



امیر هوشنگ احسانی  
متخصص پوست و مو

برای جوان ترها شاید مو خیلی مهم باشد و زمانی که علامت اولیه کم شدن مو اتفاق می افتد، به متخصصان پوست و مو مراجعه می کنند. به طور طبیعی مو در فرآیند رویش و ریزش قرار دارد. درصد کمی از موها در فاز رویش و درصد کمی هم در فاز ریزش قرار دارند و در طول روز به طور متوسط ۷۰ تا ۱۲۰ مو ریزش دارند که طبیعی تلقی می شود. در این مورد در واقع موها با ریشه از پوست سر جدا نمی شوند و فقط تنه مو می ریزد. در ریزش مو اثری و تحت تاثیر ژنتیک، موهای افراد شاید در ۱۸ سالگی و شاید در ۳۰ سالگی در فاز ریزش قرار می گیرند. این موضوع بستگی به زمان فعالیت ژن دارد که در افراد مختلف، متفاوت است و هنوز جواب برای آن وجود ندارد. در رشته پوست و مو ابزارهای تشخیصی کیفی و کمی وجود دارد که به متخصص کمک می کند تا مقدار ریزش مو را بررسی کند. اگر فردی ۲ تا ۳ روز حمام نرفته باشد و در چند ساعت اخیر موهایش را شانه نکرده باشد، اگر از جاهای مختلف «سر» تعدادی مو را به صورت آرام بشکیم، اگر تعداد قابل ملاحظه ای مو جدا شود نشان دهنده این است که درصد موها در فاز ریزش، زیاد و غیرطبیعی است همچنین می توان با فشار بیشتری تعدادی از موهای سر را کند و با کمک پاتوبیولوژی درصد موهای در فاز رشد و موهای در فاز ریزش را بررسی کرد. اگر در زیر میکروسکوپ درصد موهای در فاز ریزش از ۱۰ درصد تا ۱۵ درصد بیشتر باشد، ممکن است فرد دچار روند فعال ریزش مو باشد. مهم ترین علت ریزش مو، ریزش مو اثری و ژنتیکی و هورمونی است که باعث ریزش موهای جلو و کف سر می شود، موهای پشت سر گیرنده برای هورمون های مردانه ندارد، برای همین در کاشت مو، از موهای این قسمت استفاده می شود. در ریزش مو اثری و تحت تاثیر ژنتیک، موهای افراد شاید در ۱۸ سالگی و شاید در ۳۰ سالگی در فاز ریزش قرار می گیرند. این موضوع بستگی به زمان فعالیت ژن دارد که در افراد مختلف، متفاوت است و هنوز جواب برای آن وجود ندارد. اگر ریزش مو به مدت طولانی اتفاق بیفتد، حتما باید بررسی در مورد مقدار آهن، کم خونی ها، کم کاری و پرکاری تیروئید، مصرف داروهای مختلف، داروهای بدنسازی و همچنین بیماری هایی که فرد به آنها مبتلاست، انجام شود. در ریزش موهای اثری، حتی با تشخیص این مورد، تنها تا ۶۰ ال ۷۰ درصد موارد قابل درمان هستند.

# راهکارهایی برای محافظت از مواد غذایی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برای فریز کردن مواد غذایی باید اصولی رعایت شود تا غذاهای فریز شده سالم بمانند. انجماد روشی موثر برای ماندگاری بیشتر اقلام فاسدشدنی است. فرآیند انجماد از رشد باکتری ها، مخمرها و کپک هایی که باعث فساد مواد غذایی و مسمومیت غذایی می شوند، جلوگیری می کند، اما انجماد آنها را از بین نمی برد. بنابراین مهم است که یکسری نکات را برای یخ زدن ایمن و محافظت از کیفیت مواد غذایی خود دنبال کنید.



## چه چیزی را می توانید فریز کنید؟



می توانید تقریباً هر ماده غذایی را به استثنای غذاهای کنسرو شده بازنشده یا تخم مرغ در پوسته، در فریزر گذاشته و منجمد کنید. بنابراین می توانید با خیال راحت اقلامی مانند سس مایونز، سس خامه ای و کاهو را فریز کنید. گوشت، مرغ، غذاهای دریایی و سایر سبزیجات غذاهایی عالی برای انجماد هستند.

