



## تولید صابون از شیر الاغ!

آیامی دانستید که شیر الاغ به بازسازی سلول های پوست کمک می کند و علایم پیری را کاهش می دهد؟ نتایج تحقیقات تأیید کرده اند که شیر الاغ علاوه بر این که به بازسازی سلول های پوست کمک می کند، بیماری های پوستی مانند اگزما را درمان می کند. جالب است بدانید وقتی صابون شیر الاغ در اردن عرضه شد، اغلب این محصول مورد تمسخر قرار می گرفت اما اکنون که یک سال از آن زمان می گذرد، پی به نتایج مصرف آن برده اند. به گزارش خبرگزاری فرانسه، «سوزانا حداد»، متخصص تغذیه می گوید: «شیر الاغ غنی از مواد مرطوب کننده است و از پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت می کند.»

## پزشکی

## میزان سطح طبیعی اکسیژن خون

سطح طبیعی اکسیژن خون بین ۷۵ تا ۱۰۰ میلی متر جیوه متغیر است. سطح اکسیژن خون زیر ۶۰ میلی متر جیوه کم در نظر گرفته می شود و بسته به تصمیم پزشک و موارد خاص ممکن است به مکمل اکسیژن نیاز داشته باشد. وقتی سطح اکسیژن خون در مقایسه با سطح متوسط یک فرد سالم خیلی کم است می تواند نشانه ای از بیماری باشد که به عنوان هایپوکسمی شناخته می شود. این بدان معناست که بدن در انتقال اکسیژن به تمام سلول ها، بافت ها و اندام های خود مشکل دارد.

● **علائیم پایین بودن سطح اکسیژن خون**  
تنگی نفس و ضربان قلب سریع علایم بالقوه پایین بودن سطح اکسیژن خون است. سطح پایین اکسیژن خون می تواند منجر به گردش غیر طبیعی شود و علایم زیر را ایجاد کند:

- ✓ تنگی نفس
- ✓ سردرد
- ✓ بی قراری
- ✓ سرگیجه
- ✓ تنفس سریع و پی در پی
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ گیجی
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ اختلالات بینایی
- ✓ ضربان قلب سریع

- **اقدامات مراقبتی برای کاهش علایم تنگی نفس**
- ✓ ترک سیگار
- ✓ اجتناب از رفتن به مکان هایی که دیگران سیگار می کشند
- ✓ داشتن یک رژیم غذایی سالم همراه با میوه ها و سبزیجات فراوان
- ✓ ورزش منظم

## آنتی کرونا

## آیا واکسن کرونا برای کودکان خطرناک است؟

«دکتر هاشمیان»، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و فوق تخصص مراقبت های ویژه درباره امنیت واکسن کرونا برای کودکان در گفت وگویی خاطر نشان می کند: «واکسن کودکان هر سه فاز خودش را در کشور ایران و کوپا طی کرده است و تأیید این دو کشور را دارد و گزارشی مبنی بر عوارض خاص یا فوت بر اثر تزریق واکسن تاکنون مشاهده نشده است. در تمام دنیا و در همه کشورهایی که واکسیناسیون بزرگ سالان را انجام داده اند، روی واکسیناسیون کودکان (۳ تا ۱۷) سال متمرکز شده اند. هم اکنون تزریق واکسن فایزر در آمریکا برای نوجوانان و واکسن های سینوفارم و سینوک در چین برای کودکان بالای سه سال انجام می شود. جالب است بدانید واکسن کودکان سه دوز دارد و باید به زمان بندی تزریق توجه شود.»

# روش صحیح روغن تراپی مو



## از روغن های گیاهی برای رفع شکستگی، خشکی و زبری کنترل ریزش و تقویت ریشه مو استفاده می شود

از زمان های گذشته استفاده از مواد طبیعی و گیاهان برای سلامت موها رواج داشته است و به فرایند آن روغن تراپی گفته می شود. در ادامه به بررسی نکاتی درباره روغن تراپی مو قبل از حمام کردن می پردازیم:

### بهداشت

### ● روغن تراپی هم برای موی چرب و هم خشک

برای روغن تراپی از انواع روغن های گیاهی استفاده می شود که طبیعی و ارگانیک است. در این زمینه از روغن جوجوبا و روغن بادام استفاده می شود زیرا این روغن ها به سرعت جذب موهای می شوند و هیچ اثری از چربی بر جای نمی گذارند. این دو نوع روغن برای افرادی مناسب است که پوست سر و موی چربی دارند اما روغن نارگیل برای موهای خشک انتخاب بهتری است زیرا بافت غلیظی دارد و رطوبت بیشتری به موهای می رساند.

