info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۶۸
شنبه / ۷ آبان / ۱۴۰۱
۳- / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
29 / October / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۲ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فرمود: امروز با حافظ

نه من ز بی عملی در جهان ملولم و بس
ملالت عُلما هم ز علمِ بی عمل است
به چشمِ عقل در این رهگذار پر آشوب
جهان و کار جهان بی ثبات و بی‌محل است

خواند: ز نفس خود مشو ایمن، که اعتمادی نیست
به خانه زادی آن توسنی که بدعمل است

سلیم تهرانی

فرمود: اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۱	۰۶:۲۶	۱۱:۴۹	۱۷:۱۲	۱۷:۳۱

برگه: هیچوقت به گمان این که وقت دارید ننشینید، زیرا در عمل خواهید دید که همیشه وقت کم و کوتاه است.

فرانکلین

گزارش روز

حمایت اورژانسی از کسب‌وکارهای آنلاین!

مشاور وزیر ارتباطات علت تأخیر در روستایی از بسته حمایتی کسب‌وکارها را جذابیت کردن آن اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، در حالی که کسب‌وکارهای اینترنتی منتظر بودند تا بسته حمایتی دولت از آنها سه‌شنبه شب از سوی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات اعلام شود اما این اتفاق نیفتاد. بیش از همه، کسب‌وکارهای کوچک که بیشترین خسارت را از اختلالات اینترنتی و فیلتر اینستاگرام و واتساپ متحمل شده‌اند، از این اتفاق مایوس شدند. با این حال تماس با مسئولان وزارت ارتباطات حاکی از این است که نوع و کیفیت این بسته تغییر کرده تا جذابیت بیشتری برای کسب‌وکارهای اینترنتی ایجاد کند. ظاهرا این بسته حمایتی در ۱۵ ماده ارائه خواهد شد تا به عنوان مشوقی قابل ملاحظه، در یک بازه زمانی، کسب‌وکارهای اینترنتی و البته کاربران را به سمت پلتفرم‌های داخلی جذب کند. این در حالی است که این روزها خبرهای متعددی درباره تعطیل شدن کسب‌وکارهای مجازی اعلام می‌شود و بخشی از آنها در حال تعدیل نیرو و فروش تجهیزات خود هستند.

بعضی از این کسب‌وکارها بر این باورند که اگر تا یکی -دو هفته آینده مشکل کسب‌وکارهای اینترنتی رفع نشود دیگر چیزی یا عنوان کسب‌وکار اینترنتی برای مجموعه‌های کوچک معنی نخواهد داشت.

تأخیر برای ارتقای بسته

محمداحسان خرامید مشاور وزیر و رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات درباره علت اعلام‌نشدن بسته حمایتی دولت از کسب‌وکارهای اینترنتی می‌گوید «ملاحظه‌ای در دولت پیش آمده بود که قرار شد در موعد مقرر (سوم آبان) مصاحبه انجام نشود.» با این حال خرامید تأکید می‌کند که به محض اینکه ساعت و روز اعلام بسته حمایتی مشخص شود، از طرف وزارت ارتباطات اطلاع‌رسانی می‌شود. او در پاسخ به این پرسش که منظور از «ملاحظات» چه چیزی است می‌گوید: «مسئله این بوده که نوع و کیفیت حمایت‌ها به شکلی جذاب‌تر ارائه شود.» مشاور وزیر و رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات همچنین حمایت‌ها را از نوع مالیاتی، تسهیلات، تبلیغات، نظارت بر کاربر و ناظر بر سکو (پلتفرم) اعلام می‌کند. خرامید با اشاره به اینکه این حمایت‌ها در ۱۵ ماده تعریف شده است اما جزئیات آن را اکنون نمی‌تواند اعلام کند، درباره زمان دقیق اعلام جزئیات بسته حمایتی از کسب‌وکارهای اینترنتی می‌گوید: «حداکثر ظرف یکی دو- روز آینده جزئیات کامل این بسته در یکی از برنامه‌های تلویزیونی مانند «گفت‌وگوی ویژه» رونمایی می‌شود.» این در حالی است که صادق فرامرزی، نایب‌رئیس هیأت‌مدیره سازمان نظام صنفی رایانه‌ای تهران، در گفت‌وگو با همشهری و در پاسخ به این پرسش که چه نوع حمایتی، با چه کیفیت یا کمیتی می‌تواند کسب‌وکارهای اینترنتی را برای مهاجرت به پلتفرم‌های داخلی تشویق کند، می‌گوید: «ما اکنون نمی‌توانیم وارد این موضوع شویم و منتظر می‌مانیم تا بسته حمایتی از کسب‌وکارهای اینترنتی به وسیله دولت اعلام شود.»

