آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۹۳
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۲•۰۸
۲۹ شوال ۱۴۴۶ / ۲۸ آوریل ۲۰۲۵

بهترین راه‌ها برای رطوبت‌رسانی مو

داشتن موهای سالم، براق و فوق‌العاده نرم یک آرزوی تقریبا جهانی است که کلید رسیدن به آن در رطوبت‌رسانی موها نهفته است. استفاده زیاد از سشوار، ترکیبات شیمیایی و ابزارهای حرارتی از جمله مواردی هستند که نیاز به رطوبت را در مو افزایش می‌دهند. در ادامه به چند توصیه در این زمینه خواهیم پرداخت.

شامپو رطوبت‌رسان

از شامپوهای آب‌رسان و نرم‌کننده‌های قوی مناسب برای نوع موهای خود استفاده کنید. در انتخاب نرم‌کننده می‌توانید به سراغ محصولاتی بروید که به موهایتان رطوبت بیشتر می‌دهند. این محصولات می‌توانند رطوبت ازدست‌رفته موهای خشک را جبران و به تغذیه آن کمک کنند.

آب‌کشی با آبسرد

شست‌وشوی موها با آب داغ می‌تواند رطوبت و چربی طبیعی آن را از بین ببرد و تارهای مو را خشک، وز و شکننده کند. آبسرد، منافذ پوست سر را می‌بندد و رطوبت را روی موها تثبیت می‌کند و به این ترتیب مانع از ورود کثیفی و ناخالصی به بافت آن‌ها می‌شود.

سرم مو

سرم‌های مو کمک می‌کنند یک لایه مرطوب‌کننده روی مو را بپوشاند و از آن‌ها در مقابل آسیب‌های ناشی از میله‌های فرکننده، اتو و سشوار محافظت می‌کنند. سرم‌ها، موخوره را کاهش می‌دهند و مو را براق و صاف می‌کنند. پس از استفاده از شامپو و نرم‌کننده و آبکشی آن‌ها، سرم را روی موی مرطوب بمالید.

محصولات محافظت‌کننده

ابزارهای حالت‌دهنده حرارتی می‌توانند موهای شما را خشک کنند. اگر نمی‌توانید آن‌ها را کلا کنار بگذارید، حرارتشان را تا جایی که می‌شود کم کنید و برای اینکه از سوختن موها جلوگیری کنید از محصولات محافظت‌کننده در مقابل حرارت استفاده کنید. همچنین می‌توانید از محصولات حالت‌دهنده‌ای چون اسپری و ژل استفاده کنید تا از خشکی و آسیب موها جلوگیری کنید.

روغن‌های مغذی

روغن‌های نارگیل، بادام، آرگان و زیتون می‌توانند به مرطوب‌کردن تارهای مو کمک کنند. چند قطره از هر کدام از این روغن‌ها را به انتهای خشک موهایتان بمالید و به آرامی برس بکشید. همچنین می‌توان آن‌ها را روی تارهای مو از بالا تا پایین نیز ماساژ داد تا وز موها را از بین ببرند. کوتاه‌کردن مرتب نوک موها، استفاده از حوله‌های میکروفایبر و یک رژیم غذایی مغذی نیز به حفظ رطوبت طبیعی موها کمک می‌کنند.

