آیا سشوار برای سلامت مو مفید است؟

خیس بودن موی سر می تواند عواقب بدی داشته باشد؛ اما آیا استفاده از سشوار هیچ عوارضی ندارد؟

تغذیه

در سال‌های اخیر این باور غالب بوده است که رها کردن مو برای خشک شدن، بدون استفاده از سشوار می تواند باعث تقویت و سالم‌تر شدن تار موها شود. اما شاید تعجب کنید اگر بدانید که خشک کردن طبیعی مو، بسته به نحوه انجام دادن آن، گاه ممکن است بیشتر از باد سشوار به مو آسیب بزند. دژان گارز هنرمند آرایشگر، در گفت‌وگو با نشریه ووگ، توضیح می‌دهد که موی خیس بیشتر از هر زمان دیگری مستعد آسیب است.

به گفته او، شست‌وشوی مو با آب گرم و شامپو باعث باز شدن کوتیکول‌ها (لایه بیرونی مو) می‌شود و به این ترتیب موها بیشتر در معرض اصطکاک قرار می‌گیرند و این اصطکاک مانند تماس مو با لباس یا بالش می‌تواند به تخریب مو و موخوره منجر شود. بنابراین هر چه مو مدت بیشتری خیس بماند، احتمال آسیب‌پذیری آن نیز بیشتر خواهد بود.

آیا همیشه باید از سشوار استفاده کنیم؟

اگر چه استفاده از سشوار می‌تواند برای بسیاری از انواع مو مفیدتر باشد، همه موها در مقابل این ابزار واکنش یکسانی ندارند. اگر مویتان طبیعی و بدون رنگ است و از وسایل حرارتی مانند اتوی مو و فردهنده استفاده نمی کنید، به حال خود گذاشتن موها در طول روز برای خشک شدن طبیعی به آن‌ها آسیبی نخواهد زد. گارز اشاره می کند که موهای فر هم بهتر است طبیعی خشک شوند. او توضیح می‌دهد که حتی اگر از سشوار با سری مخصوص پخش کننده حرارت (diffuser) و دمای ملایم استفاده کنید، جریان هوا ممکن است ساختار فر موها را به‌خوبی شکل ندهد و در نهایت باعث وز شدن و موخوره شود.

خشک کردن موها با روش‌های ملایم‌تر

صرف نظر از این که چگونه موهایتان را خشک می کنید، گارز توصیه می کند که از حوله‌های ریزبافت و نرم (microfiber) برای خشک کردن مو استفاده کنید. این نوع حوله‌ها آب را به‌سرعت جذب و فرایند خشک شدن مو را کوتاه‌تر و ملایم‌تر می کنند. به گفته او، حوله‌ای که دور سر می‌پیچید تا موها را خشک کند، تنها چند دقیقه باید روی سر بماند و قرار گرفتن طولانی مدت آن روی مو می‌تواند باعث آسیب شود.

نکات مهم برای استفاده صحیح و ملایم از سشوار

۱. اولین قدم استفاده از محصولات محافظ حرارت روی مو قبل از سشوار کشیدن است. او همچنین توصیه می کند که مو را با دمای متوسط و نه بیش از حد گرم خشک کنید، زیرا دمای زیاد تفاوتی با خشک کردن طبیعی ندارد و همچنان به مو آسیب می‌رساند.

۲. بهتر است سشوار را طوری نگه دارید که هوا از سمت ریشه مو به سمت نوک آن جریان داشته باشد، حتی اگر لازم باشد، موها را وارونه خشک کنید. در غیر این صورت، موها گره می‌خورند و وز می‌شوند.

۳. می‌توانید مو را به قسمت‌های کوچک تقسیم و هر بخش را از ریشه به سمت نوک، با استفاده از برس گرد، خشک کنید تا هم نرم‌تر بیشتری به آن ببخشید و هم حجم آن‌ها را افزایش دهید. در پایان نیز از باد خنک سشوار استفاده کنید تا کوتیکول‌های مو بسته و حالت و حجم موها در طول روز حفظ شود.

بیشتر بدانیم

«ام‌اس» قبل از بروز علایم قابل شناسایی شد

دانشمندان می گویند در پژوهشی جدید ویژگی‌های ژنتیکی را کشف کرده‌اند که ممکن است ابتلا به بیماری اسکلروز چندگانه (ام‌اس) را مدت‌ها پیش از بروز علایم نشان دهد. به نوشته «لایو ساینس»، ام‌اس یک بیماری خودایمنی است که سبب التهاب در مغز و نخاع می‌شود. این التهاب به غشای میلین-پوششی که از سلول‌های عصبی محافظت می کند- آسیب می‌زند و به بروز علایمی مانند درد، خستگی، بی‌حسی یا ضعف و همین‌طور مشکلات بینایی یا حرکتی منجر می‌شود.