بسته حمایتی ۱۵ ماده‌ای

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات هفته گذشته در حاشیه جلسه هیأت دولت از تصویب یک بسته حمایتی در قالب ۱۵ ماده متشکل از معافیت‌های مالیاتی، حمایت تبلیغاتی و بندهای گوناگون برای کسب‌وکارهایی که در بستر پلتفرم‌های داخلی فعالیت می‌کنند خبر داد. عیسی زارع‌پور، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، در گفت‌وگو با خبرنگاران با تأکید بر اینکه توسعه اقتصاد دیجیتال و حمایت از کسب‌وکارهای فضای مجازی یکی از اولویت‌های دولت سیزدهم است، این بسته حمایتی را در قالب مصوبه ششمین جلسه کارگروه ویژه اقتصاد دیجیتال دولت دانست و آن را «بسیار خوب» توصیف کرد.

حمایت دو هزار میلیاردی وزارت صمت

اگرچه هنوز از بسته حمایتی وزارت ارتباطات رونمایی نشده اما چند روز پیش وزارت صمت از حمایت دو هزار میلیارد تومانی این وزارتخانه از کسب‌وکارهای اینترنتی خبر داد. مدیر کل دفتر خدمات کسب‌وکار وزارت صنعت، معدن و تجارت با اشاره به تصمیمات حمایتی این وزارتخانه برای کسب‌وکارهای متضررشده از قطعی اینترنت گفت: «دو هزار میلیارد تومان برای این امر در نظر گرفته شده که قرار است هزار میلیارد تومان به عنوان بسته تبلیغات ویژه صدا و سیما و هزار میلیارد تومان هم به عنوان بسته تبلیغات ویژه شبکه‌های اجتماعی برای حمایت از کسب‌وکارهای متضرر از قطعی اینترنت اختصاص دهیم.» امیرحسین اسدی با بیان اینکه به هر حال اگر فیلترینگ برداشته شود، از ظرفیت بلاگرها برای جبران صدمات آنها استفاده خواهیم کرد، تأکید می‌کند که «بحث ما در این مرحله شبکه‌های اجتماعی داخلی و خارجی نیست بلکه می‌خواهیم این بودجه را اختصاص دهیم تا طبق قوانین کشور برای جبران صدمات این کسب‌وکارها اقدام شود.» همچنین علاوه بر این موارد، تسهیلاتی کیهره و ۵۰ میلیون تا ۱۰۰ میلیون تومان برای مهاجرت کسب‌وکارهای اینترنتی به پلتفرم‌های بومی در نظر گرفته شده است.»

مکث

چه کسانی از پیری می‌ترسند؟

سالمندی، دوره‌ای از حیات انسان‌ها است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. همه ما روزی پیر خواهیم شد. اما برخی ها از پیری می‌ترسند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پیش بینی می‌شود که ایران خیلی زود به مرحله سالمندی خواهد رسید. یعنی جمعیت سالمندان کشور، بیش از افراد جوان جامعه شود و این یک هشدار برای متولیان امر است که هر چه زودتر باید به فکر برنامه ریزی برای سالمندان باشند تا دچار بحران سالمندی نشویم.

در همین حال، برخی افراد هستند که از پیر شدن می‌ترسند و آن را مثل یک کابوس برای خود ساخته اند در صورتی که همه ما چه بخواهیم، چه نخواهیم، وارد دوران سالمندی خواهیم شد. پس چه بهتر که با این واقعیت کنار بیاییم.

احمد دلبری- رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، در پاسخ به این سوال که چه کسانی از پیری می‌ترسند گفت: یک بخش از این افراد کسانی هستند که تنها زندگی می‌کنند و ازدواج نکرده‌اند. وی افزود: پیری، یکی از ترس‌های عجیب قرن اخیر است و باید قبول کنیم که ترس از پیر شدن، در بخشی از جامعه وجود دارد.

