فرمانده انتظامی سیب و سوران به شهادت رسید

زاهدان–خبرنگارروزنامه جمهوری اسلامی: سرهنگ ابراهیم فضیلتی فرمانده انتظامی شهرستان سیب و سوران که ۲۵ شهریورماه در حمله تروریستی محور خاش– زاهدان مجروح شده بود، به علت شدت جراحات وارده به یاران شهیدش پیوست. در پی حمله تروریستی به خودروی فرمانده انتظامی سیب و سوران، سرهنگ ابراهیم فضیلتی فرمانده انتظامی مجروح و ۲ تن از همرزمانش نیز به شهادت رسیدند. استوار یکم یونس صیاد اربابی و شهید ابراهیم پیری از همرزمان فرمانده انتظامی سیب و سوران بودند که به درجه رفیع شهادت نائل آمدند و پیکر مطهر آنان با حضور پرشور اقشار مختلف مردم مؤمن و ولایت‌مدار سیستان در زابل تشییع شد. پیکر پاک و مطهر شهید ابراهیم فضیلتی نیز صبح دیروز جمعه با حضور گسترده مردم شهید پرور زاهدان تشییع و در گلزار شهدای این شهرستان به خاک سپرده شد

افتتاح بزرگترین جایگاه شارژ وسایل نقلیه برقی تهران در پایانه قورخانه

شهردار منطقه ۱۲ از افتتاح بزرگترین جایگاه شارژ وسایل نقلیه برقی تهران در پایانه قورخانه خبر داد.محمد آیینی با بیان اینکه پروژه افتتاح بزرگترین جایگاه شارژ وسایل نقلیه برقی تهران در پایانه قورخانه با هدف توسعه زیرساخت‌های استفاده از خودروهای برقی و کاهش آلودگی هوا به مرحله بهره‌برداری رسیده است، گفت: این جایگاه در مساحتی بالغ بر ۳۸۰۰ متر مربع با ۱۵ ایستگاه شارژ سریع احداث شده که امکان شارژ همزمان ۱۵ خودرو و اتوبوس برقی را فراهم می‌کند.وی افزود: زمان تقریبی شارژ وسایل نقلیه در این ایستگاه برای هر اتوبوس حدود ۲ ساعت و برای هر تاکسی برقی حدود ۴۰ دقیقه خواهد بود که نشان از سرعت و کارایی بالای این ایستگاه دارد.شهردار منطقه ۱۲ با تأکید بر اینکه احداث این جایگاه در راستای سیاست‌های کلان شهرداری تهران برای توسعه زیرساخت‌های حمل‌ونقل پاک و کاهش آلودگی هوا اجرایی شده است ادامه داد: با راه‌اندازی آن، زمینه برای استفاده گسترده از خودروهای برقی در ناوگان حمل‌ونقل عمومی منطقه ۱۲ فراهم می‌شود و بدون شک شاهد کاهش قابل توجهی در آلودگی هوا و بهبود کیفیت زندگی شهروندان خواهیم بود.

چرا جریمه تخلفات رانندگی سارق را مالک خودرو باید پرداخت کند؟

مالک خودروی سرقتی، پس از کشف خودرو برای ترخیص خودرو باید جریمه‌های رانندگی پیشین را پرداخت کند و در این میان حتی اگر سارق هم مرتکب تخلف رانندگی شده باشد، جریمه‌های مربوطه را هم مالک خودرو باید پرداخت کند.

ثبت اشتباه جریمه برای خودرو یکی از دغدغه‌هایی‌ست که هرچند گستردگی خیلی زیادی ندارد اما مسئله‌ای است که تقریباً همیشگی بوده و تعداد قابل توجهی از رانندگان و مالکان خودروها با ثبت جریمه اشتباهی و صرف زمان برای حضور در مراکز مربوطه و پیگیری برای حذف جریمه اشتباهی مواجه می‌شوند.

