گوناگون

مشکلی در تأمین کاغذ شناسنامه مکانیز نداریم

مدیرکل ثبت احوال البرز گفت در پاسخ به اینکه آیا شیدها مبنی بر کمبود کاغذ شناسنامه‌های مکانیزه صحت دارد، گفت: هیچ مشکلی در خصوص صدور شناسنامه مکانیزه وجود ندارد و اینکه فعلا جزو موارد ضروری مثل مفقودی، پاره شدن شناسنامه و ناخوانا بودن آن صدوری صورت نمی‌گیرد صرفا به جهت ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی است.

به گزارش پیام آشنا محمدعلی رفیع پور با اشاره به اینکه طبق ابلاغ سازمان ثبت احوال، با هدف جلوگیری از شیوع کرونا، مراجعه به دفاتر ثبت احوال برای موارد فاقد ضرورت ممنوع شده اظهار کرد: بر این اساس از مردم درخواست می‌شود برای مواردی چون تغییر نام، نام خانوادگی و تعویض شناسنامه به دفاتر ثبت احوال مراجعه نکنند. وی ادامه داد: بدون شک با عادی شدن شرایط، کنترل مناسب ویروس و تکمیل فرآیند واکسیناسیون، به زودی ارائه خدمات دفاتر ثبت احوال به شرایط قبل باز می‌گردد. وی در پاسخ به اینکه آیا شنیده‌ها مبنی بر کمبود کاغذ شناسنامه‌های مکانیزه صحت دارد، گفت: هیچ مشکلی در خصوص صدور شناسنامه مکانیزه وجود ندارد و اینکه فعلا جزو موارد ضروری مثل مفقودی، پاره شدن شناسنامه و ناخوانا بودن آن صدوری صورت نمی‌گیرد صرفا به جهت ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی است.

مرگ‌های کرونایی در تهران تا آخر هفته ۲ رقمی می‌شود

فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، پیش‌بینی کرد ظرف دو تا سه روز آینده شاهد ۲ رقمی شدن مرگ‌های کرونایی در تهران باشیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا رالی، با اشاره به روند نزولی بیماری کرونا در تهران، گفت: پیش بینی ما این است که با توجه به نزولی شدن آمار مراجعات بیماران کرونایی و کاهش موارد بستری، میزان مرگ و میرهای روزانه در تهران ظرف دو سه روز آینده ۲ رقمی شود. وی افزود: میزان مراجعان ما به زیر ۱۷ هزار نفر رسیده و آخرین فوتی‌های ما روز گذشته ۱۱۱ مورد بود که پیش بینی می‌کنیم تا سه شنبه و چهارشنبه، باید شاهد ۲ رقمی شدن مرگ و میرها باشیم. رالی ادامه داد: ۱۲ درصد از گروه‌های سنی بالای ۶۵ سال در تهران هنوز واکسن نزده‌اند که این مسأله می‌تواند خطرناک باشد. زیرا این افراد جزو گروه‌های پرخطر هستند و باید واکسن بزنند.

واکسن کرونا به خانواده‌های افراد مرگ مغزی اختصاص یافت

رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت، از تخصیص و تزریق واکسن کرونا برای خانواده‌های افراد مرگ مغزی اهداکننده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انجمن اهدای عضو ایرانیان، مهدی شادنوش گفت: صیانت از کرامت و ارزش‌های والای انسانی و ترویج فرهنگ ایثار و بخشش در راستای اهدا عضو از مسئولیت‌های مهمی است که همواره مورد توجه ما بوده و در همین راستا قدردانی از خانواده‌های جان‌بخش و اهداکننده نیز یکی از اولویت‌های اصلی ما است. وی افزود: این در حالی است که بسیاری از کشورهای دارای کمتر از یک‌سوم جمعیت ایران، با برخورداری از سیستم‌های مدیریت بحران کرونا صورت پذیرفت و مقرر شد امکانی فراهم شود تا تمامی خانواده‌های افراد مرگ مغزی که به خانواده‌نشانه اقدام به اهدای اعضای عزیزانشان و نجات جان بیماران لیست انتظار پیوند کرده‌اند، بتوانند واکسن کرونا دریافت کنند. خانواده‌های فرشتگان ماندگار اهدا برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند با واحد مددکاری انجمن اهدای عضو ایرانیان به شماره ۰۹۰۲۵۴۲۸۲۸۳ تماس حاصل کنند. همچنین همواره می‌توان با مراجعه به سایت endacenter.ir و ثبت اطلاعات برای دریافت کارت اهدای عضو اقدام کرد.

