گوناگون

افزایش مصرف قرص‌های اعتیادآور بین جوانان

مسئول پیشگیری از اعتیاد در محیط کار و فضای مجازی سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه تریاک بیشترین ماده‌اعتیادآور مصرفی بین افراد کل جامعه است، گفت: براساس مشاهدات میدانی و نظر درمانگران، مصرف قرص‌های اعتیادآور و خواب‌آور بین جوانان افزایش پیدا کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا آزاده اولیایی افزود: به طور مثال برخی جوانان به مصرف تراماداول اعتیاد پیدا کرده که دلیل آن را درمان مشکلات جنسی عنوان می کنند و این باورهای غلط باید اصلاح شود. وی ادامه داد: براساس آمارها در آخرین پژوهش انجام شده در زمینه میزان مصرف مواد در کشور، تریاک بیشترین ماده مصرفی در کل جامعه است و بعد از آن مصرف گل، حشیش و ماری جوانا بین معتادان رواج دارد. مسئول پیشگیری از اعتیاد در محیط کار و فضای مجازی سازمان بهزیستی کشور گفت: هرچند که مصرف گل در بین مواد مصرفی بین جامعه معتادان، جایگاه دوم را دارد اما مصرف گل در بین دانشجویان بسیار شایع است. براساس آمار ستاد مبارزه با مواد مخدر، اکنون دو میلیون و ۸۰۰ هزار مصرف‌کننده مواد مخدر در کشور وجود دارند که بالاترین مصرف مواد مخدر با بیش از ۶۶ درصد مربوط به تریاک است.

۱۰ اسم پرطرفدار دختران و پسران

معاون امور اسناد هویتی سازمان ثبت احوال به ۱۰ اسم پر طرفدار نوزادان دختر و پسر طی ۴ ماه اول امسال اشاره کرد و گفت: فاطمه و امیر علی بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیف الله ایوتاریی به ۱۰ نام اول انتخاب شده برای دختران در چهار ماهه اول امسال اشاره کرد و افزود: به ترتیب فاطمه با فراوانی ۶هزار و ۳۸۵ مورد، زهرا با ۳هزار و ۸۸۹ مورد، حلما با ۲ هزار و ۹۸۷ مورد، رستا با فراوانی ۲هزار و ۸۵۹ مورد، آوا با ۲ هزار و ۵۲۵ مورد، مرسا با فراوانی ۲هزار و ۳۱۸ مورد، بهار با ۲هزار و ۱۶۰ مورد، یسنا با ۱۹۸۴ مورد و همنا با فراوانی ۱۸۹۷ مورد، اسامی پرطرفدار دختران را تشکیل می‌دهند. وی گفت: همچنین امیرعلی با ۵هزار و ۲۱۷ مورد، محمد با فراوانی ۴هزار و ۴۳ مورد، علی با ۴هزار و ۶۷ مورد، امیرحسین با فراوانی ۳هزار و ۶۳ مورد، حسین با ۲هزار و ۵۰۲ مورد، ابوالفضل با ۲هزار و ۱۷۸ مورد، آراد با ۳هزار و ۱۳۰ مورد، سامیار با ۲هزار و ۷۴۱ مورد، آریا با ۲هزار و ۷۳۸ مورد و امیرعباس با ۲هزار و ۶۰۱ مورد، ۱۰ اسم پرطرفدار نوزادان پسر را طی این مدت تشکیل می‌دهند. سخنگوی سازمان ثبت احوال در خصوص تغییر نام نیز طی چهارماه اول امسال، افزود: طی این مدت ۱۵ هزار و ۳۷ تغییر در پایگاه اطلاعات جمعیت به دلیل جایگزینی اسم و یا اصلاح نام انجام شده است. ایوتاریی همچنین در خصوص تغییر نام خانوادگی نیز گفت: در چهارماهه امسال ۳۵ هزار و ۶۰۰ مورد تغییر نام خانوادگی در پایگاه اطلاعات سازمان ثبت احوال صورت گرفته است.

