

آیا تتوی ایرو را می‌توان با یک جلسه محو کرد؟

خیر، تتو اگر عمقی و حرفه‌ای انجام شده باشد لیزر اثر کمتری دارد و نیز انجام آن برای تتو با رنگ‌های قرمز، زرد و قهوه‌ای نسبت به رنگ‌های مشکی و سرمه‌ای کم‌اثرتر است و نیاز به جلسه‌های درمانی بیشتری دارد. انجام تتو روی تتوی قبلی، درمان با لیزر را دشوارتر می‌کند. معمولاً برای لیزر تتوی ایرو ابتدا یک جلسه تست لیزر در بخش کوچکی از آن انجام می‌شود و بر اساس نتیجه لیزر انجام خواهد شد.

آیا لیزر برای خانم‌های باردار ضرر دارد؟

هنوز چیزی در این باره ثابت نشده است اما انجام لیزر به عنوان مثال؛ لیزر موی زائد در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. نور لیزر اثر مخربی روی دستگاه تولید مثل ندارد و سبب ناباروری نمی‌شود.

آیا لیزر به کاهش وزن کمک می‌کند؟

خیر، لیزر لیپولیزر به هیچ وجه برای لاغری و کاهش وزن نیست بلکه روشی برای کاهش سایز است و برای چربی‌های موضعی و تجمع یافته در نواحی پهلو، شکم، بغل ران، پشت، داخل ران و زانو به کار می‌رود.

می‌توانم از لیزر برای از بین بردن لکه‌های صورت کم بگیرم؟

به طور کلی لیزر برای لکه‌های صورت به نام ملاسما یا لکه حاملگی مناسب نیست و حتی در مواردی سبب تیره‌تر شدن آن می‌شود. تنها در افراد با پوست روشن و دارای لکه‌های سطحی در جلسات متعدد در کنار درمان دارویی می‌توان از لیزر مخصوص استفاده کرد. درباره لکه‌های نقطه‌ریز به نام فرکل یا کک‌مک هم می‌توان با لیزر درمان را انجام داد.

بهداشت در باشگاه ورزشی بانوان

این روزها بیشتر خانم‌ها به دلیل امنیت، آسایش و رفاه بیشتر از بین‌رزش‌های موجود، ورزش‌های باشگاهی را انتخاب می‌کنند اما باید توجه داشت که باشگاه ورزشی مثل هر مکان عمومی دیگر به دلیل رفت و آمد افراد متفاوت، می‌تواند محیطی برای انتقال انواع بیماری‌ها باشد.

افزون بر این در باشگاه ورزشی به دلیل تحرک و تعریق زیاد ورزشکاران، فضای مناسبی برای

رشد انواع قارچ‌های پوستی به وجود می‌آید. بنابراین رعایت اصول بهداشتی در این مکان‌ها بسیار مهم است.

انتخاب باشگاه

در اولین گام، شما باید باشگاه مناسبی را انتخاب کنید، برای ورزش کردن مکانی مناسب است که تهویه خوبی داشته باشد و همچنین مدیریت باشگاه نسبت به تمیزی محیط و ابزارهای مورد استفاده از جمله

رد پای استرس در چهره

استرس، واکنش طبیعی بدن به محرک‌هاست اما اگر ادامه داشته باشد باعث مشکلات مختلف در عملکرد دستگاه‌های بدن می‌شود



بیشتر بدانیم

یاسمین مشرف | مترجم

همه‌ما در طول زندگی کم‌وبیش با استرس دست و پنجه نرم می‌کنیم. ویژگی قابل توجه استرس این است که خودش را در راه رفتن، صحبت کردن و بدتر از همه در چهره ما نشان می‌دهد. در واقع استرس بدترین دشمن پوست و ظاهر ماست و می‌تواند عامل مشکلات پوستی بسیاری مثل بشورات مزمن و تیرگی پوست باشد. موارد زیر پنج مورد از تاثیرات استرس بر پوست است که می‌توان آن‌ها را از علائم استرس هم دانست.

آکنه و منافذ بسته

درگیری ذهن و جسم همراه با استرس باعث واکنش شیمیایی در بدن می‌شود که افزایش هورمون کورتیزول یا هورمون استرس را به دنبال دارد. این شرایط موجب افزایش ترشح چربی از غدد زیرپوست می‌شود و مشکلاتی مانند پوست چرب، آکنه و منافذ بسته پوست را ایجاد می‌کند.

