info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۸۶
سه‌شنبه / ۱ آذر / ۱۴۰۱
۲۷ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
22 / November / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خوانده

امروز با حافظ

می بیاور که نـنازد به گـل بـاغ جـهان
هر کَه غارتگریِ بادِ خزانی دانست
حافظ این گوهر منظوم که از طبع انگیختَ
زائـرِ تربیـتِ آصفِ ثانی دانست

خوانده

مشنوای دوست که غیر از تو مرا یاری هست
یا شـب و روز به جز فکر توام کاری هست
سعدی

اقلیم گردی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۱	۰۶:۴۹	۱۱:۵۲	۱۶:۵۴	۱۷:۱۴

برگه

زندگی برای کسانی که فکر می‌کنند، یک کمدی و برای کسانی که احساس می‌کنند، یک تراژدی است.
هوراس والپول

گزارش روز

دو سال آینده!

دو سال آینده که پایان دوره چهارساله اول بایدن است، صورت مسأله انواع و اقسام مشکلات و بحران‌ها چه در سطوح منطقه‌ای یا بین‌المللی همچنان در مدیریت کاخ سفید، لاجرم در مسکو و پکن نیز دو سال سخت و بسیار پیچیده و البته خطرناکی را رقم می‌زند.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در روزنامه اطلاعات آمده است: «انتخابات میان دوره‌ای کنگره آمریکا(مجلس وسنا) پایان یافت. نتیجه‌ این انتخابات برای هر دو حزب حاکم در آمریکا (جمهوریخواه و دمکرات) نه تنها از اهمیت خاصی برخوردار بود که آن را نقطه عطفی برای انتخابات ریاست جمهوری آینده آمریکا ارزیابی کرده‌اند، زیرا از پایان یک سال دیگر جریان رقابت‌های حزبی و معرفی نامزد انتخاباتی ریاست جمهوری کلید می‌خورد. از هم اکنون «بایدن» خود را پیروز در این انتخابات می‌خواند، زیرا با اختلاف چند رأی، پیروزی در مجلس سنا را به دست آورده است و می‌داند که مجلس سنا مرکزیت محوری در تبیین و اجرای سیاست خارجی آمریکا در مجلس نمایندگان نیز با اختلاف کمتر از ۱۲ رأی، جمهوری‌خواهان خود را پیروز این انتخابات می‌نامند! آن هم در حالی که از هم اکنون «ترامپ» بار دیگر خود را نامزد ریاست جمهوری معرفی کرده و مبارزات انتخاباتی‌اش را آغاز کرده است. بایدن نیز رسماً اعلام کرد که برای چهار سال دیگر در انتخابات ریاست‌جمهوری حضور خواهد داشت. بخت ترامپ با پرونده‌های متعدد قضایی ناشی از پایان بحران آفرینی‌ها در زمان ریاست‌جمهوری‌اش، متوازن در داخل آمریکا و به ویژه از سوی مجامع حقوقی و علی‌الخصوص رسانه‌های این کشور مورد سؤال بسیار و تردید است. اما ترامپ قصد دارد حتی اگر از سوی حزبش (جمهوری‌خواهان) تأیید نشود، به صورت انفرادی مبارزه انتخاباتی ریاست جمهوری آینده را مدیریت کند!

برای بایدن نیز دو سال آینده از دوران چهارساله ریاست جمهوری‌اش، جدّه‌ای دشوار و ناهموار از لحاظ مدیریت داخلی آمریکا، به ویژه به لحاظ اقتصادی و تا حدودی مشکلات پیچیده فرهنگی ـ سیاسی در پیش است؛ به اضافه مدیریت چند بحران کنونی در صحنه بین‌المللی و منطقه‌ای از جمله ادامه جنگ در اوکراین که لاجرم روابط تیره واشنگتن ـ مسکو را در پی دارد. همچنین روابط آمریکا و چین بر سر اختلاف‌های ناشی از بحرانی که در تایوان با یکن پیدا کرده است، ادامه یافته است. بحران زدگی اقتصادی ـ مالی در اروپا به ویژه در سه کشور انگلیس، فرانسه و آلمان، دو سال آینده از مدیریت ریاست جمهوری بایدن در کاخ سفید را در سیطره خود قرار خواهد داد. بر این فهرست می‌توان افزود: ادامه بحران در افغانستان و تاریکی دورنمای آن. همچنین انتخاب «نتانیاهو» به نخست وزیری اسرائیل که سابقه همسویی نزدیک با ترامپ دارد و تفاوت‌ها و تضادهایش با «بایدن» در تبیین قدرت در خاورمیانه. در حوزه خاورمیانه، بایدن با ایران و عربستان (بن سلطان) نیز مشکلات عدیده‌ای در پیشبرد طرح‌های خود در دوسال آتی خواهد داشت. این مجموعه از اوضاع بین‌المللی چه از نظر سیاسی یا اقتصادی و کنش‌ها و واکنش‌های دولت‌ها حکایت می‌کند. دو سال آینده که پایان دوره چهارساله اول بایدن است، صورت مسأله انواع و اقسام مشکلات و بحران‌ها چه در سطوح منطقه‌ای یا بین‌المللی همچنان در مدیریت کاخ سفید، لاجرم در مسکو و پکن نیز دو سال سخت و بسیار پیچیده و البته خطرناکی را رقم می‌زند.

اغلب سیاستمداران و اصحاب تحلیلگر سیاسی در رسانه‌های جهان، دیدار چهره به چهره رهبران چین (شی جین پیگ) و رئیس جمهوری آمریکا (بایدن) در «بالی» اندونزی را نه‌تنها خبرساز، که نقطه عطفی جدید در روابط واشنگتن ـ پکن می‌دانند. خواست دولت چین از زبان سخنگوی وزارت خارجه این کشور که قبل از گفتگوهای دو رئیس جمهور بیان شد، این بود: «... از زمان ریاست جمهوری «بایدن» و «شی» از ژانویه ۲۰۲۱، در پنج تماس تلفنی یا ویدئویی، گفتگو داشته‌اند. آخرین بار در دوران دولت اوباما، زمانی که بایدن معاون رئیس جمهوری بود، دیدار کردند. کاخ سفید اعلام کرد که این امید وجود دارد که این دیدار بتواند به رابطه پایدارتر بین دو اقتصاد بزرگ جهان منجر شود».

سخنگوی وزارت خارجه چین گفت: «از دولت بایدن می‌خواهیم که تجارت را «سیاسی سازی» نکند و حاکمیت پکن بر تایوان را بپذیرد. یکن همچنین از واشنگتن می‌خواهد که تعرفه‌های اعمال شده توسط دونالد ترامپ در سال ۲۰۱۹ را لغو کند و محدودیت‌های دسترسی چین به تراشه‌ها و سایر فناوری‌ها آمریکا را کاهش دهد».

از سوی دیگر اعلام شد که بایدن نیز از پکن خواسته است تا رویکرد قاطعانه‌تری در قبال جنگ روسیه در اوکراین اتخاذ کند. رسانه‌ها بعد از این دیدار نوشتند: «رهبر چین تا حد زیادی از انتقاد علنی از اقدامات رئیس جمهوری روسیه خودداری کرده است و یکن در برخی رأی‌گیری‌های مهم سازمان ملل (در قبال برخی تحولات مرتبط با روسیه) رأی ممتنع یا مخالف داده است.

دیدار «بایدن» و «شی» رؤسای جمهوری آمریکا و چین از نگاه اغلب تحلیلگران رسانه‌ها بر این استوار است که بایدن همچنان بر این باور راهبردی خود پای خواهد فشرد: «چین رقیب ملست و روسیه دشمن ما»! با «رقیب» برای مصالحه طوفینی گفتگو باید کرد و با «دشمن»، رویارویی نظامی.

در تشریح این استراتژی آمریکا که اکنون سه کشور اصلی اروپا (انگلیس، فرانسه و آلمان) نیز با بایدن همسو و همراه شده‌اند، دیپلمات پیشین ایران دکتر سید حسین موسویان، مقاله‌ای گزارشی - تحلیلی با عنوان «تأثیر انتخابات اخیر آمریکا بر ایران» در روز سه‌شنبه ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۱ در روزنامه «دنیای اقتصاد» دارد که خوانندگان محک را به مطالعه آن دعوت می‌کنم.

او در پایان سخن با بررسی میدانی اوضاع کنونی، نوشته است: « ... واقعیت‌های فوق نشان می‌دهد که شرایط سختی پیش روی ایران است و تصمیم گیرندگان ایران باید تصمیمات درست، شجاعانه و مهمی در بهبود اوضاع داخلی و سیاست خارجی اتخاذ کنند».

واقعیت‌ها در صحنه بین‌المللی و به ویژه منطقه‌ای نشان می‌دهد که در دو سال آینده با در نظر گرفتن نتیجه انتخابات کنگره در آمریکا و بازامدن دوباره «نتانیاهو» به صحنه اسرائیل و حاکمیت «بن سلمان» بر عربستان سعودی، صعود پسیمین ضد ایرانی (آمریکا، اروپا و اسرائیل) اوضاع برای ما سخت‌تر و بسیار پیچیده‌تر خواهد شد».

قابل توجه

کمبود این ویتامین خطر زوال شناختی را ۲ برابر می کند

کسانی که در تحقیق کنونی با سطوح پایین یک ویتامین حیاتی شرکت کردند، ۲ برابر در معرض خطر قابل توجه زوال شناختی بودند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از هلث: نتایج تحقیقات نشان می‌دهد سطوح پایین ویتامین D خطر زوال شناختی و اختلالات شناختی را میان سالمندان افزایش می‌دهد.

افراد مسن این تحقیق با سطوح پایین ویتامین D، بین ۲ تا سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات شناختی در آینده قرار داشتند.

به طور کلی ویتامین D در بدن با تاثیر نور خورشید روی پوست تولید می‌شود. این ویتامین برای حفظ سلامت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها و همچنین عملکرد مغز مهم و ممکن است از آسیب و از بین رفتن نورون نیز محافظت کند.

نتایج مطالعات دیگر همچنین سطوح پایین ویتامین D را با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلات عصبی مانند زوال عقل مرتبط دانسته‌اند.

نتایج کنونی حاصل مطالعه روی بیش از ۱۰۰۰ نفر در چین با سن بالای ۶۰ سال است. سطح ویتامین D و توانایی‌های شناختی آنان طی ۲ سال مورد ارزیابی قرار گرفت.

پژوهشگران اظهار کردند: مطالعه طولی ما نشان می‌دهد که سطوح پایین ویتامین D با کاهش شناختی و اختلال شناختی در آینده مرتبط است. علی‌رغم فقدان نتایج قطعی از مطالعات مداخله‌ای، نتایج این مطالعه و سایر مطالعات اپیدمیولوژیک اهمیت تحقیقات فشرده‌تر در مورد اثرات مکمل‌های ویتامین D بر زوال شناختی را تقویت می‌کند.

این مطالعه ارتباط یکسانی را بین سطوح پایین ویتامین D و اختلالات شناختی بدون در نظر گرفتن سن و جنسیت نشان داد.

پروفسور دیوید ماچلر، پژوهشگر ارشد این تحقیق، گفت: اگرچه این مطالعه بر روی افراد چینی انجام شد اما نتایج برای مناطقی در آسیا که بخش بزرگی از سالمندان از لحاظ قومیتی چینی هستند مانند سنگاپور نیز قابل استفاده است.

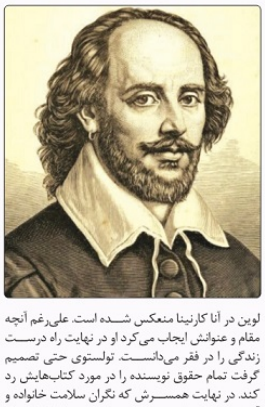
توصیه می‌شود برای دریافت ویتامین D کافی در ماه‌ها با نور کم خورشید ۱۰ میکروگرم مکمل ویتامین D مصرف شود.

گزینه دیگر این است که اطمینان حاصل کنید رژیم غذایی شما ویتامین D کافی دارد. غذاهای حاوی مقادیر نسبتا بالای ویتامین D شامل ساردین، ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی و شاه ماهی است.

سایر غذاهای سرشار از ویتامین D زرده تخم مرغ، جگر، قارچ و گوشت قرمز است. برخی غلات نیز معمولا با ویتامین D غنی می‌شود.

اشاره

من از شکسپیر متنفرم!



بسیاری از نویسندگان مشهور بیزاری خود را از شکسپیر ابراز کرده‌اند اما هیچیک به اندازه تولستوی این کار را با حرارت انجام ندادند. به گفته او، شکسپیر نمایشنامه‌نویسی بی‌استعدادی است که تنها به خاطر گروهی از روشنفکران بدخواه آلمانی که به آثار او طمع داشتند، به شهرت رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، لئو تولستوی- نویسنده، فیلسوف و فعال سیاسی و اجتماعی روس به عنوان یکی از تاثیرگذارترین افراد جهان شناخته می‌شود. او کـه با رمان‌های معروف جنـگ و صلح و آنا کارنینا شهرتی ابدی یافته است، سرگذشت جالبی دارد.

تولستوی به عنوان فردی اشرافی و ثروتمند می‌توانست همچون سایرین بی‌دغدغه و راحت روزگار بگذراند. اما بر خلاف سایر افراد قشر مرفه او دغدغه مردم را داشت. تولستوی با نگاه ویژه‌ای که به آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان داشت، پس از سفر به اروپای غربی و بازگشت به کشـورش، بر اسـاس تجارب نوآموخته، دسـت به نوآوری‌های آموزشـی زد و در همین راستا به پیروی از ژان ژاک روسو، به پایه‌ریزی دبستان در روستاها پرداخت. او با انتشـار کتاب‌های سرگرم‌کننده با ترکیبی از علوم طبیعی و انسـانی و همچنین داسـتان‌های آموزشی، کودکان را با ارزش‌های اخلاقی، اجتماعی و معنوی آشنا کرد. به عنوان یکی از بزرگ‌ترین نویسندگان تمام دوران، عجیب به نظر می‌رسد که تولستوی حتی برای جایزه نوبل ادبیات در نظر گرفته نشده باشد. البته او چندین بار نامزد دریافت جایزه نوبل ادبیات و جایزه صلح نوبل شد ولی هرگز به آنها دست نیافت. اگرچه داستانی وجود دارد که آنچه را واقعا اتفاق افتاده روشن می‌کند. نام تولستوی توسط آکادمی علوم روسیه در سال ۱۹۰۶ مطرح شد، با این حال تولستوی این جایزه را نمی‌خواست و مجبور شد برای خارج‌کردن نام خود از فهرست نامزدها تلاش کند.

زبان‌شناسی برجسته

مانند بسـیاری از اشـراف آن زمان، تولستوی در طول زندگی خود به بسـیاری از زبان‌ها تسـلط داشـت. او نه‌تنها به انگلیسی، فرانسوی و آلمانی مسلط بود بلکه می‌توانسـت به زبان‌هـای یونانی، لاتین، اسـپانیایی، ایتالیایی، ترکی، بلغاری و بسـیاری زبان‌های دیگر نیز بخواند. کتابخانه منزل او شـامل ۲۳هزار جلد کتاب به ۳۹زبان بود! در کنار چنین توانایی ارزشمندی، دستخط تولستوی بسیار بد و تشخیص آن سخت بود. تا آنجا که ویراستاران همیشه دچار مشکل می‌شدند. برای حل این مشکل سرانجام همسرش، سوفیا، به کمک آمد و با وجود حملگی‌های متعدد و رسیدگی به ۱۳ فرزندشان، تقریبا تمام آثار اصلی او را قبل از ارائه به سردبیر بازنویسی کرد. در اواخر عمر تولستوی، سوفیا همچنین دفتر خاطرات او را برای نسل‌های آینده بازنویسی کرد.

نویسنده‌ای گیاهخوار

تولستوی عادت‌های عجیبی داشت. او تمام کارهایی را که در طول روز انجام می‌داد به صورت یادداشت‌های روزانه می‌نوشت و برنامه‌های روز بعد را مکتوب می‌کرد. سعی می‌کرد با این کار در مقابل وسوسه‌های نفسش مقاومت کند و اگر موفق نمی‌شد خود را سرزنش می‌کرد. او در جوانی همچون سایر اشرافزادگان به هوسرانی و قمار مشغول بود اما توانست با مقاومت و ترکیه سیگار، الکل، قمار و حتی خوشگذرانی‌هایی چون شکار را کنار بگذارد.

تولسـتوی در نیمه دوم زندگی و در حدود ۵۰ سالگی، تصمیم گرفت گیاهخوار شود. نظر او این بود که در آینده، همه مردم در نهایت به گیاهخواری روی می‌آورند. ناگفته نماند که در آن روزگار گیاهخواری مرسوم نبود. بار دیگر، مانند بسیاری جهات، تولستوی از زمان خود جلوتر بود.

در ستایش فقر

تولستوی در خانواده‌ای اشرافی به دنیا آمد. پدرش کنت و مادرش شاهزاده بودند. اما علی‌رغم پرورش در چنین خانواده ثروتمندی، تولستوی لذت‌های ساده زندگی را ترجیح می‌داد. او بیشتر وقت خود را در املاک روستایی خود، یاسنایا پولیانا می‌گذراند؛ جایی که می‌توانست با پای برهنه راه برود و به کارهای دهقانی بپردازد. عشق او به روستا در برخی شخصیت‌هایش مانند کنستانتین لوین در آنا کارنینا منعکس شـده است. علی‌رغم آنچه مقام و عنوانش ایجاب می‌کرد او در نهایت راه درسـت زندگی را در فقر می‌دانسـت. تولستوی حتی تصمیم گرفت تمام حقوق نویسنده را در مورد کتاب‌هایش رد کند. در نهایت همسـرش که نگران سلامت خانواده و آینده فرزندان‌شان بود، توانست به‌درستی او را از این کار منصرف کند.

تنفر از شکسپیر

بسیاری از نویسندگان مشهور بیزاری خود را از شکسپیر ابراز کرده‌اند اما هیچیک به اندازه تولستوی این کار را با حرارت انجام ندادند. به گفته او، شکسپیر نمایشنامه‌نویس بی‌استعدادی است که تنها به خاطر گروهی از روشنفکران بدخواه آلمانی که به آثار او طمع داشـتند، به شـهرت رسید. تولستوی به سبب سبک زندگی اعیانی، از کودکی در معرض هملت و مکبث قرار گرفت و زمانی که معلوم شد تنها کسـی در میان دوستان و اعضای خانواده‌اش است که آنها را شاهکار واقعی نمی‌دانست، عصبانی شد. او شوخی‌های شکسپیر را توهین به شعورش می‌دانست. تولستوی تصور می‌کرد که ممکن است در سنین پیری از شکسـپیر خوشش بیاید اما وقتی در ۷۵سالگی و در نهمین بار خواندنش همان تنفر را احساس کرد، تصمیم گرفت انتقاداتش را روی کاغذ بیاورد!

منبع: Live Science

مکث

ورزش چه ارتباطی با رشد مو دارد؟

عوامل مختلفی ممکن است روی رشد موی سالم اثر بگذارند. از یک جراح پیوند مو پرسیدیم که ورزش چه اثری روی رشد مو دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، ورزش فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد، اما آیا نمرینات ورزشی روی رشد مو هم اثر می‌گذارند؟ ظاهراً خیلی امکان‌پذیر به نظر نمی‌رسد که ورزش بتواند جلوی ریزش موی ناشی از بالارفتن سن را بگیرد، اما واقعاً ممکن است بین محافظت از مو و ورزش ارتباطی وجود داشته باشد. به عنوان نمونه، ورزش گردش خون و اکسـیژن را در گلبول‌ها افزایش می‌دهد که می‌تواند به نفع فولیکول‌های مو باشـد. این کار می‌تواند مرحله رشد مو را طولانی‌تر کند. ورزش هم‌چنین می‌تواند استرس را که در کم‌پیشـ‌شدن موها اثر دارد، کاهش دهد. پس شـما هم اگر نگران کم‌پشـدن موهای‌تان شدید به خواندن این مقاله ادامه دهید. ما با دکتر فوات پاکسل، جراح پیوند مو، درباره بیمارانی صحبت کرده‌ایم که با ریزش مو دسـت‌وپنجه نرم می‌کنند و از او خواسته‌ایم درباره رشد موها و اینکه آیا تردمیل و دوچرخه‌سواری تفاوتی در آن ایجاد می‌کند، توضیحاتی بدهد. متأسفانه تا امروز تحقیقات علمی اندکی روی اثرات ورزش روی رشد مو انجام شده است. با این حال آگاهشدن از فرایند رشد مو و عواملی که می‌توانند رشـد موی سالم را تقویت کنند این فرضیه که ورزش مداوم توانایی حمایت از رشد سالم موها را دارد تقویت می‌کند. قبل از آنکه سازوکار احتمالی ورزش روی رشد موها را بررسی کنیم، فهم چند نکته عمومی درباره رشد موها مفید به نظر می‌رسد. مو از طریق چرخه‌های تناوبی رشـد می‌کند که شامل مراحل رشد سـریع و بلندشدن ساقه مو و دوره‌های پس‌رفت ناشی از سیگنال‌های مرگ سلولی است.

