



ریزش مو گاهی به دلایل ارثی و هورمونی است به خصوص در آقایان که شایع تر است. در طول زمان، افراد حجم موهایشان کم می‌شود و اصطلاحاً کف سر شون خالی می‌شود. هم در خانم‌ها هم در مردان، این اتفاق می‌افتد. به خصوص بانوانی که ریزش‌های ارثی یا هورمونی مو دارند؛ این افراد آزمایش‌هایی انجام می‌دهند تا متخصص علل ریزش را بداند.

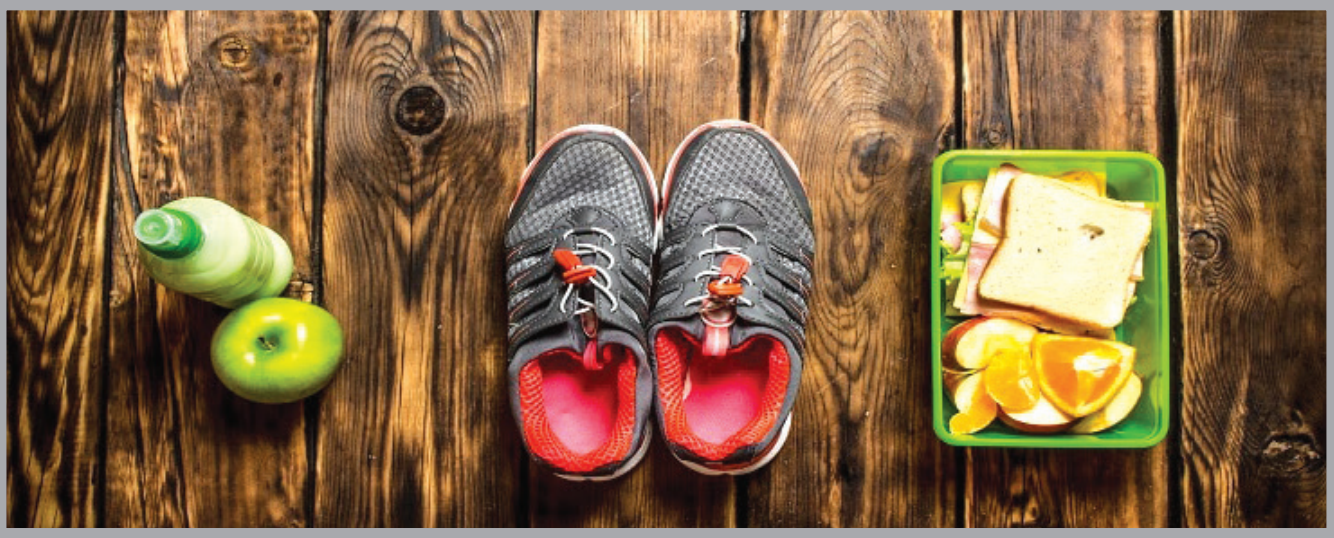
سپس برحسب شرایط، زمینه و شدت ریزش مو، درمان برای‌شان شروع می‌شود. نوع دیگری از ریزش مو است که خیلی شایع‌تر است، ریزش موی افراد به این صورت است که از لحاظ حجم موهایش خوب است؛ اما دوره‌هایی موهایشان به‌شدت ریزش پیدا می‌کند و فراتر از حالت عادی همیشگی است. این موضوع افراد را نگران می‌کند. همه افراد در دوران‌هایی این ریزش مو را تجربه می‌کنند مثلاً بعد از ایمنان، یا افرادی هستند که به دنبال کاهش وزن یا استرس و اضطرابی، به فاصله چند روز بعد از استرس، دچار ریزش مو می‌شوند. در کرونا هم بعد از بیماری یا بعد از واکسن هم افرادی این ریزش مو را تجربه کردند. برای درمان آن آزمایشاتی انجام دادیم تا علت‌های دیگر مثل تیروئید یا کمبود ویتامین‌ها در ریزش مو را بررسی کنیم. اگر فرد موهایش را نشسته باشد، روی یک ملحفه سفید موهایش را برس کند، اگر در بیست دقیقه، بیش از صد تار مو بریزد، ریزش موی آن فرد طبیعی نیست. صدرصد استرس جسمی و هم استرس روحی، روی ریزش مو تاثیر دارد. حتی خیلی از داروها هم باعث ریزش مو می‌شوند و عوامل متعددی دارد. البته برای تشخیص علت ریزش مو باید معاینه انجام شود چون علت‌های خیلی زیادی دارد. در افرادی که شیمی‌درمانی انجام می‌دهند. خیلی مواقع، داروها باعث می‌شود موها به حجم قبلی برنگردند و داروهایی را می‌توان استفاده کرد تا روند ریزش را کمتر کرد و حجم موها را بهتر کرد؛ ولی بعضی از داروها برای کسانی که سرطان داشتند به خصوص سرطان سینه مجاز نیست که استفاده شود. پس باید با بررسی‌های دقیق‌تری شروع شود چرا که ایمنی افراد برای ما از حجم موهایشان مهمتر است و خیلی کارها می‌شود برای‌شان کرد تا درمان شوند. موزمانی که خشک نیست انرژی بیشتری نیاز است تا باز شود. بنابراین ما توصیه می‌کنیم که موهای گره‌خورده و خیس را نباید شانه کرد.



