info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۵۹
یکشنبه / ۱۴ آذر / ۱۴۰۰
۲۹ / ربیع الثانی / ۱۴۴۲
05 / December / 2021

صاحب امتیاز موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، روبه روی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۵۳۸۳۸-۲۲۵۵۴۲۴۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶۰
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

مکث

این مواد غذایی را خام نخورید!

می‌دانید که تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید اما مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعا باید پیش از مصرف پخته شوند از شنیدن نام بعضی از آن‌ها متعجب خواهید شد. سیب‌زمینی

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بله این مادّه‌ی غذایی پُرطرفدار و پُرمصرف را نباید خام بخورید. خوردن سیب‌زمینی به صورت خام می‌تواند موجب نفخ و عوارض ناخوشایند گوارشی بشود؛ زیرا سیب‌زمینی حاوی نشاسته‌هایی است که نسبت به هضم مقاومند. شاید بپرسید، اما باید بدانید که اگر سیب‌زمینی خام برای مدت طولانی در مکانی گرم و مرطوب بماند، سبز شده و سمی به نام سولانین تشکیل می‌دهد. اگر لکه‌های سبز رنگی روی سیب‌زمینی دیدید، به‌طور کل از مصرف آن صرفنظر کنید. زیرا سولانین می‌تواند مسموم‌تان کند.

لوبیاقرمز

این هم یک غذای سالم دیگر که اگر به روش نادرست مصرف شود خطرناک است. لوبیا قرمز سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی اکسیدان است، اما خوردن آن به صورت خام می‌تواند اثرات بسیار بدی بر معده بگذارد. لوبیا قرمز خام حاوی سم فیتوهماگلوتینین است که ناراحتی‌ها گوارشی مشابه مسمومیت غذایی ایجاد می‌کند. حتما لوبیا را دست کم ده دقیقه بپزید.

هات داگ

هات داگ غذایی نیست که مفید و مغذی باشد، اما خام خوردن آن خطرناک نیز هست. این بلور اشتباه وجود دارد که، چون هات داگ، از قبل پخته شده است می‌توان آن را بعد از باز کردن بسته بندی‌اش مصرف کرد. هات داگ‌های بسته‌بندی شده می‌توانند با پاکتری لیستریا آلوده باشند که فقط با حرارت دادن هات داگ از بین می‌رود.

شیر

شیر خام چه معنی می‌تواند داشته باشد؟! شما شیر را نمی‌پزید، اما شیر خام وجود دارد و خطرناک هم هست. شیری که مستقیما از گاو گرفته می‌شود، بدون اینکه پاستوریزه شود، می‌تواند حاوی باکتری‌های مضری به نام‌های کولی و سالمونلا باشد. شیر خام نسبت به هر محصول لبنی دیگری، ۱۵۰ برابر بیشتر ممکن است که منجر به مسمومیت غذایی شود. همیشه شیر پاستوریزه مصرف کنید.

جوانه‌ها

جوانه‌ها بسیار غذای سالمی هستند، اما جوانه‌ی آلفالفا و تربچه می‌توانند حاوی باکتری‌های مضرای کولی، سالمونلا و لیستریا باشند. جوانه‌ها در شرایط گرم و مرطوب رشد می‌کنند و این باکتری‌ها نیز در همین شرایط رشد و نمو می‌کنند. به همین دلیل باید جوانه‌ها را به صورت تازه و ترجیحا از فروشگاه‌هایی که محصولات محلی ارائه می‌دهند بخرید و البته آن‌ها را بشویید و بپزید.

بادام تلخ

بادامی که ما دوست داریم و از خوردنش لذت می‌بریم، بادام شیرین نام دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. اما بادام تلخ با اینکه از خانواده‌ی بادام شیرین است، حاوی هیدروسیانیک اسید می‌باشد که ترکیب خطرناک از هیدروژن، کربن و آب است. تنها ۷۰ عدد بادام تلخ خام کافیست تا یک فرد بزرگسال سالم را بکشد. اما اگر بادام‌های تلخ را بپزید خوردن‌شان مشکلی ندارد.

