



بهداشت

پیشنهادهایی برای کوتاه کردن موی آقایان در فصل گرم سال

ما برای کوتاه کردن موها در فصل گرم سال باید علاوه بر توجه به زیبایی ظاهری، به ابعاد سلامت آن هم توجه داشته باشیم.

پژوهشگران به آقایان توصیه می‌کنند در طول فصل گرما به دلیل جلوگیری از ابتلا به یک بیماری بسیار خطرناک، از کوتاه کردن موهای سر خود به میزان بسیار زیاد به ویژه در ناحیه جلوی صورت خودداری کنند. گفتنی است، پژوهشگران هشدار می‌دهند کوتاه کردن بسیار زیاد موی سر در فصل تابستان در آقایان می‌تواند سبب در معرض واقع شدن بیشتر پوست صورت و کف سر در برابر نور خورشید شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد، این میزان تابش شدید نور خورشید می‌تواند سبب ابتلای آقایان به بیماری سرطان پوست به ویژه نوع بدخیم آن به نام ملانوما شود. پژوهشگران در عین حال توصیه می‌کنند، آقایان در طول فصل تابستان از عینک آفتابی و کلاه به ویژه هنگام مجاورت با نور خورشید استفاده کنند. تحقیقات دانشگاه جان هاپکینز در ایالات متحده همچنین نشان داده از میان آقایان، آن دسته از افرادی که دارای موی قرمز و پوست سفید یا کک و مک دار هستند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پوست به ویژه در طول فصل گرم سال قرار دارند.

تربندها

در باره تمیز کردن شیشه عینک بیشتر بدانید

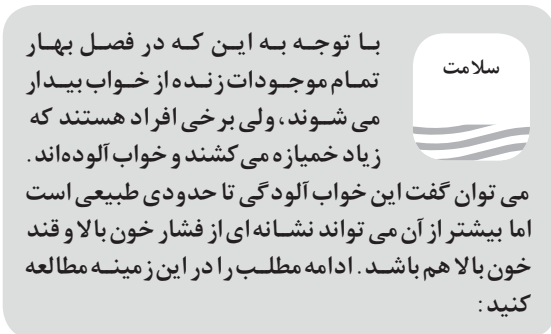


- ابتدا عینک را خیس کنید، مر اقب باشید دمای بالای آب می‌تواند به لنز آسیب بزند، روی هر لنز چند قطره مایع ظرف شویی بریزید. سپس به صورت دورانی هر لنز را کاملاً به مایع آغشته کنید.
- عینک را آب کشی کنید. برای این کار بهتر است عینک را با آب ولرم کاملاً بشویید. باقی ماندن مایع ظرف شویی می‌تواند به عینک آسیب برساند.
- با دستمال مخصوص آن را خشک کنید. بعد از شستن و قبل از خشک شدن عینک باید آن را با دستمال مخصوص پاک کنید. در غیر این صورت لکه‌هایی روی فریم یا لنز باقی می‌ماند. **چه عینک‌هایی را نباید شست؟** فریم‌های چوبی و چرمی ممنوعیت شست‌وشو دارند. بر خورد آب با این فریم‌ها ممکن است به آن‌ها آسیب بزند. استفاده از محلول تمیزکننده عینک یا دستمال میکروفیبر بهترین راه تمیز کردن عینک‌های چوبی و چرمی است. تحت هیچ شرایطی به غیر از استفاده از دستمال مخصوص عینک از پارچه دیگری برای تمیز کردن آن استفاده نکنید. این کار باعث ایجاد خط و خش و از بین رفتن پوشش‌های آنتی‌رفلکس عدسی می‌شود. تنها از مایع ظرف شویی یا دست شویی برای تمیز کردن عینک استفاده کنید. صابون یا پودر رخت‌شویی باعث باقی ماندن لکه روی عدسی عینک بعد از شستن می‌شود.

بیشتر بدانیم

علت و راهکارهای رفع خواب‌آلودگی در فصل بهار

خواب‌آلودگی بهاری مشکلی است که افراد زیادی از آن شکایت می‌کنند و به دنبال راهکار کاهش آن هستند