کارهایی که نباید بعد از غذا خوردن انجام دهید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اغلب افراد پس از غذا خوردن، به نوشیدن چای، چرت بعد از ظهر، مصرف میوه و... عادت دارند و معتقدند این اعمال به هضم بهتر غذا کمک می‌کند؛ این در حالی است که پیروی از چنین عادات اشتباهی، منجر به ناراحتی‌های گوارشی، سوءهاضمه و حتی عدم جذب مواد مغذی خواهد شد. در ادامه عادات اشتباهی که بعد از غذا خوردن باید از آنها اجتناب کنید، معرفی شده‌اند:



ورزش



بلافاصله بعد از صرف غذا ورزش نکنید و حداقل دو ساعت آن را به تأخیر بیندازید. انجام تمرینات ورزشی با معده پر، باعث سکسکه و تهوع، صدمات و گرفتگی عضلات می‌شود، ولی پیاده‌روی آرام می‌تواند بهترین گزینه برای بهبود هضم غذا باشد.

سیگار کشیدن



توتون و تنباکو مختل کننده هضم غذا بعد از وعده‌های غذایی هستند. تنباکو می‌تواند جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم را مسدود کند. ویتامین‌هایی مانند ویتامین ث و D و کلسیم بعد از سیگار کشیدن دیگر جذب نمی‌شوند.

خوابیدن



خواب بلافاصله بعد از غذا خوردن، خطر ناک است و علاوه بر خطر اضافه وزن، منجر به افزایش سوزش سردل و افزایش خطر مرگ ناشی از سکته مغزی می‌شود. حداقل تا ۲ ساعت بعد از غذا، خوابیدن یا دراز کشیدن را فراموش کنید.

نوشیدن چای



اگر از کم‌خونی رنج می‌برید، نوشیدن چای را بلافاصله بعد از غذا کنار بگذارید. نوشیدن چای باعث کاهش جذب آهن غذا می‌شود. اگر کمبود آهن دارید یا باردار هستید، حداقل یک ساعت بعد از مصرف غذا چای بنوشید.

دانستنی‌ها

میوه‌های خشکی که بیشترین پروتئین را دارند

فواید میوه‌های خشک شده

میوه‌های خشک سرشار از پروتئین، مواد ضروری دیگری مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی و... را هم در خود دارند. برخی از محبوب‌ترین و مغذی‌ترین میوه‌های خشک عبارتند از: سیب، زردآلو، گلابی، کشمش، بلوبری، هلو، آلو، انجیر و زغال‌اخته.

سیب

یک لیوان سیب خشک تقریباً حاوی ۲ گرم پروتئین، ۲۰۸ کالری و ۷ گرم فیبر است. علاوه بر این منبع غنی ویتامین B5 و ویتامین B3، ویتامین C، مس، منیزیم، سلنیوم، پتاسیم و آهن هم هست. خواص سیب خشک شده: این میوه خشک محبوب برای هضم و گوارش عالی است و معمولاً مصرف آن به افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود. کالری موجود در سیب به مقدار قابل توجهی کمتر از سایر میوه‌هاست. سیب خشک برای تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی و کاهش فشارخون هم مفید است. اسید اسکوریک موجود در سیب خشک هم موجب تقویت دستگاه ایمنی می‌شود.