یک بخشی از ثبت جریمه‌های اشتباه مربوط به مخدوش کردن پلاک توسط رانندگان متخلف و بخشی هم مربوط به مشکلات دوربین‌های ثبت تخلف است.

اگرچه از زمان وعده ثبت اعتراض آنلاین به جریمه‌های رانندگی زمان زیادی می‌گذرد اما درحال حاضر این امکان، نه در سایت پلیس راهور یعنی «راهور ۱۲۰» ممکن است و نه در اپلیکیشن «پلیس من»؛ معترضان به ثبت جریمه‌ها هم باید با حضور در دفاتر خدمات پلیس اعتراض خود را ثبت و پیگیری کنند.

جدا از مسئله ثبت اشتباه جریمه‌ها و عدم امکان اعتراض آنلاین به جریمه‌های اشتباه، مسئله دیگری که در این زمینه وجود دارد این است که بعضاً جریمه‌هایی برای خودروها ثبت می‌شود که از لحاظ تطبیق مشخصات درج شده در جریمه با مشخصات خودرو اعتراضی به آن وارد نیست اما مالک خودرو هیچ نقش و دخالتی در وقوع این تخلف رانندگی نداشته است.

موضوع درباره ثبت جریمه رانندگی برای خودروهای سرقتی است؛ مالکان خودروهای سرقتی، پس از کشف خودرو و هنگامی که برای تحویل خودرو به مراکز مربوطه مراجعه می‌کنند، ملزم به پرداخت تمام جریمه‌های رانندگی خودرو می‌شوند. در این میان برخی مالکان متوجه می‌شوند که در بازه زمانی که خودرو سرقت شده و در اختیار سارق بوده، جریمه‌هایی برای خودرو ثبت شده است.

این مشکل درحالی برای مالکان خودرو رخ می‌دهد که سرقت خودرو را به مراجع انتظامی گزارش کرده‌اند و کاملاً مشخص است که تخلف یا تخلفات رانندگی زمانی که خودرو در اختیار سارق بوده ثبت شده است اما اپراتور به آنها می‌گوید یا باید تمام جریمه‌ها حتی جریمه‌هایی که مربوط به تخلف زمان سرقت است را پرداخت کنید یا قید ترخیص خودرو را بزنید.

مالکان خودرو هم معمولاً بین پرداخت جریمه‌هایی که هیچ نقشی در وقوع تخلفاتش نداشته و تداوم توقیف خودرو در پارکینگ و صرف زمان طولانی برای اعتراض به این مسئله و پیگیری شکایت، قطعاً به گزینه اول تن می‌دهد و با پرداخت جریمه آقای سارق، خودرو را ترخیص می‌کند.

روستای «اِسپِرِز» سوادکوه بر فراز ابرها

درحالی که گرمای تابستان در کشور بیداد می‌کند، هوای خنک و مه‌آلود ییلاقات سوادکوه دعوتی است برای فرار به دامن طبیعت، جایی که مه‌ها بر فراز ابرها میرقصند. «اسپرز» ییلاقی است که درشهرستان سوادکوه استان مازندران واقع شده. این ییلاق با چشم‌اندازهای کوهستانی، جنگل‌های انبوه و هوای مطبوع، مقصدی جذاب برای گردشگران است. «اسپرز» به ویژه در فصل‌های بهار و تابستان، با گل‌های رنگارنگ و چمنزارهای وسیع، جلوه‌ای زیبا به خود می‌گیرد. همچنین، این منطقه به دلیل آب و هوای خنک و دلپذیرش، محلی مناسب برای استراحت و فرار از گرما در فصل تابستان به شمار می‌رود.

موتورسواران رکورددار حوادث ناگوار تهران

۱۷۰ نفر تصادفات فوتی در شش ماهه اخیر

درحالی که آمار تصادفات فوتی موتورسواران در تهران طی نیمه اول سال ۱۴۰۴ به ۱۷۰ نفر رسیده است، معاون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ، با ابراز نگرانی از روند افزایشی این حوادث، موتورسواران را بیشترین قربانیان تصادفات در پایتخت معرفی کرد.

