اتو، موها را بدرنگ می کند؟

شاید شما هم این را شنیده‌اید که رنگ کردن بیش از حد موها یعنی بیشتر از سالی ۱۰ بار می تواند ضررهایی برای موها و گاهی هم سلامت تان داشته باشد اما گاهی رنگ موها کدر یا بدرنگ می‌شوند و درخشش خود را از دست می دهند و چاره‌ای جز رنگ کردن باقی نمی‌مانـد. اگر یاد بگیریم چگونه از موهای رنگ‌شده مراقبت کنیم که رنگ‌شان همیشه براق و زنده باقی بمانند، دیگر لازم نیست مدام برای بازگرداندن زیبایی‌شان موها را رنگ کنیم.

راز شامپو کردن موهای رنگ شده : اول از همه بدانید بعد از رنگ کردن حداقل تا ۲۴ ساعت نباید موها را شامپو کرد تا رنگ بتواند به خوبی در ساقه مو نفوذ کند. این قانون کلی را هم بدانید که شستن کمتر موها مساوی است با دوام بیشتر رنگ مو چون وقتی موها را زیاد بشویید، شامپو چربی‌های طبیعی روی مو را که از رنگ محافظت می کند، از بین می‌برد. بهترین حالت، شستن دوبار در هفته موهاست؛ اگر هم موهای تان خیلی چرب است تا حدی که ریشه‌های تان کاملا کثیف به نظر می رسد، می توانید از تکنیک شامپو خشک استفاده کنید.

با آب داغ دوش نگیرید : آب داغ غیر از اینکه باعث خشکی موها می شود، عمر رنگ موها را هم کوتاه می کند. حرارت باعث باز شدن پولک‌های کوتیکول می‌شود، رنگ موها را از بین می‌برد و رطوبت موها را کم می کند. موهای تان را شامپو بزنید و با آب با درجه حرارت استاندارد ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتیگراد) بشویید، بعد دوباره با سردترین آبی که می توانید تحمل کنید آنها را شست و شو دهید تا منفذهای کوتیکول بسته شود. این کار باعث ماندگارتر شدن رنگ موها می‌شود.

اتو، موها را بدرنگ می کند : به‌طور کلی تمام وسایل حالت دهنده داغ مثل اتو، فرکننده‌ها یا. . . می توانند رنگ موها را کدر و بدرنگ کنند به خصوص اگر رنگ موهای تان بور یا قهوه‌ای مایل به قرمز باشد. اگر می‌خواهید رنگ موهای تان کمترین آسیب را ببیند باید اول آب موها را کاملا با حوله بگیرید تا جایی که موها فقط کمی نمدار به نظر برسند و بعد از سشوار یا اتو استفاده کنید. پیشنهاد می کنیم با کمترین دمای ممکن موها را حالت دهید. همچنین برای سشوار کشیدن، سشوار نباید هرگز با مو تماس داشته باشد و بهتر است با فاصله و با حرارت ملایم استفاده شود. علاوه بر اینها برای برس زدن از شانه‌هایی که فاصله دندانه‌های کمی دارند، استفاده نکنید زیرا باعث شکنندگی موهای رنگ‌شده می‌شوند.

نرم کننده قانون دارد : استفاده از نرم کننده‌ها یا ماسک‌های خانگی قبل از رنگ کردن موها، خوب است اما بعد از رنگ کردن، رنگ مو را از بین می‌برند به خصوص رنگ موهای قرمز یا شرابی. نرم کننده یا ماسک توسط فولیکول مو جذب می‌شود تا به مو رطوبت زیادی برساند و وقتی با آب شسته می‌شود، مولکول رنگ را هم با خودش می‌برد و به تدریج رنگ مو محو می‌شود.

موقع شنا کردن یا آفتاب گرفتن دقت کنید : در برابر نور خورشید و کلر از موهای تان محافظت کنید. وقتی زیر نور خورشید، در استخر یا دریا هستید، از یک محافظ موی دارای SPF استفاده کنید تا رنگ موهای تان از بین نرود. از محصولاتی که حاوی روغن آفتابگردان هستند هم می توانید استفاده کنید چون آنتی اکسیدان دارند و از مو محافظت می کنند.