کنکوری‌ها «شکلات تلخ» بخورند

داوطلبان کنکور باید شرایط برگزاری آزمون را تصویرسازی ذهنی کرده و با خودگویی مثبت، تکرار کلمات امید بخش و پرهیز از توجه به نتیجه نهایی، در آن شرکت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، فریبرز ترّناج- روانشناس تربیتی در پاسخ به این پرسش که داوطلبان کنکور سراسری در آستانه برگزاری این آزمون چه نکاتی را باید برای کسب آرامش رعایت کنند؟ گفت: کنکور با توجه به ماهیتی که دارد، جز عوامل استرس زای طبیعی محسوب می شود و برای همه داوطلبان سطحی از استرس و اضطراب را به همراه دارد. وی ادامه داد: در شرایط فعلی که دوره کرونا نامیده می شود، علاوه بر این ماهیت، ترس داوطلبان و خانواده ها از ابتلا به بیماری، این استرس را تشدید کرده است، اما مهمتر از وجود هر عامل استرس زایی، روش مقابله با این عوامل است که اهمیت دارد در نتیجه با رعایت نکات و انجام تکنیک هایی می توانند استرس و هیجانات خود را مدیریت و از تبعات منفی آن جلوگیری کنند. این روانشناس خاطرنشان کرد: اول از همه داوطلبین و خانواده های آنها باید بدانند که اگر پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند و خود مراقبتی داشته باشند، هیچ خطری در مورد ابتلا به بیماری وجود نخواهد داشت. استفاده از تکنیک شبیه سازی و تصویرسازی هم در رابطه با اجرای درست پروتکل ها و هم افزایش میزان آمادگی روانی، بسیار مؤثر خواهد بود. ترناج یادآور شد: داوطلبین می توانند شرایط کنکور را با انجام تمامی مؤلفه‌هایی که در پروتکل ها ذکر شده، مثل استفاده از ماسک، دستکش و موارد ضدعفونی کننده و... در این چند روز باقی مانده در منزل شبیه سازی کنند؛ حتی می توانند این شبیه سازی را به صورت تصویرسازی ذهنی انجام دهند. این روانشناس خاطرنشان کرد: راهکار مؤثر دیگر استفاده از تکنیک خودگویی مثبت است. جملات تأکیدی مثبت، عبارات امید بخش و مثبتی هستند که نتایج یا اهداف مطلوب را توصیف می کنند. این جمله‌ها باید کوتاه، باوردنی و خاص انتخاب شوند. این عبارات با تکرار مداوم، در ذهن ناخودآگاه داوطلبین ثبت می شوند و توالیی مثبت فکر کردن را در آنها بالا می‌برد؛ حتی با این تکنیک می توانند بر افکار منفی خود نیز غلبه کنند. دراتج متذکر شد: اخیراً استرس را دنبال نکنند و به جای آن مدیتیشن و تمرینات ذهن آگاهی را امتحان کنند. مدیتیشن کمک می کند تا استرس کمتری را تجربه کنیم، فشار خون را پایین می آورد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و توانایی تمرکز را نیز افزایش می دهد. وی افزود: فقط کافی است پنج دقیقه چشمانتان را ببندید و افکارتان را مرتب کنید، تنفس عمیق داشته باشید و توجه خود را به تنفس تان معطوف کنید. اطمینان از اینکه اکسیژن زیادی به ریه ها می دهید می تواند به تمرکز و آرامش شما بسیار کمک کند و با پایین آوردن سطح کورتیزول (هورمون استرس) سبب می‌شود تا واکنش استرس بدن خود را کنترل کنید. این روانشناس تأکید کرد: نکته دیگری که باید حتماً به آن توجه داشته باشید این است که سعی کنید زیاد به نتیجه کنکور فکر نکنید. شما سعی و تلاش خود را کرده اید و نتیجه و شرایط تحصیلی آینده شما به جز این، به شرایط دیگری مانند میزان آمادگی سایر داوطلبان، سطح سؤالات و... بستگی دارد. فقط به خودتان ایمان داشته باشید. دراتج تصریح کرد: داوطلبین خواب و تغذیه مناسب و کافی داشته باشند. در شب های باقیمانده شام سبکی بخورند تا راحت تر بخوابند و مصرف چربی را کاهش دهند. همچنین تحقیقات نشان داده که شکلات تلخ می تواند به عنوان تسکین دهنده استرس عمل کند؛ زیرا به آزادسازی دوپامین (هورمون احساس لذت) کمک می کند و مصرف آن توصیه می شود.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی دروغگویی روی مبل
نویسنده: اروین د. یالوم
مترجم: حسین کاظمی یزدی
گوینده: گروه گوینده‌گان نشر چیحون

پیام آشنا: دروغگویی روی مبل نوشته اروین یالوم، نویسنده و روان‌پزشک معاصر هستی گرا است.

