گوناگون

فشار خون بیش از ۱۱ میلیون نفر ثبت شد

معاون وزیر بهداشت: درمان و آموزش پزشکی گفت: از ابتدای پویش ملی کنترل فشار خون تاکنون فشار خون ۱۱ میلیون و ۷۷۰ هزار نفر سنجیده و ثبت شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علی رضا رئیسی درباره میزان سنجش فشار خون افراد در پویش ملی کنترل فشار خون بالا افزود: از مجموع این تعداد که فشار خون آنها سنجیده شده، ۲۸۰ هزار و ۷۲۰ نفر فشار خون خود را در سامانه خوداظهاری فشار خون وزارت بهداشت به نشانی salamat.gov.ir ثبت کردند، وی بیان کرد: همچنین از این تعداد، فشار خون ۲ میلیون و ۲۹۸ هزار نفر در ایستگاه‌های ثابت و سیار سنجش فشار خون ثبت شده است. معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: از این میزان ۹ میلیون و ۱۳۷ هزار مورد در سامانه یکپارچه سلامت (سیب) ثبت شده است. رئیسی اظهار کرد: تعداد ایستگاه‌های ثابت و سیار که فشار خون افراد را می‌سنجند در کل کشور ۱۲ هزار و ۴۶۰ ایستگاه است. معاون وزیر بهداشت دوشنبه گفته‌شد از ثبت فشار خون ۶ میلیون و ۵۰ هزار و ۲۵۰ نفر خبر داده بود. بر اساس این آمار فقط در هفته‌ای که گذشت، فشار خون بیش از ۵ میلیون و ۷۱۹ هزار نفر در قالب پویش ملی کنترل فشار خون ثبت شده است. پویش ملی کنترل فشار خون بالا از ۲۷ اردیبهشت ۹۸ آغاز شده و در مرحله اول نسبت به حساس سازی و اطلاع رسانی جامعه نسبت به بیماری فشار خون اقدام کرده و از روز ۱۸ خرداد وارد مرحله عملیاتی شده و تا ۱۵ تیر ماه ادامه خواهد داشت.

مهلت دوباره به جاماندگان برای «ثبت سفارش کتب درسی»

معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی از باز شدن مجدد سامانه ثبت سفارش کتب درسی از اول تا هفتم تیرماه برای جاماندگان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی باقرزاده در جمع خبرنگاران با اشاره به اینکه ثبت نام کتاب‌های درسی دوره دوم تا ششم ابتدایی از ۲۰ فروردین تا ۲۰ خردادماه انجام شد، اظهار کرد: برخی استان‌ها نتوانستند ثبت نام کنند به دلیل اینکه سامانه ستاد چند روزی تعطیل بود و دچار اختلال شده بود. وی افزود: درخواست‌های مکرری آمد تا مهلت مجددی تعیین شود به همین علت از اول تا هفتم تیرماه سامانه مجدد باز می‌شود. معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی با بیان اینکه تا اکنون حدود هشت میلیون دانش آموز ثبت نام کردند که بخش عمده ثبت نام‌ها انجام شده گفت: حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد برخی استان‌ها سهمشان بیشتر است که باقی مانده مثل استان‌های سیل زده که ثبت نام در این مناطق عقب‌تر است و امید است از فرصت ایجاد شده استفاده و ثبت نام کنند. وی افزود: از اول مرداد تا ۱۵ شهریور بار دیگر امکان و برایرث اطلاعات وجود دارد خانواده‌ها هم ثبت نام را کامل می کنند و هم اگر محل تحصیل فرزندشان جابجا شده است بدون پرداخت هزینه، محل تحصیل جدید فرزندان خود را انتخاب می کنند و کتاب در مدرسه و کلاس تحویل آنها می‌شود. معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی ادامه داد: آن بخشی که مربوط به توزیع کتاب از طریق کتابفروشی‌هاست نیز با وجود مقاومت‌های موجود، سال آینده تحت پوشش سامانه یکپارچه ثبت نام و فروش کتاب‌های درسی خواهد رفت و از این طریق حدود ۱۵ تا ۱۷ درصد هزینه خانواده‌ها را کاهش می‌دهیم.

