

تغذیه

خوراکی‌هایی که بوی سیر را از بین می‌برد

به عقیده متخصصان آمریکایی خور دنی‌هایی، چون سیب، آب لیمو و نعناع در از بین بردن بوی نامطبوع سیر موثر است. همچنین مصرف چای سبز، جعفری و اسفناج می‌تواند به از بین بردن بوی سیر کمک کند.

یکی از ترکیب‌های موجود در سیر موسوم به «allylmethylsulphide» یا AMS در زمان هضم تجزیه نمی‌شود و به همین دلیل از طریق تنفس و عرق کردن از بدن خارج می‌شود. در این بررسی از تعدادی شرکت‌کننده درخواست شد مقداری سیر خام مصرف کنند و سپس میزان چهار ترکیب در سیر را که ایجاد کننده بوی نامطبوع در این ماده خوراکی است در تنفس این افراد اندازه‌گیری شد. سپس از آنان درخواست شد از مواد خوراکی مختلفی که تصور می‌شود قابلیت دارند بوی نامطبوع سیر را از بین ببرند، مصرف کنند تا تاثیر آن‌ها ارزیابی شود. از میان تمام مواد خوراکی مصرفی، سیب خام بیش از دیگر گزینه‌ها در کاهش بوی نامطبوع سیر موثر بوده است.

پروفسور «شریل بارینگر» از دانشگاه اوهایو در این باره می‌گوید: سیب یا خنثی کردن بوی آنزیم‌ها در سیر، این تاثیر مفید را دارد. در حقیقت مواد خوراکی حاوی ترکیب‌هایی موسوم به «پلی فنول» ها مواد ایجاد کننده طعم تند و بد را در سیر خنثی می‌کنند. همچنین اسیدی بودن آب لیمو بر روند خنثی کردن بوی سیر موثر است.

بیشتر بدانیم

عوارض جراحی زیبایی برداشتن ناف

برداشتن ناف به عنوان نوعی عمل زیبایی خبری است که این روزها در فضای مجازی بازدیدهای زیادی داشته است و بعضی‌ها را وسوسه می‌کند که این جراحی را انجام دهند. در حالی که به گفته متخصصان از جمله دکتر کلاتر هر مزی عوارض بسیاری برای فرد به همراه دارد. این فوق تخصص جراحی پلاستیک می‌گوید: انجام این نوع عمل زیبایی با توجه به عوارض آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. ناف مرکز نقل زیبایی است و از نظر روحی و روانی فرد به آن نیاز دارد و بدشکلی بدن مهم‌ترین عارضه این نوع عمل است. وی با تاکید بر این که تمام مصادیق تشریحی بدن بر اساس ناف انجام می‌شود، تصریح کرد: ناف یک معیار اندازه‌گیری و تشریح سلامت افراد است و در عمل‌های جراحی که از سوی جراحان عمومی یا زیبایی و همچنین لاپاراسکوپی انجام می‌شود معیار بدن فرد ناف او ست.

شماره یک زندگی‌سلام
 ۲۰۰۹۹۹



اما واگرهای اکستنشن مو

اکستنشن‌های سنگین باعث افزایش ریزش مو می‌شود

چند سالی است که تب و تاب اکستنشن مو، میان خانم‌ها بالا گرفته است و افراد زیادی برای پر حجم کردن و تغییر حالت مو از این شیوه استفاده می‌کنند، به همین مناسبت در ادامه به یادها و نیاپدهای این روش اشاره می‌کنیم. صرف نظر از چگونگی تهیه و بهداشت موهایی که برای این هدف به کار می‌رود، از دکتر آزاده طبیعی متخصص پوست و مو درباره عوارض این شیوه سوال کردیم و وی چنین گفت: اکستنشن سبک و کوتاه مدت اشکال زیادی ندارد اما اکستنشن‌های سنگین باعث کشش مو و افزایش ریزش مو می‌شود و اگر طولانی مدت روی سر بماند برای بهداشت و شست و شوی صحیح مو ایجاد اشکال می‌کند. اما با توجه به نزدیک شدن سال جدید تعدادی از خانم‌ها تمایل دارند از این شیوه برای ایجاد تنوع در موها پشان استفاده کنند به همین منظور در ادامه به بعضی از نکات بهداشتی اکستنشن مو اشاره می‌کنیم:

بهداشت

- ✓ **انواع اکستنشن مو**
- ✓ **استفاده از موی طبیعی**
- استفاده از موی طبیعی قابلیت رنگ، دکله، هایلایت کردن و... را دارد.
- ✓ **استفاده از موی مصنوعی**
- در این روش طول موی اضافه شده را باید حداکثر ۳۰ سانتی متر بلند کنید، مقدار بیشتر از این وزن مو را زیاد و به پوست سر فشار وارد می‌کند و باعث ریزش موهای طبیعی و کم‌پشتی می‌شود. بهترین طول متوسط برای موی اضافه شده مصنوعی ۲۲ سانتی متر است. مدت زمان این نوع اکستنشن حدود سه تا چهار ماه است.
- ✓ **بعضی از روش‌های نصب اکستنشن چسب کراتین**
- نوعی چسب بی‌ضرر است که برای ناحیه جلوی سر و در افرادی که موهای نازک و کم‌پشتی دارند روش خوبی است، بالاتر از ریشه مو این چسب مالیده می‌شود و موی اکستنشن روی آن قرار می‌گیرد و بوسیله گیره با حرارت به هم قشر دو چسبیده می‌شود.
- ✓ **رینگ**
- این روش برای افراد با موهای نازک و کم پشت زیبایی ندارد و موقع جمع کردن مو، رینگ مشخص می‌شود، در این روش رینگ و اشرداری را داخل یک شاخه از موی مصنوعی می‌گذارند و با قلاب‌های مخصوص موهای طبیعی را به داخل رینگ می‌کنند.
- ✓ **روش لاینی**
- سریع‌ترین روش اکستنشن لاینی است که از بلند شدن و پرپشت شدن موها پتان لذت می‌برید، زیرا در این روش از چسب یا رینگ استفاده نمی‌شود.
- ✓ **نکات مراقبتی**
- ۱. بهتر است موهای خود را در پنج روز اول بعد از نصب اکستنشن شست و شو ندهید تا چسب‌ها سر جای خود کاملاً ثابت شود در هفته اول ممکن است در پوست سر تان احساس خارش کنید.
- ۲. قبل از این که موها پتان را شست و شو دهید آن‌ها را شانه بنید تا اگر گره دارد باز شود و سپس آرام زیر دوش، مقداری شامپو بنید و موها را از بالا به

متخصص انجام شده باشد، همچنین، نکاتی برای نگهداری از آن را همیشه مد نظر قرار داده باشید، مشکلی برای شما ایجاد نمی‌کند.

✓ هر زمانی که اکستنشن‌ها از پوست سر فاصله گرفت، آن‌ها را مجدداً در جای اولیه خود نصب کنید. به این ترتیب از وارد شدن فشار اضافی به موها و آسیب دیدن آن‌ها جلوگیری می‌شود.

✓ افرادی که دچار ریزش موی شدید هستند نباید موهای خود را اکستنشن کنند. زیرا ممکن ریزش موی آن‌ها شدت پیدا کند.

- ✓ موهای خود را دم‌اسبی و بالای سر تان ننیدید چون ممکن است باعث جدا شدن اکستنشن‌ها یا کشیدگی موهای شما شود.
- ✓ **چیزهایی که باید اکستنشن‌ها را بر داریم؟**
- اکستنشن مو نباید بیش از چهار ماه و بعد از این که ۲ اینچ از پوست سر فاصله گرفت، روی موها باقی بماند.
- ✓ **معایب دیگر**
- ✓ موهای اضافه شده به دلیل این که به موهای خود فرد وصل می‌شود، فشارهایی را وارد می‌کند که می‌تواند باعث آسیب زدن به موی اصلی شود.
- ✓ باعث تشدید سر درد در افرادی شود که قبلاً میگرن یا سردرد مزمن داشته‌اند.
- ✓ بعضی افراد ممکن است به چسب‌ها حساسیت داشته باشند و دچار مشکلات پوستی شوند.
- ✓ در ابتدا ممکن است به دلیل عادت داشتن، احساس ناراحتی کنید.
- ✓ خوابیدن با آن‌ها، در ابتدا سخت است.
- ✓ اکستنشن نیاز به مراقبت ویژه دارد.

پزشکی

عفونت مثانه در زنان علایم و درمان

بانوان

عفونت مثانه یا سیستیت یکی از انواع عفونت‌های مجاری ادراری است که در زنان بر اثر التهاب مثانه ایجاد می‌شود. اگر باکتری‌ها از روده بزرگ به مثانه منتقل شود و آلودگی باکتری‌ها در مثانه به صورت غیر طبیعی رشد کند، می‌تواند به عفونت مثانه منجر شود. برخلاف مردان، این نوع عفونت در بین زنان بسیار شایع است. نزدیک به ۲۰ درصد زنان در طول زندگی خود به علایم این مشکل دچار می‌شوند. یکی از دلایل اصلی ایجاد عفونت مثانه در زنان، کوتاه بودن مجرای ادرار است که به باکتری‌ها اجازه می‌دهد به راحتی به مثانه منتقل شود. نزدیکی مجرای ادرار به واژن و مقعد نیز می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد. در بیشتر موارد، عفونت مثانه یک مشکل جدی نیست و به راحتی قابل درمان است.

علایم خفیف

• تخلیه ادرار دردناک

احساس ناراحتی، در دیاسوزش در هنگام ادرار (دیسوری) می‌تواند از علایم این نوع عفونت ادراری در زنان باشد.

