کریدور بشردوستانه انتقال پناهجویان افغان به اروپا؛

۹ نفر از تهران به ایتالیا پرواز کردند

نسل فردا / گروه جامعه: ۹ پناهجـوی افغان بامداد سه‌شنبه با پروازی از تهران به ایتالیا منتقل شـدند. این نخستین گام از خروج حدود ۳۰۰ نفر دیگر از افغانستان در هفته جاری است. از سرگیری خارج کردن شهروندان در خطر افغانستان با همکاری دولت ایتالیا، نهادهای خیریه و سازمان‌های بین‌المللی اجرایی می‌شود. وزارت امور خارجه ایتالیا با صدور بیانیه‌ای اعلام کرد کریدور بشردوستانه جدید به منظور «پذیرش شـمار دیگری از پناهجویان و شهروندان سرکوب شـده افغانسـتان» انجام می‌شـود. هدف از این برنامه «برخورداری شمار بیشتری از شـهروندان افغانستان از آینده‌ای امن و با کرامت» توصیف شده است. قرار است ۲۰۰ پناهجوی دیگر روز چهارشنبه از اسـلام آباد و گروه دیگر روز پنجشنبه از تهران به ایتالیا پرواز کنند. در ماه اوت سال گذشته و پس از سقوط جمهوری اسلامی افغانستان و بازگشـت طالبان به قدرت، هزاران شهروند افغان که عمدتاً همکاران دولت‌های خارجی و نهادهای بین‌المللی بودند، سراسیمه از فرودگاه بین‌المللی کابل گریختند. برنامه انتقال غیرنظامیان در خطر در ماه‌های بعد و بـا همکاری ایالات متحده، دولت‌های اروپایـی و همچنین شـرکت‌های امنیتی-اطلاعاتی ادامه یافت. بـا این حال جنگ اوکراین و گسـیل گروه جدیدی از پناهجویان به اروپا این روند را عملاً برای ماه‌ها متوقف کرد. در حال حاضر هزاران پناهجوی افغان در ایران و پاکستان در انتظار پذیرش موارد پناهندگی از سوی سفارت‌های اروپایی هستند. سازمان ملل متحد هفته گذشـته گزارش کرد از ابتدای سـال ۲۰۲۲ تاکنون، دست‌کم ۳۲۸۰ پناهجوی افغان از راه دریای مدیترانه وارد ایتالیا شده‌اند. کشورهای جنوبی اروپا در کناره دریای مدیترانه و از جمله ایتالیا و یونان بزرگ‌ترین مبادی ورودی پناهجویان از خاورمیانه و شمال آفریقا به مرزهای اتحادیه اروپا هسـتند. در یک سال و نیم گذشته و با توجه به تشـدید کنترل مرزهای شـرق اروپا، عبور از دریای مدیترانه، با وجود خطرهای گسترده، بار دیگر به معبر اصلی پناهجویان و مهاجران برای رسیدن به کشورهای اروپای غربی بدل شده است.

گفت‌وگو با عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس:

«برداشتِ غربالگری» یعنی افزایش جمعیت معلول

زهرا وفایی / گروه پارلمانی
Zahravafaei2009@gmil.com

عکس: مهر

دریکی دو دهه گذشـته عوامل مختلفی باعث شد تا آهنگ رشد جمعیت کشورمان نامتعادل شود. حالا با به صدا درآمدن زنگ خطر پیرسـالی و کاهـش موالید، مدتی اسـت که دولت سیزدهم دسـت به کار خلاقیت‌های گوناگـون افزایش جمعیت شده اسـت. اما این شـیوه‌ها چه اندازه با نتایج مؤثـر و رضایت‌بخش همراه خواهد بود؟ در این رابطه با مسـعود پزشـکیان عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

در حال حاضر ایران به لحاظ آماری، به چه میـزان تولد جمعیت جوان نیاز دارد؟ آیا می‌توان در این خصوص عدد و رقمی ارائه داد؟

البتـه در مراکـز خصوصی تشـخیصی، غربالگری بـه درخواسـت زوجین انجام می‌شـود. اما در مجموع، اگر غربالگری را فراموش کنند ممکن است بیماران از نظر ژنتیکی ناسالم متولد شـوند که نه برای جامعه مفید هسـتند و نه برای پدر مادر و فقط یک هزینه و سـربار سنگینی برای حاکمیت و نسل آینده ایجاد خواهد کرد. غیر از درد و رنج برای خانواده و فشار برای حاکمیت چیزی دیگری برایشان حاصل نمی‌شود.