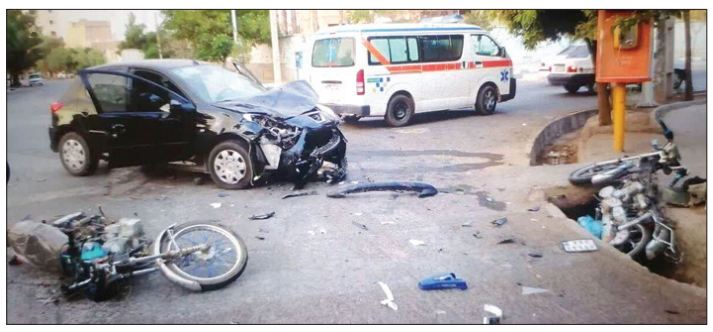
سرهنگ فیروز کشیر با اشاره به آمار نگران‌کننده تصادفات موتورسیکلت‌سواران در تهران طی شش‌ماهه نخست سال جاری، گفت: ۱۷۰ نفر از موتورسواران در اثر تصادفات جان خود را از دست داده‌اند و موتورسیکلت‌سواران ۴۷ درصد از کل فوتی‌های ناشی از تصادفات رانندگی در تهران را به خود اختصاص داده‌اند که این آمار بسیار هشدار دهنده است.

معاون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ در ادامه با اشاره به آمار تصادفات در نیمه دوم سال ۱۴۰۳ افزود: در این بازه زمانی، ۱۳۴ نفر از موتورسیکلت‌سواران در اثر تصادفات جان باختند که این رقم معادل ۴۲ درصد از کل فوتی‌های ناشی از حوادث رانندگی در تهران است.

وی با اشاره به آمار سالانه تصادفات فوتی در سال ۱۴۰۳ گفت: در مجموع، ۲۷۴ نفر موتورسوار در تهران جان خود را در اثر تصادفات از دست داده‌اند که این رقم ۴۴ درصد از کل فوتی‌های تصادفات رانندگی در تهران را شامل می‌شود.

سرهنگ کشیر افزود: موتورسیکلت وسیله‌ای ناایمن است و موتورسواران بیش از سایر کاربران ترافیک در معرض خطر هستند.

وی با تأکید بر استفاده از کلاه ایمنی برای راننده و ترک‌نشین، افزود: ۸۰ درصد فوتی‌های موتورسواران در تهران ناشی از ضربه به سر است. همچنین با آغاز نیمه دوم سال و بارش‌های فصلی، لغزندگی معابر خطر تصادف را افزایش می‌دهد.



چند نکته مهم درباره کاهش وزن

اغلب افراد همیشه به دنبال بهترین روش لاغری هستند؛ از همین‌رو مدام رژیم‌های غذایی عجیب و غریب را امتحان می‌کنند که پیروی از آنها در بلندمدت امکان‌پذیر نیست.

برخلاف این باور رایج که افزایش سرعت سوخت‌وساز، کلید کاهش وزن است دکتر «کوین هال»، دانشمند برجسته تغذیه و سوخت‌وساز، معتقد است بیشتر مردم برداشت نادرستی از این فرایند زیستی دارند.

به گفته دکتر هال، بسیاری از مردم درک نادرستی از مفهوم سوخت‌وساز دارند و اغلب فکر می‌کنند سوخت‌وساز یعنی اینکه چقدر غذا بخوریم که چاق نشویم یا اضافه وزن پیدا نکنیم. او می‌گوید: سوخت‌وساز در واقع فرایند زیست‌شیمیایی خارق‌العاده‌ای است که غذا و اکسیژن دریافت‌شده را به انرژی و مواد سازنده بدن تبدیل می‌کند.

