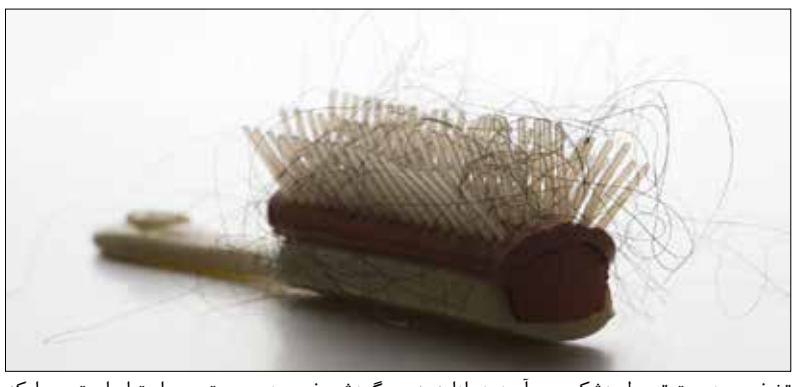
علت ریزش مو در زنان و درمان آن

ریزش مو در زنان مشکل نسبتا شایعی است؛ علاوه بر اینکه از نظر روحی می‌تواند برای فرد آزاردهنده باشد، یک هشدار برای وضعیت سلامت جسمی فرد نیز به حساب می‌آید. در نتیجه این موضوع نباید مورد بی‌توجهی قرار گیرد. علل متعددی از جمله کمبود پروتئین، استرس، بیماری‌های خود ایمنی و موارد دیگر می‌تواند منجر به ریزش مو شود. شدت ریزش مو از حالت خفیف یعنی نازک‌شدن تارهای مو تا حالت شدید مثل خالی‌شدن قسمت‌هایی از سر (طاسی تکه‌ای) و عقب‌رفتن خط رویش مو و ... متفاوت است. خوشبختانه امروزه روش‌های درمانی متعددی شامل درمان‌های کلینیکی، درمان‌های خانگی و مراقبت‌های پیشگیری‌کننده برای حل این مشکل وجود دارد. در این مقاله قصد داریم به بعضی از روش‌های درمان ریزش مو در زنان بپردازیم.



دلایل و علل ریزش مو در زنان

۱. استرس‌های جسمی و روحی

اشتباه نیست اگر بگوییم یکی از اصلی‌ترین و شایع‌ترین دلایل ریزش مو در زنان، استرس‌های جسمی و روحی است. طلاق، عمل جراحی، حوادث ناگوار و موارد دیگر همگی منجر به ایجاد استرس در افراد می‌شوند و معمولا هرکسی که در معرض این اتفاقات تلخ قرار گیرد، به احتمال زیاد برای مدتی دچار ریزش مو می‌شود. در این موارد بدن تلاش می‌کند تا منابع خود را به سمت عضوی که دچار استرس شده، هدایت کند. تغییرات فیزیکی ناگهانی مثل کاهش وزن، تب شدید و... نیز می‌تواند منجر به ریزش مو شود.

۲. بارداری

حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد زنان در فاصله‌ی سه تا شش ماه بعد از بارداری، به دلیل کاهش سطح هورمون «استرژون»، نوعی ریزش مو تحت عنوان «جریان تلوژن» را تجربه می‌کنند.

۳. ارث

به این نوع ریزش مو، ریزش موی «آندروژنیک» یا «آلوپسیای آندروژنیک» نیز گفته می‌شود. این نوع ریزش مو در زنانی که در خانواده‌ی خود سابقه‌ی ریزش مو دارند، بیشتر به چشم می‌خورد. این نوع ریزش مو ابتدا با نازک‌شدن موها در جلوی سر شروع می‌شود، اما به‌طور معمول خط رویش مو در جلوی سر از بین نمی‌رود و تقریبا هرگز به طاسی منجر نمی‌شود.

۴. کمبود پروتئین

مصرف مقدار کافی پروتئین در رژیم غذایی روزانه، برای جلوگیری از ریزش مو بسیار مؤثر است. کسانی که رژیم‌های لاغری بدون پروتئین را انتخاب می‌کنند، دچار نوعی سوءتغذیه می‌شوند. در چنین شرایطی بدن تلاش می‌کند، پروتئین لازم را ذخیره کند. در نتیجه ابتدا رشد موها کاهش می‌یابد و در ادامه متوقف می‌شود و به‌دنبال آن ریزش مو اتفاق می‌افتد. گاهی این روند ۲ تا ۳ ماه به‌طول می‌انجامد. بهتر است بدانید راه درمان آن بسیار ساده است و تنها با برگرداندن و مصرف پروتئین در رژیم غذایی‌تان امکان‌پذیر است.

