

درس‌های غیر معمولی برای مو

موخوره یک درس معمولی برای موهاست که اگر آن را حل نکنید می تواند

به یک درس واقعی برای موهایتان تبدیل شود. پای چه عواملی در میان است و راهکار چیست؟

فائزه مهاجر مترجم



دارید موهایتان را اشانه می‌زنید و می‌بینید بخش زیادی از تار موهایتان دوشاخه شده‌اند و این یعنی «موخوره»، به سراغ موهایتان آمده است. موخوره در هر زمانی و برای هر فردی ممکن است به وجود بیاید و این آسیب معمولاً در انتهای مو اتفاق می‌افتد، چون قدیمی ترین و شکننده ترین تارهای مو در آن جا قرار دارند. موخوره بیماری محسوب نمی‌شود اما نوک دوشاخه به‌طور کلی نشانه مشکلی در موهای شماست که باید برطرف شود. دوشاخه شدن انتهای مو همچنین می‌تواند از رشد مو جلوگیری کند و حتی ممکن است باعث شود موهای شما کامل شکافته شود. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به بررسی پدیده موخوره، علت‌ها و عاداتی که باعث ایجاد آن می‌شود و درمان‌های موجود پرداختیم. با ما همراه باشید.

موخوره چطور به وجود می‌آید؟

بسیاری از ما در تلاش برای حفظ ظاهری زیبا، ممکن است از محصولاتی استفاده کنیم که ادعای کنند موهای سالم را تقویت می‌کنند، اما متأسفانه ممکن است برعکس عمل کنند. هنگامی که به موها آسیب می‌رسد، موها ضعیف و مستعد شکستن یا شکافتن می‌شود. این وضعیت می‌تواند باعث شود موها ناسالم یا وز شود. در نتیجه، نازک شدن موها و لکه‌های طلایی می‌تواند به وجود آید و در نهایت آسیب مداوم و درمان نشده رخ دهد. در این شرایط به دلیل ضعیف و شکننده شدن موها دوشاخه شدن مو

اتفاق می‌افتد.

عوامل و عادات ایجاد موخوره

چندین عامل و عادت نادرست وجود دارد که می‌تواند باعث ایجاد موی دوشاخه شود. این‌ها عبارتند از: شانه زدن بی اندازه، مالیدن شامپو روی موها در طول فرایند شست و شوو استفاده از نرم کننده اجازه تماس مو با مواد شیمیایی خشن مانند مواد شیمیایی موجود در استخرهای شنا استفاده از حوله برای خشک کردن موها و سشوار، شانه داغ یا اتوی فرکننده به‌طور

بهداشت دهان و دندان

این کارها دندان‌های شیری را نابود می‌کند!



دندان‌های شیری نقش مهمی در سلامت دهان، رشد دندان‌های دائمی و نظم فک دارند؛ اما مصرف برخی خوراکی‌ها و عادات اشتباه، آن‌ها را در معرض پوسیدگی زودرس قرار می‌دهد. این موضوع باعث می‌شود تا زمانی که کودک، دندان دائمی در بیاورد با چالش‌های مختلفی مواجه شود. اما چه چیزهایی می‌تواند برای دندان‌های شیری، خطرناک باشند؟

دندان‌های شیری فقط دندان‌های موقتی نیستند؛ بلکه نقش کلیدی در شکل‌گیری ساختار صحیح دندان‌های دائمی دارند. این دندان‌ها با جوانه دندان‌های دائمی در تماس هستند و هر گونه آسیب یا عفونت در آن‌ها می‌تواند مستقیم به دندان‌های دائمی صدمه بزند. همچنین، زود افتادن دندان‌های شیری باعث برهم خوردن نظم دندان‌ها در آینده خواهد شد. متخصصان معتقدند برخی خوراکی‌ها مانند قطره آهن، شکلات، شیر شب و تنقلات چسبنده از جمله عوامل اصلی پوسیدگی و تغییر رنگ

دندان‌های کودکان است.