گلابی

در هر فنجان گلابی خشک ۲ گرم پروتئین، ۴۷۰ کالری و ۱۴ گرم فیبر وجود دارد. مقادیر قابل توجهی از مس، آهن، ویتامین K، و ویتامین C. به‌اضافه‌ی مقادیر فراوانی از پتاسیم و مقدار کمی هم سدیم در آن یافت می‌شود. خواص: این میوه خشک به‌خصوص به‌خاطر خاصیت پایین‌آورندگی فشارخونش معروف است، چون مقادیر زیادی پتاسیم دارد و پتاسیم باعث گشادشدن عروق می‌شود. گلابی خشک جریان خون را بهبود می‌بخشد و استخوان‌ها را محکم‌تر می‌کند. ویتامین C. آن عملکرد دستگاه ایمنی را اندکی بهبود می‌دهد و ویتامین K. موجود در آن نقشی مهم در انعقاد خون و حفظ تراکم معدنی استخوان‌ها دارد.

زردآلو

هر فنجان زردآلوی خشک حاوی ۴۰۴ گرم پروتئین و ۹ گرم فیبر و بیش از ۳۰۰ کالری انرژی دارد. این مقدار از گلابی خشک بیش از ۴۰ درصد از نیاز روزانه شما به پتاسیم و حدود ۲۰ درصد از آهن را تأمین می‌کند. زردآلو حاوی مقادیر زیادی از ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئید است. خواص: زردآلوی خشک به‌خاطر مقادیر فراوان فیبر خوراکی که دارد برای رشد و بهبود گوارش عالی است. چون نسبتاً کم‌کالری است برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند مناسب است و به‌دلیل داشتن پتاسیم برای فشارخون بالا هم مفید است. ویتامین A موجود در آن بینایی را بهبود می‌دهد، استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و جریان خون در بدن را بالا می‌برد.

هلو

هلو خشک شده با اینکه فقط ۱.۵ گرم پروتئین دارد، اما همچنان یکی از مغذی‌ترین میوه‌هاست، چون ۳۸۰ کالری انرژی دارد و ۱۳ گرم فیبر خوراکی و مقادیر فراوانی از ویتامین A و آهن و کلسیم و ویتامین C. خواص: اگر هلو خشک را مرتب مصرف کنید شانس ابتلای خود را به بیماری‌های قلبی، دیابت و کلسترول پایین می‌آورید، چون هلو مقادیر زیادی ویتامین A و آنتی‌اکسیدان دارد و موجب بهینه‌سازی گوارش می‌شود. آهن آن برای جریان خون ضروری است و ویتامین C. آن دستگاه ایمنی بدن را تقویت و رشد و بازسازی سلولی را بهبود می‌دهد.

انجیر

در یک فنجان انجیر خشک، ۵ گرم پروتئین، ۳۸۰ کالری انرژی و حدود ۶۰ درصد از نیاز روزانه شما به فیبر وجود دارد. این میوه خشک محبوب بیش از ۱۰ درصد از نیاز روزانه شما به پتاسیم، ویتامین K، آهن، منیزیم و کلسیم را تأمین می‌کند. خواص: انجیر خشک کلسترول را کاهش می‌دهد، سطح قندخون را تنظیم می‌کند و هاضمه را پاک‌سازی می‌کند. از انجیر خشک معمولاً برای ملین استفاده می‌شود، اما علاوه بر آن فشارخون بالا را پایین می‌آورد، به خواب بهتر کمک می‌کند، استخوان‌ها را تقویت می‌کند و در افرادی که اختلالات خونریزی دارند به انعقاد خونشان کمک می‌کند.

زغال‌اخته

یک فنجان زغال‌اخته خشک حاوی ۳۷۰ کالری انرژی و ۶ گرم فیبر خوراکی و مقدار اندکی پروتئین است. مقادیر مواد معدنی و مغذی آن هم کم است، اما دلایلی که همچنان برخی افراد آن را در رژیم خود قرار می‌دهند به‌وجود مقادیر زیاد مواد موثره گیاهی یا فیتو کمیکال‌ها یا مواد شیمیایی گیاهی در آن است. باین‌حال به‌خاطر شیرینی زیادش بیشتر به‌عنوان یک شیرینی و آب‌نیات از آن استفاده می‌شود. خواص: خواص زغال‌اخته خشک بیشتر ناشی از مقادیر زیاد فیبر و آنتی‌اکسیدان موجود در آن است. این میوه خشک خوشمزه برای آبین‌بردن بیوست و پایین‌آوردن سطح کلسترول خون عالی است. علاوه بر این به تنظیم سطح قندخون هم کمک می‌کند.