ظرفیت تولید ۳ میلیون دوز واکسن تولیدی ایران و استرالیا

عضو کمیته کشوری واکسن کرونا در ارتباط با اثربخشی واکسن تولید مشترک ایران و استرالیا توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پیام طبرسی با عنوان این مطلب که فاز یک واکسن مشترک ایران و استرالیا در کشور استرالیا اجرا شد و فاز ۲ و ۳ در ایران، گفت: نتایج فاز ۲ که بر روی ۴۰۰ نفر در کشورمان انجام شده مناسب بود و عوارض جانبی جدی برای داوطلبان دریافت کننده واکسن، ایجاد نکرد. وی با اعلام اینکه اطلاعات نتایج فاز دوم به وزارت بهداشت ارسال شد، افزود: نکته مثبت این واکسن این بوده است که سرم خون ۸۷ درصد دریافت کنندگان در مواجهه با ویروس کرونا، آن را خنثی کرده و میزان آنتی بادی است که در افراد ایجاد می‌کند طبرسی به انجام مطالعات بالینی در فاز سوم اشاره کرد و گفت: در فاز سوم، این مطالعه بر روی ۱۶ هزار و ۸۰۰ نفر انجام شده و منتظر نتایج اثربخشی آن هستیم که ظرف یک ماه آینده مشخص خواهد شد. عضو کمیته کشوری واکسن کرونا تاکید کرد روز گذشته تزریق فاز سوم به پایان رسید.

احتمال افزایش حقوق دانشجو معلمان به ۵ میلیون تومان!

رئیس دانشگاه فرهنگیان درباره کسر ۴۵ درصد از حقوق دانشجو معلمان توضیحاتی داد و گفت حتی می‌توانند حقوق دانشجو معلمان را ۵ میلیون تومان کنند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، حسین خنیفر- رئیس دانشگاه فرهنگیان درباره کسر از حقوق دانشجو معلمان اظهار کرد: این موضوع از سال ۱۳۵۴ و قبل از انقلاب مطرح بود، قانونگذار در مجلس سنا، این مسأله را برای دانشگاه‌ها پایه گذاری کرد وی افزود: بعد از انقلاب، وقتی مراکز تربیت معلم ایجاد شد بحث کسر ۴۵ درصد مطرح بود تا زمانی که دانشگاه فرهنگیان در سال ۹۰ تأسیس شد و سال ۹۱ با توجه به شرایط کرونا کسر ۴۵ درصد از حقوق دانشجو معلمان به ۲۰ درصد تبدیل شد یعنی ۲۵ درصد به نفع دانشجو رئیس دانشگاه فرهنگیان گفت: حقوق ۷۰۰ هزار تومان در سال ۹۶، به یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان در سال ۹۸، ۲.۷۰۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان در سال ۹۹ و هم‌اکنون ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان افزایش یافته است. رئیس دانشگاه فرهنگیان گفت مسأله حقوق دانشجو معلمان برای همیشه توسط مجلس تفکیک شود و دانشجویان مانند اساتید که منتظرند سربه‌آهمسان‌سازی را به سامان برسانیم خوشحال باشند.