- **۵ علت خواب‌آلودگی بهاری**
 - ۱- افزایش طول روز
 - ۲- افزایش زمان تابش نور خورشید و طول روز باعث خستگی، کاهش تمرکز، خستگی و کسالت می‌شود.
 - ۳- به هم خوردن ساعت بیولوژیک
 - ۴- خواب‌آلودگی می‌تواند به علت تنظیم نبودن ساعت بیولوژیک بدن باشد.
 - ۵- کمبود جریان خون و انرژی کافی در مغزاین کمبود باعث خواب‌آلودگی در بهار می‌شود. در فصل زمستان جریان خون در سطح بدن کمتر و جریان خون در مغز و اندام‌ها بیشتر است. در بهار مویرگ‌ها گشاد و جریان خون در سطح بدن بیشتر می‌شود و خون کمتری به اندام‌ها و مغز می‌رسد.
- **افراد در معرض خواب‌آلودگی**
 - ✓ افراد مسن و سفیدپوستان
 - ✓ افرادی با مشکل قلبی، مغزی و عروقی مزمن
 - ✓ افرادی که از مغز خود استفاده زیادی می‌کنند
 - ✓ افرادی که تحرک کافی بدنی ندارند

- ✓ افرادی که به هوای تازه دسترسی ندارند
- **علائم خواب‌آلودگی**
 - ✓ سختی تمرکز ذهنی و گیجی
 - ✓ اضطراب
 - ✓ کاهش انرژی
 - ✓ بی‌قراری
 - ✓ افزایش تحریک‌پذیری
 - ✓ توهم
 - ✓ آهسته‌سخن گفتن
 - ✓ کاهش اشتها
 - ✓ کاهش کارایی فرد
- **راهکارهای ساده کاهش خواب‌آلودگی بهاری**
 - ۱- از افکار منفی دوری کنید.
 - ۲- شب خواب کافی داشته باشید و صبح ورزش کنید.
 - ۳- شستن صورت با آب سرد مفید است.
 - ۴- در زمان خوابیدن به رختخواب بروید و از کتاب خواندن و تماشای تلویزیون بپرهیزید.
 - ۵- در طول روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه چرت بزنید.

آشپزی من

پیش غذا

سوپ سرد بهاری



- **فلفل دلمه‌ای متوسط - چهار عدد**
- **گوچه فرنگی بزرگ - دو عدد**
- **خیار پوست کنده و برش خورده - یک و نیم فنجان**
- **سیر - دو حبه**
- **سرکه سفید - دو قاشق غذاخوری**
- **نمک - به مقدار لازم**
- **روغن زیتون - پنج قاشق غذاخوری**
- **آب لیموی تازه - به میزان لازم**
- **پیاز خرد شده سفید - دو قاشق غذاخوری**

در پخت سوپ‌های بهاری از سبزیجات تازه استفاده می‌شود به همین دلیل است که این نوع سوپ‌ها دارای رنگ و طعمی بی‌نظیر است.

- ۱- برای تهیه سوپ بهاری مقداری از فلفل دلمه‌ای‌ها و سپس مقداری از گوچه فرنگی‌ها را به صورت مکعبی خرد کنید.
- ۲- فلفل دلمه‌ای و گوچه فرنگی را درون ظرفی مناسب با یکدیگر ترکیب کنید و سپس پیاز خرد شده و یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه را به مواد بیفزایید و هم بزنید.
- ۳- باقی‌مانده فلفل دلمه‌ای‌ها و گوچه فرنگی‌ها را خرد کنید و درون مخلوط‌کن بریزید.
- ۴- سپس خیار، سرکه، سیر، نمک و سه قاشق غذاخوری روغن را به مواد بیفزایید و مخلوط‌کن را روی درجه بالا تنظیم کنید تا مواد با یکدیگر مخلوط شوند.
- ۵- سپس مواد را به مدت ۶۰ دقیقه در مکانی مناسب قرار دهید تا خنک شود.
- ۶- مایه‌سوپ را درون ظرف مناسبی بریزید و سپس روی هر یک از ظرف‌ها از مخلوط فلفل دلمه‌ای و گوچه فرنگی بریزید و دو قاشق غذاخوری باقی‌مانده از روغن زیتون را روی سوپ اضافه کنید.

توصیه پزشکان به مردم

توصیه پزشکان این است که همه مردم هر پنج سال یک‌بار فشار خون خود را اندازه‌گیری کنند. اگر فشار خون در حد نرمال ۱۲ روی ۷ باشد، هر پنج سال، اگر کمی بالاتر از نرمال باشد، هر سه سال یک‌بار و اگر بالا باشد، هر سال باید بررسی شود و بیمار از دارو استفاده کند. این متخصص درباره نحوه اندازه‌گیری فشار خون گفت: «بهتر است فشار خون قبل از صبحانه یا عصرها اندازه‌گیری شود. اگر فشار خون در فرد بالغی که غذا نخورده باشد، هیجان نداشته باشد و حداقل ۱۰ دقیقه استراحت کرده و سیگار نکشیده باشد؛ بالاتر از ۱۲ روی ۸ باشد، فشار خون نرمال تلقی نمی‌شود؛ همچنین اگر ۱۴ روی ۹ باشد فشار خون بالا محسوب می‌شود و نیاز به درمان دارد.» منبع: فارس

