

چگونه کمر درد را بدون مسکن درمان کنیم؟

بخش اجتماعی– کمردان درد می‌کند؟ شاید شما هم مثل بسیاری افراد این درد را تحمل کرده و درنهایت با مصرف مسکن با آن مدارا می‌کنیداگر همینطور پیش بروید، خیلی زود این دردهای خفیف چنان غیرقابل تحمل می‌شوند که امان‌تان را می‌برند و به کابوس وحشتناکی برای‌تان تبدیل می‌شوند.
احتمالا در چنین شرایطی هم از افزایش تعداد مسکن‌هایی که می‌خورید، به‌عنوان بهترین راه برای کنترل دردتان کمک می‌گیرید. دست‌نگه دارید!تحقیقات نشان می‌دهند مصرف مسکن، نه‌تنه‌عوارض زیادی

به شما تحمیل می‌کند بلکه نمی‌تواند از کمر درد شما چیزی کم کند. به همین دلیل شاید بهتر باشد از همین امروز مسکن‌ها را کنار بگذارید و برای از بین بردن دردتان از راهنمایی‌های ما استفاده کنید.

ریشه درد را پیدا کنید

کمتر کسی است که حداقل یک بار در طول زندگی‌اش طعم کمر درد را نچشیده باشد. درد کمر شما ممکن است به علل مختلفی ازجمله کشیدگی بافت‌های نرم، عضلات، تاندون‌ها، رباطها یا مشکل در مفاصل ایجاد شده باشد. در اکثر مواقع دردها مشابه‌اند؛ درحالی‌که منشا آنها زمین تا آسمان با هم فرق دارد.

درد عضلانی حاد یا کشیدگی مفاصل

این درد که یکی از شایع‌ترین دردهاست معمولا قسمت پایین کمر را درگیر می‌کند. هنگامی‌که بدون آمادگی شیبی را یکباره بلند می‌کنید یا با ورزش‌های غیراصولی کشش نامناسبی به عضلات‌تان تحمیل می‌کنید، گرفتار این درد می‌شوید. این مشکل با علامت درد یا محدودیت در انجام فعالیت‌ها ظاهر می‌شود. کشش یا چرخش بیش از حد ماهیچه‌ها باعث می‌شود تاندون‌ها و رباطها در مناطقی‌ای محافظت از خودشان و جلوگیری از آسیب بیشتر سفت شوند. وجود التهاب در این مرحله درواقع واکنش وپشتیبانی بدن برای جلوگیری از آسیب بیشتر به مهره‌هاست.اگر بعد از بلند کردن شیء به این درد دچار شدید، دست‌دست نکنید هرچه درمان را سریع‌تر آغاز کنید نتیجه بهتری می‌گیرید. بسته یخ را بلافاصله از فریزر خود خارج کنید و حداقل ۱۰ دقیقه روی منطقه قرار دهید و چند بار تکرار کنید تا التهاب فروکش کند. اگر عضلات شما به‌شدت سفت شده‌اند، می‌توانید از کیسه یا حوله آب گرم استفاده کنید اما دقت کنید برای کاهش التهاب و درد، درمان را با قرار دادن کیسه یخ آغاز کنید و در آخر هم بعد از قرار دادن کیسه آب گرم باز کیسه یخ روی عضلات قرار دهید. اگر چنین آسیبی دیده‌اید، انجام حرکات ورزشی و کشش‌های ملایم هم برای رها شدن با استراحت حال‌تان را بدتر می‌کنید؛ پس سعی کنید بدن‌تان را در حالت تعادل قرار دهید و به آرامی به ناحیه ملتهب کشش‌های مناسبی وارد کنید.اگر هم کرم ازنیکا دم‌دست‌تان بود، آن را به ناحیه دردناک بمالید و ماساژ دهید تا درد و آسیب‌دیدگی‌تان بهتر شود.

