

# خوب‌وبد استفاده از سشوار

مضرات استفاده زیاد از سشوار را بشناسید و باروش‌های استفاده درست از آن آشنا شوید



بیشتر است.

اگر موهایتان پرپشت و حجیم است آن را دسته‌بندی کنید. با این کار موهای زیرین هم زودتر خشک می‌شوند و سرعت کارتان بالاتر می‌رود.

قبل از سشوار بهتر است از محصولات می مانند سرم یا اسپری محافظت از مو در برابر حرارت سشوار استفاده کنید.

هنگام خشک کردن موهای‌تان با سشوار از یک برس کمک بگیرید و بعضی وقت‌ها برای تقویت مو ماسک‌مورا هم در برنامه‌تان بگذارید.

اشتباه برخی آرایشگران را نکنید. سشوار باید ۱۲ تا ۳۰ سانتی‌متر از مو فاصله داشته باشد، هر دسته مو بیش از چند ثانیه در معرض باد گرم قرار نگیرد و جای سشوار مرتب عوض شود.

هرگز پشت سشوار و پروانه خشک‌کننده را به سمت مو نگیرید. با این کار ممکن است موها و پروانه سشوار شود، دستگاه بسوزد و حتی موهایتان را از دست بدهید.

بهتر است قبل از خشک شدن کامل مو، سشوار کشیدن را متوقف کنید چون موها به مقداری رطوبت نیاز دارد.

از سشوارهایی استفاده کنید که قابلیت تنظیم باد و دما را دارند و می‌توانید با تغییر آن‌ها به میزان دمای دلخواه‌تان برای خشک کردن یا شکل دادن مو استفاده کنید.

## روش درست استفاده از سشوار

این حرف‌ها را نگفتیم که سشوار کشیدن را کنار بگذارید، بلکه اول استفاده از آن را کم کنید، بعد هم بدانید استفاده از سشوار مانند هر وسیله دیگری روش و دستورالعمل‌های خاص خودش را دارد که ما به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

قبل از استفاده از سشوار بهتر است تا حد امکان مو را با حوله خشک کنید. چون هر چه مو نم بیشتری داشته باشد، احتمال صدمه دیدن آن

و گرم تفاوتی ندارد. اگر شدت باد سشوار زیاد باشد الکتریسیته و شکنندگی در موها به وجود می‌آید که خودش عامل خشکی مو است. اگر هنگام سشوار کشیدن از شدت پایین همراه با باد سرد استفاده کنید، میزان آسیب کمتر می‌شود اما در صورت استفاده مکرر، مو آسیب می‌بیند. همچنین استفاده زیاد و نادرست از سشوار باعث ایجاد دانه‌هایی روی ساقه مو، ناصافی، موخوره و شاخه‌شاخه شدن تارهای مو می‌شود. تمام این موارد نشان می‌دهد که سشوار به ساختمان مو آسیب وارد می‌کند و روی شادابی آن‌ها تاثیر مستقیم دارد.

## تاثیر منفی روی مغز

باورتان بشود یا نه سشوار کشیدن بی‌حد و اندازه یکی از پیچیده و حساس‌ترین اعضای بدن یعنی مغز را هم می‌تواند درگیر کند.

امواج الکترومغناطیسی که حتی از ضعیف‌ترین سشوارها ساطع می‌شود از قوی‌ترین گوشی‌های تلفن همراه

## داغ و سست شدن ریشه مو

خیلی‌ها فکر می‌کنند استفاده از سشوار و اتو به ریشه مو آسیب نمی‌رساند اما این طور نیست. اگر برای خشک کردن سر و موهای خود سشوار را مستقیم روی ریشه مو بگیرید پوست سر بیش از حد داغ و ریشه مو سست و ضعیف می‌شود و همین عاملی است که با خود ریزش مو می‌آورد. شاید بگویید که من سشوار را مستقیم روی ریشه مو نمی‌گیرم اما باز هم قانع‌کننده نیست و وقتی هر روز و ساعات از سشوار برای خشک کردن و حالت دادن موها بدون استفاده از اسپری محافظت‌کننده مو سراغ موهایتان می‌روید حرارت مستقیم به مو می‌رسد، کوتیکول مورا خشک و آن‌ها را سست می‌کند. همچنین حرارت زیاد سشوار می‌تواند تغییراتی در ساقه موها ایجاد کند که شادابی مورا تحت‌تاثیر می‌دهد و اثرات منفی به‌جامی‌گذارد.

