

## دانستنی‌ها

### چه برسی، برای چه مویی؟

بر اساس جنس، انداز و مدل مو باید برس مناسبی انتخاب تا از سلامت موی مان مطمئن باشیم  
برسی که استفاده می‌کنیم ممکن است به مو یا پوست سر ما آسیب بزند یا حالتی را که از مو انتظار داریم برآورده نکند. بنابراین مهم است بر اساس یک سری عوامل یک برس مناسب انتخاب کنیم.

● **برس گردبزرگ** برای حالت دادن به موهای بلند موج‌دار یا صاف کردن موی فر مناسب است.  
● **برس گرد کوچک** برای موهای نازک و شکننده مناسب است. بهتر است برس‌های گرد کوچک را از نوع چوبی انتخاب کنید تا مطمئن باشید به مو و به‌ویژه پوست سر شما آسیبی وارد نمی‌شود. برس چوبی برای موهای فر هم مناسب است چون فشار کمی به مو وارد می‌کند و باعث می‌شود موهای فر که عموماً نازک و ظریف هستند، آسیب‌نبینند.

● **برس پهن چهار گوش** برای صاف کردن موی بلند خشک مناسب است. این برس‌ها به خوبی گره موها را باز می‌کنند و با ایجاد فضای بین دسته‌های مو، باعث خشک شدن آن می‌شوند.

● **برس حالت‌دهنده** این برس‌ها برای حجم دادن و پوش دادن مو مناسب هستند، اما بهتر است ابتدا موها خشک شوند و بعد از این برس‌ها استفاده شود.  
● **برس بالش‌دار** برای موهای بلند و ظریف. اگر پوست سر تان حساس است از این مدل استفاده کنید چون مورا نمی‌کشد و با پوست سر هماهنگ است. البته حالت دادن و مجدد کردن مو، به‌ویژه برای آقایان باین برس‌ها دشوار است. در پایان فراموش نکنید برس و شانه‌ها را هفته‌ای یک بار بشویید و برای بهتر حالت دادن ابتدا مورا خشک کنید بعد از برس برای حالت دادن استفاده کنید.

## ترفندها

### ماست خانگی، بدون نگهدارنده میل کنید



از آن‌جا که به لبنیات مواد نگهدارنده اضافه می‌شود بسیاری از خانم‌ها تمایل دارند تا فرآورده‌های لبنی از جمله ماست را در خانه تهیه کنند. به همین دلیل در این مطلب به روش‌های تهیه ماست در منزل اشاره می‌کنیم:

- ۱- ماست خانگی را باید از شیر با کیفیت و بدون مواد افزودنی تهیه کنید.
- ۲- شیر را به مقدار لازم بجوشانید، دقت داشته باشید که دلیل شل یا سفت بودن ماست به میزان جوشاندن شیر بستگی دارد.
- ۳- اجازه دهید تا دمای شیر حدود ۴۰ درجه سانتی‌گراد پایین بیاید طوری که انگشت رانسوز اند.
- ۴- ابتدا دو قاشق غذاخوری ماست را به ازای هر لیتر شیر اضافه کنید و آن را هم بزنید. قبل از افزودن مایه به شیر بهتر است آن را با کمی شیر مخلوط و سپس به شیر اضافه کنید.
- ۵- ظرفی را که شیر مایه زده شده در آن قرار دارد با پتوی پارچه گرم ۲ تا ۳ ساعت بپوشانید، تا دمای شیر پایین نیاید.
- ۶- ظرف ماست را آرام در یخچال بگذارید و تا چند ساعت به آن دست نزنید.
- ۷- ترش شدن ماست ممکن است به علت دمای بالای شیر مایه زده شده، تازه نبودن مایه ماست مقدار زیاد مایه ماست و زمان تخمیر طولانی باشد.
- ۸- شیرین شدن یا بی‌مزی ماست ممکن است به علت کمتر بودن دمای شیر مایه زده شده از دمای بدن تازه بودن مایه ماست، شیرین بودن مایه ماست و کوتاه بودن زمان گرمخانه گذاری (لای پتو پیچیدن) باشد.
- ۹- اگر ماست آب انداخت می‌توانید با یک دستمال تمیز آب آن را بگیرید.
- ۱۰- برای درست کردن ماست خانگی به ازای هر لیتر شیر یک قاشق غذاخوری ماست به عنوان مایه ماست استفاده کنید.