یک جرعه کتاب

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست
مواجهه با اندوه و فقـــدان با فرهنگی که این‌ها را برنمی‌تابد
نویسنده: مگان دیویاین
مترجم: سیده‌سارا ضرغامی - آرزو موسیوند
انتشارات میلکان

پیام آشنا: عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست یا مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را برنمی‌تابد اثری از مگان دیویاین درباره مواجهه با اندوه و بحران فقدان است. مگان دیویاین، که خود، عشق و فقدان را عمیقاً تجربه کرده است، همدمی قوی و دلسوز است. او، که خودش عزیزی را از دست داده است، می‌داند که زندگی برای همیشه تغییر خواهد کرد و هیچ راهی هم برای کنارآمدن با آن نیست و زندگی در جریان است.

فقدان و سوگ دیدگاهمان را تغییر می‌دهد. دنیای ما برای همیشه تغییر کرده است و هیچ راهی نیست که بخواهیم به دنیای قبلمان برگردیم.

یگانه وظیفه درونی شما ایجاد نقشه‌ای جدید و دقیق است. مگان هوشمندانه می‌گوید: «ما اینجا نیستیم که درد خود را برطرف کنیم، بلکه اینجاییم که بر آن مرهم بگذاریم.»

درباره کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

مگان دیویاین در کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست به موضوع فرهنگ سوگ و فقدان و برخوردهای مردم در جامعه آمریکا با این مسأله پرداخته است. این کتاب نگرش جدیدی برای مواجهه با سوگ معرفی می‌کند. او در این کتاب تفاوت بین «رفع درد» و «هرهم‌گذاشتن بر درد» را آموزش می‌دهد. این کتاب مسیری برای بازنگری در رابطه‌مان با سوگ ارائه می‌دهد و خوانندگان را تشویق می‌کند سوگشان را واکنشی طبیعی به مرگ و فقدان ببینند، نه وضعیتی نابه‌جا که نیاز به تغییر دارد.

این کتاب به خواندگان نشـان می‌دهد که چگونه با مهارت و محبت در مدت سوگواری‌شان زندگی کنند. اما این کتاب فقط برای درهم‌دان نیست؛ این کتاب می‌خواهد وضعیت را برای همه بهتر کند. همه ما درمرحله‌ای از زندگی، سوگ و فقدان را تجربه خواهیم کرد. همه ما فردی را خواهیم شـناخت که با فقدانی بزرگ زندگی می‌کند. فقدان تجربه‌ای جهانی است.

خواندن کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر به تازگی فقدانی را تجربه کرده‌اید یا در نزدیکان و عزیزانتان کسی هست که از درد فقدان رنج می‌برد، این کتاب را بخوانید و به عزیزتان هدیه دهید.

آغاز واکسیناسیون دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال

بهرام عین اللهی وزیر بهداشت، در مان و آموزش پزشکی گفت: برای بازگشایی مدارس لازم است که هر دو دُز واکسن تزریق شود و توصیه ما این است که دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال به مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عین اللهی با اعلام این خبر افزود: براساس مطالعات علمی و تصمیمات کمیته علمی وزارت بهداشت، قرار شد از امروز در تمام مراکز واکسیناسیون کشور دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال واکسن دریافت کنند.

او ادامه داد: بر اساس میزان واکسن‌های موجود در کشور کل واکسیناسیون دانش آموزان را آغاز خواهیم کرد و در مرحله بعدی هم کودکان ۷ تا ۱۲ سال واکسینه خواهند شد.

وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی با اشاره به اینکه به تمام مراکز اعلام شده تا برای دانش آموزان حق تقدم قائل شوند، گفت: برای بازگشایی مدارس لازم است هر دو دز واکسن تزریق شود و توصیه می‌کنیم دانش آموزان به مراکز تزریق مراجعه کنند.