درددنبالهچه

اگر هنگام نشستن درد شدید و ناگهانی در قسمت پایین کمرتان احساس می‌کنید، احتمالا دنباله‌تان آسیب دیده است. این درد ممکن است موقع اجابت مزاج یا خم شدن هم همراه‌تان باشد. فشار زایمان یا ضربه ممکن است باعث دررفتگی استخوان دنباله‌تان شده و این درد را ایجاد کرده باشد. در اولین روزهای درمان از کیسه سرد، چند بار در روز استفاده کنید و بعد از دو یا سه روز کیسه آب گرم را در ناحیه قرار دهید. اگر چنین دردی دارید، زیاد ننشینید و اگر هم بیوست دارید از ملین‌ها استفاده کنید. انجام حرکات ورزشی و کشش‌های ملایم هم برای رها شدن از این درد سودمند است، اما اگر بهتر نشدید به پزشک مراجعه کنید تا با دارودرمانی مشکل را حل کند. مرحله آخر برای نجات از این درد، جراحی است.

پرولاپس دیسک

پرولاپس یا افتادگی دیسک یک وضعیت جدی است و به درمان پزشکی نیاز دارد.دیسک های بین مهره کمر و گردن بیشتر از دیگر جاهای ستون فقرات به این مشکل دچار می‌شوند. این مشکل غالبا در کیسه‌ای پر از مایع که مانند یک متکا بین استخوان‌های مهره شما قرار دارد اتفاق می‌افتد؛ یعنی زمانی که این کیسه از محل اصلی‌اش خارج شود پرولاپس ایجاد می‌شود. این حالت می‌تواند به عصب فشار وارد کند و با درد شدیدی یا

<p>اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت آگهی ثبتی آگهی تغییرات شرکت مجتمع ترابری گیلان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۰۱۲۶ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۳۱۹۶۶</p>
<p>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:</p> <p>۱ – اعضاء هیات مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند:</p> <p>آقایان جعفر دانیال زاده با کدملی ۰۰۳۹۹۷۷۱۰۲ و قاسم دانیال زاده با کدملی ۰۰۶۲۸۳۷۱۲۱ و خانم بتول صدق شاکری اصلی با کدملی ۲۵۹۴۵۲۷۷۴ و آقای روح اله رضانژاد با کدملی ۰۰۹۰۸۰۱۸۱۷ با ۲۶۹۰۸۰۱۸۱۷ به نمایندگی شرکت مجتمع گیلان با شناسه ملی ۱۰۰۲۱۰۱۶۶۵ برابر ۱۰۱۰۲۱۰۱۶۶۵ معرفي نامه ۱۹۸۷۳/ص/۹۷مورخ۹۷/۰۹/۲۳به عنوان اعضای هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.</p> <p>۲ – آقای شاپور نوروزی لاسکی با کدملی ۰۳۶۹۹۱۳۸۸۰۳ به سمت بازرس اصلی و آقای حمیدرضا حبیبی ماچینی با کدملی ۲۶۹۱۱۱۵۹۶۸ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.</p> <p>۳– روزنامه کثیرالانتشار گیلان امروز جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، انتخاب مدیران، انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.</p> <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</p>

<p>اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت آگهی ثبتی آگهی تغییرات شرکت مجتمع ترابری گیلان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۰۱۲۶ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۳۱۹۶۶</p>
<p>به استناد صورت‌جلسه هیات مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:</p> <p>۱ – سمت اعضای هیات مدیره به شرح ذیل می باشد.</p> <p>آقای جعفر دانیال زاده با کدملی ۰۰۳۹۹۷۷۱۰۲ به سمت مدیرعامل و رییس هیات مدیره و آقای قاسم دانیال زاده با کدملی ۰۰۶۲۸۳۷۱۲۱ به سمت نایب رییس هیات مدیره</p> <p>۲ – کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرارداده‌ها و عقود اسلامی و نامه های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل یا نایب رییس هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.</p> <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</p>

{اجتماعی}

یک پزشک در حال معاینه یک بیمار مبتلا به کمردرد.

یک پزشک در حال معاینه یک بیمار مبتلا به کمردرد.

