کوتاکون

واکنش قوه قضائیه به انتشار تصاویر متهمان در رسانه‌ها و فضای مجازی

اخیرا تصاویری از لحظه بازداشت برخی از متهمان در رسانه‌ها و فضای مجازی منتشر شده که با هماهنگی قضائی نبوده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مرکز رسانه قوه قضائیه، طی هفته‌های گذشته تصاویری از لحظه بازداشت برخی متهمان در بعضی رسانه‌ها و فضای مجازی منتشر شده که انتشار آن‌ها عمدتا بدون هماهنگی قضائی صورت گرفته است.

گفتنی است انجام مرحله مصاحبه و اطلاع‌رسانی درباره پرونده‌های قضائی و اتهامات متهمان ونحوه دستگیری آنان قبل از هماهنگی با مقامات قضائی ممنوع است.

هر نوع استفاده از تلفن همراه به هنگام رانندگی ممنوع است

مرکز اطلاع رسانی پلیس راهنمایی و رانندگی بازخاست استفاده از تلفن همراه را در هر شرایط و موقعیتی ممنوع اعلام کرد و گفت: هندزفری یکی از وسایل ارتباطی است که به شدت جولان رانده را برنمی‌تابد.

به گزارش پیام آشنا، مرکز اطلاع رسانی پلیس راهور تهران بزرگ، طی انتشار خبری مبنی بر ممنوعیت استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی، عنوان داشت: قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی و رانندگی، قانونی جامع و کامل است که در مجلس شورای اسلامی تصویب شده و پلیس راهنمایی و رانندگی نیز مکلف و موظف به اجرای آن است.

این مرکز تصریح کرد: قانون مذکور برای کاربران ترافیکی که همان عابرین پیاده، رانندگان، راکبین موتورسیکلت و سرنشینان خودروها هستند تعیین تکلیف کرده و تأکیدات مهم و ضروری دارد، که از جمله این موارد می‌توان به ماده هفت این قانون یعنی عدم استفاده از تلفن همراه در هنگام رانندگی اشاره کرد همچنین تاکید بر عدم استفاده از هر نوع تجهیزات و لوازم‌های دیگر مرتبط با تلفن همراه از جمله ارسال و خواندن پیامک، تماشای فیلم و غیره... بازی و سایر موارد اشاره کرد.

این در حالی است که در همین قانون به صراحت اشاره شده که استفاده از وسایل ارتباطی مشابه نیز ممنوع است که هندزفری نیز یکی از این وسایل است.

اهمیت طبخ غذا با روغن های خوراکی گیاهی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر استفاده از روغن های خوراکی گیاهی در طبخ غذا تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، منصور رضایی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر کانولا، آفتابگردان و جوانه گندم به عنوان منابع غنی ویتامین E، گفت: در طبخ و فرآوری غذاها حتماً از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود.

این دکترای تغذیه افزود: گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به عنوان منابع خوب ویتامین E به شمار می‌آیند اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند.

رضایی، سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین C برشمرد و افزود: این ویتامین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن و اسید فولیک در بدن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است.

به گفته وی، مهم‌ترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، فلفل سبز، کلم‌پیچ و گل کلم، کلم‌برگ، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی برگی شکل سبز (سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، کدو حلوایی و سیب زمینی است و برای حفظ ویتامین‌های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

کلاس‌های آموزشی بزرگسالان در مقابله با آلزایمر موثر است

تحقیقات رایزنی نشان می دهد افراد مسنی که در کلاس‌های آموزش بزرگسالان شرکت می کنند ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر در آن‌ها کاهش یابد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیرکل دفاتر، محققان در دانشگاه کالیفرنیا، افراد مسنی که در کلاس‌های آموزش بزرگسالان شرکت کردند ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل در طی پنج سال قرار داشتند.

«هی‌کارو ناکوچی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تهوکو در سندای ژاپن، گفت: «ما همچنین دریافتیم که عملکرد استدلال غیرکلامی در بزرگسالانی که در کلاس‌های آموزشی شرکت می‌کنند، حتی پس از تنظیم عوامل ژنتیکی و عملکرد پایه به خوبی حفظ شده است.»