## آسیب اساسی به ساختمان مو

وقتی زیاد از سشوار استفاده می‌کنید با سدر

## آشنیری من

## دسر

## فوت و فن تهیه دسر بیسکوییتی خوشمزه در منزل

فهمیمه میرزائی | مدرس آشنیری

آماده باشید برای این که با هم طرز تهیه یک دسر خوشمزه را یاد بگیریم که برای همه اعضای خانواده، به خصوص بچه‌ها جذاب و دوست‌داشتنی است.

## طرز تهیه:

۱) ابتدا نشاسته ذرت را با کمی از شیر ترکیب کنید. ۲) بعد بقیه شیر و نسکافه را هم بزنید و ترکیب نشاسته ذرت، شکر، پودر کاکائو و شیر را اضافه کنید، روی حرارت هم بزنید، در ادامه بیسکویت بریزید و با حرارت ملایم هم بزنید تا به غلظت برسد. حتما حرارت ملایم باشد تا بوی خامی گرفته شود.

۳) دقت کنید بعد از خنک شدن دسر شما سفت‌تر می‌شود.

۴) وقتی دسر از روی حرارت برداشدید خامه صبحانه و وانیل را اضافه کنید حالا دسر خوشمزه شما آماده است.



## مواد لازم

- بیسکویت پتی‌بور: ۵ عدد
- شیر: دو لیوان
- شکر: ۴ قاشق غذاخوری
- نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری
- نسکافه گلد به میزان دلخواه
- وانیل: کمی
- خامه صبحانه: دو قاشق غذاخوری
- پودر کاکائو: یک قاشق غذاخوری

## پزشکی

## کدام مشاغل خطر ابتلا به سرطان تخمدان را افزایش می‌دهد؟

یافته‌های پژوهشی جدید نشان می‌دهد آرایشگران و حسابدارها بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان تخمدان قرار دارند. در این پژوهش داده‌های مربوط به ۴۹۱ زن کانادایی مبتلا به سرطان تخمدان بررسی و با داده‌های ۸۹۷ زن سالم مقایسه شد. پژوهشگران همچنین احتمال تماس با برخی مواد شیمیایی در محل کار را بررسی کردند. با توجه به عوامل موثر احتمالی، آن‌ها دریافتند که برخی مشاغل ممکن است با افزایش خطر ابتلا به این بیماری مرتبط باشند. یافته‌ها نشان می‌دهد زنانی که به آرایشگری اشتغال دارند سه برابر بیش از دیگران ممکن است به سرطان تخمدان مبتلا شوند. همچنین زنانی که یک دهه به حسابداری مشغول بوده‌اند دو برابر بیشتر زنان شاغل در حوزه ساختمان‌سازی سه برابر بیشتر احتمال دارد به این بیماری مبتلا شوند. خطر ابتلا به سرطان تخمدان در زنان فروشنده ۴۵ درصد و زنانی که لباس می‌دوزند ۸۵ درصد بیشتر است.

گزارش اسکای نیوز، پژوهشگران می‌گویند قرارگیری در معرض برخی مواد مانند تالک آرایشی، آمونیاک، هیدروژن پروکساید، پودر مو، الیاف مصنوعی، الیاف پلی‌استر، رنگ‌های طبیعی و مواد رنگی و دکلره خطر ابتلا به سرطان تخمدان را افزایش می‌دهد.

## بیشتر بدانیم

## راهکارهای کنترل عرق بیش از حد در تابستان

تعریق زیاد در روزهای گرم سال به‌خصوص تابستان می‌تواند حس بدی داشته باشد، فعالیت روزانه و حتی سفر را با مشکل مواجه کند، پس بد نیست نکاتی برای کاهش تعریق را مرور کنیم:

- ۱ **هیدراته بمانید** عرق کردن نقش مهمی در خنک نگه داشتن بدن شما در دمای بالا دارد. بهترین راه برای خنک نگه داشتن بدن، نوشیدن مایعات به اندازه کافی است.
- ۲ **پوشیدن لباس‌های گشاد** لباس‌های گشاد باعث تبخیر عرق می‌شود و پارچه‌های طبیعی و تنفس‌پذیر رطوبت را از زیر بغل‌های شما دور می‌کند.
- ۳ **استفاده از ضد تعریق ۲ بار در روز** بررسی‌ها نشان می‌دهد که استفاده از ضد تعریق (مام) در زیر بغل دو بار در روز (صبح و قبل از خواب) در کنترل تعریق بیش از حد مؤثرتر است. قبل از استفاده از محصول مطمئن شوید که پوست شما کاملاً خشک است تا احتمال تحریک پوست کاهش یابد.
- ۴ **کنترل استرس** اضطراب می‌تواند میزان عرق تولیدی را افزایش دهد. با تنفس عمیق و تمرکز درونی، اضطراب را کنترل کنید. علاوه بر آن، از مصرف غذاهای تند و نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید تا دمای هوای گرم خنک بماند.
- ۵ **پرهیز از ورزش کردن در وسط روز** زمانی که نور خورشید در اوج است، بدن تمایل بیشتری به عرق کردن دارد، بنابراین در روزهای طولانی تابستان، برای تمرین صبح و دایا و اواخر عصر برنامه‌ریزی کنید.
- ۶ **بررسی داروهای مصرفی** برخی از داروهای رایج وجود دارد که می‌تواند عرق کردن را تشدید کند. قبل از شروع مصرف هر گونه داروی جدید، به خصوص در ماه‌های گرم تابستان، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

## بهداشت

## ارتباط ضعف بینایی با زوال عقل



بر اساس یافته‌های پژوهشی جدید، ضعف بینایی می‌تواند نشانه زوال عقل (دمانس) باشد. به گزارش نیویورک پست، پژوهشی تازه نشان می‌دهد بین اختلال بینایی در مان‌نشده و احتمال بروز زوال عقل ارتباط وجود دارد. در این پژوهش، داده‌های حدود ۳ هزار نفر تجزیه و تحلیل شد، همگی بالای ۷۱ سال داشتند و ابتلا به زوال عقل در آن‌ها بررسی شد. پژوهشگران چشم این افراد را معاینه کردند و دریافتند کسانی که مشکل بینایی دارند بیش از احتمال دارد به زوال عقل مبتلا شوند. یافته‌ها همچنین نشان داد افرادی که چند مشکل بینایی دارند در مقایسه با کسانی که فقط یک اختلال بینایی دارند بیشتر احتمال دارد دچار زوال عقل شوند.

شیلا وست، از مرکز چشم‌پزشکی پیشگیرانه در بیمارستان جان هاپکینز، درباره این پژوهش نوشت: «ضعف بینایی با انزوای اجتماعی، دشواری در مطالعه و به‌طور کلی کاهش محرک‌های فردی و اجتماعی همراه است.» او در ادامه افزود: «انزوای فردی و اجتماعی از عوامل خطر زوال را افزایش می‌دهد، پس بهبود بینایی باید خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد یا دست کم از سرعت پیشرفت بیماری بکاهد.» پژوهشگران متذکر شدند که نمی‌توانند با اطمینان بگویند اختلال بینایی عامل ابتلا به زوال عقل است، فقط می‌توانند بگویند این دو عارضه به یکدیگر مرتبط است و مراجعه به پزشک برای مشکلات بینایی اهمیت دارد.

**انجانب مجتبی عالم کار مالک خودرو یزو ۲۰۶ تیپ ۵ به شماره انتظامی ۱۱۰ ایران ۲۴۲۲۲ ن ۲۴**

به شماره شاسی 163B0262475 به علت فقدان اسناد فروش شماره موتور 163B0262475

برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت اقدام مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**سند خودرو هوندا 140 بنام سید حسن مرتضوی**

به شماره انتظامی 12 ایران 381 سی 61 و شماره موتور G4NCEU709180 و شماره شاسی KMHLCS1D4FU093445

**مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**برگ سبز براید مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۶۷۶ ط ۶۳ به شماره موتور ۴۵۷۳۳۷۵ شماره شاسی ۰۸۸۴۸۱۰۸۱۴۱۲۲۹۱**

