



## خواص گیاهان

## خواص روغن آرگان

روغن آرگان یک روغن طبیعی است که از هسته درخت آرگان بومی مراکش استخراج می‌شود. این روغن سرشار از اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان است که اغلب در پوست به عنوان یک محصول ضد پیری استفاده می‌شود.

روغن آرگان به طور سنتی هم به صورت موضعی و هم به صورت خوراکی برای بهبود سلامت پوست، موناخن‌ها استفاده می‌شود. این روغن شامل تعدادی از خواص مفید و ویتامین‌های مختلف است که یک ترکیب قدرتمند برای تقویت سلامت پوست را تشکیل می‌دهند.

### فواید روغن آرگان

● **محافظت از پوست در برابر آفتاب**  
فعالیت آنتی اکسیدانی موجود در روغن آرگان به محافظت از پوست در برابر آسیب رادیکال آزاد ناشی از خورشید کمک می‌کند.

### ● پوست را مرطوب می‌کند

روغن آرگان شاید بیشتر به عنوان مرطوب کننده مورد استفاده قرار گیرد. به همین دلیل است که اغلب در لوسیون‌ها، صابون‌ها و نرم کننده‌های مو یافت می‌شود.

### ● مشکلات پوستی را درمان می‌کند

روغن آرگان حاوی خواص درمانی زیادی از جمله خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است که هر دو به کاهش علائم برای شرایط التهابی مختلف پوستی مانند پسوریازیس و روزاسه کمک می‌کنند.

### ● آکنه را درمان می‌کند

آکنه‌های هورمونی اغلب نتیجه سبوم بیش از حد ناشی از هورمون هاست. روغن آرگان اثر ضد سبوم دارد که می‌تواند مقادیر سبوم روی پوست را تنظیم کند.

## بیشتر بدانیم

## آیا ممکن است واکسن کرونا باعث ابتلا به کرونا و مرگ شود؟



در باره تزریق واکسن‌هایی که از ویروس زنده ضعیف شده تهیه شده‌اند نگرانی‌هایی وجود دارد. هر یک از واکسن‌های تحت آزمایش کرونا عوارضی مانند خستگی، تب، سردرد، درد عضلانی یا درد محل تزریق داشته‌اند اما هیچ کدام از واکسن‌ها، تهدیدکننده زندگی نبوده‌اند.

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این پرسش که آیا امکان دارد واکسن کرونا هم باعث ابتلا و مرگ افراد شود، می‌گویند: «واکسن‌های کووید که در مرحله آزمایش هستند، از انواع گوناگونی شامل پروتئین، RNA، DNA و ویروس‌های ضعیف شده تشکیل شده‌اند.

واکسن‌هایی که از ویروس زنده ضعیف شده تشکیل شده‌اند، اغلب به آزمایش ایمنی گسترده‌تری نیاز دارند. در باره این نوع از واکسن‌ها برای افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند، نگرانی وجود دارد. نتایج آزمایش‌های حاصل از واکسن‌هایی که توسط محققان در دست تهیه هستند، نشان می‌دهد همه واکسن‌ها عوارض جانبی دارند.»

هیچ کدام از این واکسن‌ها هنوز برای استفاده گسترده مورد تأیید قرار نگرفته‌اند و آزمایش‌های بیشتری لازم است، اما واکسن‌هایی که به مرحله مطالعه انسانی رسیده‌اند، عموماً پاسخ ایمنی به ویروس ایجاد کرده‌اند. هر یک از این واکسن‌ها عوارضی مانند خستگی، تب، سردرد، درد عضلانی یا درد در محل تزریق داشته‌اند و طیف وسیعی از آثار جانبی وجود داشت. شواهد نشان می‌دهد تا ۱۰ روز بعد از تزریق واکسن کرونا به افراد داوطلب، افراد علامت تب را تجربه کرده‌اند اما هیچ کدام از واکسن‌ها تهدیدکننده زندگی نبودند. علائم واکسن از خفیف تا شدید متغیر است. البته نسبت به تأیید واکسن‌ها از لحاظ کارایی و ایمنی در دنیا حساسیت‌های زیادی وجود دارد و علاوه بر نهادهای ملی کشورها که تأیید واکسن‌ها را بر عهده دارند، توصیه‌ها و نظارت‌های نهادهای بین‌المللی بهداشت به کشورها در زمینه تعیین بی‌خطری و کارایی واکسن‌ها کمک‌های فنی و مشاوره‌ای می‌دهند. منبع: ایسنا