تشخیص زودهنگام اوتیسم با بررسی حس بویایی بیمار

مطالعات محققان نشان می دهد که پاسخ افراد مبتلا به اوتیسم به رایحه های مختلف، با افراد عادی متفاوت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، معمولاً هنگام مواجهه با رایحه مطبوع مانند عطر گل، افراد نفس عمیق می کشند تا حجم زیادی از رایحه وارد سیستم تنفسی شود و برعکس، هنگامی که بوی نامطبوعی در فضا وجود دارد، جریان هوای وارد شده به سیستم تنفسی به اراده فرد محدود می شود. مطالعات نشان می دهد که در افراد مبتلا به اوتیسم، هیچ تفاوتی میان بوی مطبوع و نامطبوع وجود ندارد و این افراد در هر دو حالت به یک میزان هوا وارد جریان تنفسی می کنند. محققان بر این باورند که با توجه به این پاسخ، به راحتی می توان اوتیسم را در مراحل اولیه تشخیص داد. اوتیسم یک اختلال عصبی است که عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار می دهد این معلولیت رشدی معمولاً در سه سال اول زندگی به طور کامل آشکار می شود. معمولاً این سه سال اول، دوره طلایی قلمداد شده و چنانچه در این دوره مربیان و والدین کودک این عارضه را شناسایی کنند و در صورت درمان و رسیدگی می توان کودک را به مدرسه فرستاد و مهارت های زیادی را به او آموخت. در حال حاضر هیچ آزمایش قابل اعتمادی برای تشخیص این اختلال وجود ندارد و با غربالگری رشد شاید بتوان برخی علایم را تشخیص داد.

خواص بی نظیر زیره از نظر طب سنتی

خواص زیره را می توان این طور برشمرد: تحلیل برنده و بازکننده انسداد، خشک کننده، لطیف کننده، قابض، لشتها آور و برطرف کننده بادهای غلیظ. علاوه بر این، استفاده از زیره تقش موثری در تقویت معده و روده‌ها و کبد ایفا می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بینوته، اگر می‌خواهید از زیره برای قطع آبریزش دهان استفاده کنید، باید زیره را با تمک بجوید و آب آن را فرو دهید حتی سایبدن زیره همراه با سرکه و بو کردن یا قطایه کردن آن دربینی، خون‌ریزی بینی را قطع می کند. اگر زیره را در سرکه خیس کنید و بعد در آفتاب خشک کنید و بکوبید، وبار خاک خوردن را در زنان بازدار از بین می‌برد. اگر جوشانده زیره و آویشن را در دهان بگرداند، تقش موثری در تسکین نشان درد دارد. مصرف زیره برای افراد سردمزاج و سالمندان واقعا مفید است. ولی زیاده‌روی در مصرف عرق زیره باعث لاغری می‌شود. اگر زیره را با نارجین وشهد و سایر ادویه‌ها به گوشت اضافه کنید و بپزید، غذایی لطیف و سریع الهضم و ملین و بدون تفخ خواهید داشت.