**به نام مرتضی عزیزانده تیکانلو مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**برگ سبز خودرو سواری یزو جی.ال.ایکس ۴۰۵ مدل ۱۳۷۷ به شماره پلاک ۸۲۱ ط ۴۷ ایران ۴۲ شماره موتور ۲۲۵۲۷۷۰۲۲۹۰ شماره شاسی ۷۷۲۰۲۰۷۳ به نام آقای سلم آنگر فرد مفقود گردیده و اعتبار ندارد.** ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**سند و برگ سبز خودرو براید سفید مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۳۸۱ ۹۹۹۰۳۸۱ به شماره شاسی S1412287725212 شماره موتور 2353930**

بنام مجتبی نورآوران فیضی آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**دفترچه ثبت ساعت متعلق به انجانب محمدحسن سلیمی زرکمر به شماره پروانه ۳۱۹۱۶ و شماره راننده ۲۱۶۸۰۱۳ مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**برگ سبز خودرو یزو پارس نقره ای به شماره انتظامی ۱۱۲ ایران ۱۱۷ و ۷۹ شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۱۱۲۱۹ و شماره شاسی ۵۰۳۶۳۵۱**

بنام مرتضی امامی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو براید ۱۴۱ DLXI مدل ۸۶ به شماره پلاک ایران ۴۲- ۹۳۱ و ۸۳ به شماره موتور 22568206285 و شماره شاسی S1۴۸۲۲۸۶۲۲۹۳۷۸ مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**برگ سبز و سند یزو 405 جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۱۲- ۷۲۸ س ۵۴ و شماره موتور 82036697 به نام رتوف محمودی موخر قالی چی مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**برگ سبز و سند کمپانی بنز 457 مدل ۱۳۸۵**

به شماره انتظامی ۳۲- ۱۶۶ ع ۱۳ به شماره موتور 45794600091141 و شماره شاسی 37212410103320 به نام اصغر دلدار مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری MVM۳۱۵ به شماره انتظامی ۲۷- ۳۲۸ به شماره موتور ۰۲۵ MVM۴۷۷JAH و شماره شاسی NATEBAMDVH۱۰۴۸۸۴۳ مدل ۱۳۹۶ بنام زلیخا محمودنیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

انجانب حسین یازوبندی مالک خودرو یزو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۲۲- ۷۳۱ ی ۷۴ به شماره موتور ۷۷۷-۷۴۹۳۹ و شماره شاسی ۰۹۱۲۰۲۰۹۵۱ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۲/۰۲/۲۳

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت توس نو تیپ ۱۲۵CDI مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۷۷۷-۷۴۹۳۹ به شماره موتور ۰۹۸۹۴ به شماره تنه ۱۲۵N۳N۰۰۹۸۹۴ بنام محمدرضا خواجگی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

پاسپورت عراقی انجانب نشیمه کاظم جاسم مفقود شده و فاقد اعتبار است از پاینده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت فای ۱۲۵**

به شماره پلاک ۷۶۷- ۱۲۶۴۸ به شماره موتور 0124NBE008076 شماره تنه 125A9103578 NBE۰۰۰۱۲۵۸۱۰۳۵۳۰ بنام عباس مقدم مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**پاسپورت عراقی انجانبان محمدرضا قاسم فیت و زینب حورا قاسم فیت مفقود و فاقد اعتبار است. از پاینده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد.** ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**برگ سبز خودرو یزو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۲۲**

به شماره انتظامی ایران ۲۳ و شماره شاسی MVMX33 به شماره موتور ۲۹۵۷۵ و شماره شاسی ۰۲۹۷۷۱ NATGBAXX۹E۱۰۲۹۷۷۱ مدل ۹۳ بنام عباس بهمنیاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

پاسپورت عراقی بنام جعفر عبدالحسین صادق به شماره ۹۸۸۱۲۴۸۹ مفقود شده و فاقد اعتبار است از پاینده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

**برگ سبز خودرو سواری یزو ۲۰۶ SD مدل ۹۰**

به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۱۴۶ ج ۴۳ به شماره موتور ۱۵۰۹۰۰۰۸۶۳۹ به شماره شاسی NAAP۴۱FD۰BJ۳۲۱۵۷۷ بنام عبد... خاکپور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری یزو ۴۰۵ مدل ۸۴ رنگ بژ به شماره انتظامی ایران ۴۷- ۳۴۹ ط ۱۷ به شماره موتور ۱۲۴۸۴۱۱۸۰۰۸ به شماره شاسی ۱۲۲۲۲۷۸۰ بنام جمیله نوده فرامانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲/۰۲/۲۳