ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۰۶
۱۵ ذی‌القعده ۱۴۴۶ - ۱۳ مه ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چند باور نادرست درباره ریزش مو

وقتی صحبت از ریزش مو می‌شود به همان اندازه که گزینه‌های درمانی وجود دارد، باورهای نادرست هم هست.

برای مثال یک باور رایج این است که ریزش مو فقط به ژنتیک مربوط می‌شود، در حالی که در روند طاسی یا کم‌پشت شدن موها عوامل زیادی نقش دارند و تاثیر استرس، کمبودهای تغذیه‌ای، فقدان تعادل هورمونی، یائسگی در زنان و بیماری‌های زمینه‌ای مانند مشکلات تیروئید را نمی‌توان نادیده گرفت.

ایسنا نوشت: در این مقاله دکتر «راس کوپلمن»، جراح و متخصص کاشت مو، برخی از این باورهای نادرست را بررسی کرده است.

قطع مصرف ماینوکسیدیل ریزش موها را بدتر می‌کند

ماینوکسیدیل که معمولا با نام تجاری روگین (Rogaine) فروخته می‌شود ابتدا برای درمان فشار خون بالا استفاده می‌شد اما اکنون به صورت موضعی یا خوراکی برای درمان ریزش مو تجویز می‌شود. این دارو مو را به مرحله رشد، وارد و فولیکول‌های غیرفعال مو را دوباره فعال می‌کند.

یک باور نادرست و رایج این است که اگر فردی استفاده از ماینوکسیدیل را متوقف کند، ریزش موی او تشدید می‌شود اما کوپلمن می‌گوید: در واقع وقتی استفاده را متوقف می‌کنید، فقط موهایی را از دست می‌دهید که ماینوکسیدیل کمک کرده بود دوباره رشد کنند. قطع این دارو، ریزش موی طبیعی شما را تشدید نمی‌کند. در واقع این درمان نگه‌دارنده است و ثبات و استمرار در مصرف آن برای گرفتن نتیجه ضروری است. به‌عبارتی، اگر از آن استفاده نکنید، نتیجه‌اش را هم از دست می‌دهید.

برای رشد بهینه مو، ماینوکسیدیل باید مستقیما روی پوست سر و به‌صورت روزانه (یا دو بار در روز برای محلول ۵ درصد) استفاده شود.

داروی ریدنسل (Redensyl) به اندازه ماینوکسیدیل موثر است

«ریدنسل» یک درمان گیاهی برای ریزش مو و حاوی ترکیبات طبیعی مانند دی‌اچ‌کیوجی (DHQG)، گلیسین، کلرید روی، متابی‌سولفیت، ئی‌جی‌سی‌جی۲ (EGCG ۲)، آب، گلیسیرین و روغن چوب درخت لارچ است.

ریدنسل یک مسدودکننده هورمون دی‌اچ‌تی (DHT) شناخته می‌شود. دی‌اچ‌تی یا دی‌هیدروتستوسترون هورمونی است که مانع جذب مواد مغذی به فولیکول‌های مو می‌شود، آنچه در نهایت به کوچک شدن فولیکول‌ها و ریزش مو منجر می‌شود.

در حالی که ماینوکسیدیل با افزایش جریان خون در پوست سر باعث رشد مو می‌شود، ریدنسل فولیکول‌های غیرفعال مو را دوباره فعال، آن‌ها را تقویت و تولید سلول‌های موی جدید را تحریک می‌کند. با وجود شواهد امیدوارکننده، کوپلمن درباره اثربخشی ریدنسل اظهار تردید می‌کند.

او می‌گوید: ریدنسل محصول جالبی است که به‌عنوان جایگزینی طبیعی و گیاهی برای ماینوکسیدیل تبلیغ می‌شود و سلول‌های بنیادی فولیکول مو را هدف می‌گیرد. با اینکه این محصول پتانسیل خوبی دارد و برخی بیماران هم از بهبود وضعیت خود گزارش داده‌اند، شواهد علمی پشتیبان آن به‌اندازه ماینوکسیدیل قوی و معتبر نیست. به گفته کوپلمن، ریدنسل بیشتر برای کسانی که با مشکل کم‌پشتی خفیف مو مواجه‌اند یا کسانی که نمی‌توانند ماینوکسیدیل را تحمل کنند، موثر است، اما من آن را جایگزینی دقیقا معادل برای ماینوکسیدیل نمی‌دانم، مخصوصا برای افرادی که ریزش موی شدیدتری دارند.

درمان‌های طبیعی برای ریزش مو چقدر موثرند؟

به گزارش ایندیپندنت، در سال‌های اخیر چندین درمان طبیعی به دلیل ادعای اثربخشی در درمان یا پیشگیری از ریزش مو مورد توجه قرار گرفته‌اند.

کوپلمن هم می‌گوید: بدون شک در مورد درمان‌های طبیعی، سروصدای زیادی به راه افتاده است. با این حال این روش‌ها جایگزین درمان‌های پزشکی اثبات‌شده نیستند. هرچند برخی از آن‌ها می‌توانند به‌عنوان «بخشی» از یک برنامه جامع درمان ریزش مو مفیدباشند.

برخی درمان‌های طبیعی محبوب عبارتند از عصاره شبدر قرمز، نخلک اره‌ای (Saw palmetto)، آشوگندا، کافئین، کورکومین، لارچ و روغن رزماری.

در عصاره شبدر قرمز مقدار زیادی ایزوفلاون وجود دارد که یک فیتواستروژن طبیعی شناخته می‌شود و می‌تواند به ریزش مو مرتبط با تغییرات هورمونی در زنان کمک کند.

ساوپالمتو یا نخلک اره‌ای هم به‌عنوان یک مسدودکننده طبیعی دی‌اچ‌تی شناخته شده است که می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند. آشواگاندا با افزایش جریان خون و کاهش سطح کورتیزول به بهبود سلامت پوست سر و فولیکول‌های مو کمک می‌کند.

کافئین نیز با بهبود گردش خون و خواص مسدودکنندگی دی‌اچ‌تی موجب تقویت ساقه مو و رشد آن می‌شود.

عکس‌نوشت

چای ایرانی

عکس: مجتبی محمدی / ایرنا

«اپ»تکار

وان‌پلاس احتمالاً گوشی پرچمدار با باتری ۷۸۰۰ میلی‌آمپرساعتی عرضه می‌کند

پرچمدار جدید وان‌پلاس احتمالاً به پردازنده اسنپدراگون ۸ الیت و باتری ۷۸۰۰ میلی‌آمپرساعتی مجهز خواهد بود.

طبق گزارش‌های جدید، به نظر می‌رسد وان‌پلاس می‌خواهد یک گوشی پرچمدار عرضه کند که عمر باتری فوق‌العاده‌ای ارائه می‌دهد. منابع آگاه می‌گویند که باتری این گوشی جدید بزرگ‌تر از باتری وان‌پلاس ۱۳T (با ظرفیت ۶۲۶۰ میلی‌آمپرساعتی) است. اگر این گزارش صحت داشته باشد، باید منتظر پرچمدار جدید وان‌پلاس با باتری فوق‌العاده ۷۸۰۰ میلی‌آمپرساعتی باشیم.

براساس پست Digital Chat Station در ویبو، پرچمدار جدید وان‌پلاس احتمالاً پردازنده اسنپدراگون ۸ الیت کوالکام خواهد داشت و به یک باتری ۷۸۰۰ میلی‌آمپرساعتی مجهز خواهد بود. البته در سال ۲۰۲۵ به لطف فناوری سیلیکون-کربن گوشی‌های هوشمند زیادی با باتری‌های ۶ هزار میلی‌آمپرساعت و بالاتر عرضه شدند و وان‌پلاس نیز ظاهراً از همین فناوری پیشرفته بهره خواهد برد.

تاکنون گوشی‌هایی با باتری‌هایی به این بزرگی وجود داشته‌اند، اما عمدتاً این گوشی‌ها با ابعاد بزرگ و برای مصارف خاص ساخته شده‌اند و برای کاربران عادی مناسب نبوده‌اند. همچنین باتری‌هایی با این اندازه را در تبلت‌ها می‌بینیم. بااین‌حال، گزارش‌ها می‌گویند که وان‌پلاس می‌خواهد چنین باتری در یک گوشی هوشمند پرچمدار قرار بدهد.

هنوز مشخص نیست وان‌پلاس چگونه می‌خواهد این باتری حجیم را در گوشی خود قرار بدهد. این شرکت باید گوشی توسعه بدهد که خیلی ضخیم یا بزرگ نباشد. احتمال دارد گوشی جدید نیز به باریکی وان‌پلاس ۱۳ باشد. وان‌پلاس ۱۳ و ۱۳تی به تراشه اسنپدراگون ۸ الیت مجهز بودند، احتمالاً گوشی جدید نیز همین تراشه را خواهد داشت. البته باید ببینیم که وان‌پلاس چگونه می‌خواهد این باتری بزرگ را در گوشی جای بدهد. در مدل‌های قبلی وان‌پلاس مجبور شده بود یک دوربین دوگانه در پشت گوشی قرار بدهد.

البته اکنون وان‌پلاس هیچ‌کدام از این اطلاعات را تأیید نکرده است و معلوم نیست آیا این گوشی عرضه خواهد شد یا صرفاً در مرحله تحقیق‌وتوسعه است. بااین‌حال با فناوری سیلیکون-کربن انتظار می‌رود در آینده شاهد عرضه گوشی‌هایی با باتری‌های بادوام‌تر باشیم.

ماشین بازی

همکاری میتسوبیشی با فاکسکان برای ساخت شاسی‌بلند برقی جدید

میتسوبیشی با همکاری شرکت تایوانی فاکسکان در حال توسعه یک شاسی‌بلند الکتریکی است که قرار است از سال ۲۰۲۶ در بازارهای جهانی عرضه شود.

میتسوبیشی به‌تازگی از دومین پروژه خودروی الکتریکی خود پرده‌برداری کرده است. برخلاف پروژه اول که با الهام از نیسان لیف برای بازار آمریکا طراحی شده بود، این خودروی الکتریکی جدید با مشارکت فاکسترون، زیرمجموعه شرکت تایوانی فاکسکان که به تولید آیفون و تجهیزات الکترونیکی شهرت دارد، توسعه می‌یابد. این شاسی‌بلند الکتریکی در تایوان ساخته خواهد شد و ابتدا در نیمه دوم سال ۲۰۲۶ در بازارهای استرالیا و نیوزیلند به فروش می‌رسد. این همکاری هنوز در مراحل اولیه قرار دارد. میتسوبیشی اعلام کرده که یک تفاهم‌نامه با فاکسترون امضا کرده و مذاکرات برای نهایی کردن توافق ادامه دارد. بر اساس این تفاهم‌نامه، فاکسترون طراحی و توسعه خودروی الکتریکی را بر عهده خواهد داشت، درحالی‌که مونتاژ آن توسط یولون موتور (شرکت مادر برند لوکسژن)، شریک تجاری فاکسکان، انجام می‌شود. فاکسکان و یولون از سال ۲۰۲۰ همکاری خود را آغاز کرده‌اند و در همان سال اولین پلتفرم خودروی الکتریکی خود را معرفی کردند.

خودروی الکتریکی جدید میتسوبیشی احتمالاً بر پایه یکی از مدل‌های فاکسترون، مانند مدل B که یک شاسی‌بلند کامپکت با برد تخمینی ۶۰۰ کیلومتر است ساخته خواهد شد. میتسوبیشی تأکید دارد که این خودرو از عملکرد رانندگی برجسته و سیستم اطلاعاتی-سرگرمی پیشرفته‌ای برخوردار خواهد بود که تجربه‌ای مدرن و جذاب برای رانندگان فراهم می‌کند. فاکسترون با هدفی بلندپروازانه وارد صنعت خودرو شده است. این شرکت قصد دارد تا سال ۲۰۲۷ قطعات و خدمات موردنیاز برای ۱۰ درصد از خودروهای الکتریکی جهان را تأمین کند. فاکسترون تاکنون چندین مدل مفهومی معرفی کرده و یکی از آن‌ها، مدل C، با برند لوکسژن و تحت نام n7 در تایوان به تولید انبوه رسیده است. همکاری با میتسوبیشی گامی مهم برای تحقق این جاه‌طلبی محسوب می‌شود.

میتسوبیشی همچنین برنامه‌های گسترده‌ای برای الکتریکی‌سازی محصولات خود در نظر گرفته است. این شرکت قصد دارد نسخه ارتقاءیافته اوتلندر پلاگین‌هیبریدی را به‌زودی معرفی کند و همچنین یک خودروی پلاگین‌هیبریدی جدید را به سبد محصولات خود اضافه خواهد کرد هرچند جزئیات آن هنوز اعلام نشده است.

علاوه بر این، شاسی‌بلندهای اکسپندر و اکس‌فورس که در بازارهای جنوب شرق آسیا عرضه می‌شوند، به نسخه‌های هیبریدی مجهز خواهند شد تا پاسخگوی تقاضای رو به رشد برای خودروهای کم‌مصرف باشند. همکاری با فاکسکان تنها بخشی از استراتژی میتسوبیشی است.

این شرکت به شراکت با اعضای اتحاد رنو-نیسان ادامه می‌دهد و قصد دارد مدل‌های جدیدی مبتنی بر خودروهای گروه رنو را برای بازار اروپا معرفی کند. همچنین، خودروی الکتریکی مبتنی بر نیسان که برای آمریکا طراحی شده، ممکن است در آینده به مناطق دیگر گسترش یابد و همکاری با نیسان در زمینه‌های بیشتری توسعه پیدا کند.

ویترین

«ورزش با ارزش» روانه بازار نشر شد

کتاب «ورزش با ارزش» اثر مهدی عزتی در ۱۰۴ صفحه منتشر شد.

به گزارش ایلنا به نقل از روابط عمومی موسسه بوستان کتاب، کتاب «ورزش با ارزش» اثر مهدی عزتی با نظارت رضا فرهادیان در ۱۰۴ صفحه به همت مؤسسه بوستان کتاب به چاپ رسید.

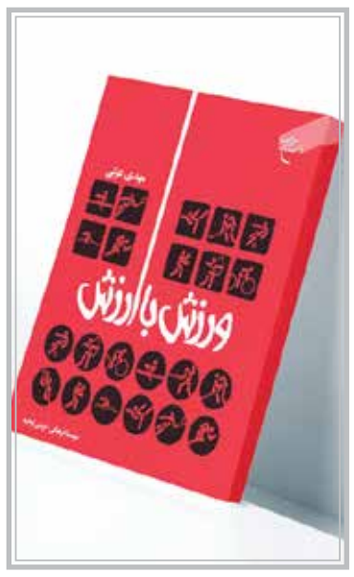
این کتاب با هدف تلفیق ورزش و ارزش‌های دینی، به ویژه در تربیت کودکان و نوجوانان، تدوین شده است.

اثر پیش رو که مبتنی بر تجارب مربیان آموزشی است، به موضوعاتی مانند معرفت الهی، احترام به والدین، کنترل خشم، نظم و احترام به حقوق دیگران پرداخته و راهکارهای عملی برای نهادینه‌سازی این مفاهیم از طریق فعالیت‌های ورزشی ارائه می‌دهد. همچنین، با معرفی بازی‌های گروهی و تمرینات ورزشی، به ترویج فرهنگ سلامت و اخلاق کمک می‌کند و از این منظر، منبعی کاربردی برای پرورش نسلی سالم و ارزش مدار است.

این کتاب در دو فصل تألیف شده است؛ فصل اول با عنوان «نهادینه‌سازی ارزش‌های دینی» معرفت الهی، معرفت به امام زمان (عج)، معرفت به امام علی (علیه السلام) و احترام به پدر و مادر را بررسی کرده و کنترل خشم، نظم و احترام به حقوق دیگران را به نگارش درآورده است.

دومین فصل از کتاب حاضر با عنوان «آموزش مهارت‌های پایه و تخصصی ژیمناستیک» تعریف ژیمناستیک و بازی‌های گروهی هدفمند در زنگ ورزش را شرح می‌دهد.

علاقمندان برای تهیه این کتاب می‌توانند به نشانی اینترنتی مؤسسه بوستان کتاب به آدرس www. bustaneketab. ir مراجعه کنند.



تازه‌های علمی

فناوری دارورسانی بعد از سال ۲۰۲۵ چه تغییراتی می‌کند؟

فناوری‌های نوینی مانند نانوذرات هدفمند، پمپ‌های پوشیدنی، اسپری‌های تنفسی هوشمند و پچ‌های میکرونیدل، چشم‌انداز دارورسانی را متحول کرده‌اند.

به گزارش مهر، نوآوری در حوزه دارورسانی با شتابی بی‌سابقه در حال تحول است. شرکت‌های داروسازی در سراسر جهان به سمت بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و سامانه‌های پیشرفته برای افزایش اثربخشی درمان و بهبود تجربه بیمار حرکت کرده‌اند. از نانوذرات هدفمند گرفته تا پچ‌های پوستی با سوزن‌های میکرونی، چشم‌انداز آینده این حوزه، درمان‌هایی هوشمندتر، پایدارتر و قابل‌دسترس‌تر برای بیماران را نوید می‌دهد.

۱. دارورسانی مبتنی بر نانوفناوری: دقت در مقیاس نانو

نانوذرات، لیپوزوم‌ها، میسل‌ها و پلیمرهای زیست‌سازگار از جمله حامل‌هایی هستند که امروزه برای هدف‌گیری بافتی و کاهش عوارض جانبی مورد استفاده قرار می‌گیرند. با وجود چالش‌های موجود در تولید انبوه این حامل‌ها، فناوری‌هایی مانند پلتفرم‌های میکروفلوئیدیک اکنون امکان کنترل دقیق اندازه ذرات و میزان بارگذاری دارو را فراهم کرده‌اند. این پیشرفت‌ها مسیر تولید در مقیاس بالا برای داروهای نانویی، مانند نانوذرات لیپیدی، را هموار کرده‌اند، بدون آن‌که کیفیت محصول فدای کمیت شود.