حالتی مانند سوزن‌سوزن شدن در پا خود را نشان دهد. این درد معمولا صبح‌ها بیشتر می‌شود چراکه کیسه در شب مایع بیشتری جذب کرده و متورم‌تر شده است؛ درنتیجه صبح‌ها با فشار بیشتر به عصب، درد بیشتری احساس خواهید کرد. این حالت بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که یکباره و ناشیانه وسیله سنگینی را بلند می‌کنید یا بدون گرم کردن بدن خود، ورزش‌های غیراصولی انجام می‌دهید. در این مواقع مراجعه به پزشک ضروری است. دارو و فیزیوتراپی اولین مرحله درمان است. اگر دچار پرولاپس شدید،



استراحت کرده و به توصیه‌های پزشک‌تان توجه کنید. شما باید به طوراصولی ناحیه آسیب‌دیده را تقویت کنید. هنگام خواب از بالش مناسب استفاده کنید، دمر هم نخوابید. شیوه خوابیدن شما نقش مهمی در سلامت کمردان دارد؛ پس حواس‌تان به بالش و تشک‌تان باشد. درصورتی‌که از این درد رنج می‌برید، ورزش پیلاتس برای‌تان بسیار مفید است چراکه عضلات مرکزی پایین کمر را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به پرولاپس را کاهش می‌دهد.

کمر درد سیاتیکی

این نوع کمردرد می‌تواند شما را به تخت‌تان میخکوب کند. سیاتیک به کمردردی گفته می‌شود که به دلیل مشکل در عصب سیاتیک به وجود آمده است. این عصب بزرگ، از قسمت پایین کمر تا پشت پا‌های‌تان کشیده شده است. درد ناشی از آسیب این عصب ممکن است باسن و پشت را ن‌های‌تان را نیز درگیر کند؛ البته دردهای سیاتیکی معمولا بدون نیاز به عمل جراحی درمان می‌شوند. درد سیاتیک معمولا بین افراد ۳۰ تا ۵۰ ساله رخ می‌دهد. دردهای سیاتیکی به دو صورت وخیم و مزمن رخ می‌دهند؛ نوع وخیم آن معمولا به صورت ناگهانی خود را نشان می‌دهد و البته بعد از چند هفته بهبود پیدا می‌کند ولی نوع مزمن آن ممکن است تا سه ماه طول بکشد. درد سیاتیکی از ناحیه کمر یا لگن آغاز می‌شود و اگر به آن دچار شده باشید، احتمالا ساق و ران‌تان هم تیر می‌کشد و در پا‌های‌تان احساس کرختی و ضعف می‌کنید. در این نوع از کمر درد، عطسه و سرفه هم دردتان را زیاد می‌کند. مهم‌ترین علت این درد در جوانان، ورزش نکردن و ضعف عضلات است. درواقع این عضلات ضعیف به عصب سیاتیک که بلندترین عصب است فشار وارد می‌کنند؛ از طرفی سیاتیک ممکن است به علت فشار یا ضربه شدید مثل تصادف هم ایجاد شود.معمولا سیاتیک بدون هیچ درمانی بهبود می‌یابد. اگر سیاتیک‌تان گرفت، برای مدتی آرام بگردید و فعالیت‌های شدید ورزشی‌تان را کاهش دهید تا کارتان به جراحی نکشد.

قبل از ورزش از کیسه آب سرد استفاده کنید و ورزش‌های کششی انجام ندهید. برای کم شدن دردتان، پیاده‌روی کنید و به استخر بروید. در این شرایط باید بیشتر مراقب نحوه راه رفتن و نشستن‌تان باشید. در مواقعی که درد زیاد مانع انجام فعالیت‌های روزمره شده، انجام تمرینات فیزیوتراپی به بهبود شرایط کمک می‌کند.