خوابیدن با شیشه شیر یکی از رایج‌ترین و خطرناک‌ترین عادت‌ها، خوابیدن کودک با شیشه شیر در دهان است. این کار منجر به پوسیدگی دندان‌های جلویی فک بالایی شود که گاهی حتی به از دست رفتن آن‌ها در سنین پایین می‌انجامد. پس اجازه ندهید کودک با شیشه شیر بخوابد. **کنترل و درمان سخت‌تر** در زمان دندان در کودکان به دلیل

همکاری پایین آن‌ها، بسیار دشوارتر از بزرگسالان است. پس پیشگیری با آموزش درست مسواک‌زدن، مراجعه منظم به دندان پزشک و داشتن رژیم غذایی مناسب از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین از همان رویش اولین دندان، مراجعه منظم به دندان پزشک مهم است و باید آن را شروع کنید. پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های شیری، سرمایه‌گذاری برای آینده سلامت فرزندتان است. **شکلات‌های چسبنده** در کنار مسائل درمانی، رژیم غذایی کودک نیز باید کنترل شده و هوشمندانه باشد. مصرف زیاد مواد شیرین، صافی‌ها، شکلات‌های چسبنده و تنقلات قندی، احتمال بروز پوسیدگی را افزایش می‌دهد. این شکلات‌هایی که عوامل پررنگ پوسیدگی دندان‌های شیری هستند، به همین دلیل والدین باید مصرف تنقلات شیرین و چسبنده را محدود کرده و بهداشت دهان را آموزش دهند. همچنین استفاده از مسواک مناسب برای کودکان، و آموزش روش صحیح مسواک‌زدن به آن‌ها، از جمله راهکارهای مؤثر در پیشگیری از مشکلات دندانی در کودکان است.

ترفند

آشنایی من

چطور تلخی لیمو عمانی را بگیریم؟

وقتی از لیمو عمانی در خورشت استفاده می‌کنیم تلخی آن یکی از نگرانی‌های ماست. تلخی بیشتر لیمو عمانی در پوست و تخم‌های آن قرار دارد. پوست و تخم‌های لیمو عمانی حاوی مواد

تائین هستند که تلخی را ایجاد می‌کنند. اگر از لیمو عمانی با پوست استفاده می‌کنید شاید سوال‌تان این باشد که چطور می‌شود این تلخی را گرفت؟

جداکردن پوست ودانه‌ها

اگر از لیمو عمانی استفاده می‌کنید، می‌توانید پوست و دانه آن را جدا کنید و از قسمت‌های میانی که کمتر تلخی دارند، استفاده کنید. لیمو عمانی‌هایی که رسیده و به مرحله پیری نزدیک هستند، ممکن است تلخی بیشتری داشته باشند. انتخاب لیمو عمانی‌های تازه و نرم‌مال برای کاهش تلخی بهتر خواهند بود.

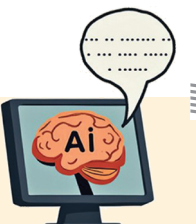
خیساندن وشور کردن

قبل از استفاده از لیمو عمانی در غذا، می‌توانید نمک را در آب حل کنید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه لیمو عمانی را در آن قرار دهید. سپس لیمو عمانی

خرد کردن و آبکشی

قبل از استفاده از لیمو عمانی، می‌توانید آن را خرد کنید و به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه در آب سرد قرار دهید. سپس آب‌کشی و از لیمو عمانی استفاده کنید. این روش نیز به رفع تلخی لیمو عمانی در غذا کمک می‌کند. هرچه لیمو بیشتر خیسانده شود تلخی آن بیشتر گرفته می‌شود.