کاهش وزن با ۶ ماده اصلی یک سالاد رژیمی

کاهش وزن با خوردن سالاد یکی از روش های عالی برای رسیدن به تناسب اندام است، اما باید بدانید در سالادتان از چه موادخوراکی ای استفاده کنیم بهتر است؟

چگونه یك سالاد رژیمی برای کاهس وزن درست کنیم؟

آیا تابحال فکر کرده‌اید که چرا مصرف مقدار زیادی سالاد، همیشه به شما کمک نمی کند که وزن کم کنید؟ با وجود افزودنی های سالاد که خودشان جانشیـن یک وعده‌ی غذایی می شوند، سالادها دیگر ربطی به کاهش وزن نخواهند داشت. در واقع بسیاری از مواد افزودنی معمول، مقـدار زیادی پروتئین خالص، کربوهیدرات های پیچیده، و چربی های اشباع نشده‌ای که شما برای کاهش وزن به آنها نیاز دارید و در عین حال انرژی شما را حفظ کرده و جلوی هوس های غذایی را می گیرند، در اختیار شما قرار نمی‌دهند!

اما با مواد تشکیل دهنده‌ی درست، سالاد می تواند یک راه خوشمزه و بسیار سیر کننده برای دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز شما، و در عین حال کمکی به کاهش وزن شما باشد.

این ۶ ایده‌ی خوشمزه، سالم، و رژیمی که از بریتنی کوهن متخصص تغذیه می‌باشد را بررسی کنید.

کاهش وزن با شاهدانه

کوهن می گوید: این دانه‌های محبوب، یک منبع بسیار خوب از پروتئین سیر کننده، اسیدهای چرب امگا ۳ و فیبر هستند. همچنین از آنجایی که کمی شیرین هستند، هوس شیرینی شما را بدون قند افزوده برطرف می کنند. شما می توانید یک قاشق غذاخوری دانه شاهدانه را به سالادتان اضافه کنید که فقط ۴۰ کالری دارد.

کاهش وزن با آووکادو

کوهن می گوید که نصف یک آووکادو (۱۶۰ کالری) سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و چربی های مفید برای قلب است. به علاوه، این میوه بسیار چرب و لطیف است، بنابراین می توان به عنوان سس از آن استفاده کرد. از این رو می توانید به اندازه‌ی کالری‌هایی که معمولا از سس رنچ ایتالیایی، یا حتی روغن و سرکه دریافت می کنید (در حدود ۱۰۰کالری یا بیشتر) از کالری سالادتان کم کنید.

کاهش وزن با سرکه سیب

استفاده از فقط ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب به عنوان بخشی از سس سالاد شما می تواند به کاهش وزن کمک کند. کوهن می گوید: سرکه سیب می تواند اشتهای شما را سرکوب کند، متابولیسم را افزایش داده و احتباس آب و نفخ را کاهش دهد. سرکه‌ی سیب در هر قاشق غذاخوری فقط ۵ کالری دارد، بنابرایـن مطمئـنا هیچ آسیبی به شما نمی رساند.

کاهش وزن با فلفل های تند

احتمالا شنیده‌اید که کپسایسین در فلفل کایان، جالا پنو و انواع دیگر فلفل های تند می تواند سوخت و ساز بدن را افزایش داده و باعث شود که احساس سیری بیشتری کنید. آنها معمولا بعنوان جز اصلی سالاد در نظر گرفته نمی شوند، اما اگر چیزهای تند را دوست دارید، کوهن پیشنهاد می کند که برای تقویت کاسه‌ی سالادتان، مقدار کمی فلفل به آن اضافه کنید.

کاهش وزن با رازیانه

کوهن می گوید که این سبزی پیازدار، طعمی قوی شبیه شیرین بیان دارد که ذائقه‌ی شما را راضی می کند. به علاوه رازیانه دارای خواص ضد میکروبی است که حتی ممکن است نفخ را کاهش دهد.