۵. کم‌خونی

یک ماده‌ی غذایی بسیار مهم برای حفظ سلامت مو، آهن است. مصرف غذاهای سرشار از آهن از این جهت حائز اهمیت است که کمبود آهن می‌تواند منجر به کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون و بروز کم‌خونی شود. البته کم‌خونی گاهی ممکن است به دلیل عدم جذب مواد مغذی در بدن یا دلایلی نظیر جراحی، بارداری، بیماری و ... باشد.

سفلیس، بیماری‌های خودایمنی، شیمی‌درمانی، آنرمالی‌های مربوط به ساقه‌ی مو و ... از دیگر دلایلی هستند که منجر به ریزش مو در زنان می‌شوند. به‌طور قطع، برای تعیین علت دقیق ریزش مو باید به تشخیص درست توسط پزشک روی آورد. در ادامه به روش‌های درمانی این بیماری می‌پردازیم.

درمان‌های کلینیکی ریزش مو در زنان

ماینوکسیدیل

یکی از داروهای مؤثر در درمان ریزش مو، «ماینوکسیدیل» است که در شکل مختلف مایع یا فوم موجود است. این دارو معمولا روزانه دو تا سه بار، روی پوست سر ماساژ داده می‌شود. «ماینودوکسیدیل» از ریزش شدید مو جلوگیری و به رویش مجدد آن کمک می‌کند، اما برای دریافت نتایج محسوس از استفاده‌ی آن باید چند ماه صبر کرد. توجه داشته باشید اگر مصرف دارو به یکباره قطع شود، ریزش شدید مو اتفاق می‌افتد. در واقع تا زمانی که از آن استفاده می‌کنید، می‌توانید از مزیت آن بهره ببرید و آن را به‌عنوان یک درمان مادام‌العمر در نظر داشته باشید.

کورتیکواستروئید

این روش در درمان «آلوپسیای آره آتا» (ریزش موی سکه‌ای) کاربرد دارد. در این نوع ریزش مو، سیستم ایمنی به اشتباه به فولیکول‌های مو حمله می‌کند و آنها را از بین می‌برد. برای درمان از تزریق نوعی هورمون که سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند، استفاده می‌شود. البته «کورتیکواستروئیدها» به‌صورت پماد و کرم نیز موجود هستند. برای حصول نتیجه‌ی بهتر در این روش، معمولا تزریق چندمرحله‌ای در یک ماه انجام می‌شود.

لیزر

در این روش پوست سر در مقابل اشعه‌ی فرابنفش قرار می‌گیرد. ادعا می‌شود استفاده از لیزر، روش مؤثری است که باید هر دو یا سه هفته یکبار تکرار شود. طول درمان آن ۲۶ هفته در یک سال است، اما با توجه به مضرات اشعه‌ی فرابنفش برای بدن، ریسک ابتلا به سرطان پوست یا علائمی نظیر تهوع و اگزما در این روش وجود دارد که معمولا پزشکان آن را توصیه نمی‌کنند.

هورمون‌درمانی

در این روش از داروهایی که از ترکیب دو هورمون «استروژن» و «پروژسترون» تهیه می‌شوند، برای درمان استفاده می‌شود. البته کاربرد بیشتر این روش، در مورد خانم‌هایی است که پس از یائسگی دچار مشکل ریزش مو شده‌اند. استفاده این داروهای هورمونی دارای مزیت دیگری هم هست و آن کاهش سایر عوارض در دوران یائسگی است.

کاشت مو

کاشت مو، گران‌ترین روش درمان ریزش موست که طی یک عمل جراحی دردناک انجام می‌شود، اما موهایی که به این روش کاشته می‌شوند، علاوه‌بر اینکه رشد می‌کنند، عمر طولانی‌تری هم دارند.در کنار روش‌های گفته شده که از اصلی‌ترین روش‌های کلینیکی درمان ریزش مو هستند، روش‌های دیگری مثل استفاده از «آنترالین» و قرص‌های بارداری وجود دارد که کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

افزایش جریان گردش خون به فولیکول‌های مو اساس درمان‌های خانگی، بر افزایش گردش خون در پوست سر استوار است. چرا که نامناسب‌بودن گردش خون سبب مرگ سلول‌های پوست سر و ریزش مو خواهد شد. پس علاوه‌بر آنکه باید سطح آهن در بدن برای تولید گلبول‌های قرمز کافی باشد، باید گردش خون در سطح پوست سر نیز تحریک شود. ماساژ پوست سر یکی از بهترین روش‌ها برای تحریک جریان خون به پوست سر است. البته اگر ریزش مو بسیار شدید باشد، ممکن است ماساژ، آن را تشدید کند.