از هوش مصنوعی بی‌رس



پنیر خالی بخورم، خنگ می‌شوم؟

یکی از مثال‌های رایجی که خیلی‌ها می‌زنند این است که «وقتی پنیر را به تنهایی می‌خوری خنگ می‌شوی!» اما این موضوع، واقعاً درست است و همیشه باید کنار پنیر چیزی مانند گردو، گوجه و.... باشد؟

این مورد بیشتر جنبه یک باور یا سنت قدیمی را دارد. هیچ مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد خوردن پنیر به تنهایی باعث کندذهنی می‌شود. این باور احتمالاً به دلیل وجود ماده‌ای به نام تیرامین در پنیرهای مانده و کهنه به وجود آمده است. تیرامین می‌تواند در برخی افراد باعث سردرد شود و شاید به همین دلیل تصور شده که روی عملکرد مغز تأثیر منفی می‌گذارد. در واقع پنیر فواید زیادی دارد، منبع خوبی از پروتئین است که برای ساخت و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است. سرشار از کلسیم است که برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها مهم است. همچنین پنیر حاوی ویتامین‌های A، B۱۲، ریبوفلاوین، روی و فسفر است.

چرا بهتر است پنیر را با چیز دیگری بخوریم؟

دلایل دیگری وجود دارد که چرا بهتر است پنیر را همراه با چیز دیگری بخوریم، اما این دلایل ربطی به خنگ شدن ندارد:

بهبود طعم و تجربه | ترکیب پنیر با نان، گردو، میوه و سبزیجات می‌تواند طعم و تجربه خوردن پنیر را لذت‌بخش‌تر کند.

ایجاد تعادل در مواد مغذی | خوردن پنیر با نان یا سبزیجات می‌تواند به تعادل مواد مغذی دریافتی کمک کند. به عنوان مثال، نان یا سبزیجات فیبر دارند که در پنیر وجود ندارد.

چطور پنیر سالم انتخاب کنیم؟

می‌توانید پنیر را به هر شکلی که دوست دارید، با یا بدون همراه، میل کنید. فقط به تنوع در رژیم غذایی خود توجه داشته باشید و از مصرف بیش از حد پنیرهای پرچرب و شور خودداری کنید. انتخاب پنیر سالم بستگی به نیازها و ترجیحات شخصی شما دارد، اما برای انتخاب پنیر سالم می‌توانید این راهکارها را داشته باشید:

برچسب تغذیه‌ای را بخوانید | قبل از خرید، برچسب تغذیه‌ای پنیر را بررسی کنید و به میزان چربی، سدیم و کالری آن توجه کنید.

به میزان مصرف توجه کنید | حتی پنیرهای سالم هم باید به میزان متعادل مصرف شوند. مصرف بیش از حد پنیر می‌تواند منجر به افزایش وزن و مشکلات سلامت شود.

به نوع فرآوری توجه کنید | پنیرهای طبیعی و کم‌فرآوری شده معمولاً سالم‌تر از پنیرهای فرآوری شده هستند.

به ترکیبات پنیر توجه کنید | از پنیرهایی که حاوی مواد افزودنی، رنگ‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده هستند، اجتناب کنید.

تازه‌ها

احتمال کاهش آلرژی غذایی نوزاد با مصرف

آووکادو در بارداری

آووکادو غنی از مواد مغذی معدنی مفید مانند فیبر، فولات، لوتئین و چربی‌های غیراشباع سالم است که سیستم‌های ایمنی در حال رشد جنین را تقویت می‌کند و احتمال می‌تواند واکنش‌های آلرژیک در نوزاد را کاهش دهد. این نتیجه مطالعه جدید دانشمندان در فنلاند بر بررسی بیش از ۲ هزار و ۲۰۰ جفت مادر و فرزند است.

محققان در این مطالعه دریافتند، نوزادانی که مادران‌شان در دوران بارداری آووکادو مصرف کرده بودند، تا یک سالگی، ۴۴ درصد کمتر از نوزادانی که مادرانشان آووکادو نمی‌خوردند، به غذاهای مختلف آلرژی داشتند. این نتایج که در مجله «پژوهش‌های پزشکی اطفال» منتشر شد، رژیم غذایی این مادران را در سه ماه اول و سوم بارداری از طریق پرسش‌نامه ارزیابی کرد. آلرژی‌های نوزادان این مادرها نیز که بر شریایی مانند آلرژی‌های غذایی، اگرما و خس خس سینه تمرکز داشت، در ۱۲ ماهگی ارزیابی شدند.

