

آب سخت باموهای ما چه می‌کند؟

آب سخت خشکی پوست و مورا تشدید می کند اما منظور

از آب سخت چیست و برای جلوگیری از آسیب آب سخت به

موها چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟



تمیز کردن پوست شاید ساده‌ترین راه مراقبت از آن به نظر برسد اما گز زمان کافی برای آن بگذارید تا تاثیر چشمگیری خواهد داشت. به گزارش «هافپست»، براساس تحقیقات اخیر، ۶۰ ثانیه شستن صورت با کمی بیشتر تاثیر چشمگیری در بهبود کیفیت پوست دارد. این روش به خصوص برای افرادی با پوست مستعد جوش و آکنه موثر است. کلی رید، دکتر داروساز از تگزاس، در گفت‌وگو با هافپست از علاقه‌اش به این روش می‌گوید که پوست را عمیقاً از آلودگی و چربی پاک می‌کند و افراد پس از مدتی شاهد تغییرات مثبت در پوستشان خواهند بود.

🎯 چرا زمان شستن صورت را افزایش دهیم؟

افزایش زمان شست‌وشو به معنای فراهم کردن فرصت بیشتر برای تمیز شدن کامل پوست از چربی و آلودگی است. اما یکی از مهم‌ترین مزایای آن این است که مواد فعال شوینده فرصت نفوذ در پوست و تاثیر بر آن را پدید می‌آورد. بیشتر افراد برای شست‌وشوی صورتشان فقط ۱۵ ثانیه وقت می‌گذارند که این زمان برای فعال شدن ترکیبات تاثیر گذار در شوینده کافی نیست. برای افرادی که به مراقبت از پوست علاقه‌مندند اما نمی‌خواهند محصولاتی جدیدی بخریزند یا قبلی اضافه کنند، افزایش زمان شست‌وشو را می‌توان به عنوان یک بهبود نتایج است. به خصوص که این کار بسیار آسان و قابل اجراست و فقط به شوینده مناسب برای هر پوست نیاز دارد.

🌞 مواظب باشید پوست تان خشک نشود

اما نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که این کار، با توجه به نوع پوست و شونده، ممکن است به خشکی پوست نیز منجر شود. اگر پس از شست و شوری پوستتان خشکی و تشنگی گی احساس کردید، احتمالاً با شونده‌تان برای این روش بسیار قوی است یا پوستتان تحمل آن را ندارد. برای اجرای این روش شست و شوی ۶۰ ثانیه‌ای صورت نیز نیاز به تجربه یا امکانات خاصی ندارید. بهتر است صورتتان را با آب ولرم خیس کنید، سپس به اندازه کافی از شونده ملایمی که دارید روی پوستتان ماساژ دهید. هر دوی این کارها به بافت پوست صاف‌تر کردن دانه‌ها توصیه می‌کنند این روش را شب‌ها به کار بگیرید. هر روز بهترین زمان برای این کار سبزی پوست است و با سرم و مرطوب کننده می‌توان بستر مناسبی برای این استراحت و بازسازی آن نیز فراهم کرد.

خواص خوراکی ها

فواید جالب آلو خشک برای استخوان‌ها

بر اساس نتیجه مقاله تازه‌ای که در نشریه Osteoporosis منتشر شده، آلو خشک با بهبود ساختار و استحکام استخوان در زنان یائسه مرتبط است. به گفته محققان، خوردن هر روز آلو خشک می‌تواند به کاهش احتمال از دست رفتن استخوان مرتبط با افزایش سن کمک کند و خطر بروز شکستگی استخوان را کاهش دهد. به نقل از نیوزویک، با افزایش سن تراکم استخوان کاهش می‌یابد. این پدیده تا حدی به سبب کاهش طبیعی توانایی بدن در بازسازی بافت استخوانی رخ می‌دهد. در آن شرایط تعادل بین تحلیل استخوان (فرایندی که در آن استخوان شکسته شده و مواد معدنی آن در جریان خون آزاد می‌شود) و تشکیل استخوان تغییر می‌کند و در نتیجه تحلیل استخوان بیش از تشکیل آن رخ می‌دهد. کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی به شکل قابل توجهی روند تحلیل استخوان را تسریع می‌کند. در مردان کاهش درجه‌ی تستوسترون نیز می‌تواند به ضعیف شدن استخوان منجر شود. افزایش از دست دادن استخوان می‌تواند منجر به پوکی استخوان شود که زمانی رخ می‌دهد که استخوان متخلخل شده و چگالی کمتری پیدا می‌کند و بیشتر مستعد شکستگی می‌شود اما آلو بخارا یا



