده و در عین حال لب‌ها را نرم کرده و تسکین می‌بخشند.

لب‌ها را لایبردری کنید

لب‌های ترک خورده با لایب‌های از پوست خشک پوشیده شده‌اند که از رسیدن مواد نرم‌کننده به نواحی مناسب لب جلوگیری می‌کند. افراد می‌توانند از لایبردری‌های حاوی شکر و جوش شیرین برای لایبردری و زدودن این لایه خشک به آرامی از لب‌ها استفاده کنند.

بهتر است لایبردری‌هایی را برای لب خردباری کنید که حاوی مواد مرطوب کننده و تسکین دهنده لب باشند.

آب بنوشید

کم آبی یکی از دلایل اصلی ترک خوردن لب‌ها است. هنگامی که بدن دچار کم آبی می‌شود ممکن است فرد متوجه آن نشود و از همین رو عادت به نوشیدن روزانه آب می‌تواند مفید باشد. کم آبی زمانی رخ می‌دهد که میزان مایعاتی که بدن از دست می‌دهد از میزان مایعاتی که به دست می‌آورد بیشتر باشد. هنگامی که بدن کم آب می‌شود، آب را از نواحی خاصی می‌گیرد تا از مرطوب ماندن سلول‌ها اطمینان حاصل کند. این اتفاق می‌تواند باعث خشک شدن پوست از جمله پوست لب‌ها شود.

از دیگر نشانه‌های کم آبی می‌توان به احساس تشنگی، خشکی دهان، سردرد و سرگیجه اشاره کرد. میزان مصرف توصیه شده برای نوشیدن آب بسیار متفاوت است و به عوامل مختلفی از جمله سن، جنسیت و میزان فعالیت فیزیکی فرد بستگی دارد.

از دستگاه بخور استفاده کنید

صرف زمان زیادی در محیط خشک می‌تواند رطوبت پوست را از بین ببرد و این امر به ویژه در زمستان شایع است. نوشیدن مقدار کافی آب می‌تواند به حفظ مناسب رطوبت بدن در تمامی اوقات سال کمک کند اما برخی ممکن است بخواهند از یک دستگاه بخور در طول زمستان استفاده کرده و میزان لازم رطوبت را به محیط اضافه نمایند.

از استعمال دخانیات اجتناب کنید

دود تنباکو می‌تواند پوست حساس اطراف لب‌ها را تحریک کند و باعث خشکی و ترک خوردن آن‌ها شود. استعمال دخانیات همچنین می‌تواند به مشکلات دیگری در دهان مانند زخم‌های دهانی و درد لثه‌ای منجر شود. ممکن است بسیاری از افراد بلافاصله پس از ترک سیگار متوجه شوند که ترک‌های لب‌هایشان شروع به ترمیم می‌کند و پوستشان بهتر می‌شود.

پیشگیری

افراد اغلب متوجه نیستند تا چه اندازه لب‌هایشان را لمس می‌کنند، با آن‌ها بازی می‌کنند و تمایل دارند به لب‌هایشان زبان بزنند، آنها را بجوند و حتی بکشند بدون آنکه به این عادت‌ها فکر کنند. در صورتی که لب‌ها به طور غیرطبیعی خشکی زده باشند این عادات می‌توانند خشکی پوست را تشدید کند.

مقاومت در برابر و سوسه کشیدن پوست‌های لب‌های خشک ممکن است سخت باشد و به همین دلیل بسیاری از افراد با کشیدن این پوست‌ها به قسمت‌های سالم پوست لب خود نیز آسیب رسانده و روند ترمیم آن را طولانی می‌کنند. این امر همچنین ممکن است منجر به خون‌ریزی لب‌ها شود.

با استفاده از راهکارهایی چون استفاده از محصولاتی که حاوی ضد آفتاب هستند، اجتناب از محصولات لب معطر یا طعم‌دار، اجتناب از محصولاتی که حاوی آبرزن‌های شناخته‌شده هستند، لایبردری مرتب لب‌ها، نوشیدن مایعات کافی و ترک دخانیات می‌توان از خشک شدن و ترک خوردن لب‌ها پیشگیری کرد.

