گوناگون

فعالیت سایت صدور مجوز خروج از تهران، ۴ساعت در روز

سایت دریافت مجوز تردد بین شهری فقط در روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۱۴ الی ۱۸ در دسترس مردم خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا ایمان قربانی -رئیس روابط عمومی فرمانداری تهران اعلام کرد با توجه به لزوم حفظ کرامت مردم عزیز و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی فرمانداری تهران به عنوان مرجع صدور مجوز تردد بین شهری اقدام به راه اندازی سایت به آدرس https:#moi.intarado کرده که مشغول خدمت رسانی به مردم شریف است.

قربانی افزود: با توجه به حجم فعالیت در ساعات اداری و مشکلات موجود، به منظور تسهیل در ارائه خدمت به متقاضیان گرامی ساعت ارائه خدمت درسایت مذکور به ۱۴ الی ۱۸ تغییر یافته است. مردم و همشهریان تهرانی درصورت ضرورت انجام سفر بین شهری می‌توانند در روزهای شنبه الی چهارشنبه و در بازه زمانی ۱۴ الی ۱۸ به منظور ثبت نام و اخذ مجوز تردد بین شهری به این سایت مراجعه کنند.

این ۳علامت می‌تواند نشانه ابتلای شما به "دیابت" باشد

یک متخصص داخلی و طب سنتی ضمن تشریح علائم ابتلا به "دیابت" گفت: کنترل دیابت تیپ۲ با بزرگسالان راحت‌تر است چون با فعالیت ورزشی، ماساژ ورغنهای گرم و اصلاح رژیم غذایی می‌توان آن را کنترل یا درمان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دکتر مهدی فهیمی در تبیین دلایل ابتلا به "دیابت" از نگاه طب سنتی اظهار کرد: دیابت بر اثر اختلال عملکرد پانکراس، کبد و افزایش قند خون در بدن رخ می‌دهد؛ وقتی قند خون بیش از حد افزایش یابد، خون، غلیظ می‌شود و بدن برای کاهش غلظت خون، طلب آب بیشتر یعنی پرنوشی و به‌دنبال آن پرادراری می‌کند؛ از طرفی چون قند در خون بالاست، نمی‌تواند وارد سلول شود و پرخوری عارض می‌شود؛ پس پرخوری، پرنوشی و پرادراری ۳ نشانه اصلی دیابت هستند.

"ترس و اضطراب" عامل ابتلای کودکان به دیابت!

دکتر فهیمی بیماری دیابت تیپ یک را در کودکان شایع دانست و تصریح کرد: طبق تحقیقات به‌عمل آمده، هر ترس و اضطرابی در زندگی کودکان می‌تواند باعث کاهش ترشح انسولین و بروز دیابت تیپ۱ شود؛ مثلاً ممکن است پسربچه‌ای را که برای ختنه به‌اجبار شدید خانواده به بیمارستان و اتاق عمل می‌برند، سه روز بعد از عمل، از ترس و اضطراب به قند خون بالا و دیابت مبتلا شود؛ پس علائم دیابت، بیشتر سایکولوژیکال یعنی روحی -روانی هست که سیستم بدن را به هم می‌زند و ترشح انسولین را کم می‌کند. این متخصص طب سنتی افزود: دیابت تیپ۲ در بزرگسالان، ناشی از سرد شدن سالوهای بدن است که باعث افزایش قند در خون می‌شود یعنی شاید انسولین به‌مقدار کافی در خون باشد اما سلول نمی‌تواند انسولین را بگیرد و قند را جذب کند بنابراین قند داخل خون افزایش پیدا می‌کند و بدن وارد فاز گرسنگی سلولی می‌شود. وی تصریح کرد: کنترل دیابت تیپ۲ با بزرگسالان، راحت‌تر است چون با فعالیت ورزشی، ماساژ ورغنهای گرم و اصلاح رژیم غذایی می‌توان آن را کنترل یا درمان کرد اما در دیابت تیپ۱ معمولاً تأثیر پذیری بدن از رفتارها کمتر است یعنی باید زحمت بیشتری برای کنترل قند خون کشید.