اروین د. یالوم، نویسنده و روانپزشک هستی گرا که در ایران با کتاب معروف «وقتی نیچه گریست» شناخته می‌شود، در دروغگویی روی مبل به رابطه میان پزشک و بیمار می‌پردازد و داستان سه پزشک با تیپ‌های شخصیتی متفاوت را بیان می‌کند.

کتاب با داستان روان‌درمانگری به نام دکتر ترانتر آغاز می‌شود. یکی از بیمارانش زنی است که چهل سال از او جوان‌تر است و ترانتر با او رابطه‌ای بیش از رابطه‌ی پزشک و بیمار برقرار می‌کند. کمیته اخلاقی متوجه مسئله می‌شود و پزشکی به نام رانست لش را مسئول پیگیری قضیه می‌کند اما بعد از مدتی خود این پزشک با توطئه همسر یکی از بیماران خود روبرو می‌شود، زنی که می‌خواهد با افترا کردن رانست او را به دردسر بیندازد. داستان آخر درباره پزشک پول‌پرستی به نام مارشال است که از قضا بیماری ثروتمند به مطبش می‌آید. مارشال تلاش می‌کند با ترفندهای مختلف، بیمار را مشتری دائمی خود نگه دارد. یالوم در این سه داستان که درهم گره خورده‌اند با ترکیب واقعیت‌های روان کاوی، روابط پیچیده میان روانپزشک و بیمار را نشان داده‌است. پزشکانی که بیمارانشان را مدام‌ا می‌کنند اما در زوایای پنهان روح و نهشان، خود هم دچار بیماری هستند.

درباره اروین د. یالوم

اروین دیوید یالوم در سال ۱۹۳۱، در واشینگتن دی. سی، ایالات متحده آمریکا متولد شد. او در مقام روانپزشک و جودگرا (اگزیستانسیالیست)، نویسنده آمریکایی فعالیت می‌کند. اروین در سال ۱۹۵۴ در بوستون در رشته پزشکی و در سال ۱۹۶۰ در نیویورک در رشته روانپزشکی فارغ‌التحصیل شد. او در دانشگاه استنفورد دانشگاه روانشناسی هستی گرا با اگزیستانسیال و پایه‌گذاری کرد. یالوم آثار دانشگاهی متعدد و چند رمان موفق تألیف کرده است. اما بیشتر به عنوان نویسنده رمان‌های روانشناختی و همه‌فهم در حوزه علم روانشناسی، شهرت جهانی دارد. رمان وقتی نیچه گریست را باید مشهورترین اثر او دانست.

شنیدن کتاب صوتی دروغگویی روی مبل را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

همه دوست‌داران داستان‌های روان‌شناسانه را به شنیدن این اثر دعوت می‌کنیم.

حاجی میرزایی: ۱۵ شهریور قطعاً آغاز سال تحصیلی است

وزیر آموزش‌وپرورش با بیان این مهم که الزامی برای پیوستن دانش‌آموزان به شبکه شاد وجود ندارد و آنها می‌توانند از طریق شبکه‌های تلویزیونی یا بسته‌های آموزشی آغاز خود را پیگیری کنند؛ از آغاز قطعی سال تحصیلی در نیمه شهریورماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش‌وپرورش، محسن حاجی میرزایی درباره زمان دقیق بازگشایی مدارس گفت: ۱۵ شهریور قطعاً آغاز سال تحصیلی است. با اطمینان می‌گویم که از این تاریخ فعالیت آموزشی در سراسر کشور آغاز می‌شود ما حتی به‌عنوان حق دسترسی به آموزش داریم. این موضوع جزو تکالیف دولت‌ها است. حق سلامت و ایمنی دانش‌آموزان را نیز به‌عنوان مأموریت داریم. ما درصدد ایجاد تعادل بین این دو حق هستیم. بنابراین تمام تلاش ما این است کسی از آموزش محروم نشود و سلامت کسی نیز در معرض خطر قرار نگیرد. حاجی میرزایی ادامه داد: با وضعیت غیرمطمئنی روبه‌رو هستیم و نمی‌دانیم روزهای آینده چه وضعیتی داریم؛ زیرا سه شرایط را برای بازگشایی مدارس در نظر گرفتیم؛ اگر روال عادی باشد کار آموزش انجام می‌گیرد در وضعیتی که بچه‌ها می‌توانند به مدرسه بروند، باید طبق پروتکل وزارت بهداشت و براساس تعداد دانش‌آموزان و مساحت کلاس‌ها دانش‌آموزان را سر کلاس بفرستیم. اگر تعداد دانش‌آموزان از ظرفیت مدرسه و کلاس با رعایت پروتکل‌ها بیشتر شود دانش‌آموزان را به دو دسته تقسیم می‌کنیم؛ عده‌ای در روزهای زوج و عده‌ای در روزهای فرد به مدرسه می‌روند. وی گفت: در دوره ابتدایی، متوسطه دانش‌آموزانی که در کلاس درس هستند در مقایسه با دوره متوسطه بالاتر است. اگر تعداد دانش آموزان بالا باشد و نتوانیم با رعایت پروتکل در دو نوبت آنان را آموزش دهیم در سه نوبت این آموزش را خواهیم داد. هدف این است تا جایی که امکان دارد دانش‌آموزان را از حضور در کلاس‌های درس محروم نکنیم. وزیر آموزش و پرورش گفت: سال گذشته در شرایطی به سمت فعالیت‌های مجازی رفتیم که دوسوم کلاس درس را پشت سر گذاشته بودیم. درهرحال به‌سلامت دانش‌آموزان توجه می‌کنیم. در شرایطی هستیم که تصویری از آینده نداریم و با این شرایط تمام تلاش را می‌کنیم که واکنش مناسبی مطابق با شرایط داشته باشیم تا از سلامت دانش‌آموزان و آموزش آنان مراقبت کنیم.