دلبری ادامه داد: البته این ترس، تا حدی قابل قبول است، ولی اگر شدت بگیرد، باعث آسیب روحی روانی فرد می‌شود. وی با عنوان این مطلب که سالمندی به سراغ ما می‌آید، گفت: تقریباً همه آرزوی عمر طولانی داریم، ولی اینکه عمر همراه با سلامت باشد، جزو برنامه‌هایی ما نیست. دلبری با بیان این موضوع که سالمندی به تدریج می‌آید و ما متوجه آن نمی‌شویم، افزود: برخی افراد هستند که در جوانی می‌میرند و در سالمندی دفن می‌شوند. این افراد در سال‌هایی که پشت سر گذاشته اند هیچ لذتی از زندگی نمی‌برند و منتظر مرگ واقعی هستند. وی با اشاره به شدت آسیب پذیری خانوادگی سالمندان در مقایسه با مردان سالمند، گفت: ۴۹ درصد خانوادگی سالمند، تنها هستند؛ در حالی که ۱۰ درصد مردان سالمند، تنها زندگی می‌کنند.

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی ادامه داد: خانوادگی سالمندان از حمایت مالی کمتری برخوردارند و در حالی که طول عمر بیشتری نسبت به آقایان دارند اما در معرض آسیب‌های روحی روانی قرار دارند. دلبری گفت: سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده افرادی که نگران پیری و دوران سالمندی هستند، ۷۵ سال کمتر از دیگران عمر می‌کنند که سالمندی را پذیرفته اند. وی افزود: البته متولیان کشور باید نگران سالمندی در ۱۴۱۰ و ۱۴۲۰ باشند. زیرا دچار عقب ماندگی در برنامه ریزی برای سالمندان هستیم.

اشاره

روز یأس آشوب

۴۰ روز از مرگ مهسا امینی و آغاز عملیات‌های خرابکارانه و تروریستی به بهانه فوت او گذشت. به همین دلیل رسانه‌ها و پیاده نظام ضدقلاب تلاش کردند تا روز چهارشنبه نیز امنیت مردم را هدف کینه‌جویی، ناامنی و آشوب خود قرار دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، اگرچه گزارش پزشکی قانونی، تحقیق و تفحص و همچنین گزارش‌های کارشناسان مختلف نشان داده که مرحومه امینی برخلاف ادعاهای گمراه‌کننده پدرش سابقه بیماری و جراحی داشته و مرگ وی ناشی از برخورد فیزیکی نبوده است اما از شب چهارشنبه شایعات برای زمینه‌سازی تجمعات خشونت‌آمیز درست شد. در این شب رسانه‌های ضدقلاب، خبری جعلی با عنوان حضور علی دایی، وریا غفوری و حامد لک (سه فوتبالیست مطرح) در سقز و برای شرکت در مراسم چهلم مرحومه امینی را منتشر کردند. خبر هایی با این محتوا که علی دایی در هتل حضور دارد و اینکه جلسه در خطر است باعث شد تا از شب چهارشنبه فضای امنیتی در شهرهایی نظیر سقز حاکم شود. همین شایعه بود که ایران ارتبنرشنال به آن دامن زد و باعث شد تا از ساعت ۲۱ عدهای با خودرو در مقابل هتل کورد سقز با ترافیک ساختگی و بوق ممتد سعی در ملتهب کردن فضا نمایند. این شایعات در حالی بود که اما روز چهارشنبه محمد دایی برادر علی دایی گفت که آقای دایی امروز تهران است و اساساً به کردستان نرفته است. همچنین گفته می‌شد این ادعا در حالی است که وریا غفوری نیز در تمرین تیم باشگاهی خود در خوزستان حضور داشت. این اتفاقات تب چهلم در سقز نشان می‌داد که جریان‌های ضدقلاب و تجزیه طلب برای صبح چهارشنبه برنامه دارند.

به رغم اینکه خانواده امینی روز چهارشنبه با صدور بیانیه‌ای اعلام کرده بود که هیچگونه مراسمی برای چهلمین روز درگذشت دخترشان ندارند، جمعی از مردم شهرستان سقز با حضور در گورستان آیچی این شهر، بر آرامگاه مهسا امینی حاضر شدند به گزارش ایرنا، برخی شرکت‌کنندگان پیاده و برخی هم با خودرو در آرامستان آیچی محل دفن مهسا امینی حاضر شدند. برگزار کنندگان مراسم اگرچه همسجو و یکدست نبودند اما از مردم خواسته بودند که با هدف جلوگیری از ترافیک سنگین، پیاده در این مراسم شرکت کنند. خبرگزاری فارس در این خصوص خبر داد پلاک‌های خودروها گویای آن بود که عدهای از جمعیت از شهرستان‌های بانه، دیواندره، سنندج و مریوان به این مراسم آمده بودند.