کاهش وزن با بادام درختی

بادام، یک ابر غذاست. و دلیلش هم این است که این آجیل دارای پروتئین و چربی سالم است. بنابراین شما پر انرژی و سیر خواهید بود و کمتر هوس خوردن میان وعده می کنید. اگر سالادتان را در خانه آماده می کنید، بادام‌ها را چند دقیقه در تابه برشته کنید تا عطر و طعمشان بیشتر شود. یک مشت بادام (حدود ۲۰عدد) حدود ۱۳۰ کالری دارد.

چین و چروک های پوست از چه سنی آغاز می شوند؟

اولین چین و چروک ها معمولا در سن ۲۵ تا ۳۵ سالگی بروز می کنند و اکثرا چین‌های ناشی از بیان احساسات هستند و در اطراف چشم یا دهان دیده می‌شوند.

سن شروع چین و چروك های پوست؛ پیشگیری و مراقبت از پوست

محققان می گویند بروز چین و چروک روی پوست، زمان و سن مشخصی ندارد بلکه به نوع پوست و نحوه مراقبت از آن باز می گردد. در برخی افراد چروک‌ها حتی قبل از رسیدن به ۳۰ سالگی آغاز می‌شود و در برخی افراد حتی در ۵۰ سالگی هنوز چین و چروکی روی پوست دیده نمی‌شود.

چین‌ها در کل به دو دسته تقسیم می‌شوند: برخی چین‌ها روی پوست ثابت شده‌اند اما برخی دیگر به دلیل کم آبی یا در معرض نور خورشید قرار گرفتن به صورت موقتی ظاهر می‌شوند و با مراقبت خوب و آب رسانی به پوست هم رفع می‌شوند. اولین چین‌ها معمولا در سن ۲۵ تا ۳۵ سالگی بروز می کنند و اکثرا چین‌های ناشی از بیان احساسات هستند و در اطراف چشم یا دهان دیده می‌شوند.

افرادی که سیگار می کشند، در معرض نور خورشید هستند یا تغذیه و خواب به هم ریخته ای دارند بیشتر دچار چین و چروک صورت می‌شوند. از ۳۵ سالگی به بعد چروک‌های سطحی و نازک به مرور عمیق تر و از ۴۵ سالگی به بعد این چروک‌ها در پیشانی ظاهر می‌شوند. بهترین راه پیشگیری، اصلاح سبک زندگی در کنار مصرف کرم‌های ضد چروک است. این نوع کرم‌ها حاوی آنتی اکسیدان و ترکیبات رطوبت رسان هستند. درصورتی که اولین چروک‌ها روی پوستتان نمایان شده بهترین راه مشورت با متخصص و استفاده از روشهایی نظیر تزریق بوتاکس است.

گیاه دارویی مفید برای معده

زنجبیل با بهبود بخشیدن به عملکرد آنزیم‌های گوارشی به پیشگیری از مشکلات معده، بهتر عمل کردن سیستم هاضمه بدن و کاهش نفخ کمک می کند.

کاربرد گیاهان دارویی در درمان مشکلات معده و کاهش نفخ

پرخوری، تند خوردن غذا، مصرف غذاهای چرب، مصرف زیاد کافئین و شکلات و همچنین استرس ها باعث شیوع مشکلاتی نظیر سوءهاضمه، سوزش و درد سر دل، نفخ و حالت تهوع می‌شود.

