

برس کشیدن برس مو



شادفر

برداشتن منظم موها از روی برس ها پس از هر بار استفاده از گره خوردن مو جلوگیری و روند تمیز کردن را آسان تر می کند. اگر با نگهداری صحیح، هرگونه نشانه های آسیب دیدگی یا سائیدگی را مشاهده کردید باید بدانید که زمان تعویض برسستان فرا رسیده است. زمان مناسب برای تعویض برس موی می تواند بسته به عوامل مختلفی مانند نوع و کیفیت برس، دفعات استفاده و نوع موهای شما متفاوت باشد.

● جداسازی موها و پرزها

برای شروع، شانه یا برس موی خود را بردارید و از انگشتان دست یا یک شیء نوک تیز (مانند خلال دندان یا شانه دم باریک) برای خارج کردن موهای گیر افتاده دندان ها استفاده کنید. موها را به آرامی بیرون بکشید تا به شانه یا برس آسیب نرسد.

● خیساندن شانه و برس مو

بعد از پاک سازی اولیه باید شانه ها و برس های مورد ر محلول آب صابون یا آب و شامپو آماده شده از قبل قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که آن ها کاملاً در آب غوطه ور شده باشند و اجازه دهید پانزده تا سی دقیقه خیس بخورند. این کار به از بین بردن هرگونه کثیفی کمک می کند.

● مسواک کشیدن

پس از خیساندن برس ها در محلول شست وشو، هر شانه یا برس را به صورت جداگانه بردارید و از یک مسواک تمیز یا یک برس تمیزکننده با موهای نرم استفاده کنید تا هرگونه کثیفی یا باقی مانده را از روی شانه پاک کنید.

● آب کشی دقیق

هنگامی که شانه یا برس را تمیز کردید، آن ها را زیر آب جاری گرم بشویید تا باقی مانده صابون از بین برود. اطمینان حاصل کنید که هرگونه کثیفی یا موی باقی مانده را که ممکن است هنوز گیر کرده باشد، جدا کرده باشید.

● ضد عفونی در صورت تمایل

با ضد عفونی می توانید هرگونه باکتری یا میکروب را از بین ببرید. اگر حساس هستید و می خواهید شانه ها و برس های موی خود را بیشتر تمیز کنید، می توانید محلولی از مقدار مساوی آب و الکل تهیه کنید. یک پارچه تمیز یا توب پنبه ای را به محلول آغشته کنید و شانه و برس را کامل پاک کنید.

بچه ها پاستیل بخورند یا نه؟

امیرمقدم

در بین خوراکی هایی که بزرگ ترها برای بچه ها تهیه می کنند و اطمینان نسبی به مفید بودن آن دارند، پاستیل یکی از پرطرف دارترین آن ها است. تصور همگان درباره این خوراکی خوشمزه، داشتن ژلاتین و پروتئین بالاست که برای استحکام استخوان ها و رشد کودکان بسیار مناسب است و می تواند جایگزین مناسبی برای پروتئین گوشت و مرغی باشد که بچه ها دوست ندارند و با اکراه می خورند. همه این ها در حالی است که متخصصان حوزه سلامت نظر دیگری دارند و معتقدند که نکات منفی پاستیل بر مثبتش می چربد، برای نمونه بررسی این موارد در پاستیل ها تأمل برانگیز است.

۱. قند بالا
۲. کالری زیاد
۳. وجود اسانس
۴. رنگ های مصنوعی

آسیب دیدن دندان ها، افزایش وزن و چاقی، کم اشتها، ناراحتی معده، آسیب دیدن کبد و بروز حساسیت و آلرژی کمترین عارضه ای است که با مصرف این مواد باید انتظارش را در بدن داشت. افزون بر این ژلاتین موجود در پاستیل فقط یک پروتئین حیوانی است که ارزش غذایی بسیار پایینی دارد و تأمین کننده کلسیم مورد نیاز استخوان های بدن هم نیست. در مجموع باید گفت میزان پروتئین موجود در پاستیل ها و ژله ها بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ است و نباید جایگزین وعده های اصلی غذایی در بچه ها شود.

برخی داروها، گرمزدگی را تسریع می کنند



مصرف برخی داروها سبب می شود تا فرد احساس گرما، تعریق و تکرر ادرار بیشتری داشته باشد. در نتیجه بدنش با کمبود آب زیادی روبه رو شود و خطر گرمزدگی افزایش یابد. مانند داروهای ضد ران پریشی مثل هالوپریدول، اولانزاپین و ریسپریدون، داروهای ضد افسردگی، داروهای تیروئید و برخی آنتی هیستامین های بدون نسخه مانند دیفن هیدرامین، پرومتازین و داکسیلامین. از این رو ضروری است افراد که به هر علتی از این داروها استفاده می کنند، برای پیشگیری از گرمزدگی تدابیری را در نظر بگیرند. مانند اینکه آب بیشتری بنوشند، لباس های گشاد و رنگ روشن بپوشند، بین ساعت های ۱۰ صبح تا ۱۷ کمتر در آفتاب تردد کنند و در این ساعت ها فعالیت و ورزش سنگین نیز نداشته باشند.