چرا مجلس به‌ویژه کمیسیون بهداشـت در ایـن رابطه مقاومتی انجام نداد؟

طـرح را به مجلـس آوردنـد رأی‌گیری کردند بعد بحث افزایش جمعیت را به یک کمیسیون ویژه واگذار کردند و متاسفانه نشسـتند چنین تصمیم‌هایی را گرفتند. نتیجه‌اش در رابطه با عدم غربالگری همین افزایش جمعیت معلول کشور خواهد بود. متاسـفانه این مجلس به یک کمیسیون اجازه داد آن‌هم رد شد برای قانون، اصلاً به صحن نیامد که در صحن بنشینیم بررسی کنیم که افزایش جمعیت چگونه باید اتفاق بیفتد. الان نگاهی که در اکثریت نمایندگان مجلس وجود دارد به همین شـکل است. حالا به صحن هم می‌آمد شـاید اکثریت نمی‌پذیرفتند بـرای اینکه یک‌چیزی در ذهنشان هسـت که باید به هر قیمتی که شده جمعیت را زیاد کنیم. جمعیت هم با این چیزها زیاد نمی‌شود. به قولی اگر مُردیم که هیچ ولی اگر زنده ماندیم خواهیم دید که چند سال دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد. معلوم است که نمی‌آیند در رابطه باوجود معلول زایی شفاف‌سـازی کنند چون اگر عدد و رقم بدهند قطعاً بیشتر خواهد بود. مطمئن باشید با این ترفندها جلو برویم، خودبه‌خود افزایش جمعیت معلول ایجاد خواهد شد.

از نگاه یک نماینده بفرمائید که، آیـا ایـران گزینه‌های دیگری برای رشد جمعیت روی میز سیاستگذاری هایش ندارد؟

قطعاً دارد. ببینید، حل شـدن مشـکل جمعیت ما این حرف‌ها نیست، به نظر من مشکل جمعیت ما قدم اول بیکاری جوانان است. تاز مانی که کار نیست، تاز مانی که کار هسـت ولی قدرت خریدی از آن کار درنمی آید خب طرف به چه امیدی ازدواج کند؟ ازدواج کرد بچه‌اش را کجا نگهداری کند؟ زن و بچه را کجا نگهداری کند؟ کدام خانه؟ خانه پدری که خود پدر و مادر آن‌هم اکثراً مستاجر هستند؟... مگر امکان دارد؟ بالاخره کسی که ازدواج می‌کند نیاز به خانه دارد زندگی و راحتی می‌خواهند نه اینکه ابتـدای آوارگی و چه کنم چه کنمشـان باشـد. خودمانیم، واقعاً تا الان برای جوان مملکتمان چه گره‌گشایی‌های بزرگ وبی دردسـری انجام داده‌ایم کـه واقعاً دلش خوش باشـد؟ می‌گویند وام و تسهیلات می‌دهیم. کـدام وام، کدام تسـهیلات؟ چگونه با چه شرایطی؟ بعد وقتی کار نیست چگونه و از کجا اقساط وامی را که می‌دهید بپردازد... درد زیاد اسـت. بنابراین آقایان، هر موقع وام‌های بلا عوض دادید هر موقع تسهیلات مؤثر دادید آن وقت جوان را به ازدواج و فرزندآوری ترغیب کنید چه کسی است که مایل به تشکیل خانواده نباشد؟. پس اصل قضیه مشکل اشـتغال جوانان است هروقت آن حل شـد بحث افزایش جمعیت هـم خودبه‌خود حل می‌شـود. مخلص کلام «مملکت بی‌پول نیست، به جوانان شغل بدهند و وام‌های بلا عوض تا ازدواج کنند و بچه بیاورند، ما هم از اینکه دغدغـه واردات جمعیت جوان نداشـته باشیم خیالمان راحت می‌شود».