شماره پیامک زندگی‌سلام  
**۲۰۰۹۹۹**

# ۱۰ علامت اولیه اختلالات کلیوی

بیماری‌های کلیه اغلب به‌عنوان «قاتل خاموش» شناخته می‌شود زیرا افراد تا رسیدن بیماری به مراحل پیشرفته هیچ مشکلی احساس نمی‌کنند

## پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

کلیه‌ها یکی از مهم‌ترین اندام‌های حیاتی بدن هستند اما متأسفانه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با انواع مختلف بیماری‌های کلیوی زندگی می‌کنند و بیشتر آن‌ها حتی کوچک‌ترین اطلاعی از مشکل خود ندارند. بیشتر افراد تا رسیدن بیماری به مراحل پیشرفته هیچ مشکلی را احساس نمی‌کنند و علائم هشدار دهنده بیماری‌های کلیوی را به دلیل ماهیت غیر اختصاصی شان نادیده

خستگی کند و نتواند فعالیت‌های شدیدتری انجام دهد. این مشکل که تا حد زیادی به دلیل تجمع سموم و ناخالصی‌ها در خون ایجاد می‌شود ناشی از عملکرد ضعیف کلیه‌هاست اما اغلب به‌عنوان یک علامت غیر اختصاصی نادیده گرفته می‌شود.

## کاهش اشتها

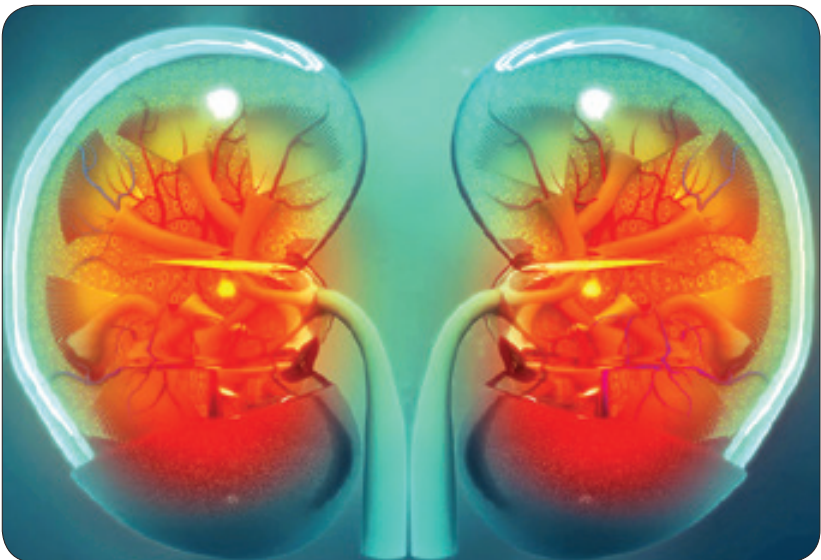
یکی از عوارض تجمع سمومی مانند اوره کراتینین و اسیدها در خون، سرکوب اشتهاست. همچنین، با پیشرفت بیماری کلیوی، طعم بدی در دهان ایجاد می‌شود که اغلب بیماران از آن به‌عنوان مزه آهن یاد می‌کنند. اگر در طول روز چیز زیادی نخورده‌اید اما احساس سیری زودرس دارید، باید آن را از ننگ خطری از ضعف عملکرد کلیه‌هایتان بدانید.

## حالت تهوع هنگام صبح

یکی دیگر از اولین علائم ضعیف شدن عملکرد کلیه ایجاد حالت تهوع در اوایل صبح است که معمولاً هنگام مسواک زدن بروز می‌کند. این شرایط همچنین با کاهش اشتها مرتبط است. در مراحل پیشرفته‌تر نارسایی کلیه، حالت تهوع به‌طور مکرر اتفاق می‌افتد و فرد اشتهای خود را به‌طور کامل از دست می‌دهد.