یک جرعه کتاب

استقلال مالی
نویسنده: رابرت کیوساکی
انتشارات: سبکتو

پیام آشنا: در این میکروکتاب، رابرت کیوساکی از ۶ قدمی می‌گوید که با همسرش از بی‌خانمانی تا استقلال مالی پیموده‌اند. اینکه چطور از یک کارمند با خویش‌فرما به یک کارآفرین یا سرمایه‌گذار تبدیل شویم. چطور در این مسیر دارایی‌های واقعی خود را افزایش دهیم و از بدهی‌های خود بکاهیم. رابرت همچنین به طور مفصل مدل چهار وجهی گردش پول خود را معرفی و آموزش می‌دهد تا با واقعیت‌های کسب درآمد بیشتر آشنا شوید. اگر دانش استقلال مالی را یاد بگیرید، متوجه می‌شوید که چقدر سریع دنیای شما تغییر خواهد کرد پس با ترس‌ها و تردیدهای خود روبرو شوید و مطمئن باشید با مطالعه این میکروکتاب درهای دنیاهای جدیدی به رویتان باز خواهد شد. یادتان باشد وقتی کارمند هستید وظیفه شما به جای ثروتمند کردن خودتان، ثروتمند کردن دیگران است. رابرت کیوساکی دوران کودکی جالبی داشته و از تجربه دو پدر بهره‌مند شده اسنا یکی پدر واقعی او که فردی تحصیل کرده با شغل دولتی و عالی بود اما زندگی متوسطی داشت و رابرت در کتاب‌هایش او را پدر فقیر معرفی می کند و دیگری پدر دوست صمیمی‌اش که بدون تحصیلات دانشگاهی بود اما توانسته بود یک میلیونر خودساخته شود و رابرت تام او را پدر پولدار گذاشته بود. اولین و معروف ترین کتاب وی پدر پولدار پدر فقیر است که به نظرهای این دو پدر و دوران کودکی‌اش می‌پردازد اما او در ادامه سری کتاب‌هایش به صورت تخصصی به بیان نظرهای پدر پولدار و ارایه راهکارهای هوشمندانه و ملموس برای رسیدن به ثروت می‌پردازد. وی علاوه بر توسیندگی یکی از ثروتمندترین افراد امریکا و فعال در حوزه سرمایه‌گذاری املاک و مستغلات است.

