گوناگون

مشکلی در تأمین کاغذ شناسنامه مکانیز ندارایم

مدیرکل ثبت احوال البرز گفت در پاسخ به اینکه آیا شنیده‌ها مبنی بر کمبود کاغذ شناسنامه‌های مکانیزه صحت دارد، گفت: هیچ مشکلی در خصوص صدور شناسنامه مکانیزه وجود ندارد و اینکه فعلا جز در موارد ضروری مثل مفقودی، پاره شدن شناسنامه و ناخوانا بودن آن صدوری صورت نمی‌گیرد صرفا به جهت ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی است.

به گزارش پیام آشنا محمدعلی رفیع پور با اشاره به اینکه طبق ابلاغ سازمان ثبت احوال، با هدف جلوگیری از شیوع کرونا، مراجعه به دفاتر ثبت احوال برای موارد فاقد ضرورت ممنوع شده، اظهار کرد: بر این اساس از مردم درخواست می‌شود برای مواردی چون تغییر نام، نام خانوادگی و تعویض شناسنامه به دفاتر ثبت احوال مراجعه نکنند. وی ادامه داد: بدون شک با عادی شدن شرایط، کنترل مناسب ویروس و تکمیل فرآیند واکسیناسیون، به زودی ارائه خدمات دفاتر ثبت احوال به شرایط قبل باز می‌گردد. وی در پاسخ به اینکه آیا شنیده‌ها مبنی بر کمبود کاغذ شناسنامه‌های مکانیزه صحت دارد، گفت: هیچ مشکلی در خصوص صدور شناسنامه مکانیزه وجود ندارد و اینکه فعلا جز در موارد ضروری مثل مفقودی، پاره شدن شناسنامه و ناخوانا بودن آن صدوری صورت نمی‌گیرد صرفا به جهت ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی است.

مرگ‌های کرونایی در تهران تا آخر هفته ۲ رقمی می‌شود

فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، پیش‌بینی کرد ظرف دو تا سه روز آینده شاهد ۲ رقمی شدن مرگ‌های کرونایی در تهران باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا رالی، با اشاره به روند نزولی بیماری کرونا در تهران، گفت: پیش بینی ما این است که با توجه به نزولی شدن آمار مراجعات بیماران کرونایی و کاهش موارد بستری، میزان مرگ و میرهای روزانه در تهران ظرف دو سه روز آینده ۲ رقمی شود. وی افزود: میزان مراجعان ما به زیر ۱۷ هزار نفر رسیده و آخرین فوتی‌های ما روز گذشته ۱۱۱ مورد بود که پیش بینی می‌کنیم تا سه شنبه و چهارشنبه، باید شاهد ۲ رقمی شدن مرگ و میرها باشیم. رالی ادامه داد: ۱۲ درصد از گروه‌های سنی بالای ۶۵ سال در تهران هنوز واکسن نزده‌اند که این مسأله می‌تواند خطرناک باشد. زیرا، این افراد جزو گروه‌های پرخطر هستند و باید واکسن بزنند.

واکسن کرونا به خانواده‌های افراد مرگ مغزی اختصاص یافت

رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت، از تخصیص و تزریق واکسن برای خانواده‌های افراد مرگ مغزی اهداکننده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انجمن اهدای عضو ایرانیان، مهدی شاندوش گفت: صیانت از کرامت و ارزش‌های والای انسانی و ترویج فرهنگ ایثار و بخشش در جامعه از مسئولیت‌های مهمی است که همواره مورد توجه ما بوده و در همین راستا قدردانی از خانواده‌های جان‌بخش و اهداکننده نیز یکی از اولویت‌های اصلی ما است. وی افزود: برای این منظور هماهنگی‌های لازم با مرکز مدیریت بحران کرونا صورت پذیرفت و مقرر شد امکانی فراهم شود تا تمامی خانواده‌هایی افراد مرگ مغزی، که سخاوتمندانه اقدام به اهدای اعضای عزیزانشان و نجات جان بیماران لیست انتظار پیوند کرده‌اند، بتوانند واکسن کرونا دریافت کنند. خانواده‌های فرشتگان ماندگار اهدا برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند با واحد مددکاری انجمن اهدای عضو ایرانیان به شماره ۰۹۰۲۵۴۲۸۴۳ تماس حاصل کنند. همچنین همواره می‌توان با مراجعه به سایت ehdacenter.ir و ثبت اطلاعات برای دریافت کارت اهدای عضو اقدام کرد.