افراد مبتلا به ام‌اس سطح بالایی از سلول‌های ایمنی موسوم به لنفوسیت تی کشنده (cytotoxic T cells) دارند که معمولا سلول‌های سرطانی و سلول‌های آلوده به میکروب را می کشند. اما در بیماری ام‌اس، این سلول‌ها در مناطقی که آسیب مشهود به میلین وارد شده است تجمع می کنند، هر چند تا امروز نقش این سلول‌ها در بیماری ام‌اس تا حد زیادی به شکل معما باقی مانده بود. دکتر لیسا آن گردس، عصب‌ایمنی‌شناس در دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان در مونیخ و نویسنده این پژوهش، به لایو ساینس گفت تحقیق روی دوقلوها فرصتی منحصر به‌فرد در اختیار ما قرار می‌دهد که بیماران را در مرحله پیش‌بالینی بررسی کنیم؛ کاری که در شرایط واقعی امکان‌پذیر نیست. معمولا علایم زمانی بروز می کند که سیستم ایمنی وارد مغز شده است، بنابراین برای بررسی عوامل اصلی و اولیه ایجاد التهاب دیر شده است. پژوهشگران با اندازه‌گیری آران‌ای (RNA)، مولکولی که به سلول‌ها کمک می کند بر اساس دی‌ان‌ای پروتئین بسازند، ژن‌هایی را بررسی کردند که در سلول‌های تی دوقلوها فعال شده بودند. یافته‌ها نشان داد که سلول‌های تی در افراد مبتلا به ام‌اس یا التهاب سیستم عصبی مرکزی فعال‌تر بودند و پیام‌های ایمنی بیشتری برمی‌انگیختند. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسید این سلول‌های تی واکنش‌پذیری بیشتری داشتند. این افزایش فعالیت در ژن‌هایی که به حفظ فعالیت سلول‌های تی کمک می کردند نیز مشاهده شد. به‌طور کلی، هر چه مرحله بیماری در فرد پیشرفته‌تر بود، سلول‌های تی بیشتری این تغییرات ژنتیکی را نشان می‌دادند، موضوعی که فرضیه نقش سلول‌های تی در ایجاد التهاب در ام‌اس را تقویت می کند. پژوهشگران امیدوارند که شناخت بیشتر از فعالیت ژنی در مراحل اولیه بیماری ام‌اس به ارزیابی دقیق‌تر افرادی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند کمک کند و به تشخیص سریع‌تر و درمان‌های هدفمندتر منجر شود.

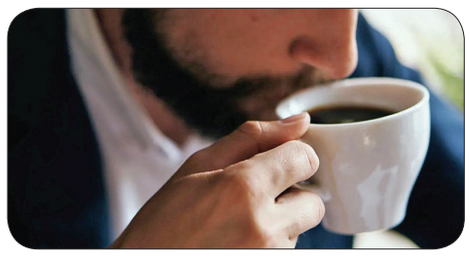
دانستنی ها

بهترین و بدترین زمان برای نوشیدن قهوه

قهوه، یکی از نوشیدنی‌های محبوب در دنیاست که به‌خاطر کافئین بالا شهرت دارد. بسیاری از افراد پس از بیدار شدن از خواب تمایل به نوشیدن قهوه دارند و بعضی دیگر ترجیح می‌دهند همراه صبحانه یا به‌عنوان میان‌وعده قهوه بنوشند. بهترین زمان مصرف قهوه برای بهره‌مندی بیشتر از خواص آن چیست؟ این پرسشی است که در ادامه همین مطلب به آن پاسخ خواهیم داد.