لزوم پرهیز از "غم و غصه" برای مصونیت از دیابت

این متخصص طب سنتی "غم و غصه" را عامل اختلال در کبد و پانکراس و بروز بیماری دیابت خواند و با ارائه راهکارهای طب سنتی گفت: برای درمان بیماری که بعد از مرگ عزیزی یا تصادفی یا ترسی یا سردی مغز و غلبه افکار منفی، مبتلا به دیابت شده‌اند می‌توان از "زمانرایی" یا رابعه‌رمانی استفاده کرد همچنین گلابه، مغز را گرم و افکار منفی را دور می‌کند و آسوده تعمل فرد را بالا می‌برد لذا هم می‌توان گلاب را خورد و هم صورت را با گلاب شستشو داد؛ خوردن خرما و حلوا هم طبیعت بدن را گرم می‌کند البته لازم است فرد خورد را از اخیار بد دور کند و با تفکر منفی، ترس و بغض به خواب نرود که همه پیش‌زمینه اختلالات تیروئیدی و کاهش حرارت بدن و تشدید بیماری دیابت است.

علامتی که حکایت از آسیب به کلیه‌ها دارد!

دکتر فهیمی با تأکید بر اهمیت آموزش سواد سلامت در جامعه و شناخت علائم بیماری، تصریح کرد: خانواده‌ها باید سواد سلامت یعنی علامت‌های غیرمعمول را بشناسند تا به‌نفع سلامت خود استفاده کنند. مثلاً نفسی که بوی ادرار می‌دهد یعنی ادره خون بالاست و نشان می‌دهد کلیه‌ها در حال آسیب دیدن هستند؛ این علامت سمپولوژی یا نشانه‌شناسی است که فرد را متوجه بیماری می‌کند.

چند نکته تغذیه‌ای برای تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا

باشیوع کرونا یکی از مهم‌ترین تاکیدات پزشکان و متخصصان تقویت سیستم ایمنی بدن بود تا در صورت ابتلا به بیماری، بدن توانایی کافی برای مقابله با آن را داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام وزارت بهداشت، عوامل متعدد تغذیه‌ای می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند که شامل موارد زیر است:

_مصرف غذاهای حاوی روی و سلنیوم مانند غذاهای دریایی، غلات، برنج، شیر و فرآورده‌های لبنی و زرده تخم‌مرغ

_ مصرف ویتامین A: جگر، ساب، شیر، تخم‌مرغ، ماهی، اسفناج، هویج، کدو حلوایی و گوشت قرمز

_ مصرف ویتامین C: میوه‌ها، مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل قرمز و سبز، کیوی و توت فرنگی

_ مصرف ویتامین B: گندم، برنج، جو، سیب‌زمینی، ماکارونی، موز، شیر، پنیر، ماهی و تخم‌مرغ

_ مصرف ویتامین D و امگا۳: انواع ماهی‌ها، قارچ و زرده تخم‌مرغ

_ مصرف آهن و ید: تخم‌مرغ، گوشت قرمز، اسفناج، لوبیا، میگو، زردآلو و بادام

کاهش اضطراب و احساسات منفی: تنش و استرس باعث افزایش کورتیزول و کاهش سیستم ایمنی بدن می‌شود.

_عدم مصرف سیگار و قلیان: مواد شیمیایی مضر موجود در دود سیگار دفاع طبیعی بدن را تضعیف می‌کنند.

_ عدم مصرف الکل: الکل باعث نابودی سلول‌های آنتی‌بادی و کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

_ تغذیه و رژیم مناسب: سلامت سلول‌های سیستم ایمنی به رژیم غذایی صحیح ارتباط دارد.

_وزن مناسب و ورزش و تحرک: ورزش منظم یکی از ارکان زندگی سالم است و باعث تناسب اندام می‌شود.

_خواب کافی و شادابی: کمبود خواب و خستگی، سیستم ایمنی را از ترمیم توان دفاعی خود ناتوان می‌کند.

_ آبرسانی کافی به بدن: نوشیدن آب کافی به خروج مواد سمی، مضر و مواد دفعی از بدن کمک می‌کند.