آسیب ناشی از تنش

این آسیب‌دیدگی‌ها بیشتر در قسمت بالای بدن اتفاق می‌افتد و درصورتی‌که حرکتی اشتباه به مدت طولانی تکرار شود یا یک حرکت اشتباه را در زمان ورزش کردن انجام دهید، احتمال وارد شدن فشار به مفاصل و بافت‌های نرم کمردان بیشتر می‌شود؛ مثلا اگر هنگام کار کردن مجبور باشید مدام به سمت چپ یا راست خم شوید، در دراز مدت مهره‌های کمردان تحریک و ملتهب می‌شوند.برای بهبوداوضاع و خلاص شدن از این درد، سعی کنید در طول روز حرکات‌تان را متعادل کنید و از انجام حرکت تکراری و مداوم

بخش اجتماعی– برای اینکه بتوانید موهای پرپشت و براق داشته باشید باید رژیم غذایی خود را تحت کنترل قرار دهید. با تیم اودا کتر همراه باشید تا به شما مواد مغذی مناسب مو را معرفی کنیم.

ماهی

ماهی های مانند سالمون(ماهی‌های آزاد) و ساردین‌ها که دارای اسیدهای چرب امگا ۳ زیادی می‌باشند را در رژیم غذایی خود قرار دهید. بدن شما به خودی خود نمی‌تواند این چربی های سالم را ایجاد کند، بنابراین شما باید آن‌ها را از غذا یا مکمل‌های غذایی دریافت کنیداسیدهای چرب امگا ۳ از بدن شما در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند همچنین بدن شما برای رشد موهای خود به این نوع اسید چرب احتیاج دارد تا بتواند موهایی پر و براق برای شما به ارغفن بیآورد.

ماست

با ماست می‌توانید رشد کنید. ماست از پروتئین پر است و می‌تواند ساختمان بدن شما را قوی کند. ماست دارای ویتامین B۵ است که باعث ایجاد افزایش جریان خون در بدن شما می‌شود و به رشد مو و طراوت پوست‌های شما کمک می‌کند. این ویتامین همچنین به جلوگیری از ریزش مو به شما کمک می‌کند.

اسفناج

مانند بسیاری از سبزیجات با برگ‌های تیره، اسفناج پر از مواد مغذی شگفت انگیز می‌باشد. اسفناج حاوی ویتامین A، آهن، بتاکاروتن، فولات و ویتامین C است. مواد گفته شده در اسفناج به شما برای داشتن پوست و موی سالم کمک می‌کند. این مواد موهای شما را مرطوب نگه می‌دارد تا شکسته نشوند.

غلات سبزینه غنی شده با آهن

دریافت نکردن آهن به مقدار مورد نیاز بدنتان می‌تواند باعث ریزش مو شود. شما می‌توانید آهن مورد نیاز بدنتان را در غلات، دانه ها و پاستاه، سویا و عدس تامین کنید. همچنین می‌توانید آهن مورد نیاز را در گوشت گاو و گوشت گوسفند بیابید. در جگرسیاه گوسفند و گاو نیز مقدار زیادی آهن نهفته است.

<p>اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت آگهی ثبتی آگهی تغییرات شرکت مجتمع ترابری گیلان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۰۱۲۶ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۳۱۹۶۶</p>
<p>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:</p> <p>۱ – تعداد اعضای هیات مدیره به ۴ نفر کاهش یافت و ماده مربوطه اساسنامه اصلاح گردید.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیمات اصلاح ماده اساسنامه (کاهش / افزایش تعداد اعضا هیات مدیره) انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قبل دسترس می باشد.</p> <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</p>

{اجتماعی}

یک پزشک در حال معاینه یک بیمار مبتلا به کمردرد.

یک پزشک در حال معاینه یک بیمار مبتلا به کمردرد.

بپرهیزید.اگر در محل کارتان مجبورید حرکتی را مدام تکرار کنید، بهتر است بعد از آن حرکت، جهت مخالف آن را هم انجام دهید تا آسیبی به مهره‌های‌تان وارد نشود. ماساژ منظم توسط یک ماساژور ماهر در کاهش مشکل شما بسیار مفید خواهد بود.

