



پوست سالم در نوجوانی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



نوجوانی سن زدن جوش است و معمولا همه نوجوان‌ها در این سن به دلیل تغییرات هورمونی پوست صافی نخواهند داشت اما با رعایت کردن چند راهکار ساده می‌توانید پوست خود را نسبتا شفاف و صاف نگه‌دارید. پوست‌تان را بشناسید و نوعش را تعیین کنید. یعنی چی؟ خب پوست انواع مختلفی شامل خشک، چرب، مختلط و نرمال دارد. شما باید محصولات بهداشتی مناسب پوست‌تان را انتخاب کنید که باعث لک یا ایجاد آکنه‌د منافذ نشود. می‌توانید در این زمینه از یک متخصص پوست کمک بگیرید. جوش‌ها را لمس نکنید و فشار ندهید. با فشار دادن و لمس کردن آن‌ها احتمال بروز اسکار و زخم روی پوست شما بالا می‌رود. از ضد آفتاب با اس‌پی اف ۳۰ یا بیشتر استفاده کنید. آفتاب به پوست شما آسیب می‌رساند و استفاده روزانه از کرم‌های ضد آفتاب با اس‌پی اف بالا می‌تواند جلوی این آسیب را بگیرد. پیشنهاد می‌کنم تا می‌توانید از برنزه کردن پوست و آفتاب گرفتن دوری کنید زیرا این کار باعث می‌شود پوست شما طوبتش را از دست بدهد. از ماسک‌های طبیعی استفاده کنید. لازم نیست سراغ خرید محصولات پوستی گران و خارجی بروید. خیار، ماست و سفید تخم مرغ از جمله ماسک‌های خانگی هستند که می‌توانند پوست شما را سالم و درخشان نگه‌دارند.



اطلاعات عمومی

پاسخ به سوالات نوجوان‌ها درباره واکسن کرونا

الیه توانا | روزنامه نگار

رادیوی غیرانتفاعی مشهور آمریکا (npr) از نوجوانان خواسته است سوالات و نگرانی‌هایشان را درباره واکسن کرونا را سال کنند و آن‌ها را به کمک چند پزشک متخصص پاسخ داده است. در ادامه تعدادی از این سوال و جواب‌ها را می‌خوانید. اگر در پایان این مطلب همچنان نگرانی و ابهامی درباره واکسن کرونا داشتید، با ما در میان بگذارید.

۱ نوجوانان کی واکسینه می‌شوند؟

قبل از پرداختن به سوال و جواب‌هایی که حرفش را زدیم، خلاصه‌ای از اطلاعات موجود درباره زمان واکسیناسیون نوجوان‌ها در ایران را برای‌تان نقل می‌کنیم؛ در اردیبهشت امسال سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفته بود: «برنامه ما این است که معلمان و دانش‌آموزان از مرده واکسینه شوند تا قبل از بازگشایی مدارس، فرصت کافی برای تزریق دوز دوم واکسن داشته باشیم». چند روز که از مراد گذشت، مدیرکل سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش توضیح داد: «ما برای واکسیناسیون دانش‌آموزان درخواست دادیم. به محض این که تأییدیه تزریق واکسن به سن زیر ۱۸ سال داده شود، اولویت با دانش‌آموزان است. در ابتدا اولویت با دانش‌آموزانی است که در مدارس استثنایی تحصیل می‌کنند و همچنین دانش‌آموزانی که بیماری زمینه‌ای دارند». خب گرچه فعلا زمان واکسیناسیون نوجوانان مشخص نیست ولی این روزها بحث‌های داغی بین موافقان و مخالفان واکسن در می‌گیرد که یک‌پای این بحث‌ها شایعات و نقل قول‌های نادرست است. پس بد نیست اطلاعات‌مان را در این زمینه بالا ببریم.