یکی از باورهای رایج این است که چاقی نتیجه سوخت‌وساز کُند است اما دکتر کوین هال تأکید می‌کند که این تصور نادرست است. او می‌گوید افرادی که جثه بزرگی دارند از جمله افرادداری اضافه‌وزن، معمولا سوخت‌وساز سریع‌تری دارند چراکه بدنشان برای حفظ توده بدنی بیشتر، انرژی بیشتری می‌سوزاند.

هال توضیح می‌دهد که ریشه این سوءتفاهم به پژوهش‌های ابتدایی درباره سوخت‌وساز بازمی‌گردد. محققان در آن پژوهش‌ها به خوداظهاری‌های غذایی شرکت‌کنندگان تکیه کردند، درحالی که افراد چاق، به‌طور متوسط کالری مصرفیشان را کمتر از میزان واقعی اعلام می‌کردند. همین مسئله باعث شد این تصور ایجاد شود که این افراد به‌رغم کالری دریافتی کمتر وزن بیشتری دارند و این به‌دلیل پایین بودن سوخت‌وساز بدنشان است.

اما فناوری‌های مدرن امروزی امکان سنجش دقیق سوخت‌وساز را فراهم کرده‌اند. با اتکا به این روش‌ها، مشخص شده که به طور میانگین نرخ سوخت‌وساز در افراد چاق از افراد لاغر بیشتر است. با این‌همه این باور همچنان پابرجاست که برای درمان چاقی باید سوخت‌وساز را افزایش داد.

هال هشدار می‌دهد تلاش برای دستکاری سوخت‌وساز از طریق دارو خطرناک است. نمونه‌اش داروی شیمیایی «دی‌ان‌پی» (DNP) در دهه ۱۹۳۰ است که سوخت‌وساز را افزایش می‌داد اما عوارضی مانند نابینایی و حتی مرگ به دنبال داشت و خیلی زود از بازار حذف شد. او یادآوری می‌کند که سوخت‌وساز، فرایندی حیاتی و پیچیده است و نمی‌توان بدون پیامدهای جدی آن را به‌دلخواه کم و زیاد کرد.

برخلاف باورِ رایج، روند پیری به‌تنهایی تأثیر چشمگیری بر کند شدن سوخت‌وساز ندارد. دکتر کوین هال توضیح می‌دهد که تا دهه هفتم یا هشتم زندگی، نرخ سوخت‌وساز در بیشتر افراد نسبتا ثابت است و تغییر عمده‌ای در آن ایجاد نمی‌شود.

البته برخی تغییرات بدنی مرتبط با افزایش سن می‌توانند به کاهش مصرف انرژی منجر شوند. برای مثال کاهش توده عضلانی و افزایش توده چربی با بالا رفتن سن رایج است و از آنجا که عضله در مقایسه با چربی، انرژی بیشتری می‌سوزاند، این تغییرات ممکن است موجب کاهش سوخت‌وساز شوند.

به گزارش ایندیپندنت، اما نکته مهم این است که این تغییرات نه قطعی‌اند و نه غیرقابل پیشگیری. به گفته هال، شیوه زندگی، نقشی تعیین‌کننده در این مورد دارد. با تمرین‌های قدرتی منظم دو بار در هفته و مصرف کافی پروتئین، می‌توان از کاهش توده عضلانی جلوگیری کرد و نرخ سوخت‌وساز را در وضعیت پایداری حفظ کرد. بنابراین آنچه با سن تغییر می‌کند الزاما سوخت‌وساز نیست بلکه کیفیت مراقبت ما از بدنمان است.