دانستنی‌ها

سلامت ناخن با سبزیجات برگدار تیره

احتمالا زیاد به این فکر نمی‌کنیم که آن‌چه در بشقاب غذایمان است می‌تواند بر سلامت ناخن‌ها تاثیر بگذارد. یکی از آنها سبزیجات برگ‌دار تیره است که سرشار از آهن هستند، عنصری که ناخن‌ها برای قوی و سالم رشدکردن به آن نیاز دارند. کمبود آهن در رژیم غذایی می‌تواند خودش را در ناخن‌ها نیز نشان دهد. فقر آهن ممکن است باعث شکنندگی ناخن‌ها و همچنین ایجاد شیارهای عمودی روی آن‌ها شود. برینا کانر، پزشک خانواده، می‌نویسد همان‌طور که وضعیت پوست می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات داخلی بدن باشد، ناخن‌ها نیز ممکن است از برخی بیماری‌های پنهان خبر دهند. تغییر رنگ ناخن، پوسته‌پوسته شدن کنار ناخن‌ها، رگه‌ها یا لکه‌های سفید، ناخن‌های شکننده و نازک، ناخن‌های قاشقی شکل و خطوط زرد افقی از جمله تغییراتی هستند که باید به آن‌ها توجه کرد. البته این‌ها همیشه نشانه بیماری نیستند اما این احتمال هم وجود دارد که به مشکلات دیگر سلامتی مانند عفونت‌های قارچی و حتی بیماری‌های جدی‌تر مانند بیماری‌های قلبی، سیروز کبدی، بیماری کلیوی و حتی ملانوما (نوعی سرطان پوست) مرتبط باشند. بنابراین اگر متوجه تغییرات غیرعادی در ناخن‌هایتان شدید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. دکتر کانر معمولا توصیه می‌کند برای بهبود سلامت ناخن‌ها پیش از اینکه به سراغ مکمل‌ها بروید، سعی کنید کمبودهای احتمالی را از طریق رژیم غذایی برطرف کنید، زیرا مکمل‌ها معمولا فقط یک ویتامین یا ماده معدنی خاص را دارند، در حالی که با غذاها ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری در دسترس بدن قرار می‌گیرند (یعنی بدن ممکن است بهتر بتواند آن‌ها را جذب و استفاده کند). با این حال، او اشاره می‌کند که در برخی مواقع، مکمل ویتامین یا ماده معدنی هم می‌تواند مفید باشد، به خصوص اگر فرد نتواند مواد مغذی کافی را فقط از رژیم غذایی دریافت کند. مثل افرادی که بیماری‌هایی دارند که توانایی بدنشان را در جذب مواد مغذی تحت تاثیر قرار می‌دهند (مانند بیماری کرون یا سلیاک). افرادی هم که رژیم غذایی گیاهی یا وگان دارند، باید برخی نیازهای تغذیه‌ای خود را با مکمل‌ها برطرف کنند.

بیوتین

بیوتین برای تولید کراتین، پروتئینی که ساختار ناخن‌ها را تشکیل می‌دهد، ضروری است و کمبود بیوتین می‌تواند به ناخن‌های شکننده و ضعیف منجر شود. سایر علائم کمبود بیوتین ریزش مو و جوش‌های پوستی است. محققان به این نتیجه رسیدند که درمان مشکلات ناخن-از جمله ناخن‌های شکننده- با بیوتین «نتایج امیدوارکننده‌ای» داشته است. با این حال، آن‌ها اشاره می‌کنند که به آزمایش‌های بالینی بزرگ‌تری نیاز است تا اثربخشی و دوز مناسب مشخص شود. برای بیوتین دوز روزانه مشخصی توصیه نشده، اما طبق اعلام موسسه ملی بهداشت (NIH) میزان مصرف مناسب برای زنان ۱۹ سال به بالا ۳۰ میکروگرم است (صورت شیردهی ۳۵ میکروگرم). بیوتین را می‌توان در زرده تخم‌مرغ، گوشت‌ها، محصولات لبنی، ماهی سالمون، آووکادو و مغزها یافت. بسیاری از مکمل‌های معروف ناخن هم بیوتین دارند.

آهن

آهن به حمل اکسیژن به ریشه ناخن کمک می‌کند و در رشد ناخن‌ها موثر است. کمبود آهن می‌تواند به ناخن‌های شکننده یا ایجاد ناخن‌های قاشقی شکل (که به آن کویلونیچیا گفته می‌شود) یا رگه‌های عمودی منجر شود. میزان توصیه‌شده روزانه آهن بسته به سن و جنسیت، متفاوت است. برای زنان بین ۱۹ تا ۵۰ سال، ۱۸ میلی‌گرم در روز توصیه می‌شود. برای زنان ۵۱ سال به بالا، میزان توصیه‌شده آهن روزانه هشت میلی‌گرم است. بارداری و شیردهی نیز می‌تواند بر میزان آهن موردنیاز بدن تاثیر بگذارد. بهترین راه جذب آهن مصرف گوشت و دیگر مواد غذایی حیوانی است، اما می‌توان آن را در سبزیجات برگدار تیره، حبوبات یا غلات غنی‌شده هم یافت. ترکیب غذاهای غنی از آهن با غذاهای غنی از ویتامین C می‌تواند به افزایش جذب آهن کمک کند، علاوه بر این، خود ویتامین C هم برای سلامت ناخن‌ها مفید است زیرا در تولید کلاژن که به تقویت بافت‌ها کمک می‌کند، نقش مهمی دارد.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ در تولید گلبول‌های قرمز خون نقش مهمی دارد. این سلول‌ها اکسیژن را به بافت‌ها، از جمله ناخن‌ها، منتقل می‌کنند. یک مرور علمی که سال ۲۰۱۵ درباره ویتامین B۱۲ منتشر شد، تایید می‌کند که این ویتامین با سلامت پوست و ناخن رابطه‌ای پیچیده دارد و کمبود آن می‌تواند باعث شکنندگی یا ایجاد رگه در ناخن شود. برخی مواد غذایی غنی از ویتامین B۱۲ عبارت‌اند از گوشت قرمز، ماهی، لبنیات، مخمرهای خوراکی و جایگزین‌های گیاهی غنی‌شده. میزان توصیه‌شده روزانه B۱۲ برای افراد ۱۴ سال به بالا، ۲.۴ میکروگرم است. زنان باردار باید ۲.۶ میکروگرم و زنان شیرده ۲.۸ میکروگرم در روز B۱۲ دریافت کنند.