• نیاز مکرر به تخلیه ادرار

زمانی که از عفونت مثانه، نفع می‌برد اغلب نیاز به تخلیه مکرر ادرار حتی در طول شب دارند.

• بوی ناخوشایند ادرار

مبتلایان به این مشکل ممکن است متوجه تغییر بوی ناخوشایند ادرار شوند. ادرار ممکن است بوی ناخوشایندی داشته و از نظر ظاهری تیره یا غلیظ باشد.

• درد ناحیه پایین شکم

عفونت مثانه اغلب با درد و ناراحتی در شکم و کمر همراه است. این دردی می‌تواند خفیف یا بسیار شدید و ناراحت‌کننده باشد.

• خون در ادرار

مشاهده آثاری از خون در ادرار می‌تواند حاکی از عفونت کلیه یا وجود تومور در کلیه یا مثانه باشد. گاهی وجود خون در ادرار قابل مشاهده نیست و تشخیص آن باید از طریق آزمایش انجام شود. به دلیل خطر ناک بودن عفونت کلیه بهتر است حتماً در باره آن با پزشک مشورت شود.

• تب و لرز

اگر عفونت مثانه، کلیه‌ها را تحت تاثیر قرار دهد، ممکن است باعث تب و لرز خفیف در بیمار شود.

درمان

مصرف آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی، به از بین بردن باکتری‌های دخیل در عفونت مثانه کمک می‌کند. به عنوان درمان‌های خانگی می‌توان به نوشیدن زیاد مایعات برای دفع باکتری‌های غیر افتاده در مثانه اشاره کرد. با توجه به این که نوشیدنی‌های کافئین‌دار و افزودنی‌های مصنوعی باعث تحریک مثانه می‌شوند، باید از مصرف آن‌ها اجتناب کرد. مصرف آب زغال‌اخته که در پیشگیری از عفونت مجاری ادرار به وسیله باکتری‌ها نقش دارد و نیز رعایت بهداشت فردی از دیگر مواردی است که می‌تواند به برطرف شدن مشکل کمک کند. البته همه موارد ذکر شده بهتر است با مشورت پزشک انجام شود.

منبع: healthline.com

تناسب اندام

تقویت عضلات سرشانه و دلتایی با حرکات تی آر ایکس

اجرای حرکت

از عضلات سرشانه کمک بگیرید و بدن را بالا بکشید. نیازی نیست بدن نسبت به زمین ۹۰ درجه باشد، زمانی که دست‌ها در کنار گوش‌ها قرار گرفت دوباره به حالت شیب بازگردید.

عضله هدف: عضلات پشت (سرشانه پشت، دلتا)

۱. بند را به یک سطح محکم متصل کنید.
۲. اندازه بند‌ها را در حد وسط قرار دهید.

حالت قرارگیری اولیه بدن

۱. دست‌ها و پاها به اندازه عرض شانه باز
۲. برای شیب مناسب، مشت دست و ساق پا در یک راستا
۳. پشت ساعد به سمت سقف
۴. دقت کنید بدن تان در یک راستا مانند خط کش باشد (کمتر تان قوس به داخل یا به خارج نداشته باشد)
۵. کف پاها روی زمین و انگشتان پا رویه‌رو. (چنان چه پشت را نپا کشیده شد اگر انگشتان جدا شود مشکلی ندارد)

اشنیزدن

دستور سر آشنیز



پیتزای ریحان

مواد لازم برای ۲ نفر

- خمیر پیتزا یا نان باگت - ۲ عدد
- ریحان شسته و پاک‌شده - ۲ فنجان
- پنیر پارمسان - به میزان لازم
- ماست - ۳ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون - ۴ قاشق غذاخوری
- ادویه دلخواه شامل نمک، فلفل - به میزان دلخواه
- برگ ریحان و گوجه فرنگی - برای تزئین

نواب ابراهیمی | اینفلوئنسر و سرآشنیز



سانتی گراد قرار دهید.

- این پیتزا بسیار ساده و راحت تهیه می‌شود و عطر و بوی خوبی دارد.

خواص ریحان

- ریحان دارای خواص آرام‌بخشی است.
- مقوی معده، روده و تقویت کننده قلب است.
- ضد اسهال، بادشکن و ضد عفونی کننده دهان و دستگاه گوارش است.

• برگ‌های ریحان را به همراه روغن، ماست و ادویه و کمی پنیر رنده شده داخل مخلوط کن بریزید و خوب هم بزنید تا سس یکدست تهیه شود. • نان باگت را از وسط با چاقو باز کنید و داخل آن را خالی و باور دهنه صاف کنید. می‌توانید به جای خمیر از نان باگت و هم‌نان‌های تری‌تای (گردک‌چک) موجود در بازار استفاده کنید. • روی آن را سس بمالید و کمی ریحان خرد شده و بعد از آن پنیر پارمسان اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه داخل فر با دمای ۱۹۰ درجه