

سلامت و بهداشت

در پیاده روی باشکوه اربعین

داشتن کوله استاندارد، پیشگیری از گرمزدگی
استفاده از کفش مناسب و رعایت بهداشت از
ضروریات این سفر معنوی است



موهای خاکستری یک نشانه کاملاً طبیعی پیری است اما بسیاری از ما، با مشاهده یک تار نقره‌ای رنگ میل شدیدی به کندن سریع آن پیدا می‌کنیم. به نظر شما، آیا کندن موهای خاکستری مشکل را حل می‌کند یا در واقع اوضاع را بدتر می‌کند؟

چرا موها خاکستری می شوند؟ ۱۴ با افزایش سن، فوبیکول های مو کمتر ملانین تولید می کنند و همین به کاهش رنگ و سفید شدن مو منجر می شود. ملانین ماده ای در بدن شماشماست که به مو پوست شمار نگ می دهد. تعداد گر انول های رنگدانه به طور طبیعی با افزایش سن معمولاً بین ۲۸ تا ۴۰ سالگی شروع به کاهش می کند، به این دلیل که ملانوسیت ها، سلول های که ملانین تولید می کنند، شروع به کاهش سرعت و تولید کمتر می کنند. ژنتیک نقش کلیدی در سرعت ظاهر شدن موهای خاکستری دارد، زیرا آرایش بیولوژیکی شماشما سرعت آن را تعیین می کند. با این حال، استرس می تواند روند سفید شدن مو را هم تسریع کند.

این یک افسانه است! میرزا باتانویچ، مدیر سبک برند حرفه‌ای مارفت از Infuora International، ادعای کند که باور رایج این است که اگر موها را بچینید، تعداد بیشتری در آن جای آن ظاهر می‌شود اما این در واقع یک افسانه است. او افزود: «کاش این حقیقت داشت، ریزش در این صورت می‌توانستیم به راحتی به افرادی که ریزش مو دارند، کمک کنیم.» کندن یک تار مو باعث رشد بیشتر نمی‌شود. این ایده هیچ مبنای علمی ندارد. ریزش مو تا ۱۵۹ تار مو در روز طبیعی است اما سبابه به هیچ وجه به هم متصل نیستند. بنابراین، کشیدن نمی‌شود فشا بیشتر روی پوست سر نمی‌شود.

آسیب به پوست سر | کندن مو ممکن است یک راه حل موقت برای ظاهری جوان تر به نظر برسد، اما با این کار آسیب واقعی به پوست سر خود وارد می‌کنید. با کندن مو، ممکن است در فو فولیکول مو آسیب ببینید. در نتیجه، می‌تواند به مرور عفونت یا حتی لکه‌های طاس منجر شود. ممکن است این کار شما بیشتر از این که مفید باشد ضرر برساند. وقتی یک ناخاکستری بکشید، موهای کنده شده استراحت و چرخه رشد بعدی خود را بعد از سه ماه شروع می‌کنند. در هر سیکل بعد از حدود ۲۰ سالگی، موها کمی ناگزیر می‌شوند و مدت کوتاهی در اطراف چرخه عمر موهای روی سر به طور متوسط پنج سال است و تعداد محدودی چرخه رشد وجود دارد.

منبع: روزیاتو

ها

نوشیدن چای و کاهش ۱۲ درصدی مرگ و میر

نوشیدن روزانه چای سیاه حتی با شیر و کمی شکر ممکن است به طول عمر طولانی تر منجر شود

چای سرشار از پلی فنول هاست؛ آنتی اکسیدان هایی که در بسیاری از محصولات گیاهی یافت می شوند. چای سبز حاوی پلی فنول های بیشتری نسبت به چای سیاه است. نوع خاصی از پلی فنول ها به نام کاتچین اثر آنتی اکسیدانی در داخل بدن دارند و استرس روی سلول ها را کاهش می دهند و به کاهش خطر بیماری کمک می کنند. تحقیقات نشان می دهد که رژیم غذایی سرشار از پلی فنول ممکن است از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها از جمله فشار خون بالا، برخی سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ محافظت کند. مطالعه جدید محققان موسسه ملی سرطان در آمریکا نشان داده است که نوشیدن دو یا چند فنجان چای سیاه در روز، با یا بدون شیر و شکر، ممکن است مرگ و میر ناشی از همه علل را ۱۲ تا ۲۰ درصد کاهش دهد. به طوری که کسانی که روزانه بیش از دو فنجان چای می نوشیدند، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی، بیماری ایسکمیک قلبی و سکتان مغزی کمتر از داشتند. همچنین مقادیر کمی کافئین، عملکرد شناختی و هوشیاری را افزایش می دهد و به کاهش وزن هم کمک می کند. مقادیر بیشتر آبپش



آشپزی من

مسائل

سالاد یونانی، پرفیبر و خوشمزه برای لاغری و سلامت شما

اگر به نازگی تصمیم به سالم‌خواری گرفته‌اید و به دنبال درست کردن سالادها رفته باشید، شاید فکر کنید چقدر تعداد سالادهایی که می‌شناسید کم است اما اشتباه می‌کنید، صدها سالاد متنوع و خوشمزه وجود دارد که یکی از آن‌ها سالاد یونانی است که درست کردنش را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

طرز تهیه

- ۱- اگر پنیر در آب شور قرار دارد آن را آبکش کنید و روی تخته آشپز خانه، به قطعات حبه‌ای ۲ سانتی متری برش دهید.
- ۲- خیار را از طول به دو نیم کنید و پس از بیرون آوردن دانه‌های آن به کمک یک قاشق چای خوری، آن را، هم به قطعات ۲ سانتی متری برش زنید.
- ۳- خیار و پنیر را داخل یک کاسه



مواد لازم

- پنیرفتا: ۲۵۰ گرم
خیار: ۲۵۰ گرم
گوجه فرنگی: ۲ عدد
زیتون سیاه: ۲۵۰ گرم
پیاز قرمز (پیازچه): ۱ عدد (۴ عدد)
عسل: یک قاشق چای خوری
روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری
لیموی تازه: نصف یک عدد
نمک و فلفل: به میزان لازم

[illegible][illegible]