۲ رایج‌ترین عوارض واکسن کرونا چیست؟

عوارض واکسن در نوجوان‌ها مشابه بزرگسالان است. دکتر «ایوان ملدونادو»، متخصص اطفال در بیمارستان کودکان «استنفور د» می‌گوید بعد از تزریق واکسن ممکن است به مدت یک یا دو روز درد بازو داشته باشید. بیشتر افراد واکسینه‌شده عارضه شدیدی نشان نمی‌دهند و در بدترین حالت، ممکن است نشانه‌هایی شبیه آنفلوآنزای خفیف داشته باشید. تب خفیف، بدن درد، خستگی، سردرد و حالت تهوع طی یک تا دو روز بعد از واکسن زدن از علائم رایج هستند که جای نگرانی ندارد و نشان می‌دهد بدن شما در حال آماده شدن برای مقابله با ویروس

کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای‌تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

بدون شرح

مثال:

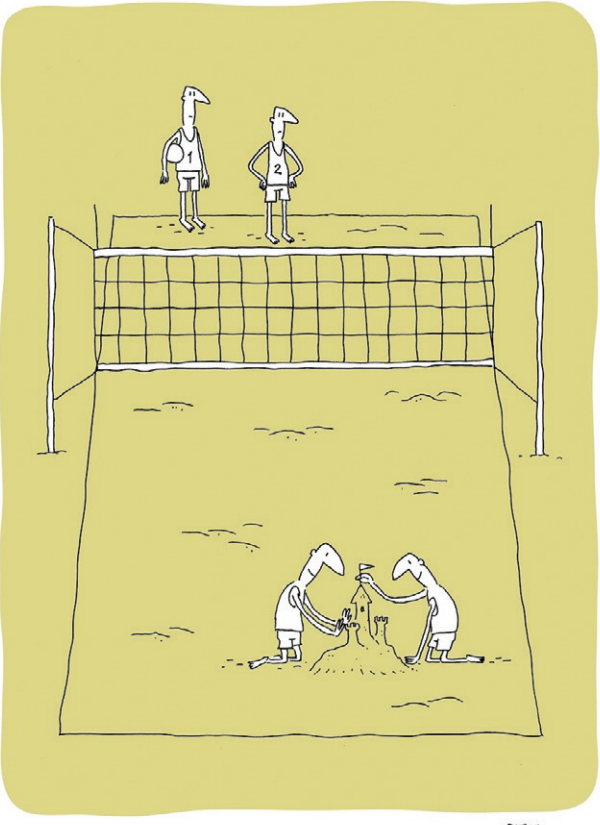
Bear in mind that memorising words is not a rational way of learning English.

ترجمه: به خاطر داشته باشید که حفظ کردن لغات روشی منطقی برای یادگیری زبان نیست.

مثال:

Kindness and honesty are words that **come to mind** when talking of my mother.

ترجمه: مهربانی و صداقت کلماتی است که هنگام صحبت درباره مادرم به ذهن‌خطور می‌کند.



پاتریک: Rafael Correa, Sudl Parwano



عکس از: guardian

کشاورزان در حال برداشت گل نیلوفر

پیشنهاد

از ۱۲ انگشت نکستی اش!

