

## استرس نیز در سالخوردگی چهره مردان موثر است

هریس در این باره می گوید: " استرس نقش اصلی را در چهره ایفا می کند. خطوط عمیق اخم در طول زمان، فشردن فکها در هم دیگر یا ساییدن دندانها بارها و بارها اتفاق می افتد، بدون اینکه متوجه آن باشیم. بزرگترین مزیت ماسک و ماساژ صورت، رسیدن به میزان باورنکردنی آرامش و رهایی از تنش است. ماساژ سر و گردن، ماساژ پیشانی و خط ابرو بسیار تاثیر گذار است. تحریک کردن نواحی صورت از سر تا شانه ها در کاهش استرس و بهبود جریان خون می تواند بسیار مفید باشد. "

**از کلاه استفاده کنید**

چه در حال ماهیگیری، چه کار در محیط بیرون و چه برای قدم زدن، از یک کلاه برای حفاظت پوستتان در برابر آفتاب استفاده کنید.

به هر حال همه چیز در مقابل دشمن درجه یک پوست شما یعنی آفتاب تغییر رنگ می دهد. ساوسر می گوید: موری که بیشتر از هر چیز دیگر، قطعاً منجر به سرعت بخشیدن به پیر شدن پوست شما می شود، قرار گرفتن در معرض آفتاب

همسان داشته را بفرستید در زندگی کند و زندگی کند و برای آنها برابر مشخص کسی آفتاب بوده که در نواحی سکونت داشته پیرتری خواهد حق انتخاب ممکن است



سعی کنید تأثیرات منفی آفتاب را با چندین حرکت کوچک، تخفیف دهید:

**عینک آفتابی با کیفیت استفاده کنید.**

در معرض آفتاب قرار گرفتن را به ویژه در ساعات اوج تابش محدود کنید. از مرطوب کننده در شب استفاده کنید و بیشتر از هر چیز دیگر، به طور مرتب از کرم های ضد آفتاب خوب استفاده کنید. موی در این رابطه می گوید: " مردان باید عادت کنند که از کرم ضد آفتاب با کیفیت استفاده کنند. بعضی از برندهای قدیمی با فناوری های روز خود را پیش نبرده اند و بنابراین شما باید مطمئن شوید که کرم ضد آفتابی که استفاده می کنید، برای طیف گسترده ای از اشعه های مضر ساخته شده باشد که مانع نفوذ UVB و UVA شوند. تعداد زیادی از انواع خوب آنها که توسط FDA تایید شده باشند، وجود ندارد. من Aveda و Neutrogena را به عنوان نمونه هایی که هم موثر ترند و هم به آسانی قابل تهیه بوده و واقعاً گران نیستند، توصیه میکنم. جستجو برای جوانی ایده جدیدی نیست، اما اگر شما می خواهید چهره تان را حفظ کنید با کرم ضد آفتاب، مرطوب کننده و تجدید نظر در عاداتتان شروع کنید. واقعیت این است که اخیراً مردان توجه بیشتری به مراقبت از پوست خود می کنند، تولید کنندگان و متخصصان اذعان کرده اند که رونق شغلیشان در درجه اول از بازار مردانه به دست می آید. مردها به دلایل گوناگون مراقبتهای بهتر از پوستشان دارند اما ضد پیری در موضوع پوست بیشتر در مورد سلامتی و کمتر در مورد خودشیفتگی است.

## علمی

## نسخه های خانگی برای تسکین خارش پوست

تیرگی ها و قرمزی به جای مانده کپیر بسیار مناسب است.

البته توجه و اطمینان داشته باشید که زلی که تهیه می کنید کاملاً خالص وبدون افزودنی های دیگر باشد.
مالیدن این ژل روی آثار به جای مانده از کپیر در مناطق آسیب دیده موجب درمان، بهبود تیرگی و قرمزی پوست می شود. این ژل می تواند در کمتر از یک هفته آثار باقی مانده روی پوست را درمان کند.