در جریان تجمع صورت گرفته جمعی از مردم شعارهای محلی و همچنین شعار «ژن، ژیان، آزادی» سر دادند اما کلیت این تجمع به صورت آرام و مسالمت‌آمیز رقم خورد. هرچند عدهای فرصت طلب با سر دادن شعارهای ساختارشکنانه قصد داشتند مراسم را به اغتشاش تبدیل کنند که مردم مانع این کار شدند. جالب آنکه برخلاف تجمعاتی مانند تجمع برلین، مردم کردستان از پرچم‌های جعلی مانند پرچم تجزیه‌طلبان کُرد یا شعارهای هنجارشکنانه بشدت دوری کردند.

بعد از مراسم و در مسیر بازگشت از آرامستان آیچی به داخل شهر، شماری از شرکت‌کنندگان مردم را به حمله به مراکز نظامی و اداری از جمله فرماندهی سقز تحریک می‌کردند که با هوشیاری مردم این موضوع محقق نشد. اندک افراد معترض بعد از یأس شدن از همراهی مردم با چهره‌های پوشیده و سردادن شعارهای هنجارشکنانه اقدام به آتش زدن چند لاستیک و یک کلاکس کرده و از محل متواری شدند. همزمان در نقاطی دیگر مانند میدان قدس و میدان قوچ تجمعات کوچکی شکل گرفته بود که پس از حضور نیروهای انتظامی، تجمع‌کنندگان متفرق شدند.

تصاویر ضبط شده توسط مردم نیز نشان می‌دهد تنها تعدادی انگشت‌شمار دست به این اقدام زدند و مردم با این جریان همراهی نکردند. با این حال نوع پرداختن رسانه‌های بیگانه به این ماجرا قابل تأمل است. بی‌بی‌سی فارسی مدعی شد یکی از حاضران در این مراسم به این رسانه گفته است: «پلیس ضد شورش به سوگواران که برای مراسم مهسا در قبرستان جمع شده‌اند، شلیک و دهها نفر را بازداشت کردند.» این درحالی است که بی‌بی‌سی همراه با این خبر تصویری از خیابان‌های خلوت همراه با آتش گرفتن یک کلاکس پلیس منتشر کرده که هیچ خبری از حضور جمعیتی که در آرامستان دیده شد در آن نیست. از عصر روز چهارشنبه تا کنون وضعیت شهر سقز کاملاً آرام و امنیت در آن برقرار است.

در شهرهای دیگر نیز گروه‌هایی تلاش داشتند تا روز چهارشنبه را به عرصه اعتصابات و اعتراضات خشونت‌آمیز تبدیل کنند. عدهای با وارد شدن به پاساژ علاءالدین تهران خطاب به فروشندگان و صاحبان مشاغل شعار «ببندید ببندید» سر دادند. پس از آنکه مغازه‌داران به این درخواست بی‌توجهی کردند، اقدام به ایجاد رعب و وحشت و ضربه زدن به ویترین مغازه‌ها و تهدید مغازه‌داران کردند. این رویکرد قبلاً نیز در بازار تهران رقم خورده بود و آشوبگران با خرابکاری و ایجاد ناامنی در فضای بازار تصویری نمایشی از اعتصاب بازاریان را نشان دادند. کسبه در برخی خیابان‌های تهران از جمله خیابان انقلاب به دلیل نگرانی از ناامنی یا مبادرت به بستن مغازه‌ها کرده یا به صورت نیمه‌باز به فعالیت خود مشغول بودند. آتش زدن مخازن زباله، بنوهای ممتد خودروها و شعارهای هنجارشکنانه نیز در برخی از خیابان‌ها رخ داد.

روز چهارشنبه برخی خیابان‌های تهران فضای ملتهبی را پشت‌سر گذاشت و شاهد تجمعات پراکنده و آشوب‌های سازماندهی‌شده بود که عناصر معاند در قالب تیم‌های ۵ تا ۱۰ نفره، همزمان با شعاردهی برخی افراد، با تخریب و آتش زدن اموال عمومی بویژه مخازن زباله، منطقه را دچار هرج و مرج و با ایجاد بار ترافیکی تصنعی، عبور و مرور عموم مردم را با اخلال مواجه می‌کردند.