روی

کمبود روی (زینک) می‌تواند باعث مشکلاتی در سلامت ناخن‌ها شود؛ مانند لکه‌های سفید، رشد کند و/یا نازک شدن ناخن‌ها. میزان توصیه‌شده روزانه روی برای زنان ۱۹ سال به بالا هشت میلی‌گرم است (اگر باردار یا شیرده باشند، به ترتیب ۱۱ یا ۱۲ میلی‌گرم). از جمله مواد غذایی سرشار از روی می‌توان به گوشت قرمز، مرغ، جوانه گندم، دانه‌ها، مغزها، بادام هندی و بادام اشاره کرد.

منیزیم

منیزیم علاوه بر تاثیر مثبت بر کنترل استرس، بهبود سلامت استخوان و خواب، در سلامت ناخن‌ها هم نقش دارد. مقدار توصیه‌شده روزانه مصرف منیزیم برای زنان ۳۱ ساله و بالاتر، ۳۲۰ میلی‌گرم است. این مقدار در دوران بارداری یا شیردهی افزایش می‌یابد. منابع خوب منیزیم حبوبات، مغزها، دانه‌ها، غلات کامل و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج‌اند.

ویتامین C

ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و برای تولید کلاژن در بدن ضروری است. مرکبات، گوجه‌فرنگی، سیب زمینی، فلفل قرمز و سبز، بروکلی و توت فرنگی همگی منابع خوب این ویتامین محسوب می‌شوند.

یادداشت

دهان؛ آیینه‌ای از سلامتی

فاطمه احمدی متمایل
متخصص دهان فک و صورت

سلامت دهان نه تنها در جلوگیری از پوسیدگی و بیماری‌های لثه مؤثر است، بلکه نقش حیاتی در پیشگیری از بیماری‌های خطرناک سیستمیک دارد. باکتری‌ها و عفونت‌های دهانی می‌توانند از طریق سیستم گردش خون و دستگاه گوارش به سایر اندام‌ها سرایت کنند، این وضعیت ممکن است پیامدهای جدی مانند رد پیوند در بیماران پیوندی، تشدید بیماری‌های قلبی، افزایش خطر سقط جنین و زایمان زودرس در زنان باردار و همچنین بروز مشکلاتی در روند پرتودرمانی بیماران سرطانی به همراه داشته باشد. بسیاری از بیماری‌های سیستمیک از جمله سرطان خون، کم‌خونی‌های شدید، یا اختلالات تیرویید ممکن است نخستین علائم خود را در مخاط دهان نشان دهند. علائمی مانند تورم لثه، درد دندان یا تغییر رنگ بافت‌های دهانی، هشدار اولیه‌ای برای وجود بیماری‌های زمینه‌ای هستند و نباید نادیده گرفته شوند. مصرف دخانیات والکل از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز سرطان است. تشخیص زودهنگام سرطان دهان از اهمیت بالایی برخوردار است این نوع سرطان‌ها با سرعت بالایی پیشرفت می‌کنند و نرخ مرگ‌ومیر بالایی دارند؛ بنابراین تغییر سبک زندگی پیش از ابتلا، بسیار مؤثرتر از مداخلات درمانی پس از آن است. آنچه در دوران بارداری خطر پوسیدگی و بیماری‌های لثه را افزایش می‌دهد، کاهش توجه به بهداشت دهان در این دوره حساس است. زنان باید پیش از بارداری از سلامت دهان خود مطمئن شوند و در طول بارداری نیز مراقبت‌های بهداشتی روزانه را جدی بگیرند. درمورد بزاق؛ این عضو حیاتی یکی از ابزارهای مهم در تشخیص زودهنگام بیماری‌ها به شمار می‌رود، آنزیم‌ها و نشانگرهای بیوشیمیایی موجود در بزاق می‌توانند اطلاعات باارزشی درباره وضعیت سلامت بدن در اختیار پزشکان قرار دهند و تحقیقات علمی در این زمینه همچنان در حال گسترش است. اصول صحیح مراقبت از دهان: مسواک‌زدن ۲ باره در روز، استفاده منظم از نخ دندان، پرهیز از مرطوب‌کردن مسواک پیش از استفاده و تعویض مسواک هر شش ماه یک‌بار از جمله اقداماتی است که می‌تواند به حفظ سلامت دهان و پیشگیری از عوارض بعدی کمک کند. همچنین استفاده کم و هدفمند از خمیردندان، اثربخشی بیشتری در پاک‌سازی دندان‌ها خواهد داشت.