مصرف ویتامین B به‌ویژه بیوتین

ویتامین B یکی از فاکتورهای بسیار تأثیرگذار در سلامت موست که کمبود آن مانند آهن، ریزش مو ایجاد می‌کند. زنانی که برای کاهش ریزش موی خود از ویتامین B و به‌ویژه از بیوتین که نوع خاصی از آن است، استفاده کرده‌اند نتیجه‌ی آن را بسیار رضایت‌بخش دانسته‌اند.

روغن جوجوبا

علل ریزش مو

یکی از مؤثرترین درمان‌های خانگی در کنترل ریزش مو، با قدمتی بیش از صد سال، مالش روغن جوجوبا به پوست و موی سر است. شواهد نشان داده است که این روغن برای رشد و سلامت مو بسیار مفید است.

نخل اره‌ای

این گیاه از شکل‌گیری هورمون «تستوسترون» که دشمن فولیکول‌های موست، جلوگیری می‌کند. «تستوسترون» با حمله به فولیکول‌های مو سبب کاهش جدی در رشد مو و آلوپسیا می‌شود. پس با مصرف بیشتر این گیاه می‌توان فولیکول‌های مو را از شر این عامل مزاحم نجات داد.

رزماری:

رزماری قرن‌هاست که برای سلامت مو استفاده می‌شود. اغلب توصیه می‌شود این گیاه به‌صورت مخلوط با روغن بادام، به‌صورت موضعی بر روی پوست سر و اطراف ریشه‌ی مو مالیده شود.

روغن شترمرغ

این روغن یکی دیگر از روغن‌های پرکاربرد در معالجه‌ی ریزش موست که به‌عنوان مرطوب‌کننده و استحکام‌بخش برای مو و فولیکول‌های آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روغن را می‌توانید مستقیما روی پوست سر بمالید.

شیرین‌بیان

این گیاه نیز عملکردی مشابه نخل اره‌ای دارد و از شکل‌گیری «دی‌هیدروتستوسترون» جلوگیری می‌کند. «دی‌هیدروتستوسترون» ماده‌ای است که از «تستوسترون» مشتق می‌شود. شیرین‌بیان اجازه نمی‌دهد، پروسه‌ی انتقال و شکل‌گیری این ماده انجام شود.

گلرنگ

گلرنگ گیاهی است که سبب افزایش و بهبود گردش خون می‌شود. در نتیجه اضافه‌کردن این گیاه به رژیم غذایی ایده‌ی خوبی به نظر می‌رسد. گلرنگ از طریق گشادکردن عروق خونی، رگ‌های خونی پوست سر را باز می‌کند و ضمن کاهش فشار خون کمک می‌کند اکسیژن و خون بیشتری به سلول‌های پوست برسد و به این ترتیب رشد موها را تحریک می‌کند.

خوردن غذاهای حاوی پتاسیم

اگر دچار ریزش مو هستید خوردن غذاهای حاوی پتاسیم را فراموش نکنید. پتاسیم نیز مثل گلرنگ خاصیت گشادکنندگی عروق را دارد. این ماده سبب بهبود گردش خون و حفظ تعادل مایعات در بدن می‌شود و به حفظ و بقای سلول‌ها کمک می‌کند. موز یک منبع غنی پتاسیم است.

مراقب افزایش یا کاهش شدید وزن‌تان باشید

افزایش یا کاهش شدید وزن ممکن است به دلیل عملکرد نامناسب غده‌ی تیروئید یا انتخاب یک رژیم ناصحیح اتفاق بیفتد، اما لازم است بدانید که پیامد آن، عدم تعادل هورمون‌های بدن است. در این شرایط «تستوسترون» به آسانی به «دی‌هیدروتستوسترون» تبدیل شده و منجر به مرگ فولیکول‌های مو می‌شود.

آروماتراپی و مدیتیشن

استفاده از روش های مدیتیشن از ریزش موی ناشی از استرس جلوگیری می‌کند.

اگر دچار افسردگی یا اضطراب باشید، موهایتان از شرایط بد روحی شما اثر منفی می‌گیرند. افسردگی و اضطراب منجر به عدم تعادل در هورمون‌ها می‌شود، بنابراین شرایط روانی شما بر سلامت جسمی‌تان اثرگذار است. توصیه می‌شود تا با تکنیک‌های آروماتراپی و مدیتیشن اضطراب خود را کاهش دهید و به این ترتیب مشکل ریزش موی خود را درمان کنید.