۲. دارورسانی زیست‌داروها: تزریق‌های آسان‌تر برای مولکول‌های بزرگ‌تر

با رشد سریع داروهای زیستی مانند آنتی‌بادی‌ها، پپتیدها و RNAهای درمانی، نیاز به روش‌های نوین دارورسانی افزایش یافته است. از جمله نوآوری‌های اخیر می‌توان به پمپ‌های پوشیدنی اشاره کرد که امکان تزریق زیرجلدی داروهایی با حجم یا ویسکوزیته بالا را فراهم می‌سازند. داروهایی که پیش‌تر تنها از طریق تزریق وریدی قابل تجویز بودند. با این حال، افزایش تقاضا در این حوزه، توان تولیدی صنایع داروسازی، به‌ویژه خطوط «پرکردن و بسته‌بندی نهایی» (Fill-Finish) را تحت فشار قرار داده است.

۳. سامانه‌های کنترل‌شده و با رهش طولانی‌مدت

از تزریقات با اثر طولانی‌مدت تا مخازن دارویی کاشتنی، سامانه‌هایی در حال توسعه‌اند که می‌توانند دوزهای دارو را طی هفته‌ها یا حتی ماه‌ها به‌طور یکنواخت در بدن آزاد کنند. این فناوری‌ها نه تنها دفعات مصرف دارو را کاهش می‌دهند، بلکه پایبندی بیمار به درمان را نیز افزایش می‌دهند. با این حال، ساخت این سامانه‌ها به فرایندهای پیچیده و قابل تکرار نیاز دارد؛ موضوعی که اکنون تمرکز شرکت‌های داروسازی را به خود جلب کرده است.

۴. انقلاب در اسپری تنفسی: دقت بیشتر، اتصال دیجیتال و طراحی پایدار

فناوری دارورسانی تنفسی با ورود اینهالرهای پیشرفته، مانند پودر خشک و مه نرم، دگرگون شده است. این دستگاه‌ها دارو را با دقت بالاتری در ریه‌ها ته‌نشین می‌کنند و اثرات جانبی سیستمیک را کاهش می‌دهند. در عین حال، ظهور اینهالرهای هوشمند با اتصال دیجیتال نیز در حال گسترش است؛ به‌طوری که پیش‌بینی می‌شود تا پایان سال ۲۰۲۵، حدود ۷۵٪ از دستگاه‌های تنفسی دارای قابلیت‌هایی مانند پایش دوز مصرفی و نحوه استفاده توسط بیمار باشند.

هم‌زمان، تولیدکنندگان نیز در حال طراحی اینهالرهایی با مؤلفه‌های سازگار با محیط‌زیست هستند، مانند پروانه‌های سبز و اجزای قابل بازیافت، که مطابق با الزامات زیست‌محیطی نوظهور است.

۵. پچ‌های ترنس‌درمال و فناوری میکرونیدل‌ها: دارورسانی بدون سوزن

پچ‌های پوستی سال‌هاست که در درمان‌هایی مانند درد مزمن، ترک نیکوتین و تنظیم هورمون کاربرد دارند. اما اکنون، پچ‌های میکرونیدل در حال ظهور به‌عنوان گزینه‌ای پیشرفته‌تر هستند. این پچ‌ها با سوزن‌های بسیار ریز، امکان انتقال داروهای بزرگ‌مولکول را بدون درد و به‌صورت غیرتهاجمی فراهم می‌کنند. تیم‌های تحقیقاتی در نقاط مختلف جهان روی بهینه‌سازی تولید انبوه این پچ‌ها متمرکز شده‌اند تا محصولات ایمن، مؤثر و قابل‌اعتماد وارد بازار شود.

چشم‌انداز جهانی: نوآوری‌های فرامرزی در دارورسانی

سرمایه‌گذاری فزاینده در آمریکا، اروپا و آسیا در زمینه ساخت سامانه‌های نوین دارورسانی نشان از جهانی بودن تحولات این صنعت دارد. ترکیب فناوری‌هایی چون نانوحامل‌ها، دستگاه‌های هوشمند، و سامانه‌های پایدار، مسیر را برای درمان‌هایی دقیق‌تر، راحت‌تر و اثربخش‌تر هموار می‌کند—و در نهایت به نفع بیماران در سراسر جهان تمام خواهد شد.