

دانشتني ها

خوب‌وبد تر اشدیدن موهای سر

ویروس کرونا تا ۳ روز روی مویاقي می ماندو همین بهانه ای است برای تر اشدیدن موی سر

مهمين رمضاني

خبر نگار

تر اشدیدن یا به عبارت ی کچل کردن موها معمولا برای کسانی که دچار ریزش مو شده اند یا در شرایط خاص نیاز به مصرف دارو، پماد یا عمل جراحی دارند، توصیه می شود. اما در این روزها که کرونا به سر اغان آمده و گفته می شود که ویروس این بیماری می تواند برای چند روز روی موی سر باقی بماند و از طرفی شرایط مراجعه منظم به آرایشگاه هم وجود ندارد، بعضی ها تر اشدیدن مو را به آقا یان پیشنهاد می کنند. البته نا گفته نماند که به طور معمول در فصل بهار سرهای تر اشدیده بیشتری را می بینیم زیرا بعضی عقیده دارند که با تر اشدیدن موها در این فصل بینایی چشم ها تقویت می شود و نیاز موبیشتر در معرض آفتاب قرار می گیر دامای تاثیر ی بر ضخیم شدن موها ندارد. اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که وقت ندارید به موهایتان رسیدگی بیشتری بکنید، کچل کردن یکی از گزینه هایی است که این روزها به کمک تان می آید. تر اشدیدن موهای سر مزایا و معایبی دارد که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم تا شما بتوانید برای تر اشدیدن یا نتر اشدیدن موهایتان تصمیم بهتری بگیرید:

محاسن تر اشدیدن موی سر

- موتایثر زیادی بر احساس زیباییای دارد به همین دلیل اثر تر اشدیدن مو در افراد مختلف متفاوت است. اما حفظ نظافت سر با موی تر اشدیده قطعا راحت تر است.
- اگر از جمله افرادی هستید که فرصت کافی برای رسیدگی به موهایتان ندارید تر اشدیدن موم می تواند گزینه مناسبی برای شما باشد تا هم پوست سر تان هوایی بخورد و هم بتوانید در این روزها بهداشت فردی تان را بهتر رعایت کنید.
- ممکن است به هر دلیلی بخشی از موهایتان دچار ریزش شده باشد یا دچار طاسی مردانه (وسط سر) شده اید. در این شرایط بعضی ها تر اشدیدن مو را انتخاب می کنند که به زیبایی بیشتر کمک می کند.
- هیچ دقت کرده اید که بعضی از آقا یان با تر اشدیدن موهای سر جوان تر به نظر می آیند. این گزینه می تواند به شما هم کمک بکند.
- در شرایط آپیدمی کرونا که مشکلات دیگری را به همراه آورده است، ممکن است باعث شود تا موی بعضی از آقا یان دچار ریزش سکه ای شود و مدت ها طول بکشد تا دوباره در آید. در این وضعیت بهترین گزینه که به افزایش اعتماد به نفس شما کمک می کند تر اشدیدن همه موهای سر است.

معایب تر اشدیدن موی سر

- ممکن است روی سر اثر جراثحت، بخیه و... وجود داشته باشد که موها روی آن را پوشانده است اما با تر اشدیدن سر همه جراثحت ها مشخص می شود.
- افرادی که برای اولین بار شمارا با سر تر اشدیده می بینند ممکن است سوال های زیادی داشته باشند یا حتی شوخی کنند که باعث ناراحتی تان می شود.
- وقتی موهای سر تان را می تر اشدید، باید مراقب پوست سر باشید تا هم موقع تر اشدیدن و هم بعد از آن تا زمان در آمدن موها آسیب نبیند.
- بعضی از پوست ها با تر اشدیدن مودچار پوسته، آکنه و جوش می شود. پس مراقب باشید که این اتفاق برای شما نیفتد.
- به هر حال موها باعث گرم نگه داشتن سر می شود و در شرایطی که شما آن ها را تر اشدیده اید احتمال سرما خوردن سر بیشتر می شود پس به مراقبت بیشتری نیاز دارید.