یک جرعه کتاب

آرامش
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: محمد کریمی
انتشارات کتاب سرای نیک

پیام آشنا: آرامش کتابی نوشته آلن دوباتن، فیلسوف پرطرفدار معاصر است. این اثر یکی از کتاب‌های مجموعه مدرسه زندگی انتشارات کتاب‌سرای نیک است که با هدف پروش هوش عاطفی به یاری فرهنگ نوشته شده است.

موسسه مدرسه زندگی در نقاط مختلف دنیا فعالیت می‌کند و خدماتی در حوزه روان‌شناسی در قالب کلاس، فیلم‌سازی، همایش و ... می‌دهد. یکی از خدمات موسسه هم انتشار کتاب‌هایی در باب مهم‌ترین مسایل حیات فرهنگی و عاطفی معاصر است.

درباره کتاب آرامش

آلن دوباتن در کتاب آرامش به مشکلاتی می‌پردازد که در نتیجه فقدان همدلی و خودشناسی و ضعف ارتباط با دیگران به وجود می‌آید. در کتاب آرامش دوباتن به دنبال علت‌ها و محتوای مشکلات این چنینی است تا به واسطه درک صورلبه و ارزشمندی که از زوایای ذهن شما حاصل می‌کند، شما را به شرایطی سرشار از آرامش برساند. آرامشی که می‌تواند حلال خیلی از مشکلات روحی، ارتباطی و ذهنی و جسمی باشد.

خیلی از کتاب‌هایی که قصد تغییر ما را دارند یا می‌خواهند ما را پولدارتر کنند و یا زیباتر، اما این کتاب قرار است ما را به آرامش بیشتری برساند.

جملاتی از کتاب آرامش

و یکباره هراس آغاز می‌شود. آن هنگام که دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم و از پشت دیوار اتاق، عتل غیرمستقیم سروصدای مشاجره‌ی زوج اتاق کناری را می‌شنویم؛ آن هنگام که زوجی اخموروا پشت میز بغلی در رستوران می‌بینیم و البته آن هنگام که جنجال به روابط‌مان هجوم می‌آورد.

آن‌طور که در رابطه به شدت بدرفتاری می‌کنیم، در هیچ‌جای دیگر این رفتارها از ما سر نمی‌زند. ما در رابطه به افرادی تبدیل می‌شویم که دوستانمان حس می‌کنند تاکنون شناخت درستی از ما نداشته‌اند. استعداد حیرت‌انگیزی، برای پریشانی و خشم در خود کشف می‌کنیم. سرد و عصبانی می‌شویم و در را محکم می‌کوبیم. دشنام می‌دهیم و زخم‌زبان می‌زنیم. امیدهای بلندبالای خود را وارد رابطه می‌کنیم اما در عمل به نظرمان می‌رسد گویی این رابطه مشخصاً طوری طراحی شده که پریشانی ما را به حداکثر برساند.

مردانی، علائم و چگونگی تشخیص کرونای جهش‌یافته را تشریح کرد؛

لزوم قرنطینه ۱۴ روزه مسافران خارجی

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان اینکه تفاوت عمده‌ای میان کرونای جهش یافته و ویروسی که تاکنون با آن مواجه بودیم، وجود ندارد، گفت: سرعت و قدرت انتقال بیماری در کرونای جهش یافته یک مقدار بیشتر است البته شناسایی کرونای جهش یافته بدون آزمایش ژنتیکی امکان‌پذیر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر مسعود مردانی با اشاره به تایید شناسایی یک مورد ابتلا به کرونای جهش یافته در کشور، گفت: در وهله اول باید توجه کرد که تفاوت عمده‌ای میان بیماریانی که به کرونای قبلی مبتلا شده‌اند با بیمارانی که به کرونای جهش یافته مبتلا می‌شوند، وجود ندارد.

در عین حال شناسایی کرونای جهش یافته بدون آزمایش ژنتیکی امکان‌پذیر نیست.

افزایش قدرت انتقال کرونا در ویروس جهش‌یافته

وی افزود: سرعت و قدرت انتقال بیماری در کرونای جهش یافته یک مقدار بیشتر است و مبتلایان به کرونای جهش یافته سریع‌تر ویروس را به دیگران انتقال می‌دهند. از طرفی ممکن است علائم بالینی در مبتلایان به کرونای جهش یافته مقداری شدیدتر باشد.