ناکوچی، برای توضیح این یافته‌ها عنوان می‌کند که فعال نگه داشتن مغز ممکن است یک اثر بیولوژیکی در بدن داشته باشد که از زوال شناختی محافظت می‌کند.

وی گفت: «فعالیت های فکری ممکن است تأثیر مثبتی بر سیستم عصبی داشته باشد که به نوبه خود از زوال عقل جلوگیری می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۸۲۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. سن شرکت‌کنندگان ۴۰ تا ۶۹ سال بود. آنها به صورت دوره‌ای تست‌های روانشناسی و شناختی می‌دادند. آنها به طور متوسط به مدت هفت سال تحت نظر بودند.

در طی این دوره ۱ درصد از شرکت کنندگان به زوال عقل مبتلا شدند.

محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که در ابتدای مطالعه در کلاس‌های آموزشی بزرگسالان شرکت می‌کردند در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که در کلاس‌های آموزشی بزرگسالان شرکت نکرده بودند، ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند.

این مطالعه همچنین نشان داد که دانش‌آموزان بزرگسال دارای مهارت‌های استدلال غیرکلامی بهتر و همچنین هوش سیال بهتری هستند. این مورد به توانایی تفکر انتزاعی، استدلال سریع و حل مسائل جدید اشاره دارد.

محققان می‌گویند: همکن است فعالیت شناختی تأثیرات مفید مستقیمی بر مغز داشته باشد یا مغز را در برابر تغییراتی که می‌تواند با افزایش سن با بیماری رخ دهد محافظت‌پذیرتر کند. اما ممکن است افرادی که در کلاس‌های آموزش بزرگسالان شرکت می‌کنند به دلایل دیگری با خطر کمتری مواجه باشند.»

به عنوان مثال، آنها ممکن است از تحصیلات بیشتر یا وضعیت اقتصادی بالاتری بهره‌مند شده باشند یا ممکن است از نظر فیزیکی فعال‌تر باشند یا به دلیل تعاملات درون کلاسی، روابط اجتماعی بیشتری داشته‌اند.

زنان و خانواده

حجاب، هویت بانوی ایرانی

پژوهشگر مسائل اجتماعی و فقهی طی یادداشتی به موضوع حجاب به عنوان هویت بانوی ایرانی پرداخت.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، عارفه رشنو، پژوهشگر مسائل اجتماعی و فقهی در یادداشتی درباره حجاب گفت: مسئله پوشش و رعایت حجاب از قدیمی ترین مسائلی است که در میان جوامع مختلف بشری از دیرباز مورد توجه بوده است؛ زیرا رعایت پوشش مناسب و حفظ حجاب در میان انسان‌ها، یک میل فطری و نشئت گرفته از ذات پاک و طبیعی انسان‌هاست.

در هر جامعه‌ای و با هر دین و آئینی، مردان و زنان دارای پوشش و حجاب متناسب با شرایط بوده اند؛ در ایران باستان نیز قبل از ظهور اسلام، مردم دارای پوشش مناسب و عفیفانه بودند که این موضوع به وضوح در آثار به جامانده از آن دوران (همچون نقوش به جامانده بر سنگ‌ها، آثار تاریخی دوره‌های مختلف، طرح فرش‌ها، دیوارنگاری‌ها و...) مشهود است؛ با ظهور دین مبین اسلام و دستورات واضح و مشخص این دین برای رعایت پوشش و حجاب (همچون سایر ادیان الهی) اهمیت این مسئله برای ایرانیان مسلمان، دوچندان شد. نتیجه آنکه، در همه زمان‌ها و ازجمله در دوران کنونی، رعایت پوشش مناسب و حفظ حجاب در جامعه، برای مردم موضوع بسیار مهم و حیاتی است. حال سوال این است که با وجود تاریخچه درخشان پوشش و حجاب در ایران، چگونه امروز برخی از بانوان ایرانی نسبت به پوشش خود در جامعه می تفاوت و غافل شده‌اند؟ بانوی ایرانی که در جهان به عفت و پاکدامنی مشهور است؛ بانوی ایرانی نهفته است؛ شاهد مثالش، کشف حجاب‌های اخیر بود که با همه تلاش و برنامه ریزی دشمن به برهنگی کامل نرسید! آری، بانوی ایرانی برای حضور اجتماعی خود در جامعه، به الگوگیری از غرب نیازی ندارد؛ اوست که به دنبال ظلم به زنان در غرب، علم آزادی و ظلم ستیزی را برداشته و می‌تواند زنان جهان را به حقیق واقعی و انسانی خود برساند. دستور حجاب توسط اسلام (و نه جمهوری اسلامی) صادر شد تا بانوان مسلمان، حضور ضابطه مند خود را در اجتماع به درستی و با حفظ جایگاه و شأن خود ایفا کنند.