روزنامه
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
ورزشی، فرهنگی
صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فاکس: ۸۸۹۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir



Etehademelat

اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب



بیسبال و سافتبال

غریبه‌هایی که دیده نمی‌شوند



کاروان در خصوص استفاده همزمان از زمین‌های تمرینی با تیم راگبی، گفت: باید بیاوریم تا از ظرفیت‌های موجود به بهترین نحو استفاده کنیم که این مهم به همکاری بین تیم‌های راگبی و بیسبال بستگی دارد.

وی در پایان از کاهش فعالیت کمیته‌های بیسبال و سافتبال استان‌ها سخن گفت و یادآور شد: ۱۲ استان در این حوزه فعال هستند و باید تیم‌های خود را برای اعزام به مسابقات داخلی تشکیل دهند تا بتوانیم شاهد پیشرفت در این عرصه باشیم. در ادامه این گزارش به سراغ «امیر خلیق ساکت» رئیس کمیته بیسبال استان گیلان رفتیم تا نظر او را در خصوص اعزام تشکین تیم‌های استانی به مسابقات داخلی جویا شویم.

وی در این مورد گفت: بیشتر استان‌های کشور، صنعتی هستند و از رشته‌های مختلف حمایت می‌کنند که ما در استان گیلان از این امتیاز بی بهره ایم و همین مساله فعالیت‌های این رشته را کاهش داده است.

همچنین «الله مرادی» رئیس کمیته سافتبال استان چهار محال و بختیاری در این زمینه، عنوان کرد: دلیل این مساله، ناکارآمدی فدراسیون انجمن‌های ورزشی است، چرا که با وجود تلاش ورزشکاران و علاقمندان، فدراسیون برای اعزام تیم به مسابقات برون‌مرزی، هزینه‌ای را تقبل نمی‌کند. با توجه به نظرات جامعه این رشته ورزشی می‌توان گفت که رشته‌های سافتبال و بیسبال از پتانسیل خوبی در سطح کشور برخوردار هستند، اما مرفق شدن مشکلات، نیازمند حمایت فدراسیون و ارکان‌های ورزش کشور است.

بانوان نیز نیازمند حمایت هستند. انجمن با تمام توان در پی ایجاد بهترین شرایط است و «مارینا چنترونه» یکی از بهترین مربیان اروپایی را استخدام کرده است. با این حال، برای اعزام با مشکل روبرو شده ایم و نیازمند حامی مالی هستیم.

کاروان از اقدام‌های مهم این انجمن برای پیشبرد برنامه‌های رشته‌های سافتبال و بیسبال سخن گفت و ادامه داد: در راینزنی با شبکه ورزش سیما برای پوشش خبری مسابقات این انجمن به توافق رسیدیم و اینگونه می‌توانیم این رشته را در جامعه به مردم بشناسانیم و حامی مالی جذب کنیم. همچنین، تصمیم داریم مسابقات باشگاهی در سطح استان‌ها هم برگزار شود. تا زمانی که سازمان لیگ نداشته باشیم، امکان توسعه و حرفه‌ای شدن وجود ندارد.

وی با بیان اینکه سازمان لیگ سال آینده به صورت رسمی کار خود را آغاز می‌کند، گفت: اواخر ماه جاری اجلاس فدراسیون آسیای بیسبال در تایوان برگزار می‌شود و در پی تصویب جام باشگاه‌های غرب و شرق آسیا در این اجلاس حضور خواهیم داشت. رئیس انجمن بیسبال و سافتبال از تشکیل رشته جدید در ایران سخن گفت و افزود: رشته جدیدی را کنفدراسیون جهانی بیسبال به عنوان «بیسبال ۵» به انجمن ما اضافه کرده است؛ ورزشی بسیار ساده، پرتحرک و پرهیجان که اولین دوره جام قهرمانی کشور آن یکم و دوم اسفند ماه سال جاری در تهران برپا خواهد شد. از کشورهای پیشرو در این رشته هستیم و می‌توانیم صاحب عنوان باشیم. بنابراین چنانچه جام جهانی ۲۰۱۹ برگزار شود، به طور یقین تیم ملی را اعزام خواهیم کرد.