۹۵ درصد دریاچه ارومیه خشک شد؛ کسی خبر دارد؟

دست صحن خالی؛ دست سوء مدیریت پر

نسل فردا / گروه ایران
news@naslefarda.net

دریاچه ارومیـه دومین دریاچه بزرگ شـور جهان است که در سـال‌ها اخیر با مشکل کاهش سطح آب و خشکسالی روبرو شده است که در نتیجه آن امسال بدلیل عدم تخصیـص حق آبه دریاچه از سـدهای حوزه آبریز دریاچه ارومیه و عدم تکمیل تونل انتقال آب به دریاچه بیش از ۹۵ درصـد از آن به‌طور کامل خشک‌شده است. با افزایش خطر خشک شدن کامل دریاچـه ارومیه و بروز این فاجعه زیسـت محیطی، کارشناسـان طوفان و بادهای نمکی به شعاع صدها کیلومتر که احتمالاً بیشتر شهرهای شمالی، مرکزی و حتی شمال شرق کشور از جمله تهران را نیز در بر خواهد گرفت را پیش‌بینـی می‌کنند. از راهکارهای فوری نجات دریاچه ارومیه می‌توان به تخصیص حق آبه دریاچه ارومیه از سدهای حوضه آبریز آن و تکمیل پروژه انتقال آب به دریاچه ارومیه و اصلاح پل میان گذر دریاچه ارومیه و طرح نکاشت زمستانه اشاره کرد.

احوالات کنونـی دریاچه در وضعیت بحرانی است

حجم آبی دریاچه فیروزه‌ای آذربایجان در دهم تیرماه سـال جاری ۶۲/۱۲۷۰ متر است که نسبت به زمان مشابه در سال گذشته ۴۸ سـانتی متر کاهش‌یافته است. بر اسـاس تصاویر ماهواره‌ای سطح عرصه آبی دریاچه ارومیه نسـبت به سال گذشـته ۳۱ درصد کاهش‌یافته است. دریاچه ارومیه در قالب طرح‌های ستاد احیا، قرار بود از سال ۱۳۹۴ در مدت ۱۰ سال به تراز اکولوژیک خود برسد، با این وجود بعد از گذشت ۷ سال و اجرای طرح‌های متفاوت، بحرانی‌ترین روزهای خود را سپری می‌کند.

احیای دریاچه ارومیه یک موضوع ملی است

وسعت تشـنگی و بحرانی بودن ماجرا به قدری زیاد اسـت که محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی طی چند روز گذشته در نشست علنی مجلس به موضوع دریاچه ارومیه واکنش نشـان داد و گفت: موضوع احیای این دریاچه، یک موضوع ملی است و مختص به دو استان آذربایجان شرقی و غربی نیست باید مشکلات این دریاچه مرتفع شود. خشک شدن دریاچه ارومیه، اثرات زیسـت محیطی زیادی دارد و چندین میلیون نفر را تحت تأثیر مسـائل اقتصادی، سـلامت و بهداشـت قرار می‌دهد. رییس مجلس بابیان اینکه این دریاچه نقطه کاملاً استراتژیک از بُعد اقتصادی و ظرفیت‌های محیط‌زیسـتی دارد، تاکید کرد: اگر به این دریاچه توجه نشود، برای کشاورزی آن منطقه پتانسیل منفی ایجاد می‌کند که قابل جبران نیست و ممکن است بخشی از سرزمین و زیست آنجا را تحت تأثیر قرار دهد.