جهازبران نوزاد

سیسمونی های لاکچری و گران قیمت، حاصل یک فرهنگ غلط در جامعه است

سمیرا شاهیان شاید شیرینی این خبر را که نوزادی در راه است با هیچ خیر دیگری نتوان مقایسه کرد. آمدن یک نوزاد همه معادلات زندگی را نه تنها برای زوج جوان که برای همه خانواده و گاهی برای یک خاندان تغییر می دهد. یک عضو جدید، نام تازه و لبخندی نو که دست کم از دوران جنینی تا کودکی کانون توجه همه است. برای پذیرایی از چنین عزیزی حتماً باید خودمان را آماده کنیم، ولی این آمادگی در هر خانواده فرق دارد. بعضی خانواده ها به پیهانه پابندی به رسم و رسوم با تهیه سیسمونی های پرخرج و برج، پا قدم این نوزاد را به تجمّل گرای، اسراف و سوزاندن دل دیگران گره می زنند و برخی دیگر با زیر پا گذاشتن افکار و عقاید اشتباه این شیرینی را با عقلانیت، دوراندیشی و ساده زیستی همراه می کنند. رسم و رسوم خرید سیسمونی با چه هدفی است؟ آیا خانم های جوان باید همه دوره بارداری را با یک استریس عذاب آور به نام سیسمونی بگذرانند و به خاطر کم و کسری های احتمالی آن جلو خانواده همسرشان سرافکنده باشند؟ در شرایطی که یک زوج موافق خرید خانه یا تهیه زیرساخت های زندگی مشترک است، پابندی به خرید سیسمونی چقدر اهمیت دارد و ده ها و صدها پرسش دیگر که موضوع مطلب پیش روی ماست.

نوه دار شدن باورشکستگی

امروزه رسم برگشته است! رسم سیسمونی تبدیل به کورس رقابت و تجمّل گرایی بین خانواده ها شده است. همه کارهایی که در گذشته به خاطر آرامش خاطر زوج های جوان انجام می شد، اکنون آرامش را از خاطر پدر و مادرهای دختردار گرفته است. کار به جایی رسیده که زوج های جوان پس از فقر و شوی عروسی های آن چنانی و جهیزیه های سرسام آورشان، نیز سیسمونی های تجملی شان را می دهند و خبر نوه دار شدن پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها را با نیاپایی از فکر و خیال همراه می کنند. خانواده ها با این دیدگاه که «گران هست، ولی چه می شود کرد»، «اگر سیسمونی ندهیم آبروی دخترمان چه می شود؟» و خانم های باردار هم با این نگرانی که «جواب مادر شوهرم را چه بدهم؟» یا «نمی شود که! جاری ام ۱۰۰ میلیون تومان سیسمونی داشت، من هیچی نداشته باشم» همه شیرینی این دوره را به کام خود و اطرافیان تلخ می کنند.

چرا سیسمونی؟

در گذشته تهیه سیسمونی به دور از تجمّل گرایی بوده است و خانواده دختران از روی محبت، نه وظیفه و برای شاد باش گفتن به زوج جوانی که فرزند اولشان را به دنیا آورده اند وسایلی برای کار راه اندازی تهیه می کردند. مایحتاج و وسایل کاربردی مانند چند دست لباس ساده نوزادی، شیشه شیر و پستانک، تشک و لحاف کوچک، چند تکه ملحفه و دستمال نخی، قنداق و جغجغه. مادرها با تجربه ای که از دوره های بارداری و بچه داری هایشان داشتند بیشتر این وسایل و نیازمندی ها را با آنچه که از دست خودشان برمی آمد، یعنی خیاطی و بافتنی و... فراهم می کردند. همچنین مقداری مواد خوراکی برای تقویت مادر شیرده آماده می کردند. همه این کارها جنبه حمایتی داشت و هدف از انجام آن ها آسایش مادران جوان بود. در واقع این رسم بیشتر برای رعایت حال زوج های جوان که تجربه کافی در زمینه بچه داری نداشتند انجام می شده است تا نوزاد از آب و گل دربیاید و پس از آن مابقی نیازمندی هایش را به خود زوج جوان می سپردند.