بادمجان

بادمجان خام حاوی سولانین است؛ همان سمی که سیب‌زمینی خام را مرد سرساز می‌کند. مخصوصا بادمجان‌های جوان دارای بیشترین سم هستند. البته شاید باید مقدار بسیار زیادی بادمجان خام بخورید تا عوارض ناخوشایند مسمومیت با سولانین را در گوارش خود احساس کنید، اما باز هم بهتر است بادمجان را خام مصرف نکنید. ضمنا بعضی از افراد حتی به مقدار بسیار کمی از بادمجان خام هم آلرژی دارند.

لوبیالیما

لوبیای لیما نیز مشابه لوبیا قرمز همیشه باید کاملا پخته مصرف شود. لوبیا لیما حاوی گلیکوزیدهای سیانوژنیک می‌باشد که ترکیبی گیاهی بوده و در صورت خام مصرف شدن، هیدروژن سیانید کننده را تولید می‌کند.

هسته‌ی سیب، انبه، هلو و زردآلو

هرچند باید دست کم یک فنجان از این هسته‌ها و دانه‌ها بخورید تا مسموم شوید، اما دانه‌ی سیب، انبه، هلو، گلابی و زردآلو حاوی ماده‌ای است که می‌تواند به سیانید تبدیل شود.

قارچ‌های وحشی

قارچ‌ها خواص زیادی برای سلامتی دارند و سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و تامین‌های گروه B و پتاسیم هستند، اما مقداری حرارت لازم است تا این مواد مضری آزاد شوند و بتوانند اثر کنند. قسمت قارچ خام به سختی هضم می‌شود و یکی از متراکم‌ترین منابع سم طبیعی به نام آگاریتین است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند آگاریتین خاصیت کارسینوژنیک (سرطان‌زایی) دارد، اما پختن قارچ این ترکیبات را از بین می‌برد، بنابراین می‌توانید با خیال راحت قارچ بخورید.

فال ۴۴۳ امروز با حافظ

ساقی چمن گل را بی‌روی تو رنگی نیست
شمشاد خرامان کن تا باغ بیارایی
ای درد تـوام درمـان در بسـتر ناکامی
وی یاد توام مونس در گوشه تنهایی

فرانک

بار هجران تو کوه است
این تن لاغر چو کاه
طاقت کوهی چنان تا کی
بود این کاه را

جلی

فال ترح اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۲	۰۷:۰۱	۱۱:۵۷	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

باید خود نشـانه تغییری باشـید که می‌خواهید در جهان ببینید.

گاندی

گزارش روز

تصمیم دارید چند بچه داشته باشید؟

اگـر روزگاری تنها نیروهای فراتـر از اختیار ما تعیین می‌کردند که بچه‌ای داشته باشیم یا نه، امروزه متخصصان وعده می‌دهند که در آینده‌ای نه‌چندان دور می‌توانیم جنسیت و خصوصیات ژنتیکی بچه‌های‌مان را هم تعیین کنیم. اما همین توانایی و اختیار سؤالات جدیدی پیش روی‌مان گذاشته است. آیا بچه‌دار شدن کار خوبی است؟ آیا بچه‌ها خوشـحال‌مان می‌کنند؟ و اگر جواب مثبت است، آوردن چند بچه ضروری یا اخلاقی است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، ناباوری و مشـکلاتی از این دسـت را که کنار بگذاریم، زوج‌هـای امروزی می‌توانند خودشـان تعیین کنند که چه تعداد بچه داشته باشند: پنج، چهار، سـه، دو، یکی یا هیچ. این اواخر چندین کتاب از نظرات مختلـف به این تصمیم‌گیری نگاهی انداخته‌اند و به نتایجی غافلگیرکننده - و حتی گاهی هشداردهنده - هم رسیده‌اند.