# علل و درمان جوش صورت نوجوانان و جوانان

عوامل مختلفی همچون ژنتیک، هورمون‌ها، سبک زندگی و رژیم غذایی در بروز جوش دخیل هستند



### نوجوانان

### دوره نوجوانی و جوانی

### سن شناخت خود و

### چشیدن طعم استقلال

### است، با این حال در

### همین دوره، بیماری‌های مزمن نیز فرصت

### جولان پیدا می‌کنند. جوش صورت هم

### یکی از مواردی است که جوانان را آزار

### می‌دهد. در ادامه به یکی از مشکلات رایج

### پوستی نوجوانان و جوانان یعنی جوش

### صورت اشاره و بهترین راه‌های مراقبت از

### پوست را یادآوری می‌کنیم:

### ● جوش چیست؟

جوش که در اصطلاح پزشکی به عنوان آکنه شناخته می‌شود، یک بیماری التهابی و مزمن پوستی است.

### ● علت به وجود آمدن جوش؟

پوست منافذی دارد که از زیر به تعدادی غده چربی متصل‌اند. این غدد مایع چربی به نام سبوم را ترشح می‌کنند که از طریق این منافذ به سطح پوست راه می‌یابد. زمانی که به هر دلیلی مانند چرک و عفونت، رعایت نکردن بهداشت و... این منافذ پوستی بسته شوند، ترشحات غدد چربی، زیر پوست تجمع می‌کنند و خود را به صورت جوش صورت یا جاهای دیگر بدن نشان می‌دهند.

### ● بروز جوش صورت در چه افرادی شایع است؟

از نظر سنی جوش اغلب در سنین بلوغ رخ می‌دهد زیرا در این هنگام فعالیت غدد چربی بیشتر از سایر گروه‌های سنی است و لی به طور کلی احتمال وقوع جوش در همه سنین وجود دارد.

### ● عوامل دخیل در بروز جوش

عوامل مختلفی همچون ژنتیک، هورمون‌ها، سبک

زندگی و رژیم غذایی در بروز جوش دخیل هستند. آلودگی هوا، استرس و فشار روانی و لوازم آرایشی نامناسب از جمله عواملی هستند که سبب بروز جوش در افراد می‌شوند.

همچنین استفاده از غذاهای ناسالم همچون فست فودها، غذاهای پر چرب و غذاهای پر شکر سبب بروز آکنه می‌شود.

جالب است بدانید افرادی که بیش از حد از لبنیات استفاده می‌کنند بیشتر دچار جوش می‌شوند.

### ● بهترین راه مراقبت از پوست در برابر جوش

### ۱) روزانه دو بار پوست خود را به آرامی تمیز کنید.

۲) از ژل یا کرم حاوی ۵ درصد بنزوئیل پروکسید استفاده کنید که جایگزین گوگرد یا زور سینول است.

هر روز صبح از پد حاوی ۲ درصد اسید سالیسیلیک اسید استفاده کنید.

۳) شب‌ها از یک کرم ضد جوش حاوی گوگرد استفاده کنید و آن را به مناطق آسیب دیده بمالید.

۴) از یک مرطوب کننده پوست سبک و آرایش مبتنی

بر آب استفاده کنید.

۵) صورت‌تان را با آب ولرم و صابون ضد جوش و مخصوص صورت شست و شو دهید البته نباید این کار را بیش از دو بار در روز انجام دهید.

۶) از به شدت خراشیدن پوست صورت و ترکاندن جوش‌ها خودداری کنید زیرا این کار باعث پخش شدن عفونت و گسترش آکنه به قسمت‌های سالم پوست می‌شود.

۷) دست‌هایتان را به ویژه قبل از استفاده از انواع کرم، لوازم آرایش و لوسیون با مواد شوینده خوب بشوید.

۸) تا حد امکان کمتر از مواد آرایشی استفاده کنید، زیرا این مواد موجب بسته شدن منافذ پوست و تشدید آکنه می‌شوند.

۹) در صورت استفاده از لوازم آرایشی، حتماً قبل از خواب صورت‌تان را به خوبی و کامل شست و شو دهید.

۱۰) به مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

۱۱) به مقدار کافی آب بنوشید.

