



مو بافت مرده‌ای است که مراقبت از آن بسیار مهم است، زیرا در صورت آسیب دیدن قابل ترمیم نیست. اولین قدم مراقبت پاک کردن آلودگی‌ها از سطح مو است، این آلودگی‌ها یا از محیط و یا از سطح پوست (چربی و عرق) بر روی مو قرار می‌گیرند. جنس مو از طریق ژنتیک منتقل می‌شود و قابل تغییر نیز نیست، تراکم، ضخامت و حالت مو از طریق ارث به فرزند منتقل می‌شود، حالت موها نیز به سطح مقطع مو ارتباط دارد، موی صاف سطح مقطع گرد دارد و هر چه به سمت بیضی برود مو به حالت وز نزدیکتر می‌شود. هر چه ترشحات پوست سر بیشتر باشد موها چرب‌تر و هر چه این ترشحات کمتر باشد موها خشک‌تر خواهد بود، موهای خشک بیشتر در معرض آسیب قرار دارد. در صورت داشتن موهای خشک باید از موادی استفاده کنیم که سطح مو را مانند یک غلاف بیوشاند تا از عوامل محیطی حفظ شود. شامپوها باید متناسب با نوع موها، مخصوص موهای چرب، موهای خشک و موهای معمولی انتخاب شوند. افرادی که موهای رنگ شده دارند برای جلوگیری از خشکی موها می‌توانند از شامپوهای مخصوص موهای رنگ شده استفاده کنند. شامپو برای شستن تارهای مو نیست و تنها پوست سر را شست‌وشو می‌دهد؛ زیرا پوست سر محل تجمع آلودگی است. توصیه می‌شود با قراردادن مقداری شامپو روی پوست سر، آن را شست‌وشو دهید. موها را با شامپو ماساژ ندهید زیرا قرار گرفتن کف شامپو روی موها به تنهایی کافی است. برعکس شامپو، نرم‌کننده‌ها و ماسک‌های مو برای حفاظت از ساقه مو استفاده می‌شوند. این مواد را تنها به موها بمالید و از تماس این مواد به کف سر خودداری کنید. فر کردن یا کراتینه کردن، باعث آسیب به مو می‌شود، اما اگر توسط افرادی که تخصص این کار را دارند انجام شود، میزان آسیب کمتر خواهد بود. کراتینه کردن مو باعث شکسته شدن باندهای شیمیایی موجود در کراتین مو و ایجاد شکستگی و موخوره در موها می‌شود (تأکید از رنگ‌هایی که نزدیک به رنگ موی خودتان است استفاده کنید و از مصرف رنگ‌های خیلی روشن پرهیز کنید. وقتی مو تحت حرارت قرار می‌گیرد باندهای شیمیایی موجود در کراتین مو شکسته می‌شود و مو آسیب وارد می‌شود، به همین دلیل افراد به استفاده کمتر از این وسایل (ششوار و اتوی مو) توصیه می‌کنیم. به‌هر دلیلی که موها آسیب ببینند (حرارت، خشکی زیاد، مواد شیمیایی) ساقه مو نیز آسیب می‌بیند.

