

همه آنچه باید برای مراقبت از موهایتان بدانید

امیرمقدم



مو هم مانند پوست نیاز به مراقبت های دائمی و تخصصی دارد. بیشتر افرادی که موهای خوش حالت و درخشانی دارند، از این نکته غافل نمی شوند. برای این منظور هم ابتدا باید شناخت کافی از جنس و نیازهای موهایتان پیدا کنید، سپس به دنبال مراقبت های آن بروید. توصیه می کنیم در این باره با یک متخصص پوست و مو یا یک آرایشگر باتجربه حرف بزنید.

شناخت نوع مو و ویژگی های آن

موها را می توان در چهار دسته کلی تقسیم بندی کرد.

● **موهای صاف:**

نرم و درخشان و چرب تر از بقیه انواع موها هستند و فر را به سختی نگه می دارند.

● **موهای موج دار:**

فرم Sمانندی دارند و حالت پذیر و کمی وز هستند.

● **موهای مجعد:**

فرهای مشخصی دارند و معمولاً خشک و وز هستند.

● **موهای فردار:**

فرهای فشرده و محکمی دارند و مستعد خشکی و شکستگی هستند.

شناخت میزان تخلخل مو

تخلخل مو نشان دهنده توانایی آن در جذب رطوبت است. برای این منظور می توانید یک تار مویتان را در آب بیندازید.

● **تخلخل بالا:** در این حالت تار مو به ته آب می رود.

● **تخلخل متوسط:** در این حالت تار مو زیر سطح آب باقی می ماند.

● **تخلخل کم:** در این حالت تار مو روی آب می ماند.

میزان نیاز به شست و شوی مو

شست و شوی مناسب مو سیب حذف آلودگی ها و چربی های اضافی از آن می شود. از این رو بسته به نوع مو، میزان شست و شوی آن نیز متفاوت خواهد بود

● **موهای چرب:** نازک یا صاف: به شست و شوی روزانه یا هر دو روز یک بار نیاز دارند.

● **موهای خشک، مجعد یا رنگ شده:** بهتر است فقط هفته ای ۱ یا ۲ بار شسته شوند.

انواع شامپو

از شامپو فقط برای شست و شوی پوست سر باید استفاده کرد و نیازی نیست که ساقه های مو را مانند لباس مشت و مال داد. در زمان خرید شامپو هم باید به توضیحات روی بسته بندی آن دقت و نوع مناسب آن را انتخاب کرد. شامپوها را می توان به انواع مختلفی تقسیم بندی کرد:

- **مرطوب کننده**
- **مخصوص حجم دهی**
- **کودک**
- **شفاف کننده (پاک سازی عمیق)**
- **مخصوص موهای رنگ شده**
- **شامپو و نرم کننده دوکاره**

انواع نرم کننده و استفاده از آن

از نرم کننده ها برای نرم و درخشان کردن موها و شانه کردن راحت تر آن ها استفاده می شود و انواع مختلفی دارند:

- **نرم کننده های روزانه:** پس از هر بار شامپو زدن برای انواع مو استفاده می شوند.
- **نرم کننده های عمقی:** برای موهای آسیب دیده، هر هفته یک بار استفاده می شوند.
- **نرم کننده های بدون آبکشی:** برای موهای خشک یا مجعد و به منظور افزایش رطوبت و محافظت از مو به کار برده می شوند.

مرطوب سازی و درمان های تقویتی

موها در گذر زمان و در اثر مراقبت های نادرست خشک و شکننده می شوند و نیاز به مراقبت دارند. برای تأمین این رطوبت بیشتر از این موارد کمک گرفته می شود:

- **ماسک مو**
- **روغن های طبیعی مانند آرگان، نارگیل، جوجوبا**
- **سرم و اسپری های مرطوب کننده**
- **درمان های تخصصی مانند احیا و آب رسانی**

نوع مو	شامپو	نرم کننده	نکات ویژه
صاف و چرب	سبک و پاک کننده	سبک	از محصولات مرطوب کننده کمتر باید استفاده کرد
مجعد و فردار	ملایم	مرطوب کننده و بدون نیاز به آبکشی	اسپری های روزانه و روغن های طبیعی مفیدند
موج دار و خشک	مرطوب کننده	مرطوب کننده و بدون نیاز به آبکشی	نرم کننده های عمقی هفتگی مفیدند

چند نکته برای موهای رنگ شده

- از شامپوهای مخصوص موی رنگ شده استفاده کنید.
- از گرما و شست و شوی زیاد بپرهیزید.
- درمان های رطوبت رسان را در اولویت قرار دهید.
- از آرایشگر ها فقط با نظر آرایشگر حرفه ای استفاده کنید.

