



عکس: محمدمه‌دی پور عرب / ایرنا

جشنواره لاله ها در کرج

سبک زندگی

خوراکی‌های مفید برای جلوگیری از ریزش مو

بسیاری از خوراکی‌ها می‌توانند در جلوگیری از ریزش مو موثر باشند، در این گزارش تعدادی از آن‌ها را معرفی خواهیم کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از دغدغه‌های برخی از افراد، به‌خصوص آقایان، نگرانی از ریزش مو می‌باشد. گاهی ریزش مو ریشه‌ی ارثی دارد و در این موارد خیلی کار خاصی نمی‌توان انجام داد. اما اگر ریزش مو دلیل ارثی نداشته باشد، گاهی به دلیل کمبود برخی مواد غذایی در بدن اتفاق می‌افتد. جالب است بدانید بسیاری از خوراکی‌ها می‌توانند در جلوگیری از ریزش مو موثر باشند. در ادامه تعدادی از آن‌ها را معرفی خواهیم کرد. با ما همراه باشید.



۱. لوبیاه‌ا: لوبیا برای موها مفید است. بنشن‌ها، مثل عدس نیز برای موها ضروری هستند و حتماً باید در برنامه غذایی گنجانده شوند؛ زیرا نه تنها به رشد بیشتر موها کمک می‌کنند، بلکه سرشار از آهن، روی و بیوتین می‌باشند. کمبود بیوتین در بدن باعث شکنندگی موها می‌شود.

۲. صدف خوراکی: روی یا همان زینک، یک ماده معدنی بسیار مهم در سلامت کلی بدن است. اگر این ماده را به میزان کافی دریافت نکنید؛ ممکن است که دچار ریزش مو شوید. حتی در مواردی مژه‌ها نیز ریزش را تجربه می‌کنند. روی، سلول‌های مسئول ساخت مو را وادار میکند که کار خود را به درستی انجام دهند.

۳. اسفناج: در برخی موارد، کمبود مواد معدنی علت فقدان مو است. مهم است بدانید کمبود چیزی در رژیم غذایی ندارید که منجر به ریزش مو شود. اسفناج غنی از آهن است و حاوی سیوم است که به عنوان نرم کننده طبیعی مو عمل می‌کند. رنگ سبز برگ‌ها نیز حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، منیزیم، پتاسیم، کلسیم و آهن دارد. همه به حفظ مو، درخشندگی کمک می‌کند.

۴. جو دو سر: جو دو سر حاوی مقادیر زیادی از یک فیبر محلول به نام بتاگلوکان است. طبق نتایج به دست آمده؛ ریزش مو در آقایان و خانم‌ها با مقاومت بدن به انسولین ارتباط دارد. جو دوسر به دلیل غلظت بالای فیبرهای محلول، حساسیت بدن را به انسولین افزایش داده و در نتیجه از روند افزایشی ریزش مو جلوگیری می‌کند.

۵. تخم آفتاب گردان: دانه‌های سویا غنی از ویتامین ب۵ (موسوم به اسیدپانتوتینیک) هستند که به جریان خون در پوست سر و رشد مو کمک می‌کند. تنها یک اونس از دانه‌ها حدود ۲۰ درصد ویتامین را تامین می‌کند.

۶. تخم مرغ: تخم مرغ حاوی نوعی ویتامین B به نام بیوتین است. این ویتامین به رشد مو و تقویت ناخن‌های شکسته کمک می‌کند. طبق مطالعه ژورنال بین المللی تریکولوژی، از بین کسانی که این مشکل را تجربه کرده اند؛ ۳۶٪ از آن‌ها دچار کمبود بیوتین هستند. به همین جهت باید بدانید که کمبود این ماده در بدن، روند ریزش مو را افزایش می‌دهد.

۷. سالمون: امگا ۳ به شما امکان رشد مو را می‌دهد و آن را درخشان و پر نگه می‌دارد. ۳ ضد التهاب دارد و باعث ریزش مو می‌شود، آن‌ها می‌توانند کمک کنند. بهتر است امگا ۳ از منابع طبیعی مانند ماهی سالمون و ماهی آب سرد مانند ماهی ساردین و ماهی خال باشد.

۸. گوشت گاو کم چرب: مطالعات نشان داده است که بدن آهن موجود در منابع حیوانی را ۳ برابر بیشتر از آهن گیاهی جذب می‌کند؛ بنابراین گوشت گاو یک گزینه مناسب جهت تامین این میزان آهن است. به همین جهت بهتر است که هر هفته دو بار از گوشت گاو استفاده کنید.