روش‌های پیشگیری‌کننده

روش‌های پیشگیری زیر به جلوگیری از ریزش مو در زنان کمک می‌کنند، اما باید به‌طور مستمر استفاده شوند:

ماساژ روغن داغ

روغن نارگیل را کمی حرارت دهید و با نوک انگشت به‌آرامی بر روی پوست سر خود مالش دهید. با این کار علاوه‌بر اینکه جریان خون به سمت پوست سر افزایش می‌یابد، باعث تقویت و نرم‌شدن موها نیز می‌شود.

آملا

آملا نام میوه‌ای است که در هندوستان تولید می‌شود و خواص زیادی برای پوست و مو دارد. این میوه حاوی «تانین»، «ویتامین C»، «آنتی اکسیدان»، «کائمفرول»، «فلاونوئید» و «گالیک‌اسید» است که همه‌ی آنها مواد مغذی مفیدی برای بهبود بافت مو هستند. «ویتامین C» موجود در آملا به جبران کمبود این ویتامین در بدن که خود یکی از عوامل اصلی ریزش موست، کمک می‌کند.

آلوئه‌ورا

این گیاه شامل آنزیم‌های متعددی است که در حفظ سلامت موها بسیار مفید است. این گیاه را هم می‌توان به صورت مستقیم بر روی پوست سر ماساژ داد یا یک قاشق آن را با معده‌ی خالی میل کنید. آنزیم «پروتئولیک» در این گیاه در ترمیم سلول‌های مرده‌ی پوست مؤثر است. همچنین از آلوئه‌ورا می‌توان به عنوان یک نرم‌کننده‌ی طبیعی برای نرمی مو، کاهش شوره و خارش سر استفاده کرد.

سخن آخر اینکه، ریزش مو در زنان تا مدت‌ها یک تابو بوده و زنان بسیاری در خلوت خود از آن رنج می‌برده‌اند، اما امروزه با بهبود سطح فکری مردم، نگاه منطقی‌تری به این مسئله می‌شود و گزینه‌های درمانی متعددی برای کنترل و درمان آن وجود دارد. پس جای نگرانی نیست، اگر هیچ‌یک از درمان‌های خانگی و راه‌های پیشگیری‌کننده مؤثر واقع نشد، هنوز گزینه‌های زیادی برای درمان ریزش موی خود دارید.

اخبار

رژیم غذایی سالم شامل چه خوراکی‌هایی می‌شود؟

این روزها همه به دنبال داشتن زندگی بهتر و افزایش کیفیت آن هستند. شاید بتوان گفت اولین شرط برای تحقق این خواسته، داشتن بدن سالم است. از طرفی برای داشتن بدن سالم باید حواس‌مان به چیزهایی که می‌خوریم باشد. باید یک سری مواد غذایی ضروری را حتما مصرف کنیم و در مقابل مصرف مواد غذایی کم‌ارزش را به حداقل برسانیم. به‌عبارتی باید تغذیه‌مان را اصلاح کنیم و رژیم غذایی فعلی‌مان را به یک رژیم غذایی سالم و متعادل تغییر بدهیم. در این مقاله قصد داریم در همین زمینه به شما کمک کنیم. پس اگر به بدن و کیفیت زندگی خود اهمیت می‌دهید، ادامه‌ی این مقاله را هم بخوانید.

رژیم غذایی سالم چیست؟

رژیم غذایی سالم، رژیمی است که حاوی مواد مغذی لازم برای درست کار کردن بدن است. برای داشتن تغذیه‌ی مناسب، باید بیشتر کالری روزانه‌ی خود را از مواد زیر دریافت کنید:

میوه‌های تازه؛

سبزیجات تازه؛

غلات کامل؛

حبوبات؛

آجیل؛

پروتئین بدون چربی.

رژیم غذایی سالم چیست؟

کالری چیست؟

میزان کالری یک غذا به معنی میزان انرژی ذخیره شده در آن است. بدن شما از کالری برای راه رفتن، فکر کردن، نفس کشیدن و کارهای دیگر استفاده می‌کند. هرکس برای حفظ وزن خود، نیاز دارد که روزانه حدودا ۲۰۰۰ کالری دریافت کند.

البته میزان دقیق کالری مورد نیاز هرکس به سن، جنسیت و فعالیت بدنی بستگی دارد. معمولا مردان نسبت به زنان، و کسانی که ورزش می‌کنند هم نسبت به بقیه به کالری بیشتری نیاز دارند.

میزان کالری مصرفی از اهمیت زیادی برخوردار است. باید مصرف مواد «بی کالری» یا موادی که ارزش غذایی کمی دارند (مثل قندها و چربی‌های جامد) را به حداقل رساند.

