



آنتی کرونا

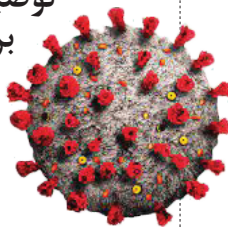
انواع واکسن ها و کارایی شان

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، عوارض جانبی بعد از تزریق دوم ممکن است شدیدتر از عوارضی باشد که بعد از اولین تزریق تجربه شده است. عوارض واکسن ها طبیعی است و نیاز به درمان خاصی ندارد مگر این که شدید باشد. بروز عوارض واکسن در بدن انسان مربوط به واکنش های سیستم ایمنی آن هاست و شدت علائم برخی از افراد ممکن است به حدی باشد که به پزشک مراجعه کنند. واکسن های کرونا ی تولید شده در دنیا به طور کلی از دو دسته واکسن های ویروس کشته یا غیر فعال شده یا واکسن های جدید نوع RNA هستند. همه واکسن های کرونا که تا کنون وارد ایران شده اند از نوع ویروس کشته یا غیر فعال شده هستند که عوارض کمتری نسبت به واکسن های RNA دارند اما ایمنی زایی واکسن های جدید RNA بالاتر است.

منبع: ایرنا

بیشتر بدانیم

توصیه بهداشتی برای سوبه (مو)، ویروس کرونا



سازمان بهداشت جهانی سوبه جدیدی از ویروس کرونا با عنوان «مو» را به فهرست سوبه های مورد توجه افزوده است. این بدان معناست که این سازمان در حال بررسی بیشتر این سوبه است و این سوبه هم اینک تهدیدی جدی و فوری برای نظام بهداشت و درمان جهانی ایجاد نکرده است اما همه پروتکل هایی را که در باره شیوع ویروس کرونا تا کنون مورد تاکید بوده برای مبتلا نشدن به سوبه موهم باید رعایت شود. ماسک زدن، پرهیز از حضور در اجتماعات، رعایت فاصله فیزیکی با دیگران، نظافت شخصی، رعایت اصل تهویه هوا در اماکن سر بسته و عمومی، تقویت سیستم ایمنی بدن، خواب کافی و... برای جلوگیری از ابتلا به سوبه های مختلف ویروس کرونا لازم است و سوبه موهم از این قاعده مستثنا نیست مگر این که شواهد و قرائن جدیدی در باره این سوبه به دست آید که نیاز مند به روز کردن توصیه های پیشگیری و بهداشتی در باره این سوبه ویروس باشد.

«توکوفرول» معجزه جوانی یا صرفاً تبلیغات

توکوفرول زیرمجموعه ویتامین E است که به طول عمر سلول ها کمک می کند و خواص فراوان دیگری هم دارد

سواد سلامت

مهرین رمضانی | خبرنگار

این روزها از تبلیغات صدا و سیما نام ماده «توکوفرول»، را زیاد می شنوید. روغن هایی خوراکی که حاوی توکوفرول است و مصرف آن باعث جوان ماندن پدر بزرگ و مادر بزرگ ایفا کننده نقش شده و تعجب ما را به عنوان بیننده برانگیخته که این چه ماده ای است که تا کنون از آن بی خبر بوده ایم؟! در واقع این ویتامین یکی از موثرترین ویتامین هایی است که سلامت پوست و مو را به صورت مستقیم تحت تاثیر قرار می دهد. توکوفرول یکی از هشت زیرمجموعه ویتامین E است که در ادامه با این ویتامین و خواص آن بیشتر آشنا می شویم.

کشف ویتامین

ویتامین E، در سال ۱۹۲۱ کشف شد. گونه های مختلف این ویتامین هم یکی پس از دیگری کشف شدند. ویتامین E، یک ویتامین محلول در چربی است و با خاصیت آنتی اکسیدانی قوی، یکی از مفیدترین ریز مغذی ها به شمار می رود. «ویژگی منحصر به فرد «توکوفرول»، ماده موثر برای کاهش التهابات ناشی از اشعه فرابنفش به شمار می رود و به بهبود التهاب پوست کمک می کند، علاوه بر این، توکوفرول سبب تسریع روند احیای پوست های آسیب دیده می شود می توان از آن برای بهبود مشکلاتی چون اسکار جوش و زخم استفاده کرد.

بهترین راه تامین توکوفرول

توکوفرول مورد نیاز بدن را می توان با مصرف مکمل های ویتامین E تامین کرد اما مطمئن ترین راه برای رفع نیاز دریافت آن از طریق مواد غذایی است.

برخی از مهم ترین مواد حاوی این ویتامین

- ✓ روغن آفتابگردان
- ✓ روغن ذرت
- ✓ تخمه آفتابگردان

- ✓ آووکادو
- ✓ گوجه فرنگی
- ✓ آجیل
- ✓ اسفناج
- ✓ بروکلی
- ✓ روغن زیتون
- ✓ انبه
- ✓ کدو حلواپی

انواع توکوفرول

توکوفرول انواع مختلف (آلفا، بتا، گاما و دلتا) دارد و آلفا توکوفرول یا ویتامین E همواره در فهرست ویتامین های مورد نیاز برای بدن قرار دارد.

۸ دلیل برای مصرف توکوفرول

۱ طولانی شدن عمر سلول ها

توکوفرول، یکی از موثرترین ویتامین هایی است که سرعت روند پیری را کاهش می دهد و سبب طولانی شدن عمر سلول ها در بدن انسان می شود.

