



## بهداشت

### فواید آب نمک برای سلامت پوست

آب نمک دارای خواصی است که نقش بسیاری در سلامت پوست دارد

نمک ماده ارزان قیمت و در دسترس است که معمولاً از آن به عنوان سم سفید یاد می شود اما غافل از این که این ماده جزو ضروری ترین مواد در بدن است و علاوه بر آن به سلامت و زیبایی پوست هم کمک می کند. نمک برای پوست شما می تواند معجزه کند. منیزیم، کلسیم و پتاسیم همه مواد معدنی دوستدار پوست در نمک دریا یافت می شود. این مواد معدنی فواید بسیار زیادی دارند، زیرا به مبارزه با باکتری های ایجاد کننده آکنه، عفونت های پوستی و تسریع روند بهبود کمک می کنند. افرادی که پوست چرب دارند می توانند از شست و شو با محلول آب شور با توانایی های کاهش رطوبت که می تواند به کنترل چربی اضافی که منجر به انسداد منافذ می شود، استفاده کنند.

اگر آگزما دارید، می توانید از آب نمک استفاده کنید، زیرا منیزیم یک ماده معدنی ضد التهابی و ضد میکروبی است که خارش و رطوبت باکتری ها و قارچ ها را که باعث آگزما می شود، کاهش می دهد. نمک دریا، به عنوان یک لایه بردار عالی عمل می کند که منافذ را برای تمیز کردن عمیق تر مسدود می کند، گردش خون را افزایش می دهد و به پوست اجازه می دهد مرطوب کننده ها و دیگر درمان ها را بهتر جذب کند. اگر پوست حساسی دارید، باید از آب نمک در قسمت هایی از پوست که نازکتر است و به راحتی تحریک می شود، استفاده نکنید. اگر پوست حساسی ندارید و به دنبال پوست لطیف تری هستید، نمک دریا را در برنامه مراقبت از پوست خود قرار دهید. یکی از مزایای آب نمک برای پوست این است که به گردش سلول های پوست کمک می کند و باعث می شود پوست بافت نرم تری داشته باشد. آب نمک به شل شدن و رفع شوره سر کمک و در عین حال گردش خون را برای پوست سالم تر تحریک می کند. همچنین نمک دریا با جذب روغن و رطوبت اضافی مانع از رشد قارچ می شود.

## تغذیه

### خواص میوه نارنگی



خواص نارنگی بسیار بی نظیر است به طوری که گفته می شود ۱۰۰ نوع بیماری را درمان می کند. نارنگی زیبایی پوست و مورا تضمین می کند، سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفرا بر و مسکن اعصاب است.

این میوه پاییزی چسبندگی خون را معالجه می کند، در نتیجه تصلب شرایین، ورم جدار عروق و سیاه شدن شریان، فلج ناقص و آرتزین را بهبود می بخشد. نارنگی منبع غنی بتا کاروتن و دارای مقادیر فراوانی ویتامین A است و برای پیشگیری از سرطان مفید است. این میوه به دلیل داشتن فسفر زیاد و ویتامین فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می شود و برای رفع بی اشتها و کاهش گرمای غریزی بدن مفید است.

#### • خواص و فواید میوه نارنگی

- ۱- جلوگیری از دیابت
- ۲- جلوگیری از سکته
- ۳- محافظت از چاقی
- ۴- جلوگیری از سرطان
- ۵- تقویت سیستم ایمنی بدن
- عوارض جانبی میوه نارنگی
- ۱- نازک و ضعیف شدن مینای دندان
- ۲- سوزش معده
- ۳- کم آبی و ادرار مکرر
- ۴- تهوع و استفراغ
- ۵- افزایش خطر سنگ کلیه و سنگ صفرا
- ۶- افزایش حساسیت پوست به نور خورشید



# آیا می توان واکسن آنفلوآنزا را همزمان با واکسن کرونا تزریق کرد؟



## با در پیش بودن فصل پاییز و موج واکسیناسیون کرونا این سوال پیش می آید که واکسن آنفلوآنزا را در چه شرایطی تزریق کنیم؟

### آنتی کرونا

مهمین رمضانی | خبرنگار

**با نزدیک شدن به فصل پاییز و لزوم تزریق واکسن آنفلوآنزا به ویژه برای بیماران خاص سوالی که پیش می آید این است که آیا واکسن آنفلوآنزا را در اولویت قرار دهیم یا واکسن کرونا یا می توان هر دو را تزریق کرد یا این که باید از تزریق یکی از آن ها صرف نظر کرد؟ ادامه مطلب را مطالعه کنید:**