چرا داشتن رژیم غذایی مناسب مهم است؟

اندام‌ها و بافت‌های بدن برای درست کار کردن نیاز به تغذیه مناسب دارند. در غیر این‌صورت بدن بیشتر مستعد بیماری، عفونت، خستگی و عملکرد ضعیف می‌شود. بچه‌هایی که سوءتغذیه و رژیم غذایی ناسالم دارند مشکلات رشدی و عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند. از اثرات دیگر رژیم غذایی ناسالم می‌توان به دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی و سرطان اشاره کرد.

چرا داشتن رژیم غذایی سالم مهم است؟

هسته‌ی رژیم غذایی مناسب را موادی تشکیل می‌دهند که قند و چربی کمی دارند، ولی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی دیگرند. گروه‌های غذایی زیر از بخش‌های ضروری یک رژیم غذایی سالم هستند.

میوه‌ها

میوه‌ها علاوه بر این‌که فایده زیادی برای بدن دارند، جزو تنقلات خوشمزه هم هستند. سعی کنید همیشه میوه‌های فصل را بخورید؛ چون تازه‌اند و فایده بیشتری دارند.

سبزیجات

سبزیجات منبع اصلی ویتامین و مواد معدنی هستند. به‌طور کلی می‌توان گفت سبزیجاتی که برگ تیره دارند (مثل اسفناج، کلم پیچ، لوبیا سبز، کلم بروکلی، کولارد سبز و برگ چغندر) مغذی‌تر هستند و در هر وعده‌ی غذایی می‌توانید از آنها استفاده کنید.

غلات

امروزه آرد سفید بیشتر از فراورده‌های هر غلات دیگری مورد استفاده است. متأسفانه آرد سفید تصفیه شده ارزش غذایی زیادی ندارد، چون طی فرایند تصفیه‌سازی پوست دانه‌ها جدا می‌شود؛ و این در حالی است که این قسمت بیشترین ارزش غذایی را دارد. بنابراین بهتر است به‌جای آرد سفید از غلات سبوس‌دار استفاده کنید.

پروتئین

گوشت و لوبیا منبع اصلی پروتئین هستند. پروتئین ماده‌ای ضروری برای رشد مغز و عضلات است. از گزینه‌های خوب برای دریافت پروتئین می‌توان به گوشت‌های کم‌چربی مثل مرغ و ماهی اشاره کرد. برای کم کردن میزان چربی و کلسترول گوشت، می‌توانید پوست و چربی‌های آن را جدا کنید. سلامت و تغذیه‌ی حیوانات روی سلامت گوشت‌شان تأثیر می‌گذارد، بنابراین سعی کنید گوشت حیوانات علف‌خواری را مصرف کنید که از سلامت تغذیه‌شان مطمئن هستید.

از منابع دیگر پروتئین می‌توان به فیبر، عدس، لوبیا، نخود فرنگی، بادام، دانه‌های آفتابگردان و گردو اشاره کرد. محصولات مبتنی بر سویا هم منابع خوبی برای پروتئین و جایگزین‌های سالمی برای گوشت هستند.

لبنیات

محصولات لبنی حاوی کلسیم، ویتامین D و مواد مغذی و حیاتی دیگری هستند. البته این محصولات چربی زیادی هم دارند. بنابراین بهتر است از تکه‌های کوچک پنیر پرچرب، ماست و شیرهای کم‌چرب یا بدون چربی استفاده کرد. محصولات حاوی شیر گیاهی، مثل موادی که از سویا، تخم کتان و بادام تهیه شدند هم جایگزینی عالی برای محصولات لبنی گاوی هستند.

روغن

روغن باید به میزان کمی مصرف شود و بهتر است چربی و قند کمی داشته باشد. می‌توانید به جای روغن‌های گیاهی چرب، از جایگزین‌هایی مثل روغن زیتون استفاده کنید. بهتر است غذاهای سرخ‌کردنی کمتر مصرف کنید چون فاقد ارزش غذایی و جزو غذاهای «کالری خالی» هستند.

مواردی که در بالا گفته شد، باید در رژیم غذایی گنجانده شوند. ولی برای داشتن رژیم غذایی سالم و وزن متعادل و مناسب، باید علاوه بر مصرف این مواد، مصرف مواد خاص دیگری را به حداقل برسانید. این مواد شامل الکل، غلات تصفیه‌شده، چربی‌های جامد، چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، نمک و قند می‌شوند.

نکته‌ی آخر اینکه، بهتر است سؤالات خود را در زمینه‌ی تغییر رژیم غذایی یا تغییر وزن با یک متخصص تغذیه در میان بگذارید.