مواردی که باعث شدت پارکینسون می‌شود

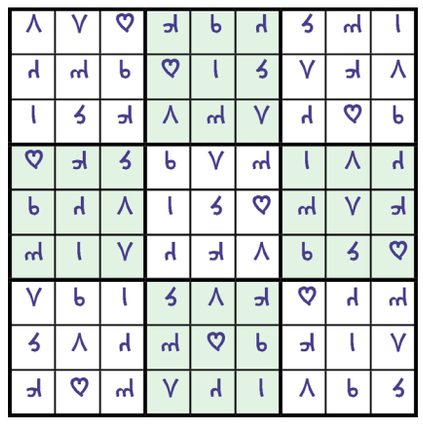
بیماری پارکینسون از مغز شروع می‌شود. سلول‌های عصبی خاصی آسیب می‌بینند یا می‌میرند و در نتیجه، سطح دوپامین، شروع به کاهش می‌کند. در صورت ابتلا به پارکینسون، مواردی وجود دارند که می‌توانند این بیماری را بدتر کنند. این عوامل عبارتند از: واکنش طبیعی بدن به استرس شامل افزایش تنش عضلانی و بالارفتن ضربان قلب است که می‌تواند باعث تشدید لرزش و سفتی عضلات در پارکینسون شود. خواب ناکافی یا بی‌کیفیت، ریتم طبیعی بدن را مختل می‌کند و منجر به افزایش خستگی و بدترشدن علائم حرکتی در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون می‌شود. زمان و دز مناسب داروها برای مدیریت موثر علائم پارکینسون ضروری است. فقدان فعالیت بدنی می‌تواند به بدترشدن علائم حرکتی و سفتی عضلات کمک کند. این در حالی است که ورزش منظم و حرکات کششی می‌تواند به بهبود تحرک، تعادل و... کمک کند

اشتباهات روزانه مغز را پیرتر می‌کند

محققان گزارش دادند توجه به عوامل مختلفی مانند فشارخون، قندخون، کلسترول، فعالیت بدنی، خواب، استرس، مصرف الکل و سیگارکشیدن می‌تواند به طور قابل‌توجهی خطر ابتلاء به سه بیماری مغزی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. دکتر «جاسپر سنف»، محقق ارشد اظهارکرد: «زوال عقل، سکته مغزی و افسردگی در اواخر عمر به هم مرتبط شده‌اند، بنابراین اگر به یکی از آنها مبتلا شوید، احتمال زیادی وجود دارد که در آینده به دیگری مبتلا شوید.» محققان برای بررسی داده‌های ۵۹ مطالعه را جمع‌آوری کردند. محققان دریافتند فشارخون بالا و بیماری شدید کلیوی بیشترین تأثیر را بر خطر سکته مغزی، زوال عقل و افسردگی اواخر عمر دارند. سایر عوامل خطر مهم عبارتنداز: چاقی، قندخون، کلسترول، مصرف الکل، رژیم غذایی، کاهش شنوایی، درد، فعالیت بدنی و.... سنف گفت: «تلاش‌های پیشگیرانه فرصتی برای کاهش همزمان بار بیماری‌های مغزی مرتبط با افزایش سن فراهم می‌کند.»