۱۲۰ کارخانه تولید دارو در کشور فعال است

سرپرست سازمان غذا و دارو گفت: ۱۲۰ کارخانه تولید دارو و ۷۰ کارخانه تولید مواد اولیه دارویی در کشور فعال هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمدرضا شاه‌آسا سرپرست سازمان غذا و دارو در تشریح خبری تشریح فعالیت‌های فرگاه سازمان غذا و دارو که در محل سازمان غذا و دارو برگزار شد اظهار کرد: در صنعت داروسازی کشور از توان بالقوه خوبی در دهه‌های گذشته برخوردار شدیم، به دلیل پتانسیل موجود در کشور دارو با بهترین قیمت و کیفیت مناسب دریافت کردهاند وی با بیان اینکه ۱۲۰ کارخانه تولید دارو ۷۰ کارخانه تولید مواد اولیه و ۵۶ کارخانه توزیع در کشور داریم گفت: ۱۲ هزار داروخانه در کشور فعال بوده و دارو را به دست بیماران می‌رسانند. شاه‌آسا گفت: ۹۹ درصد داروهای مورد نیاز در کشور تولید می‌شوند که ۲ درصد وارداتی اما تولید مشابه داخل دارند. نمی‌توان در کشور را به روی یافته‌های جدید دارویی بست و معمولاً ۲ درصد وارداتی در کشور انجام می‌شود به دلیل اینکه برخی بیماران نیز به این داروها نیاز دارند. داروهای وارداتی ظرف مدت ۷ سال پس از وارد کشور شدن تولید می‌شوند. شاه‌آسا تصریح کرد: تمام آرای کمیسیون‌ها و مصوبات در سایت اعلام خواهد شد تا افکار عمومی بتوانند از این آرا مطلع شوند. این موضوع باعث می‌شود ایهامات برطرف شده و عدالت در تصمیم‌گیری‌ها را مشاهده کنند. وی گفت: سازمان غذا و دارو، سازمان فعالی بوده و دارای مصوبات متعددی است. در برخی مواقع ممکن است متوجه مشکلات نشویم اما با این رخداد ایهامات برطرف می‌شود و عدالت و شفافیت بیشتری در سازمان خواهیم داشت. سرپرست سازمان غذا و دارو گفت: روحیه وزیر بهداشت عدالت‌جویی و برخورد صادقانه است. فرا گاه به دلیل پیشگیری از بروز برخی از مشکلات ایجاد شد تا طی روزهای آینده با مشکلی مواجه نشویم. کما اینکه در جنگ تحمیلی پس از بروز مشکلات و پرداخت هزینه فرا گاه ایجاد شد. وی با بیان اینکه جنگ اقتصادی در حال ایجاد است. گفت: تدبیر وزیر بهداشت، ایجاد فرا گاه با حضور نمایندگان سایر دستگاه‌ها بوده و گزارشات هفتگی از حوزه‌های دارو و غذا در خصوص میزان موجودی، تأمین ارز و ـ ارائه شود. سرپرست سازمان غذا و دارو ادامه داد: با شرکت‌ها مسؤولان فنی و واردت‌کنندگان و تولیدکنندگان جلساتی برگزار و گزارش میزان موجودی آن‌ها رصد می‌شود و به دلیل این تدابیر کمبود دارویی حادی تدارکیم وی افزود: فرا گاه سازمان غذا و دارو برای تدارک تأمین و تهیه دارو تشکیل شده و همچنین ایجاد عدالت تسیی از جمله علل ایجاد آن شده است. شاه‌آسا از افزود: فعلاً برنامه ما بر اساس ارز ۴۲۰۰ تومانی بوده و تغییر ترخ ارز می‌تواند مشکل ساز شود. در خصوص داروهای فوریتی برنامه این است که کاری کنیم که تأمین دارو صورت گیرد و کار به داروی فوریتی نرسد. در چند تأمین تمام ۱۱ هزار قلم دارو دشوار است. اگر قرار شد دارو از طریق مراکز فوریتی تهیه شود داروی با کیفیت وارد کشور خواهد شد. وی تأکید کرد: در خصوص اقلام برتدی که تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرند، معتقدیم داروهای تولید داخل در اولویت باشند. فشار برخی از اتجمن‌ها و بیماران باعث می‌شود مجبور به تغییر سیاست شویم، سرپرست سازمان غذا و دارو با بیان اینکه در زمینه قیمت‌گذاری تمام داروهای تولید داخل توسط ما رصد می‌شود، گفت: فعالیت شرکت‌های دارویی تحت کنترل و رصد ما قرار دارد. وی افزود: تغییرات ایجاد شده در هر سازمانی طبیعی است و ممکن است مدیری تتواند با تیم جدیدبه کار خود ادامه دهد در زمینه شفاف‌سازی تلاش می‌کنیم خود را در آکوریوم شفاف قرار دهیم و در همین زمینه اقدام به اعلام آرا کمیسیون کردیم به دلیل اینکه این مطالبه وجود داشت. با فضای ایجاد شده آراهمه کمیسیون‌ها اعلام می‌شود. بحث استفاده از IT و جلوگیری از مراجعه حضوری و استفاده از اتجمن‌ها و برون‌سپاری مورد توجه قرار دارد، بسیاری از فعالیت‌ها می‌تواندند برای بالا رفتن سرعت کار برون‌سپاری شوند و به وظیفه نظارتی خود بپردازند.

تازه‌های سلامت

خنک ماندن در هوای گرم با مصرف ۸ گزینه غذایی کم قند!

فواید برخی غذاهای کم قند، کم کربوهیدرات و کم کالری برای پایین آوردن درجه حرارت بدن و خنک شدن بخصوص در روزهای گرم سال، ثابت شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، در این مطلب به ذکر ۸ گزینه غذایی موثر برای خنک نگه داشتن بدن در تابستان پرداخته می شود:

آووکادو: حاوی فیبر محلول و آب است و بدن حرارت کمتری برای هضم آن، تولید می کند به علاوه، آووکادو سرشار از پتاسیم است و الکترولیت های از دست رفته توسط تعریق را جبران می کند

آب نارگیل: این نوشیدنی، نه تن ها قند خیلی کمی دارد بلکه منبع الکترولیت هایی مثل پتاسیم است که به بدن آبرسانی کرده و بدن را خنک می کند.