کریستین اورال، در کتاب «چرا بچه‌دار شویم؟: یک مناظره اخلاقی»، تلاش کرده تا این تصمیم را به‌طـور جدی از نظر اخلاقی تجزیه و تحلیل کند. اورال این نحوه اسـتدلال کردن را رد می‌کند که بچه‌دارشـدن موضوعی «طبیعی» اسـت. پـس نیازی به توجیه‌کردن نـدارد. او می‌گوید «تمایلات زیادی هسـتند که ظاهراً از طبیعت زیسـت‌شـناختی ما سرچشـمه می‌گیرند، اما وظیفه خود می‌دانیم که انتخاب کنیم که بر اسـاس آن‌ها عمل نکنیم.»

البته مـردم برای بچه‌دارشـدن دلایلی را ذکر می‌کننـد کـه اورال یک‌به‌یک آن‌هـا را از نظر می‌گذراند. این ادعا را در نظر بگیرید که می‌گوید بچه‌دار شدن به نفع خود بچه است. این اسـتدلال ممکن است بدیهی به نظر برسد، چون بچه‌ای کـه از طریق یکی از روش‌های نوتن‌زا از نعمت وجود محروم شـده همه‌چیز را از دسـت داده است. چنین بچه‌ای هرگز نمی‌تواند هیچ‌یک از لذت‌هایی که دنیـا پیش رویش قرار می‌دهد را تجربه کند.

براین کاپلان، استاد دانشگاه جورج میسون هم از یک رشـته دانشـگاهی- در این مورد، رشته اقتصاد- کمک گرفته اسـت که نتیجه‌اش شد کتاب «لایلی خودخواهانه بـرای فرزندآوری بیشـتر: چرا والدینی عالی بودن بیش از آنچه فکرش را می‌کنید تفریح است تا کار.»

به گفته او، زن و شوهرها، به‌جای اینکه تنها به ایـن فکر کنند که الان چندتا بچه می‌خواهند، باید ببینند وقتی سـن‌شـان بـالا رفت و تنها شـدند آن موقع دل‌شان می‌خواهد چندتا بچه دوروبرشان باشـد. توصیه کاپلان این است که از چیزی اسـتفاده کنید کـه او نامش را قانون «میانگین گرفتن» گذاشته است: فرض کنید الان ۳۰ سالیانه. خودخواهی‌تان را می‌گذارید وسط و نتیجه می‌گیرید که خوشایندترین حالت برای یک آدم ۳۰ ساله داشتن فقط یک بچه است. ۴۰ ساله که شدید، عدد بهینه برای تعداد بچه‌ها به ۲ افزایش پیدا می‌کند، چون بچه‌ها از مسـتقل‌شدن استقبال می‌کنند و شما هم وقت آزادتان بیشـتر می‌شود. وقتی به دهه ۵۰ سالگی رسیدید، همه بچه‌ها دیگر رفته‌اند. پی کار و زندگی خودشان. آیـا، در آن برهه از زمان، جذاب نخواهد بود اگر چهار بچه می‌داشـتید که نوبتی به خانه‌تان سر می‌زدند؟ دسـت‌آخر وقتی دهه ۶۰ سالگی را رد کردید و آماده شدید برای بازنشسـتگی، کلی وقت آزاد خواهید داشـت برای سرو کله‌زدن با نوه‌ها. پس داشتن پنج بچه محکم‌کاری خوبی خواهد بود، برای پیشگیری از خطر بی‌نوگی.

کاپلان دسـت به محاسبات ریاضیاتی می‌زند و محاسبه می‌کند که در این مورد «بهترین تعداد بچه برابر است با سه»، به گفته کاپلان، هرچند این عدد ممکن اسـت از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت باشـد. ولی روش محاسبه برای همه یکسان است. بچه تا وقتی که کوچک است بلای جان پدر و مادر است. بچه‌های کوچک با مقدار زیادی مراقبت نیاز دارند، آن هم درسـت زمانی که والدین‌شان احتمالاً سخت درگیر این هسـتند که جای پای‌شان را در مسیر شغلی‌شان محکم کنند. در نتیجه، بیشـتر افراد دست از تولید بچه می‌کنند. تا وقتی که، بعد از گذشت مدت زمانی طولانی، درآمدشان به عددی برسد که منفعت شخصی‌شـان را به حداکثر برساند. کاپلان می‌نویسد «احسـاسات نوعی والدین وقتی با آینده‌نگری زیاد همراه می‌شود، نسـبت به زمانی که با آینده‌نگری متوسـط همراه اسـت، منجر به تعداد بیشـتری بچه خواهد شد.»