آر تروز مفصل

هرچه پیرتر می‌شوید دیسکی که بین مهره‌های پشت‌تان قرار دارد نازک‌تر می‌شود و مفاصل فشرده‌تر می‌شوند. فرسوده شدن مفاصل، که یکی از دلایلش اضافه وزن است، بیماری دژنراتیو مفصل یا آر تروز ایجاد می‌کند. در علل ایجاد آر تروز عوامل ارثی و مادرزادی و وجود ناهنجاری‌هایی مثل پاضربدری در دوزانو و کف پای صاف نیز دخیل هستند. افرادی که به علت شغل‌های خاص، ضربات مکرر و خفیف به پا‌های‌شان وارد می‌کنند، بیشتر دچار این عارضه می‌شوند. عوامل هورمونی در دوران یائسگی نیز این عارضه را تشدید می‌کند. برخی از بیماری‌ها مانند مرض قند و بیماری‌های متابولیکی و التهابی نیز علل ایجاد آر تروز هستند. تا می‌توانید با ورزش به محکم‌تر شدن و قوی‌تر شدن مفاصل‌تان کمک کنید و به جنگ آر تروز بروید. نداشتن فعالیت باعث سفت شدن مفاصل می‌شود. نشستن طولانی مدت آنها را فشرده می‌کند و آسیب بیشتری به کمر شما می‌رساند. لازم نیست حتما ساعت‌های زیادی در باشگاه‌ها صرف کنید حتی پیاده‌روی منظم و آرام پنج دقیقه‌ای هم می‌تواند معجزه کند. ورزش‌های سبک و منظم روزانه، مثل یوگا یا شنا مناسب‌ترین انتخاب برای شما هستند. قرار دادن کیسه آب گرم، درد کمر، عضلات و رباطها را تسکین و انعطاف‌پذیری مفاصل را افزایش می‌دهد. غذاهای پر از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی‌های روغنی که به صورت طبیعی ضدالتهاب هستند، به بهبود اوضاع کمک می‌کنند. برای پیشگیری از چنین مشکلی می‌توانید از سبزیجات با برگ‌های سبز، قرمز و آبی، انواع توت‌ها، اجیل و دانه‌ها، زردچوبه، زنجبیل و سیر استفاده کنید.

انجام برخی فعالیت‌ها و کشش‌های روزانه مهره‌های کمر شما را باز خواهند کرد. برای شروع می‌توانید این تمرین ساده را انجام دهید:

روی زمین دراز بکشید. بالشی برای پشتیبانی از سرتان پشت سرخود قرار دهید و زانوهای‌تان را بالا بیاورید. دستان‌تان را روی زانوهای‌تان قرار داده و به آرامی به خودتان نزدیک کنید. باید کشش ملایمی در پشت‌تان احساس کنید. این کار را به آرامی و با حوصله و البته حداقل دو بار در روز انجام دهید.

آداب نشستن روی صندلی کار

اگر ساعت‌ها روی صندلی کارتان می‌نشینید، باید کمردان را صاف نگه دارید، لم ندهید و کمردان را به پشتی صندلی تکیه دهید. به منظور دسترسی راحت‌تر به کیبورد کامپیوتر صندلی خود را مستقیم روبه‌روی میز کارتان قرار دهید تا از چرخش نامناسب و بی‌جا جلوگیری شود. بهتر است صندلی بدون دسته برای میز کامپیوترتان استفاده کنید. در حالت ایده‌آل باید کف پا‌های‌تان روی زمین باشد و تنها اگر نیاز شد از زیرپایی استفاده کنید. تنظیم ارتفاع صندلی‌تان اگرچه وقت‌گیر است اما نقش زیادی در سلامت استخوان‌های شما دارد. درنهایت باید هنگام نشستن احساس آرامش کرده و البته از هر فرصتی برای حرکات کششی استفاده کنید.