ماست: خوردن غذاهای سرد مثل ماست، دمای داخلی بدن را کاهش می دهد. به علاوه، ماست حاوی مقدار زیادی آب است و به بدن آبرسانی می کند.

فلفل تند: محبوب بودن غذاهای تند در کشورها و مناطقی که آب و هوای گرم دارند، بی دلیل نیست. فلفل، دمای داخلی بدن را بالا میبرد. در نتیجه، عرق می کنیم. تبخیر عرق از روی پوست، بدن را خنک میکند.

کرفس: ۹۵ درصد از این گیاه را آب تشکیل می دهد. کرفس خواص دیورتیک دارد و می تواند به جلوگیری از احتباس مایعات در بدن کمک کند. مصرف کرفس به هضم موثر غذا و جلوگیری از احساس سوزش و نفخ کمک می کند.

توت ها: انواع توت ها باعث کاهش دمای هسته بدن می شود و شما احساس خنک تر شدن می کنید. این دسته میوه ها بسیار کم قند هستند. جالب است بدانید که یک فنجان تمشک تنها ۵ گرم و یک فنجان زغال اخته تنها ۷ گرم شکر دارد.

رازیانه: علاوه بر این که منجر به بهتر شدن هضم غذا و کاهش اسیدیته معده می شود، آب و فیبر موجود در آن منجر به کاهش دمای بدن نیز می شود.

آناناس: مصرف بیش از حد پروتئین باعث می شود که شما احساس گرما کنید. در واقع بدن انرژی زیادی را صرف شکستن پروتئین کرده و گرما تولید میکند. البته لازم نیست که در فصل تابستان از خوردن پروتئین چشم پوشی کنید بلکه می تواند غذای پروتئینی خود را همراه با آناناس بخورید. این میوه، سرشار از آنزیمی به نام برومین است که پروتئین را می شکند و در نتیجه، هضم آن را برای بدن آسانتر می کند و حرارت تولید شده در بدن کمتر می شود.

پیدمان

ترفندهایی برای بیرون کردن انرژی منفی با طراحی دکوراسیون

بیرون کردن انرژی منفی در خانه یکی از مهم ترین کارهایی است که باید در زندگی خود اولویت دهید. برخی وسایل و نوع چیدمان به خانه شما قضایی توام با بهم ریختگی و انرژی منفی می دهند و در عین حال برخی وسایل و در دکوراسیون خانه شما را سرشار از انرژی های مثبت و دلنشین و آرامش می کنند، با نیک صالحی همراه باشید تا ترفندهای د طراحی دکوراسیون برای از بین بردن انرژی منفی رابببینید.

کاری کنید همه چیز هوا بخورد

اولین گام برای خارج کردن انرژی منفی از خانه باز کردن تمام پنجره ها است. حتی اگر بیرون سرد هم باشد پنجره ها را باز کنید و اجازه دهید هوا داخل خانه بیاید. هوای تازه همه چیز است تا وقتی جریان دارد پتو ها و بالش ها را در آن تکان دهید.

در خانه کمی عود بسوزانید

این رایحه همراه با دود مانند تمرین فکری و مدیتیشن است. پس چرا در خانه امتحانش نکنیم؟ عود باعث افزایش انرژی می شود. بیشتر برای تمرین مدیتیشن از آن استفاده می شود چون قضایی آرامش بخش را حکمفرما می کند.

مطمئن شوید که چیزهای خراب را یا تعمیر می کنید یا دور می اندازید

چیزهای شکسته و خراب با خود انرژی منفی وارد خانه می کنند پس هرچه زودتر یا تعمیرشان کنید و یا اگر ارزش تعمیر کردن ندارند از آنها خلاص شوید. با این کار در واقع یکی از قوانین فنگ شویی را رعایت کرده اید.