محیط‌زیست سرمایه‌ای فرانسلی است

روح‌اله متفکر آزاد نماینده تبریز، اسـکو و آذرشهر در مجلس شورای اسلامی در جریان رسیدگی به گزارش کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مبنی بر تصویب تقاضای تحقیق و تفحص از عملکرد سـتاد احیای دریاچه ارومیه، گفت: در حال حاضر با موضوعی کاملاً زیست محیطی مواج‌هایم که زندگی میلیون‌ها نفـر را در مخاطره قرار داده اسـت. امروز دنیا دنیای هیدروپلیتیک شده است و محیط‌زیست سرمایه‌ای فرانسلی است.

وی بابیان اینکه «ما تجربه خشـک شدن هامون در سیستان و بلوچستان و خشک شدن هورالعظیم در خوزستان را داریم» اظهار کرد: قرار بوده است که تراز اکولوژیکی دریاچه ارومیه با یک برنامه قریب به ۱۰ ساله به نقطه احیای نهایی برسد اما متاسفانه نه تنها در دوره تثبیت بلکه در دوره احیا و در دوره احیای نهایی با تغییر محسوسی در تراز اکولوژیک و هیدرولوژیک مواجه نبودیم. خوشبختانه در نظام جمهوری اسلامی برای این موارد پول خـرج کرده‌ایم، اگر خرج نکرده بودیم عصبانی و ناراحت نبودیم.

نمایندگان مجلس بـرای بخش آب قانونگذاری و تصمیم‌سازی کنند

احمد قندهاری رییس حوضـه آبریز دریاچه ارومیه و رودخانه با اشـاره به اینکه وزارت نیرو برای برطرف کردن مشکل آب در کشور به دنبال ایجاد هماهنگی و هم‌راستایی با سـه قوه اسـت، گفت: نمایندگان مجلس نیـز می‌توانند با پیگیری تشـکیل کارگروه یا کمیسیون ویژه آب در مجلس شـورای اسلامی، به صورت اختصاصی برای بخـش آب قانونگذاری و تصمیم سازی کنند.

با مدیریت درسـت می‌توان دریاچه ارومیه را بازگرداند

سمیه رفیعی رئیس فراکسیون محیط‌زیست مجلس شورای اسـلامی بیش از ۸۰ درصد خشکی دریاچه ارومیه را ناشـی از عوامل انسـانی دانست و گفت: مطرح‌شدن عوامل انسانی یعنی توانایی بازگرداندن میزان خسارات وارده؛ بر همین اساس می‌توان امیدوار به احیای دوباره دریاچه ارومیه باشـیم. در گذر زمان از سابقه ۱۲ هزار سـاله این دریاچه باوجود تغییرات اقلیمی و شرایط اکوسیستمی سخنی از خشکی آن تاکنون مطرح نبوده اسـت، همچنین دخالت‌های انسانی یک نقطه ضعف بزرگ اسـت که با مدیریت می‌توان آن را بازگرداند.

تمام تلاش‌ها بـرای احیای دریاچه ارومیه بی نتیجه بود

جلال محمود زاده عضو هیات رئیسـه کمیسـیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط‌زیست مجلس شورای اسلامی با انتقاد از تلاش‌های بی نتیجه برای احیای دریاچه ارومیه به خبرنـگار خانه ملت گفت: حدود ۶ هزار میلیارد تومان اعتبـارات برای احیای دریاچه شور آذربایجان به سـتاد احیای این دریاچه اختصاص داده‌شده است که متاسفانه تاکنون نه تنها نتیجه مثبتی از آن حاصل نشده است بلکه مشخص نیسـت این هزینه‌ها کجا و چگونه صرف شـده‌اند. نماینده مردم مهاباد در مجلس شـورای اسـلامی افزود: بیش از ۹۰ درصد دریاچه خشک‌شـده است این رقم به سهم خود یک فاجعه محیط‌زیستی است و نشان می‌دهد، تمام کوشش‌ها برای احیای دریاچه شور آذربایجان بی نتیجه بوده است و تنها با تغییرات جوی و شـرایط آب‌وهوایی یعنی در فصول بارندگی شاهد افزایش حجم آبی این دریاچه بودیم و ارتباطی به عملکرد ستاد احیای دریاچه ارومیه نداشت است.