کمر درد قاعدگی

درد دوران قاعدگی ممکن است هر ماه سراغ بسیاری از خانم‌ها بیاید. اگر شما هم از کسانی هستید که قاعدگی‌های پر درد را با کمر دردهای چند روزه تجربه می‌کنند، می‌توانید از راه‌هایی که در ادامه می‌گوییم برای حفظ شادابی‌تان در هفته قاعدگی کمک بگیرید. برای تسکین دردتان می‌توانید کیسه آب گرم را روی کمردان قرار دهید. و حمام را از آب گرم پر کنید و مدتی در آن بمانید تا عضلات‌تان آرام شود و دردتان تسکین پیدا کند. اگر مصرف سیاتیک ممکن است به علت فشار یا ضربه شدید پناه می‌برید، در این دوران مصرف اسیدهای چرب را افزایش دهید تا علائم‌تان کمتر شود. اسیدهای چرب در غذاهایی ازجمله ماهی و اجیل‌هایی مثل گردو و بادام وجود دارند. قبل باشگاه بروید اما نباید تاثیر حرکات کششی ملایمی را که به شل کردن عضلات‌تان کمک کرده و دردتان را کمتر می‌کنند فراموش کنید. در این دوران قدم زدن، شنا، دوچرخه‌سواری و یوگا انجام دهید و از انجام فعالیت‌هایی مانند دویدن که با پرش سنگین، بالاتنه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند خودداری کنید. پشت‌تان را به آرامی بکشید، برخی از حرکات یوگا مانند «کشش سگ» یا «ست کودک» در کاهش دردها بسیار مؤثرند. بررسی‌ها نشان می‌دهد استفاده از طب سوزنی برای زنانی که دردهای شدید قاعدگی دارند بسیار مفید است. گذشته از این موارد، یک رژیم غذایی متعادل– که در آن سبزیجات برگ سبز جای زیادی دارد– برای خودتان انتخاب کنید و از مصرف نمک زیاد و کافئین بپرهیزید. درد قاعدگی مواد مغذی را به فولیکول‌های مو وارد کند.

این ادویه اعجاز انگیز را بر روی بلغور، جو دوسر، نان تست و قهوه خود بپاشید. دارچین کمک می‌کند تا خون شما به جریان بیفتد. دارچین همچنین باعث می‌شود اکسیژن و مواد مغذی را به فولیکول‌های مو وارد کند.

تخم مرغ

وقتی که تخم مرغ می‌خورید، پروتئین و آهن شما تامین می‌شود. تخم مرغ غنی از ویتامین B به نام بیوتین می‌باشد که به رشد مو کمک می‌کند. عدم داشتن کافی از این ویتامین می‌تواند منجر به ریزش مو شود. بیوتین همچنین باعث تقویت ناخن‌های شکننده می‌شود.

منابع غنی گروه ویتامین B

فولات: آووکادو، مارچوبه، آرتیشو، چغندر، پرتقال، بروکلی، بروکسل، جوانه ها، اسفناج، نخود فرنگی، سویا، نخود، عدس و بوقلمون
بیوتین: گل کلم، هویج، موز، غلات، تخممر، آرد سویا، جگر و ماهی سالمون
B۶: پوست سیب زمینی سفید، نخود، موز، عدس، گوشت گاو، مرغ و ماهی سالمون
B۱۲: گوشت گاو، گوشت گوسفند، جگر، زرده تخم مرغ و پنیر

مس و روی

هر دوی این مواد معدنی برای سلامت مو ضروری هستند. بدن ما به فلز روی برای رشد و ترمیم بافت ها نیاز دارد و مو هم از این قاعده مستثنا نیست. کمبود روی موجب رشد کم، ریزش موها و شوره سر می‌شود. مس جزئی از ملاتین است که رنگدانه های پوست و مو از آن ساخته می‌شوند. کمبود مس موجب سفید شدن موها می‌شود. روی و مس برای جذب شدن در حین هضم غذا با هم رقابت می‌کنند و باید در ۲ تا ۴مهم مصرف شوند تا میزان مواد معدنی بدن متعادل شود.
موادغذایی غنی از روی : پروتئین های حیوانی، بادام زمینی، تخم کدو، نخود و گندم
مواد غذایی غنی از مس : جگر، آرتیشو، آووکادو، موز، سیب، حبوبات، قارچ، مغز ها، دانه ها، سبب زمینی، آلو