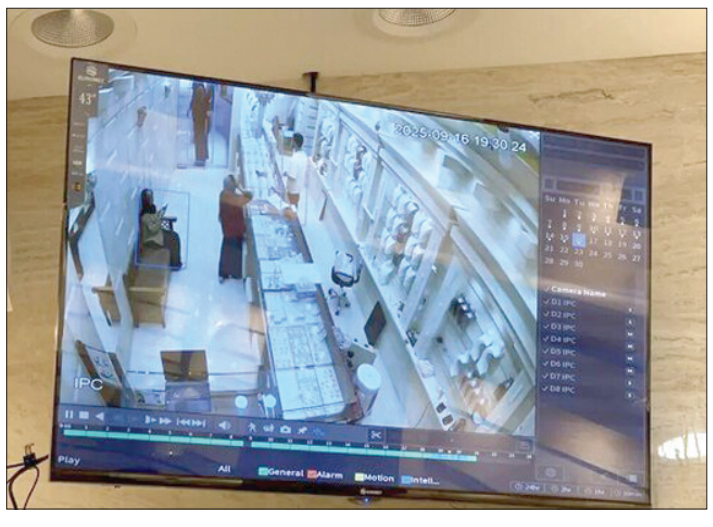
بسیاری تصور می‌کنند برای کاهش وزن مؤثر باید سوخت‌وساز را بالا نگه داشت و از کند شدن آن جلوگیری کرد. اما به گفته دکتر کوین هال، این برداشت نه‌تنها نادرست است که واقعیت درست عکس آن است. او می‌گوید: افرادی که بیشترین موفقیت را در کاهش وزن و حفظ آن دارند، معمولا کسانی هستند که سوخت‌وسازشان بیش از دیگران کاهش یافته است.

مطالعات او نشان داده‌اند که میزان کند شدن سوخت‌وساز بر کاهش وزن و ثبات آن در بلندمدت تأثیری ندارد. به بیان دیگر کاهش سوخت‌وساز، بخش طبیعی فرایند لاغر شدن است و به جای مقابله با آن باید آن را بخشی از سازوکار تطبیقی بدن دانست.

توزیع بیش از ۵ هزار بسته نوشت‌افزار در مرحله دوم طرح «نسیم مهربانی» در منطقه ۱۹

شهردار منطقه ۱۹ از اجرای مرحله دوم طرح «نسیم مهربانی» خبر داد و گفت: بیش از ۵ هزار بسته نوشت‌افزار با مشارکت خیرین میان خانواده‌های کم‌برخوردار توزیع خواهد شد.حسین اخگرپور افزود: در آستانه سال تحصیلی جدید و در قالب برنامه «استقبال از مهر»، مرحله دوم طرح «نسیم مهربانی» با همت کمیته خیرین مکتب‌العباس منطقه ۱۹ اجرا خواهد شد.وی افزود: در این طرح بیش از ۵ هزار بسته نوشت‌افزار تهیه و بین خانواده‌های کم‌بضاعت توزیع خواهد شد تا دانش‌آموزان این خانواده‌ها بتوانند سال تحصیلی را بدون دغدغه آغاز کنند.اخگرپور با قدردانی از خیرین مشارکت‌کننده در این برنامه گفت: حمایت از اقشار کم‌برخوردار به‌ویژه دانش‌آموزان، یکی از اولویت‌های شهرداری منطقه ۱۹ است و تلاش می‌کنیم با همراهی خیرین و نهادهای مردمی زمینه‌های لازم برای ارتقای عدالت آموزشی را فراهم کنیم.

تشکیل پرونده قضایی برای سارقان مسلح ۸ کیلو طلا از پاساژ گل‌سنتر درگهان



دادستان قشم از تشکیل پرونده قضایی برای سارقین مسلح ۸ کیلو طلا از پاساژ گل‌سنتر درگهان و آغاز عملیات شناسایی و دستگیری آنها خبر داد.عبدالرزاق نریمانی دادستان عمومی و انقلاب شهرستان قشم با اعلام تشکیل پرونده قضایی برای سارقین مسلح طلافروشی در پاساژ گل‌سنتر درگهان، جزئیات این پرونده را تشریح کرد. نریمانی گفت: این سرقت در ساعت ۱۹:۲۴ توسط پنج فرد مسلح انجام شده است که با تیراندازی و ایجاد رعب و وحشت، حدود هشت کیلوگرم طلا را از یک واحد صنفی به سرقت برده‌اند و با یک دستگاه خودروی سمند سفید از محل گریخته‌اند.این مقام قضایی افزود: سارقان به سرعت و در کمتر از شش دقیقه از محل مورد نظر گریخته‌اند.