حلقه‌های سیاه زیر چشم

بی‌خوابی یکی از پیامدهای معمول استرس است که خودش را در حلقه‌های سیاه زیر چشم یا چشمان پف کرده نشان

می‌دهد. استرس باعث به هم خوردن تعادل نمک در بدن می‌شود. در نتیجه چشم‌ها، آب‌در خود نگه می‌دارند و حالت پف کرده به خود می‌گیرند. استرس همچنین باعث نشت خون از مویرگ‌های ظریف اطراف چشم و انتشار این خون در زیر چشم می‌شود. اکسیده شدن این خون، آن را به رنگ ارغوانی در می‌آورد و بی‌خوابی را در چهره شما نمایان می‌کند.

چین و چروک و خطوط ریز

استرس مزمن می‌تواند با افزایش تولید کورتیزول، چین و چروک و خطوط ظرفیتی

روی پوست ایجاد کند. کورتیزول، کلاژن را تجزیه می‌کند و توانایی پوست را در تولید طبیعی کلاژن و الاستین در بلندمدت کاهش می‌دهد. چین و چروک، نتیجه مستقیم از بین رفتن کلاژن – که در جلوگیری از پیری زودرس پوست نقش دارد – است.

تاخیر در بهبود زخم‌های پوستی

استرس با تضعیف اپیدرم بر توانایی پوست به عنوان یک مانع، تاثیر منفی می‌گذارد. از دست رفتن آب در پوست بدن که بر اثر این شرایط ایجاد می‌شود، توانایی پوست در التیام زخم‌ها را کاهش

می‌دهد. تحقیقات نشان داده است در دوره‌های زمانی پر استرس، حتی کوچک‌ترین زخم‌ها نیز در مدت زمان طولانی‌تری بهبود می‌یابند. سیستم ایمنی ارتباط مستقیم با بهبود زخم‌ها دارد و استرس مانع عملکرد طبیعی این سیستم می‌شود. کورتیزول به استرس، حساس است. سطح بالاتر این هورمون در فعالیت‌های بهبود دهنده زخم، اختلال ایجاد می‌کند.

پوست نازک‌تر و حساس‌تر

افزایش غیرطبیعی کورتیزول یا هورمون استرس، باعث نازک شدن پوست می‌شود. این هورمون، پروتئین‌های پوستی را تجزیه می‌کند و باعث می‌شود پوست مانند کاغذ نازک و به راحتی کبود یا پاره شود. البته این علائم ممکن است به دلایل دیگری از جمله سندرم کوشینگ نیز ایجاد شوند. در این صورت حتماً باید با پزشک مشورت کنید.

بانوان

شدن لباس زیر، حتماً آن را تعویض کنید و تا حد امکان در هنگام ورزش از لباس زیر نخی استفاده کنید.

لباس ورزشی

از لباس ورزشی آزاد و غیرچسبان استفاده کنید، زیرپوشیدن لباس ورزشی تنگ هنگام ورزش موجب تعریق می‌شود و می‌تواند سبب تسریع در به وجود آمدن بیماری‌های قارچی شود.

افزون بر این اگر دارای موهای بلند هستید حتماً موهای خود را با کش مخصوص خودتان ببندید تا از تعریق بیش از حد جلوگیری کنید.

بهداشت فردی

با توجه به گرم شدن هوا، قبل از رفتن به باشگاه حتماً دوش بگیرید تا در کنار یکدیگر از فضای عمومی باشگاه لذت ببرید. به منظور جلوگیری از بیماری‌های قارچی رحم، بعد از اتمام ورزش در صورت خیس

تناسب اندام

تقویت عضلات دوزنقه‌ای

این حرکت‌ها برای تقویت عضلات دوزنقه (عضله بین کتف و ستون مهره‌ها) مفید است. حرکت از دست‌ها روبه‌زمین شروع می‌شود و زمانی که دست‌ها بالا برده می‌شود حرکت تمام می‌شود.

- این حرکت را در باشگاه بدن‌سازی باید روی میز شیب‌دار انجام دهید.
- اگر میز شیب‌دار نبود، با سسن خود را به دیوار بچسبانید تا تعادل تان حفظ شود.



فواید تماس روزانه با دوستان بر سلامت

مطالعه جدیدی که هفته گذشته نتایج آن منتشر شد نشان می‌دهد؛ تماس روزانه با دوستان در ۶۰ سالگی تا ۱۲ درصد از آلزایمر در سنین بالاتر پیشگیری می‌کند.

آلزایمر و فراموشی از جمله بیماری‌هایی است که طی سال‌های اخیر افزایش نگران‌کننده‌ای داشته است. پیش‌بینی می‌شود در ایران بیش از ۷۰۰ هزار نفر مبتلا به آلزایمر وجود داشته باشند. یکی از حوزه‌های مطالعاتی در زمینه آلزایمر یافتن راه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.

