

موهات رو این جور بشور!

داشتن یک روتین شست و شوی متناسب با نیاز موهای شما می تواند تفاوت زیادی ایجاد کند.

موهار از بیاتر و بهر شد آن کمک کند



فائزه مهاجر | مترجم

شستن مویک فعالیت مکرر و دایمی است. مهم نیست که کجا هستید یا برنامه شما چقدر فشرده است، باید برای شستن موهایتان وقت بگذارید، هم برای این که کاملاً تمیز شوند و هم برای حفظ سلامت موها. بیشتر ما در موقع شستن موهای خود عجله می کنیم چون همیشه کارهای دیگری برای انجام دادن داریم. بنابراین تعجب آور نخواهد بود اگر این روزها با مشکلاتی مانند ریزش مو، خشکی و موخوره مواجه شویم. اگر موهایتان را اشتباه بشوید، به آن آسیب می رسانید و با مشکلات بیشتری مواجه می شوید. در ادامه چند نکته مهم درباره شست و شوی موها را با هم مرور می کنیم. باید و نباید هایی که اگر می خواهید موهای سالمی داشته باشید، باید آن ها را جدی بگیرید.

قبل از حمام

برس زدن موها | برس زدن موهایتان قبل از شستن، گره خوردن را کاهش می دهد و شستن کف شامپو از روی موهایتان را آسان تر می کند. موها را احت تر شسته می شود و انگشت ها در گره موها فرو نمی رود. از همه مهم تر به حفظ استحکام ریشه موهای شما کمک می کند و ریزش مو را تا حدودی کاهش می دهد. **شست و شو نکردن در روزانه** | شاید این نکته خیلی عادی به نظر برسد، اما همچنان باید به آن اشاره کرد چون مهم است. شستن روزانه موها، بافت آن را از بین می برد و چربی

طبیعی آن را خشک می کند و از بین می برد. بسته به بافت موهایتان و این که آیا آن را در معرض آلاینده ها و دیگر آسیب های بیرونی قرار داده اید، باید آن را هفته ای دو تا سه بار بشوید. **در حمام** **شامپو کردن غیر مستقیم** | منظور این است که شامپو را مستقیم روی پوست سر خود نریزید. آن را روی کف دست خود بریزید و در دستان خود را به هم بمالید تا کف ملایمی ایجاد شود و بعد با کف حاصل، موهای خود را شست و شو دهید. **شست و شو نکردن سریع با شامپو** | اجازه

دهید شامپو برای مدتی روی موهایتان بماند. معمولاً توصیه می شود حداقل سه دقیقه بگذارید بماند. اگر موهای ضخیم تری دارید، شامپو را برای مدت طولانی تری روی موها نگه دارید و بعد بشوید. **دوبار شامپو کردن** | فقط یک بار شامپو زدن، موهای شما را به خوبی تمیز نمی کند. اولین شست و شو فقط لکه ها و کثیفی ها را پاک می کند. دوباره از کمی شامپو استفاده کنید و یک بار دیگر آن را بشوید. متوجه خواهید شد که بیشتر از قبل کف می کند چون در این زمان است که شامپو به روشی فعال تر عمل می کند. **فقطر یشه ها** | فقطر ریشه ها را شامپو کنید و اجازه دهید کف سرتان شسته شود. این کار باعث کاهش زبری، دو شاخ شدن و کاهش خشکی ساقه موی می شود. **اول آب گرم، بعد آب سرد** | استفاده از آب گرم برای کل برنامه شست و شوی شما به استفاده از آب بسیار داغ ترجیح دارد اما اگر در پایان از آب سرد استفاده کنید، ریشه های موی خود را تقویت می کنید. این کار باعث کاهش ریزش مو و درخشندگی بیشتر موهای شما می شود. آب گرم همچنین باعث جذب بیشتر و بهتر نرم کننده می شود.

بیشتر بدانیم

وقتی کودک تب دارد...



اگر پدر و مادر هستید، این صحنه برایتان خیلی آشناست. دست تان را روی پیشانی فرزند تان می گذارید و احساس می کنید تب دارد. سپس دماسنج شک شما را تایید می کند. در این مواقع اگر از برخی قوانین ساده پیروی کنید، آن ها را راحت تر و ایمن خواهید کرد. چون تب دفاعی در برابر عفونت است و بدن کودک شما دمای خود را برای از بین بردن میکروب ها افزایش می دهد. اگر تب با علایمی مانند سفتی گردن، گلودرد و گوش درد همراه باشد یا بیشتر از ۷۲ ساعت طول بکشد باید حتما به پزشک مراجعه کنید.