۹. مرغ: یک نوع اسیدهای چرب اشباع نشده، اسیدهای چرب امگا ۶ که به عنوان اسید آراکیدونیک شناخته می‌شود که رشد مو را تحریک می‌کند و آن را ضخیم و سالم می‌سازد. طبق نظرسنجی بهداشت و بررسی تغذیه مرغ منبع اصلی جذب در آمریکا است.

۱۰. ماست یونانی: دو ماده معدنی دیگر به نام سلنیوم و ید نیز با رشد موها در ارتباط هستند و کمبود هر یک از آن‌ها، عملکرد غده تیروئید را مختل کرده و باعث ریزش مو می‌شود. جهت اینکه این دو ماده معدنی به طور مداوم تامین شود؛ بهتر است که از ماست یونانی در صبحانه یا میان وعده بعد از تمرین استفاده کنید.

«اب» تک‌ار

طراحی آیفون ۱۷ پرو احتمالاً تفاوت چندانی با آیفون ۱۶ پرو نخواهد داشت



تنها تغییر احتمالی این گوشی در بخش طراحی جایگاه سنسورهای دوربین اعمال می‌شود.

«مارک گرمن»، خبرنگار نشریه بلومبرگ، در جدیدترین نسخه خبرنامه خود اعلام کرده اپل قرار نیست در طراحی آیفون ۱۷ پرو که سال جاری میلادی به بازار عرضه می‌شود، تغییر قابل‌ملاحظه‌ای ایجاد کند و این دستگاه از بسیاری جهات شبیه نسخه ۱۶ پرو خواهد بود. رندهای و ماکت‌هایی که تاکنون از سری آیفون ۱۷ پرو منتشر شده‌اند، نشان می‌دهند اپل قصد دارد تغییراتی جدی در طراحی این سری دستگاه‌ها ایجاد کند اما براساس آخرین گزارشی که بلومبرگ درباره محصولات جدید اپل منتشر کرده، نسخه ۱۷ پرو طراحی آنچنان جسورانه‌ای نخواهد داشت و بخش جلویی آن کاملاً شبیه آیفون ۱۶ پرو است.

به این معنا نیست که اپل هیچ تغییری در طراحی آیفون ۱۷ پرو ایجاد نمی‌کند. به گفته گرمن، طراحی بخش دوربین این گوشی به‌طرز معناداری متفاوت خواهد بود. شایعات اولیه به کاهش اندازه داینامیک آیلند و طراحی دوربین نسخه ۱۷ پرو اشاره کرده‌اند اما گرمن می‌گوید هیچ‌کدام از این موارد در این گوشی جایی نخواهند داشت.

برخی منابع پیش‌ازاین اشاره کرده بودند طراحی بخش پشتی آیفون ۱۷ پرو دورنگ است؛ یعنی بخش دوربین بر یک بلوک سیاه‌رنگ قرار می‌گیرد و خود را از بدنه تفرهای دستگاه متمایز می‌کند. اما مارک گرمن می‌گوید این موضوع صحت ندارد و رنگ بخش دوربین نیز مشابه سایر قسمت‌های بدنه خواهد بود. خلاصه اینکه طراحی آیفون ۱۷ پرو قرار نیست نسبت به نمونه‌های فعلی جهش بزرگی داشته باشد، اگرچه اپل همچنان مصرا‌نه به‌دنبال تغییر طراحی و چینش بخش دوربین‌های سری آیفون ۱۷ است.

گرمن اشاره کرده سال ۲۰۲۷ و هم‌زمان با سالگرد ۲۰ سالگی آیفون اپل تغییراتی جدی در طراحی محصولات خود اعمال می‌کند و در این سال آیفون تاشو نیز به بازار عرضه می‌کند.

تازه‌های علمی

سیب‌زمینی سرخ‌شده یکی از پرمصرف‌ترین خوراکی‌ها در میان مردم است، اما جذب بالای روغن در این محصولات گروانی‌های زیادی در مورد سلامت ایجاد کرده است. حالا پژوهشگران در تلاش هستند تا با روش‌های نوین، این مشکل را برطرف کنند.