نریمانی افزود: در جریان تیراندازی، یک نفر به طور سطحی مجروح شد و بررسی‌ها نشان می‌دهد این اقدام با نقشه‌ای از پیش طراحی‌شده انجام شده است. بلافاصله پس از اعلام سرقت، نیروهای انتظامی و امنیتی عملیات گسترده‌ای را برای شناسایی و دستگیری متهمان آغاز کردند.

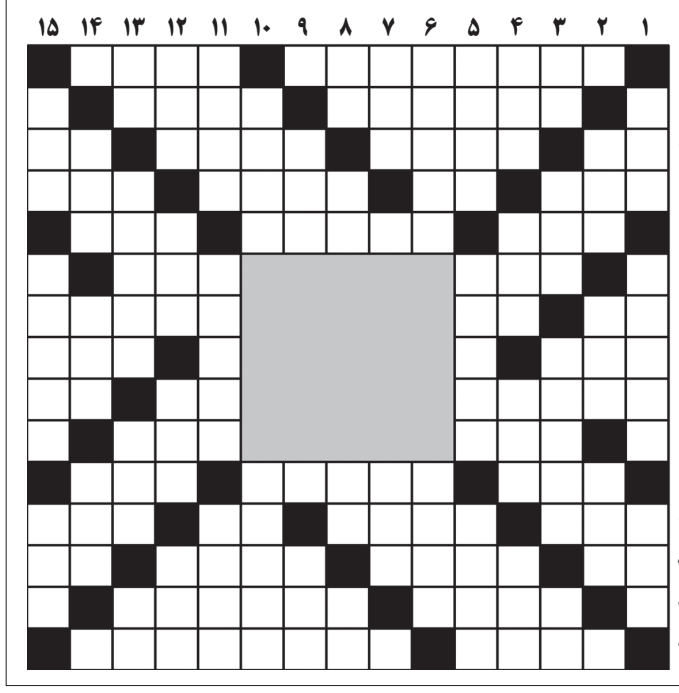
جدول ۸۱۴۶

افقی :

۱ – غرض و کلک – دیوانگی ۲ – پایتخت اسپانیا – کارگردان عملیات ۱۲۵ ، ۳ – کلام معتبر – پایتخت کره‌جنوبی – شاهد – درک ۴ – هدایت کردن – آخرین نازی – اگر آن نپرد برق همیشه هست – ماله برزگران ۵ – گندم کوبیده – مظهر قدرت – شیر نر ۶ – مرشد – جنگ صدر اسلام ۷ – آبگیر – پهلوان – موجها ۸ – بهره وام – گماشتن ۹ – کتابهای بزرگ – راه میانبر – من و تو ۱۰ – لک دار – چراگاه ایلات ۱۱ – اولین سلسله پادشاهی ایران – آشکار – آخر هر ماه قمری ۱۲ – بدشگون – هدف تیر – پراکندگی – امر به یافتن ۱۳ – ضم وارونه – زیب و زینت – همانندان – بند دست ۱۴ – امر به نواختن – از اسطوره های یونانی ۱۵ – وزن کننده – اثری از ابوالفضل رکنی

عمودی :

