گوناگون

اعتبار دفترچه‌های درمان تا پایان اردیبهشت

مدیرکل امور بیمه‌شدگان سازمان تأمین اجتماعی گفت: برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، به صورت هوشمند تمامی دفترچه‌های بیمه‌ای این سازمان تا پایان اردیبهشت تمدید شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مهدی شکوری- مدیرکل امور بیمه‌شدگان سازمان تأمین اجتماعی در پاسخ به پرسش مخاطبین فارس من مبنی بر «عدم اجرای اعتبار دفترچه‌های تأمین اجتماعی تا پایان اردیبهشت گفت: براساس مصوبه تأمین اجتماعی، برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، به صورت هوشمند تمامی دفترچه‌های بیمه‌ای این سازمان تا پایان اردیبهشت تمدید شده است.

وی ادامه داد: ممکن است در بعضی از مراکز درمانی غیر ملکی سازمان تأمین اجتماعی که این سازمان با آنها قرارداد دارد، در سیستم احقاق درمان، که ملی بیمه‌شد را وارد نکنند و به مهر و تاریخ روی دفترچه توجه داشته باشند که ما با نامه‌نگاری‌هایی از آنها خواسته‌ایم که کد ملی بیمه‌شده را در این سیستم وارد کنند و در صورت استحقاق درمان، خدمات مورد نیاز را ارائه دهند.

مدیرکل امور بیمه‌شدگان سازمان تأمین اجتماعی افزود: در مراکز درمانی ملکی سازمان تأمین اجتماعی، بیمه شده نیاز به ارائه دفترچه ندارد و تنها با کد ملی می‌تواند خدمات درمانی لازم را دریافت کند.

شکوری یادآور شد: در آینده‌ای نزدیک تصمیمات خوبی در خصوص سیستم تأمین اعتبار دفاتر درمانی اتخاذ می‌شود که کمتر نیاز به مراجعه بیمه‌شدگان به شعب تأمین اجتماعی و یا کارگزاری‌ها باشد.

وی افزود: در حال حاضر با توجه به شیوع ویروس کرونا، بیمه‌شدگان می‌توانند تا پایان اردیبهشت حق بیمه خود را پرداخت نکنند و از خدمات درمانی نیز استفاده کنند. به عبارتی دیگر، افرادی که در آذر سال گذشته لیست حق بیمه رد کردند، تا پایان اردیبهشت می‌توانند از خدمات درمانی استفاده کنند و تمدید مجدد آن نیز در صورت بررسی‌های لازم اطلاع‌رسانی خواهد شد.

تبادل ۶۰۰میلیون فایل در شبکه شاد

مرکز برنامه‌ریزی و فناوری اطلاعات از تبدنم ۹میلیون و ۱۴۱هزار و۲۶دانش‌آموز، معلم ومدیر در شاد و تبادل ۱میلیارد و۶۷۹میلیون و پیام در شبکه آموزشی دانش آموزان (شاد) خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، بر اساس گزارش مرکز برنامه‌ریزی و فناوری اطلاعات ۱۲میلیون و ۵۸۷هزار و ۱۲۰بار شبکه آموزش دانش‌آموزی نصب شده است که از این تعداد ۸میلیون و ۳۶۶هزار و ۶۱۹دانش‌آموز، ۶۴۹هزار و ۹۶۱معلم و ۱۲۴هزار و ۸۵۹مدیر، در شبکه شاد ثبت‌نام کرده‌اند و بیش از ۴میلیون و ۵۱۰هزار و ۹۷۳کلاس درس فعال و ۱۴۶هزار و ۲۰۹مدرسه در شبکه آموزشی دانش آموزان تأسیس شده است.

شایان ذکر است: تاکنون ۶۰۰میلیون فایل و ۱میلیارد و ۶۴۹میلیون و ۸۷هزار و ۹۵۳پیام در این شبکه مبادله شده است.