آن چه شما باید انجام دهید

استامینوفن می تواند دمای کودک شما را کاهش دهد. اگر بزرگ تر از ۲ سال شد، دوز آن روی برچسب ذکر می شود. اگر کودک تان کوچک تر است، از پزشک خود بپرسید که چقدر به او بدید. از دیگر کارهایی که می توانید انجام دهید تا او احساس بهتری داشته شد، یک کمپرس خنک روی سر کودک تان بگذارید و اتاق او را در دمای متوسط - نه خیلی گرم نه خیلی سرد - نگه دارید. یک لایه لباس سبک به او بپوشانید و یک پتوی سبک رویش بیندازید. همچنین می توانید کودک تان را با یک حمام ولرم خنک کنید. فراموش نکنید و مطمئن شوید که آن ها مایعات زیادی می نوشند.

کاری که نباید انجام دهید

از دادن داروهای ترکیبی سرماخوردگی و آنفولانزا به کودک خردسال خودداری کنید. آن ها نباید در کودک کان زیر ۴ سال استفاده شوند. در کودک کان بزرگ تر هم، مشخص نیست که چقدر خوب عمل می کنند. طبق گفته FDA، به هیچ کودک زیر ۲ سالی نباید هیچ نوع داروی ضدسرفه یا ضد سرماخوردگی که حاوی ضد احتقان یا آنتی هیستامین باشد، داده شود و حتی در کودک کان بزرگ تر از ۲ سال نیز باید احتیاط کرد. در سنین بالا باید محصولی داده شود که تر کبیی از داروهای سرفه و سرماخوردگی باشد. عوارض جانبی احتمالی می تواند جدی و حتی تهدید کننده زندگی باشد. اگر پزشک می گوید استفاده از داروی سرفه یا سرماخوردگی اشکالی ندارد، قبل از خرید برچسب آن را بخوانید و دارویی را انتخاب کنید که با علایم کودک شما مطابقت دارد. بدون تأیید پزشک اطفال، داروهای مختلف را عقب و جلو نکنید. حتی اگر کودک شما لرز دارد، او را با پتوی لباس ضخیم نپوشانید.

داده تصویری

آنفولانزا گرفتید؟

این کارها را انجام دهید

شستن مداوم دست ها

خواب با کیفیت شبانه

پایین آوردن تب با داروهای تجویزی

ماندن در خانه و بیرون رفتن با ماسک

آنتی بیوتیک نخواستن از پزشک

گرفتن دستمال جلوی دهان به هنگام سرفه

تازه ها

تب مالت را با آنفلوآنزا اشتباه نگیرید

تب مالت نوعی باکتری عفونی است که از حیوان به انسان و بیشتر از طریق شیر، پنیر و سایر لبنیات غیر پاستوریزه منتقل می شود. علایم این بیماری شامل تب، درد مفاصل و خستگی است و معمولاً عفونت آن با آنتی بیوتیک قابل درمان است. البته درمان ممکن است از چند هفته تا چند ماه طول بکشد. به تازگی رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت هشدار داده است که مردم برای جلوگیری از شیوع تب مالت، شیر و پنیر خام و تازه مصرف کنند.

احمد جندقی با اشاره به نکات بهداشتی برای خرید و نگهداری محصولات لبنی به فارس گفته است مردم باید از خرید و مصرف شیر خام غیر پاستوریزه خودداری کنند. همچنین مردم در صورت اجبار به استفاده از شیر خام، آن را به مدت یک دقیقه بجوشانند و در حالت جوش هم بزنند. همچنین حتما باید ظروف شیر خام پس از مصرف شسته شوند و شیر خام قبل از جوشاندن در یخچال نگهداری نشود. شیر پاستوریزه در یخچال با دمای ۴ در جهو حداکثر ۴۸ ساعت نگهداری شود. اگر بیشتر از این زمان بماند، پیش از مصرف جوشانده شوند و از خرید خامه، کره و بستنی غیر پاستوریزه به شدت پرهیز شود. بهتر است که کره پاستوریزه تنها به مدت یک هفته در یخچال نگهداری شود و اگر قصد نگهداری طولانی مدت آن را دارید باید کره در فریزر قرار گیرد. پنیر تازه تنها در صورتی قابل مصرف است که حداقل دو ماه در آب نمک بماند تا میکروب های موجود در آن از بین برود. همچنین احتیاط کردن در برخورد با حیوانات می تواند به پیشگیری از تب مالت کمک کند. تب مالت می تواند هر زمانی از چند روز تا چند ماه پس از ابتلا به عفونت بروز کند. علایم آن شبیه آنفلوآنزا بوده و عبارت است از تب، لرز، تعریق، ضعف، خستگی، درد کمر، مفاصل و سر درد.

متولی موقوفه امیر معصوم خانی در نظر دارد نسبت به واگذاری حق تملک اعیان ۵۰۰ متر مربع زمین مسکونی واقع در خیابان حکیم ۸ قاین از طریق برگزاری مزایده اقدام نماید. متقاضیان جهت دریافت اطلاعات بیشتر و ثبت نام به اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان قاین دفتر موقوفات مدرسه جعفریه مراجعه نمایند.