زمین‌تمرین خود را با بازیکنان راگبی تقسیم می‌کنیم که این امر سبب می‌شود، نتوانیم توپ را پرتاب کنیم تا به بازیکنان راگبی آسیایی وارد نشود. حاجیان، افزود: مسابقات باید در فصل سرما به اتمام برسد، چرا که تمرین در هوای سرد کار را برای ورزشکاران سخت می‌کند. اگر مسابقات به مسائل ریز و درشت توجه بیشتری داشته باشند، بازیکنان ایران می‌توانند در سطح بین‌المللی مدال آوری داشته باشند.

این مربی با بیان اینکه در حال حاضر تیم ملی بیسبال و سافتبال وجود خارجی ندارد، اظهار داشت: در رشته سافتبال نه تنها مسابقات داخلی نداریم، بلکه اعزامی نیز در کار نیست که این امر، انگیزه ورزشکاران را از بین خواهد برد.

در پاسخ به سخنان ورزشکاران و مربیان این رشته‌ها «پهرام کاردان» رئیس انجمن بیسبال و سافتبال فدراسیون انجمن‌های ورزشی، بیان کرد: به لحاظ مالی محدودیت‌های بسیاری داریم و هیچ کمکی نیز نمی‌شود. تقاضای کم کنیم که مدیران ورزش کشور به این انجمن توجه داشته باشند، چرا که این رشته‌ها المپیکی هستند و باید مورد توجه قرار گرفته و بودجه مشخص داشته باشند.

این مقام مسئول در خصوص نبود تجهیزات نیز توضیح داد: تجهیزات این رشته در داخل کشور تولید نمی‌شود و امکان واردات نیز در شرایط فعلی وجود ندارد. بنابراین در مکاتباتی با کنفدراسیون آسیا حمایت آنها را خواستار شدیم تا بتوانیم این تجهیزات را تهیه کنیم. وی ادامه داد: همانقدر که باید به بیسبال آقایان توجه شود،

پیروزی کی روش در نبرد با مار و عقرب‌ها



ملی بوده‌اند. او هیچگاه بیان نکرد چرا با وجود تمام این مشکلات و زندگی در میان مار و عقرب‌ها، به صورت جدی از فوتبال ایران دل نکند. کی روش به خوبی می‌دانست در هیچ کجای دنیای فوتبال، به اندازه ایران به وی اختیار داده نخواهد شد؛ اختیاراتی که جایگاه کارگزار و کارفرما را عوض کرده و مرد پرتغالی با کنار زدن منتقدان در فدراسیون، امورات فوتبال و برنامه ریزی‌های لیگ را در دست گرفته و این چشمگیرترین پیروزی در استیارت سابق الکس فرگوسن در فوتبال ایران به شمار می‌رود. او در نبرد اول توانست از ساختمان‌هایی که خود آن را به لانه عقرب نظیف می‌رسید آن است که چرا مرئی که به تمام اسام فوتبال ایران اعتراض داشت و ساختمان فدراسیون فوتبال را رسماً «لانه عقرب و مار» خطاب می‌کرد، حاضر شد در قامت یک کارگزار زیر نظر چنین فدراسیونی کار کند.