کودکان

بیماری های گوارشی نشانه

کووید-۱۹ در کودکان

بررسی های آزمایشگاهی نشان می دهد که بیماری های گوارشی ممکن است نشانه بیماری کووید-۱۹ در کودکان باشد. پزشکان چینی در این مطالعات دریافتند که سرفه یا دیگر علائم تنفسی تنها نشانه های اولیه بیماری کووید-۱۹ در کودکان به حساب نمی آید. در این بررسی، پزشکان آزمایش هایی را روی تعدادی کودک انجام دادند که به دلیل مشکلات دستگاه گوارشی روانه بیمارستان شده بودند و پس از آن بیماری ذات الریه و کووید-۱۹ در آنان تشخیص داده شد. آن ها اظهار کردند: کودکان مر یض احوال با علائم گوارشی همچون اسهال و سابقه تب یا قرار گرفتن در معرض فرد آلوده به کرونا و ویروس، ممکن است به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده باشند. به گزارش هلت دی نیوز، علائم مرتبط با بیماری های دستگاه گوارشی که در برخی از کودکان مبتلا به کووید-۱۹ مشاهده شده است، می تواند نشان دهد که این عفونت ممکن است از طریق دستگاه گوارش ایجاد شده باشد.

منبع: ایسنا

توصیه هایی برای پیشگیری از کرونا

افزایش مجدد آمار ابتلا به کرونا، ضرورت مرور

نکاتی برای پیشگیری از ابتلا را دوچندان می کند

سلامت

این روزها متاسفانه آمار ابتلا به کرونا دوباره رشد زیادی داشته است؛ رفت و آمد مردم برای انجام امور شخصی، خرید و... هم زیاد شده است. افزایش آمار در کنار بیشتر



شدن تردد مردم در شهرها، ضرورت مرور دوباره نکاتی برای پیشگیری از کرونا را دوچندان می کند. در ادامه به ۱۳ مورد پیشگیری از کرونا پرداخته ایم. این مطلب را بخوانید:

- زمانی که از بیرون به خانه می رسید، اگر ممکن است در ورودی منزل و اتاق ها را با آرنج باز کنید یا اگر با دست باز کردید آن را با الکل یا مواد استاندارد توصیه شده ضد عفونی کنید.
- پس از ورود به منزل ابتدا لباس های خود را خارج کنید، گوشی همراه، سوئیچ ماشین، عینک و لباس های بیرون را در یک محل مشخص قرار دهید (بهتر است در هر منزل یک محل آلوده مشخص شود که برای دسترسی به آن نیاز به باز کردن در نباشد یا قفل و دستگیره نداشته باشد) سپس گوشی، عینک و دیگر لوازمی را که در منزل هم استفاده می شوند با پد الکلی یا پنبه آغشته به محلول ضد عفونی، تمیز کنید و در یک محل تمیز قرار دهید، آن گاه دست های خود را بشویید و لباس های خانه را بپوشید. بهتر است برای عینک از مایع دست شویی استفاده کنید.
- در بیرون از منزل همه سطوح و اشیا (مبله اتوبوس، دستگیره در تاکسی و اتاق ها، پیشخوان ادارات، دستگاه پر فروشگاه ها، دکمه آسانسور، پول، قبوض و...) را آلوده حساب کنید و چون دست زدن به این ها اجتناب ناپذیر است، دستان خود را در همه حال آلوده بدانید. فقط کافی است دست خود را پیش از شست وشو به مخاط خود و دیگران نزنید. بهتر است یک افشانه کوچک و مقداری دستمال کاغذی در جیب خود داشته باشید تا در موارد ضروری سطوح یا دست تان را ضد عفونی کنید.