**کمپرس شیر و تسکین درد**

افراد مبتلا به کپیر در اوقاتی که این بیماری به شدت خود می رسد در زدایی را در بدن شان احساس می کنند. این افراد می توانند برای کاهش میزان درد و خارش در بدن شان از کمپرس شیر استفاده کنند.

برای این منظور کافی است مقداری شیر سرد را با آب مخلوط کرده و درون ظرفی بریزند و یک دستمال نخی تمیز را به شیر آغشته کرده و آن را روی موضع مبتلا به کپیر بگذارند. بهترین میزان برای ترکیب آب و شیر آن است که یک چهارم ظرف را شیر و چهارم باقی مانده را آب سرد اضافه کنید.

البته باید مراقب بود تا آب بیش از اندازه سرد نباشد تا موجب آزار پوست بیمار شود. تکرار این کار موجب بهبود درد و خارش بیمار می شود.

نکته ای که در این میان مهم است این است که به محض خشک شدن پارچه یا از بین رفتن نم آن کافی است مقداری از مخلوط تهیه شده را روی پارچه در موضع مورد نظر اسپری کنید.

**این چای گیاهی را تجربه کنید**
حتما می دانید که استرس و اضطراب یکی از مهم ترین عوامل در تشدید بیماری کپیر است. در حقیقت اعصاب نا آرام یکی از مهم ترین عواملی است که موجب کاهش توان سیستم ایمنی بدن شده و به بروز بیماری کپیر کمک می کند.

برای کنترل اعصاب و افزایش آرامش افراد مبتلا به کپیر می توانید چای نعنا و عسل را تهیه کنید و موجب برقراری آرامش در آن ها شوید و به مرور به درمان آن ها کمک کنید.

برای تهیه این چای کافی است ۲ قاشق غذاخوری نعنا را در ۲ فنجان آب جوش دم کنید و اجازه دهید ۲ تا ۳ دقیقه روی حرارت کم باقی بماند.

سس این مخلوط را صاف کرده و آن را با یک قاشق چای خوری عسل و یک قاشق چای خوری لیمو ترش تازه ترکیب کرده و به بیمار مبتلا به کپیر بخورانید.

نوشیدن این چای موجب تسکین استرس و آرامش اعصاب او شده و در نهایت موجب تسرع روند درمانی بیمار می شود.



**نعنای تازه بخورید**

یکی از بهترین گیاهان دارویی که می تواند میزان خارش و درد ناشی از ابتلا به کپیر را در بدن بیمار کاهش دهد گیاه نعناست. درمانگران طب سنتی مصرف این گیاه به صورت تازه به همراه و عده های غذایی با میان وعده را در کاهش میزان خارش و درد کپیر بسیار موثر می دانند. این گروه حتی نوشیدن چای نعنا تازه را در بهبود این عوارض بسیار موثر می دانند.

**حمام آرامش بخش**

یکی از بهترین شیوه های تسکین خارش و سوزش ناشی از کپیر حمام کردن با بلغور جوی دوسر است. برای انجام این کار کافی است ۲ فنجان بلغور جوی دوسر را به یک وان آب نیمه ولرم اضافه کنید و پس از خمیس خوردن بلغور در آن به مدت ۲۰ دقیقه درون این وان دراز بکشید.

قرار گرفتن در این وان به شما کمک می کند تا بخش زیادی از فشارهای ناشی از سوزش و خارش پوست خود را کنار بگذارید و راحت تر مراحل درمان این بیماری را تحمل کنید.

**آلوورا آثار را از بین می برد**

بسیاری از خانم ها با خواص درمانی گیاه آلو ورا و ژل آن آشنایی دارند و از فواید آن در درمان برخی از بیماری های پوستی مانند سوختگی ها، بریدگی ها و آفتاب سوختگی ها آگاهی دارند اما شاید کمتر درباره خواص درمانی و تسکین دهنده این گیاه برای کنترل و درمان کپیر بدانند.