دانشتنی‌ها

با کاهش کالری روند پیری را کندتر کنید

تحقیقات نشان می‌دهد که شاید رژیم غذایی با کالری محدود پیری را در بزرگسالان سالم آهسته‌تر کند. محققان هنوز نمی‌دانند که چرا کاهش کالری ممکن است پیری را آهسته کند، اما شواهدی وجود دارد که باعث تغییرات در سطح سلولی می‌شود. براساس یک مطالعه به‌نظر می‌رسد خوردن کالری کمتر سرعت پیری را کاهش می‌دهد و طول عمر را در بزرگسالان سالم افزایش می‌دهد. دان بلسکی، نویسنده ارشد مطالعه، گفت: این یافته به شواهد زیادی قوت می‌بخشد که رژیم غذایی با کالری محدود می‌تواند مزایای سلامتی قابل توجهی از جمله به تعویق افتادن پیری را ارائه دهد. بلسکی افزود: «مطالعه اصلی ما این است که می‌توان سرعت پیری بیولوژیکی را کاهش داد و ممکن است از طریق اصلاح سبک زندگی به این کندی دست یافت.» در کارآزمایی بالینی فاز ۲ که به مدت دو سال انجام شد، ۲۲۰ بزرگسال به‌طور تصادفی انتخاب شدند تا میزان کالری دریافتی خود را تا ۲۵ درصد کاهش دهند؛ یا تغییری در رژیم غذایی خود ایجاد نکنند. شرکت‌کنندگان دارای شاخص توده بدنی یا BMI بودند که از ۲۲ تا ۲۷ متغیر بود. به افراد گروه با کالری محدود در ماه اول هر روز سه وعده غذایی آماده داده شد تا با اندازه وعده‌ها آشنا شوند. همچنین در ۲۴ هفته اول مشاوره رفتاری در مورد رژیم غذایی به آنها ارائه شد. به شرکت‌کنندگانی که در گروه کالری محدود نبودند، گفته نشد که چقدر باید بخورند و هیچ مشاوره‌ای دریافت نکردند. دکتر ایوان هدلی، مدیر بخش پیری بالینی در مؤسسه ملی پیری، بیان داشت که اکثر افراد در گروه محدودکننده کالری، فقط حدود ۱۲ درصد کالری دریافتی روزانه خود را کاهش دادند؛ این ۱۲ درصد برای ایجاد تغییرات قابل توجه کافی بود. محققان برای اندازه‌گیری سرعت پیری، از الگوریتمی برای مشاهده چگونگی تغییر نشانگرهای زیستی DNA خاص در خون در طول زمان استفاده کردند. به گفته بلسکی، این الگوریتم بر اساس داده‌های حدود هزار نفر است که به مدت ۲۰ سال بررسی شدند که با افزایش سن چگونه سرعت عملکرد اندام آنها (از جمله قلب، کبد، کلیه و ریه‌ها) کاهش می‌یابد. او اضافه کرد که این الگوریتم به عنوان نوعی سرعت سنج عمل می‌کند و به سنجش سرعت پیری شرکت‌کنندگان در مطالعه کمک می‌کند. محققان دریافتند در افرادی که کالری خود را کاهش دادند سرعت پیری بین ۳ تا ۴ درصد در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی معمولی داشتند کاهش یافت. بلسکی اظهار کرد که این به معنی کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی احتمال مرگ زودرس است. بنابراین همه ما این قدرت را داریم که مسیر پیری را تغییر دهیم. هدلی افزود: هنوز مشخص نیست که آیا کندی پیری پس از دو سال ادامه خواهد داشت یا خیر زیرا شرکت‌کنندگان در مطالعه پس از مداخله دو ساله پیگیری نشدند. وی گفت: مطالعه‌ای جداگانه که توسط آژانس نیز تأمین شده است، در حال برنامه‌ریزی برای بررسی اثرات رژیم غذایی با کالری محدود پس از ۱۰ سال است. با این حال، هدلی ادامه داد: مطالعه جدید یافته‌های تحقیقات قبلی را تقویت می‌کند که برخی محدودیت‌های کالری می‌تواند مزایای سلامتی، از جمله زندگی طولانی و سالم‌تر را افزایش دهد. به گفته بلسکی، محققان هنوز دقیقاً نمی‌دانند که چرا کاهش کالری روند پیری را کند می‌کند، اگرچه شواهدی وجود دارد که محدودیت کالری باعث تغییرات در سطح سلولی می‌شود. او اضافه کرد: «ممکن است مکانیسم‌هایی از پاسخ‌های بقا در بدن ایجاد کند که تأثیر پاکسازی زباله‌های درون سلولی را دارد.» با کنار گذاشتن تحقیقاتی باک در مورد پیری، گفت: در کنار محدودیت کالری، ورزش و رژیم غذایی متعادل نیز از عوامل مهمی هستند که باید برای افزایش سن در نظر گرفته شوند و شما برای مشاهده اثرات کامل سلامتی نیاز به مداخلات متعدد دارید. وی افزود: یافته‌های این مطالعه به این معنا نیست که مردم باید گرسنه بمانند و این می‌تواند منجر به سوءتغذیه و سلامت روان شود. مطالعات روی حیوانات نشان داده‌اند که محدودیت طولانی‌مدت کالری با خطر کاهش قدرت عضلانی، متابولیسم کندتر و اختلال در سیستم ایمنی مرتبط است. دانشمندان افزودند که محدودیت کالری ممکن است برای همه افراد از جمله افرادی که دارای چندین بیماری زمینه‌ای هستند مناسب نباشد. او توصیه کرد قبل از انجام یک رژیم غذایی با کالری محدود با پزشک مشورت کنید.