به گزارش ایسنا، آب یکی از عناصر اساسی برای زندگی است و به‌جز نقش حیاتی آن در سلامت بدن، به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار در بهبود عملکرد مواد غذایی نیز مورد توجه است. تحقیقات نشان داده اند که وقتی آب در معرض میدان مغناطیسی قرار می‌گیرد، خواص آن تغییر می‌کند. در این شرایط، مولکول‌های آب از حالت نامنظم به شکل خوشه‌های کوچک‌تر و منظم‌تری تبدیل می‌شوند و ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی مواد غذایی اثر بگذارد. کاهش کشش سطحی، افزایش pH و تغییر در ساختار مولکولی از جمله این اثرات است. این تغییرات می‌توانند به بهبود کیفیت محصولات غذایی از نظر طعم، بافت و ظاهر کمک کنند.

یکی از دغدغه‌های اصلی در صنایع غذایی، به‌ویژه در محصولات سرخ‌شده، میزان بالای جذب روغن است. مصرف زیاد روغن در مواد غذایی نه‌تنها بر کیفیت و ماندگاری محصول تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه به دلیل اثرات نامطلوب بر سلامت انسان، باعث کاهش تمایل مصرف‌کنندگان به این محصولات می‌شود. به همین دلیل، پژوهش در مورد روش‌های کاهش جذب روغن در مواد غذایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در همین راستا، فخرالدین صالحی، دانشیار گروه علوم و صنایع غذایی در دانشگاه بوعلی سینا، به همراه یکی از همکارانش، پژوهشی را برای کاهش جذب روغن در سیب‌زمینی سرخ‌شده انجام داده‌اند. در این تحقیق، از تکنیکی به نام «آب مغناطیسی» استفاده شده است که می‌تواند بر خصوصیات حسی و میزان جذب روغن سیب‌زمینی تأثیر بگذارد.

ماشین بازی

معرفی کانسپت کوروت، پیش‌نمایش افراطی از نسل ۲۹



شورلت سوپراسپرت کانسپتی را معرفی کرده که توسط مرکز طراحی جدید جنرال موتورز در انگلستان طراحی شده و می‌تواند پیش‌نمایش کوروت ۲۹ باشد.

شورلت کوروت ۲۸ هم‌اکنون پنج‌ساله است و شاید کمی زود باشد که بخواهیم در مورد ۲۹ ر‌ویاپردازیم کنیم ولی به نظر می‌رسد جنرال موتورز کار روی نسل بعدی سوپرکار خود را آغاز کرده زیرا این شرکت از استودیوهای طراحی خود خواسته طرح‌هایی را برای کوروت ۲۹

شورلت سوپراسپرت کانسپتی را معرفی کرده که توسط مرکز طراحی جدید جنرال موتورز در انگلستان طراحی شده و می‌تواند پیش‌نمایش کوروت ۲۹ باشد.

شورلت کوروت ۲۸ هم‌اکنون پنج‌ساله است و شاید کمی زود باشد که بخواهیم در مورد ۲۹ ر‌ویاپردازیم کنیم ولی به نظر می‌رسد جنرال موتورز کار روی نسل بعدی سوپرکار خود را آغاز کرده زیرا این شرکت از استودیوهای طراحی خود خواسته طرح‌هایی را برای کوروت ۲۹

با آب مغناطیسی، سیب‌زمینی سرخ‌شده سالم‌تر بخورید!

روش انجام این پژوهش به این شکل بوده است که ابتدا برش‌های سیب‌زمینی با ضخامت نیم سانتی‌متر تهیه و به سه گروه تقسیم شدند. هر گروه به‌طور جداگانه با شرایط متفاوت تیمار شد. در نهایت، ویژگی‌هایی مانند میزان رطوبت، مقدار جذب روغن، سفتی، تغییرات رنگ و بافت و همچنین پذیرش حسی نمونه‌ها بررسی شدند تا تأثیر آب مغناطیسی مشخص شود.

نتایج این تحقیق نشان دادند که استفاده از آب مغناطیسی به شکل معنادار و قابل توجهی باعث کاهش جذب روغن در سیب‌زمینی سرخ‌شده می‌شود. در مقایسه با نمونه‌های معمولی، سیب‌زمینی‌های تیمار شده با آب مغناطیسی، روغن کمتری به خود جذب کردند و درصد رطوبت آن‌ها نیز بالاتر بود. به این ترتیب، بافت نرم‌تری داشتند و ظاهر آن‌ها نیز تغییرات کمتری نشان داد.