ارتباط بین بیش فعالی و اختلالات خواب

یافته های تیمی از محققان نشان می دهد اختلال بیش فعالی با اختلال خواب از طریق بررسی تصویربرداری مغز مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اختلال بیش فعالی در کودکانی که اغلب دچار اختلالات خواب هستند مشاهده می‌شود. تیمی از محققان بین المللی به سرپرستی دانشگاه فودان چین، به منظور یافتن رابطه بین اختلال بیش فعالی و اختلالات خواب، از مجموعه داده‌های بزرگی استفاده کردند.

آنها با انجام تصویربرداری ساختار مغز دریافتند علائم اختلال بیش فعالی و اختلالات خواب دارای ارتباط‌های عصبی مشترکی نظیر تغییرات ساختاری سیستم عصبی هستند.

آنها دریافتند علائم بیش فعالی در اختلال خواب نقش دارند. هرچقدر علائم اختلال بیش فعالی شدیدتر باشد، مشکلات خواب بیشتر خواهد بود.

«لیو کیانگ» یکی از محققان، در این باره می گوید: «تحقیق نشان داد اختلال بیش فعالی و اختلالات خواب همزمان باهم وجود دارند و وجود برخی ژن‌ها و ساختارهای مغزی مرتبط با آن هستند.»

به گفته محققان، نتایج این مطالعه به توسعه شیوه‌های جدید درمانی برای اختلال بیش فعالی و کاهش علائم در بیماران و مشکلات خواب کمک می کند.

آثار مصرف داروهای ضد ایدز و واکسن «بِ‌ث‌ژ» در کاهش احتمال ابتلا به کرونا

یک متخصص بیماری‌های عفونی ضمن ارائه توضیحاتی در خصوص چرایی پایین بودن آمار ابتلا به کرونا در بیماران HIV مثبت، در عین حال از تاثیرات واکسن «بِ‌ث‌ژ» در تقویت سیستم ایمنی و اثر آن بر کرونا، سخن گفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسعود مردانی در خصوص چرایی پایین بودن آمار ابتلای بیماران HIV به کرونا، گفت: برخی بیماران HIV داروهای ضد ویروسی برای کنترل بیماری خود مصرف می کنند که تا ۳درصد نیز بر روی بیماری کرونا موثر است. همچنین از آنجایی که این افراد سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند خودشان بیشتر نکات بهداشتی را رعایت می کنند.

وی افزود: مطالعات در سطح جهان نشان می‌دهد با اینکه مبتلایان به HIV با نقص سیستم ایمنی روبرو هستند اما بیش از حد معمول به کرونا مبتلا نشده‌اند؛ در حالی که تصور ما خلاف این موضوع بود. مردانی با بیان اینکه دو داروی ضد HIV، به نام‌های «کلترا» و «تانازاویر» در درمان بیماران مبتلا به کووید۱۹ استفاده می‌شود، تصریح کرد: پس فرد مبتلا به HIV یا به کرونا مبتلا نمی‌شود و یا بر اثر مصرف این داروها ممکن است آثار وسیعی از بیماری مشاهده نکند. مطالعات اولیه در مورد کیس‌های مبتلا به HIV در ایران نشان می دهد ابتلای به کرونا در این بیماران موارد زیادی نبوده است.

وی در پاسخ به سوالی در خصوص تاثیر واکسن «بِ‌ث‌ژ» در کاهش موارد ابتلای کرونا، خاطرنشان کرد: مطالعات نشان می دهد امکان ابتلا به کرونا در افرادی که در بدو تولد این واکسن را دریافت کرده‌اند، کمتر است. این واکسن سیستم ایمنی افراد را یک مقداری تقویت می کند و یکی از علل تفاوت آمار ابتلا در ایران با کشورهایی مانند ایتالیا و فرانسه این است که این واکسن در بدو تولد در این کشورها تزریق نمی‌شود.