آلو

در هر فنجان آلو خشک حدود ۵ گرم پروتئین، ۴۰۰ کالری انرژی و مقادیر قابل توجهی از ویتامین C، ویتامین K، پتاسیم و مس وجود دارد. آلو خشک با اینکه فیبر غیر محلول ندارد، اما در عوض ۱۲ گرم فیبر محلول دارد. خواص: مصرف مداوم آلو خشک بیوست را درمان می‌کند، چون خاصیت ملینی خوبی دارد. این معروف‌ترین خاصیت آلوس، اما علاوه بر این حرکات عضلانی عملکرد اعصاب را نیز بهبود می‌دهد، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند و تراکم استخوانی را بالا می‌برد.

کشمش

در یک فنجان کشمش، ۴ گرم پروتئین و ۵ گرم فیبر وجود دارد. کشمش مقادیر خوبی از پتاسیم، منگنز و آهن را به شما می‌رساند. از آنجا که کشمش انرژی نسبتاً زیادی دارد باید از سوی افرادی که رژیم کاهش وزن دارند به‌صورت متعادل صرف شود. خواص: خوردن کشمش راهی عالی برای افزایش جریان خون و بهینه‌سازی گوارش و آبین‌بردن علائم بیوست است. کشمش به‌خاطر داشتن منگنز و آهن به درمان فشارخون بالا و بهبود سلامت استخوان کمک می‌کند.

بلوبری

در هر فنجان بلوبری خشک‌شده حدود ۳ گرم پروتئین و ۳۹۰ کالری انرژی و ۶ گرم فیبر وجود دارد. بلوبری منبع غنی آنتی‌اکسیدان، کلسیم و ویتامین C. است مقدار اندکی هم آهن دارد. خواص: بلوبری خشک‌شده درست مانند بلوبری تازه دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد. بلوبری خشک‌شده عملکرد گوارش را بهبود می‌دهد، استخوان‌ها را محکم‌تر می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد که این خود منجر به بازسازی بهتر سلول‌های بدن می‌شود. این میوه خوشمزه سرشار از آنتی‌اکسیدان به کنترل علائم دیابت هم کمک می‌کند.

چاقی با بیماری «دژنراسیون ماکولا» مرتبط است

محققان در یک تحقیق جدید دریافتند: چاقی و اضافه‌وزن می‌تواند سلول‌های سیستم ایمنی افراد را با افزایش سن برای چشم‌هایشان مخرب کند. نتایج یک مطالعه، مکانیسم مولکولی جدیدی را که ممکن است باعث بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا وابسته به سن شود، روشن می‌کند. دژنراسیون ماکولا عامل اصلی نابینایی غیر قابل برگشت در سراسر جهان است. دژنراسیون ماکولا خشک با تجمع رسوبات چربی در پشت چشم و مرگ سلول‌های

عصبی در چشم مشخص می‌شود. مشخص شده سیستم ایمنی در چشم یک فرد مبتلا به دژنراسیون ماکولا بی‌نظم و تهاجمی می‌شود. سلول‌های ایمنی زمانی فعال می‌شوند که بدن در معرض عوامل استرس‌زا مانند چربی اضافی در چاقی قرار می‌گیرد و اضافه‌وزن را به‌عنوان عامل خطر شماره یک غیر ژنتیکی برای ایجاد دژنراسیون ماکولا پس از سیگار کشیدن تبدیل می‌کند. محققان دریافتند: چاقی گذرا یا سابقه چاقی منجر به «دژنراسیون ماکولا» می‌شود.

