



## بهداشت

## قلق‌های کلیدی استفاده از شامپو

بسیاری از ما در استفاده از شامپو خطاهای جبران ناپذیری داریم که به پوست سر و جنس مو لطمه شدید وارد می‌کند

### مهدیس مرادیان

روزنامه نگار

شست‌وشوی روزانه و منظم موها، لایه هیدرولیپیدیک پوست سر را به خطر می‌اندازد. حمام رفتن و شست‌وشوی موها کاری است که روزانه و مستمر انجام می‌دهیم. در ادامه نکاتی را در این زمینه یادآور می‌شویم که به شست‌وشوی موها کمک می‌کند:

### • تار یخچه شامپو، این شوینده محبوب

کلمه شامپو از یک کلمه هندی یعنی «جامپو» گرفته و وارد زبان انگلیسی شده که به معنای ماساژ دادن است اولین شامپوها به شکل پودر بودند و در سال ۱۹۰۴ وارد بازار شدند. وظیفه شامپوها پاک کردن مازاد چربی طبیعی موها، عرق، سلول‌های مرده پوست سر و باقی مانده محصولات آرایشی و بهداشتی است. ترکیب اصلی شامپو سورفاکتانت است که کف تولید و موها را بدون آسیب زدن به آن‌ها تمیز می‌کند. شامپوهای دارای pH 6 برای پوست سر مناسب هستند و بهترین نوع شامپو حاوی ترکیبات مرطوب کننده‌ای مانند پانتنول است که به احیای بافت موها و حفظ خاصیت ارتجاعی آن‌ها کمک می‌کند. امروزه انواع شامپوها متناسب با نوع مشکلات مو در بازار وجود دارد.

### • دقیقاً شامپو چه می‌کند؟

شست‌وشوی روزانه و منظم موها، لایه هیدرولیپیدیک (آبی چربی) پوست سر را به خطر می‌اندازد. با از بین رفتن این لایه محافظتی که از سیوم (چربی) تشکیل شده است، پوست سر هم دچار مشکلاتی می‌شود. این مسئله می‌تواند به خارش و تحریک پوست سر و همچنین شوره منجر شود. البته شست‌وشوی افراطی موها همچنین می‌تواند به چرب تر شدن آن‌ها بینجامد، چون این کار باعث تحریک غدد سباسه (غدد ترشح کننده چربی طبیعی پوست) می‌شود. حل این مشکل ساده است فقط دوبار در هفته موها را بشوید. اگر موها پتان زود چرب می‌شود، می‌توانید حداکثر دو روز در میان آن‌ها را شست‌و شوهید و هر از گاهی از شامپوی خشک استفاده کنید. در این حالت بدون نیاز به آب با استفاده از پودر مخصوصی که به شامپوی خشک معروف است، موها را از چربی و آلودگی‌ها پاک می‌کنید.

### • تصور می‌کنید موها پتان چرب است

یکی از اشتباهاتی که به موها آسیب می‌زند، تصور چرب بودن آن‌هاست، چون بعد از گذشت دو روز از آخرین شست‌وشو، مو شروع به چرب شدن می‌کند. اما باید بدانید که این مسئله کاملاً طبیعی است. به موهایی چرب اطلاق می‌شود که از همان روز شامپو زدن با عبور دادن انگشت از ناحیه ریشه موها احساس چرب و روغنی شدن حس شود. افرادی که احساس می‌کنند موهایشان زود چرب می‌شود، بهتر است از شامپوهای هیدراتان و مناسب برای موهای معمولی استفاده کنند.