کاپلان اذعان می‌کند که هسـتند کسـانی که وقتی می‌بینند در حال حاضر وقت و منابع کافی ندارند، از آوردن بچه‌های بیشـتر (یا از آوردن همان اولی) احساس عذاب وجدان می‌کنند. آیا بهتر نیسـت یک یا دو بچه داشته باشیم یا تربیتی تَر و تمیز تا سه یا چهار تا داشته باشیم یا تربیتی کرو کثیف؟ طبق گفته‌های کاپلان، خبر خوبی برای تان دارم. خیال‌تان راحت، اصلا به این چیزها نیسـت. او به گسـترده‌ای از مطالعات مربـوط به دوقلوها و فرزندخواندگی اسـتناد می‌کند و نشـان‌مان می‌دهد که در تعیین صفات شخصیتی مختلف کودک، از سـلامت و هـوش گرفته تا احتمال زندان رفتنش، ژنتیک بـه والدگری می‌چربد. نیازی نیسـت سیب‌زمینی سرخ‌کرده‌هایی را که بچه می‌خورد، بشمارید یا تا دم کلاس موسیقی برسـانیدش یا پادش دهید که نباید پایش به خلاف باز شـود. مادامی که «هر گنجه حبـش نکنید»، بچه دُرسـتی خواهد بود، یا نخواهد بود؛ بسته به مورد.

تصمیم درباره بچه‌دار شـدن یا آوردن یک بچه دیگـر یا باز هم یکی دیگر، به نظر، یک تصمیم شـخصی می‌آید. انتخاب اینکـه الان حاضرید در کوتاهمدت چه تعداد پوشـک عوض کنید تا درعوض در آینده امیدوار باشید چه تعداد کارت تبریک روز مادر گیرتان بیاید. اما اینکه بچه آوردن را فقط در همین چیزهـا ببینیم خودخواهانه اسـت. وقتی درباره تعداد اعضـای خانواده‌مان تصمیم‌گیری می‌کنیم، درواقع هرکدام از ما در حد بضاعت خودمان داریم تعیین می‌کنیم که دنیای آینده‌مان قرار اسـت چطور جایی باشد و بادمان نرود که این کار را فقط برای خودمان یا بچه‌های خودمان انجام نمی‌دهیم؛ این کارمان روی همه بچه‌های همه انسان‌ها تأثیر خواهد گذاشت.

نقل و تلخیص از: وب سایت ترجمان / نوشته: الیزابت کولبرت / ترجمه: بابک حافظی / مرجع: نیویورکر