بانوی مسلمان ایرانی، هویتی مستقل از تمام بانوان جهان دارد؛ هویتی که نه زن غربی آن را تجربه کرده و نه زن شرقی؛ حجاب، بخش مهمی از این هویت تاریخی است.

زن در غرب همان کارگر ارزان قیمتی است که با وعده‌های دروغین قمینیسم در تلاش است که مرد شود؛ در تلاش است که همه هویت زنانه خود را فراموش کند و به کارخانه بیاید تا نظام سرمایه داری توسعه بیشتری پیدا کند! اوباید برهنه شود چون کالاست و این کالا جز با برهنگی و نیمه برهنگی به فروش نمی‌رسد! اما آیا وضعیت زنان در نظام جمهوری اسلامی ایران که خود را تابع احکام اسلام می‌داند، چنین است؟ بانوان اصیل ایرانی کجای راه را اشتباه رفته اند که زنان بی هویت غربی را الگوی خود قرار می‌دهند؟

حقیقت آن است که سلطه و توسعه نظام سرمایه داری در تلاش است که هویت اصیل و زنانه بانوان ایرانی را از آنها گرفته و آنها را همچون زنان غربی به کارگران ارزان قیمت تبدیل کند! اما باید دانست که عفت و حیا در ذات خود جذابی از هویت زنانه را به دنیا نشان داده و به عفت و حیای خود مفتخر است.

در مقابل در غرب، زنانی را مشاهده می کنیم که با روسان آزادی دروغین و به کام نظام سرمایه داری، به چاه افتاده و هر روز باید نسخه جدیدی از بدن نمایی را در جامعه به نمایش بگذارند تا جامعه غربی آنها را طرد نکند! پوشش هایی که هر روز بازتر شده و به سمت برهنگی کامل رفته است! واقعیت این است که در نظام سرمایه داری که کالایی بی ارزش شناخته می‌شود، زن باید برهنه شود! باید به کارخانه برود! باید از خانه و خانواده فراری باشد! زیرا او دیگر هویتی به نام هویت زنانه ندارد! اگر زن باشد، در این جامعه بی ارزش است!

واکنش تامین اجتماعی به ادعای خروج ۴۰۰ قلم «دارو» از پوشش بیمه‌ای

به دنبال برخی اظهارات مبنی بر خروج ۴۰۰ قلم دارویی موردنیاز بازنشستگان از شمول بیمه‌های پایه، مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی ضمن رد این خبر می‌گوید: هیچ دارویی از پوشش بیمه خارج نشده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، شهرام غفاری با رد اظهارات اخیر رییس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی مبنی بر خروج ۴۰۰ قلم دارو از جمله ویتامین‌ها و مکمل‌ها از پوشش بیمه‌ای در سال جاری، اظهار کرد: هیچ دارویی از تعهد بیمه‌ها خارج نشده است.

وی افزود: سازمان تامین اجتماعی و سایر بیمه‌ها ذیل دبیرخانه شورای عالی بیمه فعالیت می کنند و هر آنچه این دبیرخانه تصویب کند، همه بیمه‌ها آن را به طور یکسان اجرایی کنند و هیچ تفاوتی در پوشش بیمه‌ها نیست. برلین اساس هیچ دارویی از دبیرخانه شورای عالی بیمه خارج نکرده و سازمان نیز این کار را انجام نداده است.