ویتامین دی

کمبود ویتامین موجب ریزش مو و طاسی می‌شود ویتامین دی به ایجاد فولیکول های جدید کمک می‌کند. فولیکول‌ها سوراخ های ریزی در پوست سر هستند که موهای جدید در آنجا رشد می‌کنند. بیشتر افراد به اندازه کافی ویتامین دی دریافت نمی‌کنند و باید مصرف آن را بیشتر کنیم. بدن شما در معرض نور مستقیم خورشید، ویتامین دی تولید می‌کند. منابع خوب ویتامین دی شامل ماهی‌های چرب، روغن کبدماهی، برخی قارچ‌ها و غذاهای غنی می‌شود.

آیا باید مکمل تقویتی برای موها بمان مصرف کنیم؟

غذا، بهترین منبع ویتامین‌های ضروری برای رشد مو است. اما اگر از طریق تغذیه نمی‌توانید میزان لازم را تامین کنید، مکمل‌ها می‌توانند مفید باشند. یادتان باشد که مصرف بیش از حد مجاز ویتامین‌ها و مواد معدنی اگر لازم نداشته باشید، مضر است. بنابراین با پزشک مشورت کنید تا او مشخص کند که کمبودی دارید یا خیر. در نهایت بهترین شیوه برای تامین مواد مغذی لازم، تغذیهٔ متعادل از منابع سالم و طبیعی است.

سال نوزدهم/ شماره ۵۱۱۷

حوادث

جوان افغانی برای اخاذی، دختر مورد علاقه اش را طعمه قرار داد

بخش اجتماعی– مرد افغانی که برای تهیه پول شیربها دست به جنایت زده بود هفته گذشته همراه با دختر مورد علاقه‌اش در دادگاه کیفری محاکمه شد. رسیدگی به این پرونده از پنجم خرداد سال ۹۵ به‌دنبال آتش‌سوزی مهیب یک خودرو در کهریزک شروع شد.راندنده خودرو که بشدت سوخته بود به بیمارستان انتقال یافت اما پس از چند روز جان باخت. نخستین بررسی‌ها نشان می‌داد آتش‌سوزی عمدی بوده و وی به قتل رسیده است.بدنبال مرگ غلام ۲۶ساله تحقیقات کارآگاهان جنایی برای کشف این جنایت کلید خورد.آنها پس از ردیابی تماس‌های تلفنی مقتول دریافتند وی آخرین بار با فردی به نام محمد صحبت کرده است.

محمد برای بازجویی به اداره پلیس منتقل شد درحالی‌که او درنخستین بازجویی‌ها منکر اطلاع از جنایت بود اما مدتی بعد به اعتراف گمشود و راز قتل را برملا کرد. او به کارآگاهان گفت: من به دختری به‌نام گلپهار علاقه داشتم و به خواستگاری‌اش رفتم اما پدرش گفت باید ۲۵ میلیون تومان شیربها بدهی من که چنین پولی نداشتم مستاصل شدم. نمی‌توانستم از گلپهار دست بکشم. او هم مرا دوست داشت به‌همین خاطر از من خواست هرطور شده این پول را تهیه کنم. بعد هم با نقشه‌ای که طراحی کردیم تصمیم گرفتیم مردی به‌نام غلام را طعمه قرار دهیم و از او اخاذی کنیم.