قابل توجه

چرا علائم ابتلا به سویه اُمیکرون شبیه علائم سرماخوردگی است؟

به گفته محققان، سـویه اُمیکرون ویروس کرونا ویروسی که باعث بیماری کووید۱۹ می‌شود، احتمالا حداقل یکی از چهش‌های خود را برداشتن قطعه کوچک مواد ژنتیکی از یک ویروس دیگر(ویروس عامل سرماخوردگی) موجود در سلول‌های آلوده مشابه به دست آورده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، محققان اظهار کردند: این توالی ژنتیکی در نسـخه‌های قبلی ویروس کرونا به نام سارس کووْ۲ دیده نمی‌شـود اما در بسیاری از ویروس‌های دیگر از جمله ویروس‌هایی که باعث سـرماخوردگی می‌شود و در زنوم انسان وجود دارد. ونگی سوندارجان، از شرکت تجزیه‌وتحلیل داده nference، مسـتقر در ماساچوسـت ایالات متحده گفت: ممکن است اُمیکرون خود را «انسانی‌تر» جلوه دهد تا بتواند از حمله سیسـتم ایمنی بدن انسان فرار کند. این مورد می‌تواند به این معنی باشد که ویروس راحـتتر منتقل می‌شود و فقط بیماری خفیف یا بدون علامت ایجاد می‌کند. دانشـمندان هنوز نمی‌دانند که آیا اُمیکرون نسـبت به انواع دیگر عفونی‌تر است یا خیر؛ آیا باعث بیماری شدیدتر می‌شود یا اینکه از شایع‌ترین نوع سـویه کرونا یعنی دلتا پیشی خواهد گرفت. ممکن اسـت چندین هفته طول بکشد تا پاسـخ این سـؤالات مشخص شود. بر اسـاس نتایج تحقیقات پیشین، سـال‌های سرد ریه‌ها و سیسـتم گوارشی می‌توانند همزمان حامل سارس کووْ۲ و کروناویروس‌های سرماخوردگی باشد. چنین عفونت همزمانی زمینه را برای نوترکیبی ویروسـی فراهم می‌کند: فرآیندی که در آن ۲ ویروس مختلف در سـال میزبان یکسـان با هم تعامل دارند؛ در حالی که از خود کپی و نسـخه‌های جدیدی تولید می‌کنند که دارای مقداری ماده ژنتیکی از هر ۲ «والد» اسـت. سوندارجان و همکاران وی اظهار کردند: این جهش جدید ممکن اسـت برای اولین مرتبه در فردی که به هر ۲ باتوژن آلوده شده رخ داده باشد؛ زمانی که نسـخه‌ای از سارس کووْ ۲ توالی ژنتیکی را از ویروس دیگر دریافت کرده و هنوز مورد بررسی قرار نگرفته اسـت. سوندارجان گفت: بارها توالی ژنتیکی یکسانی در یکی از ویروس‌های کرونا که باعث سرماخوردگی در افراد می‌شود، معروف به E-HCoV۲۲۹ و در ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV) مسـبب بیماری ایدز ظاهر شده است. آفریقای جنوبی، مکانی که برای اولین بار اُمیکرون در آنجا شناسـایی شد، دارای بالاترین میزان HIV در جهان اسـت که سیسـتم ایمنی را تضعیف می‌کند و آسـیب‌پذیری فرد را در برابر عفونت با ویروس‌های سـرماخوردگی و سایر عوامل بیماری‌زا افزایش می‌دهد. سـوندارجان ادامه داد: در آن بخش از جهان افراد زیادی هسـتند که ممکن اسـت بار ترکیبی این مجموعه از ژن‌ها در اُمیکرون در آنان رخ داده باشد. سوندارجان افزود: احتمالا ما نسل‌های زیادی از نوترکیبی‌ها را که در طول زمان رخ داده و منجر به ظهور اُمیکرون شده را از دست داده‌ایم. تحقیقات بیشتری برای تایید منشأ چهش‌های اُمیکرون و اثرات آن بر عملکرد و قابلیت انتقال مورد نیاز اسـت. فرضیه‌هایی وجود دارد مبنی بر اینکه آخرین نوع ممکن اسـت مدتی را صرف تکامل در یک میزبان حیوانی کرده باشد. در همین حال، سوندارجان خاطرنشان کرد یافته‌های جدید بر اهمیت دریافت واکسـن‌های فعلی کووید۱۹ تاکید می‌کند. سوندارجان تاکید کرد: شـما باید واکسن بزنید تا احتمال مواجهه سایر افرادی که دارای نقص ایمنی هسـتند با ویروس سارس کووْ۲ کاهش یابد.

اشاره

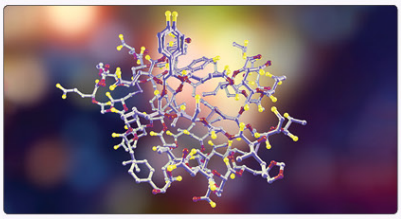
۴ هورمونی که روی زیبایی خانم‌ها تأثیر می گذارد