بر اساس گزارش ایرنا، گروهی ۲۰۰ نفره با تجمع در مقابل سازمان نظام پزشکی در خیابان کارگر شمالی اقدام به اغتشاش و درگیری با نیروهای پلیس کردند و منجر به تحریک عدهای از دانشجویان مقابل سردر دانشکده فنی دانشگاه تهران شدند.

خیابان آزادی، میدان امام خمینی(ره)، میدان هفت تیر، ایستگاه مترووی شریعتی، خیابان مولوی، حدفاصل میدان محمدیه تا میدان رازی، میدان انقلاب، چهارراه ولی‌عصر(عج)، میدان فردوسی و خیابان‌های اطراف این مسیرها شاهد تجمعات ۵۰ تا ۶۰ نفره افسار راه‌های موصلاتی و ایجاد مزاحمت برای رهگذران، شعاردهی، تخریب اموال عمومی و درگیری‌های پراکنده آشوبگران و نیروهای پلیس بود و جمعیت ۷۰ نفره‌ای از زنان نیز در مقابل خانه هنرمندان اقدام به کشف حجاب کردند.

در محدوده بازار تهران، سراه امین حضور، پاساژ علاءالدین، پاساژ پایتخت، مرداماد، مجتمع کامپیوتر میدان ولی‌عصر(عج) در بازار میـل دلاوران و خیابان ایرانشهر که مرکز فروش اقلام کامپیوتری است، گروه‌هایی از اغتشاش‌گران با تجمع، سردادن شعارهای هنجارشکنانه، آتش زدن مخازن زباله و ایجاد مزاحمت مانع از فعالیت روزانه کسبه شده و بسیاری از مغازه‌داران نیز برای حفظ اموال خود اقدام به بستن پاساژها و مغازه‌هایشان کردند.

دانشگاه‌های تهران نیز شاهد برخی از ناآرامی‌ها بود. ظهر روز چهارشنبه عدهای در دانشگاه شهید بهشتی با تجمع در مقابل سلف دانشگاه شعارهای رکیک و توهین‌آمیز سردادند. درحالی که مأموران حراست دانشگاه تلاش داشتند تا فضای ملتهب را کنترل کنند یکی از آنها مورد اصابت چاقو قرار گرفت. واکنش سریع این مأمور مانع از آن شد که این ضربه عمیق و خطرناک باشد. دانشجویان انقلابی در دانشگاه تهران نیز با تجمعی پرشور حرکت‌های اغتشاشگران را محکوم کردند. در این تجمع دانشجویان شعار «اگر بهم فحش بدی؛ بازم برات جون میدم» به هنگ‌های صورت گرفته واکنش نشان دادند. با این حال گروه مقابل بلافاصله بعد از این شعار اشیایی به سمت دانشجویان پرتاب کرده و با آنها درگیر شدند.

به گزارش ایرنا، تجمعاتی در دانشگاه‌های دیگر نیز رخ داد: ۳۰۰ نفر در دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات، ۲۰۰ نفر در دانشگاه پیامبر اعظم(ص)، ۲۰۰ نفر در دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب، گروهی ۱۰۰ نفره در دانشکده برق خواجه نصیر، ۱۵۰ نفر در دانشگاه علوم و فرهنگ در بلوار اشرفی اصفهانی، ۸۰ نفر در دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد واحد رزگنده، ۷۰ نفر در دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۵۰ نفر در دانشکده اقتصاد در محدوده میدان هفت تیر که برخی از آنها لباس‌های مشکی بر تن داشتند، تجمع و اقدام به شعاردهی کردند.

برخلاف شیراز که روز تلخی را گذراندند، اکثر قریب به اتفاق استان‌ها و شهرهای کشور روز بدون آشوبی را سپری کردند. مطابق اخبار منتشر شده، احمدآباد در مهسا به صورت محدود و یکی از میادین سنندج و همچنین بوکان شاهد درگیری پراکنده میان آشوبگران و پلیس بود و در شهرهای نظیر بابل، گرگان و رشت نیز تجمعات چند نفره در حال شکل‌گیری بود که با دخالت پلیس، افراد متفرق شدند.