کوتاه

یک قدم مهم برای درمان «اوتیسم»

دانشمندان طی پیشرفتی بالقوه با استفاده از داروی صرع، بیماری اوتیسم را در موش‌ها درمان کردند. داروی ارزان صرع برای اولین بار علائم مشابه اوتیسم را در موش‌ها درمان کرد؛ چیزی که می‌تواند پیشرفتی رو به جلو باشد. لاموتریزین، با نام تجاری lamictal، توانست مشکلات رفتاری و اجتماعی مرتبط با این اختلال را مهار کند. تصور می‌شود که این دارو با معکوس کردن تغییرات سلول‌های مغزی ناشی از یک جهش ژنتیکی عمل می‌کند. مطالعات قبلی نشان داده که اوتیسم در افرادی که دارای جهش‌های خاموش‌کننده ژن MYT1L هستند، شایع‌تر است. موریتز مال، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: ظاهر درمان دارویی در بزرگسالی می‌تواند اختلال عملکرد سلول‌های مغزی را کاهش دهد و در نتیجه با ناهنجاری‌های رفتاری معمول اوتیسم مقابله کند. وی افزود: با این حال، نتایج محدود به مطالعات روی موش است. مطالعات بالینی در بیماران مبتلا به اختلالات طیف ASD هنوز انجام نشده است. MYT1L پروتئین مسئول محافظت از هویت مولکولی سلول‌های عصبی است و تعیین می‌کند که کدام ژن در سلول‌ها فعال و کدام غیرفعال هستند. تحقیقات قبلی نشان داد که عوامل موثر بر برنامه مولکولی سلول‌های عصبی ممکن است در ایجاد اوتیسم دخیل باشند. محققان MYT1L را در موش‌ها و سلول‌های عصبی انسان در آزمایشگاه خاموش کردند. آنها دریافتند که موش‌های فاقد این پروتئین دارای ناهنجاری‌های مغزی از جمله قشر نازک‌تر مغز بودند. موش‌ها همچنین نشانه‌های متعددی از اوتیسم از جمله کمبودهای اجتماعی و بیش‌فعالی را نشان دادند. در اوتیسم، داروی لاموتریزین تا حدی کانال‌های سدیم را مسدود می‌کند و اجازه می‌دهد تا مقدار مناسب سدیم از آن عبور کند.

کاهش قندخون با «هل»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

هل، یک چاشنی خوش‌عطر و بو با خواص فوق‌العاده است و امروزه بای ثابت ادویه‌های مصر فی میلیون‌ها آشپز در سراسر جهان شده است. روغن و عصاره «هل» دارای خواص دارویی چشمگیری است و بر این اساس قرن‌هاست در طب سنتی مورد استفاده قرار گرفته است.



کاهش قندخون

وقتی «هل» به‌صورت پودر مصرف شود ممکن است بتواند قندخون را کاهش دهد. یک مطالعه نشان داد که تغذیه با رژیم غذایی پرچرب و کربوهیدرات بالا (HFHC) باعث می‌شود که سطح قندخون برای مدت طولانی‌تری بالا بماند. رایج‌ترین روش استفاده از هل در پخت‌وپز یا نان‌ها و شیرینی‌جات و یا دم‌کردن به‌همراه چای و دیگر دمنوش‌هاست.

ترمیم زخم گوارش

هل با رفع مشکلات معده ارتباط دارد؛ بیشترین خاصیت آن، توانایی احتمالی در بهبود زخم است. در یک مطالعه موش‌ها قبل از قرارگرفتن در معرض دزهای بالای آسپرین برای ایجاد زخم معده، با عصاره هل، زردچوبه و برگ سبزی یک گیاه دارویی در آب داغ تغذیه شدند. نتیجه این مطالعه نشان داد این موش‌ها زخم‌های کمتری پیدا کردند.

ترکیبات ضدسرطان

ترکیبات موجود در هل ممکن است به مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک کنند. مطالعات روی موش‌ها نشان داد که پودر هل می‌تواند فعالیت آنزیم‌های خاصی را که به مبارزه با سرطان کمک می‌کنند، افزایش دهد. این چاشنی ممکن است توانایی سلول‌های قاتل طبیعی برای حمله به تومورها را افزایش دهد. ترکیب خاص موجود در این چاشنی از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

اثرات ضدباکتریایی

هل همچنین دارای اثرات ضدباکتریایی در خارج از دهان است و ممکن است بتواند عفونت‌ها را درمان کند. عصاره و اسانس هل دارای ترکیباتی است که با چند سویه رایج باکتری‌ها مبارزه می‌کند. مطالعات موجود در مورد اثرات ضدباکتریایی هل تنها به بررسی سویه‌های جدا شده از باکتری‌ها در آزمایشگاه‌ها پرداخته‌اند.

