

راهکار دانشمندان برای جلوگیری از دوشاخه شدن مو

دانشمندان ایرلندی در حال استفاده از علوم بیومکانیک هستند تا بفهمند چگونه نوک موها دوشاخه می‌شود و برای رفع آن چه کاری می‌توان انجام داد.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت -

شکافتن و دوشاخه شدن مو یک مشکل چند ساله است که پژوهشگران سعی دارند آن را برطرف کنند. موها در معرض آسیب قرار دارند و این آسیب معمولاً در نوک موها رخ می‌دهد، زیرا قدیمی‌ترین و شکننده‌ترین قسمت تارهای مو هستند.

اگرچه شکافتن مو یک مشکل فراگیر است، اما چگونگی و دلیل آن هنوز مشخص نیست. گروهی از دانشمندان علوم مواد برای رسیدن به این مشکل، یک پژوهش جدید انجام داده‌اند که به سفارش شرکت فرانسوی تولید محصولات آرایشی و بهداشتی «لورنال» (L'Oreal) آغاز شد.

«دیوید تیلور، استاد بازنشسته «کالج تربیتی دو بلین» و پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این یک پژوهش علمی بسیار مهم است. شرکت لورنال گفت ماس فقط از شما می‌خواهم به ما بگویید که مو چیست، چگونه به عنوان یک ماده عمل می‌کند و فکر می‌کنید چه چیزی باعث شکافتن آن می‌شود.

این درخواست برای تیلور خیلی تعجب‌آور نبود، زیرا او درباره چگونگی شکستن مواد گوناگون تحقیق می‌کند.

تلاش‌های اولیه او با مصالح ساختمانی مانند فولاد و بتن آغاز شد و سپس به سمتم مواد بیولوژیکی مانند استخوان، رباط‌ها و عضلات رفت. درک چگونگی شکستن مواد به گروه تیلور فرصت داد تا درباره چگونگی جلوگیری از شکستگی یا بهبود آنها مشورت کنند.

او یک ماده جدید برای تیلور بود. اولین کام در هر پژوهشی

است، اما ماده حاصل از آن رامی‌توان به راحتی در طول تقسیم کرد.

تیلور ادامه داد: نکته دیگر این است که کراتین، قابلیت کشش بسیار بالایی دارد و این ویژگی آن را قابل شکستن می‌کند. کشیدن آن از انتها بسیار دشوار است و وقتی به مقدار مشخصی از فشار می‌رسد، کشیدن آن آسان‌تر می‌شود و طول آن افزایش می‌یابد.

به همین دلیل، موها گره می‌خورند. تقریباً ۵۰ سال پیش این فرضیه مطرح شد که گره‌های مو در نقطه‌ای که دو تار مو به دور یکدیگر حلقه می‌شوند، فشار و ترک‌های زیادی را ایجاد می‌کنند. شانه کردن گره‌ها این نیرو را در طول مو افزایش می‌دهد و شکاف را با خود همراه می‌کند.

با وجود این، هنوز کسی برای آزمایش یا تعیین کمیت این نظریه تلاش نکرده بود. تیلور گفت: به همین دلیل، ما وارد شدیم.

از بین بردن گره‌ها و شکافتن انتهای موها تیلور و همکارانش برای تقلید از نیروهای وارد شده به مو در اثر شانه کردن گره‌ها، آزمایش ساده‌ای را ابداع کردند که شامل حلقه زدن دو تار مو مانند حلقه زنجیر است.

در نقطه‌ای از حلقه که موها روی هم قرار می‌گیرند، اصطکاک و

فشار ایجاد می‌شود. نکته قابل توجه این است که این حرکت، موها را به دو نیم تقسیم می‌کند. تیلور گفت: ناگهان به جای این که یک تار مو در دست داشته باشید، دو تار مو دارید. زیرا موها در طول خود تقسیم می‌شوند.

پژوهشگران، موهای دو نفر از اعضای گروه خود را آزمایش کردند که یکی از آنها شکافت مو داشت

و دیگری این طور نبود. موهای آزمایش شده به ترتیب با کیفیت پایین و بالا در نظر گرفته شدند. در آزمایش، موهای با کیفیت پایین برای شکافته شدن نیاز به کشش کمتری داشتند.

پژوهشگران، موهای سفید را نیز آزمایش کردند و دریافتند که در طول آزمایش، سریع‌تر شکافته می‌شوند.

این نتایج، فرضیه‌ای را که در زمینه‌های آرایش و مراقبت از مو مطرح شده است، تأیید می‌کند.

فرضیه مطرح شده این است که دو شاخه شدن انتهای مو زمانی اتفاق می‌افتد که کارهایی مانند دکله کردن، فر کردن و شانه کردن موهای خیس را انجام می‌دهیم.