هورمون‌ها رهبر ارکسـتر بدن هسـتند. کیفیت و کمیت هورمون‌ها در طول زندگی تغییر می‌کند و این تغییرات نیز تأثیر مسـتقیمی روی پوست و بدن ما دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، هورمون‌ها همانند پیامرسان‌های بیوشیمیک عمل می‌کنند. کیفیت خوابه، رشـد، تولید مثل، میل جنسـی، مدیریت عواطف و احسـاسات، کنترل سـوخت و ساز بدن و غیره توسـط هورمون‌ها مدیریت می‌شوند. زمانی که سن بالا می‌روند به مرور کیفیت و کمیت هورمون‌ها در بین آقایان و خانم‌ها تغییر می‌کند در این بین تأثیر این هورمون‌ها در خانم‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چون به دلیل علاءت ماهانه بیشـترین تأثیر را از تغییرات هورمونی متحمل می‌شوند. برخی از خانم‌ها تا قبل از یائسگی یک یا چندین بـارداری را تجربه می‌کنند و تغییرات هورمونی ناشی از بارداری نیز روی ظاهر فیزیکی آن‌ها تأثیر مسـتقیم دارد. هورمون‌ها علاوه بر حفظ تعادل بدنی، روی زیبایی پوسـت و موها نیز تأثیر دارد. در ادامـه به تأثیر ۴ هورمون مهم بر زیبایی خانم‌ها می‌پردازیم. لطفاً با ما همراه باشید.

هورمون اسـتروژن و پروژسـترون برای رطوبت‌رسانی

استروژن و پروژسترون مکمل همدیگر هسـتند. این دو هورمون زنانه از تخمدان‌ها و غدد فوق کلیوی ترشح می‌شوند. استروژن روی رشد سینه‌ها، رشد موهای زایدناحیه تناسلی، قاعدگی و تخمک‌گذاری تأثیر می‌گذارد. هورمون پروژسـترون نیز علاءت ماهانـه را تنظیم می‌کند. این هورمون‌ها به لطف قدرت مرطوب کنندگی که دارند در کیفیت پوست و موها تأثیر دارند. میزان پروژسـترون چند روز قبل از شروع قاعدگی افزایش پیدا می‌کند و به همین دلیل میزان ترشـح سـوم بیشـتر شده و در برخی افراد منجر به بروز جوش و آکنه می‌شود. در طول بارداری نیز هورمون‌های زنانه در بیشـترین حد خود ترشح می‌شوند. غدد سـبله فعال تر می‌شوند و این مسـأله نیز باعث بروز آکنه می‌شود و در برخی افراد نیـز اثرات مثبتی به همراه دارد. به این ترتیب که پوسـتشان لطیف و درخشان می‌شود و موهایشان نیز استحکام بیشـتری پیدا کرده و براق می‌شوند. اما بعد از زایمان میزان هورمون‌ها کاهش پیدا کرده و باعث بروز تغییرات روحی روانی و جسـمی می‌شوند. با گذشـت زمان و افزایش سـن ترشح اسـتروژن و پروژسترون به تدریج کاهش پیدا کرده و با شروع یائسگی به طور کامل متوقف می‌شود. در نتیجه ممکن است باعث بروز خشکی کلی در بدن شود. البته این مسـأله در خصوص همه خانم‌ها اتفاق نمی‌افتد. علاوه براین، سـوابق خانوادگی، بیماری یا عوامل محیطی مانند آلودگی هوا، مصرف دخانیات و غیـره نیز نقش مهمی در ترشـح هورمون‌ها و زیبایی پوست دارند. در خانم‌ها مشکلات دیگری مانند خشکی واژینال، خشکی و کشیدگی پوست که در عین حال باعث بیشـتر شدن چین و چروک می‌شود و همچنین تغییر بافت و حجم موها نیز از جمله عوارض افت میزان هورمون‌ها است. به گفته برخی متخصصان یائسـگی دوره‌ای اسـت که پایان جوانی هورمون‌ها فرا می‌رسد و بدن خانم‌ها یک دوره جدید را آغاز می‌کند.