قهوه را ۲۱ ساعت پس از بیدار شدن از خواب بنوشید

به گزارش «بهداشت نیوز» به‌نظر می‌رسد بهترین زمان برای نوشیدن قهوه، حدود ۲ تا ۴ ساعت پس از بیدار شدن از خواب است. به‌عنوان مثال، اگر فردی ساعت ۶ و نیم صبح از خواب برمی‌خیزد، این زمان بین ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ است. در واقع، نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب تاثیرات انرژی‌بخش این نوشیدنی را کاهش می‌دهد زیرا سطح هورمون استرس؛ کورتیزول، در این زمان بالاترین مقدار است. کورتیزول هورمونی است که هوشیاری و تمرکز را بهبود می‌بخشد و از طرفی سطح متابولیسم بدن، واکنش سیستم ایمنی و فشار خون را تنظیم می‌کند. این هورمون از یک ریتم منحصر به‌فرد برای چرخه خواب و بیداری پیروی می‌کند؛ به‌طوری که ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پس از بیدار شدن از خواب به اوج می‌رسد و به‌تدریج در ساعات دیگر روز کاهش پیدا می‌کند. فاصله بیدار شدن و نوشیدن قهوه از این رو اهمیت دارد که نوشیدن قهوه در زمانی که سطح هورمون کورتیزول در بدن بالاست، به‌تدریج می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند و زمینه‌ساز مشکلات برای سلامت بدن شود. علاوه بر این افزایش هورمون کورتیزول ناشی از مصرف کافئین در افرادی که به‌طور منظم آن مصرف می‌کنند، کاهش پیدا می‌کند.



چه زمانی نباید قهوه نوشید؟

کافئین موجود در قهوه علاوه بر افزایش توانایی ورزشکاران و افزایش هوشیاری می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات خواب و اضطراب در بعضی افراد شود. تاثیرات محرک قهوه ۳ تا ۵ ساعت با توجه به ویژگی‌های افراد مختلف در بدن باقی می‌ماند و حدود نیمی از کافئین نیز تا ۵ ساعت بعد در بدن وجود دارد. به همین دلیل نوشیدن قهوه در فاصله خیلی کوتاه تا زمان خواب می‌تواند موجب اختلال در به خواب رفتن شود و در نتیجه حداقل ۶ ساعت فاصله ضروری است. علاوه بر اختلالات خواب، قهوه احساس اضطراب را در بعضی افراد افزایش می‌دهد و کسانی که دچار اضطراب هستند، بهتر است مصرف این نوشیدنی را قطع کنند یا به حداقل برسانند.

دانستنی ها

مصرف ژلوفن برای چه افرادی ممنوع است!

ژلوفن از داروهای مسکن است؛ اما در هر شرایطی نباید از آن استفاده کرد. مثلا افراد مبتلا به آسم، فشار خون، زخم معده و مبتلا به هموفیلی نباید ژلوفن مصرف کنند. افراد مبتلا به ناراحتی‌های خونی مثل هموفیلی و افرادی که مشکلات انعقادی دارند نیز باید از خوردن داروی ژلوفن پرهیز کنند. این دارو روی معده اثر می گذارد، بنابراین اگر افرادی مبتلا به زخم معده باشند یا کولیت داشته باشند نیز ژلوفن برایشان مضر است. به گزارش همشهری آنلاین، چون دفع این دارو از طریق کلیه و به صورت ادرار است مبتلایان به ناراحتی‌های شدید کلیه نباید از این دارو استفاده کنند. همچنین کسانی که به ترکیبات آسپیرین حساسیت دارند نیز جزو موارد منع ژلوفن هستند. ژلوفن با استامینوفن و همچنین داروهای ضد انعقادی تداخل دارویی دارد و نباید همراه این داروها استفاده شود. افرادی که داروهای آنتی دیابتیک استفاده می کنند نباید ژلوفن بخورند، چرا که ژلوفن باعث افزایش اثر ضد قند داروهایشان می‌شود و افت ناگهانی قند و به دنبال آن بروز شوک را به همراه دارد. ژلوفن نباید همراه با داروهای ادرارآور استفاده شود، چرا که موجب کاهش اثر دارو می‌شود.

خواص خوراکی ها

آیا آب لیمو برای سلامت کلیه‌ها مضر است؟

کلیه‌ها وظیفه دفع سموم و بقایای خونی را برعهده دارند و نقش مهمی در تنظیم فشار خون، حفظ سلامت استخوان‌ها و ثابت نگه داشتن سطح مواد شیمیایی مانند کراتینین و اوریک اسید ایفا می کنند. بیماری مزمن کلیه زمانی رخ می‌دهد که کلیه‌ها نتوانند به درستی خون را تصفیه و مواد زائد را دفع کنند. این وضعیت می‌تواند منجر به تجمع مواد مضر در خون و بروز مشکلات جدی سلامت مانند سکته یا بیماری قلبی شود. مصرف آب لیمو که سرشار از ویتامین C، آنتی اکسیدان‌ها و سیتریک اسید است، هیچ ضرری برای بیماران کلیوی ندارد. این ترکیبات به بهبود عملکرد کلیه‌ها و سلامت کلیه‌ها کمک می کنند. البته باید توجه داشت که مصرف متعادل آب لیمو اهمیت دارد و نباید در مصرف آن زیاده‌روی شود.