۲ نگهداشتن میزان نرمال کلسترول

توکوفرول، ارتباط مستقیمی با سطح کلسترول در بدن دارد و با نگه داشتن آن در حد نرمال، سلامتی را برای شما

به ارمغان می آورد.

۳ به تاخیر انداختن روند پیری پوست

این ویتامین، با طو برسانی عمیق به پوست و مبارزه با آثار مخرب رادیکال های آزاد، داشتن پوستی زیبا و شاداب را برای شما ممکن می سازد. از سوی دیگر، توکوفرول، به بازسازی سلول ها کمک می کند و به همین دلیل هم از آن برای افزایش سرعت ترمیم انواع زخم و اسکار استفاده می شود.

۴ تقویت بینایی

یکی دیگر از مزایای بسیار مهم توکوفرول، تقویت بینایی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های چشمی مانند تباهی لکه زرد است.

۵ توقف پیشرفت بیماری ها

توکوفرول، یک آنتی اکسیدان قوی است و به همین دلیل با رادیکال های آزاد موجود در بدن مبارزه می کند و با تقویت سیستم ایمنی بدن، ضمن کاهش خطر ابتلا به بیماری های مختلف، مانع پیشرفت بیماری های می شود.

۶ تعادل سطح هورمون ها

تعادل سطح هورمون ها در بدن، ارتباط مستقیمی با سلامتی شما دارد و حفظ این تعادل، یکی از مزایای توکوفرول است.

۷ کند کردن سرعت پیشرفت آلزایمر

توکوفرول، سرعت از دست رفتن حافظه را در بیماران مبتلا به آلزایمر کاهش می دهد و به همین دلیل وجود آن در رژیم غذایی این افراد ضروری است.

۸ تقویت موها

ویتامین E، نقش بسیار پر رنگی در افزایش میزان خون رسانی به پوست سر ایفا می کند و به همین دلیل، سبب سلامت و درخشش موها می شود.

بخشی از منابع: تسنیم، خبر آنلاین

زیبایی

میکروبلیدینگ ابرو چیست؟

مهدیس مرادیان
خبرنگار

بانوان

ابرو یکی از مهم ترین بخش های چهره هر فرد است و تاثیر بسیار زیادی بر زیبایی افراد دارد. در صورتی که ابروی شما کم پشت یا باریک تر از حد معمول است یا به هر دلیلی دچار ریزش موی ابرو هستید این روش می تواند یک تغییر اساسی را برایتان به ارمغان بیاورد. در میکروبلیدینگ به کمک یک قلم ساده و انواع سوزن روی پوست خراش هایی ایجاد می شود و رنگ را به بین لایه اول و دوم پوست وارد می کنند. میکروبلیدینگ ابرو و میکروپیگمنتیشن همگی جزو تاتوهای آرایشی به شمار می آید که به صورت دائمی روی ابرو یا قسمت های دیگر صورت اجرا می شود.

● میکروبلیدینگ چطور انجام می شود؟

در جلسه اول عمل میکروبلیدینگ حدود ۲ تا ۳ ساعت به طول می انجامد. برای انجام این عمل ابتدا از کرم های بی حسی برای بخش مدنظر استفاده می شود.

در مراحل بعدی شکل ابروی جدید و دلخواه شما با دست کشیده می شود و پس از انجام قرینه سازی های لازم رنگ مدنظر به ترتیب و با ابزار کار مخصوص روی الگوهای مشخص کشیده خواهد شد.

در مواقعی از ماسک رنگدانه ای برای ابروها استفاده می کنند و در نهایت اگر ابرو باز هم به تغییر رنگ احتیاج داشته باشد رنگدانه هایی به آن اضافه می شود.

● آیا میکروبلیدینگ باعث آسیب به ابروهای طبیعی می شود؟

در واقع تمامی روش های آرایشی از ساده تا پیشرفته دارای عوارض مخصوص به خود هستند اما این که میزان آسیب چقدر است به عوامل بسیاری مرتبط است. برای مثال انتخاب کلینیک تحت نظروارت بهداشت یا مواد استفاده شده در میکرو و همچنین رعایت بهداشت در حین انجام عمل از عواملی است که از بروز آسیب جدی ناشی از عمل زیبایی جلوگیری می کند.

● میکروبلیدینگ ابرو در دناک است؟

برای این سوال هم نمی توان پاسخ قطعی بیان کرد. برخی افراد در حین انجام آن احساس دردی می کنند و برخی دردی را احساس نمی کنند.

خواص گیاهان

آشنایی با ۵ خاصیت تخم ریحان

خواص تخم ریحان برای بدن انسان بسیار زیاد است و می توان گفت که یکی از بهترین انتخاب ها برای استفاده در شربت های گوناگون است. در ادامه خواص شگفت انگیز تخم ریحان را به شما معرفی کنیم.

● پیشگیری از ابتلا به سرطان

تخم ریحان، مانند گیاه ریحان، دارای آنتی اکسیدان های فراوان است. آنتی اکسیدان هادر پیشگیری از سرطان نقش بسیار مهمی دارد و برای بدن انسان بسیار ضروری است.

● سلامت قلب

یکی از مواد معدنی بسیار مهم که می توان آن را در تخم ریحان یافت، منیزیم است. منیزیم، برای عملکرد صحیح و مناسب ماهیچه قلب ضروری است.

● از بین بردن استرس

یکی دیگر از خواص بسیار مهم تخم ریحان، از بین بردن استرس است. استرس، یک پاسخ عصبی یا هورمونی است که به شرایط تنش و حساس داده می شود.

● درمان التهاب

یکی از خوا