هورمون کورتیزول و التهاب پوست

مشکلات پوسـتی از جمله اگزما، پسوریازیس، آکنه و یا کدر شدن پوست با بالا بودن میزان کورتیزول در بدن بروز کرده و یا تشـدید می‌شـوند. حتماً می‌دانیـد که کورتیزول را هورمون اسـترس نیز می‌نامند و قرار داشتن در معرض استرس مدام روی پیری زودرس پوسـت تأثیر می‌گذارد. عکس این مسـأله نیز صادق اسـت. داشتن احسـاسات مثبت با داشتن قدرت مدیریت استرس باعث کاهش ترشح کورتیزول شـده و به این ترتیب به کاهش میزان التهاب پوست کمک می‌کند. علاوه براین، کنترل استرس همچنین باعث کاهش قرمزی و التهاب پوست شده و باعث می‌شـود رنگ و روی تان باز شود. امروزه حتی برندهای تولیدکننده عطر نیز از این مسـأله استفاده کرده‌اند. به این ترتیب که تأثیر رایحه روی وضعیت روحی روانی را بررسی کرده و به سراغ تولید محصولاتی با گل‌ها و رایحه‌هایی با قدرت آرام بخشی رفته‌اند. بنابراین اگر می‌خواهید پوسـت و مویی سـالم‌تر و شادابتر داشته باشید باید به دنبال روش‌هایی باشـید تا تولید هورمون کورتیزول را کاهش دهید. توجه داشته باشید که هر چه میزان این هورمون در بدن‌تان بیشتر باشد پوستتان آسیب‌بیشتری خواهد دید.

انسولین مسئول کنترل قند خون: تأثیرگذار بر پوست

مصرف قند باعث ترمیح انسـولین بیشـتر از طریق پاکرانس می‌شود. بنابراین مصرف بیش از حد این ماده غذایی می‌تواند باعث افزایش وزن و همچنین تولید سـوم بیشـتر و ضخیم شـدن درم شود. بنابراین پوسـت چرب و کدر می‌شود و گاه سر و کله جوش‌ها نیز پیدا می‌شـود. با مصرف بیش از اندازه قند بدن نمی‌تواند آن را هضم کند و به این ترتیب قندها تجمع کرده و باعث تخریب الاستین و کلاژن می‌شود در نتیجه پوسـت آسیب می‌بیند و جوانی و شادابی آن به خطر می‌افتد. نتایج پژوهشی که در مجله Skin Therapy Letter به چاپ رسیده است نشان می‌دهد بین رژیم غذایی با میزان قند بالا، واسطه‌های هورمونی و خطر آکنه ارتباط وجود دارد. نتایج این پژوهش تشویقی است برای کاهش مصرف قند.

ملاتونین برای داشتن خوابی خوب و راحت

هورمون ملاتونین از غده پینه‌آل مغز ترشح می‌شود. این هورمون را هورمون خواب می‌نامند و وظیفه اصلی آن تنظیم خواب است. به عقیده متخصصان خواب خوب و راحت تأثیر مسـتقیمی در سلامت پوست دارد. افرادی کـه به هر دلیلی دچار کم‌خوابی و بدخوابی هسـتند پوست کدر و خشک‌تری دارند. بی‌خوابی و کم‌خوابی باعث پیری پوست و افزایش چین و چروک پوستی می‌شود. یادتان باشـد که خواب خوب، برای جلوگیری از اختلال هورمونی لازم و ضروری اسـت. تأثیر این مسـأله نیز به‌طور مسـتقیم روی پوست قابل مشاهده اسـت. به این ترتیب که شما خواب خوبی تجربه می‌کنید و زمانی که در خواب هستید سلول‌های پوستی خود را احیا می‌کنند.

رسانه چه خبر

تهران و ۱۴ مرکز استان دیگر در وضعیت آبی کرونا

وبدا: رنگ‌بندی ۱۳ آذر در اپلیکیشـن ماسک منتشر شد. بر این اسـاس، با عبور کشور از خیز پنجم کرونا، ۲۸۴ شهرسـتان در وضعیـت آبـی و ۱۵۳ شهرسـتان در وضعیـت زرد قرار گرفتند. اراک، اردبیل، اصفهان، اهواز، ایلام، بندرعباس، تبریز، تهران، رشت، زاهدان، ساری، قم، کرج، گرگان و مشهد مرکز استان‌هایی هسـتند که در وضعیت آبی قرار دارند. با این وجود، شهرسـتان‌های طبس (خراسـان جنوبی) و بهابادا(یزد) به علت افزایش روند بسـتری کرونا، مجددا در وضعیت قرمز کرونا قرار گرفتند. شهرسـتان‌های اشنویه، پیرانشـهر(آذربایجان غربی)، فردوس، نهبندان (خراسـان جنوبی)، بردسکن (خراسـان رضوی)، طارم (زنجان)، کوار (فارس)، سـیرجان (کرمان) و بافق (یزد) در وضعیـت نارنجی قرار دارند. وضعیت آبی به منزله پایان کرونا نیسـت. حتی افرادی که دو نوبت واکسن دریافت کرده‌اند، باید کماکان مراقبت‌ها را ادامه دهند.