### • اگر در استفاده از شامپو زباده روی می‌کنید

بیشتر شامپوهای کلاسیک حاوی میزان زیادی سیلیکون هستند، چون این مولکول برای صاف کردن فیبر مو و زیبا و درخشان کردن آن موثر است. مشکل این جاست که این مولکول‌ها بسیار سنگین هستند و در طولانی مدت پوست سر را خفه می‌کنند و باعث ایجاد شوره می‌شوند. بهتر است از متخصص پوست بخواهید تا توصیه‌هایی را برای انتخاب شامپوی مناسب برای موها پتان ارائه دهد. بای که یک روز در میان به جای این شامپوها، از شامپوهای فاقد سیلیکون، بدون سولفات و بدون پارابن استفاده کنید تا موها و پوست سر تان نفسی بکشند. توجه داشته باشید که این شامپوها کمتر کف می‌کنند، ولی نباید از آن‌ها به میزان زیاد استفاده کنید تا کف کنند.

### • موها را به درستی آب نمی‌کشید

معمولاً خیلی از افراد با عجله موها را شامپو می‌زنند و همزمان زیر دوش قرار می‌گیرند تا آب، کف‌ها را بشوید. اما لازم است که قبل از آبکشی موها، آن‌ها را به آرامی شامپو بزنید و تارها را از هم جدا کنید. در غیر این صورت موها کرک می‌شوند و شامپو و کف لایه‌ای آن‌ها روی پوست سر باقی می‌ماند. برای این کار قبل از آبکشی، اندکی آب به سر بزنید و دوباره شامپو را کف دهید تا اگر شامپو در لایه‌ای موها مانده باشد، حل شود. سپس زیر دوش قرار بگیرید، بهتر است آب ولرم باشد. آب خیلی سرد تمام چربی‌های مو را از بین نمی‌برد و آب خیلی گرم هم باعث خشک شدن پوست سر می‌شود. تار موها را از هم جدا کنید تا باقی مانده شامپو به خوبی از لایه‌ای آن‌ها خارج شود.

### • موقع خشک کردن سر، موها را می‌کشید

نباید موقع خشک کردن سر به خصوص اگر موهای حساس و شکننده‌ای دارید، حوله را با فشار روی موها مالید و آن‌ها را بکشید. بهتر است از حوله‌های نرم و جاذب آب استفاده کنید و آن‌را به آرامی روی موها قرار دهید و بردارید.

### • حوله را روی سرتان بگذارید

تا تمام موها را ببوشاند و سپس اجازه دهید به مدت چند دقیقه روی سرتان بماند. به هیچ عنوان حوله را سفت دور موها نیچید، با ملایمت رفتار کنید. منبع: salamati.ir



# رازهای عمر طولانی در سرزمین آفتاب

به بهانه رکورد زنی دو قلوهای ژاپنی، علت طول عمر زیاد مردم این سرزمین را بررسی کردیم

## سواد

## سلامت

## مهرن رضایی | خبرنگار

به تازگی نام دو خواهر ژاپنی که به سن ۱۰۷ سال و ۳۳۰ روز رسیده‌اند، به عنوان پیرترین دو قلو ی همسان مونث وزنده جهان در کتاب رکورد های جهانی گینس ثبت شد. «اومنوسومی یاما» و «کومه کوداما»، ۵۰ نوامبر ۱۹۱۳ در جزیره شودوشیما در غرب ژاپن به دنیا آمدند و فرزندان سوم و چهارم خانواده‌ای ۱۱ فرزندی هستند. بر

جذاب مغز بخشی از دریافت‌های دیداری را به حساب دریافت گوارشی می‌گذارد. تشویق کودک کان به کم خوری با این که مادران ژاپنی ظرف غذا را لبریز از مواد خوراکی نمی‌کنند اما باز هم کودک کان خود را به کم خوری تشویق و به این موضوع به چشم یک کار فرهنگی نگاه می‌کنند.

### • تنها ۳ درصد ژاپنی‌ها چاق هستند

جالب است بدانید تنها ۳ درصد مردم ژاپن چاق هستند و این در حالی است که در فرانسه ۱۱ درصد و در آمریکا ۳۳ درصد مردم چاق اند و طبق گفته دکتر ملک‌زاده، رئیس پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران ۷۰ درصد ایرانی‌ها اضافه وزن و چاقی دارند. مردم سرزمین خورشید در حالی که سالم و به اندازه می‌خورند اعتقادی به رژیم غذایی ندارند.