ظرفیت تولید ۳ میلیون دوز واکسن تولیدی ایران و استرالیا

عضو کمیته کشوری واکسن کرونا در ارتباط با اثربخشی واکسن تولید مشترک ایران و استرالیا، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پیام طبرسی با عنوان این مطلب که فاز یک واکسن مشترک ایران و استرالیا در کشور استرالیا اجرا شد و فاز ۲ و ۳ در ایران، گفت: نتایج فاز ۲ که بر روی ۴۰۰ نفر در کشورمان انجام شد، مناسب بود و عوارض جانبی جدی برای داوطلبان دریافت کننده واکسن، ایجاد نکرد. وی با اعلام اینکه اطلاعات نتایج فاز دوم به وزارت بهداشت ارسال شد، افزود: نکته مثبت این واکسن این بوده است که سرم خون در ۸۷ درصد دریافت کنندگان در مواجهه با ویروس کرونا، آن را خنثی کرده و میزان آنتی بادی است که در افراد ایجاد می‌کند. طبرسی به انجام مطالعات بالینی در فاز سوم اشاره کرد و گفت: در فاز سوم، این مطالعه بر روی ۱۶ هزار و ۸۰۰ نفر انجام شده و منتظر نتایج اثربخشی آن هستیم که ظرف یک ماه آینده مشخص خواهد شد. عضو کمیته کشوری واکسن کرونا تاکید کرد: روز گذشته تزریق فاز سوم به پایان رسید.

احتمال افزایش حقوق دانشجو معلمان به ۵ میلیون تومان!

رئیس دانشگاه فرهنگیان درباره کسر ۴۵ درصد از حقوق دانشجو معلمان توضیحاتی داد و گفت: حتی می‌توانند حقوق دانشجو معلمان را ۵ میلیون تومان کنند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، حسین خنیفر- رئیس دانشگاه فرهنگیان درباره کسر از حقوق دانشجو معلمان اظهار کرد: این موضوع از سال ۱۳۵۴ و قبل از انقلاب مطرح بود، قانونگذار در مجلس سنا این مسأله را برای دانشسراها پایه گذاری کرد و می‌افزود: بعد از انقلاب، وقتی مراکز تربیت معلم ایجاد شد بحث کسر ۴۵ درصد مطرح بود تا زمانی که دانشگاه فرهنگیان در سال ۹۰ تأسیس شد و سال ۹۱ با توجه به شرایط کرونا کسر ۴۵ درصد از حقوق دانشجو معلمان به ۲۰ درصد تبدیل شد یعنی ۲۵ درصد به نفع دانشجو. رئیس دانشگاه فرهنگیان گفت: حقوق ۷۰۰ هزار تومان در سال ۹۶، به یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان در سال ۹۸-۲۰۱۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان در سال ۹۹ و هم‌اکنون ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان افزایش یافته است. رئیس دانشگاه فرهنگیان گفت: مسأله دانشجو معلمان برای همیشه توسط مجلس تفکیک شود و دانشجویان مانند اساتید که منتظرند سریعاً همسان‌سازی را به سامان برسانیم خوشحال باشند.

یک جرعه کتاب

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست
مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را برنمی‌تابد
نویسنده: مگان دیویاس
مترجم: سیده‌سارا ضرغامی - آرزو موموند
انتشارات میلکان

پیام آشنا: عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست یا مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را برنمی‌تابد اثری از مگان دیویاس درباره مواجهه با اندوه و بحران فقدان است. مگان دیویاس، که خود، عشق و فقدان را عمیقاً تجربه کرده است، همدمی قوی و دلسوز است. او، که خودش عزیزی را از دست داده است، می‌داند که زندگی برای همیشه تغییر خواهد کرد و هیچ راهی هم برای کنار آمدن با آن نیست و زندگی در جریان است.

فقدان و سوگ دیدگاهمان را تغییر می‌دهد. دنیای ما برای همیشه تغییر کرده است و هیچ راهی نیست که بخواهیم به دنیای قبلمان برگردیم.

یگانه وظیفه درونی شما ایجاد نقشه‌ای جدید و دقیق است. مگان هوشمندانه می‌گوید: «ما اینجا نیستیم که درد خود را برطرف کنیم، بلکه اینجاییم که بر آن مرهم بگذاریم.»