ارتباط مصرف «فست‌فود» با بیماری کبدی

یک مطالعه جدید نشان داد که مصرف فست‌فود با بیماری کبد چرب مرتبط است. محققان کشف کردند افراد مبتلا به چاقی یا دیابت که ۲۰ درصد یا بیشتر از کالری روزانه خود را از طریق مصرف فست‌فود دریافت می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمتر فست‌فود مصرف نمی‌کنند، سطح چربی کبدشان به‌شدت افزایش می‌یابد. «آنی کارداشیان»، متخصص کبد گفت: «کبد سالم حاوی مقدار کمی چربی است و حتی افزایش متوسط

چربی می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب شود. افزایش شدید چربی کبد در افراد مبتلا به چاقی یا دیابت قابل توجه است و این شرایط باعث ایجاد حساسیت بیشتر برای تجمع چربی در کبد می‌شود.» این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که مصرف مقدار متوسطی از فست‌فود که کربوهیدرات و چربی بالایی دارد، می‌تواند به کبد آسیب برساند. کارداشیان بیان داشت: «فراچ چاق باید در مصرف فست‌فود احتیاط کند.»

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- تربیت‌شدن - فیلمی از پدا... صدی ۲- چرم خام - از دختران حضرت شعیب(ع) - طایفه ۳- نوبت بازی - بازیگر فیلم بازمانده روز - یک‌دندگی ۴- مادر عرب - پایسه اداری - صیاد - پسر آذری ۵- از حروف فارسی - یخ‌رفت - همیشه ۶- دفعات - آنچه نثار می‌شود - عجله ۷- پارچه مشبک - پر حریفی - مقابل زیر - خودم ۸- کوتاه‌کردن سخن - مجبوس ۹- پارچه‌آهر جنس - اولین کلمه سوره ناس - مکبر سانی - کوزه ۱۰- مخالف خوب‌تر - نوعی سبک موسیقی - نوعی ماشین راهسازی ۱۱- ماده اولیه آردنان - بسپارمهریان - جهش ۱۲- محصول عقل - معادل فارسی سمبول - غم‌انده - تکان ۱۳- علامت مغفولی - محل نگهداری سالمندان - صدای بم ۱۴- از شهرهای گیلان - کلاه‌پادشاهی - رسم نو ۱۵- خودرو - جذب‌کننده

حل جدول ۱۴۶۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	ا	م	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا
۲	ک	ف	ی	ر	ب	س	ی	ش	ر	ا	ی	ط		
۳	و	ا	و	ی	ا	و	ا	و	ی	ا	و	ر	ف	
۴	ن	و	ا	ک	ا	س	م	ا	س	م	ا	ر	ع	
۵	ت	ب	ک	ا	و	خ	س	ا	ی					
۶	د	ی	ا	ر	ی	ا	ت	ا	ی					
۷	ا	ا	د	ب	ا	ب	ا	ف	ا	ش	م	ا	خ	
۸	ر	م	ک	ی	ا	ر	ج	ر	س	ا				
۹	ج	ا	د	ا	و	ا	س	و	ه	ا	ا			
۱۰	ب	و	ک	ا	ر	ت	م	ا	ج	م	ا			
۱۱	ا	ک	د	ا	ی	ج	د	ا	ز	م				
۱۲	ا	ف	ن	س	ک	ب	ر	س	ز	ن				
۱۳	ا	ا	و	ا	ی	ا	ر	ی	ر					
۱۴	ا	و	ا	ن	د	م	ا	ر	ب	ر				
۱۵	ه	ا	ج	ا	ه	ل	ی	ل	س	ا				

جدول سودوکو

		۳			۱	۶		۹
				۹	۶		۴	۸
			۵		۴	۷		
۵	۳				۶			۸
				۳	۷			۵
۹			۷	۱		۵	۳	۶
		۱	۹	۲	۳			
۳				۶		۹		۷
					۷			۹

۴	۵	۳	۸	۱	۷	۲	۶	۴
۴	۸	۱	۶	۲	۵	۳	۷	۴
۵	۲	۷	۴	۳	۱	۶	۵	۸
۲	۵	۴	۳	۱	۸	۶	۷	۹
۳	۱	۶	۷	۸	۴	۵	۲	۹
۶	۷	۸	۳	۵	۲	۱	۴	۹
۸	۷	۴	۵	۶	۲	۱	۳	۹
۱	۴	۸	۲	۴	۳	۱	۶	۷
۷	۴	۲	۴	۵	۶	۳	۱	۸
۶	۵	۳	۱	۷	۸	۴	۲	۹