### • آهسته خوردن

آداب ژاپنی این اجازه را می‌دهد تا غذا را کاملاً بجوند که این کار به هضم و جذب سریع آن کمک و همچنین از پر خوری جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، با افزایش سن، تحرک دستگاه گوارش و عملکرد اندام‌های مختلف کاهش می‌یابد و غذا خوردن

آرام می‌تواند استرس را در بدن کاهش دهد.

### • روش پخت

ژاپنی‌ها به جای سرخ کردن غذا در تابه با روغن زیاد، آن را در قابلمه می‌پزند یا آن را بخارپز می‌کنند که این کار می‌تواند میزان چربی مصرفی را کاهش دهد.

### • کشوری بدون دسر!

به طور سنتی دسر در ژاپن مرسوم نیست و اگر سرو شود بدون شک در مقدار بسیار کم مصرف می‌شود. در عین حال ژاپنی‌ها ترجیح می‌دهند پس از صرف غذا و خوردن چای سبز سراغ انواع میوه‌ها ببرند.

### • ورزش روزانه

ژاپنی‌ها به انجام فعالیت‌های فیزیکی اهمیت می‌دهند به طوری که دوچرخه سواری در این کشور ورزش پر طرفداری است و بسیاری از بزرگ‌ترها برای جابه جایی در اطراف شهر همچنان از دوچرخه استفاده می‌کنند. فعالیت‌های فیزیکی روزانه توسط ژاپنی‌ها در سنین کم به خصوص از طریق «نرمش‌های رادیویی»، نرمش سبک که هر صبح در ژاپن از طریق رادیو پخش می‌شود) طرفداران زیادی دارد.



## آشپزی من

## ته چین گوشت و بادمجان دست پخت این روزهای نواب



۱- گوشت را همراه پیاز، سیر، هویج و فلفل دلمه‌ای روی حرارت بگذارید تا بپزد. ۲- برنج را خیس و به روش چلو آبکش کنید. ۳- بادمجان را پوست بگیرید و حلقه‌ای برش بزنید و در کمی روغن سرخ کنید. ۴- بعد از پخته شدن گوشت آن را با استفاده از چنگال ریش کنید. ۵- در ظرف مناسب تخم مرغ، ماست و روغن را اضافه کنید و کاملاً هم بزنید. ۶- سپس زعفران دم کشیده را به مواد

- مواد لازم برای ۲ نفر
- پیاز - ۲ عدد
- فلفل دلمه ای - یک عدد
- گوچه رنگی - ۲ عدد
- هویج - ۲ عدد
- سیر - یک بوته
- گوشت (راسته گوساله) - ۷۰۰ گرم
- ادویه گوشت - به میزان لازم
- ادویه شامل: فلفل سیاه، زردچوبه، پودر سیر، پودر پیاز، پاپریکا شیرین، دارچین (از هر کدام یک قاشق چای خوری)
- نمک - به مقدار لازم
- بادمجان - ۲ عدد
- برنج - ۴ پیمانه (حدود ۷۰۰ گرم)
- مواد مایه ته چین
- زعفران دم شده - به میزان دلخواه
- زرد تخم مرغ - ۴ عدد (سفیده زنی تا بوی نامطلوبی نگیرد)
- ماست - ۱۰ قاشق غذاخوری
- روغن - ۱۰ قاشق غذاخوری
- نمک - کمی

## پزشکی

## علایم اولیه بارداری که شاید از آن‌ها آگاهی نداشته باشید

## یاسمین مشرف

متزوجم

زنان در دوران بارداری دچار تغییرات مختلف جسمی، روانی و احساسی می‌شوند. این تغییرات معمولاً به طور ناگهانی و گاهی به شکل غیر منتظره‌ای بروز می‌کند.

ناآشنایی با برخی از این علایم باعث می‌شود اغلب نادیده گرفته شود. موارد زیر ۹ نشانه بارداری هستند که ممکن است بسیاری از خانم‌ها از آن‌ها آگاهی نداشته باشند.