در اطراف خانه روغن طبیعی پرتقال پخش کنید

اگر حس می کنید چیزی در رایحه پرتقال وجود دارد که شما را به یاد لبخند و طلوع خورشید می اندازد باید بگویم تنها نیستید. این کار نه تنها انرژی منفی را از بین می برد، بلکه باعث بهبود خلق و خو نیز می شود. می توانید مقداری از این روغن را در آب بریزید و یا از اسپری روغن طبیعی پرتقال استفاده کنید

بدون معطلی شلوغی ها را جمع کنید

تا به حال دقت کرده اید وقتی روی یک میز را جمع می کنید چه حسه خوبی دارد؟ لشیا از خود انـرژی قرابلی بیرون می دهند که از نظر ذهنی، قیزیکی، احساسی و معنوی مسیرمان به سمت جلو را سد می کنند. طرح های شلوغ نیز می توانند باعث خستگی ذهن و همچنین بالا رفتن استرس شود.

با کریستال ها از فضای خود محافظت کنید

متاسفانه برای این تمرین نمی توانید رنگ های مورد علاقه خودتان را انتخاب کنید. کهربایی سیاه را به عنوان کریستالی که انرژی منفی را از بین می برد می شناسند. سفید و رنگ رز کوارتز نیز از این جمله هستند. بهتر است کریستال ها را تا جای ممکن نزدیک وسائل الکترونیکی قرار دهید.

دیوار ها را به رنگ زرد در آورید

رنگ ها نقشی محوری در خانه تان دارند. برخی از طراحان داخلی خانه بر این عقیده هستند که زرد انرژی منفی را خنثی می کند. از نظر یک طراح دکوراسیون داخلی این رنگ باعث می شود اتاق بزرگتر جلوه کند و قضا گرم شود.

گوشه های هر اتاق نمک بریزید

برای جذب انرژی منفی صاحبان قبلی خانه متخصصان انرژی درمانی توصیه می کنند چهار گوشه هر اتاق نمک بریزید و بگذارید ۴۸ ساعت بماند. سپس نمک ها را با جاروبرقی یا جارو معمولی جمع کنید و دور بیاندازید.

سطوح را تمیز کنید

اگر قرار بود به خانه ای جدید بروید متخصصان توصیه می کنند قبل از اینکه وسائلتان را به خانه منتقل کنید ابتدا تمام سطوح را خوب شستشو دهید و تا تمام انرژی های منفی صاحبان قبلی از بین بروند

زاویه های تیز را حذف کنید

یکی از مهمترین قوانین فنگ شویی این است که تا جای ممکن زوایا و گوشه های تیز را در خانه کاهش دهید. این کار ساده نیست اما ارزشش را دارد. اگر می خواهید انرژی مثبت وارد خانه تان شود بهتر است از وسائلی استفاده کنید که گرد باشند و بی زاویه

به تعداد آینه ها اضافه کنید

برای اضافه کردن انرژی مثبت (که به نام "چی" نیز شناخته می شود) اطراف خانه آینه قرار دهید. اما توجه داشته باشید از آینه هایی با لبه های تیز استفاده نکنید. این کار نه تنها کمکی به ساخت انرژی مثبت در دکور نمی کند بلکه تاثیر منفی نیز دارد.

بدانیم

بهترین روش های تقویت موی سر

در دنیای مدرن به زیبایی و مراقبت از موی سر اهمیت بسیاری داده می شود. افراد در سراسر جهان یکی از عوامل مهم جذابیت را موهایشان می دانند. به همین دلیل دستیابی به روش هایی برای تقویت موی سر به حرفه ای تخصصی میدل شده است و روش های خانگی شیمیایی (داروها) و گیاهی بدین منظور بیشتر مهاد می شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بینوته، موهای ضعیف باتشانه‌هایی از جمله شکستگی، پژمردگی و تاز گی قابل تشخیص است. علاوه بر این خشکی شدید و یا چربی بیش از حد تیز می تواند از نشانه‌های ضعیفی مو باشد. این نشانه‌ها انقلاب زتنیکی هستند و از پدر یا مادر به فرزند منتقل می شوند. اما گاهی تیز ممکن است عوامل هورمونی از جمله یائسگی، قرص های ضدبارداری، رژیم غذایی نامناسب، استرس، عفونت قارچی پوست سر و بعضی روش های درمانی سرطان دخالت داشته باشند. عوامل زیست محیطی مانند تور خورشید، گلر موجود در آب، آلودگی هوا، دستگاه‌های تهویه هوا و حرارتی تیز می توانند تأثیر گذار باشند. به همین دلیل توصیه هایی برای مراقبت و تقویت موها ارائه شده است.