#### • احتمال شیوع آنفلوآنزا تهدید جدی است

از آن جا که احتمال ابتلا به آنفلوآنزا و کرونا همزمان با هم وجود دارد و هر دو بیماری برای افراد با سیستم ایمنی ضعیف می تواند مرگبار باشد، داشتن اطلاعات بیشتر درباره واکسن این دو بیماری ضروری است به همین دلیل دکتر «پیام طبرسی»، رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری با بیان این که هیچ محدودیتی برای تزریق واکسن آنفلوآنزا پس از تزریق واکسن کرونا وجود ندارد، به خبرنگار زندگی سلام می افزاید: «با توجه به این که به فصل سرما نزدیک می شویم، یا به عبارتی به فصل شیوع آنفلوآنزا می گیریم و با توجه به برداشته شدن محدودیت ها و واکسیناسیون علیه کرونا شاهد شیوع بیماری آنفلوآنزا باشیم و باید تمهیدات لازم را در این زمینه به عمل بیاوریم زیرا سال گذشته به این دلیل که رعایت نکات بهداشتی بیشتر بود، آنفلوآنزا چندان شایع نشد.»

#### • چه کسانی در اولویت دریافت واکسن آنفلوآنزا هستند؟

وی تصریح می کند: «کارکنان بخش بهداشت و درمان، افراد بالای ۶۵ سال و کسانی که دچار بیماری های زمینه ای، قلبی، کلیوی، سرطانی، اختلالات کبدی و ایدز و ... هستند، باید قبل از شروع فصل پاییز و تقریباً اواخر شهریور واکسن

جانبی خفیف تا متوسط شود و بیمار باید مطلع باشد که احتمال افزایش عوارض جانبی مشترک وجود خواهد داشت. این که تزریق واکسن کرونا اولویت دارد یا واکسن آنفلوآنزا، سوالی است که این متخصص عفونی به آن چنین پاسخ می دهد: «معمولاً برای تزریق واکسن آنفلوآنزا محدودیت خاصی وجود ندارد و می توان آن را همزمان با واکسن کرونا تزریق کرد اما از آن جا که واکسن آنفلوآنزا عوارضی مانند تب و ... به همراه دارد و بیماران خاص سیستم ایمنی ضعیفی دارند بهتر است یک فاصله دو هفته ای بین تزریق واکسن آنفلوآنزا و کرونا گذاشت و فرقی نمی کند که کدام واکسن اول تزریق شود.»

### همزمانی کووید و آنفلوآنزا؛ فرصت یا تهدید؟

با فرار سیدن فصل ابتلا به آنفلوآنزا سازمان جهانی بهداشت به سوالاتی در این باره پاسخ می دهد

منبع: emro.who.int مترجم

گرفتن افراد سالمند برای واکسیناسیون را توصیه می کند که در صورت در دسترس بودن واکسن به ترتیب زنان باردار و کودکان در اولویت بعدی تزریق قرار خواهند گرفت. این سازمان در پاسخ به پرسشی که در خصوص واکسیناسیون آنفلوآنزا در فرد مبتلا به کووید پیش می آید اذعان کرد: «هیچ منعی برای واکسیناسیون افرادی که مبتلا به کووید شده اند، وجود ندارد. با این حال، برای به حداقل رساندن خطر هنگام تزریق واکسن آنفلوآنزا، افراد مبتلا به کووید ۱۹ مشکوک یا تایید شده باید در قرنطینه بمانند تا از گسترش عفونت جلوگیری شود و بعد از بهبودی برای تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند تا احتمال ابتلا به بیماری شدید آنفلوآنزا کاهش یابد.»

## تناسب اندام



### بانوان

## ورزش های دوران بارداری

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

یکی از سوالاتی که مادران باردار همیشه از پزشک یا مربی خود می کنند این است که آیا در دوران بارداری می توان ورزش کرد یا باید ورزش را به طور کلی کنار گذاشت. جالب است بدانید نه تنها ورزش کردن در این دوران مضر نیست بلکه باعث جلوگیری از کمر درد و اضافه وزن می شود و به زایمان راحت تر کمک می کند اما نکته مهم این است که شما نباید در این دوران ورزش های سنگین انجام دهید. در ادامه چند ورزش مفید برای این دوران به شما معرفی می کنیم.