در آینه رمضان

دعای روز دهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

«اَللّهُمَّ اجْعَلْنی فیهِ مِنَ الْمُتَوَکِّلینَ عَلَیْکَ وَاجْعَلْنی فیهِ مِنَ الْفائِزینَ لَدَیْکَ وَاجْعَلْنی فیهِ مِنَ الْمُقَرَّبینَ الَیْکَ بِاِخْلاصِکَ یا غایَةَ الطّالِبینَ»

«خدایا، قرارم ده در این ماه از توکل کنندگان بر خودت و بگردانم در آن از سعادتمندان درگاهت. قرارم ده در آن از مقربان پیشگاهت به حق احسانت ای هدف نهایی جویندگان.»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح «اَللّهُمَّ اجْعَلْنی فیهِ مِنَ الْمُتَوَکِّلینَ عَلَیْکَ» می‌گوید: خدایا من از در ماه رمضان از کسانی قرار بده که متوکل باشم و بر تو توکل کنم و چشمم به دست دیگری نباشد. وی با بیان روایتی از صدر اسلام می‌پردازد و می‌گوید: شخص عربی، بدهکاری زیادی داشت نزد امام حسین(ع) رفت و عرض کرد که بدهکاری دارم، خواستم به کریمی مراجعه کنم و به همین دلیل خدمت شما آمدم.

حضرت فرمودند: «چه مسأله می‌پرسی؟ اگر یکی را جواب دادی، ثلث قرضت را می‌پردازم، اگر دو تا را جواب دهی دو ثلث آن را می‌دهم و اگر تمام آنها را پاسخ دهی، تمام قرضت را می‌پردازم.» مرد عرب گفت که آخر من پاسخ کسی چون شما را بدهم؟ که امام فرمود: «چدم می‌فرمود: «الاحسان به قدر معرفة»؛ اگر بفهمم چیزی بلدی قرضت را می‌دهم.» و بعد سوال کرد: «بهترین چیزها در عالم چیست؟» عرب گفت: بهترین چیزها ایمان به خداست و ایمان به رسول خدا و ایمان به شما خاندان اهل بیت(ع)، سوال دوم را این گونه پرسید که «زینت انسان به چیست؟» عرب گفت: زینت عالِم به حلم، زینت ثروتمند به بخشش و زینت فقرا به صبر است.

این استاد اخلاق ادامه می‌دهد: حضرت فرمودند که «اگر اینها نباشند؟» عرب، گفت باید آتشی از آسمان بیاید و اینها را از بین ببرد. عالمی که حلم ندارد، ثروتمندی که بخشش ندارد و فقیری که صبر ندارد، باید از بین بروند.

حضرت امام حسین(ع) فرمودند: «چات از مهالک به چیست؟» عرب گفت توکل به خدا. امام حسین(ع) تمام قرض‌های آن شخص عرب را پرداخت کرد و یک انگشتر نیز از دستش خارج کرد لست و دست مردم عرب کرد. وی تاکید می‌کند: این حدیث را گفتم تا به این نکته اشاره کنم که ماه رمضان و روزه ما را موفق کند تا به خدا توکل کنیم. من از صفر شروع کردم و با توکل به این مرحله رسیدم. طلاب جون هم باید با توکل به درس و تحصیل خودشان ادامه دهند.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در ادامه در شرح «اَجْعَلْنی فیهِ مِنَ الْفائِزینَ لَدَیْکَ» می‌گوید: خدایا من رستگار باشم و نه شقی. اگر رستگار باشم در روز قیامت اهل بهشت می‌شوم. وی همچنین در شرح فراز «اَجْعَلْنی فیهِ مِنَ الْمُقَرَّبینَ الَیْکَ» اظهار می‌کند: خدایا من را از مقربان درگاهت قرار بده، اینکه آدم مقرب درگاه الهی باشد خوب است نه اینکه خدا عذب بزند او را گاهی خدا غضب می‌کند و بندگان باید حواسشان را جمع کنند.