بی‌بی‌سی اما با انتشار ویدیویی اعلام کرد که آشوبگران یک مسجد به نام امام علی را در یکی از محلات گرگان آتش زدند.

با این حال اکثر ویدیوهای ادعایی با کادر بسته از شهرستان‌های مذکور، صرفاً نشان‌دهنده شعار دادن عدهای معدود و حاکی از عدم استقبال رهگذران بود.

برش

آیا استرس واقعا عامل سفیدشدن مو است؟

«رنگ موی شما را مقدار ملانین موجود در آن تعیین می‌کند. سلول‌های رنگدانه در فولیکول‌های موی شما به نام «ملانوسیت»، ملانین تولید می‌کنند. این سلول‌ها با بالا رفتن سن شروع به از بین رفتن می‌کنند. با سلول‌های رنگدانه‌ی کمتر، ملانین موجود در فولیکول‌های مو کمتر می‌شود. در نهایت مو بدون ملانین رشد می‌کند و رنگ آن سفید مایل به خاکستری و سپس سفید می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید ژنتیک در تعیین زمان سفید شدن موهای شما نقش مهمی دارد. برای اینکه بدانید چه زمانی موهای شما شروع به سفید شدن خواهد کرد، سابقه‌ی سفید شدن موهای والدین و پدربزرگ و مادربزرگ‌تان را بررسی کنید.

علت و درمان سفیدی مو:

سیگارکشیدن

سیگار کشیدن یکی از دلایل سفید شدن زودرس موها است. مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۳ انجام شد نشان داد احتمال سفید شدن زودرس موهای سیگاری‌ها در قیاس با غیرسیگاری‌ها دو و نیم برابر بیشتر است. این مطالعه روشن کرد که سیگار کشیدن با افزایش استرس اکسیداتیو همراه است که می‌تواند به سلول رنگدانه آسیب برساند و منجر به کاهش زودرس ملانین در فولیکول‌های مو شود.

بیماری

بیماری‌های زیادی هستند که می‌توانند عامل سفید شدن موها در سن پایین شوند. از جمله:

بیماری خودایمنی: طاسی و پسی بیماری‌هایی هستند که بواسطه‌ی آنها سیستم ایمنی به سلول‌های خودش از جمله ملانوسیت‌ها حمله می‌کند و این حمله سبب می‌شود موها به رنگ سفید مایل به خاکستری یا سفید درآیند.

کمبود ویتامین ب۱۲: ویتامین ب۱۲ یک ماده‌ی مغذی ضروری است که به شکل‌دهی سلول‌های قرمز خون کمک می‌کند و برای عملکرد سالم مغز و اعصاب ضروری است. این ویتامین نقش مهمی در رشد مو دارد. رژیم غذایی دارای کمبود این ویتامین می‌تواند تولید ملانین را با ضعیف کردن سلول‌های رنگدانه کاهش دهد.

بیماری تیروئید: تیروئید غده‌ای است که هورمون تولید می‌کند و نقش مهمی در کنترل متابولیسم بدن دارد. با اختلال عملکرد تیروئید می‌تواند منجر به کاهش تجمع رنگدانه‌های مو شود.

استرس چگونه بر رنگ موی شما اثر می‌گذارد؟

مطالعه‌ای که سال ۲۰۲۰ در مجله‌ی Nature منتشر شد چگونگی تاثیر استرس بر رنگ موی افراد را به خوبی توضیح می‌دهد. (این مطالعه با آزمایشات حیوانی انجام شده است نه آزمایشات انسانی) محققان برای تعیین اینکه آیا استرس می‌تواند سبب سفید شدن موها شود موش‌ها را آزمایش کردند. آنها به گروه موش را در معرض سطوح مختلفی از استرس قرار دادند. تمام موش‌ها دچار ریزش مو و افزایش سفیدی مو شدند. این مطالعه نشان داد نورادرنالین (نوراپی‌نفرین) دلیل وقوع آن است.