درباره کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

مگان دیویاس در کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست به موضوع فرهنگ سوگ و فقدان و برخوردهای مردم در جامعه آمریکا با این مسأله پرداخته است. این کتاب نگرش جدیدی برای مواجهه با سوگ معرفی می‌کند. او در این کتاب تفاوت بین «رفع درد» و «هرهم‌گذاشتن بر درد» را آموزش می‌دهد. این کتاب مسیری برای بازنگری در رابطه‌مان با سوگ ارائه می‌دهد و خوانندگان را تشویق می‌کند سوگشان را واکنشی طبیعی به مرگ و فقدان ببینند، نه وضعیتی نابه‌جا که نیاز به تغییر دارد.

این کتاب به خواندگان نشان می‌دهد که چگونه با مهارت و محبت در مدت سوگواری‌شان زندگی کنند. اما این کتاب فقط برای درمندان نیست: این کتاب می‌خواهد وضعیت را برای همه بهتر کند. همه ما درمی‌رحله‌ای از زندگی، سوگ و فقدان را تجربه خواهیم کرد. همه ما فردی را خواهیم شناخت که با فقدانی بزرگ زندگی می‌کند. فقدان تجربه‌ای جهانی است.

خواندن کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر به تازگی فقدانی را تجربه کرده‌اید یا در نزدیکان و عزیزانتان کسی هست که از درد فقدان رنج می‌برد این کتاب را بخوانید و به عزیزتان هدیه دهید.

آغاز واکسیناسیون دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال

بهرام عین اللهی وزیر بهداشت، در مان و آموزش پزشکی گفت: برای بازگشایی مدارس لازم است که هر دو دُز واکسن تزریق شود و توصیه ما این است که دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال به مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عین اللهی با اعلام این خبر افزود: براساس مطالعات علمی و تصمیمات کمیته علمی وزارت بهداشت، قرار شد از امروز در تمام مراکز واکسیناسیون کشور دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال واکسن دریافت کنند.

او ادامه داد: بر اساس میزان واکسن‌های موجود در کشور کلا واکسیناسیون دانش آموزان را آغاز خواهیم کرد و در مرحله بعدی هم کودکان ۷ تا ۱۲ سال واکسینه خواهند شد.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به اینکه به تمام مراکز اعلام شده تا برای دانش آموزان حق تقدم قائل شوند، گفت: برای بازگشایی مدارس لازم است هر دو دز واکسن تزریق شود و توصیه می‌کنیم دانش آموزان به مراکز تزریق مراجعه کنند.

عین اللهی افزود: واکسنی که مطالعه شده و به تایید رسیده در حال حاضر واکسن سینوفارم است که به این رده سنی تزریق می‌شود.

وزیر بهداشت ادامه داد: پایگاه‌های واکسیناسیون در کشور ۳۰ درصد افزایش یافته و اکنون هزار و ۹۰ واحد تجمیعی در کشور ایجاد شده است و این اختیار به استان‌ها داده شده که هر استانی با توجه به تعداد مراکز و تعداد تزریق‌های روزانه، بتوانند محدودیت سنی برای تزریق را بردارند.

وی افزود: تا کنون در کشور ۴۲ میلیون نفر واکسن دریافت کرده‌اند، این در حالی است که تا پایان تیرماه امسال فقط پنج میلیون نفر واکسن زده بودند.

عین اللهی گفت: واکسن به معنای پایان کرونا نیست و همه افراد واکسینه شده حتما باید ماسک بزنند و فاصله اجتماعی را رعایت کنند.

آشپزخونه

با طرز تهیه اوتمیل رژیمی آشنا شوید

رژیم گرفتن و داشتن برنامه غذایی مناسب با کمی برنامه‌ریزی و آماده کردن غذاهای متنوع امکان‌پذیر است. شاید تا به حال اسم این میان وعده را زیاد شنیده باشید. اوتمیل یا همان جو دو سر یکی از خوراکی‌های رژیمی و مقوی است که می‌توانید به عنوان یک صبحانه سریع، سیرکننده و یک وعده پروتئینی میل کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، رژیم گرفتن و داشتن برنامه غذایی مناسب با کمی برنامه‌ریزی و آماده کردن غذاهای متنوع امکان‌پذیر است. شاید تا به حال اسم این میان وعده را زیاد شنیده باشید. اوتمیل یا همان جو دو سر یکی از خوراکی‌های رژیمی و مقوی است که می‌توانید به عنوان یک صبحانه سریع، سیرکننده و یک وعده پروتئینی میل کنید.