مردانی با بیان اینکه باید در بین افرادی که از کشورهای اروپایی به ویژه انگلستان به ایران می‌آیند، دنبال مبتلایان به کرونای جهش یافته بگردیم، ادامه داد: مورد ابتلایی هم که در کشور دیده شده، مربوط به مسافرانی بوده که از انگلیس به ایران آمده است.

مسافران ورودی به کشور، ۱۴روز خودقرنطینه‌ای اختیار کنند

وی تاکید کرد: مردم اگر مسافری دارند که از خارج از کشور می‌آید، لزوما رانهایی کنند تا به مدت ۱۴ روز در یک اتاق خودقرنطینه‌ای اختیار کند و به هیچ وجه این فرد را در بدو ورود نبوسند، با او دست ندهند و او را در آغوش هم نگیرند.

بیماریابی تقویت شود تا گرفتار ویروس جهش‌یافته نشویم

مردانی با بیان اینکه در حال حاضر وزارت بهداشت کلیه مسافرانی را که از کشورهای درگیر کرونای جهش یافته به ایران می‌آیند، رصد می‌کند، گفت: بر این اساس همین اقدام را باید انجام دهیم و بیماریابی را تقویت کنیم تا گرفتار نوع جهش یافته ویروس نشویم.

پروتکل‌ها را رعایت کنید

وی تاکید کرد: برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا نام از جهش یافته و غیر جهش یافته، باید پروتکل‌های بهداشتی را شامل فاصله‌گذاری اجتماعی، شستوشوی دست‌ها، پرهیز از سفرهای غیرضروری، تعطیلی دورهمی‌ها و استفاده از ماسک از منزل تا منزل را رعایت کنیم.

علائم ویروس جهش یافته

مردانی اظهار کرد: علائم کرونای جهش یافته مانند علائم کرونا است که تاکنون شناخته شده اما شدت آن مقداری بیشتر است. در عین حال ممکن است تشخیص آن هفته‌ها طول بکشد. بیشترین چیزی که در تشخیص کمک می‌کند سابقه مسافرت به کشوهایی است که درگیر کرونای جهش یافته هستند.

شبنه ها با مسائل حقوقی

بعد از طلاق چگونه نام همسر را از شناسنامه حذف کنیم؟

حذف نام همسر از شناسنامه دغدغه خیلی از زنان و مردانی است که طلاق گرفته‌اند و نمی‌خواهند از همسر سابق نامی در شناسنامه‌شان باشد اما مقررات قانونی تحت شرایط خاصی به افراد اجازه می‌دهد تا نام همسر اول را از شناسنامه حذف کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، ازدواج ضامن پیدایش خانواده، حفظ و بقای نسل بشر و ابزاری برای رسیدن به خوشبختی و سعادت افراد است از همین رو قانون‌گذار همسو با این اتفاقات و نیز به حمایت از زن و مرد مقرراتی را در خصوص حذف نام همسر از اسناد سجلی زن و مرد وضع نمود.

نحوه حذف نام همسر از شناسنامه

بعد از عقد نام طرفین در شناسنامه‌ها ثبت می‌شود، حال اگر طلاق در این دوران واقع شود و زن در زمان طلاق با گره باشد، ثبت احوال با دریافت گواهی پزشکی قانونی مبنی بر تائید باکرگی، نام طرفین را از شناسنامه حذف می‌کند اما عدم درج وقایع ازدواج و طلاق در شناسنامه جدید زوج، تنها برای بار اول امکان‌پذیر است. از این‌رو، چنانچه مردی برای بار دوم دختر باکره‌ای را به عقد درآورد و در همان حالت طلاق دهد، حذف نام همسر از شناسنامه ممکن نخواهد بود و این فرد تنها پس از ازدواج مجدد و ثبت رسمی ازدواج می‌تواند به اداره ثبت‌احوال مراجعه و درخواست برای حذف نام همسر اول را ارائه دهد. لازم به ذکر است زنانی که ازدواج دوم و سومشان است و نیز افرادی که ازدواج اولشان است اما باکره نیستند، نمی‌توانند نام همسر را از شناسنامه حذف کنند بلکه پس از ثبت ازدواج جدید، زن و مرد می‌توانند برای دریافت شناسنامه المثنی و حذف نام همسر سابق اقدام کنند.