طبق این نقشه گلپهار خودش را خواهر من معرفی کرد. او با غلام دوست شد و کاری کرد که غلام عاشقش شود بعد هم گفت برای ازدواج با او پدرش ۲۰ میلیون تومان شیربها می‌خواهد اگر این پول را بدهد پدرش راضی به ازدواج خواهد شد. با این ترتیب پول را از غلام گرفت و به من داد. بعد هم از ارتباطش را با غلام قطع کرد. اما مدتی بعد او تماس گرفت و وقتی دید که ازدواج به تأخیر افتاده می‌خواست با پدر گلپهار حرف بزند که ما مانع شدیم و او را به کهریزک کشاندیم در این نقشه فقط قرار بود خودروی غلام را آتش بزنیم برای همین هم با خودمان بزین بردیم. وقتی درگیری بین ما بالاگرفت بزین را روی خودرو ریختم اما مقداری از بزین هم روی خود غلام ریخت. وقتی فندک را زدم خودرو و غلام با هم آتش گرفتند. من هم با گلپهار سوار بر موتور فرار کردیم. با اعتراف‌های این مرد جوان او به اتهام مباشرت در قتل و نامزدش به اتهام معاونت در قتل بازداشت شدند.

سرانجام این زوج جوان هفته گذشته در دادگاه کیفری پای میز محاکمه ایستادند.محمد در شرح ماجرا اتهام قتل را پذیرفت. اما گلپهار در زمینه همکاری‌اش با محمد گفت من در قتل هیچ نقشی نداشتم محمد به زور مرا وادار کرد نقش خواهرش را بازی کنم و با غلام دوست شوم. او برای اینکه بتواند با من ازدواج کند باید ۲۵ میلیون تومان به‌عنوان شیربها به پدرم می‌داد اما از آنجا که فقط پنج میلیون تومان داشت این نقشه را کشید تا بتواند ۱۰۱ میلیون بقیه را فراهم کند.

پس از پایان اظهارات او متهم قضات برای صدور حکم وارد شور شدند.

دزد ترسو از طبقه سوم سقوط کرد

بخش اجتماعی– ساعت ۲۰:۳۰ چهارشنبه ۱۹ دی از طریق مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ سقوط جوانی حدوداً ۳۰ ساله از طبقه سوم یک مجتمع مسکونی در خیابان وحیدیه به کلاترتی ۱۲۷ نارمک اطلاع داده شد. با حضور مأموران کلاترتی در محل و انجام بررسی‌های اولیه مشخص شد مرد جوان که بشدت از ناحیه سر مجروح شده قصد سرقت از خانه یکی از ساکنان طبقه سوم را داشته است اما ناگهان صاحبخانه وارد شده و با مشاهده دزد از همسایه‌ها درخواست کمک کرد. دزد ترسو نیز از راه پنجره قصد فرار به پشت بام ساختمان مجاور را داشته که کنترل خود را از دست داده و به پایین سقوط کرده است.

سرنهگ محبتی سهرابی منشر رئیس کلاترتی ۱۲۷ نارمک در این باره اظهار کرد: طی هماهنگی با مرکز فوریت‌های پزشکی ۱۱۵، بلافاصله این شخص برای انجام اقدامات درمانی و پزشکی به بیمارستان منتقل شد و با توجه به‌شدت آسیب دیدگی تحت عمل جراحی قرار گرفته و اقدامات درمانی ادامه دارد.

کشف ۶ کیلو شیشه از آشپزخانه‌ای در جنوب تهران

بخش اجتماعی– رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ از انهدام باند تولید و توزیع کننده مواد مخدر در جنوب پایتخت خبر داد. به گزارش خبرنگاران، سرنهگ کیوان ظهیری رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ، اظهار کرد: با توجه به دریافت خبری مبنی بر فعالیت یک باند تولید و توزیع کننده مواد مخدر در جنوب پایتخت، پرونده ای در این خصوص در کلاترتی ۱۵۳ شهرک ولیعصر تشکیل شد. وی افزود: در یک‌عملیات که با کمک اهالی محل انجام شد، تمام اعضای باند تولید و توزیع کننده مواد مخدر توسط پلیس دستگیر شدند.

سرنهگ ظهیری تصریح کرد: مقدار ۶ کیلوگرم ماده مخدر شیشه از مخفیگاه متهمان کشف شد که به همراه متهمان به مراجع قضایی ارجاع شدند.