در ایران بر محور برنامه ریزی، بی کیفیت‌ی لیگ، اعتراض علیه منتقدان، داوران و ... بود و تا آخرین روزهای حضورش در تیم ملی نیز ادامه پیدا کرده‌ام آنچه در این میان عجیب به نظر می‌رسید آن است که چرا مرئی که به تمام اسام فوتبال ایران اعتراض داشت و ساختمان فدراسیون فوتبال را رسماً «لانه عقرب و مار» خطاب می‌کرد، حاضر شد در قامت یک کارگزار زیر نظر چنین فدراسیونی کار کند. در پاسخ به این پرسش باید گفت اعتراضات برای کی روش نه راهی برای تقویت اساسی و پایه‌ای تیم ملی بود بلکه برای مرد پرتغالی که ۸ سال گذشته دو کارکرد اساسی داشته: نخست اینکه وی با شلوع کاری و شورش علیه کارفرمای خود به چهره‌ای محبوب در دل هواداران تبدیل شد و در سوی دیگر با برجسته سازی مشکلات موجود در فوتبال ایران، خود را از پاسخگویی در زمینه نتایج تیم ملی در ۲ دوره جام ملت‌های آسیا (۲۰۱۵ و ۲۰۱۸) مبرا کرد.

کی روش به خوبی می‌دانست ادبیات پوپولیستی یکی از راهکارهای موفقیت در ایران است که در پایه‌ای از مواقع در سیاست نیز جواب می‌دهد. بنابر این با نشان دادن احساس‌های مدیریتی و زیرساختی فوتبال ایران و حواله دادن این بخش به مسولان، در نقش «دُن کیوشوت» و ناجی فوتبال ایران ظاهر شد.

این مربی پس از هشت سال بدون توجه به تمام هزینه تراشی‌های فوتبال ایران، ادعا دارد مسولیت تمام اتفاقات زمین فوتبال را می‌پذیرد اما همچنان مدعی است که در بیرون از زمین هستند افرادی که با سم پاشی‌های حرفه‌ای، دنبال ناکامی تیم

نتایج بررسی نوروں‌ها؛

چاقی، یک بیماری مغزی است



برداشته‌اند

دکتر الکساندر فیست (Alexandre Fiset), از دانشمندان

این مؤسسه گفت: احساس گرسنگی یا سیری، تا حدود زیادی به مغز به خصوص ناحیه هیپوتالاموس بستگی دارد. دو گروه از نوروں‌های موجود در هیپوتالاموس می‌توانند وزن بدن و تعادل انرژی را از طریق پیام‌رسان‌های مولکولی کنترل کنند.

در حالی که نوروں‌های موسوم به AgRP، اشتها را افزایش می‌دهند، نوروں‌های موسوم به Pomc، احساس سیری را به وجود می‌آورند. قطع تعامل میان این دو دسته نوروں، می‌تواند به چاقی یا دیابت نوع دو منجر شود.

دکتر کارملو کوارتا (Carmelo Quarta)، نویسنده ارشد این پژوهش گفت: ما در بررسی جدید خود دریافتیم که یک عامل رونویسی ژنتیکی موسوم به Tbx۳، نقش مهمی در این مکانیسم دارد. در صورت کمبود Tbx۳، نوروں‌هایی که مسئول ایجاد احساس سیری هستند، دیگر نمی‌توانند پیام‌رسان‌های مولکولی مورد نظر را ترکیب کنند.

دانشمندان با به کار بردن روش‌های بسیاری توانستند نشان دهند که Tbx۳، نقشی اساسی در کسب انرژی و سوخت و ساز شکر دارد.

فیست افزود: با بررسی ایده خود روی مگس میوه دریافتیم که کمبود Tbx۳، به بحران هویت نوروں‌های مرتبط با سیری و نهایتاً چاقی منجر می‌شود. همین موضوع، در مورد انسان هم صدق می‌کند. ما در آزمایش‌های ابتدایی خود روی نوروں‌های انسان دریافتیم که این نوروں‌ها بدون حضور Tbx۳ نمی‌توانند به درستی عمل کنند.

دکتر ماتیاس چوپ (Matthias Tschöp)، مدیرعامل مرکز لهلمهولتز زنتروم گفت: انسان‌هایی که به نقص ژنتیکی در Tbx۳ مبتلا هستند، از چاقی رنج می‌برند. پژوهش ما برای نخستین بار، این مکانیسم‌های مهم را توضیح می‌دهد و بر نقض محوری مغز در تنظیم سوخت و ساز انرژی تأکید می‌کند.