روش های تقویت موی سر

از محصولات بهداشتی با کیفیت برای تقویت موی سر استفاده کنید. به خاطر داشته باشید با وجود اینکه استفاده از محصولات با کیفیت می تواند به تقویت مو کمک کند. اما استفاده نادرست و بیش از حد از این محصولات کاملا برعکس عمل می کند و می تواند یکی از علت‌های ضعیف و تاز گی شدن تارهای مو باشد. ترمیم تارهای موی ضعیف‌شده به مراتب از تقویت و جلوگیری از آسیب دیدن موها پرهزینه‌تر است و شما مجبور می‌شوید از محصولات تقویت‌کننده بیشتری استفاده کنید. استفاده بیش از حد از این محصولات تیز موجب می‌شود موها بیشتر آسیب ببینند و به علت باز شدن کوتیکول یا پولک‌های مو حالت خشن داشته باشند. برای تقویت کردن موهای شکننده چند قطره روغن چوب صندل را با چند قطره روغن زیتون و جوجوبا به موها بمالید از روغن زگان استفاده کنید. این روغن حاوی سطوح بالای اسیدهای چرب ضروری برای پوست است و به درخشندگی و تقویت موی سر کمک می کند.

روغن زیتون: یکی از مواد مهم برای تقویت مو به شمار می رود.

روغن تارگیل: این روغن برای موهای ضخیم مناسب است. موها را کمی تمتاک کنید و سپس کاملا با روغن بپوشانید. کلاه پلاستیکی و سپس حوله گرمی را برای تیم ساعت روی موها قرار دهید و طبق روال معمول با شامپو بشویید.

آووکادو: آووکادوی رسیده و له شده را با یک عدد تخم مرغ مخلوط کنید و به موهای خیس بمالید این میوه غنی از ویتامین، اسید چرب طبیعی و ماده معدنی است که درخشش مو را بیرمی گرداند. بگذارید این مخلوط حداقل ۲۰ دقیقه روی موها بماند و سپس چند بار بشویید. برای موهای آسیب دیده، هفته ای یک بار و برای موهای سالم در ماه یک بار این کار را تکرار کنید.

آب لیمو: سرکه سیب و ویتامین ها نقش مهمی در سلامت موها دارند.

ویتامین C: با مراقبت از فولیکول های مو سلامت کمک می کند.

ویتامین B: یک ویتامین مهم برای تقویت موهای ضعیف و بهبود بافت موهاست. این ویتامین در ماهی قزل آلا، هویج، زرده تخم‌مرغ و ماهی ساردین یافت می‌شود. مکمل‌های ویتامین هم می‌تواند به تقویت موهای ضعیف کمک کنند.

سیلیس (Silica): ماده معدنی است که در جو، برنج، خیار، کلم و تخمه آفتاب‌گردان وجود دارد و به رشد مو و تاخن کمک می‌کند.

آب یکی دیگر از ضروریات برای بدن و موها است که توشیدن آن به مقدار کافی (۶ تا ۸ لیوان) در طی روز، عملکرد بدن شما را بالا برده و به تقویت موهای ضعیف کمکمی‌کند.

رگ‌های خوتی زیر پوست سر را تأمین و به جذب آهن از پروتئین‌های گیاهی کمک می‌کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، بانوان، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