این استاد اخلاق ادامه می‌دهد: «اِخْلاصِکَ یا غایَةَ الطّالِبینَ» که در پایان دعا آمده است، یعنی به حق احسانت ای کسی که نهایت طالبین توبی، یعنی از هر جا که آدم ناامید می‌شود پیش خدا می‌رود. وی در پایان با بیان حدیثی می‌گوید: هر جا که می‌خواهی بدانی دعایت مستجاب شده است، به دلت نگاه کن، ببین اگر ناامید از همه جا هستی، بدان که آن دعا مستجاب شده است. خدا خودش می‌فرماید: به عزت و جلال خودم قسم که قطع می‌کنم. اینها کسی را که به غیر از من امید دارد.

معرفی کتاب

کتاب صوتی برادران کارامازوف (با صدای سه بعدی)

نویسنده: فئودور داستایفسکی
مترجم: پرویز شهدی
گوینده: آرمان سلطان‌زاده
آوا نامه

پیام آشنا: برادران کارامازوف یک رمان کلاسیک بلند معمولی نیست. این اثر شاهکار نویسنده بزرگ روس فئودور داستایفسکی است که برخی از منتقدان آن را نقشها متعلق به ملت روسیه بلکه متعلق به همه ملت‌های جهان دانسته‌اند.

فئودور داستایفسکی این اثر را تقریبا در پایان عمرش نوشت، دو سال پیش از مرگش، البته پیش از نوشتن و انتشار، سال‌ها روی آن کار کرده بود. می‌گویند فئودور این داستان را بر اساس ماجرایی واقعی که در زندان از زبان یک همبندی شنیده بود، نوشته است. داستان کشته شدن پدری و اتهام ناحق قتل، به پسری که هسته اصلی داستانش شد.

درباره کتاب صوتی برادران کارامازوف

خانواده کارامازوف عبارتست از پدر، سه برادر از دو مادر و فردی معلول و دچار صرع که فرزند نامشروع یک مادر عقب‌مانده ذهنی است. افراد این خانواده همه‌گی غیرعادی‌اند و تعادل روانی ندارند حتی برادر کوچکتر که به ظاهر جوانی آرام فرشته‌خو می‌آید. این عدم تعادل روانی نقطه مشترک همه آنها است. حتی افراد دیگر ماجرا هم نامتعادلند. از پیر یک صومعه گرفته تا وکیل و دادستان شهر. خلاصه همه‌نوع جثوری با امیال کثیف مثل حرص و آز و حسادت و شهوت در این اثر پیدا می‌کنید

کل ماجرای رمان شگفت‌انگیز برادران کارامازوف هم درباره رابطه فئودور کارامازوف متمول و فاسد با سه پسرش و فرزند نامشروعش است، چهار فرزندی که همه از پدر متنفرند و تضادهای اخلاقی و رفتاری دارند و دائم در تلاش برای هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با یکدیگرند و در نهایت هم پسر بزرگتر نقشه نابودی پدرش را می‌کشد اما برادر دیگری به دردسر می‌افتد.

در سراسر داستان، تمام صحنه‌ها و دیالوگ‌ها دولایه‌اند، یکی لایه روبی؛ یعنی آن‌چه ما بظاهر می‌بینیم و می‌خوانیم، که لایه‌ایست بسیار نازک و سطحی و گاه پیش‌پاافتاده و دیگری لایه زیرین که گاه چنان عمیق و رعب‌آور است که لرزه به اندام آدم می‌اندازد. این اثر در چارچوب یک رمان کلاسیک متداول نمی‌گنجد و چیزی فراتر از آن است چون محدود به زمان و مکان خودش نمی‌شود.

برادران کارامازوف رمقی پیچیده است که مباحث عمیق الهی، فلسفی و اخلاقی را مطرح می‌کند. بسیاری از اندیشمندان مانند فروید، هایدگر، کورت ونگاف و وینگنشاین این اثر را ستوده و در ردیف بهترین آثار ادبی جهان دانسته‌اند.