تازه متولد شده غذا ساز دارد؟

آنچه این روزها برخی خانواده ها به عنوان سیسمونی تهیه می کنند از جهیزیه ای که به دخترشان دادند، دست کمی ندارد. سرویس چوب کامل، چند دست سرویس غذاخوری، غذا ساز اختصاصی، نمایشگر اتاق کودک، رایانه، میز تحریر، دو چرخه، خودرو های شارژی، اسباب بازی های الکترونیکی و سرسره فقط بخشی از فهرست بلند بالای جنین سیسمونی هایی است. در کنار خرید این وسایل درشت دغدغه برای تهیه خنزرینزهای دیگر هم در این سیسمونی ها دیده می شود، از وسیله های عجیب و غریب مانند زنگ مچ پا و زنگ مدفوع گرفته تا وسایل که کاربرد تجملی مانند دستگاه استریل لوازم شیرخوری نوزاد و قفسه خشک کن شیشه شیر، لباس ها هم بخش دیگری است که گاهی خانواده ها فقط برای تهیه آن ها تا پیش از متولد شدن نوزاد برنامه ریزی می کنند تا چند سفر خارجی بروند. یک کمد لباس دخترانه و یک کمد لباس پسرانه و ده ها جفت کفش سبک صفر، هر چه بیشتر، بهتر! چرا که با هر تکه اش باید چشم یکی از اعضای فامیل دور و نزدیک را درآورد.

دشواری بارداری و رنج سیسمونی

فرهنگ های غلط و تجملی دست از جان مادران باردار هم برنمی دارند. در بسیاری از خانواده ها تهیه جهیزیه و سیسمونی از خود عروس و داماد و نوزاد مهم تر است. گاهی این باورهای اشتباه آن قدر به روح و روان مادران باردار فشار می آورد که نه تنها در دوره بارداری که در لحظه ورود به اتاق زایمان هم در حال فهرست نوشتن و غم و غصه خوردن هستند به جای لذت بردن از یک تجربه متفاوت و دل چسب، در حالی که چند سال پس از متولد شدن نوزاد وقتی به گذشته نگاه می کنند، چیزی جز نا کارآمدی آن همه وسیله، هدر رفت سرمایه، زیر پا گذاشتن اولویت ها، فشار مالی زیاد به پدر و مادرها، چشم و هم چشمی و صد البته نگاه پر حسرت خانواده هایی که بضاعت مالی این کارها را نداشتند، نمی بینند. گاهی افراد با تصمیم های اشتباهی که در زمان اجرای رسم و رسوم می گیرند، فقط به خودشان می بازند. به ویژه آن هایی که برای خرید سیسمونی های آن چنانی، سال های زیادی قسط و قرض برای خود می خزند تا چشم و دل دیگران را سیر کنند.

اتاقی شش متری پُر از اسباب و اثاثیه

هیچ وقت برای تغییر دیر نیست و افراد می توانند با توجه به آنچه می خواهند و امکاناتی که در اختیار دارند با رسم و رسوم غلط مقابله کنند. بعضی آداب و رسوم، جز تجمّل گرایی، دست و پاگیری و ایجاد اختلاف حاصلی ندارند. فرض کنید خانواده ای که چهار دختر دم بخت دارد، با تورم و مشکلات مالی این زمانه چقدر باید برای تأمین مالی جهیزیه و سیسمونی دختر هایش به درد سر بیفتد. در حالی که می توان با فرهنگ سازی، رویه اشتباه گذشته را اصلاح کرد. در شرایط فعلی دختران زیادی هستند که خرید خانه، هر چند کوچک، را به جهیزیه ها و سیسمونی های پرطمطرق و چشم درآور ترجیح می دهند. در واقع ایند باید آدمش را پیدا کرد و بعد برای آن لباس دوخت تهیه سیسمونی های پرخرج در حالی که زوج هنوز مستاجر هستند جز رنج و سختی در اسباب کشی های سالیانه، عایدی دیگر ندارد. اگر این کار با رفتار و منطق درست انجام شود نه تنها دیگر نباید نگران بی احترام شدن دختران شویم که باید به خاطر نه گفتن به یک فرهنگ غلط تحسین هم بکنیم.

دست افراد برای تغییر باز است

وقتی نوزاد به دنیا می آید در همان ابتدا به آغوش مادر، تغذیه و امنیت نیاز دارد و ضروری نیست همه آنچه را در آینده به آن احتیاج پیدا می کند یکجا تهیه کرد. افزون بر اینکه می توان برخی از وسایلی را که در آینده لازم می شود متناسب با رشد کودک خرید. برای نمونه نیاز نیست در ابتدای تولد برای دوسالگی کودک کفش و لباس تهیه کرد. داشتن کالسکه و کبر خوب است، ولی پیش از هر خریدی باید نیازسنجی شود. برای بعضی خانواده ها که فقط با خود روش شخصی رفت و آمد می کنند، هیچگاه فرصت استفاده از این وسایل پیش نمی آید.