مشکلات فنی شبکه شاد برطرف شده است

وزیر آموزش‌وپرورش درباره زیرساخت شبکه شاد گفت: شبکه شاد مشکلات فنی داشت که تلاش کردیم این مشکلات را برطرف کنیم. ما در سال گذشته ناگزیر بودیم در فاصله کمتر از یک ماه شبکه شاد را فعال کنیم تا آن را در جمع محدودی تست کنیم، اما اصال ظرفیت‌های شاد را توسعه دادیم؛ یعنی قبلاً چهار سرویس از طریق این شبکه در دسترس معلم و دانش‌آموز قرار می‌گرفت که اکنون به ۱۱ سرویس افزایش پیدا کرده است. وی اضافه کرد: امکان آزمون گرفتن، تکلیف دادن و تکلیف گرفتن، برگزاری کلاس زنده بین معلم و دانش‌آموز و اختصاص صفحه ویژه به معلم برای بارگذاری درس‌های مختلف در شبکه شاد میسر شده است. برخی از معلمان می‌گفتند کلاز در فضای مجازی وقت زیادی می‌گیرد. اما برای تمام پایه‌ها از صفحه اول هر کتاب تا پایان هر کتاب تمام درس را تولید محتوا و روی شبکه شاد بارگذاری کردیم. حاجی میرزایی گفت: یک امتیاز ویژه شبکه شاد این است که محتوا بر روی آن بارگذاری شده است. اما بخش مشکلات دیگر شاد ماند. پهنای باند خارج از فعالیت و مأموریت آموزش‌وپرورش است. لذا وزارت ارتباطات قبول کرده میزان ترافیک شبکه شاد را که مورد نیاز است تأمین کند. تمام مدارس طبق قانون و برنامه تا ابتدای شهریور به سامانه ملی اطلاعات متصل خواهند شد.

طرح ارائه سیم‌کارت دانش‌آموزی در ستاد ملی کرونا

وزیر آموزش‌وپرورش درباره رایگان شدن اینترنت شبکه شاد گفت: یکی از نگرانی‌هایی برخی از خانواده‌ها در این است که ارتباط دانش‌آموزان به اینترنت دچار مشکل است. لذا تلاش ارتقوها این است که سیم‌کارت مخصوص دانش‌آموزی در اختیار آنان قرار بگیرد و این موضوع را در ستاد ملی کرونا مطرح کرده‌ایم. وی با اشاره به اینکه شروع سال تحصیلی با یک ارزیابی از دانش‌آموزان آغاز می‌شود، به‌خصوص اینکه در سال گذشته شرایط متفاوتی داشتیم، درباره فعالیت مدارس غیردولتی گفت: در این شرایط اگر بنا است آموزش مجازی ارائه شود توصیه ما به مؤسسان مدارس غیردولتی این است که برای کلاس از منابعها تعداد افرادی را که آموزش می‌دهند باید افزایش دهند؛ اما شهریه مدارس غیردولتی تابع قوانین است. حاجی میرزایی بایان اینکه شهریه مدارس غیرانتفاعی مشخص شده است، افزود: اگر مجموعه‌ای از رقم اعلام‌شده هزینه‌ای را بالاتر بگیرد هیات نظارت به این موضوع رسیدگی می‌کند و افرادی که تخلف کرده باشند باید پول را برگردند.