یک دکترای داروسازی گفت: گاز معده اغلب در اثر بلع هوا به‌خصوص در موقع غذا خوردن به وجود می آید و بهترین روش معالجه آن صرف غذا بدون عجله و با آرامش است. منشأ گاز موجود در روده‌ها نیز علاوه بر بلع هوا انجام تخمیر توسط میکروب های روده است. پریسا منصوری افزود: در اغلب بیمارانی که از وجود گاز زیاد در معده و روده شکایت می کنند، حجم گاز افزایش پیدا نکرده است؛ بلکه در اثر اختلال در حرکات روده همان حجم طبیعی گاز، قادر به عبور معمولی از بالا به پائین در روده نیست و بیمار احساس نفخ می کند. این دکترای داروسازی افزود: راه‌های مختلفی برای درمان این عارضه وجود دارد؛ از تغییر در نحوه تغذیه و نوع غذاهای مصرفی گرفته تا انواع داروهای شیمیایی و گیاهی که برای رفع این مشکل تجویز می‌شود.

گیاه‌درمانی روشی است که در آن، بعد از معاینه های پزشکی و تشخیص لازم، از عناصر گیاهی با توجه به مواد مؤثره و خواص آن‌ها، برای رفع علائم بیماری استفاده می‌شود. این روش همانند طب جدید به مبارزه با علائم بیماری پرداخته و برای رفع آن‌ها می کوشد.

منصوری تعدادی از گیاهان مؤثر در درمان التهاب و ورم معده را این گونه توضیح داد:

رازیانه : از تخم و برگ این گیاه می توان به‌عنوان دم کرده استفاده کرد. رازیانه حاوی ماده‌ای است که در تحریک ترشحات معده و دستگاه گوارش نقش دارد.

نعنا :

برگ نعنا به‌عنوان درمانی مؤثر برای سوء هاضمه، نفخ و درد معده و دستگاه گوارش استفاده می‌شود. این گیاه مفید همچنین اشتها را تحریک می کند و در درمان حالت تهوع و سردرد مؤثر است.

زنجبیل :

از ۲۰۰۰ سال قبل تاکنون برای درمان تمامی اختلالات هضم استفاده می‌شده است. زنجبیل خواص تحریک کننده و درمانی دارد. این چاشنی با بهبود بخشیدن به عملکرد آنزیم‌های گوارشی به بهتر عمل کردن سیستم هاضمه بدن و کاهش نفخ کمک می کند.

شیرین بیان :

قسمت مورداستفاده شیرین بیان ساقه‌های زیرزمینی و ریشه‌های گیاه است که دارای ترکیبات مختلفی است. ترکیب موجود در ریشه‌های گیاه پنجاه برابر از شکر شیرین تر است و مقدار آن با توجه به شرایط محیطی و گونه گیاه بین ۵ تا ۲۰ درصد است. در طب سنتی از این گیاه برای درمان اسپاسم عضلات و تورم، برونشیت، روماتیسم و ورم مفاصل استفاده می‌شود. ریشه شیرین بیان محافظ بافت معده در برابر عوامل خطر (داروها و استرس) است و از بروز زخم معده و اثنی عشر جلوگیری می کند.

وی در ادامه گفت: بسیاری از درمانگران مکاتب درمانی طبیعی در جهان به‌ویژه مکتب طب سنتی ایران، بر این باور هستند که رعایت نکاتی ساده و کاربردی از مجموعه تدابیر حفظ سلامت که در کتب و متون قدیمی طب سنتی بارها به آن اشاره‌شده، می تواند تأثیر زیادی در کنترل و درمان بیماری‌ها داشته باشد.

وی در پایان افزود: جامعه امروز به بیماری سرعت و استرس مبتلا است، برای مقابله با عوارض ناشی از این مسئله که اغلب مزمن، هزینه‌بر و طولانی است، می توان از گیاهانی که به‌طور روزمره در دسترس ما هستند، استفاده کرد.

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته

بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه‌ای سما واحد کازرون

وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک – تجربی – انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

گرافیک – مکانیک خودرو – ساختمان – حسابداری– تربیت بدنی

نقشه کشی معماری –کامپیوتر– الکتروتکنیک

ساخت تولید گرایش ماشین افزار– الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مراجعه نمایند .

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۴۲۲۴۳۴۵۷ -۴۲۲۳۷۸۴۲ -۴۲۲۴۳۴۶۶ -۰۷۱ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون