گوناگون

حداقل حقوق بازنشستگان ۱۱.۵ میلیون تومان است

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: در حال حاضر آنچه بازنشستگان به عنوان حقوق دریافت می کنند، هیچ تناسبی با سال ها خدمات فرد و همچنین نرخ تورم سالانه ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حجت اله میرزایی افزود: البته اینجا بیاید یک بتیان کج در نظام بازنشستگی و تامین اجتماعی است که در ۷۰ سال گذشته میزان حقوق دریافتی بازنشستگان بجای اصلاح تدریجی، بدون کمتری تغییری نثبت مانده است که البته برخی مسائل و مصالح هم اجازه اصلاح این رقم را نداده است. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: اما در حال حاضر با اجرای طرح متناسب سازی ترمیمی در حقوق بازنشستگان انجام شده که امیدواریم بخشی از عقب ماندگی های مربوطه را جبران کند.

میرزایی گفت: امکان اینکه حقوق بازنشستگان برای جبران عقب ماندگی های تاریخی، متناسب با نرخ تورم باشد، در شرایط فعلی امکانپذیر نیست.

وی در مورد اینکه حداقل حقوق بازنشستگان در صندوق بازنشستگی کشور به چه میزان است، گفت: حداقل حقوق در صندوق بازنشستگی و همین طور تامین اجتماعی برای اولین بار یکسان و حدود ۱۱.۵ میلیون تومان است.

میرزایی خاطرنشان کرد: در حال حاضر متوسط حقوق بازنشستگان کشوری حدود ۱۵ میلیون تومان است و افرادی که از حقوق پایین تری دریافت می کنند به دلیل بازه زمانی بازنشسته شدن و مدت سنوات خدمتی آنهاست.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشور گفت: در حال حاضر با توجه شرایط کنونی امکان افزایش حقوق بازنشستگان به صورت عملی وجود ندارد و به همین دلیل دولت همه سعی و تلاش خود را انجام داده تا در قالب اجرای طرح متناسب سازی بخشی از حقوق بازنشستگان ترمیم شود.

میرزایی در خصوص جمعیت مستمری بگیران صندوق بازنشستگی گفت: تا پایان سال ۱۴۰۳، تعداد بازنشستگان صندوق حدود یک میلیون و ۷۷۰ هزار نفر بود که ۸۰ هزار نفر هم اسال بازنشسته می شوند و شمار بازنشستگان به یک میلیون ۸۵۰ هزار نفر می رسد.

نشانه‌های بیماری قلبی از دوران جنینی قابل شناسایی است

به گفته دکتر جواد کجوری، متخصص قلب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، نشانه‌های خطر بیماری‌های قلبی می‌تواند از دوران جنینی در بدن شکل بگیرد و یا تأکید بر غربالگری سلامت قلب در کودکی، این دوران را بهترین زمان برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، امروزه بیماری های قلبی عروقی یکی از مهم ترین علت های مرگ و میر در جوامع محسوب می شود که با افزایش متوسط سن و امید به زندگی در دنیا همچنین گسترش پدیده شهرنشینی و پیامدهای ناشی از آن مانند کاهش تحرک و افزایش مصرف غذاهای ناسالم، سلامت قلب، به عنوان عضو حیاتی بدن انسان، بیش از هر زمانی به مخاطره افتاده است.

دکتر «جواد کجوری»، متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز با بیان اینکه نشانه های خطر ابتلا به بیماری های قلبی از دوران جنینی در فرد ظاهر می شود، سنین کودکی را زمان طلایی برای پیشگیری از بیماری های قلبی عنوان کرد.

متخصص قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی شیراز که گسترش بیماری های قلبی را در کنار علت های ژنتیکی و ارثی، تا حد زیادی پیامد مستقیم سبک زندگی ناسالم افراد در جوامع امروزی می داند، با بیان راهکارهایی برای مراقبت از سلامت قلب گفت: با افزایش متوسط سن افراد در جوامع امروزی، لازم است بکوشیم آگاهانه به سمت سالم پیر شدن گام برداریم.

به گفته این پزشک فلوشیپ اقدامات مداخله ای قلب و عروق در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، نشانه های بیماری های قلبی عروقی در دوران جنینی در فرد ظاهر می شود و بر همین اساس، اقدام برای آگاهی از وضعیت سلامت افراد در سنین کودکی، به ویژه در خانواده هایی که پیشینه ژنتیکی و ارثی ابتلا به بیماری های قلبی از سنین پایین وجود دارد، توصیه می شود.

او انجام ارزیابی های سلامت تا پیش از سن بیست سالگی را اقدامی موثر در شناسایی به موقع اختلالات قلبی عروقی عنوان کرد و ادامه داد: تداوم این ارزیابی های دوره ای در صورت شناسایی عوامل خطر از سوی پزشک، همچنین در افرادی با سابقه خانوادگی بیماری های قلبی عروقی، مورد تاکید است.

آیا پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی ممکن است؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با دسته بندی عوامل خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی به دو دسته کلی افزود: در کنار عوامل غیرقابل کنترل مانند جنسیت مرد و عوامل ژنتیکی؛ چند عامل قابل کنترل کلیدی نیز در یافته های علمی به اثبات رسیده که شامل مصرف سیگار، چاقی، نداشتن تحرک بدنی، پرفشاری خون، دیابت و چربی خون است و افراد با کمک انتخاب یک سبک زندگی سالم، می توانند این عوامل را تحت کنترل قرار دهند.

کلسترول خوب و بد چیست؟

دکتر کجوری در ادامه به عامل چربی خون به عنوان یکی از مهم ترین تهدیدهای سلامت قلب اشاره کرد که با ارزیابی میزان تری گلیسیرید همچنین کلسترول بد (LDL) و کلسترول خوب (HDL) قابل تشخیص است. او با رفتن کلسترول بد خون را عامل خطر صدمه به عروق دانست که درگیری قلبی را موجب می شود و گفت: به استثنای مبتلایان به دیابت، افرادی که جراحی قلب داشته و یا دارای پیشینه ارثی بیماری های قلبی هستند، عدد زیر ۷۰ در ارزیابی میزان LDL، مولفه قابل قبولی در زمینه کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی است.

ورزش؛ استراتژی هوشمندانه مراقبت از سلامت قلب

دکتر کجوری گنجاندن ورزش در برنامه روزانه را استراتژی هوشمندانه ای برای مراقبت از سلامت قلب در برابر عوامل تهدیدکننده معرفی کرد و در این زمینه توضیح داد:

تحرک بیشتر، قلب سالم تر او از افراد خواست تا به میزان ممکن، تحرک و فعالیت بدنی را به برنامه زندگی روزمره خود وارد کنند و توضیح داد: پیاده روی تا محل کار و در مسیرهای رفت و آمد روزانه، همچنین افزایش زمینه های تحرک در برنامه های روزمره زندگی، می تواند زمینه ساز سلامت ما در برابر بیماری های قلبی عروقی باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین پرهیز از نشستن ممتد بیش از یک ساعت را از دیگر راهکارهای مراقبتی برای حفظ سلامت عنوان کرد که به ویژه برای شاغلان در محیط های اداری توصیه می شود.

زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور:

بسته ملی حمایت روانی از کودکان در شرایط بحران طراحی می‌شود

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: تدوین یک بسته تخصصی با هدف بازیابی و رشد روانی کودکان و نوجوانان در پی تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک ایران و آثار روانی ناشی از آن، در دستورکار قرار گرفت و این بسته با تمرکز بر اختلال استرسی پس از سانحه طراحی خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهرا بهروزآذر در دیدار با مدیرعامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، با قدردانی از فعالیت‌های این نهاد در دوران جنگ ۱۲ روزه، بر لزوم توجه به روان کودکان و نوجوانان در بحران‌های ملی و تدوین و اجرای بسته‌ای ویژه برای حمایت روانی از کودکان به‌عنوان اقدامی فوری، علمی و آینده‌محور با تکیه بر درمان‌های گروهی، بازی‌درمانی، هنردرمانی، روایت‌درمانی و فعالیت‌های مشارکتی تاکید کرد.

به گفته بهروزآذر، کودکانی که در معرض صدای انفجار، تصاویر خشن و تجربه ناامنی قرار گرفته‌اند، نیازمند حمایت روانی فوری هستند. این حمایت نه‌تنها برای محافظت روان آنها بلکه برای بازسازی حس امنیت، همدلی و انسجام اجتماعی ضروری است.

معاون رئیس‌جمهور با اشاره به تحولات اجتماعی و ساختار خانواده در دهه‌های اخیر، از کاهش فرصت‌های تعامل میان‌نسلی، فشارهای روانی خانواده‌ها و خلأ آموزش والدگری در کشور انتقاد کرد و گفت: اکنون که یکی از اولویت‌های جدی سیاست‌گذاری در حوزه خانواده، فرزندآوری است، باید پیش‌نیازهای تربیتی و روانی آن نیز تأمین شود. امروز بیش از هر زمان، نیازمند بازتعریف مأموریت نهادهایی مانند کانون پرورش فکری هستیم تا خانواده‌ها را در مسیر تربیت فرزند یاری کنند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر لزوم تشکیل میز مشترک همکاری با کانون پرورش فکری، بر ظرفیت‌های زیرساختی کانون به عنوان یک بازی محورهای عملیاتی دولت در سیاست‌گذاری خانواده‌محور تاکید کرد و اظهار داشت: از دل این مراکز فرهنگی می‌توان کانون‌های زنده‌ای از رشد گفت‌وگو، و سفر والدگری دست پیدا کرد.

وی ادامه داد: در همین راستا، مراکز ثابت و سیار کانون پرورش فکری در سراسر کشور به‌عنوان پایگاه اجرای این برنامه انتخاب شده‌اند. این مراکز به محیط‌هایی تعاملی برای گفت‌وگو، درمان، و رشد تبدیل خواهند شد. تا کودکان - چه آنان که مستقیم آسیب دیده‌اند و چه آن‌ها که از تبعات غیرمستقیم رنج می‌برند (مانند مهاجرت موقت یا اضطراب ناشی از بحران) - امکان ترمیم و توان‌یابی داشته باشند.

بهروزآذر اظهار کرد: در همین چارچوب، گسترش مخاطب کانون از کودک و نوجوان به والدین یکی از راهبردهای کلان دولت چهاردهم معرفی شد. برنامه‌هایی مانند راه‌اندازی باشگاه‌های والدین بر اساس گروه سنی فرزندان، آموزش‌های مهارت‌محور، جلسات گفت‌وگوی گروهی و گام یاسخی ساختاری به نیازهای تربیتی جامعه امروز و تلاشی برای بازسازی پیوندهای درون‌خانوادگی و تقویت نقش عاملیت خانواده در تربیت نسل آینده محسوب می‌شود.

براساس این گزارش، در این نشست اقدامات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در ایام جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی مطرح شد و اقدماتی از جمله در دسترس قرار دادن ۷۰۰ عنوان کتاب به صورت رایگان در سکوهای عرضه ۱۱۰ عنوان فیلم و پویانمایی تولیدات کانون، اجرای ۵۰ تئاتر و نمایش فیلم باغ کیانوش در صدا وسیما از جمله برنامه‌های این ایام بود.

حمایت روانی از والدین در دستورکار قرار گرفته است. این

رئیس سازمان ثبت احوال کشور؛

بیش از ۲۱۴ هزار ولادت در ۳ ماهه امسال ثبت شد

رئیس سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: در ۳ ماه نخست امسال ۲۱۴ هزار و ۲۲۳ ولادت در کشور به ثبت رسیده است که از این تعداد، ۱۱۱ هزار و ۲۳۸ نوزاد پسر و ۱۰۲ هزار و ۹۸۵ نوزاد دختر بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل ازایرنا، هاشم کارگر درباره آمار چندقلوزایی افزود: در فصل بهار امسال، ۸ هزار و ۴۰۴ ولادت حاصل از چهار هزار و ۲۰۲ واقعه دوقلوزایی، ۳۶۰ ولادت حاصل از ۱۲۰ واقعه سه قلوزایی و ۲۰ ولادت حاصل از ۵ واقعه چهارقلوزایی در سامانه ثبت‌احوال به ثبت رسیده است.

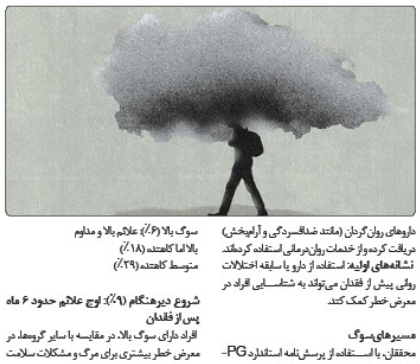
سازمان ثبت احوال با اشاره به افزایش فاصله ازدواج تا تولد فرزند اول به بیش از چهار سال و با تأکید بر تغییر الگوی فرزندآوری در کشور خاطرنشان کرد: میانگین فاصله زمانی بین ازدواج تا تولد نخستین فرزند به ۴.۳ سال رسیده که نشان‌دهنده افزایش زمان تصمیم‌گیری زوج‌ها برای فرزندآوری در سال‌های نخست زندگی مشترک است.

معاون وزیر کشور همچنین به سن والدین هنگام تولد فرزند اول اشاره کرد و گفت: میانگین سن مادران در زمان تولد نخستین فرزند ۲۷.۶ سال و میانگین سن پدران ۳۲.۵ سال است.

کارگر در بخش دیگری از سخنان خود از ثبت بیش از ۱۲۹ هزار ازدواج در سه‌ماهه نخست امسال خبر داد و اعلام کرد: میانگین سن مردان در ازدواج اول ۲۸.۴ سال و میانگین سن زنان نیز ۲۴.۱ سال بوده است.

روزنه

غم شدید خطر مرگ را تا ۸۸٪ افزایش می دهد



سوگ شدید و مداوم ممکن است نه‌تنها بر سلامت روانی بلکه بر طول عمر فرد نیز تأثیر بگذارد یا مداخله زودهنگام و مراقبت‌های شخصی‌سازی‌شده ممکن است بتوان از پیامدهای جدی این نوع سوگ پیشگیری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، غم پس از فقدان یک عزیز، واکنشی طبیعی است و بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی و دوست داشتن محسوب می‌شود. اما در برخی افراد، این غم آن‌قدر شدید و ماندگار است که می‌تواند پیامدهای جدی روانی و جسمی داشته باشد. حتی اگر شرایطشان برای تشخیص رسمی «اختلال سوگ طولانی‌مدت» کافی نباشد.

مطالعه‌ای دسته‌ای در دنمارک نشان داد افرادی که علائم سوگ شدید و پایدار را تجربه می‌کنند، نه‌تنها بیشتر از خدمات سلامت روانی استفاده می‌کنند، بلکه تقریباً ۸۸٪ بیشتر از دیگران در معرض خطر مرگ طی ۱۰ سال بعد از فقدان هستند.

نکات کلیدی:

افزایش خطر مرگ: افراد دارای علائم سوگ شدید و ماندگار، ۸۸٪ بیشتر احتمال مرگ در بازه ۱۰ ساله را داشتند.

بار بر نظام سلامت: این گروه بیشتر از دیگران داروهای روان‌گردان (مانند ضدافسردگی و آرامبخش) دریافت کرده و از خدمات روان‌درمانی استفاده کردند.

نشانه‌های اولیه: استفاده از دارو یا سابقه اختلالات روانی پیش از فقدان می‌تواند به شناسایی افراد در معرض خطر کمک کند.

مسیرهای سوگ

محققان، با استفاده از پرسش‌نامه استاندارد PG-۱۳ که شدت علائم سوگ را در ۱۳ پرسش بررسی می‌کند، پنج «مسیر سوگ» متفاوت را در این گروه شناسایی کردند:

سوگ پایین (۲۸٪): علائم اندک و پایدار

سوگ بالا (۶٪): علائم بالا و مداوم

بالا اما کاهنده (۱۸٪)

متوسط کاهنده (۲۹٪)

شروع دیرهنگام (۹٪): اوج علائم حدود ۶ ماه پس از فقدان

افراد دارای سوگ بالا، در مقایسه با سایر گروه‌ها در معرض خطر بیشتری برای مرگ و مشکلات سلامت روانی در طول ۱۰ سال بعد بودند.

داده‌های کلیدی از مطالعه:

احتمال دریافت روان‌درمانی یا خدمات سلامت روانی: ۲۸۶ برابر بیشتر

احتمال دریافت ضدافسردگی‌ها: ۵۶۳ برابر بیشتر

احتمال مصرف آرامبخش‌ها و داروهای ضد اضطراب: ۲۶ برابر بیشتر

افزایش خطر مرگ: ۱۸۸ برابر بیشتر نسبت به افراد باسوگ پایین

این تفاوت‌ها، به‌ویژه در سال‌های اول تا هشتم پس از فقدان آشکار بودند و تا پایان دوره دنباله همچنان در میزان مرگ‌ومیر دیده شدند.

مداخله زودهنگام ممکن است حیاتی باشد

نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که پزشکان عمومی (GP) باید به علائم پیشینی مانند افسردگی یا مصرف داروهای روان‌گردان پیش از فقدان توجه کنند تا بیماران پرخطر را برای حمایت هدفمند شناسایی کنند.

دکتر مته کیرگولنسن-خویسته، مسئول این پژوهش، می‌گوید: «این افراد اغلب تحصیلات پایین‌تری دارند و حتی پیش از فقدان نیز داروهای روان‌گردان بیشتری مصرف کردند که نشان‌دهنده آسیب‌پذیری روانی آن‌هاست.»

پیشنهاد می‌شود پزشکان برای این افراد، جلسات پیگیری ویژه پس از فقدان در نظر بگیرند که بر سلامت روان تمرکز داشته باشد، یا آن‌ها را به روان‌شناس یا روان‌پزشک ارجاع دهند.

۱۰ حرکت بدن که حتی حرفه‌ای‌ترین دروغگوها را لو می‌دهد

دروغ گفتن استرس زاست و این استرس، خودش را در حرکات ناخودآگاه نشان می‌دهد. در این مطلب، ۱۰ نشانه کلیدی را که روان‌درمانگران و وکلا تأیید کرده‌اند یاد می‌گیرید تا هیچ دروغی از نگاهتان پنهان نماند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، مردم بیشتر از آنچه دوست داریم باور کنیم به ما دروغ می‌گویند؛ از یک دروغ کوچک بی‌ضرر مثل این که «مدل موی جدیدت عالیه» تا دروغ‌های بزرگ‌تر درباره گذشته‌شان. اما دروغ گفتن کار ساده‌ای نیست. اکثر افراد نشانه‌هایی دارند که لو می‌روند. ایام بازنت کارشناس روابط، می‌گوید: «آن‌ها از آن‌قدر روی چیزی که از دهانشان بیرون می‌آید تمرکز می‌کنند که کمتر حواسشان به حرکات بدنشان است.»

بنابراین اگر می‌خواهید بفهمید کسی راست می‌گوید یا نه، بهتر است به نشانه‌های غیر کلامی توجه کنید. با مشورت روان‌درمانگران و وکلا، رایج‌ترین نشانه‌هایی که می‌تواند پرده از یک دروغ بردارد را معرفی می‌کنیم:

۱. وضعیت پاها غیرعادی است

بیشتر مردم روی حالت صورتشان کنترل دارند اما حرکات پاها کمتر آگاهانه است. جیمز میلر، روان‌درمانگر، می‌گوید: «اگر پاها ناگهان به سمت دیگری بچرخند، ممکن است نشانه این باشد که فرد می‌خواهد از موقعیت فرار کند یا آماده گفتن دروغ است. همچنین تکان دادن مداوم پاها نیز می‌تواند نشانه اضطراب ناشی از دروغ گفتن باشد.»

۲. نمی‌توانند آرام بایستند

اگر شخص بیش از حد در حال حرکت باشد و نتواند موقعیت پاهایش را بررسی کنید، این نیز نشانه‌ای مشکوک است. راشل لیدیتز، روان‌درمانگر، می‌گوید: «افرادی که دروغ می‌گویند معمولاً بی‌قرار هستند. مدام جابه‌جا می‌شوند یا سعی دارند هرچه سریع‌تر گفتگو را ترک کنند. حتی تاب خوردن بدن می‌تواند نشان‌دهنده اضطراب ناشی از دروغ گفتن باشد.»

۳. با ظاهر خود بازی می‌کنند

بسیاری از ما می‌دانیم که افراد هنگام دروغ گفتن بی‌قرار می‌شوند اما دیوید کلارک وکیل، توضیح می‌دهد: «در دادگاه اغلب می‌بینم کسی که دروغ می‌گوید مدام لباس یا عینکش را مرتب می‌کند، عرق پیشانی‌اش را با دستمال پاک می‌کند یا اگر موهای بلندی دارد، آن‌ها را پشت گوش می‌زند. این حرکات باعث حواس‌پرتی خودشان از دروغی است کمی گویند.»

۴. از تماس چشمی فرار می‌کنند

چشم‌ها یکی از بهترین شاخص‌ها برای تشخیص دروغ هستند. کلارک می‌گوید: «وقتی کسی ناگهان از تماس چشمی اجتناب می‌کند، ممکن است در ذهنش با احساس گناه مقابله کند.» همچنین جهت نگاه کردن مهم است: اگر فرد راستجست به سمت چپ یا بالا نگاه کند، احتمالاً در حال به یاد آوردن چیزی است. اما اگر به سمت راست یا بالا نگاه کند، ممکن است در حال ساختن داستانی خیالی باشد. (این اگو برای چپ‌دست‌ها برعکس است.)

۵. لب‌ها را جمع می‌کنند

وقتی کسی سعی می‌کند جلوی بیرون آمدن حقیقت را بگیرد، لب‌هایش را محکم روی هم فشار می‌دهد. کالین ونر، روان‌درمانگر، می‌گوید: «این یک واکنش ناخودآگاه است که نشان می‌دهد فرد نمی‌خواهد حرف بزند یا چیزی را پنهان می‌کند.»

۶. دست‌هایشان را پنهان می‌کنند

جیتماری گوارینو، روان‌درمانگر، می‌گوید: «فردی که دروغ می‌گوید ممکن است دست‌هایش را مشت کند، در جیبش بگذارد یا بازوهایش را روی سینه‌اش جمع کند. این کار نوعی سپر ناخودآگاه برای مقابله با اضطراب ناشی از دروغ است.»

۷. بدنشان سفت و بسته است

اضطراب ناشی از دروغ باعث می‌شود بدن متقبض شود. جونی لوگل، روان‌درمانگر، می‌گوید: «این افراد معمولاً دست‌ها یا پاهایشان را روی هم قرار می‌دهند و بدنشان جمع شده به نظر می‌رسد. برعکس، کسی که راست می‌گوید معمولاً حالت بدنی بازتری دارد.»

همچنین توجه به شانه‌ها مهم است. وقتی کسی مضطرب است، شانه‌ها به سمت بالا و جلو جمع می‌شوند و فاصله شانه تا گوش کمتر می‌شود.

۸. دهانشان را می‌پوشانند

بعضی افراد هنگام دروغ گفتن دستشان را جلوی دهانشان می‌گیرند. حتی به صورت جزئی. این کار تلاشی ناخودآگاه برای پنهان کردن حقیقت است. الی بلیلیوس، متخصص NLP، می‌گوید: «این حرکت به نوعی مانع می‌شود تا شما بتوانید دروغشان را از روی دهانشان بخوانید.»

۹. زبان بدن با حرف‌هایشان نمی‌خواند

اگر کسی در حالی که می‌گوید «بله» سرش را به علامت «نه» تکان دهد، احتمالاً راست نمی‌گوید. ونسا ون ادوارز، محقق رفتارشناسی، می‌گوید: «ناسازگاری بین زبان بدن و کلام، یکی از واضح‌ترین نشانه‌های دروغ است. حتی حالات چهره، مثل جمع کردن بینی (علامت انزجار)، نیز می‌تواند نشان‌دهنده احساس بد فرد از دروغ گفتن باشد.»

۱۰. رفتارشان با همیشه فرق دارد

گاهی واضح‌ترین نشانه، تغییری در رفتار معمول فرد است. کاساندرا اکلر، استاد ارتباطات، توضیح می‌دهد: «به این دقت کنید که آیا حرکات و حالات غیرکلامی فرد شبیه همیشه است یا متفاوت؟ به نظر می‌رسد، هرگونه تغییر ناگهانی در الگوهای رفتاری می‌تواند نشانه‌ای از دروغ گفتن باشد.»

تازه های سلامت

چرا موهایمان در حمام می‌ریزد؟

ریزش مقدار مشخصی از مو در حمام کاملاً طبیعی است. اما اگر احساس کردید ریزش از حالت معمول فراتر رفته یا موهایتان کم‌پشت شده، حتماً با پزشک مشورت کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، در هر زمان، حدود ۲۵۰ هزار تار مو روی سر ما وجود دارد. پس اگر موقع حمام کردن یا شستن موها، تعداد زیادی مو در دستتان بماند یا در فیلتر دوش جمع شود، آیا باید نگران باشید؟

خبر خوب این است که این ریزش تا حدی کاملاً طبیعی است.

به گفته‌ی دکتر ویلما بر گفلد، متخصص پوست، دیدن موهای ریخته‌شده در حمام ممکن است ترسناک به‌نظر برسد، اما این بخشی از چرخه طبیعی ریزش مو است.

هنگامی که موها را می‌شویید، در واقع پوست سر را ماساژ می‌دهید. این کار می‌تواند تارهایی را که در مرحله‌ی استراحت یا ریزش قرار دارند، جدا کند.

این ریزش معمولاً هنگام شستن یا بعد از آن، هنگام شانه‌زدن دیده می‌شود. همچنین میزان ریزش ممکن است بسته به ضخامت و طول موها متفاوت باشد. مثلاً اگر موهای ضخیم‌تری دارید، احتمالاً بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ تار مو در روز از دست می‌دهید.

چگونه موقع شست‌وشو ریزش مو را کاهش دهیم؟

۱. با موهایتان ملایم رفتار کنید

از شانه نداده درست استفاده کنید. برس‌های سفت یا شانه‌های ریز، باعث کشیده‌شدن، شکستگی و ریزش بیشتر مو می‌شوند. برای بازکردن گره‌ها، موها را آرام و با حوصله شانه کنید.

۲. موها را رها کنید!

بله، دقیقاً همین! اگر دائم موهایتان را محکم می‌بندید یا دم‌اسبی می‌کنید، فشار مداومی به ریشه مو وارد می‌شود که منجر به ریزش می‌گردد. سعی کنید موهایتان را بیشتر باز بگذارید یا از کش‌های پارچه‌ای نرم (مثل اسکرانچی) استفاده کنید

۳. استفاده از ابزارهای داغ را محدود کنید

سشوار، اتوی مو و پیلیس، گرچه ظاهر زیبایی به موهایتان می‌دهند، اما استفاده بیش از حد از گرما، مو را خشک، شکننده و مستعد ریزش می‌کند.

اگر نمی‌توانید کاملاً کنار بگذارید، از سیری‌های محافظ حرارتی استفاده کنید. همچنین در معرض آفتاب شدید، کلاه بپوشید.

۴. موها را زیاد نشویید

اگر موهایتان را هر روز می‌شویید و احساس می‌کنید بیشتر از حد معمول مو ریزه شاید بهتر باشد تعداد دفعات شستوشو را کاهش دهید.

از طرف دیگر، اگر خیلی دیر به دیر مو می‌شویید (مثلاً کمتر از یکبار در هفته)، طبیعی است که روز شستوشو، ریزش بیشتری ببینید چون موهای جمع‌شده آزاد می‌شوند.

بهترین حالت: شستن موها بین ۱ تا ۳ بار در هفته، بسته به نوع مو و چربی پوست سر.

۵. دمای آب را تنظیم کنید

همه عاشق دوش آب داغ هستند! اما آب خیلی داغ می‌تواند لایه‌ی کوتیکول مو را بلند کند، رطوبت را خارج کرده و مو را مستعد شکستگی کند. آب داغ همچنین می‌تواند پوست سر را خشک کند و آن را آسیب‌پذیرتر کند.

راهکار: از آب ولرم استفاده کنید.

چه زمانی ریزش مو طبیعی نیست و باید به پزشک مراجعه کرد؟

ریزش مو با از دست دادن مو متفاوت است.

ریزش مو بخشی طبیعی از چرخه‌ی زندگی موست.

از دست دادن مو زمانی رخ می‌دهد که رشد مو متوقف شده یا فولیکول‌ها آسیب دیده‌اند.

نشانه‌های هشداردهنده:

ریزش زیاد بعد از حمام، در لباس‌ها یا بالش

نقاط طاسی یا کم‌پشتی ناگهانی

عفیر دفتن خط مو

باز شدن خط فرق سر

اگر دسته‌های بزرگ مو می‌ریزند یا در عرض چند روز قسمت‌هایی از سرتان طاس شد، حتماً به پزشک یا متخصص پوست مراجعه کنید.

دکتر برگفلد توضیح می‌دهد: "وقتی فردی با مشکل شدید ریزش مو مراجعه می‌کند، سلیفی ۴ تا ۶ هفته اخیر را بررسی می‌کنیم تا ببینیم آیا استرس، بیماری، زایمان، کاهش وزن، اختلالات تیروئید یا داروها علل آن هستند یا خیر."