این اثر ماندگار را با ضبط سه بعدی و با صدای گرم و جذاب آرمان سلطان‌زاده، از بهترین گویندگان انتشارات صوتی آوانامه بشنوید

باجامعه 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 ها بنان 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

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش‌وپرورش خبر داد:

اجرای آزمایشی «مدرسه خوانا» در سال آتی

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش افزود: در این راستا یک بسته تحولی را بر اساس سند تحول تحت عنوان «مدرسه خوانا» آماده کردیم که در این بسته به صورت خاص روی تقویت مهارت‌های خواندن، درک مطلب، بیان نظرات و احساسات، مهارت‌های نوشتن، ابراز وجود و آداب زندگی که در دوره ابتدایی بسیار مهم هستند تاکید شده است و سعی می‌کنیم در سال آینده به صورت آزمایشی در بعضی از مدارس اجرا کنیم.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش وپرورش خبر داد: در این راستا یک بسته تحولی را بر اساس سند تحول تحت عنوان «مدرسه خوانا» آماده کردیم که در این بسته به صورت خاص روی تقویت مهارت‌های خواندن، درک مطلب، بیان نظرات و احساسات، مهارت‌های نوشتن، ابراز وجود و آداب زندگی که در دوره ابتدایی بسیار مهم هستند تاکید شده است و سعی می‌کنیم در سال آینده به صورت آزمایشی در بعضی از مدارس اجرا کنیم.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش وپرورش در ادامه گفت: برای کلاس اولی‌ها ورود به مدرسه یک رویداد تربیتی مهم است و هر چقدر تلاش کنیم که این رویداد تربیتی با خاطرات خوش همراه شود و همه دلش آموزان پیام محبت، احترام و عزتنفس ما را دریافت کنند، در بزرگسالی، هم شهروندان مفیدی خواهند بود و هم می‌توانند مشکلاتشان را بهتر حل کنند. بسیاری از رفتارهای خوب افراد ناشی از همان برخوردهای اولیه‌ای است که در مدرسه تجربه می‌کنند. وی افزود: کودکی که وارد مدرسه می‌شود نه خودمن می‌دانند نه نوشتن؛ بعد از یک سال می‌تواند به خوبی بخواند و بنویسد. این تغییر اساسی که در بچه‌ها اتفاق می‌افتد، با زحمت بسیار زیاد معلمان به دست می‌آید. در سال‌های بعد وقتی بچه‌ها بزرگتر می‌شوند خودشان می‌توانند تلاش کنند و رادیفتند اما سهمی که معلم کلاس اول در ایجاد این تغییر دارد بی‌نظیر است.

حکیم‌زاده ادامه داد: به همان نسبت که تلاش‌های ارزشمند معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش وپرورش در ادامه گفت: برای کلاس اولی‌ها ورود به مدرسه یک رویداد تربیتی مهم است و هر چقدر تلاش کنیم که این رویداد تربیتی با خاطرات خوش همراه شود و همه دلش آموزان پیام محبت، احترام و عزتنفس ما را دریافت کنند، در بزرگسالی، هم شهروندان مفیدی خواهند بود و هم می‌توانند مشکلاتشان را بهتر حل کنند. بسیاری از رفتارهای خوب افراد ناشی از همان برخوردهای اولیه‌ای است که در مدرسه تجربه می‌کنند. وی افزود: کودکی که وارد مدرسه می‌شود نه خودمن می‌داند نه نوشتن؛ بعد از یک سال می‌تواند به خوبی بخواند و بنویسد. این تغییر اساسی که در بچه‌ها اتفاق می‌افتد، با زحمت بسیار زیاد معلمان به دست می‌آید. در سال‌های بعد وقتی بچه‌ها بزرگتر می‌شوند خودشان می‌توانند تلاش کنند و رادیفتند اما سهمی که معلم کلاس اول در ایجاد این تغییر دارد بی‌نظیر است.