مواد لازم برای تهیه اوتمیل دارچینی:

* جو دو سر پرک ۴۰ گرم
* شیر کم‌چرب یک لیوان
* موز یک عدد
* گردو پنج عدد
* عسل و دارچین به مقدار لازم

طرز تهیه اوتمیل رژیمی:

۱. شیر را با جو دو سر پرک و دارچین داخل یک کاسه ریخته و مخلوط کنید. سپس کاسه را از شب تا صبح داخل یخچال قرار دهید تا شیر به خورد جو رفته و اوتمیل غلیظ شود.

۲. بعد از گذشت هشت تا ۹ ساعت صبحانه پروتئینی خوشمزه شما آماده است. آن را در ظرفی مناسب سرو کرده، مقداری عسل روی آن بریزید. موز را هم به صورت حلقه‌ای پرش داده و همراه گردوها روی اوتمیل بچینید. در آخر از مقداری دارچین برای تزیین استفاده کنید.

۳. می‌توانید عسل را به شکل لایه‌لایه میان آن بریزید یا اینکه با شربت کارامل یا شهد دلخواهتان این صبحانه عالی را میل کنید.

دریچه

عادت‌های غلطی که شما را در معرض خطر سرطان کبد قرار می‌دهد

سرطان کبد جزو سرطان های در حال افزایش است و اگر شما در معرض خطر هستید، باید مطمئن شوید که آزمایش های لازم را برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری انجام می دهید.

به گزارش پیام آشنا، از سال ۱۹۹۰ به بعد، خطر ابتلا به سرطان کبد به طور نسبی دو برابر شده است. علائم این سرطان معمولا خود را نشان نمی دهند، مگر این که به مراحل پیشرفته برسد. با این حال انجام آزمایشات مکرر شاقی جلوگیری از این بیماری و میزان زنده ماندن در مبتلایان را افزایش می دهد.

در اینجا ۶ وضعیتی که شما را بیشتر در معرض خطر سرطان کبد قرار می دهد، معرفی شده است:

چاقی

شایع ترین علت بالا رفتن آنزیم های کبدی، کبد چرب است که البته علت آن هنوز نامشخص است. یکی از عوامل موثر بر این بیماری پرخوری و چاقی است؛ به خصوص در کسانی که چاقی شکمی دارند و اندازه کمربندشکمی شان بیشتر از حد طبیعی است. پزشکان هشدار می دهند که کبد چرب غیرالکلی می تواند به سرطان منجر شود. این پزشکان می گویند: گرایش به مصرف مواد الکلی و شیوع چاقی در عصر حاضر به حدی افزایش یافته که اگر از هم اکنون اقدامات ضروری و پیشگیرانه صورت نگیرد، می تواند موجب افزایش موارد جراحی در بیماران مبتلا به عارضه کبد چرب در آینده شود.

از دست دادن وزن

از دست دادن وزن و لاشها بدون داشتن رژیم غذایی خاص، با انواع بیماری های مختلف از جمله تعدادی از سرطان ها از جمله سرطان کبد ارتباط دارد. اگر در حال از دست دادن وزن بدون تلاش و رژیم هستید، با پزشک تان برای بررسی انواع بیماری ها و جلوگیری زودرس از آنها مشورت کنید.

زرد شدن چشم ها و پوست

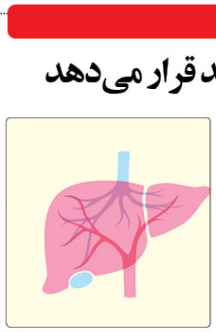
این علائم زردی می تواند نشان دهنده سرطان کبد باشد ضمن این که شاید نشانه ای از ابتلا به سرطان لوزالمعده نیز باشد.

ابتلا به هپاتیت سی

برخی ویژگی های خاص ممکن است شما را در معرض خطر سرطان کبد قرار دهد. افراد با سابقه ویروس هپاتیت سی جزو افراد در معرض خطر هستند. با این حال درمان به موقع و زودرس هپاتیت سی از بروز سرطان کبد تا حد زیادی پیشگیری می کند.

ابتلا به هپاتیت ب

اگرچه این نوع هپاتیت با هپاتیت سی ارتباطی ندارد اما می تواند منجر به سرطان شود. کودکانی که در بدو تولد واکسن این هپاتیت را دریافت نمی کنند، در معرض خطر سرطان کبد قرار می گیرند. مادر مبتلا به هپاتیت ب از طریق زایمان می تواند فرزند خود را مبتلا کند. افرادی که تزریق دارو یا سرنگ مشترک انجام می دهند، شاقس ابتلای بیشتری دارند. پرسنل شاغل در مراکز بهداشتی و درمانی و کسانی که با مبتلایان به هپاتیت مزمن زندگی می کنند، مستعد این بیماری هستند. واکسن هپاتیت ب برای تمام نوزادان در بدو تولد و بالغین پر خطر توصیه می شود. همچنین تزریق واکسن هپاتیت بی مهمترین عامل پیشگیری از سرطان بوده که در همه کودکان در بدو تولد



و بالغین با ریسک بالا توصیه می شود.