مینیمال

تازه های سلامت

تأثیر گرما بر پرخاشگری

یک روانشناس یالینی گفت: بسیاری از افرادی که بیماری زمینه‌ای از جمله فشارخون، دیابت و یا چاقی دارند، در فصل گرما ضمن کاهش تاب‌آوری و عدم کنترل بر اعصاب و روان، پرخاشگری آنان مشاهده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زینب ساعدی افزود: با شدت یافتن دمای هوا در فصل تابستان زمینه بروز آسیب‌ها برای افرادی که مشکل جسمی و روانی دارند نیز تشدید می شود به نحوی که افراد دارای اختلالات شناختی رفتاری در اینگونه مواقع در صورت عدم کنترل خشم، حرارت محیط آثار منفی بر روی آنان می گذارد و از طرفی بیماندهای جبران ناپذیری به همراه خواهد داشت.

وی گفت: در این مواقع و با افزایش درجه حرارت، آستانه تحمل این دسته افراد کاهش می یابد و تمرکز آنان بر استرس وارده موجب خواهد شد رفتارهای خلقی آنان تغییر کند به نحوی که گرما باعث می شود آب بدن آنان تحلیل رفته و خسته تر شوند و ادامه این رویه ضمن وارد کردن آشفتگی روحی و کم حوصلگی، شدت اضطراب را در آنان دوچندان می کند.

ساعدی تصریح کرد: بیشتر افراد پرخاشگر و افرادی که چنین رفتارهای دارند یا حتی در مناطق گرم و خشک زندگی می کنند، تجربه نشان داده افرادی احساساتی، کلافه، تحریک پذیر و عصبانی هستند و در هوای گرم تاب و تحمل کمتر از زمان های دیگر دارند.

وی در عین حال یادآور شد: گرمازدگی موجب کم اشتهایی، کاهش قدرت تمرکز و حتی تاثیر بر حافظه کوتاه مدت این دسته افراد خواهد شد و چنانچه به مدت طولانی در گرما حضور یابند و یا به فعالیتی مشغول شوند، تعریق بیش از اندازه علاوه بر بیحالی بدن و کاهش فشار خون، انقباض عضلانی در پی دارد.

این روانداورمافکر افزود: گرما به تنهایی و بطور مستقیم بر رفتار و واکنش های غیر ارادی از جمله پرخاشگری و عصبانیت افراد موثر نیست بلکه یکسری عوامل از جمله تحریک عواطف منفی و افزایش فعالیت های پراسترس موجب می شود ضمن برانگیختگی بدن، فرد احساس ناکامی، سرخوردگی و تحریک پذیری بیشتر کند.

وی گفت: افزایش آلاهی در زمینه تأثیر آب و هوا بر بدن، انجام تمرین‌هایی در زمینه مدیریت هیجان و کنترل خشم مانند تکنیک‌های تنفسی، تمرکز، تمدد اعصاب، ریلکسیشن، اجتناب از مواجهه با تابش مستقیم نور خورشید و مصرف آب به مقدار کافی، در کنترل خشم و پیشگیری از رفتار پرخاشگرانه و گرمازدگی تاثیر زیادی خواهد داشت.