اهمیت مصرف کاروتنوئیدها برای سلامتی

کاروتنوئیدها رنگدانه‌های طبیعی در رنگ‌های مختلف شامل زرد تانارنجی و قرمز هستند که در همه موجودات زنده، از باکتری‌ها، مخمرها، موجودات دریایی و آب شیرین وجود دارد. طبق تحقیقات صورت گرفته کاروتنوئیدهای طبیعی منابع مهم آنتی‌اکسیدان، ترکیبات ضدالتهابی و ضدتوموری هستند. کاروتنوئیدها به دلیل اثرات مفیدی که بر سلامت انسان دارد، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات اپیدمیولوژیک ارتباط بین مصرف زیاد کاروتنوئید در رژیم غذایی با کاهش خطر

تخم‌مرغ نسبت به سایر مواد غذایی به ازای هر کالری مواد مغذی شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی و آمینواسیدهای بیشتری است. تخم‌مرغ دارای ارزش غذایی بالا و خواص شگفت‌انگیزی است که مصرف روزانه آن باعث بالارفتن کلسترول خوب و پروتئین بدن می‌شود و تناسب‌اندام را حفظ می‌کند. ویتامین‌های B موجود در تخم‌مرغ برای افزایش اشتها و انرژی مفید است، آهن تخم‌مرغ ضد کم‌خونی است، روی در تخم‌مرغ موجب

تخم‌مرغ چه ویتامین‌هایی دارد؟

رشد مو و تسریع بلوغ خواهد شد، کلسیم تخم‌مرغ در تقویت استخوان و دندان نقش دارد، ویتامین D موجود در تخم‌مرغ به جذب کلسیم کمک می‌کند. به‌در تخم‌مرغ به کنترل تیروئید می‌انجامد و ویتامین A موجود در این ماده غذایی کامل مانع آسیب به شبکیه چشم خواهد شد. برای تشخیص بین تخم‌مرغ آب‌پز و تخم‌مرغ خام، آن را بچرخانید. یک تخم‌مرغ آب‌پز شده بیشتر از یک تخم‌مرغ خام می‌چرخد.

جدول کلمات متقاطع

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

افقی

۱- اسب خاکستری- فیلمی به کارگردانی شهرام اسدی
۲- قاصد- نویسنده معروف هندی ملقب به چخوف هند- دورنگی ۳- یاری‌رساننده- از حشرات- معادل فارسی سمبول ۴- یارسوزن- کاشف تیغوس- طبق قاعده- نوعی پیشوند مضارع ۵- تلاش و کوشش قوی- کیسه برنج- حرف پوست‌کنده- رنگ ۶- نام قدیم بوشهر- بیان چگونگی وحالت- ابزار و آلت ۷- دوستی- یکی از دو حزب معروف آمریکا- تنها ۸- پارسیایی- ضایع‌ویبپوده- روش‌شنایی- آخرین سوره قرآن کریم ۹- واحدسطح- سریالی از حمید لخبند- شمولین ۱۰- همسر عزیز مصر- صیقل- سطلی بی‌دسته ۱۱- کشتی جنگی- یارغم- از نام‌های مبارک ابوالفضل (ع)- دست‌مالیدن ۱۲- حرف دوم انگلیسی- انجن‌ومجمع- پیروزی- دفاع فوتبال ۱۳- ستارگان- تکان- کشتاربربرنج ۱۴- صدای بم- واحد نظامی پروازی- نوعی کلاه ۱۵- اعتبارنامه سیاسی- ترک وطن

حل جدول ۱۵۰۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	ا	ز	ر	ت	ا	ج	ا	ک	ا	ر	ت	ا	س
۲	ا	ل	ا	م	و	ج	ی	غ	ب	ب	ی	ا	د	ب
۳	ن	ر	س	ی	ب	ل	و	ر	س	ی	و	ر	ا	ر
۴	د	ز	م	ی	و	ا	م	ر	ج	ر	ا	ص	د	ز
۵	و	ی	د	ا	ی	م	ف	ل	ر	س	ا	س	ا	و
۶	ی	د	ل	د	ل	ا	د	ی	ب	ا	ب	ل	ی	ل
۷	ج	ا	ل	ج	ا	و	ز	ف	و	س	ق	ز	ج	ا
۸	ر	ف	د	م	ن	م	ن	م	و	ت	ا	و	ر	ا
۹	ت	و	ی	و	ت	ا	ر	ی	س	ی	س	ی	د	ی
۱۰	ر	ن	ر	و	ز	ه	ر	ه	ق	ا	ق	ا	و	ر
۱۱	س	م	ا	ر	ل	ن	ه	ی	ا	م	ب	و	س	ب
۱۲	ا	ن	ا	ن	ا	ن	خ	ن	ک	م	ا	ر	ا	ف
۱۳	ن	ق	د	م	ت	ر	و	پ	ل	ر	د	ر	د	ی
۱۴	د	ا	ی	م	ی	س	ی	م	س	و	ی	د	و	ی
۱۵	ن	ر	م	ا	ن	د	ی	پ	ز	ش	ی	ا	ر	ر

جدول سودوکو

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

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