- با هر گونه احساس سرماخوردگی، تب، سر درد و بدن درد خود را به کانون آلودگی (اورژانس بیمارستان های شلوغ) نرسانید. بهتر است ابتدا در خانه استراحت و ویتامین و مایعات فراوان مصرف کنید و اگر وضعیت خیلی بدتر شد (مثلا سرفه های شدید، تنگی نفس) با زدن ماسک و پوشیدن دستکش به پزشک (ترجیحا به ترتیب تلفنی، مطب، درمانگاه و در آخر بیمارستان) مراجعه کنید.
- یک عطسه محافظت نشده می تواند قطرات آلوده را تا هشت متر پرتاب کند و ۱۰ دقیقه فضا را آلوده نگه دارد بنابراین تا اطلاع ثانوی از مراجعه به مراکز تجمع غیر ضروری اجتناب کنید. از انجام رفتارهای وسواس گونه شست وشوی دست ها و اسپری مواد ضد عفونی کننده قوی مثل وایتکس و... و نگرانی و اضطراب بی جا بپرهیزید چرا که فقط احتمال آسیب به سیستم ایمنی، پوست و مخاط را بالا می برد.
- تاجایی که ممکن است از فروشگاه هایی خرید کنید که خودتان وسایل را بر می دارید. اگر چه آن وسایل نیز توسط کارکنان لمس شده اند. سعی کنید لوازم را خودتان جلوی دستگاه بارکد خوان فروشنده بگیرید و از لمس آن توسط فروشنده جلوگیری کنید.
- مدارک یا وسایل کاغذی و... دریافت می کنید و قابل فروشگاه ها و... دریافت می کنید و قابل ضد عفونی کردن نیستند، آلوده بدانید و اگر به منزل

آشپزی من

رول دارچین افطاری بدون تخم مرغ

- ابتدا شیر را با کره، شکر و خمیر مایه مخلوط می کنیم. بعد از چند دقیقه، مخلوط را به آرد و نمک اضافه و کاملاً ترکیب می کنیم تا خمیر نرمی به دست آید. خمیر باید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه استراحت کند و حجمش زیاد شود.
- روی خمیر ابا پارچه ای تمیزی می پوشانیم و در مکانی بادامی معمولی به مدت ۳۰ دقیقه قرار می دهیم.
- خمیر را روی سطح صافی می اندازیم و با کمی آرد ورز می دهیم. حالا آن را با وردنه صاف می کنیم و مواد داخل رول را روی آن می مالیم و سپس آن را رول می کنیم و در انتها برش می زنیم.
- فر را باید از قبل روشن کنیم. در دمای ۱۸۰ درجه، رول های برش خورده را داخل سینی فر می گذاریم، سپس در طبقه وسط فر به مدت ۳۰ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه قرار می دهیم تا کاملاً پخته شود.

- شیر- یک و یک دوم فنجان
- کره آب شده- یک سوم فنجان
- شکر- یک چهارم فنجان
- خمیر مایه- یک قاشق غذاخوری
- آرد- ۴ فنجان
- نمک- سه چهارم قاشق چای خوری

مواد داخل رول دارچین:

- دارچین- یک و نیم فنجان
- شکر قهوه ای- سه چهارم فنجان
- کره- نصف فنجان



کمبود ویتامین D و خطر بیشتر کرونا

محققان بر اساس مطالعه روی بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در بیش از ۲۰ کشور، دریافتند که کمبود

ویتامین D خطر ابتلا به عوارض بسیار شدید این عفونت و مرگ و میر ناشی از آن را افزایش می دهد

پدیده توفان سیتو کین یا واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن گفته می شود. توفان سیتو کین می تواند به شدت باعث آسیب به ریه ها، سندروم پریشانی حاد تنفسی و مرگ در بیماران شود. فراموش نکنید که برای دریافت ویتامین D حتماً نباید سراغ مکمل ها بروید. اگر به میزان کافی ویتامین D را از نور خورشید و مواد غذایی مانند ماهی، قارچ، غلات و آب پرتقال غنی شده با این ویتامین دریافت می کنید، افزودن مکمل ها کمک بیشتری به شما نخواهد کرد، ضمن این که دریافت بیش از حد ویتامین D می تواند عوارض جانبی منفی از جمله مسمومیت با ویتامین D، افزایش سطح کلسیم خون و نارسایی کلیوی داشته باشد.