روزنه

کرونایی‌ها کدام موادغذایی را مصرف کنند؟

اسهال یکی از مهمترین علایم ابتلا به ویروس کرونا است که منجر به از دست دادن مواد معدنی بدن و کم آبی می‌شود از این رو مبتلایان به کرونا باید مواد غذایی خاص را در دوره بیماری تا نقاهت مصرف کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ویروس کرونا یک بیماری تنفسی است و بسیاری از افرادی که به آن مبتلا می شوند یا بدون علامت هستند و یا علایم خفیفی دارند. افراد بالای ۶۵ سال و کسانی که بیماری های زمینه ای دارند بیشتر از دیگران در خطر تجربه عوارض شدید قرار دارند. مطالعه ای بر روی ۲۰۶ بیمار مبتلا به شکل خفیف کرونا در آمریکا انجام گرفته، نشان می دهد ۴۸ نفر از این افراد فقط علائم گوارشی و ۴۶ نفر دیگر هر دو علائم گوارشی و تنفسی را داشتند و از مجموع این ۱۱۷ نفر که دارای علائم گوارشی بودند، ۹.۴ درصد اسهال را به عنوان اولین علامت بیماری خود تجربه کرده اند. براساس نتایج این تحقیقات برای بسیاری افراد اسهال به معنی افزایش دفعات دفع و یا شل شدن قوام مدفوع است و در تعاریف پزشکی، دفعات حرکات روده که منجر به دفع می شود به طور متوسط سه بار در روز است و از بیماری هایی که باعث افزایش حرکات روده (اجابت مزاج) یا بی اختیاری می شود.

مینو کرمی- متخصص بیماری های عفونی در این زمینه گفت: اسهال می‌تواند منجر به کم‌آبی و از دست دادن مواد معدنی بدن شود و برخی مواد غذایی سریعتر از دستگاه گوارش عبور می کنند و سبب بدتر شدن اسهال می‌شوند وی افزود: مبتلایان به کرونا باید در زمان اسهال از مصرف غذاهای سرخ کرده و یا حاوی چربی بالا و سس هامی تواندند علائم اسهال را بدتر کنند، پرهیز کنند و در زمان اسهال روده ها نسبت به لبنیات حساس می شوند، توصیه می شود از مصرف شیر، پنیر، کره و بستنی در طول دوره اسهال خودداری شود این پزشک اظهار کرد: قهوه و نوشیدنی های کافئین‌دار، کاکائو و شکلات سبب از دست رفتن آب بدن می‌شوند و در شرایط اسهال که مقادیر زیادی آب و الکترولیت همراه با مدفوع شل دفع می شود، مصرف این نوشیدنی ها سبب بدتر شدن شرایط بیمار می شود. به گفته کرمی، میوه‌ها و سبزی‌ها برای حفظ سلامت لازم هستند اما زمان اسهال باید از برخی مواد که ایجاد گاز فراوان در دستگاه گوارش می کنند پرهیز کرد، انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی تا زمان بهبود تبابد مصرف شوند و از مصرف میوه و آب میوه نیز خودداری شود. وی تصریح کرد: از غذاهای مانده که ممکن است آلوده و یا الکدار باشند مانند غذایی که مدت زیادی در خارج از یخچال مانده و یا بعطور نامناسبی نگهداری شده و از مصرف غذای رستوران‌ها، فست‌فودی‌ها و غذاهای خیابانی نیز باید پرهیز شود. این متخصص بیماریهای عفونی ادامه داد: موز بدلیل داشتن املاح مفید بویژه پتاسیم، به تامین الکترولیت های از دست رفته در طول اسهال کمک می کند و حاوی فیبرهای محلول در آب بنام پکتین بوده که سبب جذب مایعات داخل روده ها شده و سبب رشد باکتری‌های مفید داخل روده بزرگ می شود. کرمی افزود: برنج سفید به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده های پرکار در زمان اسهال استراحت می دهد. همچنین برنج سبب قوام‌دهی به مدفوع شل می شود و در زمان اسهال، مصرف نان سفید بهتر از نان سبوس بوده و آن را برای هضم در دستگاه گوارش به‌ویژه روده بزرگ مناسب تر می سازد. به گفته وی، مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن در این افراد توصیه می‌شود و بهتر است مایعات بین وعده‌های غذایی نوشیده شود و در صورتی که اسهال با رعایت توصیه های غذایی یاد شده بهتر نشد، حتی بدتر شد و یا بیش از پنج تا هفت روز طول کشید و یا خون در مدفوع مشاهده شد لازم است فرد سریعا به پزشک مراجعه کند تا وضعیت فرد مورد بررسی بیشتر قرار گیرد و در صورت نیاز درمان ویژه برای فرد لحاظ شود. کرمی تصریح کرد: افراد مبتلا به کرونا ممکن است علائم گوارشی مانند اسهال را تجربه کنند از این رو باید خود را قرانطینه کنند تا از انتقال ویروس به دیگران ممانعت شده و اگر دچار علائم شدید مانند تنگی نفس شدند بلافاصله تحت مراقبت های پزشکی قرار گیرند. وی خاطرنشان کرد: بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به کرونا دچار علایم خفیف هستند و می توانند از مشاوره آنلاین کرونا استفاده کرده تا انتشار ویروس را کاهش دهند. پرهیز از رفتن به بیمارستان اقدام مناسبی است زیرا حتی اگر علائم شان خفیف باشد تیز می تواند بیماری را به دیگران و از جمله کادر درمانی منتقل کنند.