آلو خشک سرشار از فیبر غذایی، ویتامین ها (به ویژه ویتامین کا و ویتامین ب)، مواد معدنی (مانند پتاسیم و منیزیم) و آنتی اکسیدان هاست و معمولاً به دلیل مزایایی که برای سلامتی از جمله ارتقای سلامت دستگاه گوارش و کمک به کاهش یبوست به دلیل دارا بودن محتوای فیبر بالا و سوربیتول طبیعی دارد شناخته شده است. طبق داده های موجود در مقاله ذکر شده آلو پختار حاوی مواد شیمیایی زیادی مانند پلی فنول هاست که روند تحلیل استخوان را کاهش می دهد.

۳ شامپو ضد رسوب برای از بین بردن رسوبات و املاحی که روی مو و کف سر ساخته می شود، محصولات مخصوصی وجود دارد. این شامپوها حاوی موادی هستند که به فلزات و مواد معدنی موجود در آب متصل شده و هنگام شست و شو آنها را از روی مو میزدایند. برای انتخاب

چطور از آسیب آب سخت به موها جلوگیری کنیم؟

۱) فیلتر سر دوش اشما می توانید یک سیستم تصفیه کلی در محل آب ورودی به خانه نصب کنید تا آب نرمی داشته باشید اما این کار نسبتاً پرهزینه است و برای آپارتمان ها، به خصوص اگر مستاجر باشید، گزینه راحتی نیست. در عوض می توانید یک فیلتر آب به سر دوش خود وصل کنید. به این ترتیب آب که با آن موهای خود را می شوید، سختی کمتری خواهد داشت.

۲ پاک سازی کف سِر را با استفاده از محصولاتمان مانند: غال فعال یا سالیسیلیک

انسید برای پاک سازی کف سر، تجمع مواد معدنی را که به فیبر موزوفو می کنند، کم می کنند.

باشد. آب سخت برای هیچ کدام از انواع مو خوب نیست اما برای بعضی موها مثل مجعد و رنگ زده مشکلات بیشتری ایجاد می کند.

چطور بفهمیم آب لوله کشی خانه ما سخت است؟

برای فهمیدن سختی یا نرمی آب، راه‌های مختلفی وجود دارد. پس از تبخیر آب سخت ردی از مواد معدنی به جامی ماند. مثلاً لکه قطرات آب روی ظروف بعد از شست و شودر ماشین ظرفشویی به دلیل املاح آب است. همچنین اگر در شیر آب یا سرشوش حمام پودر سفید یا سبزی تشکیل شود، یعنی آب سختی دارد. نشانه دیگر، رمی توأندروی موهایتان

آب سخت با موهای ما چه می‌کند؟

وقتی موها خیس هستند مواد معدنی آب سخت می‌توانند به تارهای موفنوز کرده و بعد از خشک شدن، به شکل بلوریا کریستال در بیایند. طی این فرایند، ترکیباتی باقی می‌مانند که از ورود و خروج رطوبت به موها جلوگیری می‌کنند. در نتیجه مو بیشتر خشک، کدر و مستعد گره خوردگی می‌شود. مقدار مواد معدنی انباشته شده در مو به مرور زمان بیشتر می‌شود و می‌تواند مشکلات دیگری مانند خشکی، پوسته‌پوسته شدن یا حتی گریز شدن بیش از حد کف سر را در پی داشته باشد. تحریک اگر مای پوستی نیز می‌تواند؛ عوارض آب سخت

هـ ها

افزایش موارد ابتلا به سرطان آلت تناسلی مردان

دانشگاه «سان یات سن» در چین پس از تجزیه و تحلیل گسترده‌ای شامل آخرین داده‌ها از ۴۳ کشور اعلام کرد: «اگر چه همچنان بیشترین میزان بروز و مرگ‌ومیر در اثر سرطان آلت تناسلی مردان در کشورهای توسعه‌یافته است، میزان ابتلا به آن در کشورهای اروپایی نیز رو به افزایش است.» پزشکان معتقدند که نرخ پایین‌تر آکسیناسیون علیه ویروس پاپیلوما انسانی یا اچ‌وی (HPV) عامل اصلی در افزایش تعداد مبتلانی