بدن هنگام استرس انتقال دهنده‌های عصبی آزاد می‌کند

وقتی استرس دارید بدن شما با آزاد کردن انتقال‌دهنده‌ی عصبی نورادرنالین واکنش نشان می‌دهد. در شرایط عادی، سلول‌های بنیادی تولیدکننده‌ی رنگدانه غیرفعال می‌مانند تا زمانی که رشد موی جدید اتفاق بیفتد. با این حال، نورادرنالین این سلول‌ها را خیلی زود فعال می‌کند و سبب دور شدن آنها از ذخایر رنگی فولیکول مو می‌شود. با کم شدن سلول‌های بنیادی برای تبدیل شدن به سلول‌های رنگدانه با ملانوسیت، ملانین کمتری تولید می‌شود و مویی که در این شرایط رشد کند فاقد رنگ خواهد بود. این مطالعه، روی موش‌ها انجام شد. بنابراین در مورد رابطه‌ی بین استرس و سفید شدن زودرس موها مطالعات بیشتری باید انجام شود.

آیا سفید شدن موها دائمی است؟

بله در بیشتر موارد وقتی هیچ سلول رنگدانه‌ای در فولیکول مو نباشد ملانین نمی‌تواند تولید شود و اثر آن دائمی است.

سفید شدن موها برای برخی افراد برگشت‌پذیر به رنگ اولیه است برای برخی افراد، سفید شدن موها برگشت‌پذیر به رنگ اولیه است. در این مطالعه، نمونه‌های تار موی ۱۴ شرکت‌کننده جمع‌آوری و تحلیل شد. از شرکت‌کنندگان خواسته شد سطح استرس‌شان را به صورت هفتگی در یک دفترچه یادداشت ثبت کنند. برای بررسی تارهای مو و مشاهده‌ی تغییرات رنگ، از اسکنر برقی با وضوح بالا استفاده شد. تغییرات رنگ مو با یادداشت‌های شرکت‌کنندگان دربارهٔ سطح استرس‌شان مقایسه شد. نتایج نشان داد برخی افراد با کاهش سطوح استرس‌شان توانستند رنگ موی مایل به سفیدشان را به رنگ طبیعی قبل بازگردانند.

نکاتی برای پیشگیری از سفید شدن موها

مدیریت استرس صرفنظر از اثری که روی ظاهر می‌گذارد، هدفی سالم است. اگرچه پیر شدن اجتناب‌ناپذیر است به این معنا نیست که قرار نیست با افزایش سن حس خوبی از خودمان داشته باشیم. مراقبت کردن از سلامت فیزیکی و روانی در طرّاز مدت به نفع ما است. در ادامه نکاتی را برای پیشگیری از سفیدشدن زودرس موها می‌خوانید.

داشتن رژیم غذایی متعادل: رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی و ماهی با چربی اشباع‌شده و غذاهای فرآوری‌شده کم تضمین می‌کند بدن شما مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای موی سالم را دریافت خواهد کرد. این حقیقت ثابت‌شده است که رژیم غذایی خوب به کاهش اثرات پیری و استرس کمک می‌کند.

فعال ماندن: ورزش منظم برای خلق و خو و بدن خوب است. فعالیت فیزیکی به کاهش استرس، افسردگی و اضطراب و تقویت عزت نفس کمک می‌کند.

ایمنی در برابر خورشید: اشعه‌ی ماورابنفش خورشید می‌تواند موجب ریزش مو و کاهش رنگدانه‌ها شود. پوشیدن کلاه، استفاده از کرم ضدآفتاب و محدود کردن زمان قرارگیری زیر نور آفتاب، میزان آسیب به موها را کاهش می‌دهد.

وقت گذرانی با عزیزان: تماس منظم با دوستان و خانواده تاثیر زیادی بر سلامت احساسی و روانی ما می‌گذارد. ارتباط اجتماعی سلامت روان ما را بهبود می‌بخشد. از ما در برابر افسردگی محافظت می‌کند و خطر مرگ و میر را کاهش می‌دهد.

منبع: verywellmind

رسانه چه خبر

واردات ۵۰ تُن دارو برای تنظیم بازار دارویی

تسنیم: وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از واردات ۵۰ تن دارو از جمله انواع آنتی‌بیوتیک‌ها برای تنظیم بازار دارویی کشور خبر داد. بهرام عین‌اللهی گفت: با توجه به کمبود شماری از داروها که در جریان موج آنفلوآنزا ایجاد شده و عدم تولید کافی دارو در داخل، واردات ۵۰ تن دارو از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها پیگیری شد و تا پنجم آبان ماه این داروها وارد کشور خواهد شد. وی با بیان این که تعاملی به واردات دارو نداریم، تصریح کرد: با این حال وقتی شرکت های تولیدکننده داخلی به هر دلیل به میزان مورد نیاز تولید نمی کنند، برای جلوگیری از لطمه به مردم، ناچار به واردات هستیم. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این که سیاست وزارت بهداشت حمایت از تولیدات داخلی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی است، گفت: از مباحث مهم اجلاس اخیر روسای دانشگاه‌ها حمایت از تولیدات داخلی دارو، تجهیزات پزشکی و پارک‌های علم و فناوری و شرکت‌های دانش‌بنیان حوزه سلامت است.