#### • شنا

یکی از بهترین ورزش های دوران بارداری، شناست. شنا، درد مفاصل مثل درد کمر را در این دوران تسکین می دهد. فقط حواس تان باشد در انتخاب استخر دقت کنید تا از بیماری های ر حمی و عفونت در امان بمانید.

#### • پیاده روی سریع

پیاده روی سریع یکی از بهترین ورزش هایی است که بدون وجود هیچ گونه امکاناتی، مادر می تواند انجام دهد. این ورزش به قوی شدن عضلات و در نتیجه زایمان راحت تر و جلوگیری از اضافه وزن کمک می کند.

#### • ورزش های انعطافی

این نوع ورزش ها ماهیچه های بدن را تقویت می کند و سبب آرامش فرد می شود و البته برای تمرین زایمان طبیعی می تواند بسیار مناسب باشد. به یاد داشته باشید که از تمرینات سرعتی استفاده نکنید و تنها ورزش های سبک مناسب دوران بارداری را انجام دهید. توجه داشته باشید که بعد از سه ماه اول بارداری، از دراز کشیدن روی پشت خود خودداری کنید و حتماً بر نظر مربی این حرکات را انجام دهید.

#### • ورزش های متنوع در دوره بارداری

از ورزش هایی که باید در دوران بارداری از انجام آن پرهیز کرد می توان به اسکی روی آب، جودو، سوار کاری، دوچرخه سواری و اسکی روی برف اشاره کرد. به ویژه در نیمه دوم بارداری باید از انجام این ورزش ها خودداری کنید. قانون کلی این است که از انجام ورزش هایی که شامل پرش هستند و می توانند منجر به پاره شدن جفت شوند بپرهیزد.

شماره پیامک زندگیتان  
۲۰۰۹۹۹

## غذای اصلی

## طرز تهیه یک خوراک و یک نوشیدنی اسفناجی



### نوشیدنی اسفناجی

- اسفناج خرد شده - ۲ فنجان
- سیب یا گلابی، خرد شده - یک عدد
- ساقه کرفس - یک عدد
- آب لیمو - نصف پیمانه
- آب - سه چهارم فنجان

### در ۱۰۰ گرم اسفناج خام وجود دارد:

- انرژی ۲۰ کالری
- آب ۹۰ گرم
- پروتئین ۳ گرم
- چربی ۳/۰ گرم
- مواد نشاسته ای ۵/۳ گرم
- کلسیم ۹۰ میلی گرم
- فسفر ۵۰ میلی گرم
- آهن ۲/۳ میلی گرم
- سدیم ۷۰ میلی گرم
- پتاسیم ۴۷۰ میلی گرم



### سینه مرغ شکم پر با پنیر

- سینه مرغ - ۴ تکه
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- پاپریکا - یک قاشق چای خوری
- نمک - یک قاشق چای خوری
- پودر سیر - یک چهارم قاشق چای خوری
- پودر پیاز - یک چهارم قاشق چای خوری
- پنیر خامه ای - ۸۵ گرم
- پارمزان رنده شده - یک چهارم فنجان
- سس مایونز - ۲ قاشق غذاخوری
- اسفناج تازه خرد شده - یک و نیم فنجان
- سیر خرد شده - یک قاشق چای خوری
- تکه های فلفل قرمز - نصف قاشق چای خوری

۱- فر را با دمای مناسب روشن کنید تا گرم شود.

۲- فلفل قرمز، نصف قاشق چای خوری نمک، پودر سیر و پودر پیاز را مخلوط کنید و دو طرف سینه مرغ بپاشید.

۳- با یک چاقوی تیز از قسمت ضخیم تر سینه مرغ را از وسط برش دهید به صورتی که از هم جدا نشود.

۴- پنیر ها، سس، اسفناج، سیر، فلفل قرمز و باقی مانده نمک را مخلوط و به طور مساوی داخل سینه مرغ را با این مواد پر کنید.

۵- سینه های مرغ را در ظرف دلخواه تان بچینید و به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا بپزد.

۱- اسفناج های خرد شده را به همراه یک عدد ساقه کرفس، سیب یا گلابی تمیز کنید

و بشویید. ۲- سپس کرفس و سیب را به قطعات بزرگ خرد کنید و داخل دستگاه

مخلوط کن به همراه آب بریزید و خوب

مخلوط کنید. ۳- بعد به مخلوط سیب و

کرفس، آب لیمو و اسفناج را هم اضافه

کنید و دوباره هم بزنید تا مخلوط صاف و

یکدست شود. ۴- نوشیدنی آماده است.