است. مائوزیسیدو در کوردیو، از انجمن اورولوژی برزیل می گوید این ویروس «یکی از عوامل اصلی ریسک» در سرطان آلت تناسلی است. برخی از انواع ویروس پاپیلوما ی انسانی عامل ایجاد زگیل تناسلی اند. مردانی که به شرح از آلت تناسلی، تغییر رنگ آلت تناسلی یا تغییر شخص در میل جنسی مواجه اند، باید به پزشک مراجعه کنند، زیرا تشخیص زودهنگام برای جلوگیری از قطع عضو آلت است.

چه غذاهای پخته‌ای را نباید فریز کرد؟

می شود.

وونی پخته قرار دادن ماکارونی یا پاستای
شده در فریزر سبب شل شدن این غذای
شود، پس بهتر است اگر می خواهید
وونی را در فریزر بگذارید، آن را نیم پز و فریز
و در زمان مصرف، آن را داغ کنید. ماکارونی
لاز داغ کردن برای مدتی در بیرون از
لنگه دارید تا یخ آن کاملاً باز شود.

تغییراتی در طعم، بو و کیفیت غذا می شود، پس بهتر است برنج پخته را فریز نکنید اما اگر قصد فریز کردن برنج پخته را دارید، آن ها را بیشتر از معمول پخته و در ظرف های پلاستیک هایی به اندازه یک وعده غذایی ریخته و در فریزر قرار دهید.

غذاهای کنسروی | قرار دادن غذاهای

کنسروی درون فریزر سبب حجیم و بزرگ شدن آن ها و همچنین منفجر شدن یا شکستن قوطی

غذاهای سرخ شده نگهداری غذاهای سرخ شده در فریزر باعث از بین رفتن تردی و خوشمزه‌گی غذاها و نرم شدن آن‌ها می‌شود، پس غذای سرخ شده خود را فریزر نکنید.

برنج پخته | برنج یکی از غذاهای پر مصرف

د. منجمد کردن برنج پخته سبب ایجاد



بیشتر بدانیم

آگهی مناقصه عمومی شماره ۲ سال ۱۴۰۳ فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نازجا (مدیریت خرید و پیمان)

فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نازجا
در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف	شرح جنس	مقدار	واحد	نیازمندی	سپرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و فرائت پیشنهادها
۱	سیب زمینی	۳۰/۰۰۰	کیلو گرم	یک ساله	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ فراغت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۲ شاهرود - میدان ولایت - جنب منازل سازمانی شهید علیاری تالار کوثر
	تره یار	۲۴/۰۰۰				
	شویش	۱/۶۵۰				
	فلفل دلمه ای	۳/۰۰۰				
	گوچه فرنگی	۱۹/۰۰۰				

۲	چای ایرانی	۲۰/۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ فراغت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۷ مشهد - اتتهای امام خمینی (ره) - دفتر مدیریت خرید و پیمان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نازجا
	حلوانتری تک نفره (۵۰ گرمی)	۲۲/۰۰۰	کیلوگرم	شش ماهه	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	
۳	سبزی منجمد (قوره سبزی، سوپ، بلبوی)	۱۱۵/۵۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	

سپرده شرکت در مناقصه : شرکت کنندگان می بایست مبلغ

سپرده شرکت در مناقصه را مطابق جدول فوق به عنوان تضمین به حساب جاری طلایی به شماره ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ (شماره شباهت IR-۷۰۱۵۰۰۰۰۰۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹) نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمال شرق نازجا واریز و با معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.

تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه و برگزاری کمیسیون:

ردیف ۱: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ - شاهرود - میدان

ولایت - جنب منازل سازمانی شهید علیاری - تالار کوثر

ردیف ۲: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۱۶

مشهد - اتتهای امام خمینی (ره) - ۸۱ - فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نازجا - مدیریت خرید و پیمان
«هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است»

تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۹۹۱۱۷

تلفن همراه مسئول برگزاری مناقصات: ۰۹۱۵۳۳۳۷۰۱۴ - شیدایی

۷۳×۹۴