آیا آب لیمو سطح کراتینین را کاهش می‌دهد؟

کراتینین یک ماده شیمیایی پسماند است که توسط عضلات تولید و از طریق کلیه‌ها دفع می‌شود. در افراد سالم، کلیه‌ها مقدار مشخصی کراتینین را در هر دقیقه تصفیه می کنند. در صورتی که کلیه‌ها به درستی عمل نکنند، سطح کراتینین در خون افزایش می‌یابد که نشانه‌ای از اختلال عملکرد کلیه است. آب لیمو می‌تواند به میزان کمی در کاهش سطح کراتینین مؤثر باشد، اما این تأثیرات بسیار ناچیز است. بنابراین، آب لیمو به تنهایی نمی‌تواند سطح کراتینین را به میزان چشمگیری کاهش دهد، اما می‌تواند به حمایت از عملکرد کلی کلیه‌ها کمک کند.

آیا مصرف زیاد آب لیمو برای کلیه‌ها مضر است؟

نوشیدن آب لیمو به طور معمول برای سلامت کلیه‌ها ضرری ندارد، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مشکلاتی به همراه داشته باشد. مصرف زیاد آب لیمو ممکن است باعث تهوع، اسهال و استفراغ شود و همچنین اثر ادرارآور دارد که می‌تواند منجر به افزایش دفع مایعات و تجمع مایعات در بدن شود. بنابراین، توصیه می‌شود که مصرف آب لیمو به حد اعتدال باشد تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری شود.

بهترین زمان برای مصرف آب لیمو

زمان خاصی برای مصرف آب لیمو توصیه نمی‌شود، اما بسیاری از کارشناسان معتقدند که مصرف آب لیمو در صبح و با معده خالی می‌تواند بهترین زمان باشد. این کار به تنظیم سطح pH بدن کمک می کند و محیط قلیایی مورد نیاز بدن پس از یک شب استراحت را فراهم می کند. به همین دلیل، مصرف آب لیمو در صبح می‌تواند به سم‌زدایی بدن و تقویت کلیه‌ها کمک کند.

تازه ها

بلوغ زودرس خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد

در دهه‌های اخیر میزان ابتلا به سرطان پستان میان زنان جوان رو به افزایش بوده است و پزشکان در تلاش‌اند به علت این موضوع پی ببرند. به گزارش ان‌بی‌سی نیوز، میزان ابتلا به سرطان پستان در زنان زیر ۵۰ سال در دهه گذشته بیش از ۱۵ درصد افزایش یافته است که تقریبا تمام موارد ابتلا از نوع گیرنده استروژن مثبت (ER+) است، زیرگونه‌ای از تومور که برای رشد و گسترش به هورمون استروژن نیاز دارد.

عوامل دخیل در سرطان پستان

سرطان پستان گیرنده مثبت استروژن شایع‌ترین نوع در تمام گروه‌های سنی است. اما از آن‌جا که این نوع خاص از سرطان پستان عامل افزایش میزان ابتلا در زنان جوان است، برخی پزشکان گمان می کنند که با پایین‌تر آمدن سن قاعدگی و افزایش سن بارداری اول مرتبط باشد. عوامل متعددی در این افزایش دخیل‌اند از جمله چاقی، مصرف الکل، ژنتیک و برخی داروهای هورمونی جلوگیری از بارداری، اما توجه به نقش بلوغ زودرس در افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان رو به افزایش است. در دهه‌های اخیر سن بلوغ دختران رو به کاهش بوده است.

قاعدگی زودهنگام، مادری دیرهنگام

یافته‌های پژوهشی که پیشتر در سال جاری منتشر شده است نشان می‌دهد میانگین سن شروع قاعدگی در زنانی که بین سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۹ متولد شدند ۱۲.۵ سالگی بوده است، در حالی که میانگین سنی آغاز قاعدگی در دختران متولد سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۵ اندکی پیش از ۱۲ سالگی بوده است. و سن قاعدگی زودهنگام و بسیار زودهنگام (پیش از ۱۱ سالگی و ۹ سالگی) از به‌ترتیب ۹ و ۰.۶ درصد به ۱۵.۵ و ۱.۴ درصد افزایش یافته است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند به‌ازای هر سال که قاعدگی زودتر شروع شود، خطر ابتلا به سرطان پستان حدود ۵ درصد افزایش می‌یابد.