بدانیم

لیفت ابرو چیست؟ فواید و عوارض آن!

افتادگی ابروها سبب میشود که چهره پیر، غمگین، خسته و عصبانی به نظر برسد و خطوط اخم سبب می‌شوند که چهره بزرگتر اخمو و جدّی به نظر برسد. از آنجایی که چشم و ابرو بیشترین تأثیر را در زیبایی صورت دارند، امروزه با لیفت ابرو به سادگی میتوان این مشکلات را برطرف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، به مرور زمان و بالا رفتن سن به علت جاذبه زمین، کندشدن تولید کلاژن در پوست و آسیب‌های ناشی از تور خورشید، عضلات شل و دچار افتادگی می‌شوند. زیر ابروها و پیشانی به نسبت سایر اجزای بدن بیشتر دچار چین و چروک می‌شوند. افتادگی ابروها سبب میشود که چهره پیر، غمگین، خسته و عصبانی به نظر برسد و خطوط اخم سبب می‌شوند که چهره بزرگتر اخمو و جدّی به نظر برسد. از آنجایی که چشم و ابرو بیش ترین تأثیر را در زیبایی صورت دارند، امروزه با لیفت ابرو به سادگی میتوان این مشکلات را برطرف کرد.

لیفت ابروها یک عمل جراحی زیبایی است که می‌تواند با بالاکشیدن ابروها، سبب شود چشم‌ها بازتر شوند و پوست‌های چروک و شل صورت، از هم باز شوند و صاف شوند و در پایان ظاهر فرد بسیار جوان‌تر به نظر می‌آید. لیفتینگ ابرو یا همان بالا بردن ابرو یک جراحی زیبایی محبوب است که هر روز به محبوبیت آن اضافه می‌شود. معمولاً برای دستیابی به نتیجه بهتر و اثرهای طولانی‌مدت، همراه با عمل جراحی لیفت صورت و جراحی پلک انجام می‌شود. لذا برای لیفت ابرو از روشهای دیگر به غیر جراحی هم استفاده می‌کنند مثل هایفوگرافی، بوتاکس، تزریق ژل، لیزر و ...

لیفت ابرو:

-چین و چروک های پوستی پیشانی، پل بینی و بین چشمها را کاهش می‌دهد.

-سبب بهبود خط اخم، چروک عمودی بین دو ابرو می‌شود.

-ابروی پایین- و یا افتاده را که روی پلک بالایی را پوشانده را به ترتیب قبلی می‌برد.

-ابرو را بالا برده شرایط چوان و هشیاری تری به بیمار می‌دهد.

اعمال جوان سازی که معمولاً همراه با یک لیفت ابرو انجام میشوند شامل:

عمل پلک جهت جوان سازی پلک های مسن

لیفت صورت جهت اصلاح تغییرات سن در قسمت میانی و تحتانی صورت و گردن

اقدامات بعد از لیفت ابرو

استراحت لازم را داشته باشید.

از بلند کردن اجسام سنگین جلوگیری کنید.

انجام دادن فعالیت‌های سبک مثل غذا درست کردن و... مانعی ندارد.

لازم است پس از دوالی سه روز به وسیله دکتر معاینه شوید.

مقدار اندکی تورم و کبودی طبیعی است.

عارضه های احتمالی ناشی از لیفت ابرو و لیفت پیشانی چیست؟

این عمل کاملاً فوق تخصصی است و باید به وسیله فوق تخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی که آشنایی کامل به آناتومی این ناحیه دارد، انجام پذیرد. در غیر این صورت ممکن است سبب آسیب به عصب پیشانی و در نتیجه ناتوانی در بالا بردن ابروها شود.

این عوارض معمولاً موقتی است و با مرور زمان بهبود می یابد. از عارضه‌های دیگر کبودی و تورم اطراف چشم هاست که در چندروز نخست دیده می‌شود و تا هفته نخست خودبه‌خود برطرف می‌شود.

همچنین ممکن است ابروها بعد از عمل بالاتر از حد طبیعی به نظر برسند که این مسأله نیز موقتی است و تا ماه اول به محل طبیعی خود بر می گردند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