چرخه رشد مو را می‌توان به سه مرحله متمایز تقسیم‌بندی کرد:

آناژن: این مرحله، مرحله رشد فعال مو است که ساقه مو از فولیکول‌ها جوانه می‌زند. این مرحله ممکن است چندسال طول بکشد.

کاتاژن: این مرحله گذار اسـت که رشد مو متوقف می‌شود و معمولاً عقب‌نشینی می‌کند و یک‌ششم قطر هر تار مویی از دست می‌رود. علاوه بر آن در این مرحله موها دیگر توسـط جریان خون تغذیه نمی‌شوند اما هنوز سر جایشان هستند تا بریزند. ریزش این موها به موهای سر ظاهری کم‌پشت می‌دهد. برخی عوامل شکل‌گرفتن موهای کاتاژن را افزایش می‌دهند که شامل کم‌کاری غده تیروئید، بر کاری غده تیروئید، استرس و کمبود ویتامین‌هاسـت.

تلوژن: این مرحله، مرحله استراحت موست که رشد مو رخ نمی‌دهد. اما چطور ورزش می‌تواند به رشـد موها کمک کند؟ دکتر پاکسـل می‌گوید که ورزش همیشه اثرات مثبتی روی رشد موها دارد، زیرا اثرات مثبتی روی سـلامت عمومی دارد. «فولیکول موها از افزایش گردش خون و اکسـیژن در سلول‌های خونی منفعت می‌برند. فولیکول‌های سـالم مو به موها اجازه می‌دهند که مرحله آناژن (مرحله رشـد مو) طولانی‌تر شـود. بنابراین مو زمان بیش‌تری برای رشد دارد.» بعلاوه، ورزش می‌تواند استرس را کم کند و استرس یکی از عواملی است که در مرحله کاتاژن می‌تواند باعث کم‌پشت‌شدن موها شود. ورزش مداوم می‌تواند از ریزش مو به این دلیل پیش‌گیری کند. دکتر پاکسل می‌گوید غیر واقع‌بینانه اسـت که توقع داشته باشید با یکبار دویدن یا دو بار شرکت‌کردن در کلاس یوگا ناگهان ریزش مو قطع شود و یک‌دسته موهای تازه روی سـرتان جوانه بزند اما او می‌گوید همان توصیه‌های معمول برای فعالیت جسمانی برای رشد موها نیز آکتفا می‌کند. طبق توصیه‌های مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا، بزرگسالان باید ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی شدید در طی هفته داشته باشند. پاکسل تأکید می‌کند که همین مقدار ورزش برای رشد سالم موها کافی است. اما جالب اینجاست که همه انواع ورزش‌ها برای رشد موها مناسب نیستند. دکتر پاکسل می‌گوید مثل اسکوات، لانج و وزنه‌برداری بیش‌تر استفاده شود. افزایش هورمون تیسـتورون نیز محتمل‌تر است. او می‌افزاید: «این ورزش‌ها می‌توانند ریزش موی زنتیکی را بدتر کنند. اما از طرفی این ورزش‌ها می‌توانند هورمون استرس، رتیز کاهش دهند و واکنش بدن به استرس را بهبود ببخشند. بنابراین اگر ریزش موی شما ریشه استرسی دارد، در انجام ورزش‌های استقامتی اثر خوبی روی رشد موهای‌تان مشاهده می‌کنید.»