۱ – حشره چسبنده – دلواپس – موش خرما ۲ – صوت – خشک است و بسیار جدی – خالص ۳ – دریا – کمانگیر اساطیری – تنگدستی – زن برعکس ۴ – ابریشم ناخالص – ظروف آشپزخانه – نخستین امپراتوری جهان – صدا ۵ – پیشکش – ذلت – بانگ نماز ۶ – فرایند – تعیین مالیات در دارایی ۷ – سال ترکی – طناب بلند ۸ – دشمن سرسخت – آرواره – یکدندگی – صدمه و آسیب ۹ – شخصیتی در شاهنامه – نزاکت ۱۰ – گامت ماده – شکر گفته شده ۱۱ – عروس به خانه بخت میبرد – پیل الکتریکی – سرگرمی ۱۲ – مادر بزرگ – مدل وارونه – بریدن شاخه های اضافه درخت – کلمه پرسشی ۱۳ – سوسن زرد – نوعی خرما – کیسه وسایل خیاطی – ناخن ستور ۱۴ – نوعی از مار که دم ندارد – کر – ناپخته ۱۵ – مروارید – یهر – کودک



حل جدول ۸۱۴۵

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

توصیه‌های پلیس برای پیشگیری از سرقت موبایل در معابر عمومی

کارشناسان پلیس آگاهی با اشاره به افزایش سرقت تلفن همراه در معابر عمومی، از شهروندان خواستند تا با رعایت نکات ایمنی، فرصت ارتکاب جرم را از سارقان بگیرند.

پلیس آگاهی با تأکید بر اینکه رعایت توصیه‌های امنیتی ازسوی مردم نقش مهمی در کاهش جرایم خرد دارد، مجموعه‌ای از راهکارهای کاربردی برای پیشگیری از سرقت تلفن همراه را ارائه داد.

براساس این توصیه‌ها، شهروندان باید از حمل تلفن همراه در دست هنگام راه رفتن یا مکالمه در معابر شلوغ خودداری کنند. همچنین هنگام استفاده از گوشی در وسایل نقلیه عمومی لازم است هوشیاری کامل داشته باشند و پس از پایان کار، گوشی را در محل امن قرار دهند.

پلیس آگاهی هشدار داده است که نمایش گوشی‌های گران‌قیمت در انظار عمومی می‌تواند سارقان را تحریک کند. شهروندان در صورت نیاز به مکالمه در فضای باز نباید در مکان‌های خلوت یا تاریک توقف کنند، بلکه باید کنار جمعیت یا نزدیک اماکن عمومی بایستند.

به گفته کارشناسان پلیس، نصب نرم‌افزارهای امنیتی و قابلیت ردیابی (GPS) روی گوشی، رمزگذاری اطلاعات شخصی، عکس‌ها و حساب‌های بانکی می‌تواند در شناسایی و بازگرداندن گوشی‌های سرقتی مؤثر باشد.

این توصیه پلیس آگاهی همچنین بر آموزش کودکان و نوجوانان درباره خطرات حمل گوشی در معابر تأکید کرده است؛ چراکه این گروه سنی بیشتر در معرض سرقت قرار می‌گیرند.

۳ ماده خوراکی که می‌توانند باعث ریزش مو شوند

سلامتی مو تنها به ژنتیک محدود نمی‌شود بلکه به عوامل غیروراثتی نظیر تغذیه نیز وابسته است.

اگر هنگام یک دوش طولانی و داغ، متوجه شدید ریزش موهایتان بیشتر شده است، شاید بد نباشد عادت به نوشیدن نوشابه را دوباره بررسی کنید چرا که طبق یک بررسی جدید، مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند با ریزش مو مرتبط باشد.

مروری جدید بر مطالعات پیشین نشان می‌دهد مصرف زیاد نوشابه و الکل با افزایش ریزش مو مرتبط است، درحالی که مواد مغذی مانند ویتامین دی، آهن، پروتئین، سویا و سبزیجات چلیپایی می‌تواند از ریزش و نازک شدن مو پیشگیری کند.همچنین این بررسی نشان داده است که مصرف دُزهای بالای ویتامین آ هم می‌تواند برخی از انواع آلوپسی (طاسی) را بدتر کند.