منبع: دوچه وله



ویتامین D و عارضه معروف به توفان سیتو کین شده اند. در برخی از بیماران که به دلیل ویروس کرونا به شدت بیمار می شوند، سطح سیتو کین های خون، پروتئین هایی که پاسخ ایمنی را تقویت می کنند، افزایش می یابد. به این

تناسب اندام

وسایل ورزش بانوان در خانه برای روزهای کرونا یی

زینب طباطبائی

روزنامه نگار

طناب ورزشی

طناب یکی از وسایل کاربردی برای ورزش در منزل به حساب می آید. علاوه بر این که با قیمت مناسب در بازار یافت می شود، برای افراد تازه کار هم یک موقعیت ویژه است. با طناب زدن می توانید بدن تان را برای ورزش های سنگین آماده کنید. با ۱۰ دقیقه طناب زدن می توانید کالری زیادی بسوزانید و بدن روی فرمی هم داشته باشید.

دمبل

باهیه و استفاده از دمبل می توانید حرکات متنوع و زیادی انجام دهید. دمبل به علت سبکی امکان حمل و جابه جایی راحتی هم دارد. حرکاتی که با دمبل می توانید انجام دهید باعث تقویت نیم تنه پایینی و نیم تنه بالایی می شود. پس حتماً آن را به سبد خرید وسایل ورزشی تان اضافه کنید.

توپ تناسب اندام

اگر از حالت و ظاهر و ستون فقرات و حالت کلی بدن تان راضی نیستید پیشنهاد ما به شما توپ تناسب اندام است.

توپ تناسب اندام به این صورت عمل می کند که وقتی روی زمین قرار دارد، مثل زیرانداز ثابت نخواهد بود؛ پس برای این که بتوانید به تعادل و حالت مد نظر تان برسید، باید تلاش کنید. همین تلاش و تمرین برای در ست نشستن روی توپ به شما کمک می کند به حالت ایده آل تان برسید.

اگر تا به حال از توپ تناسب اندام استفاده نکرده اید پیشنهاد می شود حتماً ویدئوهای آموزشی در این زمینه را ببینید.

رول/چرخ شکم (Ab Wheel)

برای کسانی که می خواهند شکم شش تکه داشته باشند، بهترین ورزش و تمرین استفاده از رول شکم است.

رول شکم وسیله بسیار کاربردی است و نیاز به تمرین و پشتکار دارد. با هر بار چرخاندن رول شکم و انجام حرکات ورزشی روی رول بیش از ۲۰ عضله در بدن شما درگیر می شود و با تمرین های زیاد استفاده از آن بسیار راحت است.

بند و کش TRX

بند و کش TRX به دلیل حمل آسان و کاربردی بودن شان انتخاب بسیار مناسبی برای باشگاه ورزشی خانگی است. استفاده از این وسیله هم بسیار ساده و راحت است؛ به این صورت که بند یا کش مدنظر تان را به درز بالای در یا چیزی شبیه آن متصل کنید. بعد می توانید حرکات متنوعی را تمرین کنید و نیرو و انعطاف پذیری بدن تان را افزایش دهید.

وزنه های مچ دست و پاشنه پا

اگر می خواهید حرکات ورزش دشوارتر را تجربه کنید از وزنه های مچ دست و پاشنه پا استفاده کنید. استفاده از این وزنه ها ساده است و هنگام انجام کارهای روزمره هم می توانید از آن ها استفاده کنید.

آینه

اقدام آخر و نسبتاً مهم، تهیه آینه قدی بلندی است که بتوانید خودتان را در آن ببینید. هدف از تهیه آینه قدی این است که هنگام انجام حرکات ورزشی و تمرین ها، خودتان را ببینید و بتوانید حالت جسمانی ایده آل برای تمرین را حفظ کنید.

تغذیه



پرسش و پاسخ سازمان جهانی بهداشت

آیا اضافه کردن فلفل به سوپ یا غذاهای دیگر باعث پیشگیری و درمان کرونا می شود؟

● اگر چه فلفل های تند در غذای شما بسیار خوشمزه هستند، اما نمی توانند باعث پیشگیری یا درمان کرونا شوند.

● بهترین راه برای حفاظت از خود در برابر ویروس کرونا ی جدید این است که فاصله یک متری خود را با دیگران حفظ کنید و دستان خود را مرتب بشویید. ● همچنین برای حفظ سلامت عمومی خود بهتر است رژیم غذایی متعادل را رعایت و ورزش کنید و خوب بخوابید.