### • قوی تر شدن حس بویایی

از علایم اولیه بارداری، افزایش حس بویایی است. این افزایش حساسیت به بوها که هاپروسمیا نام دارد، یک وضعیت موقتی است که پس از سه ماه اول پایان می‌یابد.

### • احساس طعم فلز در دهان

یکی از اولین و غیرمنتظره ترین علایم بارداری احساس طعم فلز در دهان است. این مشکل که «دیس جوزیا»، نامیده می‌شود به دلیل افزایش هورمون‌های استروژن و پروژسترون در بدن رخ می‌دهد. نوشیدن نوشیدنی‌های سرد، جویدن آدامس بدون قند یا حتی خوردن غذاهای تند می‌تواند این مشکل را تسکین دهد.

### • افزایش بزاق دهان

از دیگر علایم ظرفیف و اولیه بارداری افزایش بزاق دهان است که معمولاً به دنبال آن حالت تهوع ایجاد می‌شود. علت این مشکل هنوز ناشناخته است اما افزایش بزاق گاهی به حدی است که بسیاری از زنان باردار برای کنترل آن نیاز به دستمال کاغذی یا لیوان پیدای می‌کنند!

### • اسکینتنگ یا منگوله پوستی

منگوله‌های پوستی نوعی زائده پوستی هستند که معمولاً در دوران بارداری در نتیجه تغییر در سطح هورمون‌ها یا در برخی موارد به اثر افزایش وزن ایجاد می‌شوند. این زائده‌ها پس از زایمان به مرور زمان از بین می‌روند.

### • آبریزش بینی

حدود ۲۰ درصد از زنان باردار مبتلا به رینیت بارداری یا التهاب مخاط بینی می‌شوند و علایمی مانند عطسه و آبریزش بینی را تجربه می‌کنند. این علایم موقتی هستند و این حال می‌توان آن‌ها را با داروهای ضد احتقان، اسپری بینی، مرطوب کننده و ورزش منظم درمان کرد.

### • لته‌های دردناک

تغییر رژیم غذایی و سطح هورمون‌ها در دوران بارداری، درد خونریزی لته‌ها را به همراه دارد. این مشکل که نژئوپیت بارداری نام دارد، بیشتر اوقات به خودی خود ناپدید می‌شود. رعایت بهداشت دهان به تسکین درد کمک می‌کند.

### • تنگی نفس

در مراحل اولیه بارداری، نوسان سطح هورمون‌ها می‌تواند باعث بروز تنگی نفس شود. بهترین راه برای مقابله با این مشکل با پیشگیری از آن در دوران بارداری، تمرین حالت‌های خوب بدن و تکنیک‌های تنفس آگاهانه برای بهبود موثر تنفس است.

### • پیکا یا ناخوارک خواری

گزارش‌هایی وجود دارد مبنی بر این که برخی از زنان باردار هوس خوردن برنج نپخته، نشاسته ذرت، صابون، گچ یا فلز می‌کنند.

باور بر این است که تمایل به مصرف اقلام غیر غذایی که به آن پیکا گفته می‌شود به علت یک کمبود اساسی در بدن در زمینه تغذیه مانند کمبود آهن یا دیگر مشکلات جسمی یا روانی ایجاد می‌شود. بنابراین، بار دیگر که میل به خوردن یک تکه سنگ پیدا کردید، به سرعت به پزشک مراجعه کنید زیرا این تمایل می‌تواند یکی از علایم غیرمنتظره بارداری باشد.

### • افزایش دمای پایه بدن

از جمله علایم بارداری در هفته اول می‌توان به بالا رفتن دمای پایه بدن اشاره کرد. اگر بعد از تعیین زمان تخمک گذاری، صبح قبل از برخاستن از رختخواب احساس کردید دمای بدن تان بالاست نگران نشوید. اگر این افزایش دمای پایه بدن به مدت دو هفته ادامه یابد، می‌تواند یکی از علایم اولیه بارداری در هفته اول تلقی شود.

منبع: trendingposts.net

شماره پیامک زندگسالم  
۲۰۰۹۹۹