عکس خبر

مراسم گرامیداشت چهل و دومین سالگرد تشکیل جهاد دانشگاهی و تقدیر از جهادگران نمونه کشوری، با حضور روح‌اله دهقانی فیروزآبادی، رییس جهاد دانشگاهی در دانشگاه علم و فرهنگ برگزار شد.

هادی زند / خبرگزاری ایسنا

یادداشت

موانع و راه حل زندگی شاد

در سنین بالا؛

شادی در میانسالی

حوریه محزونیه / گروه ایران
news@naslefarda.net

بحران میانسـالی با خود مشـکلاتی را به همراه دارد و یک پدیده طبیعی اسـت که برای همـه اتفاق می افتد و خیلـی از ما در زندگی آن را تجربه می کنیم؛ اما جالب است بدانید که می توان در این سن و سال زندگی خیلی شادی را هم تجربه کرد؛ به شرطی که اطلاعات و نکات مهمی را در این باره بدانیم. این در حالی است که بحران جمعیتی و لزوم جوان سـازی جمعیت که رهبری مدام در بیانات متعدد برآن تاکید دارند لزوم زندگی شاد در میانسالی (که قرار است در بحران آن به سـر ببریم) فصل مهی از زندگی است. به همین دلیل لازم است درباره این فصل مهم که پیشِ روی جمعیت بسـیاری از ایرانیان است بیشتر بدانیم.

دلیل و ریشه اصلی شاد نبودن در دوران میانسالی

حتماً شما هم می‌پرسید که چه چیزی باعث حس غمگینی و ناراحتی در دوران میانسالی می‌شـود و چگونه باید حس شـادابی را به خودمان برگردانیم؟ بدانید که حس ناراحتی در دوران میانسـالی فقط برای شما اتفاق نمی‌افتد. مطالعات نشـان می‌دهد که اکثر افراد در دوره میانسالی با این بحران مواجه می‌شوند و تئوری‌های مختلفی در این باره مطرح شده اسـت. در واقع میانسالی سنی اسـت که ما دیگر از شـغلمان کناره‌گیری می‌کنیم، ازدواجمان را انجام داده‌ایم، بچه‌ها را بزرگ کرده‌ایم، خانه‌مـان را خریده‌ایم و دیگر چیزی برای تجربه و تلاش نداریم. از طرفی اسـترس آینـده فرزنـدان، افراد میانسـال را ناراحت، غمگیـن و مضطرب می‌کند؛ حتی بعضی از آن‌هـا در این دوره طلاق می‌گیرند، پدر و مادرشان را از دست می‌دهند، بیمار می‌شوند و همین سختی‌ها باعث می‌شود که دیگر شـاد نباشند؛ اما به نظر شـما چگونه باید در ایـن دوره حس شـادی را به خودمـان برگردانیـم؟ برای تجربه زندگی خوب و بـا کیفیت در دوران میانسالی کافیسـت موارد زیر را به دقت به اجرا دربیاوریم.

روابط معنادار داشته باشید

باید سعی کنید در این دوران روابط معناداری را برای خودتان شکل دهید. روی خودتان سـرمایه گذاری کنیـد. تجربیات عاطفی خود را نسبت به زندگی بالا ببرید و به این فکر نکنید که چقدر سن دارید. به این فکر کنید که چگونه برای خودتان، شادی‌هایتان و دوستانتان زمان بگذارید. مثلاً در مهمانی تولد دوستانتان شرکت کنید یا با همسرتان خوش گذرانی های ساده و کم هزینه داشته باشید.

انتظارات غیرواقع بینانه را کنار بگذارید

باید یاد بگیرید که چگونه در این سن و سال انتظارات واقع بینانه داشـته باشـید. نقاط ضعف و قـوت خود را بشناسـید و بپذیرید که همه در زندگی سـختی‌هایی را متحمل می‌شـوند و شـما می‌توانید خیلی خوب با سـختی‌ها کنار بیایید، به شرطی که انتظار ماورایی نداشته باشید.