حکیم‌زاده ادامه داد: به همان نسبت که تلاش‌های ارزشمند معلمان آموزش ابتدایی وزارت آموزش وپرورش در ایجاد نگرش مثبت می‌تواند تحولات خوبی را ایجاد کند، اگر بعضی از نکات تربیتی بخصوص بازخورد هایی که کودکان از معلمان و کادر مدرسه می‌گیرند رعایت نشود ممکن است که تاثیر منفی خود را هم داشته باشد.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش‌وپرورش تصریح کرد: آنچه که در دو، سه سال اخیر سعی کردیم روی آن تاکید کنیم دیدن همه دلش‌آموزان است. در نظام آموزشی ما روی‌های وجود دارد که بیشتر به شاگرد اول‌ها توجه می‌کنیم در حالی که همه کودکان صرف نظر از میزان توانایی و یادگیری‌شان شایسته احترام، تقدیر و تکریم هستند. حکیم‌زاده ادامه داد: اگر به همه دلش‌آموزان نگاه فراگیر داشته باشیم کمک می‌کنیم که عزتنفس آنها حفظ شود و احساس ارزشمندی داشته باشند. احساس ارزشمندی باعث می‌شود که رضایت از زندگی از همان اول کودکی شکل بگیرد و در آینده و زمانی که بزرگتر می‌شوند اثرات مثبت داشته باشد.

سلامت

راهکارهای خانگی مراقبت از مو

این روزها که نمی‌توانید به سالن‌های زیبایی و کلینیک‌های مراقبت از پوست و مو بروید، به نیست چند راهکار خانگی را برای مراقبت از موهای خود امتحان کرده و بدون نیاز به محصولات شیمیایی غیرضروری، کمکی به سلامت و شادابی موهایتان کرده‌باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، در این مطلب راهکارهای خانگی مراقبت از موها را آورده‌ایم. با ما همراه‌باشید.

شامپوی سالادی!

وقتی چند ماده را با هم مخلوط کنید چیزی شبیه سالاد خواهید داشت! فرمولی که برای درست کردن این شامپو به شما توصیه می‌کنیم برای تمیز و شفاف کردن موهایتان عالی است. در یک بطری اسپری، نصف فنجان آب، نصف یک عدد صابون کاستیل، یک‌چهارم فنجان سرکه سیب و دو قاشق غذاخوری روغن درخت چای را با هم ترکیب کنید. همچنین می‌توانید چند قطره از عصاره گیاهی که دوست دارید به آن اضافه کنید. ترکیبی که خواهید داشت بیشتر مایع است تا کرمی ماندند بنابراین راحت‌تر موهایتان را خیس می‌کنند. آن را روی موهایتان اسپری کنید و ماساژ بدهید و سپس آبکشی کنید.

روغن درخت چای یک ضدعفونی‌کننده‌ی طبیعی است. کافی است چند قطره از آن را به شامپوی معمولی‌تان اضافه کرده و با آن به جنگ شوره‌های سرتان بروید.

نرم‌کننده‌ی مویی که در آشپزخانه‌تان است!

به دنبال یک نرم‌کننده‌ی موی سر هستید که بتواند هر روز از آن استفاده کنید؟ می‌توانید مایونز یا روغن نارگیل را امتحان کنید. اجازه دهید مایونز یا روغن نارگیل چند دقیقه روی موهایتان بماند و سپس آبکشی کنید اگر پوست سرتان چرب و چسبناک می‌شود، نرم‌کننده خانگی‌تان را فقط به نوک موهایتان بزنید.

در خواب هم به فکر سلامت موهایتان باشید!

در طول روز وقت رسیدگی به موهایتان را ندارید؟ بسیار خب، وقتی در خواب هستید به موهایتان برسید! قبل از خواب مقداری روغن نارگیل به موهایتان بزنید، موها را شانه زده و روی موها را با کلاه دوش بپوشانید. صبح، کلاه را بردارید و مثل معمول موها را با شامپو بشویید.

میوه‌های خیلی رسیده، خوراک موهایتان هستند!

میوه‌های رسیده و قهوه‌ای و آووکادوی خیلی رسیده را دورنیندازید. این میوه‌ها می‌توانند نرم‌کننده‌ای مغذی برای موهایتان باشند. کافی است میوه‌ی رسیده را کاملا له کرده و به‌عنوان ماسک مو به مدت ۱۵دقیقه استفاده کنید و سپس دوش بگیرید.