## کم‌خونی

یکی از عوارض شایع بیماری‌های کلیوی کاهش سطح هموگلوبین خون است که کم‌خونی و در نتیجه رنگ پریدگی فرد را به همراه دارد. این مشکل همچنین می‌تواند باعث ضعف و خستگی شود. کم‌خونی چند عامل دارد که کاهش سطح اریتروپوئیتین (ترکیبی که در کلیه ساخته می‌شود و به تولید گلبول‌های قرمز کمک می‌کند)، پایین بودن سطح آهن و تجمع سموم در خون از جمله



می‌گیرند. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند علائم اولیه این بیماری‌ها را بشناسید و با مشاهده آن‌ها برای انجام آزمایش‌های تشخیصی به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر از مشکلاتی مانند فشار خون دیابت، چاقی، سندرم متابولیک یا بیماری‌های عروق کرونر رنج می‌برید یا سابقه خانوادگی نارسایی کلیه دارید و حتی اگر سن شما بیشتر از ۶۰ سال است، توصیه می‌شود به‌طور منظم آزمایش‌های کنترل سلامت کلیه را انجام دهید. موارد زیر از علائم اولیه نارسایی کلیوی هستند که هر فردی باید آن‌ها را بشناسد:

آن‌هاست.

## تغییر تعداد دفعات دفع ادرار

توجه به میزان و دفعات دفع ادرار یک عامل مهم در تشخیص زودهنگام مشکلات کلیوی است. کاهش یا افزایش خروجی ادرار یا نیاز به دفع ادرار در طول شب می‌تواند یک زنگ هشدار و حاکی از آسیب دیدگی واحدهای تصفیه کلیه، عفونت‌های ادراری یا بزرگ شدن پروستات در مردان باشد. بنابراین، تغییرات قابل توجه خروجی ادرار بهتر است با پزشک متخصص در میان گذاشته شود.

## خشکی و خارش پوست

پوست خشک و خارش‌دار می‌تواند نشانه بیماری پیشرفته کلیه باشد. تجمع سموم در بدن بر اثر ضعف عملکرد کلیه، خارش و خشکی پوست را به همراه دارد.

## درد

درد در ناحیه پشت، پهلوها یا زیر دنده‌ها ممکن است از علائم اولیه اختلالات کلیوی مانند سنگ کلیه یا پیلونفریت باشد. به همین ترتیب درد پایین شکم می‌تواند از عفونت مثانه یا سنگ مجاری ادراری (لوله اتصال دهنده کلیه و مثانه) ناشی شده باشد. این علائم را هیچ‌گاه نباید نادیده گرفت.

## وجود کف یا خون در ادرار

وجود کف زیاد در ادرار نشان دهنده وجود پروتئین در ادرار است (که در شرایط عادی باید ناچیز باشد). خون در ادرار نیز ممکن است نشان دهنده وجود تومور، سنگ کلیه یا انواع عفونت باشد. بنابراین تغییر رنگ، قوام یا ماهیت ادرار باید در اسرع وقت به یک متخصص کلیه اطلاع داده شود.

## بهداشت

### معجزه نمک دریا برای پوست، مو و ناخن خانم‌ها

فاطمه قاسمی

مترجم

نمک دریا، نمک طبیعی است که از تبخیر آب دریا به دست می‌آید. این نوع نمک نه فقط در آشپزی، بلکه به دلیل وجود مواد معدنی مثل منیزیم، کلسیم، سدیم و پتاسیم، برای داشتن پوست، ناخن و موی سالم هم معجزه‌آسا عمل می‌کند. در این مطلب به برخی خواص توصیه‌شده نمک دریا در زمینه سلامت پوست و زیبایی می‌پردازیم:

## ● لایه برداری طبیعی

ترکیب نمک و عسل با خاصیت ضد التهابی و متعادل‌کننده چربی و آب در لایه‌های پوست همراه است. مخلوط دو قاشق چای‌خوری نمک دریا و ریز و چهار قاشق چای‌خوری عسل را روی پوست صورت به‌جز اطراف چشم به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید. سپس پوست‌تان را با آب ولرم بشویید و با انگشتان به آرامی و حرکتی دایره‌ای، لایه برداری کنید.