مزایا و معایب حذف نام همسر از شناسنامه

تصویب قانون حذف نام همسر سابق از شناسنامه که برای صیانت از حقوق زنان تصویب شده است با مزایا و معایبی همراه است: چنانچه زنان بعد از طلاق تبعات روانی نامطلوبی را تجربه می‌کنند و احساس می‌کنند پس از طلاق در یافتن شغل و ازدواج مجدد دچار مشکل می‌شوند لذا حذف نام همسر از شناسنامه باعث می‌شود تا آنها به آینده امیدوارتر بوده و بتوانند گذشته خود را راحت‌تر فراموش کنند. اما این طرح عواقبی هم دارد. استرس بودن نام همسر در شناسنامه می‌تواند مانعی بر سر راه طلاق باشد اما طرح حذف نام همسر باعث می‌شود تا زوجین با سرعت بیشتری دست به تصمیم‌گیری بزنند. چنانچه گلهی می‌بینیم در صورت اختلاف در زندگی، تصمیم اولیه، طلاق است. همچنین حذف نام همسر ممکن است باعث سوءاستفاده عده‌ای از افراد شود به‌گونه‌ای که به اعتقاد برخی حقوقدانان و حتی روانشناسان، حذف مهر طلاق از شناسنامه سبب دروغ‌گویی در ازدواج می‌شود؛ چرا که برخی از زنان و مردان ازدواج قبل را مانع ازدواج مجدد شود می‌دانند و با این تصور ترجیح می‌دهند از ابتدا با دروغ پیش روند.

از طرف دیگر آسودگی خاطر از حذف نام همسر سابق از شناسنامه این امکان را برای عده‌ای فراهم کرده تا با ازدواج‌های صوری و یا حتی فریب در ازدواج تنها به خاطر دریافت وام ۳۰ میلیونی به منافع مالی دست یابند و بعد از مدت کوتاهی جدا شده و نام همسر سابق را از شناسنامه حذف کنند.

به هر ترتیب اجرای هر طرحی معایب و مزایای دارد و طرح حذف نام همسر از شناسنامه هم از این قاعده مستثنا نیست. ضمن اینکه حذف نام همسر از شناسنامه توسط سازمان ثبت احوال با سختی و شروطی همراه است؛ به گونه ای که اطلاعات ازدواج و طلاق هر فردی با هر تعداد که باشد در سامانه سازمان ثبت‌احوال موجود است و حتی با حذف آن از شناسنامه نیز از این سامانه پاک نخواهد شد.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

گیت هاب برای کاربران ایرانی معافیت تحریمی گرفت

گیت هاب که یکی از بزرگترین شرکت‌های ارائه دهنده خدمات میزبانی انواع نرم افزار و کد نویسی است، روز گذشته از دریافت مجوز برای ارائه خدمات به کاربران داخل ایران خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فلوا نیوز، مجوز صادرشده از سوی آمریکا به این شرکت امکان می‌دهد تا خدمات کاملی را به کاربران ساکن ایران ارائه دهد. پیش از این گیت هاب به بهانه تحریم‌های آمریکا هیچ خدماتی به کاربران داخل ایران ارائه نمی‌کرد.

به گفته نت فریدمن مدیر عامل گیت هاب این شرکت به علت ضرورت تبعیت از تحریم‌های آمریکا از اواسط سال ۲۰۱۹ خدمات رسانی به کاربران کشورهای ایران، کوبا، کره شمالی، سوریه و شبه جزیره کریمه را متوقف کرده بود. تحریم‌های ضد ایرانی گیت هاب چندی قبل جنجال گسترده‌ای به راه انداخته بود. ماجرا از آنجا آغاز شد که حساب کاربری کل یک شرکت اروپایی در گیت هاب به علت سفر یکی از کارکنانش به ایران برای دیدار با والدین مسدود شد. وی در جریان این سفر به ایران از لپ تاپ خود و شبکه وی پی ان شرکت برای ورود به گیت هاب استفاده کرد. گیت هاب نیز در واکنش کل حساب کاربری این شرکت را مسدود کرد.