موهایتان را با پروتئین ضخیم کنید!

به موهایتان پروتئین بدهید تا ضخیم و قوی شوند یکی از بهترین پروتئین‌ها برای مو تخم‌مرغ است. کافی است یک یا دو عدد تخم‌مرغ را هم زده و آن را به موهای مرطوبتان بزنید. پوست سرتان را با این ماسک ماساژ بدهید. بعد از ۳۰دقیقه موها را با شامپو بشویید

موهایتان را با ویتامین‌ها قوی کنید!

ما می‌دانیم که پر تقال برای بدن بسیار مفید است اما آیا می‌دانستید که ویتامین C، اسیدها و پکتین موجود در پرتقال برای موهایتان نیز مفید است؟ برای این که موهای آسیب‌دیده‌تان ترمیم شده و قوی و ابریشمی شوند، یک پرتقال را با پوست داخل مخلوط‌کن بیندازید و ملسک بسازید. ملسک پرتقال را به مدت ۳۰دقیقه روی موهایتان گذاشته و سپس بشویید

دهان‌شویه برای موهایتان نیز کاربرد دارد!

از بین بردن چربی اضافی و شوره پوست سر فقط کار شامپوهای ضدشوره نیست. دهان‌شویه نیز می‌تواند ضدشوره باشد! قبل از شامپوزدن موها، مقداری دهان‌شویه را به پوست سرتان بزنید تا چربی اضافی و شوره‌ها را از بین ببرد.

روغن درخت چای هم ضد شوره است!

روغن درخت چای یک ضدعفونی‌کننده‌ی طبیعی است. کافی است چند قطره از آن را به شامپوی معمولی‌تان اضافه کرده و با آن به جنگ شوره‌های سرتان بروید.

موهایتان را با لیموترش روشن کنید!

شما می‌توانید با لیموترش موهایتان را روشن کنید و آسیب‌های هایلایت‌های شیمیایی را نیز به موهایتان وارد نکنید. در یک بطری اسپری، یک نسبت آب را با دو نسبت آب‌لیمو ترکیب کنید. سپس هر قسمت از موهایتان را که می‌خواهید روشن شود اسپری کنید. از برنوهای طبیعی خورشید برای گرم و خشک کردن موهایتان استفاده کنید تا رنگ لیموترش روی موهایتان تثبیت شود. اجازه دهید یک ساعت بماند و سپس موهای خود را بشویید. به مدت یک ماه، هفته‌ای یک بار این کار را انجام دهید تا تأثیرات آن ماندگار شود.

با روغن نارگیل رنگ مویتان را تثبیت کنید!

هر چه موهایتان مرطوبتر باشند، رنگ را بهتر نگه می‌دارند. به موهایتان روغن نارگیل بزنید تا رطوبت موهایتان حفظ شود.

کاوش

چه کسانی با ابتلا به "کرونا" دچار سکته مغزی هم می‌شوند؟

یک متخصص مغز و اعصاب عوامل خطر بروز سکته مغزی را تشریح کرد و گفت: در کشور ما آمار افراد مبتلا به کرونا که دچار سکته مغزی شده‌اند هنوز جمع‌آوری نشده و در بیمارستان شهدای تجریش در حال انجام مطالعه‌ای بر روی هزار بیمار هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دکتر فرزاد اشراقی با بیان اینکه کرونا ویروسی است که بیشتر سیستم تنفسی را همراه با تب و سرفه و تنگی نفس درگیر می‌کند، گفت: در مطالعات صورت گرفته متوجه شدیم که ممکن است سیستم اعصاب مرکزی و محیطی نیز بر اثر این ویروس دچار آسیب شود. وی با بیان اینکه در بیمارستان شهدای تجریش در حال انجام مطالعه‌ای بر روی هزار بیمار هستیم، افزود: نتایج این بررسی تا چند هفته آینده منتشر خواهد شد؛ بیشترین علائمی که در بیماران مشاهده کردیم سردرد و سرگیجه بود همچنین اختلالات بویایی و چشایی حتی در افرادی که علائم بسیار خفیف کرونا مانند سرفه یا تب خفیف را داشتند دیده می‌شد. این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: سایر علائم مربوط به مغز و اعصاب بیماران کرونا شامل تشنج و لافت هوشیاری است؛ برخی از بیماران مبتلا به کرونا ممکن است دچار تشنج شوند، این افراد یا به دلیل کرونا، برای نخستین بار تشنج کرده‌اند یا اینکه از قبل دچار