### ● فواید روغن تراپی موها

- ✓ کمک به رفع شوره سر
- ✓ ترمیم مو
- ✓ افزایش استحکام مو
- ✓ کاهش خشکی پوست سر و مو
- ✓ کاهش موخوره
- ✓ افزایش جریان خون در پوست سر
- ✓ از بین بردن و پیشگیری از وزی مو
- **روغن تراپی برای چه افرادی مناسب است؟**
- روغن تراپی برای افرادی انجام می شود که موهای آن ها به دلایل مختلفی مانند موخوره، وز شدن و ... آسیب دیده است.

### ● روغن های مناسب ریشه موها

برای درمان موها، ریشه و ساقه مو با روغن گیاهی

روغن را روی مچ دست خود امتحان کنید. ● **۶ نکته ای که باید از قبل بدانید**  
اگر پوست چربی دارید بهتر است از روغن هایی که چربی کمتری دارند و سریع تر هم جذب می شوند، استفاده کنید.  
● **۲** اگر پوست سر شما در کمتر از ۲۴ ساعت پس از استحمام، چرب می شود، پیش از انجام روغن درمانی موها باید به پزشک مراجعه کنید.  
● **۳** پیش از انجام هر گونه درمان، مشکل موهای شما باید ریشه یابی شود. اگر این مشکلات مربوط به کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی در بدن شما باشد باید تحت درمان پزشک هم قرار بگیرید.  
● **۴** برای انجام روغن تراپی به دنبال روغن های صد درصد خالصی باشید که با هیچ ترکیب صنعتی مخلوط نشده اند. در این زمینه بهتر است حتما تست حساسیت انجام دهید. برای انجام این کار بهتر است مقدار کمی از روغن را روی قسمت داخلی آرنج خود امتحان کنید. اگر در ۲۴ ساعت دچار هیچ خارش پوستی نشدید، استفاده از آن نوع روغن برای شما بی خطر خواهد بود.  
● **۵** برای استفاده از روغن بهتر است به دمای روغن هم توجه کنید، برای تست دما قبل از استفاده مقدار کمی

- ... و ماساژ داده می شود.
- **۶ نکته ای که باید از قبل بدانید**  
اگر پوست چربی دارید بهتر است از روغن هایی که چربی کمتری دارند و سریع تر هم جذب می شوند، استفاده کنید.  
● **۲** اگر پوست سر شما در کمتر از ۲۴ ساعت پس از استحمام، چرب می شود، پیش از انجام روغن درمانی موها باید به پزشک مراجعه کنید.  
● **۳** پیش از انجام هر گونه درمان، مشکل موهای شما باید ریشه یابی شود. اگر این مشکلات مربوط به کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی در بدن شما باشد باید تحت درمان پزشک هم قرار بگیرید.  
● **۴** برای انجام روغن تراپی به دنبال روغن های صد درصد خالصی باشید که با هیچ ترکیب صنعتی مخلوط نشده اند. در این زمینه بهتر است حتما تست حساسیت انجام دهید. برای انجام این کار بهتر است مقدار کمی از روغن را روی قسمت داخلی آرنج خود امتحان کنید. اگر در ۲۴ ساعت دچار هیچ خارش پوستی نشدید، استفاده از آن نوع روغن برای شما بی خطر خواهد بود.  
● **۵** برای استفاده از روغن بهتر است به دمای روغن هم توجه کنید، برای تست دما قبل از استفاده مقدار کمی

روغن را روی مچ دست خود امتحان کنید.