عین اللهی افزود: واکسنی که مطالعه شده و به تایید رسیده در حال حاضر واکسن سینوفارم است که به این رده سنی تزریق می‌شود

وزیر بهداشت ادامه داد: پایگاه‌های واکسیناسیون در کشـور ۳۰ درصد افزایش یافته و اکنون هزار و ۹۰ واحد تجمیعی در کشور ایجاد شده است و این اختیار به استان‌ها داده شده که هر استانی با توجه به تعداد مراکـز و تعداد تزریق‌های روزانه، بتواند محدودیت سنی برای تزریق را بردارند.

وی افزود: تا کنون در کشور ۴۲ میلیون نفر واکسن دریافت کرده‌اند، این در حالی اسـت که تا پایان تیرماه امسـال فقط پنج میلیون نفر واکسن زده بودند.

عین اللهی گفت: واکسـن به معنای پایان کرونا نیست و همه افراد واکسینه شده حتما باید ماسک بزنند و فاصله اجتماعی را رعایت کنند.

آشپزخونه

با طرز تهیه اوتمیل رژیمی آشنا شوید

رژیم گرفتن و داشـتن برنامه غذایی مناسـب با کمـی برنامه‌ریزی و آماده کـردن غذاهای متنوع امکان‌پذیر است. شاید به حال اسم این میان وعده را زیاد شـنیده باشید. اوتمیل یا همان جو دو سـر یکـی از خوراکی‌های رژیمی و مقوی است که می‌توانید به عنوان یک صبحانه سـریع، سیرکننده و یک وعده پروتئینی میل کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، رژیم گرفتن و داشـتن برنامه غذایی مناسـب با کمـی برنامه‌ریزی و آماده کـردن غذاهای متنوع امکان‌پذیر است. شاید به حال اسم این میان وعده را زیاد شـنیده باشید. اوتمیل یا همان جو دو سـر یکـی از خوراکی‌های رژیمی و مقوی است که می‌توانید به عنوان یک صبحانه سـریع، سیرکننده و یک وعده پروتئینی میل کنید.

مواد لازم برای تهیه اوتمیل دارچینی:

* جو دو سر پرک ۴۰ گرم
* شیر کم‌چرب یک لیوان
* موز یک عدد
* گردو پنج عدد
* عسل و دارچین به مقدار لازم

طرز تهیه اوتمیل رژیمی:

۱. شـیر را با جو دو سـر پرک و دارچین داخل یک کاسه ریخته و مخلوط کنید. سپس کاسه را از شب تا صبح داخل یخچال قرار دهید تا شیر به خورد جو رفته و اوتمیل غلیظ شود.

۲. بعد از گذشـت هشـت تا ۹ سـاعت صبحانه پروتئینی خوشمزه شما آماده است. آن را در ظرفی مناسب سرو کرده، مقداری عسل روی آن بریزید. موز را هم به صورت حلقه‌ای بـرش داده و همراه گردوها روی اوتمیل بچینیـد. در آخر از مقداری دارچین برای تزیین اسـتفاده کنید.

۳. می‌توانید عسل را به شـکل لایه‌لایه میان آن بریزید یا اینکه با شربت کارامل یا شهد دلخواهتان این صبحانه عالی را میل کنید.

دریچه

عادت‌های غلطی که شما را در معرض خطر سرطان کبد قرار می‌دهد

سرطان کبد جزو سـرطان های در حال افزایش است و اگر شما در معرض خطر هستید، باید مطمئن شوید که آزمایش های لازم را برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری انجام می دهید.

به گزارش پیام آشنا، از سال ۱۹۹۰ به بعد، خطر ابتلا به سرطان کبد به طور نسبی دو برابر شده است. علائم این سرطان معمولا خود را نشان نمی دهند، مگر این که به مراحل پیشرفته برسد. با این حال انجام آزمایشات مکرر شـافی جلوگیری از این بیماری و میزان زنده ماندن در مبتلایان را افزایش می دهد.