دکتر پاکسل می‌گوید مصرف استروئید بعد از ورزش‌های استقامتی باعث ریزش موها می‌شود. پس اکیداً از مصرف آنها خودداری کنید. خبر خوب آن است که حتی اگر برای عضلـاری چند روز در هفته ورزش‌های وزنه‌برداری انجام دهید، ورزش به طور مستقیم باعث ریزش موهای شما نمی‌شـود. دکتر پاکسل توضیح می‌دهد: «افراد فقط با واسطه ورزش کردن دچار طاسی نمی‌شوند. ریزش مو به دلایل مختلفی از قبیل سبک زندگی، ژن‌ها، سطح هورمون‌ها و مصرف داروهایی مانند داروهای ضد افسـردگی اتفاق می‌افتد.» او در ادامه توضیح می‌دهد که ریزش مو دو نوع کلی دارد: «همیشگی و موقت. بیشتر ریزش‌های دائمی محصول آرایش ژنی افراد است. در عوض، ریزش‌های موقت مو ناشی از سبک زندگی افراد است و می‌توان آن را با تقویت سلامت عمومی متوقف کرد. دکتر پاکسـل می‌گوید، علاوه بر آن، ریزش مو به دلیل دوی ماراتون یا هر تمرین ورزشی استقامتی شدید دیگری اتفاق نمی افتد. فقط وقتی این نوع ورزش‌ها باعث ریزش مو می‌شوند که شما از بدنی که در حال تمرین است مراقبت نکنید. ورزشکارانی که نیازهای تغذیه‌ای بدن‌شان را برای چنین تمرین‌هایی برطرف نمی‌کنند ممکن است با ریزش مو به دلیل فقر آهن، ویتامین و سایر مواد معدنی مواجه شوند. علاوه بر ورزش، دنبال کردن سبک زندگی سالم مثل خواب کافی، سیگارنکشیدن و پیروی از رژیم غذایی سرشار از مواد معدنی برای رشد موها ضرورت دارد. رشـد موها به دریافت مقادیر کافی کالری مرتبط اسـت. رژیم‌های طولانی‌مدت که با کمبود پروتئین همراه می‌شوند، می‌توانند باعث از بین رفتن سلول‌های مو شوند. علاوه بر آن، برای رشد مو و سالم نگه‌داشتن فولیکول‌های مو و تحریک رشد مو به این مواد نیاز اسـت. آهن، بتاکاروتن، اسید فولیک، بیوتین، روی، ویتامین سی، ویتامین‌های گروه بی و اسیدهای چرب امگا ۳ ـ در اثر دکتر پاکسل تأکید می‌کند که ماندن عرق روی موها بعد از ورزش می‌تواند در رشد موها تفاوت ایجاد کند. «اگر عرق برای مدت طولانی روی سر بماند باعث انسداد موها و ضعیف‌شدن آنها می‌شود. دوش گرفتن بعد از ورزش برای پیشگیری از آن ضروری است.»

رسانه چه خبر

هنوز افراد زیادی نوبت یادآور واکسن کرونا را تزریق نکرده‌اند

وبدا: معاون بهداشت با بیان اینکه هنوز تعداد زیادی از افراد واجد شرایط، نوبت یادآور واکسـن کرونا را تزریق نکرده‌اند، گفت: همچنین رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی نیز پایین‌تر حد رسیده است. حسین فرشیدی با اشاره به اقدامات کشورمان در مقابله با کرونا، از شبکه بهداشت ایران به عنوان یکی از موفق‌ترین زیرساخت‌های منطقه یاد کرد و افزود: آمار کرونا در هفته‌ها و روزهای اخیر در کشـور رو به کاهش بوده که نشـان می‌دهد کووید۱۹ هنوز تمام نشده است.

وی خاطرنشان کرد: مدافعان سلامت در مقابله با کرونا خوش درخشیدند. فشار زیادی به سیسـتم سلامت کشور وارد شد و نباید فراموش کنیم که ممکن است در آینده با بحران‌های دیگری در حوزه سلامت که ابعاد جهانی داشته باشند، روبرو شویم. معاون بهداشت وزارت بهداشت تصریح کرد: باید قدردان پیشـکسوتان حوزه بهداشت، پایه گذاران و زحمت کشان شبکه بهداشت کشور باشیم. ایران یکی از کشورهایی است که بیشـترین جابجایی جمعیت در بین کشورهای منطقه را دارد که شبکه بهداشت کشور توانسته بیماری‌های مختلف را در حد توان خود، رصد و مدیریت کند. فرشیدی با بیان اینکه کووید۱۹ بیماری ناشناخته‌ای برای جهان بود و تجارب کشورها نیز در مقابله با این بیماری متفاوت بود، گفت: تجارب ایران در این حوزه هم ارزشمند بوده و موفقیت‌های کشور در مدیریت کرونا، مورد توجه و تمجید سـازمان‌های بین‌المللی قرار گرفته است. فرشیدی بر تامین و ارتقای وضعیت شغلی و معیشتی نیروی انسانی و تقویت زیرساخت‌های فیزیکی تاکید کرد و گفت: متاسفانه هنوز تعداد زیادی از افراد واجد شرایط، نوبت یادآور واکسن کرونا را تزریق نکرده‌اند و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی نیز به پایین‌ترین حد رسیده است. وی به نقش موثر کمیته علمی کشوری کرونا در مدیریت این بیماری نوپدید در ایران اشـاره و عنوان کرد: بخش بهداشت در مقابله با کرونا، پیشگام و پیش قدم بود و نیاز اسـت که در دوران فروکش کردن کرونا، برای تقویت زیرساخت‌های بهداشتی در سطح کشور، برنامه‌ریزی مدونی داشته باشیم.