هفته گذشته نتایج مطالعه‌ای در نشریه PLOS Medicine منتشر شد که تا کیدی دوباره بر اهمیت داشتن روابط اجتماعی در پیشگیری از آلزایمر نشان می‌داد.

در این مطالعه که توسط دانشگاه UCL انگلستان انجام شده است، وضعیت بیش از ۱۰ هزار نفر طی سال‌های ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۳ بررسی شد و در این بازه زمانی افزون بر سنجش وضعیت شناختی افراد، درباره ویژگی‌های فردی مانند تحصیلات اشتغال و روابط اجتماعی آن‌ها نیز اطلاعاتی کسب شد.

محققان در این مطالعه ابتدا تاثیر عواملی چون تحصیلات، اشتغال، وضعیت تاهل و پایگاه اجتماعی را تعدیل و سپس موضوع تاثیر روابط اجتماعی در پیشگیری از آلزایمر را بررسی کردند.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد؛ داشتن روابط اجتماعی مستمر با اقوام و دوستان در دهه ۵۰ و ۶۰ زندگی، می‌تواند تاثیر مثبتی بر کاهش ابتلا به آلزایمر داشته باشد.

به عنوان مثال افرادی که در ۶۰ سالگی، به صورت روزانه با دوستان خود در ارتباط بودند، در ماه‌های بعد از آن، ۱۲ درصد کمتر از افرادی که هرازگاهی با دوستان خود در ارتباط بودند، مبتلا به آلزایمر شدند.

با توجه به نتایج به دست آمده در این مطالعه متخصصان بر این باورند که نباید اهمیت روابط اجتماعی در سنین میان‌سالی و اوایل سالمندی دست کم گرفته شود، به ویژه که به دلیل بازنشستگی و از دواج فرزندان، بسیاری از افراد در این سن، ممکن است نسبت به گذشته، روابط اجتماعی محدودتری داشته باشند.

اگر شما نیز در سنین میان‌سالی هستید، پیشنهاد می‌کنیم به فهرست زیر نگاهی بیندازید، شاید بتوانید به کمک برخی از آن‌ها میزان تعاملات اجتماعی خود را افزایش دهید.

✔ دور بودن از فرزندان یکی از معضلات زندگی این روزهاست. اگر امکان دیدار حضوری با فرزندان یا اقوام دیگر خود را ندارید، از وسایل ارتباطی چون تلفن یا تماس‌های اینترنتی بهره ببرید و سعی کنید این ارتباطات را به بخش ثابتی از زندگی روزمره خود تبدیل کنید.

✔ حضور در پارک محل یکی از گزینه‌های بسیاری از افراد بازنشسته است. اگر شما نیز به این گزینه دسترسی دارید، قدر آن را بدانید و سعی کنید به صورت منظم با افراد همسن خود در محیط پارک در ارتباط باشید.

✔ اگر در زمان حضور در پارک، فعالیت‌هایی چون بازی شطرنج و... داشته باشید برای حفظ توانایی‌های شناختی شما موثر خواهد بود.

✔ اگر دسترسی به برنامه‌ها و جلسات مذهبی دارید، فراموش نکنید که جدای از بعد معنوی حضور در این مراسم، در ارتباط بودن با دیگران برای سلامت روانی و جسمی شما مفید است.

✔ سعی کنید روابط خود را با افراد همسالی که در نزدیکی شما زندگی می‌کنند، افزایش دهید. این همسال بودن به شما این امکان را می‌دهد که بتوانید برنامه‌های مشترک بیشتری داشته باشید.

از همسایه‌ها، هم‌مسجیدی‌ها یا همکاران قدیم یکی، دو نفری را پیدا کنید و روابط خود را با آن‌ها گسترش دهید.



ابتدا تخم مرغ‌ها را بعد از شکستن خوب هم‌زنید سپس آرد، بیکنگ پودر، ماست و زعفران را به تخم مرغ‌ها اضافه کنید و هم‌زدن را ادامه دهید. در تابه مقداری روغن بریزید و روغن شعله‌بگذارید تا داغ شود. سپس مخلوط مواد را درون تابه بریزید و در آن را بگذارید و حرارت را ملایم کنید تا هر دو طرف مواد خوب پخته شود. بعد از پخت خاگینه، شیره را روی مواد بریزید و

یک ربع روی حرارت ملایم قرار دهید تا به خورد مواد برود. زمان آماده‌سازی مواد اولیه آن حدود ۱۵ دقیقه و زمان پخت و انتظار آن حدود ۱۰ دقیقه است. قیقاناق را می‌توان در ماه رمضان یا به عنوان میان‌وعده استفاده کرد. روش تهیه شیره: شکرو آب را مخلوط کنید. از لحظه جوش ۴ دقیقه زمان لازم است تا زعفران و هل را اضافه کنید.