تغذیه مناسب: از سلامتی موها

رژیم غذایی متعادل نقش مهمی در سلامت موها دارد و کمبود مواد مغذی می تواند سبب ریزش آن شود. برای این منظور باید حواسمان باشد که این نیازها در بدن دائمی تأمین شود:

- فولات
- آهن
- سلنیوم
- ویتامین B1۲
- ویتامین D

چند نکته مراقبتی مهم

- برای جلوگیری از شکنندگی موها آن ها را مرطوب و از نرم کننده استفاده کنید.
- با انگشتان گرهِ ها را باز کنید.
- از شانه دنداندار دشت برای موهای ضخیم یا فر استفاده کنید.
- در صورت سختی موها برای شانه کردن از اسپری گره کش کمک بگیرید.
- از حوله های میکرو فایبر برای خشک کردن اولیه استفاده کنید.
- پیش از استفاده از سشوار یا اتو حتماً محافظ حرارتی بزنید.
- از حرارت کم سشوار و به مدت کم استفاده کنید.
- از مدل های محکم بستن مو مانند دم اسبی خودداری کنید.
- به جای کش لاستیکی از کش های پارچه ای استفاده کنید.
- موها را پیش از حد برس نکشید.

(منبع سلامت نیوز)

چرا برخی تحصیل کرده ها بر خلاف توصیه های علمی رفتار می کنند؟

باسوادهای بی منطق

الهام ظریفیان | خانم دکتر در صفحه شخصی اش از بیمارانی گله می کند که به او اصرار می کنند برای بیماری شان پنی سیلین یا به قول خودشان چرک خشک کن بنویسد. در حالی که بیماری شان اصلاً باکتریایی نیست و چرک خشک کن به کارشان نمی آید. بیمارانی که نه متعلق به نسل مادر بزرگ ها و پدر بزرگ های قدیمی که دانشگاه رفته های امروزی اند. تحصیل کرده ها معمولاً به عنوان افرادی با دانش و آگاهی بالاتر شناخته می شوند. طبق آمار سال ۱۴۰۲ سازمان نهضت سوادآموزی ۹۸ درصد ایرانی ها باسوادند و همچنین مطابق آمار سرشماری سال ۱۳۹۵ مرکز آمار ایران ۱۲ درصد از جمعیت هشتاد میلیونی مان از تحصیلات کاردانی یا بالاتر برخوردارند. اما گاهی لیسانسه ها و فوق لیسانسه هایی را می بینیم که برخلاف توصیه های علمی عمل می کنند. این موضوع حتی به جوک هم تبدیل شده است. چنانکه وقتی کسی حرفی خرافی یا غیرمنطقی می زند در شوخی به او می گویند: «لایه لیسانس هم داری؟» چرا چنین است؟ در این مطلب که با کمک دکتر غلامرضا حسنی، جامعه شناس تهیه شده است، نگاهی به دلایل این موضوع و راهکارهایی انداخته ایم که می تواند در کاهش پدیده تحصیل کرده های علم گریز مؤثر باشد.



تعصبات فرهنگی و اجتماعی

تحصیل کرده ها هم مانند همه انسان ها تحت تأثیر تعصبات شناختی قرار دارند. برای مثال، یک استاد دانشگاه ممکن است به دلیل اعتقاد عمیقش به روش های درمان سنتی، از تجویز داروهای مدرن برای والدینش پرهیز کند. در جامعه ما که باورهای عمیق فرهنگی نقش زیادی در تصمیمات فردی دارند، گاهی چنین تعصباتی دامن تحصیل کرده ها را هم می گیرد.

تجربه های شخصی و احساسات

تجربیات شخصی نقش بزرگی در تصمیم گیری ها دارند. به عنوان مثال، ممکن است یک فرد با تجربیات ناموفق در مصرف داروهای شیمیایی، به دیگران توصیه کند که از داروهای طبیعی یا گیاهی استفاده کنند، حتی اگر شواهد علمی مؤید عدم اثربخشی آن ها باشد. این احساسات و تجربیات فردی می توانند بر رفتارهای افراد تأثیر بگذارد. این نوع تفکر، به خصوص در جاهایی که مدرک علمی و شواهد کافی موجود نیست، گسترش می یابد.