ژل ۹۹ درصد گیاه آلو ورا یکی از بهترین داروهای طبیعی برای از بین بردن

## بانون

## چه کنیم که همسرمان برای ما تکراری نشود

آخر هفته در کوه را نذارید به پیاده روی در پارک اطراف خانه خود بسنده کنید. بهتر است کاری که هر دو ی تان از آن لذت می برید، انجام دهید.

**صمیمیت ها را از نو تونده کنید**

اگر همسر تان از این که از شما خسته شده است شکایت می کند، شاید منظور او از این شکایت این است که شوهر تان به صمیمیت بیشتری نیاز دارد. وقتی مسئولیت های کاری و خانوادگی وقت شما را پر می کند، نخستین چیزی را که تحت الشعاع قرار می گیرد روابط زناشویی شماست. روابط زناشویی در زندگی مشترک بسیار مهم است و یکی از چند راهی است که می تواند با آن صمیمیت را به زندگی خود زار کردانید.

**دلایل همسر تان را جویا شوید**

بر خلاف تلاش های شما برای بهبود رابطه، اگر همسر تان مانند گذشته از شما فاصله می گیرد و از بودن با شما خسته است، بهتر است با او مستقیما به گفت و گو بپردازید و از او صریحا سوال کنید چه چیزی موجب چنین تغییری در رفتار او شده است. اگر می توانید هر دو ی تان با تلاش یکدیگر به تغییر شرایط بپردازید و جرقه ای در رابطه تان ایجاد کنید. اگر همسر تان از جواب دادن به سوال شما خودداری کرد احتمالا مشکل جدی تر از آن است که فکر می کنید، در این صورت بهتر است با یک مشاور متخصص مشکل خود را در میان بگذارید. نگران نباشید شاید روزهای سختی در کار خود گذرانیده است. اگر بر خلاف تلاش های تان توانستید علت را جویا شوید اجازه ندهید این شرایط بر شما تاثیر بگذارد و نا امید شوید. فعالیت اجتماعی خود را ادامه دهید. افراد اجتماعی و با اعتماد به نفس همیشه مورد تایید و تحسین همسران شان هستند، البته تلاش کنید تعادل را میان کار و زندگی مشترک خود رعایت کنید.

**آیا شما از رابطه تان خسته شده اید؟**

خستگی از روابط در هر جایی ممکن است اتفاق بیفتد نه تنها در زندگی زوجین بلکه حتی در محیط کار. اگر شما هر روز کار یکسان و ثابتی را انجام دهید نه تنها تا حدی از آن کار خسته می شوید بلکه کار تان کیفیت مطلوب نخواهد داشت. وقتی کار جدیدی را آغاز می کنید یا پیشرفتی در کار تان ایجاد می شود ناگهان نیروی تازه می گیرید. اگر رابطه با همسر تان برای شما خسته کننده شده است به جای این که به فکر شخصی دیگر بیفتید و بخواهید دیگری را جایگزین کنید، بهتر است تغییری هر چند کوچک در زندگی تان ایجاد کنید. گاهی تنها با بیان احساسات و آرزوهای تان می توانید تازگی به روابط بخشید. روابط بسیاری وجود دارند که هر ۲ در دل جمله ای کاش... را تکرار می کنند ولی هیچگاه این موضوع را برای همسر شان بازگو نمی کنند درحالی که با گفتن آرزوهی می بینید تا چه اندازه نقاط مشترکی بین شما وجود دارد. این که شما بدانید از روابط خود خسته شده اید اصلا خجالت آور نیست، آنچه باعث ناراحتی می شود و باید برای آن سرمنده شد، پذیرفتن و آگاهی نداشتن از این خستگی است.