## بسته بندی برای فریزر



مواد غذایی باید در کیسه های فریزر یا ظروف در بسته، بسته بندی شوند. هوای کیسه ها را با فشار دادن بیرون دهید و مقداری فضای آزاد نیز داخل ظروف بگذارید تا در صورت انقباض مواد غذایی فضا وجود داشته باشد. برای جلوگیری از دست دادن رطوبت، از ظروف انجماد پلاستیکی، کیسه فریزر و بسته بندی و کیسه های پلی اتیلن است.

## جلوگیری از سوختگی فریزر



سوختگی فریزر، لکه های سفید و خشک شده ای هستند که روی سطح غذاهای منجمد ظاهر می شوند. اگر چه سوختن فریزر شما را بیمار نمی کند، اما غذاهای منجمد مانند گوشت و سایر محصولات را سفت و بی مزه می کند. غذاهایی که در فریزر سوخته هستند هنوز هم قابل خوردن هستند و کافی است قسمت های سوخته فریزر را قبل یا بعد از پختن جدا کنید.

## تاثیر پروبیوتیک ها در مقابله با عفونت باکتریایی

پروبیوتیکی به نام Bacillus subtilis را استفاده کردند. باسیلوس می تواند برای تخلیه انتخابی استافیلوکوکوس اورئوس استفاده شود. شرکت کنندگان به طور تصادفی به مدت ۳۰ روز هر روز مکمل B. subtilis یا کپسول دارونما مصرف کردند. در پایان، این مطالعه نشان داد که این پروبیوتیک تقریباً استافیلوکوکوس اورئوس را در روده بین می برد. همچنین هیچ نشانه ای وجود ندارد که پروبیوتیک اثرات مضر بر ساختار باکتریایی روده داشته باشد.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک مکمل پروبیوتیک، بدن را از نوعی باکتری که می تواند باعث عفونت های جدی مقاوم به آنتی بیوتیک شود، پاک کند. محققان می گویند این اقدام می تواند راهی برای پیشگیری از عفونت با باکتری موسوم به استافیلوکوکوس اورئوس باشد. «مایکل اتو»، محقق ارشد می گوید: «رده یک مخزن بزرگ تر برای استافیلوکوکوس اورئوس است و به سرعت ذخایر تخلیه شده در بینی یا پوست را دوباره پر می کند.» محققان

## بهترین خوراکی های سرشار از ویتامین C

در حالی که همه ما در ماه های زمستان به دنبال غذاهای سالم برای تقویت سیستم ایمنی خود هستیم؛ اغلب به مرکباتی مانند پرتقال، لیمو یا گریپ فروت روی می آوریم. ولی برخی خوراکی ها هم ویتامین C دارند. بروکلی سرشار از ویتامین C و فیبر است. برای افرادی که با اضافه وزن دست و پنجه نرم می کنند، انتخابی عالی است. گل کلم منبع غنی ویتامین C و همچنین حاوی فیبر و پروتئین است. می توان آن را به بسیاری از

دستورات عمل ها غذایی اضافه کرد. کلم بروکسل سرشار از ویتامین C و حاوی فیبر و مواد مغذی گیاهی مهمی است که ممکن است خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد. ویتامین C به دلیل قدرت آنتی اکسیدانی قوی خود سیستم ایمنی را تقویت می کند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. نیاز روزانه به ویتامین C برای مردان حدود ۹۰ میلی گرم و برای زنان حدود ۷۰ میلی گرم است.

## جدول کلمات متقاطع شماره ۱۴۸۵

Crossword puzzle grid with clues in Persian. Includes a 15x15 grid and 15 numbered clues.

## جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with clues in Persian. Includes a 15x15 grid and 15 numbered clues.

## جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with clues in Persian. Includes a 10x10 grid and 15 numbered clues.