دوستانتان را فراموش نکنید

دوستان در این دوران بهترین افرادی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند، زیرا شرایط مشابه با شما را دارند و می‌توانید در کنار آن‌ها دردودل کنیـد، حال خوبی پیدا کنید و بفهمید که تنها نیستید.

در لحظه زندگی کنید

وقتی که آینده برایتان ترسـناک و غیرقابل تحمل می‌شود، تنها راه شاد زیستن این است که در لحظه زندگی کنید. به این فکر کنید که سـختی‌های زندگی را سپری کرده‌اید، برای خودتـان جایگاه و موقعیت مشخصی دارید و دیگر استرس رفتن به سرِ کار را ندارید و می‌توانید استراحت کنید و از زندگی لذت ببرید؛ پس حال که اتفاق بدی رخ نداده است، بهتر است از همین لحظه‌ها لذت ببرید و خدا را شکر کنید.

***

افزون بر همه این موارد امید اسـت دولت مستقر با اتخاذ سیاست‌های اصولی و اجرایی و نه صرفاً رسانه‌ای و وعده‌ای در متد افزایش جمعیت سریع علمی و عملی ایجاد کند.

یافته‌ها

چند ویتامین عالی برای پوست

در تابستان داغ ۱۴۰۱؛

بزن روشن‌ترشی!

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

از آنجایی که پوسـت بزرگ‌ترین اندام بدن است، مراقبت از پوست باید بخش مهمی از رژیم سلامتی باشـد. نخسـتین توصیه متخصصان پوست این اسـت که از کرم‌های ضد آفتاب مناسـب پوست خود اسـتفاده کنید. علاوه‌بر استفاده از کرم‌های ضدآفتاب، ویتامین‌ها نیز در حفظ سلامت پوست و نیز حفظ جوانی پوست نقش بسزایی دارند. بهترین ویتامین‌ها برای پوسـت عبارتانـد از ویتامین E، ویتامیـن C، ویتامیـن D و ویتامین K که هم در مکمل‌های غذایـی و هم در محصولات مراقب از پوست یافت می‌شـوند. در ادامه قصد داریم به معرفی این ویتامین‌های ضروری و اهمیت‌شـان برای پوست بپردازیم.

۱- ویتامین D

ویتامین D یکی از بهترین ویتامین‌ها برای پوست اسـت. این ویتامیـن بیش از هـر روش دیگری بر اثر جذب پوسـتی نور آفتاب در بدن سـاخته می‌شـود. طی این فرَایند، کلسـترول پوست به ویتامین D تبدیل می‌شـود. ویتامین D سـپس توسـط کبد و کلیه‌هـا جذب می‌شـود و جهت کمک به ساخت سلول‌های سالم به نقاط مختلف بدن انتقال می‌یابد. رنگ پوسـت از جمله عوامل متأثر از ویتامین D اسـت. همچنین ویتامین D به درمان پسـوریازیس (بیماری پوسـتی مزمن خودایمنی) کمک می‌کند. کَلسـیتریول نسخه مصنوعی نوعی ویتامین D است که به‌طور طبیعی در بدن انسان تولید می‌شود. این کرم موضعی در درمان مبتلایان به پسـوریازیس مؤثر واقع شده است. درنتیجه پژوهشی که در سال ۲۰۰۹ انجام شد، پژوهشـگران دریافتند که مصرف موضعی کلسـیتریول موجب کاهش التهـاب و تحریک پوستی در مبتلایان به پسوریازیس شد و عوارض جانبی خیلی کمی برجای گذاشـت. راهکارهای تأمین ویتامین D مورد نیاز بدن عبارت‌اند از: قرار گرفتن روزانه ۱۰ دقیقه درمعرض نور آفتاب (اگر دارای سابقه خانوادگی سـرطان پوست هستید، حتماً درمورد آفتاب گرفتن از پزشـک متخصص اجـازه بگیرید)؛ مصرف خوراکی‌های غنی‌شـده مانند غلات صبحانه، آب‌پرتقال و ماست؛ مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D طبیعی مانند ماهی سالمون، تُن و کاد.