این امر به واکنش تند سیاستین اسلامسکی مدیر عامل این شرکت آلمانی موسوم به نئوکام منجر شد و نت فریدمن در واکنش به وی در توئیتر ضمن عذرخواهی از برنامه‌ریزی خود برای حل این مشکل خبر داد. به گفته وی گیت هاب برای صدور مجوز دفتر کنترل دارایی‌های خارجی ایالات متحده به منظور استفاده از این سایت در ایران دو سال وقت صرف کرده و به دنبال دریافت مجوزهایی مشابه در مورد کریمه و سوریه است.

دریچه

در پاندمی کووید۱۹ چگونه از افسردگی جلوگیری کنیم؟

یک روانشناس با اشاره به شرایط پاندمی کووید۱۹ و حضور بیشتر افراد در خانه، اظهار کرد با توجه به شرایط فعلی که اکثرا افراد در خانه هستند اقوام خود را ملاقات نمی‌کنند و بسیاری از مشاغل تعطیل و حتی ترس از دست دادن عزیزان به زندگی و کار لطمه وارد کرده است، اختلال افسردگی از جمله اختلالات روانی است که می‌تواند افزایش یابد از این رو لازم است افراد علائم آن را بشناسند و با راهکارهای ساده از بروز آن جلوگیری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، گوهر بسنا اثرانی با بیان اینکه افسردگی اختلال نسبتا شایعی است که انواع مختلفی دارد و تشخیص آن بر عهده روانپزشک و روانشناس متخصص است، گفت: مسلما انعطافی در زندگی هست که تمام افراد احساس غمگینی، خستگی، بی‌حوصلگی و... را تجربه کردهاند اما در شرایط فعلی پاندمی کووید۱۹ و تکراری شدن اکثر روزها برای افراد امکان بروز اختلال افسردگی نیز افزایش می‌یابد از این رو لازم است افراد با علائم آن آشنایی داشته باشند.

وی با تاکید بر اینکه تشخیص افسردگی بر عهده روانشناس است، به بیان علائم اختلال افسردگی پرداخت و گفت: وجود پنج نشانه از نشانه‌های نظیر خلق افسرده، عدم لذت از فعالیت‌ها، احساس بی‌ارزشی و گناه افراطی، بی‌قراری یا کندی روانی حرکتی که توسط دیگران قابل مشاهده است، کاهش توانایی تمرکز و بی‌تصمیمی، افکار مرتبط با مرگ و خودکشی، اقدام به خودکشی با طرح خاص و... که در یک دوره دو هفته‌ای به طول انجامد، بیانگر بروز اختلال افسردگی است.

به گفته وی از جمله اثرات افسردگی بر افکار شامل القای باور به شکست، انتقاد بیش از حد از خود، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی و عدم تمرکز است. همچنین افسردگی با ایجاد ترس از شکست، ترس از تنهایی، ترس از دوست داشتنی نبودن، احساس بی‌ارزشی، ترس از دست دادن کار و مال، ترس از شکست و غم و اندوه بر احساسات افراد اثر می‌گذارد.

این روانشناس ادامه داد: از جمله اثرات افسردگی بر جسم افراد کاهش و یا افزایش شدید اشتها و وزن، کاهش و یا افزایش خواب، کندی روانی و حرکتی و... است. همچنین گریه بی‌دلیل، دلد زدن و غر زدن، انرژی گزینی، عصبانیت و خشم، افکار منفی را از خود دور کنند، تغییرات کوچکی در فضای خانه و ظاهر خود و حتی رفتارهای روزانه ایجاد کنند، با ثبت نام در کلاس‌های آنلاین برای خود تنوع ایجاد کنند، خصوصیات مثبت خود را بشناسند و برای خود سرگرمی‌های جدید ایجاد کنند. همچنین با شکر گزاری و تقویت باورهای مذهبی خود می‌توان افکار منفی را کاهش داد.