تقدیر از مدیران انتقال خون استان های برگزیده

سرویس سلامت- مدیر کل دفتر مدیرعامل و روابط عمومی سازمان انتقال خون از استانهایی که در ارسال خبر به ستاد سازمان عملکرد مناسبی داشتند تقدیر کرد.

به گزارش امتیاز و به نقل از روابط عمومی سازمان انتقال خون ادارات کل انتقال خون سراسر کشور در سال گذشته در مجموع ۱۲۸۰ خبر به ستاد سازمان ارسال کردند که از این تعداد هزار و ۲۱ خبر در سایت سازمان درج شده است.قابل ذکر است استانهای خراسان رضوی (۱۲۴)- قزوین (۷۸)- قم (۷۲) – یزد (۶۲) - فارس (۵۹)- کردستان (۵۴) – مازندران (۵۲) و ایلام (۴۹) به ترتیب بیشترین آمار خبر درج شده در سایت سازمان را دارند.

برای مدیران روابط عمومی این استانها از سوی مدیر کل دفتر مدیر عامل لوح تقدیر به مناسبت روز روابط عمومی ارسال شد.

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان؛

۴۰۰ ایرانی در انتظار قلب سالم هستند

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان، گفت: بیش از ۴۰۰ نفر در کشور در انتظار پیوند قلب و در حدود ۲۰۰ نفر نیز منتظر پیوند ریه هستند.

دکتر کتایون نجفی زاده در برنامه «نبض» شبکه خبر، با بیان اینکه بیمار مرگ مغزی را تنها می توان تا دوهفته زنده نگه داشت، افزود: بعد از این مدت، مغز شروع به ترشح مواد سمی می کند که موجب مرگ کامل سلول های بدن و به دنبال آن فساد کامل بدن می شود.

وی به تفاوت «کما» با «مرگ مغزی» اشاره کرد و گفت: در کما فرد به دلیل کمبود قند به کما می رود که با تامین آن فرد به حالت هوشیاری باز می گردد، در وضعیت کما عملکرد اعضای بدن فرد مختل شده اما ساختار مختل نشده است اما در مرگ مغزی این ساختار مغز است که مختل و خراب شده است و فرد دیگر بیمار خطاب نمی شود و یک جسد است.

نجفی زاده در ادامه به قانون نانوشته هماهنگ کنندگان اهدای عضو اشاره کرد و افزود: این افراد حق ندارند پیشنهاد پیوند عضو را تا زمانی که خانواده بیمار مرگ عزیزشان را نپذیرفته عنوان کنند زیرا تا پیش از این زمان خانواده بیمار آمادگی پذیرش اهدای عضو را ندارد.

یافته جالب پژوهشگران؛

خیار و گوجه فرنگی آلزایمر می آورند

محققان عنوان می کنند گوجه فرنگی و خیار حاوی پروتئینی هستند که منجر به ابتلا به آلزایمر می شود.

دکتر استیون گاندری، محقق از دانشگاه کالیفرنیا، بین زوال حافظه و پروتئین «لکتین» ارتباطی یافته است. لکتین در خیار، گوجه فرنگی، غلات کامل، سویا، دانه ها، فلفل، جوانه غلات، سیب زمینی و برخی محصولات لبنی یافت می شود. به گفته محققان، لکتین برای روده مضر است و می تواند موجب بروز مشکلاتی همچون زوال حافظه شود. محققان تاثیر لکتین را بر روی انواع گروه خونی آزمایش کردند و دریافتند این پروتئین می تواند نقش مهمی در اختلالات مغزی داشته باشد.به گفته محققان، این پروتئین بر روی افراد به شکلی متفاوت تاثیر می گذارد و آسیب ناشی از آن به ژنتیک هر فرد بستگی دارد. محققان دریافتند بین گروه خونی فرد و این پروتئین ارتباط وجود دارد و امکان اجتناب از لکتین میسر نیست چراکه برای برخی افراد خوب و برای برخی دیگر مضر است.

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمائم به کلاسه پرونده: ۶۱۵۲/۳۱۰/۹۵ وقت رسیدگی: روز سه شنبه ۹۶/۴/۱۳ ساعت ۱۶/۳۰ خواهان: تعاونی ثامن الائمه خوانده: فرامرز سعادتی خواسته: مطالبه وجه خواهان دادخواستی به خواسته فوق به مجتمع شماره ۳۳ شورای حل اختلاف دادگستری تهران تقدیم که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۶۱۵۲/۳۱۰/۹۵ ثبت، بنا به درخواست خواهان و مجهول المکان بودن خوانده وفق ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی درج می گردد تا خوانده ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به این شعبه مراجعه و نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت و آدرس خود را اعلام نموده و الا نسخه ثانی دادخواست و ضمائم ابلاغ شده تلقی و شورا غیابا اتخاذ تصمیم قانونی خواهد نمود.