**حرف یکدیگر را بشنوید**

درست است که شما دوست دارید زمانی را تنها باشید اما باید زمانی را برای شنیدن حرف همسر تان در نظر بگیرید. این زمان می تواند موقع صرف شام یا هنگام شستن ظرف ها یا قبل از خوابیدن باشد. یکی از راه هایی که نشان می دهد همسر تان نزد شما دارای ارزش است گوش دادن به حرف های اوست. همسر تان را غافلگیر کنید آخر هفته بدون برنامه ریزی و اطلاع قبلی همسر خود را بیرون ببرید یا هدیه ای هر چند کوچک به او دهید. این هدیه می تواند حتی یک شاخه گل باشد. خود را به جای همسر تان قرار دهید و از خود پرسید اگر جای او بود چه چیزی من را غافلگیر می کرد؟ این هدیه می تواند خاطرات زیبایی گذشته را به یاد شما آورد.

## سفیدی دندان ها با خوردن

قهوه، چای و برخی نوشابه ها و سودا همه موجب ایجاد لکه روی دندان ها و تیره شدن آنها می شوند. اما مواد غذایی هستند که به سفید کردن دندان هایتان به طور طبیعی و به مرور زمان کمک می کنند. البته این مواد غذایی به اندازه محصولات خاص حرفه ای مخصوص اینکار موثر نیستند اما ارزان و طبیعی می باشند. این دو نکته به اندازه کافی گیرا هستند که شما را به سمت این مواد غذایی بکشاند.



**توت فرنگی**

ممکن است توت فرنگی روی لیاستان لکه بیندازد اما به سفید کردن دندان هایتان کمک می کند زیرا حاوی آزنمی به نام اسید مالیک است. سعی کنید توت فرنگی ها را کوبیده و روی دندان هایتان بمالید. اجازه بدهید پنج دقیقه روی دندان ها بماند و بعد با آب شستشو دهید و مثل همیشه مسواک بزنید.

**سلیب، کرفس و هویچ**

این میوه ها و سبزیجات سالم با افزایش تولید بزاق که ماده تمیز کننده دهان است، مثل سفید کننده طبیعی دندان عمل می کنند. همچنین باکتری هایی که موجب بوی بد دهان می شود را از بین برده و سطح دندان ها را نیز صاف می کند.

**مرکبات و آناناس**

خوردن میوه هایی مثل پرتقال و آناناس موجب می شود دهان بزاق بیشتری تولید کند که این باعث شسته شدن طبیعی دندان ها می شود. مراقب استفاده مستقیم لیمو روی دندان ها باشید زیرا خاصیت اسیدی بیش از حد آن می تواند موجب تخریب دندان ها شود.

**جوش شیرین**

در تحقیقی که در سال ۲۰۰۸ انجام گرفت مشخص شد که خمیر دندان ها حاوی جوش شیرین هستند- که از گذشته بعنوان ماده سفید کننده دندان شناخته می شده است- و این خمیر دندان ها بسیار بهتر از خمیر دندان هایی که حاوی جوش شیرین نیستند پلاک و جرم را از روی دندان ها تمیز می کنند.

برای امتحان کردن آن بهتر است از خمیر دنداننی استفاده کنید که ساینده ای ملایم داشته باشد. یا هر از چند گاهی می توانید دندان هایتان را با جوش شیرین مسواک کنید.

**ماسلت، تلیژی و پیلز**

لبنیات حاوی اسید لاکتیک هستند که از دندان ها در برابر روپسیدگی محافظت می کند. در یک تحقیق مشخص شد که بچه هایی که چهار مرتبه در هفته ماست می خورند کمتر از آنهایی که اصلا ماست نمی خورند دچار روپسیدگی و خرابی دندان می شوند. محققان تصور می کنند که پروتئین موجود در ماست به دندان ها چسبیده و از آنها در برابر حمله اسیدهای مضر که موجب روپسیدگی می شود، محافظت می کنند. پنیرهای سفت برای سفید کردن دندان ها بهتر هستند زیرا به از بین بردن ذرات هم کمک می کنند.