## اشنیزی

## ترشی هفت بیجار خانگی

صیفی جات و سبزیجات خرد شده را لایه به لایه در ظرف بریزید. نمک و ادویه ترشی را به سرکه اضافه و خوب با هم ترکیب کنید. بعد از این که ظرف را با صیفی جات و سبزیجات پر کردید، سرکه را روی آن بریزید تا کاملاً روی آن‌ها را بپوشاند. در ظرف را خوب ببندید تا هوا نکشد و آن را برای یک هفته در دمای محیط قرار دهید تا جا بیفتد.

### ● ادویه ترشی

گلپر - ۱۰ قاشق چای خوری (پودر)

پودر تخم گشنیز - ۵ قاشق چای خوری

دارچین - ۱ قاشق چای خوری

پودر زیره سبز - ۲ قاشق چای خوری

جوز هندی - ۱ قاشق چای خوری

فلفل سیاه - ۱ قاشق چای خوری

فلفل قرمز - ۱ قاشق چای خوری

رازیانه - ۱ قاشق چای خوری (پودر)

سبزی - ۲ قاشق چای خوری (به نسبت مساوی از مرزه، ترخان، گشنیز و نعناع خشک)

### ● بادمجان - ۴ عدد

### ● سیب زمینی ترشی - ۲ عدد

### ● هویج - ۲ عدد

### ● گل کلم - ۱ عدد متوسط

### ● گوجه فرنگی - نیم کیلو گرم

### ● فلفل دلمه‌ای - ۲ عدد

### ● کلم قرمز - ۱ عدد کوچک

### ● سیر - ۱ بوته

### ● سبزیجات معطر (پونه، نعناع،

### ریحان) - ۴ پیمانه

### ● سرکه - به میزان لازم

### ● نمک - ۳ قاشق غذاخوری

### ● ادویه ترشی - ۲ قاشق

### غذاخوری

### ● فلفل - به میزان لازم



# چند دقیقه در کنار فرد مبتلا به کرونا می‌گیریم؟

میزان تماس با فرد مبتلا به کرونا در ابتلا به بیماری نقش دارد و متخصصان اعداد و ارقام احتمالی را اعلام کرده‌اند

داشته باشد که در چه شرایطی و چه مدت در تماس با فرد یا محیط آلوده قرار بگیریم احتمال ابتلای ما وجود دارد. در این مطلب سعی کرده‌ایم به این سوال پاسخ بدهیم.

راه‌های انتقال بیماری کرونا برای افراد مختلف از جمله نگرانی‌های مهم این چند ماه اخیر بوده است. بر همین اساس ممکن است برای خیلی از ما سوالاتی در این باره وجود

## تاثیر میزان دوز ویروس در ابتلای افراد

● برای این که فردی به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شود ۱۰۰۰ دره ویروسی برای ایجاد عفونت لازم است  
● یک سرفه حدود ۳ هزار قطره را می‌کند و قطره‌ها با سرعت حدود ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌توانند حرکت کنند  
● اغلب قطره‌ها سنگین هستند و در هوا نمی‌مانند اما برخی از قطره‌ها در هوا باقی می‌مانند و می‌توانند در چند ثانیه طول یک اتاق را بپیمایند  
● هر عطسه حدود ۳۰ هزار قطره را می‌کند و قطره‌ها تا ۳۲ کیلومتر در ساعت می‌توانند پیمایش کنند  
● در قطرات سرفه فرد مبتلا به بیماری کرونا ۲۰۰ میلیون ذره ویروسی وجود دارد، بنابراین اگر فرد سالمی نزدیک بیمار باشد و بیمار مبتلا مستقیم به سمت او عطسه یا سرفه کند احتمال خیلی زیادی دارد که ۱۰۰۰ ذره ویروس را استنشاق کند  
● این احتمال وجود دارد برخی از قطرات کوچک ویروس مدت‌زمان بسیار کمی در هوا معلق بمانند و فردی چند دقیقه بعد از عطسه یا سرفه وارد اتاق شود و هوای اتاق را استنشاق کند و به بیماری مبتلا شود



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

## تغذیه

## بار رژیم غذایی، دیابت بارداری را کنترل کنید

### مارال مرادی

روزنامه نگار

دیابت بارداری می‌تواند در طول حاملگی ایجاد و موجب بروز عوارض متعددی شود، خوشبختانه زنان مبتلا به این بیماری می‌توانند با پیروی از یک رژیم غذایی سالم این عوارض را کاهش دهند، حال سوال این است که زنان مبتلا به دیابت بارداری باید چه غذاهایی را مصرف و از خوردن چه غذاهایی پرهیز کنند؟ با ادامه مطلب همراه ما باشید.