در اینجا ۶ وضعیتی که شـما را بیشتر در معرض خطر سرطان کبد قرار می دهد، معرفی شده است:

چاقی

شایع ترین علت بالا رفتن آنزیم های کبدی، کبد چرب است که البته علت آن هنوز نامشخص است. یکی از عوامل موثر بر این بیماری پرخوری و چاقی است؛ به خصوص در کسانی که چاقی شکمی دارند و اندازه کمربند شکمی شان بیشتر از حد طبیعی است. پزشکان هشدار می دهند که کبد چرب غیرالکلی می تواند به سرطان منجر شود. این پزشکان می گویند، گرایش به مصرف موادالکلی و شیوع چاقی در عصر حاضر به حدی افزایش یافته که اگر از هم اکنون اقدامات ضروری و پیشگیرانه صورت نگیرد، می تواند موجب افزایش موارد جراحی در بیماران مبتلا به عارضه کبد چرب در آینده شود.

از دست دادن وزن

از دسـت دادن وزن و ناشـتا بدون داشتن رژیم غذایی خاص، بـا انواع بیماری های مختلف از جمله تعدادی از سرطان ها از جمله سرطان کبد ارتباط دارد. اگر در حال از دست دادن وزن بدون تلاش و رژیم هستید، با پزشک تان برای بررسـی انواع بیماری ها و جلوگیری زودرس از آنها مشورت کنید.

زرد شدن چشم ها و پوست

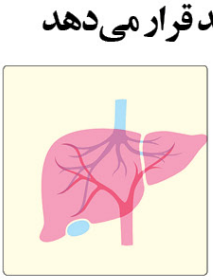
این علائم زردی می تواند نشان دهنده سرطان کبد باشد ضمن این که شاید نشانه ای از ابتلا به سرطان لوزالمعده نیز باشد.

ابتلا به هپاتیت سی

برخی ویژگی های خاص ممکن است شما را در معرض خطر سرطان کبد قرار دهد. افراد با سابقه ویروس هپاتیت سی جزو افراد در معرض خطر هستند. با این حال درمان به موقع و زودرس هپاتیت سی از بروز سرطان کبد تا حد زیادی پیشگیری می کند.

ابتلا به هپاتیت ب

اگرچه این نوع هپاتیت با هپاتیت سی ارتباطی ندارد اما می تواند منجر به سرطان شود. کودکانی که در بدو تولد واکسن این هپاتیت را دریافت نمی کنند، در معرض خطر سرطان کبد قرار می گیرند. مادر مبتلا به هپاتیت ب از طریق زایمان می تواند فرزند خود را مبتلا کند. افرادی که تزریق دارو یا سرنگ مشترک انجام می دهند، شانس ابتلای بیشتری دارند. پرسنل شاغل در مراکز بهداشتی و درمانی و کسانی که با مبتلایان به هپاتیت مزمن زندگی می کنند، مستعد این بیماری هستند. واکسن هپاتیت ب برای تمام نوزادان در بدو تولد و بالغین پر خطر توصیه می شود. همچنین تزریق واکسن هپاتیت بی مهمترین عامل پیشگیری از سرطان بوده که در همه کودکان در بدو تولد و بالغین با ریسک بالا توصیه می شود.



نوشیدن الکل

مصرف کنندگان الکل در معرض خطر سیروز کبدی و از بین رفتن بافت کبد هستند این وضعیت می تواند به سرطان کبد منجر شود.

منبع: readersdigest

۳ مدل برای بازگشایی مدارس مدنظر است

سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه با اتمام واکسیناسیون دانش‌آموزان زمینه بازگشایی کامل مدارس فراهم می‌شود، گفت سه مدل برای بازگشایی مدارس مدنظر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، علیرضا کاظمی با اشاره به اینکه نیمسال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ در دانشگاه شهید رجایی با حضور اساتید آغاز شد، اظهار کرد: تمام برنامه‌ریزی‌های لازم برای آغاز سال تحصیلی در نظام تعلیم و تربیت انجام شده و تلاش می‌کنیم سال تحصیلی را در ابتدای مهر آغاز و زمینه بازگشایی مدارس به صورت آرام و تدریجی فراهم شود.