تیلور با وجود این که موها، پیوندهای شیمیایی خاصی را ضعیف می‌کند. به عنوان مثال، اگر موهای خود



بیشتر مو از پروتئینی به نام «کراتین» ساخته شده است که خاصیت ناهمسان‌گردی دارد. این بدان معناست که ویژگی‌های بسیار متفاوتی را در جهت‌های گوناگون نشان می‌دهد. اگر موها از طول کشیده شوند، بسیار قوی ظاهر می‌شوند و حتی از فولاد قوی‌تر هستند، اما وقتی به طرفین کشیده شوند، بسیار ضعیف‌تر عمل می‌کنند. دلیل این است که مو با لایه‌بندی تعداد زیادی از الیاف کراتین ساخته شده است.

شکسته می‌شوند. پس از شکستن مو، ناهمسان‌گردی آن افزایش می‌یابد؛ زیرا پیوندها لایه‌هایی را از مولکول‌های کراتین به هم متصل می‌کنند و به شکافتن آسان‌تر انتهای موها منجر می‌شوند.

ندهید و آنها را شانه نکنید. پیوندهای سیستئین نیز وجود دارند که اتم‌های گوگرد را در مولکول کراتین درگیر می‌کنند. تیلور گفت: اگر از دکله استفاده کنید، پیوندهای سیستئین

مقداری از پیوندهای هیپروژنی می‌شکنند و موهای شما ضعیف‌تر می‌شوند. تیلور با خنده اضافه کرد: بنابراین اگر می‌خواهید از آسیب مو در امان باشید، موهای خود را دکله نکنید، رنگ آن را تغییر

میوه‌ای مفید برای کاهش «کلسترول بد»

سخت‌تر و ضخیم‌تری نسبت به تابستان دارند.

بیش از ۵۰۰۰ گونه از گلابی در سراسر جهان وجود دارد.

کوتراستین می‌تواند کلسترول بد را بدون کاهش کلسترول خوب کاهش دهد. نکته مهم در مصرف گلابی‌ها آن است که متخصصان، مصرف گلابی‌های فرم‌تر را در کاهش سطح کلسترول بد بیشتر توصیه می‌کنند.

تجمع بالای آنتی‌اکسیدان مفید کوتراستین به ویژه روی پوست گلابی اثربخشی آن را بیشتر می‌کند و بهتر است گلابی با پوست مصرف شود.

بنابراین اگر چربی شکمی دارید، با خوردن روزانه یک گلابی می‌توانید سطح کلسترول بد خون خود را کاهش دهید.

پلاک یا همان رسوبات چربی می‌شود.

به گفته متخصصان، کوتراستین می‌تواند کلسترول بد را بدون کاهش کلسترول خوب کاهش دهد. مزیت دیگر این آنتی‌اکسیدان کاهش دادن «پروتئین‌های واکنشی سی» است که در التهابات مختلف و بیماری‌های قلبی دخیل هستند.

چه نوع گلابی بخوریم؟

گلابی‌ها به دودسته تابستانه و زمستانه تقسیم می‌شوند. نوع تابستانه آن از ماه ژوئیه تا آوریل در دسترس است و آن‌هایی که در پاییز وزمستانه به بازار می‌آیند در فصل سپتامبر برداشت می‌شوند و اغلب پوست

اندام‌ها را به کبد می‌رساند تا بتوان آن را از بیسن برد. اما لیوپروتئین با چگالی کم، کلسترول اضافی را در بدن هستند: یکی لیوپروتئین‌های با چگالی بالا (HDL) که به آن کلسترول خوب گفته می‌شود و دیگری لیوپروتئین‌های با چگالی کم (LDL) که معروف به کلسترول بد هستند.

تجمع بالای آنتی‌اکسیدان مفید کوتراستین به ویژه روی پوست گلابی اثربخشی آن را بیشتر می‌کند و بهتر است گلابی با پوست مصرف شود.

لیوپروتئین با چگالی بالا یا همان کلسترول خوب از تشکیل پلاک روی دیواره رگ‌ها جلوگیری می‌کند و کلسترول اضافی انباشته شده در

را از نوع بدش تشخیص دهیم. این لیپید آزادانه در خون گردش می‌کند و دو پروتئین مسئول انتقال آن در بدن هستند: یکی لیوپروتئین‌های با چگالی بالا (HDL) که به آن کلسترول خوب گفته می‌شود و دیگری لیوپروتئین‌های با چگالی کم (LDL) که معروف به کلسترول بد هستند.

تجمع بالای آنتی‌اکسیدان مفید کوتراستین به ویژه روی پوست گلابی اثربخشی آن را بیشتر می‌کند و بهتر است گلابی با پوست مصرف شود.