به گزارش «ایندیپندنت»، متخصصانی از پرتغال ۱۷ مطالعه را بررسی کردند که در مجموع بیش از ۶۱ هزار شرکت‌کننده داشته و بیشتر آنها زن بودند. آنها در نظر داشتند تأثیر غذاها و مواد مغذی خاص را بر سلامتی مو ارزیابی کنند. متخصصان برآورد کردند حدود ۳,۳ میلیارد نفر در جهان ممکن است به‌نوعی با ریزش مو مواجه باشند، هرچند این عدد هم احتمالا کمتر از آمار واقعی است زیرا سایر اشکال آلوپسی یا ریزش موقتی موها را در نظر نمی‌گیرد.

این تیم تخصصی دریافت درحالی که مواد مغذی خاص مانند ویتامین دی، آهن و پروتئین برای موهای سالم و قوی حیاتی هستند، نوشیدن نوشابه و الکل با نازک‌تر شدن و ریزش مو ارتباط دارند.

براساس این مطالعه، مردان جوانی که بیش از ۳,۵ لیتر نوشابه در هفته (حدود ۱۰ قوطی) مصرف می‌کردند، بیشتر احتمال داشت که ریزش مو گزارش کنند. این مواد غذایی موجب ترشح بیش از حد سبوم می‌شوند و این امر رشد میکروب‌های روی پوست سر را افزایش می‌دهد. در نتیجه، تحریک و التهاب تشدید می‌شود و به ریزش مو کمک می‌کند.

با این حال، تنها نوشابه مقصر نیست. این متخصصان دریافتند که الکل هم اثر مشابهی دارد و برخی مطالعات، آن را با سفیدی زودرس و افزایش ریزش مو مرتبط دانسته‌اند. همچنین مشخص شد دزهای بالای ویتامین آ با بدتر شدن برخی انواع آلوپسی مرتبط است.

این مرور نظام‌مند شواهدی هم یافت مبنی بر اینکه مصرف مواد مغذی خاص می‌تواند با بهبود سلامتی مو همراه باشد. افراد با سطح بالاتر ویتامین دی کمتر دچار ریزش موی شدید بودند. رشد موی کسانی که مکمل آهن مصرف می‌کردند نیز بهتر بود. نویسندگان همچنین یادآور شدند که کمبود پروتئین موجب کاهش ضخامت و رنگ مو می‌شود. شرکت‌کنندگانی هم که رژیم غذایی غنی ازسویا و سبزیجات چلیپایی داشتند، ریزش موی کمتری گزارش کردند که احتمالا به دلیل خواص ضدالتهابی این مواد غذایی است.

نویسندگان نتیجه گرفتند که رژیم غذایی و دریافت مواد مغذی می‌تواند در سلامتی مو نقشی معناداری ایفا کند و برای آنکه موها تا حد امکان ضخیم و درخشان باقی بمانند، بهترین راه، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و تمرکز بر دریافت مواد مغذی کلیدی است.

صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلی ۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲

***علی‌آبادی از تهران:** لطفاً مسئولین امر نسبت به خرابی پله‌برقی پل‌های عابرپیاده اقدام نمایند. برخی از پل‌های هوایی در جاهای پررفت و آمد قرار دارد و حجم زیادی از مردم از آن استفاده می‌کنند.

نامه های شما

خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید

لزوم نصب کنتورهای جداگانه برای مجتمع‌های مسکونی

این که سازندگان مجتمع‌های بالای ۴ طبقه یا در زمین‌های بیشتر از ۱۰۰۰ مترمربع باید در پشت بام‌هایشان پنل خورشیدی نصب کنند، برای کمک به تأمین برق آنها بسیار مفید است که‌ای کاش وزارت نیرو برای جداسازی کنتورهای آب مجتمع‌ها هم فکری بکنند، زیرا به عنوان مثال برای مجتمع‌های ۸ واحدی ما هر دوره بیش از ۵ میلیون تومان آب بها می‌آید و این در شرایطی است که بعضی همسایگان آب بیشتری مصرف می‌کنند.

یک شهروند