پوشش بیمه‌ای برخی داروهای خارج از شمول بیمه توسط صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تامین اجتماعی تصریح کرد: برخی از داروها که به لحاظ درمانی هم مهم هستند و ممکن است در درمان سرطان هم مورد استفاده قرار گیرند، تحت پوشش بیمه نیستند اما از طریق طرح درمان بخشی از هزینه‌های آنها پوشش داده می‌شود. برخی داروها نیز OTC (داروهای بدون نیاز به نسخه) هستند و سالهاست برای بیماران بستری و کودکان، تحت پوشش بیمه قرار دارند برخی در نظام سلامت عقیده دارند همه داروها از جمله OTC تحت پوشش بیمه‌ها قرار گیرند که تحقق این مهم بستگی به وجود منابع مالی و تصمیم دارویار بخشی از هزینه‌های آنها پوشش داده می‌شود.

ویتامین‌ها و مکمل‌های دارویی بیمه‌اند؟

وی در پاسخ به این سوال که آیا ویتامین‌ها و مکمل‌ها تحت پوشش بیمه‌های سازمان تامین اجتماعی هستند یا خیر؟ اظهار کرد: برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین ب و ویتامین ث تحت پوشش نبوده و برخی هم مثل ویتامین دی و ویتامین آ و مولتی‌مینرال مثل آهن و کلسیم دی و... تحت پوشش هستند. همچنین برای زنان باردار و کودکان همه برخی ویتامین‌ها و مکمل‌ها مانند قطره ولتی و ویتامین مولتی‌مینرال تحت پوشش هستند و آهن دار، کپسول همافسنیک، قرص اسید فولیک ساده و آهن دار، کپسول همافسنیک، قرص اسید فولیک تحت پوشش هستند. برخی مکمل‌ها نیز مثل ناپروکسن و برخی مثل استامینوفن، برای کودکان زیر ۱۲ سال، تحت پوشش هستند البته اکثر مکمل‌های خواکی و تزریقی برای بیماران بستری نیز تحت پوشش هستند.

موافقت شورای عالی بیمه است. خوشبختانه اخیرا با تشکیل صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج نیز، برخی داروها و خدمات که تحت پوشش بیمه‌ها نبودند توسط این صندوق پوشش داده می‌شوند.

برش

بزرگترین ذخایر ژنتیک گیاهی جهان اسلام در ایران نگهداری می‌شود

بزرگترین ذخایر ژنتیک جهان اسلام در حوزه گیاه در بخش رستنی‌های سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی و وزارت جهاد کشاورزی نگهداری می‌شود

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی به عنوان مرکز علمی و پژوهشی وزارت جهاد کشاورزی بوده که موضوع‌های مطالعاتی مختلف را پیگیری می‌کند. این مرکز دارای بخش‌های گوناگون و مؤسسات تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر؛ تحقیقات گیاه پزشکی کشور؛ تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی؛ پژوهشگاه بیوتکنولوژی کشاورزی، مرکز ملی مدیریت منابع ژنتیکی کشاورزی و منابع طبیعی و... است.

یکی از بخش‌های مطالعاتی این سازمان «رستنی‌ها» است. این بخش تا سال ۱۳۴۵ خورشیدی در ساختار مؤسسه تحقیقات آفات و بیماری‌های گیاهی (مؤسسه تحقیقات گیاه‌پزشکی کشور فعلی) بخش مستقلی که وظایف تحقیق در زمینه رستنی‌های ایران را عهده‌دار باشد، وجود نداشت. در این سال در تشکیلات جدید مؤسسه بخشی تحت عنوان «بخش طبقه‌بندی گیاهان» با سه آزمایشگاه طبقه‌بندی گیاهان مالی، طبقه‌بندی گیاهان پست و طبقه‌بندی قارچ‌ها و باکتری‌ها تصویب و بلاغ شد.

با تصویب تشکیلات جدید مؤسسه تحقیقات آفات و بیماری‌های گیاهی در قالب سازمان تحقیقات کشاورزی در سال ۱۳۵۷، بخش طبقه‌بندی گیاهان به «بخش تحقیقات گیاه‌شناسی» تغییر نام داد. همچنین وظایف تحقیقات باکتری‌شناسی از این بخش جدا و به بخش تحقیقات بیماری‌های گیاهان مؤسسه محول شد. در سال ۱۳۷۶ نام این بخش به دلیل ماهیت فعالیت‌های خود به «بخش تحقیقات رستنی‌ها» تغییر نام داد.