۲- ویتامین C

ویتامین C در اِپیدِرم (لایه بیرونی پوست) و دِرم (لایه داخلی پوست) به وفور یافت می‌شود. ویتامین C به‌دلیل دارا بـودن خواص آنتی اکسـیدانی و درنتیجه ضدسـرطانی‌بودن و نیز نقشـی که در تولید کلاژن ایفا می‌کند، در حفظ سلامت پوست مؤثر است. از همین‌روست که ویتامین C از جمله محتویات اصلـی محصولات ضدپیری به‌شـمار می‌رود. مصـرف ویتامین C به شـکل خوراکی موجب افزایش تأثیر کرم ضدآفتاب در محافظت از پوست در برابر تابش اشعه‌های فرابنفش خورشید می‌شـود، چراکه ویتامین C تخریب سـلولی را کاهش می‌دهد و در فرآیند التیام زخم و جراحات نیز مؤثر است. همچنین ویتامین C به‌دلیل نقشی که در سـنتز کلاژن طبیعی بدن ایفا می‌کند، در به‌تأخیر انداختن علائم پیری مؤثر اسـت. التیام پوست‌های آسیب‌دیده و حتی در مواردی کاهش ظاهر چین و چروک‌ها از دیگـر فواید ویتامین C به‌شمار می‌رود. مصرف کافی ویتامین C در ترمیم و پیشگیری از خشکی پوست نیز کارساز است.

۳- ویتامین E

ویتامین E مانند ویتامین C از آنتی‌اکسیدان‌هاست و در محافظت از پوسـت در برابر اثرات زیانبار نور آفتاب نقش بسـزایی دارد به همین دلیل یکی از بهترین ویتامین‌ها برای پوسـت به شمار می‌آید. ویتامین E از خاصیت فوتوپروتکشِـن برخوردار اسـت. فوتوپروتکشـن به قابلیت بدن در کاهش صدمات ناشی از تابش اشعه‌های فرابنفش خورشید گفته می‌شود. این قابلیت به پیشگیری از بروز چین و چروک و لکه‌های تیره نیز کمک می‌کند. ویتامین E در بدن معمولاً از طریق ماده‌ای چرب موسوم به «سِبوم» که از منافذ پوست انتشار می‌یابد، تولید می‌شـود. این ماده درصورتی که به‌مقدار متعادل در بدن وجود داشته باشد، به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند. به‌ویژه اگر پوست‌تان خشک است، ویتامین E احتمالاً می‌تواند اثرات کمبود سبوم را خنثی کند. ویتامین E همچنین در درمان التهابات پوستی مؤثر است.

۴- ویتامین K

ویتامین K یکی دیگـر از بهترین ویتامین‌ها برای پوسـت و از جمله ویتامین‌های ضـروری جهت تسهیل فرایند انعقاد خون است و به‌همین دلیل در التیـام زخم و کوفتگـی و نیز بهبـود نواحی جراحی‌شده نقش مؤثری ایفا می‌کند. ویتامین K همچنین به بهبود علائم کشیدگی پوست، رگ‌های تارعنکبوتی، زخم‌ها، لکه‌های تیره و نیز بهبود حلقه زیر چشم کمک می‌کند.

ویتامین K در بسیاری از کرم‌های موضعی پوست یافت می‌شود و در درمان انواع مختلفی از مشکلات پوستی کاربرد دارد. معمولاً به بیمارانی که تحت عمل جراحی قـرار گرفته‌اند، کرم‌هـای حاوی ویتامین K تجویز می‌شـود، چراکه ویتامین K به کاهش کبودی و ورم و نیز التیام سـریع‌تر پوست کمک می‌کند.

منبع: best--۴/www.healthline.com/health/vitamins-for-skin#talk-to-your-doctor