مقدار مناسبی از روغن روی موها بمالید. استفاده زیاد از روغن بیش از بین بردن چربی موجود نیاز داشته باشید و این کار نتیجه معکوسی درباره روغن تراپی خواهد داشت.

● **انجام مراحل روغن تراپی قبل از حمام به ترتیب**  
● **۱** برای انجام روغن تراپی شما باید ابتدا موها را پیش از رفتن به حمام به خوبی شانه کنید تا گره های آن باز شود.  
● **۲** دقت کنید در این زمان موهای شما باید بدون هر گونه مواد آرایشی و بهداشتی باشد.  
● **۳** سپس موها را به چند دسته تقسیم و کمی آب به آن اسپری کنید تا مقداری مرطوب شود.  
● **۴** مقداری روغن را که از قبل گرم کرده اید، متناسب با حجم و قد موهای خود کف دست تان بریزید و دست ها را به هم بمالید تا مقدار روغن در کف دست ها به صورت مساوی تقسیم شود.  
● **۵** در این مرحله باید روغن دست ها را از بالا به پایین روی ساقه ها بمالید. دقت داشته باشید که قسمت های پایین موها معمولاً بیشتر آسیب دیده اند و به روغن بیشتری هم نیاز دارند.  
● **۶** مقداری از روغن را به تمام کف سر خود ماساژ دهید و این کار را به آرامی انجام دهید. در این مدت نباید ناخن را روی پوست سر کشید.  
● **۷** سپس موها را به آرامی جمع کنید و پس از یک تا ۲ ساعت آن را با آب و شامپوی ملایم شست و شو دهید.

## آشپزی من

## غذای اصلی

## پیتزای اسفناج و پنیر، خوشمزه و پر خاصیت

### مواد لازم برای تهیه خمیر پیتزای

- اسفناج و پنیر
- آرد - ۲ پیمانه
- ماست - یک پیمانه
- جوش شیرین - یک قاشق غذاخوری
- روغن - ۳ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ - ۲ عدد
- **مواد لازم پیتزا**
- اسفناج - ۵۰۰ گرم
- قارچ - ۳۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- سیر - ۲ حبه
- سس کچاپ - به مقدار لازم
- پنیر پیتزا - به مقدار لازم
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار لازم



### خواص گیاهان

## تاثیرات بی نظیر کدو تنبل

یکی از مواد غذایی فوق العاده برای آب رسانی به پوست و هیدراته کردن درونی پوست، خوردن کدو تنبل است. با افزودن مقدار کمی کدو تنبل به رژیم غذایی تان، پوست خود را با مواد مغذی مورد نیاز تغذیه می کنید تا هم سالم بماند و هم آب و رطوبت کافی به آن برسد. می توانید از کدو تنبل که سرشار از زینک است در تهیه ماسک طبیعی صورت استفاده کنید.

- **ماسک کدو تنبل**  
کدو تنبل خام رنده شده - یک قاشق غذاخوری سفیده تخم مرغ - یک عدد آب گوجه فرنگی - یک قاشق چای خوری همه مواد را با هم مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه روی پوست صورت

## سلامت

## حذف همه انواع کربوهیدرات ممنوع!

در یک رژیم غذایی خوب باید مصرف کربوهیدرات بدون مواد مغذی را کاهش داد

### مهماسکسوی

روزنامه نگار

وقتی بحث از لاغری و کاهش وزن می شود همه خانم ها سراغ گرفتن انواع رژیم های سخت و عجیب و غریب می روند؛ از رژیم کانادایی، شیر و کتو بگیرد تا رژیم های حذف و کاهش کربوهیدرات اما آیا واقعا گرفتن این گونه رژیم ها برای سلامتی مضر نیست. در ادامه به بررسی رژیم کربوهیدرات برای خانم ها می پردازیم. کربوهیدرات برای بدن مثل سوخت عمل می کند، به این معنی که شما برای تامین انرژی کار های روزانه نیاز به خوردن کربوهیدرات دارید. برخی مردم محدود کردن کربوهیدرات را به خوبی انجام نمی دهند به خصوص خانم ها یا کسانی که از مشکل تیروئید یا غده آدرنال رنج می برند. درست مانند چربی ها همه کربوهیدرات ها با هم برابر نیستند. با دنبال کردن یک برنامه غذایی سالم می توانید جلوی مصرف بیش از حد کربوهیدرات های فرآوری شده و بدون مواد مغذی را بگیرید. با مینا قرار دادن این مورد می توانید مصرف کربوهیدرات خود را بر اساس نحوه واکنش های بدن تان تنظیم کنید.