وی افزود: الگوی بازگشایی مدارس طراحی و هفته گذشته طی بخشنامه‌ای به مدیران مدارس ابلاغ شده است.

سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفت: در سه مسیر سال تحصیلی را دنبال می‌کنیم، نخست غیرحضوری و از طریق مدرسه تلویزیونی ایران و شبکه شاد؛ مقدمات لازم برای آغاز برنامه مدرسه تلویزیونی از طریق صدا و سیما انجام شـده است و در روزهای آینده نیز نسخه جدید شاد که قابلیت‌های متفاوتی با نسخه قبلی دارد رونمایی می‌شود.

کاظمی ادامه داد: راهبرد سـوم آموزش حضوری است و زمینه حضور آرام، تدریجی و کم دغدغه دانش‌آموزان را در مدارس البته با حفظ سلامتی فراهم می‌کنیم، در الگوی طراحی شده برای بازگشایی مدارس، سلامت دانش‌آموزان خط قرمز است.

وی بیان کرد: دو رویکرد چهارم تفویض اختیار است، با توجه به تفاوت وضعیت کرونا در کشور تصمیم بازگشایی حضوری را به شورای مدرسه که شامل انجمن اولیا و مربیان، مدیر مدرسه و معلمان است با تأیید منطقه آموزش و پرورش و ستاد ملی کرونا در منطقه واگذار کردیم.

سرپرسـت وزارت آموزش و پرورش درباره پروتکل‌های بهداشتی بازگشایی مدارس گفت: استقرارهای حضور دانش‌آموزان بر اساس توافق با وزارت بهداشت به مدارس ابلاغ شده است و شبکه نظارتی طراحی شده و بر وضعیت تحصیلی و آموزشی تمام مدارس کشور نظارت داریم.

وی عنـوان کرد: بیش از ۹۷ درصد ثبت‌نام‌ها در پایه اول دبستان به پایان رسـیده و به طور میانگین بیش از ۹۴ درصد ثبت‌نام‌ها در تمام پایه‌ها انجام شده است.

اخبار خوش درباره واکسیناسیون دانش‌آموزان

کاظمی درباره واکسیناسیون معلمان مطرح کرد: یکی از دلایلی که باعث شد سال تحصیلی را مجازی آغاز کنیم، واکسیناسیون معلمان بود به دلیل تراکم کاری پیش‌بینی‌ها با تأخیر انجام شـد و تا پایان شهریورماه واکسیناسیون معلمان کامل انجام می‌شود، واکسیناسیون دانش‌آموزان در دسـتور کار وزارت بهداشت است و در روزهای آینده خبرهای خوشـی را اعلام خواهند کرد، این موارد کمک می‌کند تا بازگشایی حضوری مدارس را داشته باشیم.

سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه تلاش می‌کنیم بازگشایی حضوری با رعایت استانداردها وزارت بهداشت آغاز گیرد، گفت: مدارسی که جمعیت بیشـتری دارند با رویکرد ترکیبی فعالیت خود را آغاز می‌کنند و برای مدارسـی که جمعیت بالای دانش‌آموز دارند با حداقل حضور برنامه‌ریزی می‌شود، با اتمام واکسیناسیون دانش‌آموزان زمینه بازگشایی کامل مدارس در تمام مناطق کشور انجام می‌شود.

وی با اشاره به اینکه موضوع رتبه‌بندی در دستور کار دولت اسـت، مطرح کرد، رتبه‌بندی در دسـتور کار کمیسـیون آموزش مجلس اسـت و آقای منـادی و قالیباف پیگیر هستند همینطور موضوع همسان‌سازی حقوق اعضای هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان و شهید رجایی در دسـتور کار دولت است البته مشکلات قانونی دارد و امیدواریم رفع شود.