اثر دگماتیک

دگماتیسم یا جزم اندیشی به معنی خشک اندیشی است. تاکنون با آدم هایی برخورد داشته ایم که باورهای ثابت خودشان را غیرقابل تغییر می دانند؟ شاید فکر کنید تحصیلات مانع از جزم اندیشی می شود. اما باورها چیزی نیستند که با تحصیلات تغییر کنند، مثلاً دوستی داشتیم که به شدت به گیاه خواری پایبند بود. همسرش متخصص تغذیه بود و به اندازه کافی در معرض شواهد علمی که بر نیاز به ویتامین B۱۲ از منابع حیوانی تأکید می کردند قرار داشت با این همه اما، همچنان خواهان پیروی از رژیم غذایی خودش بود.

آموزش و پرورش

احتمالاً در این موضوع بیشترین اتهام متوجه سیستم آموزش و پرورش است. سیستمی که عمدتاً بر مبنای حافظه محوری و نمرات تحصیلی استوار است. این خود باعث می شود دانش آموزان و دانشجویان به جای درک عمیق مطالب، به حفظ آن ها بسنده کنند. ضعف در تفکر انتقادی و توانایی تحلیل اطلاعات نتیجه مستقیم چنین سیستمی است. به همین دلیل، تحصیل کرده ها نیز ممکن است به راحتی به اطلاعات غلط یا ناقص اعتماد کنند. در بسیاری از کشورهای توسعه یافته، مثل فنلاند و کانادا، نظام های آموزشی بیشتر بر مهارت های تفکری و حل مسئله تمرکز دارند.

تقویت سیستم آموزشی

ترویج تفکر انتقادی: نظام آموزشی باید به جای تمرکز تنها بر حفظیات، مهارت های تفکر انتقادی و حل مسئله را توسعه دهد. این موضوع می تواند از طریق پروژه های گروهی، بحث های کلاس و فعالیت های عملی انجام شود.

آموزش مهارت های علمی: دوره های آموزشی در مورد اصول علم و روش های علمی باید در تمام مقاطع تحصیلی گنجانده شود. آشنا کردن دانش آموزان با روش های تحقیق و تحلیل علمی به آن ها کمک می کند تا منابع اطلاعاتی را بهتر ارزیابی کنند. در نظام آموزشی پرورش و مهارت های زندگی و فرهنگ شهروندی باید مقدم بر آموزش و حفظیات باشد.

توسعه رسانه های معتبر و مستقل

حمایت از رسانه های مستقل و معتبر که اطلاعات علمی و دقیق را منتشر می کنند، می تواند به کاهش انتشار اطلاعات نادرست کمک کند. این رسانه ها باید بتوانند به طور آزادانه به گزارشگری بپردازند. ساخت برنامه ها و پویش های آگاهی بخش در مورد علم و تفکر انتقادی از طریق تلویزیون، رادیو و رسانه های اجتماعی باعث می شود مردم به اطلاعات معتبر دسترسی پیدا کنند.

ترویج فرهنگ پرسشگری و سواد رسانه ای

برگزاری جلسات عمومی کنفرانس ها و کارگاه های علمی به تقویت فرهنگ پرسشگری و جست و جوی حقیقت در جامعه کمک می کند. همچنین تشویق افراد به نقد و بررسی اطلاعات و منابع گزشته از کارگاه های آموزشی، به افزایش سواد رسانه ای منجر می شود.

تقویت سازمان های غیردولتی (NGO)

سازمان های غیردولتی که به ترویج علم و سواد علمی می پردازند، می توانند برنامه های آموزشی و آگاهی بخشی را در سطح جامعه اجرا کنند و در ترویج تفکر علمی مؤثر باشند.

توسعه سیاست های کلان

دولت باید به حمایت از علم و فناوری بپردازد و برنامه های تحقیقاتی را در اولویت قرار دهد. این بنیادها می توانند از طریق جذب بودجه های تحقیقاتی، به تقویت نظام علمی و بهبود آگاهی در جامعه دست یابند. نهاد های بهداشتی نیز باید اطلاعات دقیق و علمی را درباره بیماری ها و واکسن ها به مردم ارائه دهند و از طریق پویش های اطلاع رسانی، به آگاه سازی جامعه بپردازند.



دکتر غلامرضا حسنی
جامعه شناس؛
حمایت از رسانه های
مستقل و معتبر که اطلاعات
علمی و دقیق را منتشر
می کنند، می تواند
به کاهش انتشار اطلاعات
نادرست کمک کند