### ● رژیم کم کربوهیدرات

برای آن هایی که هدفشان لاغری است کاهش در صد مصرف کربوهیدرات می تواند مزایای بسیاری داشته باشد. پژوهش ها نشان دادند رژیم های کم کربوهیدرات خلق و خو، انرژی و خواب را بهبود می بخشد. همچنین این نوع رژیم نسبت به رژیم های کم چرب با کربوهیدرات بالا کاهش وزن بیشتری را به همراه دارد. دلیل کاهش وزن بیشتر در رژیم های کم کربوهیدرات کاهش طبیعی مصرف کالری به دلیل احساس سیری است اما پیشنهاد می شود کربوهیدرات را به طور کامل قطع نکنید.

### ● آن چه خانم های ورزشکار باید بدانند

ورزش با شدت کم، مانند پیاده روی به انرژی کمتری نیاز دارد، پس کسانی که رژیم بدون کربوهیدرات دارند هم می توانند این نوع ورزش را انجام دهند اما ورزش های با شدت بالا مانند دوچرخه سواری و تمرینات فشرده و سنگین نیاز به انرژی بالایی دارند و انجام آن بدون مصرف کربوهیدرات بسیار دشوار است.

انتها اسفناج را اضافه کنید و بگذارید کاملاً پخته شود. ۳- قارچ ها را هم خرد کنید و داخل تابه با حرارت بالا تفت دهید تا آب آن کشیده شود.

۴- خمیر پیتزا را داخل قالب پیتزا یا سینی فر به شکل دلخواه باز کنید و روی خمیر را با قلم مو کمی سس کچاپ بزنید سپس مقداری پنیر پیتزا و روی آن اسفناج پخته و قارچ بریزید.

۵- پیتزای حاضر شده را داخل فر از قبل گرم شده قرار دهید و دما را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد و زمان ۳۵ دقیقه تنظیم کنید تا نان پیتزا بپزد و پنیر ذوب شود. سپس برای این که روی پیتزا طلایی شود چند دقیقه گریل را روشن کنید.

۶- پیتزای اسفناج و پنیر ما حاضر است.



## ترفندها

## دلیل کف کردن حبوبات هنگام پخت چیست؟

دارد و خواص خود را از دست نمی دهد.

### ● آیا ساپونین، می تواند عامل بروز نفخ باشد؟

نفخ ناشی از مصرف حبوبات در انسان مربوط به ترکیبات دیگری نظیر افابینوز و... است که با خیساندن حبوبات قبل از پخت در آب و لرم، قسمتی از این نوع ترکیبات وارد آب و با تعویض این آب از نفخ حبوبات در زمان مصرف کاسته می شود. خوب است بدانید گاز تولید شده از این نوع ترکیبات ناشی از تخمیر آن ها به واسطه میکروبی و باطبیعی روده است که می تواند سبب بروز علایم و ناراحتی های گوارشی شود.

«ساپونین» ترکیبی است که در بسیاری از گیاهان از جمله در انواع لوبیا، عدس، نخود، سویا، مارچوبه، جو، دوسر، اسفناج، چغندر، چای و سیر وجود دارد و همین ترکیب تلخ مزه سبب تشکیل کف در آب هنگام پخت حبوبات می شود. در اغلب موارد ساپونین با اتصال به روی و آهن، قابلیت جذب این عناصر را در بدن کاهش می دهد اما در مقابل قابلیت کاهش کلسترول خون، تنظیم سیستم ایمنی بدن و خاصیت ضد التهابی و ضد سرطان زایی و ضد میکروبی را به آن نسبت داده اند. این ترکیب در مقابل حرارت پخت، مقاومت بالایی