شناختی نظیر برچسب‌زنی، فاجعه‌سازی و تفکرات منفی خودمقصر دانستن را بشناسیم چرا که هرچه بیشتر بتوانیم اطلاعات ذهنی خود را تجزیه کنیم بهتر می‌توانیم از افسردگی جلوگیری کنیم.

وی همچنین چند توصیه ساده نیز کرد و گفت: در این روزهایی که به اقتضای شرایط مجبور به ماندن در خانه هستیم افراد باید برای خود مفرر کنند تا هر روز راس ساعت معینی از خواب بلند شوند، با دوستان خود صحبت کنند و افکار منفی را از خود دور کنند. تغییرات کوچکی در فضای خانه و ظاهر خود و حتی رفتارهای روزانه ایجاد کنند، با ثبت نام در کلاس‌های آنلاین برای خود تنوع ایجاد کنند. خصوصیات مثبت خود را بشناسند و برای خود سرگرمی‌های جدید ایجاد کنند. همچنین با شکر گزاری و تقویت باورهای مذهبی خود می‌توان افکار منفی را کاهش داد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دانما به یاد می آوریم!

- کوریک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

روش‌های مراقبت از پوست در مواقع استفاده طولانی از ماسک

یک متخصص پوست هشدار داد که استفاده از ماسک هرچند می تواند از افراد در برابر بیماری کووید۱۹ محافظت کند اما ممکن است در برخی، موجب تحریک و حساسیت پوست شود.

به گزارش پیام آشنا دکتر "آنا چین" دانشیار بیماری‌های پوست از دانشگاه جفرز هاپکینز گفت: برخی افراد در اثر استفاده از ماسک و شیلد (محافظ صورت) دچار آکنه، التهاب پوستی و سایر عوارض پوستی می‌شوند.

به گفته این پزشک عوامل مختلفی می تواند در بروز این عوارض نقش داشته باشد که میتوان به سن، مدت زمان استفاده از ماسک، مناسب بودن ماسک و اکنش های آلرژیک به ترکیب های موجود در الیاف ماسک و وضعیت کلی پوست هر فرد اشاره کرد.

این متخصص بیماریهای پوستی تاکید کرد: سن به طور بالقوه می تواند در بروز این عوارض نقش داشته باشد زیرا محافظ های طبیعی پوستی با بالا رفتن سن عملکرد مطلوب خود را از دست خواهند داد. با این حال، مدت زمان استفاده از ماسک به ویژه در مشاغل با فعالیت های دیگری که استفاده از ماسک برای مدت طولانی مورد نیاز است و همچنین مستعد بودن افراد به ابتلا بیماری‌های پوستی بر این امر تأثیر گذار است. برخی از افراد ممکن است به طور طبیعی پوست حساس تر یا پوستی مستعد آکنه داشته باشند.

علائم التهاب پوست می تواند لکه های قرمز، جوش، بثورات و برافروختگی باشد. همچنین ممکن است فرد دچار خارش پوست شود.

این متخصص بیماریهای پوستی به نکاتی اشاره کرده که با کمک آنها می توان پوست را در برابر آسیب های احتمالی ناشی از استفاده زیاد از ماسک حفظ کند:

-اگر امکان پذیر است ماسک را هر از چند گاهی از روی صورت بردارید زمان، فاکتور مهمی در کاهش تحریک پوست است.

-اطمینان حاصل کنید که ماسک به درستی روی صورت قرار گرفته است. ماسک باید در قسمت اطراف بینی و گوش راحت باشد زیرا در این نقاط بیشترین میزان عرق سوز شدن را شاهد هستیم.

-از ماسک های مناسب پوست صورت استفاده کنید ماسک هایی تهیه شده از ترکیب الیاف پنبه و پلی استر برای افرادی که پوست حساس تری دارند بهترین گزینه است.

-از یک برنامه مراقبتی که برای پوست مفید است استفاده کنید. صابون های ملایم و بدون اسانس یا مواد شیمیایی ضد باکتری بهترین گزینه هستند.

همچنین توصیه می‌شود از کرم های محافظ مانند وازلین و حتی پماد‌های سوختگی بچه استفاده کنید زیرا می تواند از بروز زخم‌ها و تحریکات پوستی جلوگیری کند.

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 ماباشان 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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