چه زمانی خطر ابتلا کم می‌شود؟

در دوره قاعدگی، تخمدان‌ها هورمون استروژن و پروژسترون ترشح می کنند که هر دو می‌توانند در افزایش خطر ابتلا به زیرگروه‌های حساس به هورمون سرطان پستان نقش داشته باشند. بنا بر اعلام انجمن سرطان آمریکا، حدود ۷۵ درصد سرطان‌های پستان به دست کم یک هورمون، معمولا پروژسترون یا استروژن، حساس‌اند. در عین حال، تعداد زنانی که در سنین بالاتر صاحب فرزند می‌شوند یا تصمیم می‌گیرند اصلا بچه‌دار نشوند رو به افزایش است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند اگر چه بچه‌دار شدن خطر ابتلا به سرطان پستان را به‌صورت موقت بالا می‌برد، در درازمدت این خطر را اندکی کاهش می‌دهد. خطر ابتلا به سرطان پستان در زنانی که پیش از ۳۰ سالگی بچه‌دار می‌شوند کمتر است که شاید به این دلیل باشد که بدن‌های جوان‌تر بهتر می‌توانند واکنش‌های التهابی را مهار و دی‌ان‌ای آسیب‌دیده را ترمیم کنند.

اینجانب علی خانلر پنبه چوله مالک خودروسواری هاچ بک پانا روما پژو ۵TU-I-۲۰۷ مدل ۱۴۰۲ مشکی به شماره موتور ۱۶۶B۰۱۰۱۷۶۶ و شماره شاسی NAAR۰۳FEAPJ۰۴۷۴۳۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۹۱۵۲۰

برگ سبز خودرو کوپیک هاچ بک سفید مشکی مدل ۱۴۰۰ به ش پلاک ۴۸۸ ایران ۴۴ق به نام زینت روحی ملک کلاحی ش موتور M۱۵۹۲۴۱۳۲۵ شماره شاسی NAPX۲۱۲AAM۱۰۵۳۹۸۸ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۹۱۶۵۸

تمامی مدارک سواری ساپیا ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۷ سفید به شماره موتور M۱۳۶۱۷۰۱۲۳ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۱۳۴۷۰۵۹۲ و شماره پلاک ۲۶-۷۹۴ د ۸۵ بنام عطیه السادات شوری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۶۵۲

برگ سبز و سند کمپانی سمند ال ایکس مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۸۵ ص ۶۴ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۰۳۷۲۴ و شماره شاسی ۷۳۲۱۳۰۳۰ بنام مهیار ترغاق مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۶۵۰

برگ سبز خودرو روآ - تاکسی مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ۱۲- ۵۳۲ ت ۵۸ ش شاسی NAAB۳۱AA۹AH ش موتور ۱۱۶۸۸۰۲۵۵۵۰ بنام سعید شکری راد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۶۳۷

برگ سبز موتورسیکلت سرعت مدل ۹۴ شماره انتظامی ۸۷۱۳۲- ۷۷۳ شماره تنه ۹۴۲۷۸۵۸ شماره موتور ۲۶۰۲۶۸ بنام ناصراحمد پناه مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۶۳۵

برگ سبز موتورسیکلت توس نو ۱۲۵CDI مدل ۱۳۹۴ مشکی ش انتظامی ۷۷۵-۵۹۳۷۸ ش تنه NEK***۱۲۵T۹۴۵۰۴۳۹ ش موتور ۰۱۲۵N۳N۰۱۱۰۶۰ بنام جواد عزیزی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۶۴۸

برگ سبز موتورسیکلت به شماره پلاک ۷۶۴-۹۵۹۸۴ شماره شاسی NEK***۲۰۰E۹۰۰۵۸۱۶ به نام ابراهیم عبداللهی NEK۲۰۰E۳۱۰۰۴۶۵۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۶۴۷

برگ سبز پژو پارس مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۴۲ب ۴۵ به ش موتور ۱۲۴۸۷۲۸۲۳۵۹ به ش شاسی NAAN۲۱۵۸۶۹E۴۰۶۶۵۰ بنام مهدی محسنی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۶۸۰

اصل برگ سبز موتورسیکلت زال توس مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۱۸۵۱۲- ۷۷۵ به شماره موتور ۰۱۵۰N۳N۲۰۳۳۷۹ و شماره شاسی ۱۵۰Z۹۵۶۶۱۸۷ بنام علی راهوی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۷۱۴

اصل برگ سبز جک S۵-AT مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۶۶ ص ۴۸ به شماره موتور HFC۴GA۳۱DH۰۰۰۲۷۹۶ و شماره شاسی NAKSH۷۳۲۶HB۱۳۴۵۷۷ بنام وحید رضا عباسی مود مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۶۲۵