همچنین، آزمون‌های حسی نشان دادند که نمونه‌های پیش‌تیمار شده با آب مغناطیسی، از نظر طعم، بافت، بو و ظاهر امتیاز بالاتری کسب کردند. این نشان می‌دهد که این روش علاوه بر کاهش جذب روغن، بر بهبود خصوصیات حسی نیز تأثیر دارد.

اهمیت این یافته‌ها در آن است که به مصرف‌کنندگان اجازه می‌دهد بدون نگرانی از جذب بالای روغن، از طعم و بافت لذیذ سیب‌زمینی سرخ‌شده لذت ببرند. کاهش مصرف روغن در مواد غذایی به‌طور مستقیم با بهبود سلامت انسان در ارتباط است و این موضوع در دنیای امروز که تمایل به تغذیه سالم افزایش یافته، اهمیت ویژه‌ای دارد. این پژوهش همچنین نشان داد که ساختار شش‌ضلعی آب مغناطیسی می‌تواند در فرآوری مواد غذایی دیگر نیز کاربرد داشته باشد. ازجمله در بهبود بافت و کاهش بیاتنی نان که



در پژوهش‌های قبلی به اثبات رسیده است. به همین دلیل، پژوهشگران توصیه می‌کنند که تحقیقات بیشتری در زمینه استفاده از آب مغناطیسی در سایر محصولات غذایی انجام شود. قابل ذکر است مقاله علمی پژوهشی برگرفته از این تحقیق جالب در فصلنامه «پژوهش‌های صنایع غذایی» وابسته به دانشگاه تبریز منتشر شده است. انتشار چنین پژوهش‌هایی می‌تواند گامی مهم در جهت تولید مواد غذایی سالم‌تر و باکیفیت‌تر باشد.

ویترین

«بانوی زیبای من»؛ عشق وقتی می‌آید سن و سال نمی‌شناسد



کتاب «بانوی زیبای من» ماجرای عشق و علاقه یک پسر جوان دانشجو به یک بانوی جاقفاده سینمایی است.

به گزارش خبرنگار کتاب ایرنا، کتاب «بانوی زیبای من» ماجرای عشق و علاقه یک پسر جوان دانشجو به یک بانوی جاقفاده سینمایی قبل از انقلاب است. پسر جوان از شهرستان آمده و دانشجو است و با دیدن آن خانم دل به او می‌بندد.

پدر و مادر پسر جوان در حادثه‌ای بین رفتند و عمویش مسئول نگهداری او شد، اما زن عمو به دلیل اینکه می‌گفت این پسر جوان نامحرم است در خانه چادر سرش می‌کشد، پسر تا این اندازه زن ندیده بزرگ شد. پسر جوان، کنکور می‌دهد و در تهران قبول می‌شود. پسر در تهران کارهای هنری و دانشجویی انجام می‌دهد و با زن حدود ۴۰ ساله آشنا می‌شود. جایی زن احساس می‌کند که اتفاقی رخ می‌دهد و آنجا است که باید تکلیف را معین کند.

عنوان این کتاب از فیلمی با عنوان بانوی زیبای من My fair lady فیلمی به کارگردانی جرج کیوکر که نویسنده کتاب در دوران دانشجویی تماشا کرده، برداشته شده است.

در پشت جلد کتاب آمده است: عشق وقتی می‌آید سن و سال نمی‌شناسد. اما سن و سال، عشق را می‌شناسد و می‌داند. اگر راز شیدایی برلما شود، سر به رسوایی زند. بانوی قصه عشق را می‌شناسد؛ دوستی را قدر می‌داند و در جوانی طولانی خود عاشق‌ها دیده و احساس‌ها تجربه کرده است.

جوان داستان حتی احساس خانواده داشتن را تجربه نکرده است. کودک بود که پدر و مادر از دست داد و در خانه عمو که همسرش را از چادر گلدارش می‌شناخت رشد کرد و حال در عنفوان جوانی و دانشجویی با زنی که بازگویی را تجربه کرده و از راه ایفای نقش‌های مختلف با عشق‌های گوناگون آشنا شده، رفاقتی شروع کرده است. و عشق آغاز می‌شود اما... کتاب «بانوی زیبای من» نوشته مسعود فروتن در قطع رقعی، جلد شومیز، کاغذ تحریر، با ۹۲ صفحه، توسط انتشارات بدرقه جاویدان در زمستان سال ۱۴۰۳ منتشر شد.