نویسنده: اعظم مهدوی

ناشر: هوپا

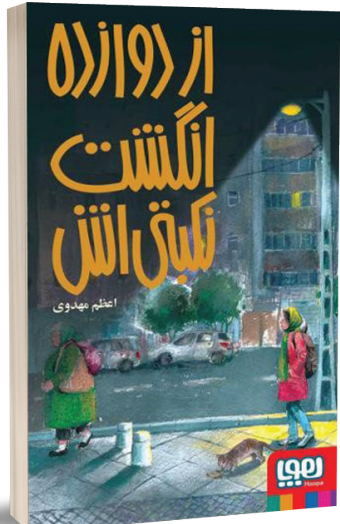
قیمت: ۲۵ هزار تومان



سیدمحمدحسین پورعباس | خبرنگار افتخاری جوانه

داستان این کتاب که اسم عجیبی هم دارد، راجع به «آوا» است؛ دختری که از خانه عمه‌ها و دست‌پس‌عمه‌های نفرت‌انگیزش فرار کرده است تا مادرش را پیدا کند و لی‌آوا فقط یک عکس از مادرش دارد. او در جریان جست‌وجو برای پیدا کردن مادرش با «ثروت خانم»، پسرزن تیلی آشنا می‌شود که کیف و جوراب‌های میکی موسی دارد. آوا و ثروت خانم ماجراهای بامزه زیادی پیش‌رو دارند؛ از فروختن طلاهای مز‌دی و لیف‌های بافتنی ثروت خانم که شبیه لیف‌توی عکس مامان‌آواست تا اتفاقات مغازه سبزی‌خردکنی که خیلی خواندنی است و غرغره‌های آوا به ۱۲ انگشت نفرت‌انگیز ثروت خانم! بیشتر از این نمی‌گویم تا خودتان کتاب را بخوانید. به نظر من خواندن کتاب‌های نویسندگان ایرانی خیلی جذاب است و لذت خاص خودش را دارد. بیایید چند سطر از این کتاب را با هم بخوانیم.

کتاب‌قاج: «چیزی از لای شکاف دیدم که همه تنم یخ کرد. پشت دیوار هیچی نبود، یعنی بود اما شبیه هیچی بود. زمین خیلی بزرگی کنده بودند، شاید اندازه زمین فوتبال. خیلی گود و ترسناک بود. انگار دریاچه یا حتی دریایی بود که خالی‌اش کرده بودند. معلوم نبود سعید برای چه من را آن‌جا برد. «این‌جا کجاست؟ چرا این‌قدر گوده؟»، «این‌چاله است، چاله». «برای چیه؟»، «برای پی‌ساختمون. هرچی گودتر باشه، ساختمون محکم‌تر می‌شه. روح‌ما هم همین‌طوره. هرچی حفه‌اش کنده‌تر باشه، محکم‌تر و قوی‌تر می‌شیم.»



تاریخ چه

بشر چرا و از چه زمانی شروع به پوشیدن لباس کرد؟



۱) مردم‌شناسان معتقدند بشر ابتدا برای محافظت از بدنش در برابر سرما و گرما، به‌ویژه هنگام کوچ به مناطقی دارای آب‌وهوای متفاوت با اقلیم منطقه خودش، شروع به پوشیدن لباس کرد اما فرضیه دیگری می‌گوید استفاده از پوشاک ابتدا دلایل دیگری داشته است؛ مثل نشان دادن تعلق فرد به فرقه‌ای خاص و تزیین بدن. پیش از لباس، تمایل به تزیین بدن با ایجاد زخم یا طرح‌هایی شبیه تتو نمود پیدا می‌کرد.

۲) روی آوردن به لباس به هر دلیلی که بوده باشد، احتمالا ۱۰۰ تا ۵۰۰ هزار سال پیش باب شده است. دانشمندان این عدد را براساس مطالعه شیش‌ها تخمین زده‌اند. آن‌ها می‌گویند در همین محدوده زمانی بوده است که برای اولین بار شیش بدن انسان که در لباس زندگی می‌کند از شیش سر جدا شده؛ پس احتمالا در همین زمان بوده که انسان لباس پوشیدن را آغاز کرده است.

۳) از آن‌جایی که پوشاک اولیه صرفا نوعی سرهم‌بندی کردن برگ در ختان یا پوست حیوانات بوده است، قدمت استفاده از ابزارهای خیاطی به پای میل بشر به لباس پوشیدن نمی‌رسد. اولین سوزن خیاطی حدود ۴۰ هزار سال پیش در فرانسه کنونی و اولین پارچه کتان رنگ‌شده در غاری ماقبل تاریخ یافت شده است که به نظر می‌رسد متعلق به ۳۶ هزار سال قبل از میلاد باشد.

۴) پیشرفت پوشاک با کشف نساجی آغاز شد که می‌توان تاریخش را تا ۶ هزار و ۵۰۰ سال قبل از میلاد ردیابی کرد. نمونه‌های اولیه نساجی در خاور میانه و چین پیدا شده است.