صدور ۱۰۰۰ مجوز تولید مکمل از شهریور

مرکز اطلاع رسانی سازمان غذا و دارو: سرپرست اداره فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل از صدور حدود هزار مجوز تولید مکمل‌ها از سوی سازمان غذا و دارو از ابتدای شهریور ماه امسال خبر داد. فرید باقری با بیان اینکه ضوابط و دستورالعمل‌های دریافت لوائح مجوزها دچار نقص‌هایی بود، گفت: این ضوابط تدوین شده و در دسترس عموم قرار خواهد گرفت تا بروسه صدور مجوز سریع‌تر انجام گیرد. وی در ادامه اظهار کرد: در سـال‌های گذشـته با حجم زیادی از پرونده بررسـی نشده مواجه بودیم که کار را با مشکل مواجه کرده بود، اما این روند در ماه‌های گذشـته تسریع شده است. با تلاش‌های صورت گرفته، تعداد پرونده‌های در دست بررسی کاهش چشمگیری داشته و اولین پاسخگویی به هر نوع پرونده‌ای در کمتر از دو هفته انجام می‌شود. سرپرست اداره فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل‌ها بیان کرد: در صورتی که مدارک پرونده‌ها قضی نداشته باشـند، به کمیسیون ساخت و ورود ارجاع شده تا بررسی و رای گیری شوند و پس از دریافت رای‌های مورد نیاز به مرحله صدور مجوز برسند. وی با اشاره به حمایت از تولیدات داخلی ابراز کرد: طی سال‌های گذشته با حمایت‌هایی که از تولیدکنندگان داخلی صورت گرفته، رفته رفته نیاز بازارهای داخلی به اقلام وارداتی کمتر شده به طوری که در حال حاضر هیچ نیازی به واردات در حوزه مکمل در بازارهای داخلی احساس نمی‌شود.

علائم تیروئید کم کار در کودکان و نوجوانان

مایو کلینیک: کم‌کاری تیروئید (تیروئید کم کار) عارضه‌ای است که در آن غده تیروئید به اندازه کافی برخی از هورمون‌های حیاتی را تولید نمی‌کند. به طور کلی، کودکان و نوجوانانی که به کم کاری تیروئید مبتلا می‌شوند علائم و نشانه‌های مشابه با بزرگسالان را دارند با این حال ممکن است علائم زیر را نیز تجربه کنند:

- رشد ضعیف و در نتیجه کوتاهی قد
- تاخیر در رشد دندان‌های دائمی
- تاخیر در بلوغ
- رشد ذهنی ضعیف

کم‌کاری تیروئید ممکن است در مراحل اولیه علائم قابل توجهی ایجاد نکند اما با گذشت زمان، کم‌کاری تیروئید که درمان نشده می‌تواند باعث بروز شماری از مشـکلات سلامتی مانند چاقی، درد مفاصل، ناباروری و بیماری قلبی شود. همچنین توجه به این نکته ضروریست که اگرچه هر کسی ممکن اسـت به کم کاری تیروئید مبتلا شود، اما اگر یک زن هسـتید، بیشتر از ۶۰ سـال دارید، سابقه خانوادگی بیماری تیروئید دارید، یک بیماری خود ایمنی مانند دیابت نوع یک یا بیماری سلیاک دارید، امواج رادیو گرافی به گردن یا بالای سینه شما برخورد کرده، جراحی تیروئید (تیروئیدیردی) داشته اید یا در شش ماه گذشته بارداری داشته اید احتمال ابتلایتان به تیروئید کم کار بیشتر است. در صورت مشاهده هر یک از علائم کم کاری تیروئید از جمله ضعف و خستگی، خواب‌آلودگی، پوست خشـک، عدم تحمل سرما، افزایش وزن و ـ بهتر است با پزشک عمومی مشورت شود تا با انجام آزمایش خون و اندازه‌گیری سـطح هورمون‌ها، عملکرد غده تیروئید مورد بررسی قرار گیرد. کودکان و نوجوانان نیز می بایست در صورتی که علائم ذکر شده را به صورت چشمگیر دارند، توسط پزشک متخصص معاینه شوند.

۷ علامتی که نشان دهنده ابتلا به دیابت است