لیوپروتئین با چگالی بالا یا همان کلسترول خوب از تشکیل پلاک روی دیواره رگ‌ها جلوگیری می‌کند و کلسترول اضافی انباشته شده در



یافته‌های جدید نشان می‌دهد؛

کاهش وزن سالم می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد

سرطان‌های مرتبط با چاقی را در یک بازه زمانی پنج ساله کاهش دهد. به عنوان مثال، خطر سرطان کلیه در عرض سه سال و سرطان آندومتر در سه و پنج سال کاهش می‌یابد. خطر مولتیپل میلوما (نوعی سرطان پوست) در عرض ۱۰ سال کاهش یافت.

علاوه بر این، محققان دریافتند که به نظر می‌رسد کاهش وزن از افراد در برابر طیف وسیعی از ۱۶ سرطان دیگر که با چاقی مرتبط نیستند محافظت می‌کند.

اینها شامل ملانوم و سرطان‌های پوست، ریه، اندام تناسلی، چشم، مغز و اندام‌های گوارشی بود.

محققان در مرحله بعدی قصد دارند بررسی کنند که آیا داروهای ضد چاقی مانند Wegovy و Zepbound می‌توانند خطر سرطان را کاهش دهند یا خیر.

بالینی در کلینیک کیولند، گفت: «این مطالعه اهمیت درمان چاقی به عنوان یک بیماری مزمن را تقویت می‌کند. ما امیدواریم که این نتایج به ما کمک کند تا درک بهتری از نحوه استفاده از کاهش وزن برای درمان بیماری‌های همراه، از جمله سرطان در بیماران چاق داشته باشیم.»

برای این مطالعه، محققان سوابق سلامت الکترونیکی بیش از ۱۰۰۰۰۰ بیمار چاق در کلینیک کیولند را ارزیابی کردند که بیش از ۵۳۰۰ نفر از آنها به سرطان مبتلا شدند.

محققان تغییرات BMI (شاخص توده بدنی) را در فواصل سه، پنج و ۱۰ سال قبل از تشخیص سرطان در یک فرد پیگیری کردند و آنها را با افراد گروه کنترل مقایسه کردند.

آنها دریافتند که کاهش وزن می‌تواند خطر ابتلا به اکثر



بالا هم‌وزن‌هایی مانند استروژن و انسولین است.

اما نتایج مطالعه نشان می‌دهد که کاهش وزن می‌تواند احتمال ابتلا به بیشتر محققان، چاقی با خطر بالاتر ابتلا به حداقل ۱۳ نوع سرطان مرتبط است. این مسئله تا حد زیادی به دلیل سطح بیش از حد

گروه بهداشت و سلامت- یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کاهش وزن می‌تواند در برابر سرطان‌های مرتبط با چاقی محافظت ایجاد کند. به گفته محققان، چاقی با خطر بالاتر ابتلا به حداقل ۱۳ نوع سرطان مرتبط است. این مسئله تا حد زیادی به دلیل سطح بیش از حد

دکتر «کندا آلکواتلی»، محقق

متخصص طب ایرانی مطرح کرد؛

شربت زعفران و سنبل الطیب برای غلبه بر استرس و اضطراب

و هوا و حالت‌های روحی و روانی از دیگر اصول سلامت هستند. وی خاطر نشان کرد: درباره تغذیه که شامل خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌شود عموماً طب ایرانی بر اساس مزاج افراد نسخه می‌پیچد اما یکسری از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها هستند که خواص عمومی دارند مانند مصرف بادام و مویز که مقوی مغز هستند.

زارعی خاطر نشان کرد: برخی از نوشیدنی‌ها مثل شربت زعفران و نوشیدنی‌هایی که حاوی زنجبیل و یادرچین باشند انرژی بدن را در هنگام مطالعه بالا می‌برند و فرد کمتر احساس خستگی می‌کند و باعث افزایش بهره‌وری دانش آموزان

متمخصص طب ایرانی گفت: مصرف برخی خوردنی‌ها مثل رب انار و رب سیب که با میخک و یا دارچین مخلوط شده باشند نیز می‌تواند انرژی افراد را افزایش دهد.

زارعی در ادامه، خواب کافی و مناسب را نیز در بهره‌وری دانشجویان و دانش آموزان مناسب عنوان کرد. وی همچنین به دانشجویان و دانش آموزان توصیه کرد برای غلبه بر استرس و اضطراب که برخی‌ها شب قبل از امتحان به آن دچار می‌شوند، از شربت زعفران و شربت سنبل‌الطیب در زمان نزدیک به خواب و استراحت استفاده کنند.



دانشست. آزاده زارعی اظهار داشت: در طب سنتی اصول ۶ گانه داریم که بحث تغذیه فقط یکی از این اصول را در بر می‌گیرد و خواب و بیداری، آب

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص طب ایرانی، استفاده از شربت زعفران و سنبل الطیب را برای غلبه بر استرس و اضطراب مؤثر

Hany_tahrir
آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

0902 299 2099

سیمای فتوکپی
پرینت سنگه
تایپ

لوازم تحریر