## ● پاک‌کننده صورت

نمک منافذ پوست را به‌طور عمیق پاک‌سازی و چربی‌های اضافه و باکتری‌هایی را که موجب تحریک جوش و آکنه می‌شود، رفع می‌کند. یک قاشق چای‌خوری نمک دریا را با کمی آب حل و روی پوست خشک و تمیز صورت به‌جز ناحیه چشم اسپری کنید.

## ● نرم‌کننده بدن

نمک همچون لوسپون نرم‌کننده بدن موجب آب‌رسانی طبیعی پوست می‌شود و پوست‌های مرده را از بین می‌برد. یک چهارم فنجان نمک را با نصف فنجان روغن زیتون یا نارگیل مخلوط کنید و با لیف حمام یا کف دست به آرامی پوست خود را با این اسکراب ماساژ دهید.

## ● ضد شوره سر

نمک دریا علاوه بر این که باعث گردش بهتر خون در پوست سر می‌شود، چربی اضافی را جذب می‌کند تا مانع رشد قارچ و شوره سر شود. کافی است موی خود را به‌چند بخش تقسیم و بسته به حجم موی سر مقداری نمک روی پوست سر بپخش کنید و ماساژ دهید.

## ● رفع‌کننده خستگی پا

برای رفع خستگی و نفاذ پاها بعد از ماندن طولانی مدت در گنش، پاها را پیش از خواب در محلول نمک دریا ماساژ دهید تا هم زیبایی و سلامت آن‌ها حفظ شود و هم خستگی پاها را رفع کنید. مقدار مساوی نمک و جوش شیرین را در یک لگن آب گرم حل و پاها را در آن اسکراب کنید.

## ● روشن‌کننده ناخن

نمک، لایه‌های پوست (لایه شاخی پوست، بیرونی‌ترین لایه بشره و از سلول‌های مرده سخت و محکم به هم چسبیده تشکیل شده است) را از ناخن‌ها جدا می‌کند. یک قاشق چای‌خوری از نمک، جوش شیرین و آب لیمو را در نصف فنجان آب گرم حل کنید. ناخن‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه در محلول ماساژ دهید. در نهایت دست‌ها را بشویید و مرطوب‌کننده بزنید.

منابع: womenshealthmag

# نکات لازم داوطلبان ارشد برای پیشگیری از کرونا

با توجه به برگزاری آزمون کارشناسی ارشد در روزهای ۱۶ تا ۱۸ مرداد ماه لازم است داوطلبان نکاتی را برای دور ماندن از ویروس کرونا رعایت کنند

قبل از شروع آزمون از حضور در هر نوع تجمعی خودداری کنید	تلفن همراه خود را در خانه بگذارید تا در محل آزمون ناچار به ایستادن در صف تحویل نشوید	از تهویه محل آزمون اطمینان حاصل کنید و در صورت مناسب نبودن آن حتماً گزارش دهید	بهتر است ساعت سر جلسه نبرید و برای تنظیم وقت به ساعت‌سالن نگاه کنید یا از مراقب بپرسید	بعد از زدن اثر انگشت حتماً دست‌های‌تان را با پد الکلی تمیز کنید
بعد از اتمام آزمون هر چه سریع‌تر محل را ترک کنید	حتماً همراه خود خوراکی داشته باشید و از مصرف خوراکی‌های پدیداری شده، پرهیز کنید	هنگام ورود به سالن، فاصله اجتماعی را رعایت کنید	در زمان برگزاری آزمون حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید	اشیا و سطوحی مانند مندی‌ها را قبل از لمس کردن ضدعفونی کنید