## راهنمای استفاده از رنگ های ترکیبی در منزل

**به فضای خانه خود انرژی مثبت انتقال دهید...**

رنگ های ترکیبی از تلافی دو منبع رنگی ساخته می شود. این رنگ ها انواع گوناگون دارند. در مورد رنگ های ترکیبی می توان گفت که نوعی دیگر از رنگ های ثانویه هستند یا این تفاوت که رنگ ثانویه از ترکیب دو رنگ اولیه با نسبت های مساوی ساخته می شود، اما رنگ ترکیبی از ترکیب دو رنگ اولیه با نسبت نابرابر ساخته می شود برای مثال، اگر رنگ های آبی و قرمز را به نسبت برابر با هم ترکیب کنیم، رنگ بنفش حاصل می شود، اما اگر همین ترکیب را نسبت بیشتر رنگ آبی (سه



قسمت آبی و یک قسمت قرمز) انجام دهیم، رنگ ارغوانی حاصل می شود که بیشتر به سمت آبی متمایل دارد. به همین ترتیب، اگر نسبت رنگ قرمز بیشتر از آبی باشد (سه قسمت قرمز و یک قسمت آبی)، رنگ ارغوانی شاتوتی حاصل می شود که جزء رنگ های

ترکیبی به حساب می آیند. نوع دیگر رنگ های ترکیبی، طیف های تیره تر، روشن تر یا رنگ های سایه روشن هستند. این رنگ ها با ترکیب رنگ های سفید، مشکی یا طوسی با یکی از رنگ های گروه های اصلی رنگ ساخته می شوند. برای مثال، زمانی که رنگ سفید با سرخابی ترکیب می شود، صورتی پاستل به دست خواهد آمد. با اضافه کردن رنگ طوسی به سرخابی، صورتی تیره کنفیف و همچنین با ترکیب رنگ مشکی به سرخابی، رنگی طوسی با ته رنگ صورتی به وجود خواهد آمد. رنگ های ترکیبی نوع اول که رنگ های هارمونی ساز نیز به آنها گفته می شود و همچنین رنگ های ترکیبی نوع دوم که همان طیف های تیره تر و روشن تر رنگ های اصلی هستند، می توانند به بهبود جلوه دکوراسیون خانه شما و ایجاد هماهنگی در آن کمک کنند. برای مثال، دکوراسیونی تک رنگ ممکن است کسل کننده و بی روح شود، اما اگر به کمک رنگ های ترکیبی با طیف رنگی بازی کنید، می توانید در اوج هماهنگی، دکوراسیونی تک رنگ و شیک داشته باشید.

**رنگ های ترکیبی سرد**

رنگ های ترکیبی که در آنها مقداری رنگ آبی وجود دارد، رنگ های ترکیبی سرد محسوب می شوند زیرا احساسی خنک و آرام را در فضا القا می کنند. در ادامه، به معرفی تعدادی از رنگ های ترکیبی سرد می پردازیم:

آکو آ: آبی آکوآ رنگی است که در آن سبز و آبی با مقدار کمی هینت رنگ زرد با یکدیگر ادغام می شوند. رنگ آکوآ برانگیزاننده احساس و آرامش بخش است. آبی روشن: آبی روشن، رنگی پسرانه و بسیار ملایم است که معمولا برای دکوراسیون اتاق پسر بچه استفاده می شود. آبی تیره: این رنگ، رنگ دانش و فراگیری است و شاید به همین دلیل است که در دکوراسیون موسسات

و دانشگاه ها از آن استفاده می شود. از این رو به آبی آسکفوردی نیز معروف است. به دلیل تیزگی و شباهتی که با رنگ آسان در آستانه شب دارد، به آبی نیمه شب نیز معروف است. ارغوانی روشن: رنگی خاطره انگیز است. مهم ترین و آشناترین نامی که از این طیف رنگی می توان نام برد، رنگ یاسی است. ارغوانی تیره: این رنگ، رنگ شکوه، ثروت و دکوراسیون ای مجلل است، اما اگر در استفاده از آن دقت نشود، می تواند رنگ ناراحتی و افسردگی نیز باشد.