غذاهای مناسب فصل پاییز

مهر: یک متخصص طب سنتی در خصوص تدابیر فصل پاییز و مصرف غذاهای مناسب این فصل توضیحاتی ارائه کرد. الهام اختری گفت: در فصل پاییز اختلال خواب، اگزما، بیماری پوستی، درد مفاصل، اختلال خلق و... با پاییز برخی از ما خود را بیشتر نشان می‌دهد.

وی به غذاهای مضر این فصل اشاره کرد و گفت: مصرف فست فودها، ادویه تند و تیز، ترشی‌ها، بادمجان، عدس، پنیر شور، رب و سس‌ها، چای پر رنگ، شوری‌ها، قهوه، نسکافه، کاکائو غلیظ در پاییز مناسب نیست. این متخصص طب سنتی اظهار کرد: مصرف غذاهایی مانند تخم مرغ عسلی، شیرینی‌های طبیعی از شکر و بادام و پسته، مغزها، انجیر، کشمش و مویز، شیره انگور، زیتون، به، سیب، انار، انگور، گلابی، سبزی خوردن، شلغم، خاکشیر، پرهیز از نوشیدن آب سرد و دوری جستن از سرمای ابتدای صبح و آخر شب، پوشاندن سر در زمان خواب و پرهیز از خواب روز توصیه می‌شود. اختری ادامه داد: خواب با معده پر، خوابیدن در مکان‌های سرد توصیه نمی‌شود و دوری جستن از خشم، اضطراب، پرهیز از انواع خون گیری از جمله فصد و حجامت مگر به تشخیص پزشک، حمام آب نیمه گرم، و چرب کردن بدن با روغن بادام شیرین بعد از آن و مهمتر ورزش روزانه، کافی است که در کنار معاشرت اجتماعی و خوشدلی کردن و غذای مناسب جان و تن شما را ایمن می‌کند و از تهاجم باد پاییزی در امان نگه می‌دارد.

کمبود ویتامین D با افزایش ریسک مرگ زودهنگام مرتبط است

مدیکال نیوز: محققان به رابطه بین کمبود ویتامین D و افزایش خطر مرگ و میر پی بردند. حدود ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان کمبود ویتامین D دارند. محققان دانشگاه استرالیای جنوبی یک رابطه علت و معلولی بین کمبود ویتامین D و افزایش خطر مرگ و میر پیدا کرده اند.

دانشمندان همچنین دریافتند که اگر سطح ویتامین D در محدوده کمبود باشد، خطر مرگ و میر ناشی از هر علتی در افراد تا ۲۵ درصد افزایش می‌یابد. ویتامین D یک ماده مغذی ضروری برای سلامتی است و نقش مهمی در موارد زیر دارد:

- محافظت از استخوان‌ها در برابر پوکی استخوان
- حمایت از سیستم ایمنی بدن
- کمک به رشد سلولی
- ارتقا سلامت عضلات

بدن به طور طبیعی ویتامین D را از قرار گرفتن در معرض نور خورشید تولید می‌کند و ویتامین D را از غذاهای سرشار از مواد مغذی دریافت می‌کند، از جمله:

- آب میوه‌های غنی شده با ویتامین D، لبنیات و محصولات لبنی
- روغن کبد ماهی کاد
- ماهی‌های چرب، از جمله سالمون، تن و ماهی خال مخالی
- جگر گاو
- زرده تخم مرغ

مقدار توصیه شده روزانه ویتامین D به سن فرد بستگی دارد. از ۱ تا ۷۰ سالگی، فرد باید روزانه ۱۵ میکروگرم ویتامین D دریافت کند.

این مقدار برای بزرگسالان ۷۱ سال و بالاتر به ۲۰ میکروگرم افزایش می‌یابد. محققان در این مطالعه، در یک بازه زمانی ۱۴ ساله دریافتند که خطر مرگ افراد با افزایش سطح ویتامین D به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.