وکیل موقوفه امیر معصوم خانی قاین

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

بهداشت دهان و دندان

مسواک تازه هر چند وقت یک بار؟

یک مسواک که الیاف آن فرسوده شده باشد، دیگر نمی تواند به طور مؤثر دندان ها را تمیز کند و ممکن است باعث تجمع پلاک ها و ایجاد مشکلاتی مانند پوسیدگی و بیماری های لثه شود. دلیل دیگر برای تعویض مسواک تجمع باکتری ها است. حتی اگر مسواک کهنه خود را به خوبی بشوید و در محیطی خشک نگه دارید، باز هم احتمال رشد میکروارگانیسم ها روی آن وجود دارد. یادتان باشد که مسواک یک ابزار ساده اما خیلی حیاتی برای حفظ سلامت دندان هاست. همین طور مناسب ترین مسواک برای عموم افراد جامعه مسواک نرم یا soft است. همچنین توصیه می شود افرادی که با فشار و شدت زیادی مسواک می زنند از مسواک خیلی نرم استفاده کنند تا به شکل نخورند.



هر چند وقت یک بار مسواک خودتان را عوض می کنید؟ می دانید این موضوع هر چند وقت یک بار باید انجام شود و چقدر در سلامت دندان ها یکتان مؤثر است؟ خیلی ها تا ظاهر مسواک شان به هم نریزد و اصطلاحاً مسواک از ریخت نیفتد، آن را تعویض نمی کنند اما بهتر است بدانید که مسواک کهنه ممکن است به جای کمک به سلامت دهان و دندان، به تهدیدی برای آن تبدیل شود و باید هر ۴ ماه یک بار یک مسواک نو جایگزین کنید؛ چون با گذشت زمان کارایی مسواک های کهنه در حذف پلاک ها و باقی مانده های غذا کمتر می شود. متخصصان دهان و دندان می گویند حتی اگر مسواک کهنه خود را به خوبی بشوید و در محیطی خشک نگه دارید، باز هم احتمال رشد میکروارگانیسم ها روی آن وجود دارد.

گیاه خواری؛ فقط یک مدت کوتاه

یک بررسی جدید نشان می دهد که یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه خواری می تواند میکروبیوم روده را بازسازی کند، باکتری هایی را که سلامت را بهبود می بخشد، تقویت کند و خطر بیماری های مزمن مانند دیابت و مشکلات قلبی را کاهش دهد. بر اساس این تحقیقات، رژیم غذایی گیاه خواری با وگان می تواند روده و سوخت و ساز شما را متحول کند. پژوهشگران می گویند تنوع رژیم غذایی بیش از آن چه تصور می کنیم، اهمیت دارد و حتی یک تغییر موقتی می تواند سلامت روده را تقویت کند. در واقع، تنها مدت کوتاهی گیاه خواری می تواند به سلامت روده کمک کند. طبق این مطالعات گیاه خواری بالاترین سطح باکتری های مرتبط با هضم فیبر را داشتند. این میکروب ها اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تولید می کنند که در کاهش



آشنیزی من

نوشتیدنی

شیک ارده و شیر؛ معجون زمستانه

شیک ارده و شیر یک شیک بی نظیر و پر انرژی است که برای ما ایرانی ها طعم لذیذ تری نیز دارد. حتی اگر از جمله افرادی هستید که با خوردن ارده مشکل دارید، این شیک راحت و مقوی به شما پیشنهاد می شود. ارده در اصل همان کنجد پوست گرفته و بو داده شده است که طی فرایندی، آسیاب و به یک محصول خوش طعم و مقوی بدون مواد افزودنی برای وعده های مختلف غذایی تبدیل می شود. از خواص ارده می توان به استحکام و سلامت استخوان و دندان، بهبود کم خونی، انرژی زایی، خاصیت ضد باکتریایی، ضد التهاب، بهبود ناراحتی های کلیه و کبد، تامین کلسیم بدن و تقویت قوای حافظه اشاره کرد.

طرز تهیه:

تمام مواد را در مخلوط کن ریخته و به مدت ۲ دقیقه کاملاً مخلوط کنید تا یک دست و غلیظ شود. سپس مواد شیک را در یک لیوان بلند ریخته و به دلخواه با کنجد، ترافل، شیر، انگور یا خرما و... تزئین و میل کنید. می توانید به این ترکیب بستنی هم اضافه کنید تا یک معجون خوشمزه تر داشته باشید. نکته ۱: توجه داشته باشید بستنی، شیرین است و اگر



مواد لازم

ارده: ۵۰ گرم
شیر: انگور یا خرما: ۵۰ گرم
شیر: سه چهارم لیوان
کنجد و شیر: انگور: برای تزئین
نصف یک عدد موز (به دلخواه)
بستنی وانیلی: ۳ قاشق غذاخوری (به دلخواه)