تازه های سلامت

پیشگیری از ریزش موها با ۷ خوراکی مؤثر

ریزش مـو در اثر برخی بیماری ها مانـنـد بیماری های خودایمنی، دیابت، کمبود ویتامین، اسـترس و حتی کمبود خواب، اختلالی شایع است.

تحقیقات نشان می دهد که امکان بازگشت موهای ریخته شده از طریق تغییرات در رژیم غذایی میسر است. در اینجا ۷ ماده غذایی موثر در رشد مجدد موها و جلوگیری از ریزش مو بیشـتر معرفی شده است:

ماهی سالمون

شما برای تقویت موهای موجود رشد رشته های جدید نیاز به دریافت پروتئین کافی دارید. پروتئین برای تولید کراتین که جزء کلیدی سـاختار مو اسـت، ضروری است. یک انتخاب هوشـمندانه می تواند مصرف پروتئین های دریایی مانند ماهی باشـد. آنهم به لطف وجود اسـیدهای چرب امگا ۳ و ویتامینها

عسل

مصرف عسـل چه به صورت خوراکی و چه به عنوان یک درمان موضعی، می تواند نازک شدن موها را بهبود ببخشد. در مطالعات مشـخص شده که بیماران مبتلا به درماتیت سبورئیک که پوسـته پوسـته شدن، خارش و از دست دادن مو را تجربه می کننـد، اسـتفاده از مخلوط آب و عسـل برای ۴ بار در هفته منجر به بهبود ریزش مو خواهد شد.

آجیل و دانه ها

بادام، پسـته و دیگر انواع آجیل برای جلوگیری از ریزش موهای شما مفید است. نه تنها حاوی امگا سه هستند بلکه حاوی مقدار زیادی زینک هستند که برای موهای شما مفید اسـت. علاوه بر این، آجیل باعث درخشندگی و ضخامت بیشتر موها می شود و سرشار از سلنیوم است. (سلنیوم نوعی ماده معدنی مهم برای سلامت پوست سر است).

اسفناج

مطالعات نشان داده که زنان مبتلا به ریزش مو، دارای سطوح پایین تر آهن و ویتامین D هستند. در این میان غذاهای غنی از آهن و ویتامین ث مانند اسفناج برای پیشگیری از مو بسیار مفید است. اسفناج برای تولید سبوم ضروری است. سـبوم یک نوع ماده چرب است که از طریق غدههای مو ترشح می شود و در واقع نوعی نرم کننده طبیعی موی سر محسوب می شود.

میوه‌های حاوی ویتامین سی

بهتر است میوه هایی را انتخاب کنید که حاوی ویتامین سـی باشـند چرا که از ریزش موهای شما جلوگیری می کنـد. پرتقال، توت فرنگی، کیوی و طالبی جزء این میوه ها هستند. ویتامین سی به عنوان آنتی اکسیدان از پوست و مو محافظت می کند. این ویتامین همچنین برای جذب آهن، ماده دیگری که برای جلوگیری از ریزش موها ضروری است، لازم است.

میگو

میگـو و دیگر مواد غذایی حاوی زینک برای جلوگیری از ریزش مو ضروری است. البته جذب زینک بیش از حد نیز موجب ریزش موهامی شود زیرا میزان تستوسترون تولیدی بدن را افزایش می دهد. میزان زینکی میزان نیاز روزانه به زینک ۱۱ میلی گرم است. اگر به این میزان استفاده شود از ریزش موها جلوگیری می شود.

تخم مرغ

اگر گیاه خوار هستید و به دنبال غذاهایی پروتئین دار برای تقویت موهایتان هستید، تخم مرغ و محصولات لبنی حاوی منابع غذایی کافی برای موهای شما هستند. به دنبال مواد لبنی کم چرب مانند شیر و ماست کم چرب باشید.

منبع: prevention

باجلعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