تشنج بوده‌اند و به دنبال ابتلا به کرونا وضعیت بدتری پیدا کرده‌اند. اشراقی با بیان اینکه یکی از مسائلی که در حال بررسی آن هستیم، درگیری عروق مغز و سکته‌های مغزی است، تصریح کرد: افرادی که به کرونا مبتلا شده‌اند به خصوص افرادی که سن بالا، فشار خون بالا، دیابت، سابقه بیماری‌های قلبی ـ عروقی، سابقه مصرف سیگار دارند بیشتر دچار سکته‌های مغزی می‌شوند. وی ادامه داد: سکته‌های مغزی به‌صورت ایجاد لخته در مغز یا حتی پارگی رگ و خونریزی مغزی ایجاد شده است. این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به آمار سکته مغزی در افراد مبتلا به کرونا خاطرنشان کرد: در جوامع تا ۵درصد افراد مبتلا به کرونا دچار سکته مغزی می‌شوند اما این آمار در کشور ما هنوز جمع‌آوری نشده و در حال بررسی است.

وی افزود: نیمی از افرادی که به دلیل کرونا دچار سکته مغزی شده‌اند زیر ۵۰سال بوده‌اند؛ علت سکته، اختلال انعقادی یا آسیب به عروق است که در نتیجه ویروس ایجاد می‌شود؛ برای افرادی که سکته می‌کنند به موارد کرونا، درمان سکته مغزی نیز انجام می‌شود که خوشبختانه اکثر این افراد بهبود یافته‌اند. اشراقی تصریح کرد: درد و خستگی عضلات در بیماران مبتلا به کرونا دیده می‌شود؛ این افراد دچار خستگی‌پذیری جسمی می‌شوند. فرد دچار احساس ضعف عمومی و ناداشتن انرژی می‌شود و به دنبال این خستگی جسمی، خستگی روحی به‌صورت اضطراب و افسردگی نمایان می‌شود. وی ادامه داد: پیگیری این بیماران نشان داد که در عرض چند هفته، این علائم در آن‌ها بهبود یافت. اشراقی در اشاره به بررسی‌های در حال انجام بر روی هزار بیمار مبتلا به کرونا متذکر شد: بیماران مبتلا به کرونا از زمانی که بستری می‌شوند توسط دانشجویان پزشکی دانشگاه شهید بهشتی پیگیری می‌شوند؛ علائم و سیر بیماری مبتلایان کرونا و روند مصرف داروهای آن‌ها چک می‌شود و اگر بیماری این افراد تشدید شده باشد به آنها توصیه می‌کنیم به بیمارستان برگردند. همچنین وضعیت خانواده نیز از لحاظ درگیر شدن با بیماری کرونا بررسی می‌شود. این متخصص مغز و اعصاب در پاسخ به این سؤال که "علائم ویروس کرونا جدید هستند یا در سایر عفونت‌های ویروسی نیز ممکن است رخ بدهند؟" تصریح کرد: حتی سکته مغزی شده‌اند زیر ۵۰سال بوده‌اند؛ علت سکته، اختلال انعقادی یا آسیب به عروق است که در نتیجه ویروس ایجاد می‌شود؛ برای افرادی که سکته می‌کنند به موارد کرونا، درمان سکته مغزی نیز انجام می‌شود که