۱۱۰/۲۴۴۱۳ رئیس شعبه ۶۱۵۲ مجتمع شماره ۳۳ شورای حل اختلاف تهران

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمائم به کلاسه پرونده: ۹۵۰۹۹۸۱۶۱۵۴۰۰۳۸۲ وقت رسیدگی: روز سه شنبه ۹۶/۵/۲۴ ساعت ۱۶/۰۰ خواهان: واسپاری آتی نگر آفام به نمایندگی مجید جانعلی پور خوانده: رحیم قربانی چرمی- اعظم رحیمی خواسته: مطالبه وجه خواهان دادخواستی به خواسته فوق به مجتمع شماره ۳۳ شورای حل اختلاف دادگستری تهران تقدیم که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۱۶۱۵۴۰۰۳۸۲ ثبت، بنا به درخواست خواهان و مجهول المکان بودن خوانده وفق ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی درج می گردد تا خوانده ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به این شعبه مراجعه و نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت و آدرس خود را اعلام نموده و الا نسخه ثانی دادخواست و ضمائم ابلاغ شده تلقی و شورا غیابا اتخاذ تصمیم قانونی خواهد نمود.

۱۱۰/۲۴۴۱۲ رئیس شعبه ۶۱۵۴ مجتمع شماره ۳۳ شورای حل اختلاف تهران

خواهان رقیه گلشناس دادخواستی به طرفیت خوانده صلاح الدین اسماعیلی به خواسته مطالبه وجه سفته تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۵۰۳ مجتمع شماره یازده شورای حل اختلاف شهر تهران واقع در تهران- چهار راه ولیعصر- کوچه پشن- پلاک ۲۲- مجتمع شماره ۱۱ شورای حل اختلاف تهران ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۱۰۵۰۳۰۰۸۷۰ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۶/۴/۲۵ و ساعت ۱۵/۳۰ تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

۱۱۰/۲۴۴۱۱ دبیر شعبه ۵۰۳ مجتمع شماره ۱۱ شورای حل اختلاف تهران

خواهان یوسف ادبی بهروز دادخواستی به طرفیت خوانده رضا افشاری به خواسته مطالبه وجه چک تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۵۰۳ مجتمع شماره یازده شورای حل اختلاف شهر تهران واقع در تهران- چهار راه ولیعصر- کوچه پشن- پلاک ۲۲- مجتمع شماره ۱۱ شورای حل اختلاف تهران ارجاع و به کلاسه ۹۶۰۹۹۸۱۰۵۰۳۰۰۱۰۱ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۶/۴/۲۴ و ساعت ۱۵/۳۰ تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

۱۱۰/۲۴۴۱۰ دبیر شعبه ۵۰۳ مجتمع شماره ۱۱ شورای حل اختلاف تهران

ابلاغیه ابلاغ شونده حقیقی: نیما چتریزه تاریخ حضور: ۹۶/۴/۱۳ سه شنبه ساعت ۱۶/۰۰ محل حضور: تهران- خیابان شریعتی- نرسید به میرداماد- خیابان گل نبی- میدان کتابی- پلاک ۳۴ علت حضور: در خصوص دعوی علیرضا عبدیان به طرفیت شما در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در این دادگاه حاضر شوید.

۱۱۰/۲۴۴۰۸ منشی شعبه ۱۱۲ مجتمع شماره ۳ شورای حل اختلاف تهران

حصر وراثت آقای جمشید سلیمی طاری به شماره شناسنامه ۱۷ مطابق دادخواست تقدیمی به کلاسه ۹۵۰۷۹۷ از این شعبه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان بی بی سلیمی طاری شماره شناسنامه ۱۳۱ در تاریخ ۸۷/۱۲/۱۱ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: جمشید سلیمی طاری- ش. ش ۱۷- ت. ت ۱۳۱۹/۴/۲- صادره از نطنز- نسبت با متوفی فرزند داود علی سلیمی نکو- ش. ش ۴۶۷- ت. ت ۱۳۲۸/۵/۵- صادره از تهران- نسبت با متوفی فرزند شهین علیزادگان طاری- ش. ش ۶۳۱۵۷- نسبت با متوفی فرزند آذردخت علیزادگان طاری- ش. ش ۲۷۱۰- ت. ت ۱۳۳۳/۹/۲۶- صادره از تهران- نسبت با متوفی فرزند مهین علیزادگان طاری- ش. ش ۳۶۲۶- ت. ت ۱۳۰۳/۱/۱- صادره از تهران- نسبت با متوفی فرزند و مرحوم ورثه دیگری ندارد. اینک با انجام تشریفات مقدماتی، درخواست مزبور را به استناد ماده ۳۶۱ قانون امور حسبی در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به این شعبه تقدیم دارد و الا گواهی مربوط صادر خواهد شد.