تناسب اندام

چگونه چربی‌های پشت را آب کنیم؟

مهسا کسنوی
خبرنگار

بانوان

یکی از قسمت‌هایی که خانم‌ها معمولاً دچار چربی اضافی می‌شوند، ناحیه پشت است. آب کردن چربی در این ناحیه برای بیشتر خانم‌ها کار سختی است و شاید با ورزش مداوم و زیاد هم به آن دست نیابند. در ادامه چند حرکت ورزشی مخصوص آب کردن چربی این نواحی را خواهیم گفت. فقط یادتان نرود قبل از شروع هر نوع حرکت ورزشی با چند حرکت کششی هوازی و پرشی بدن خود را گرم کنید.

● زیر بغل جفت دمبل خم

۱- در حالی که یک جفت دمبل را در دست گرفته‌اید (کف دست‌ها رو به روی هم قرار داشته باشد)، زانوهای خود را اندکی خم کنید و با خم شدن از کمر، بالاتنه خود را تا جایی که موازی با زمین قرار گیرید، جلو بیاورید. **نکته:** سر را بالا و پشت خود را صاف دارید. دست‌ها باید عمود بر زمین و بدن قرار گیرد و دمبل‌ها در مقابل شما آویزان باشد. این وضعیت شروع حرکت است.

۲- در حالی که بالاتنه را ثابت نگه داشته‌اید، نفس خود را بیرون دهید و با فشردن کتف‌ها به یکدیگر (عقب بردن شانه‌ها) دمبل‌ها را در اطراف خود بالا بکشید. در اوج حرکت، عضلات پشت را تحت فشار قرار دهید و لحظه‌ای مکث کنید.

۳- همزمان که به داخل نفس می‌کشید، وزنه را به آرامی به وضعیت شروع برگردانید.

۴- حرکت را سه بار به مدت یک دقیقه تکرار کنید.

● ضربه‌زدن به پشت

۱- روی زمین یا زیرانداز ورزشی زانو بزنید. از کمر خم شوید و دست‌ها را مقابل خود (عمود بر بالاتنه) بکشید تا به وضعیتی مشابه حرکت شنا روی زانو برسید اما دست‌ها را به اندازه عرض شانه باز کنید. سر را رو به جلو نگه دارید. زانوهای خم شده شما باید زاویه‌ای ۹۰ درجه بین عضلات پشت ران و ساق پا ایجاد کرده باشد. این وضعیت شروع حرکت است.

۲- با بیرون دادن نفس خود و در حالی که خمیدگی ۹۰ درجه زانو را حفظ کرده‌اید، پای راست را تا جایی که عضلات پشت ران (همسترینگ) با پشت در یک راستا قرار گیرد بالا بیاورید. حین این حرکت عضلات باسن را منقبض و در نقطه اوج حرکت یک ثانیه این انقباض را حفظ کنید.

نکته: در انتهای حرکت، پای بالاتر باید موازی زمین و ساق پا عمود بر آن باشد.

۳- همزمان با به داخل دادن نفس، به موقعیت شروع بازگردید و حالا با پای چپ حرکت را تکرار کنید.

۴- این حرکت را در سه ست یک دقیقه‌ای انجام دهید.

● حرکت برپی

۱- با محکم و راست ایستادن و باز کردن پاهای‌تان به عرض شانه شروع کنید.

۲- وزن‌تان را باید در دو طرف بدن‌تان روی دست‌ها و پاشنه‌های‌تان بیندازید.

۳- باسن به عقب، زانوها خم و اسکات بزنید.

۴- سپس، دست‌های‌تان را روی زمین درست در میان پاهای‌تان بگذارید.

۵- وزن‌تان را روی دست‌های‌تان بیندازید.

۶- پاهای‌تان را با فشار به عقب پرتاب کنید تا در وضعیت پلانک قرار بگیرید.

۷- پاهای‌تان را جمع کنید و مجدد بیرون دست‌های‌تان قرار دهید.

۸- هنگامی که با حرکتی سریع و انفجاری به بالا می‌پرید، دست‌های‌تان را بالای سرتان دراز کنید.

۹- وقتی پاهای‌تان به زمین رسید در وضعیت انجام حرکت بعدی برپی قرار می‌گیرید.

۱۰- این حرکت را سه بار به مدت ۴۵ ثانیه انجام دهید.

آبنابات

www.abnabaatiha.ir
یک سایت پر از شعر، قصه و سرگرمی و ...