جدول سودوکو

			۱	۲			۵	
۸		۴	۹			۲		
		۵	۴	۷				۸
۵		۹			۲	۸		
	۸	۳		۶		۷	۲	۹
۲		۱		۸	۹			۵
			۸		۷			
		۸	۶	۱	۵	۹	۳	
۱	۳	۶	۲	۹	۴			۷



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

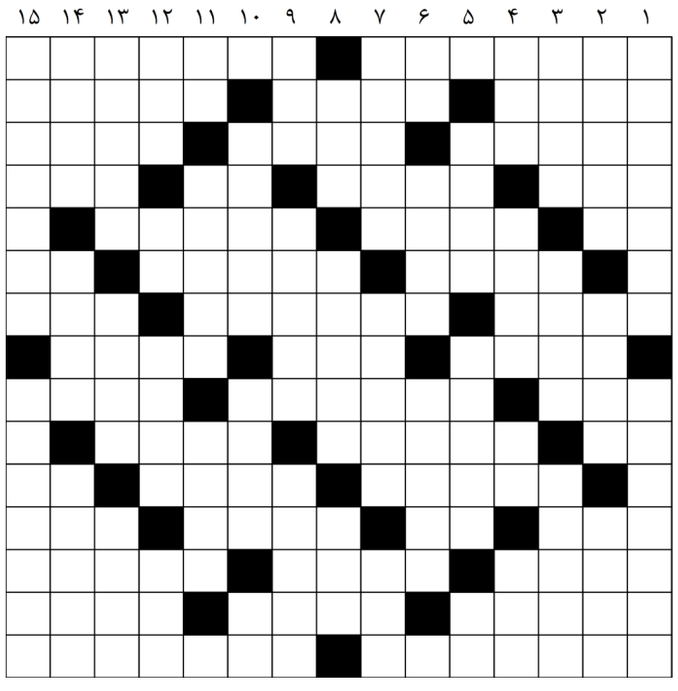
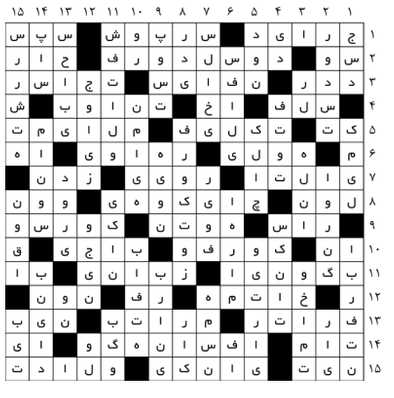
شماره ۲۰۹۳

افقی

۱- کالانما- نسخه‌برداری ۲- گیاهی ضد قارچ و تقویت‌کننده مو- ماه نو- گرانبها ۳- ضدضعفا- تکبر و خودبینی- تنبلی ۴- از شهرهای استان فارس- زیبا و دلفریب- مایه حیات- استانی در سوریه ۵- پراکندگی- محصول زلزله- آلوی مخصوص غذا ۶- وقت تلف‌کردن- گازی بی‌رنگ- ادا و اطوار ۷- ییلاق آمل- مقید و گرفتار- از عناصر فلزی ۸- تبلیغ- آفرین- پارچه‌فروش ۹- دومین مهره گردن- سماوی- خواب شیرین ۱۰- از ضمایر انگلیسی- بیان کردن- بیابان ۱۱- اسب تندرو- ایالت داوطلب- اسب آذری ۱۲- نژاد مردم روسیه- تپانچه- گوینده و سخنگو- کلبه ترکمنی ۱۳- ترشحاتی که از غدد زیر زبانی ایجاد می‌شود- گیاهی پیچنده- کشوری آفریقایی ۱۴- مخترع ماشین بطری‌سازی- اراده و خواست خداوند- بلندمرتبه ۱۵- شرکت استارت‌آپ- پایتخت نامیبیا

عمودی

۱- از شهرهای البرز- ساربان ۲- زمان‌ها- نوعی رنگ بنفش- آتشفشانی در ایتالیا ۳- آدم‌کشی سیاسی- دنباله- هادی الکتریکی ۴- آینده- رب‌النوع- پایان- از وسایل شیرینی‌پزی ۵- پایین‌آمدن- نوعی سنگ زینتی- کله ۶- کلمه شگفتی- ماشین‌نویسی- کل و همه ۷- هر گلسرخ صدبرگ- از شهرهای ترکیه- مکان بی‌خطر ۸- شهری در آلمان- ایالتی در هندوستان- نیش‌زدن زنبور ۹- میوه تابستانی- قرقره- پایتخت ژاپن ۱۰- دویدن- نوعی پیوند در شیمی- زمین‌شوی دسته‌دار ۱۱- صدای کوبیدن «در»- مؤدب- پایه و بنیاد ۱۲- پسندیده و خوب- رودی در فرانسه- بیماری یرقان- مدت زمان قانونی بازی فوتبال ۱۳- زن گندمگون- روایت‌کننده- مطلع و باخبر ۱۴- هر خانه‌ای دارد- گوژپشت- صفرابر سنتی ۱۵- گستاخی- فرسودگی



حل جدول ۲۰۹۲