یک میلیون و ۱۷۸ هزار نفر دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند

روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت: بر اسـاس اعلام وزارت بهداشت، تا کنون ۵۷ میلیون و ۹۲۷ هزار و ۴۶۸ نفر در کشـور دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند. همچنین، ۴۷ میلیـون و ۷۶۱ هزار و ۶۷۰ نفر دوز دوم و یک میلیون و ۱۷۸ هزار و ۴۵۷ نفر، دوز سـوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسـن‌های تزریق شده در کشور به ۱۰۶ میلیون و ۸۶۷ هزار و ۵۹۵ دوز رسـید در شبانه روز گذشـته ۲۴۵ هزار و ۹۴۵ دوز واکسن کرونا در کشـور تزریق شده اسـت.

۱۵ آذر آخرین مهلت ثبت حقوق کارکنان

ایرنا: بعد از مشـروط شـدن پرداخت حقوق کارکنان به ورود اطلاعات در سامانه حقوق و مزایا، سازمان اداری و اسـتخدامی، بر پایان مهلت ورود اطلاعات حداکثر تا ۱۵ آذرماه تأکید و اعلام کرد: هیچگونه پرداخت حقوقی در پایان این ماه بدون اطلاعات سامانه انجام نمی‌شود و مسئولیت آن با خود دسـتگاه اسـت.

قیمت اوراق برای مجردها و متاهل‌های تهرانی

ایسنا: مجردهای سـاکن تهران می‌توانند تا ۲۸۰ میلیون تومان تسهیلات دریافت کنند که شامل ۲۰۰ میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن و ۸۰ میلیون تومان وام جعاله می‌شود. لذا برای دریافت ۲۰۰ میلیون تومان تسهیلات باید ۴۰۰ برگه تسهیلات مسکن خریداری کنند که هزینه این تعداد اوراق با تسه ۸۲ هزار و ۵۰۰ تومانی، ۲۳ میلیون تومان می‌شود.

همچنیـن با در نظر گرفتن ۸۰ میلیون تومان وام جعاله که برای آن باید ۱۶۰ ورق به مبلغ ۲۰۰ هزار تومان خریداری کنند، مجموع هزینه خرید اوراق به ۴۶ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان می‌شود.

زوج‌های تهرانی نیز برهمین اسـاس می‌توانند تا سقف ۴۸۰ میلیون تومان شامل ۲۰۰ میلیون تومان تسهیلات خریدمسکن برای هر نفر و ۸۰ میلیون تومان وام جعاله دریافت کنند: بنابراین زوجین باید ۸۰۰ برگه تسهیلات مسکن خریداری کنند که هزینه آن ۶۶ میلیون تومان می‌شـود که همراه با هزینه ۱۳ میلیون و ۲۰۰ هزار تومانی وام جعاله که برای آن باید ۱۶۰ ورق تسهیلات مسکن خریداری کنند، در مجموع باید ۷۹ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان پرداخت کنند.

چاوشی "باب دلمی" را خواند

تسنیم: شـبکه پخش خانگی در دوران شـیوع ویروس کرونا رونق گرفته اسـت و سریال‌های زیادی در این دوران سـاخته و پخش شد. حضور خوانندگان شناخته شده موسـیقی کشـورمان برای خواندن تیتراژ این سـریال‌ها هم بیشـتر شده اسـت. اکنون محسن چاوشی در تازه‌ترین فعالیت خود برای تیتراژ یکی از سریال‌های تمایش خانگی خوانده‌است.