بخش تحقیقات رستنی‌ها به عنوان بنیاد گذار تحقیقات ردیندی قارچ‌ها و گیاهان در وزارت جهاد کشاورزی و همچنین با دارا بودن مجموعه‌های ذی نگهداری قارچ‌ها، گیاهان و علف‌های هرز در وزارت مذکور از جایگاه ویژه‌ای در تحقیقات کشاورزی، خاصه تحقیقات گیاه‌پزشکی در کشور برخوردار است.

مجید لسکندری یکی از کارشناسان این بخش درباره ذخایر آن به مهر گفت: بزرگترین ذخایر ژنتیک جهان اسلام در این بخش نگهداری می‌شود.

وی افزود: بالغ بر ۳۰۰ هزار نمونه ژنتیک گیاهی در این بانک ذخیره شده که ۸۰ درصد آن از بین گیاهان ایرانی جمع‌آوری شده است.

این کارشناس بخش تحقیقات وزارت جهاد کشاورزی با اشاره به ۷۰ سال فعالیت بخش رستنی‌ها، گفت: ارزش مالی این بانک ژنتیک گیاهی بالغ بر ۲۰۰ میلیارد تومان است.

گفتنی است: بزرگترین بانک زن گیاهی خاورمیانه و شمال آفریقا در ایران ذخیره و نگهداری می‌شود.

بدترین غذایی که می‌توانید برای صبحانه بخورید

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی است که در این مطلب با بدترین نوع صبحانه برای فصول پاییز و زمستان بیشتر آشنامی شوید.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از تماک، اگر می‌خواهید بهترین مواد غذایی را انتخاب کنید تا سیستم بدنی شما در طول فصل پاییز و زمستان سالم بماند، باید به مواد غذایی که انتخاب می‌کنید دقت زیادی داشته باشید. بعضی از مواد غذایی هستند که احتمال اینکه شما را بیمار کنند بسیار زیاد است. پس مراقب صبحانه خود باشید در غیر این صورت سیستم ایمنی خود را ضعیف می‌کنید.

این که مواد مغذی را در صبحانه خود بگنجانید به امنیت بسیار زیادی دارد. سعی کنید تمام دسته بندی‌های مواد مغذی از جمله پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و چربی‌های خد التهابی را در رژیم غذایی خود و صبحانه جای دهید از طرفی باید از خوردن بعضی از مواد غذایی هنگام صبح خودداری کنید زیرا باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌شود و تاثیر منفی روی سلامت کلی شما دارد.

قند بالا و چربی اشباع بدترین صبحانه برای بدن

هر گونه صبحانه‌ای که در آن قند بالا یا چربی اشباع شده قند اضافی مانند کلوچه، شکلات شیرین یا گوشت فراوری شده وجود داشته باشد؛ سطح انرژی را به شدت بالا می‌برد و باعث افزایش اشتها، تمرکز و تغییرات روحی در طول روز می‌شود که اما ممکن است تاثیر منفی روی سیستم ایمنی داشته باشد. پس به جای اینکه از قند زیاد یا چربی زیاد هنگام صبحانه استفاده کنید، به دنبال معرف پروتئین، فیبر و کربوهیدرات‌ها باشید.

چند مورد از بدترین صبحانه‌ها برای بدن

علاوه بر آنچه گفته شد، برخی موارد دیگر که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد نیز برای وعده صبحانه مناسب نیستند.

نوتلا و دیگر شکلات‌ها

نوتلا ۸۷ درصد از سطح متوسط شکر روزانه زنان را شامل می‌شود، با خوردن نوتلا در صبحانه ابتدا انرژی افزایش یافته اما به مرور زمان انرژی به سرعت تبخیر می‌شود و احساس خستگی جایگزین آن خواهد شد.

کورن فلکس

رنگ‌ها و مواد شیمیایی استفاده شده در کورن فلکس‌ها سبب مضر شدن آنها شده است و می‌تواند باعث بیش فعالی یا چاقی شود.