نکات تغذیه‌ای برای زنان مبتلا به دیابت بارداری به صورت عمومی بیان شده‌اند. به یاد داشته باشید که برنامه غذایی شما در زمان بارداری باید توسط متخصص و به صورت اختصاصی برای شما تجویز شود.

### ● اقدامات مفید

۱- از کربوهیدرات‌های سالم‌تر مثل میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات همچون لوبیا، عدس و نخود، محصولات لبنی همچون شیر و ماست شیرین نشده، دانه‌های کامل (سبوس دار) همچون برنج قهوه‌ای، آرد سیاه و جوی دوسر سبوس دار استفاده کنید.

۲- مصرف شکر را کاهش دهید. به عنوان مثال از نوشیدنی‌های قندی و انرژی‌زا، خوراکی‌های فراوری شده مثل بیسکویت و کیک و... کمتر استفاده کنید.

۳- مقدار مصرف هر وعده خود را تنظیم کنید.

۴- میان وعده مناسب میل کنید.

۵- با شاخص گلاسمیک (قندی) آشنا شوید.

شاخص گلاسمیک معیاری است که بیان می‌کند هر ماده خوراکی دارای کربوهیدرات پس از مصرف شدن با چه سرعتی قند خون را افزایش می‌دهد.

### ● غذاهایی با بار گلاسمی کم عبارت است از:

سبزیجات غیر نشاسته‌ای، برخی سبزیجات نشاسته‌ای مانند نخود و هویج، نان‌ها و غلات صبحانه که از غلات کامل تهیه شده‌اند، برخی میوه‌ها مانند سیب، پرتقال، گریپ فروت، هلو و گلابی، انواع لوبیا، عدس، نخود، تمام غذاهای فوق موجب آزاد شدن آهسته قند به خون می‌شود و به حفظ مقدار قند خون در محدوده نرمال کمک می‌کند.

### ● وعده‌های غذایی سالم

اگر دیابت بارداری دارید بهتر است روز خود را با صبحانه کم کربوهیدراتی آغاز کنید؛ سیستم بدن ما به کربوهیدرات‌ها و شکرها در اوایل صبح واکنش بیشتری نشان می‌دهد.

برای وعده‌های غذایی خود می‌توانید از غذاهای زیر ایده بگیرید و یک مورد را انتخاب کنید:

### ✓ صبحانه

دو برش نان تست سبوس دار به همراه پنیر یا دیگر

مواد کم چرب و دارای چربی‌های غیر اشباع

میوه و ماست کم چرب و کم شکر

املت به همراه پیاز چپه و قارچ

### ✓ ناهار

سبزیجات برش خورده

ران مرغ و کمی دانه کدو تنبل

یک ساندویچ سالاد مرغ یا گوشت با نان سبوس دار

سوپ به همراه سبزیجات

حبوبات فراوان و نان سبوس دار

کلم پلو

### ✓ شام

سالمون یا سیب زمینی شیرین و مارچوبه به همراه

روغن نارگیل و دارچین

دسر عدس

باید در طول روز میان وعده‌های سالمی هم داشته باشید. در دیابت بارداری توصیه می‌شود میان وعده بین وعده‌های اصلی حتماً حفظ شود زیرا سطح قند خون را در مقدار مناسب نگه می‌دارد.

به عنوان مثال می‌توان برای میان وعده از هویج کوچک به همراه حصص، ترکیب آجیل‌ها و ماست بلوبری تهیه شده در منزل استفاده کرد.

### ● چه وقت باید به دکترا مراجعه کرد؟

دیابت حاملگی به طور معمول در حدود هفته بیست و چهارم بارداری بروز می‌کند، بنابراین برای مشخص شدن وضعیت دیابت بارداری باید در این زمان، به پزشک برای انجام آزمایش مراجعه کرد. اگر خانمی دارای علائم دیابت حاملگی قبل از آزمایش خون باشد، باید در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرد. در تهیه این مطلب از منابع مختلفی مثل سایت «آلاتو» کمک گرفته شده است.

شماره پیامک زندگیتان  
۲۰۰۹۹۹