نتایج نشان داد در حالی که ارتباط آووکادو با آلرژی‌های غذایی معنی‌دار بود، برای سایر شرایط، هیچ ارتباط قابل توجهی پیدا نشد. شایان ذکر است مادرانی که آووکادو مصرف کرده بودند، عموماً سن بالاتری داشتند، سیگار نمی‌کشیدند، به کیفیت رژیم غذایی آنان امتیازهای بالاتری داده شده بود، شاخص توده بدنی پایین‌تری داشتند و سه ماه اول بارداری مدت‌زمان بیشتری به نوزادشان شیر داده بودند.

کارشناسان در توضیح افزایش آلرژی غذایی کودکان، به عوامل مختلفی اشاره می‌کنند، از جمله مصرف غذاهای بیش از حد فرآوری شده، کمبود ویتامین D ناشی از کمبود نور آفتاب و «نظریه بهداشت بیش از حد» که می‌گوید محیط‌های بیش از حد تمیز امروزی باعث می‌شوند کودکان با میکروب‌ها تعامل کمتری داشته باشند و در نتیجه سیستم ایمنی بدنشان به برخی غذاها واکنش بیش از حد نشان می‌دهد.

بیشتر بدانیم

بهترین زمان برای دوش گرفتن؛ صبح یا شب؟!

متخصص پوست و سلامت معتقدند که دوش شانه‌می‌تواند تأثیرات مثبت قابل توجهی بر بدن داشته باشد. در ادامه، نگاهی دقیق‌تر به فواید این عادت سالم می‌اندازیم.

۱ کاهش تنش عضلانی | استرس و فعالیت‌های روزانه اغلب باعث انقباض ماهیچه‌ها و دردهای جسمانی می‌شوند. دوش آب گرم قبل از خواب به شل شدن عضلات کمک کرده و از گرفتگی‌هایی مانند کرامپ‌ساق یا که معمولاً هنگام خواب اتفاق می‌افتد، جلوگیری می‌کند.

۲ کنترل تعریق بیش از حد | دوش صبحگاهی حس تازگی به فرد می‌دهد، اما استحمام شانه‌آب خنک می‌تواند به کاهش تعریق در طول خواب کمک کند. این مسئله به ویژه برای افرادی که از هاپیر هیدروز (تعریق بیش از حد) رنج می‌برند، مفید است.

۳ تقویت سلامت مو | خشک شدن طبیعی موها پس از دوش شانه به حفظ طوبت و درخشندگی آن‌ها کمک می‌کند، در حالی که استفاده از سشوار و سایر ابزارهای حرارتی در طول روز می‌تواند به موها آسیب برساند.

۴ کاهش علائم آلرژی | گرده‌های گیاهان و ذرات گردوغبار که در طول روز روی پوست و مو می‌نشینند، می‌تواند باعث تشدید حساسیت‌های فصلی شود. شست‌وشوی ششانه این آلرژن‌ها را از بین برده و علائمی مانند احتقان بینی و سردرد را تسکین می‌دهد.

۵ پاک‌سازی پوست | خوابیدن بدون استحمام باعث انتقال باکتری‌ها و آلودگی‌های روزانه به رختخواب و در نهایت بروز مشکلات پوستی مانند آکنه می‌شود. دوش شانه‌به پوست فرصت می‌دهد تا سلول‌های خردتر ترمیم کند.

۶ بهبود کیفیت خواب | بر اساس مطالعات، دوش آب گرم حدود ۹۰ دقیقه قبل از خواب به تنظیم دمای بدن و آرامش اعصاب کمک می‌کند و خواب عمیق‌تری را به همراه می‌آورد.