شیرینی و کیک

مواد غذایی دارای کالری و چربی بالا مثل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و نان‌های شیرین و پرشته شده برای صبحانه مضر بوده و سبب چاقی می‌شوند.

سوسیس و کالباس

سوسیس و کالباس از بدترین صبحانه‌ها است زیرا از گوشت‌های فراوری شده و چاشنی‌هایی تهیه شده که برای سلامتی مضر هستند.

آبمیوه‌های غیرطبیعی

برای صبحانه آب میوه غیر طبیعی ننوشید زیرا در ترکیب آنها شکر فراوانی وجود دارد. صبحانه‌ها مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین شده کمتر مصرف کنید.

لسموزی آماده

لسموزی‌های آماده جزو مضرترین صبحانه‌ها هستند زیرا پر از شکر و مواد افزودنی مانند رنگ‌های مصنوعی و طعم دهنده‌ها هستند.

برای صبحانه این‌ها را بخورید

یک کاسه عدسی کم چرب

نان سبوس‌دار یا یک قاشق کره بادام زمینی

تخم مرغ

یک لیوان شیر کم چرب همراه خرما

املت بسیار کم چرب همراه با نان سبوس دار

پنیر کم چرب و کم نمک همراه نان سبوس دار

آووکادو

اومیل (جوئوس)

منسمال هایی برای زندگی



ای لحظات خوش که هنوز از راه نرسیده‌اید، آیا نمی‌شود راه کوتاه‌تری در پیش بگیرید؟ قبل از اینکه دل‌هایمان فرتوت شوند؟

نزار قبانی
ترجمه: احمد درویس

Minsmalha.ir/www.facebook.com/Zendegi Minsmalha Minsmalha.Girls.Life

تازه‌های سلامت

۵ عادت اشتباهی که سلامت پوست را به خطر می‌اندازد

تا زمانی که در سنین جوانی به سر می‌بریم پوستمان در وضعیت شادابی به سر می‌برد، اما به محض گذر از سنی خاص سلامت پوست هم تحت تاثیر قرار گرفته و ممکن است آسیب‌هایی به آن وارد شود؛ بنابراین لازم است با کنار گذاشتن برخی عادات غلط، در خصوص حفظ سلامت پوست کوشا باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، تغذیه نامناسب به پوست رحم نمی‌کند؛ صورت‌ها به خصوص از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می‌بینند. در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر باید هرچه سریع‌تر کنار گذاشته‌شوند.

بر اساس این گزارش، ۵ عادت غلط که سلامت پوست را از بین می‌برد شامل موارد زیر است:

عاقله به غذاهای سرخ شده؛ چربی به طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ چون باعث افزایش میزان چربی خون می‌شود این مسئله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافتهای بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

نوشیدن زیاد قهوه؛ قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. چون کافئین موجود در این نوشیدنی برطرفدار باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد عالئم استرس می‌شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود. در نتیجه پوست از مرحله سم‌زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود. به این ترتیب نیز درخشندگی و تمیزی از بین رفته و پوست کدر می‌شود.

غافل شدن از ویتامین‌ها؛ بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم‌های درمانی پاسخ ندهد. این در حالی است که ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب‌های نلشی از نور خورشید کمک می‌کند و ویتامین‌های E و C نیز از التهاب جلوگیری می‌کنند. ویتامین C همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می‌شود.

مصرف بیش از حد شکر؛ تحقیقات جدید نشان می‌دهند مولکول‌های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می‌چسبانند و باعث ایجاد «گلیکاسیون» در بدن می‌شوند. گلیکاسیون هم، عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، پف کردن پوست (مخصوصا دور چشم‌ها) و به وجود آمدن چین و چروک‌های فراوان در پوست را ندارد.

نوشیدن اندک آب؛ یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است. زمانی که بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش نمرکز و خشکی پوست می‌شود. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب ولرم بنوشید اینکار هم برای حفظ سلامت پوست و هم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش تان مفید است.



نیمه‌ی خالی لیوان را [هم] ببینیم!