۱۱۰/۲۴۴۰۷ رئیس شعبه ۱۱۲ شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۳ تهران

حصر وراثت آقای شهرام قشقائی عبدی به شماره شناسنامه ۵۸۱۹ مطابق دادخواست تقدیمی به کلاسه ۹۵۰۹۹۵ از این شعبه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان ناصر قشقائی عبدی شماره شناسنامه ۱۷ در تاریخ ۹۵/۶/۲۷ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: شهرام قشقائی عبدی- ش. ش ۵۸۱۹- ت. ت ۱۳۴۷/۱۲/۱۴- صادره از تهران- نسبت با متوفی فرزند شهریار قشقائی عبدی- ش. ش ۸۶۰۶- ت. ت ۱۳۴۸/۱۲/۲۲- صادره از تهران- نسبت با متوفی فرزند شهباز قشقائی عبدی- ش. ش ۱۱۱۲- ت. ت ۱۳۶۲/۲/۲- صادره از تهران- نسبت با متوفی فرزند فاطمه عرب حلوائی- ش. ش ۱۲۴۰- ت. ت ۱۳۳۱/۱۱/۵- صادره از تهران- نسبت با متوفی همسر و مرحوم ورثه دیگری ندارد. اینک با انجام تشریفات مقدماتی، درخواست مزبور را به استناد ماده ۳۶۱ قانون امور حسبی در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به این شعبه تقدیم دارد و الا گواهی مربوط صادر خواهد شد.

۱۱۰/۲۴۴۰۶ رئیس شعبه ۱۱۲ شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۳ تهران

تاریخ رسیدگی: ۱۳۹۵/۱۰/۲۸ شماره پرونده: ۹۵۰۲۵۵ مرجع رسیدگی: شعبه ۲۳۰۷ شورای حل اختلاف شهید باهنر شماره ۲۴ خواهان: مژده میگون دوری به وکالت متین مصدق اشکیکی خوانده: عباس محمد میگونی خواسته: مطالبه نفقه معوقه گردشکار: خواهان دادخواستی به خواسته فوق به طرفیت خوانده بالا تقدیم داشته که پس از ارجاع به این شورا و ثبت به کلاسه فوق و جری تشریفات قانونی در وقت مقرر شعبه به تصدی امضا کننده زیر تشکیل است. با توجه به محتویات پرونده پس از اخذ نظریه مشورتی مورخ ۹۵/۱۱/۹ اعضای محترم شعبه ۲۳۰۷ ختم رسیدگی را اعلام و به شرح زیر مبادرت به صدور رای می نماید. رای قاضی شورا در خصوص دادخواست خانم مژده میگون دوری به وکالت متین مصدق اشکیکی به طرفیت آقای عباس محمد میگونی به خواسته الزام به پرداخت نفقه معوقه از تاریخ ۹۴/۱/۱ لغایت صدور حکم با عنایت به جامع محتویات پرونده از جمله تصویر نکاحنامه رسمی صادره از دفتر ثبت ازدواج وجود علقه زوجیت بین طرفین به سبب عقد نکاح دایم محرز است، شورا خواسته خواهان را ثابت تشخیص و با توجه به میزان نفقه که توسط وکیل خواهان در صورتمجلس مورخ ۹۵/۱۰/۲۸ تعیین شده مستندا به مواد ۱۱۰۲ و ۱۱۰۶ و ۱۱۰۷ قانون مدنی و مواد ۱۹۸ و ۵۱۵ و ۵۱۹ قانون آئین دادرسی مدنی جمعا خوانده را به پرداخت ماهیانه مبلغ سیصد هزار تومان از تاریخ ۹۴/۱/۱ لغایت صدور حکم و خسارت دادرسی وفق تعرفه در حق خواهان محکوم می نماید. حکم صادره غیابی و ظرف ۲۰ روز از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی در همین شعبه و ظرف ۲۰ روز پس از آن قابل تجدید نظر خواهی در محاکم عمومی حقوقی تهران می باشد.

۱۱۰/۲۴۴۰۵ قاضی شعبه ۲۳۰۷ مجتمع شماره ۲