نوشیدن الکل

مصرف کننده‌گان الکل در معرض خطر سیروز کبدی و از بین رفتن بافت کبد هستند. این وضعیت می تواند به سرطان کبد منجر شود.

منبع: readersdigest

۳ مدل برای بازگشایی مدارس مدنظر است

سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه با اتمام واکسیناسیون دانش آموزان، زمینه بازگشایی کامل مدارس فراهم می‌شود، گفت: سه مدل برای بازگشایی مدارس مدنظر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، علیرضا کاظمی با اشاره به اینکه نیمسال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ در دانشگاه شهید رجایی با حضور اساتید آغاز شد، اظهار کرد: تمام برنامه‌ریزی‌های لازم برای آغاز سال تحصیلی در نظام تعلیم و تربیت انجام شده و تلاش می‌کنیم سال تحصیلی را در ابتدای مهر آغاز و زمینه بازگشایی مدارس به صورت آرام و تدریجی فراهم شود.

وی افزود: الگوی بازگشایی مدارس طراحی و هفته گذشته طی بخشنامه‌ای به مدیران مدارس ابلاغ شده است.

سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفت: در سه مسیر سال تحصیلی را دنبال می‌کنیم: نخست غیرحضوری و از طریق مدرسه تلویزیونی ایران و شبکه شاد؛ مقدمات لازم برای آغاز برنامه مدرسه تلویزیونی از طریق صدا و سیما انجام شده است و در روزهای آینده نیز نسخه جدید شاد که قابلیت‌های متفاوتی با نسخه قبلی دارد رونمایی می‌شود، مهرماه را با این دو راهبرد آغاز می‌کنیم.

کاظمی ادامه داد: راهبرد سوم آموزش حضوری است و زمینه حضور آرام، تدریجی و کم دغدغه دانش‌آموزان را در مدارس البته با حفظ سلامتی فراهم می‌کنیم، در الگوی طراحی شده برای بازگشایی مدارس، سلامت دانش‌آموزان خط قرمز است.

وی بیان کرد: رویکرد چهارم تفویض اختیار است، با توجه به تفاوت وضعیت کرونا در کشور تصمیم بازگشایی حضوری را به شورای مدرسه که شامل انجمن اولیا و مربیان، مدیر مدرسه و معلمان است با تأیید منطقه آموزش و پرورش و ستاد ملی کرونا در منطقه واگذار کردیم.

سرپرست وزارت آموزش و پرورش درباره پروتکل‌های بهداشتی بازگشایی مدارس گفت: استاندارهای حضور دانش‌آموزان بر اساس توافق با وزارت بهداشت به مدارس ابلاغ شده است و شبکه نظارتی طراحی شده و بر وضعیت تحصیلی و آموزشی تمام مدارس کشور نظارت داریم.

وی عنوان کرد: بیش از ۹۷ درصد ثبت‌نام‌ها در پایه اول دبستان به پایان رسیده و به طور میانگین بیش از ۹۴ درصد ثبت‌نام‌ها در تمام پایه‌ها انجام شده است.

اخبار خوش درباره واکسیناسیون دانش آموزان

کاظمی درباره واکسیناسیون معلمان مطرح کرد: یکی از دلایلی که باعث شد سال تحصیلی را مجازی آغاز کنیم، واکسیناسیون معلمان بود به دلیل تراکم کاری پیش‌بینی‌ها با تأخیر انجام شد و تا پایان شهریورماه واکسیناسیون معلمان کامل انجام می‌شود، واکسیناسیون دانش‌آموزان در دستور کار وزارت بهداشت است و در روزهای آینده خبرهای خوشی را اعلام خواهند کرد، این موارد کمک می‌کند تا بازگشایی حضوری مدارس را داشته باشیم.

سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه تلاش می‌کنیم، بازگشایی حضوری را از مدارس کم جمعیت با رعایت استاندارد وزارت بهداشت آغاز کنیم، گفت: مدارسی که جمعیت بیشتری دارند با رویکرد ترکیبی فعالیت خود را آغاز می‌کنند و برای مدارسی که جمعیت بالای دانش‌آموز دارند با حداقل حضور برنامه‌ریزی می‌شود، با اتمام واکسیناسیون دانش‌آموزان زمینه بازگشایی کامل مدارس در تمام مناطق کشور انجام می‌شود.

وی با اشاره به اینکه موضوع رتبه‌بندی در دستور کار دولت است، مطرح کرد: رتبه‌بندی در دستور کار کمیسیون آموزش مجلس است و آقای منادی و قالیباف پیگیر هستند همینطور موضوع همسان‌سازی حقوق اعضای هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان و شهید رجایی در دستور کار دولت است البته مشکلات قانونی دارد و امیدواریم رفع شود.

تازه های سلامت

پیشگیری از ریزش موها با ۷ خوراکی مؤثر

ریزش مو در اثر برخی بیماری ها مانند بیماری های خودایمنی، دیابت، کمبود ویتامین، استرس و حتی کمبود خواب، اختلالی شایع است.

تحقیقات نشان می دهد که امکان بازگشت موهای ریخته شده از طریق تغییرات در رژیم غذایی میسر است. در اینجا ۷ ماده غذایی موثر در رشد مجدد موها و جلوگیری از ریزش مو بیشتر معرفی شده است:

ماهی سالمون

شما برای تقویت موهای موجود رشد رشته های جدید نیاز به دریافت پروتئین کافی دارید. پروتئین برای تولید کراتین که جزء کلیدی ساختار مو است، ضروری است. یک انتخاب هوشمندانه می تواند مصرف پروتئین های دریایی مانند ماهی باشد. آنهم به لطف وجود اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامینها

عسل

مصرف عسل چه به صورت خوراکی و چه به عنوان یک درمان موضعی، می تواند نازک شدن موها را بهبود ببخشد. در مطالعات مشخص شده که بیماران مبتلا به درماتیت سبوئیک که پوسته پوسته شدن، خارش و از دست دادن مو را تجربه می کنند، استفاده از مخلوط آب و عسل برای ۴ بار در هفته منجر به بهبود ریزش مو خواهد شد.

آجیل و دانه ها

بادام، پسته و دیگر انواع آجیل برای جلوگیری از ریزش موهای شما مفید است. نه تنها حاوی امگا سه هستند بلکه حاوی مقدار زیادی زینک هستند که برای موهای شما مفید است. علاوه بر این، آجیل باعث درخشندگی و ضخامت بیشتر موهای شود و سرشار از سلنیوم است. (سلنیوم نوعی ماده معدنی مهم برای سلامت پوست سر است).

اسفناج

مطالعات نشان داده که زنان مبتلا به ریزش مو، دارای سطوح پایین تر آهن و ویتامین D هستند. در این میان غذاهای غنی از آهن و ویتامین ث مانند اسفناج برای پیشگیری از مو بسیار مفید است. اسفناج برای تولید سبوم ضروری است. سبوم یک نوع ماده چرب است که از طریق غدههای مو ترشح می شود و در واقع نوعی نرم کننده طبیعی موی سر محسوب می شود.

میوه‌های حاوی ویتامین سی

بهتر است میوه هایی را انتخاب کنید که حاوی ویتامین سی باشند چرا که از ریزش موهای شما جلوگیری می کنند. پرتقال، توت فرنگی، کیوی و طالبی جزء این میوه ها هستند. ویتامین سی به عنوان آنتی اکسیدان از پوست و مو محافظت می کند. این ویتامین همچنین برای جذب آهن، ماده دیگری که برای جلوگیری از ریزش موها ضروری است، لازم است.

میگو

میگو و دیگر مواد غذایی حاوی زینک برای جلوگیری از ریزش مو ضروری است. البته جذب زینک بیش از حد نیز موجب ریزش موها می شود زیرا میزان تستوسترون تولیدی بدن را افزایش می دهد. میزان زینکی میزان نیاز روزانه به زینک ۱۱ میلی گرم است. اگر به این میزان استفاده شود از ریزش موها جلوگیری می شود.

تخم مرغ

اگر گیاه خوار هستید و به دنبال غذاهایی پروتئین دار برای تقویت موهایتان هستید، تخم مرغ و محصولات لبنی حاوی منابع غذایی کافی برای موهای شما هستند. به دنبال مواد لبنی کم چرب مانند شیر و ماست کم چرب باشید.

منبع: prevention

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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 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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