کوتاه‌کون

به نام سود سهام عدالت به کام کلاهبرداران

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان تهران گفت: پیامک‌های جعلی سود سهام عدالت یکی از ترفندهای کلاهبرداری برای دسترسی به اطلاعات اشخاص است و اگر شهروندان به هشدارها توجه نکنند، گرفتار فریب کلاهبرداران می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دادگستری کل استان تهران، ابوالفضل نیکوکار روز یکشنبه افزود: پیامک‌های جعلی سود سهام عدالت به طور معمول حاوی یک لینک است که دارندگان سهام عدالت را به یک درگاه غیررسمی هدایت می‌کند و در این درگاه از دارندگان سهام عدالت خواسته می‌شود که اطلاعات شخصی مانند کد ملی، شماره حساب و رمز دوم کارت بانکی خود را وارد کنند و سپس کلاهبرداران پس از دریافت این اطلاعات، از آنها برای برداشت غیرمجاز از حساب بانکی دارندگان سهام عدالت سوءاستفاده می‌کنند. وی ادامه داد: این پیام‌ها ممکن است ظاهراً معتبر به نظر برسد اما در پشت پرده یک کلاهبرداری بزرگ نهفته است؛ کلاهبرداران با ارسال پیامکی به دارندگان سهام عدالت، آنها را فریب می‌دهند که سود سهام خود را دریافت کنند؛ البته کلاهبرداران سهام عدالت تنها به این شیوه اکتفا نکرده‌اند و در روش دیگر خود با ارسال پیامک جعلی با عنوان «طلاق غضبی»، حساب‌های بانکی دیگری را در قبضه خود قرار می‌دهند. وی گفت: در این شیوه کلاهبرداری افراد برای مشاهده لایه‌ها روی لینک موجود در پیامک کلیک می‌کنند و با پرداخت مبلغ ناچیزی در قبال مشاهده لایه‌ها، همه اطلاعات کارت بانکی فرد را دریافت کرده و نسبت به برداشت موجودی حساب اقدام می‌کنند. معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان تهران خاطرنشان کرد: در این راستا به شهروندان هشدار داده می‌شود تا از طریق لینک‌ها و شماره‌های جعلی به دام کلاهبرداران که به دنبال دسترسی به اطلاعات اشخاص هستند، دچار نشوند.

شبکه‌ای از سمن‌ها و جوانان برای اجرای پروژه‌های عام‌المنفعه راه‌اندازی می‌شود

معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان از راه‌اندازی شبکه‌ای متشکل از سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن) و جوانان داوطلب برای اجرای پروژه‌های عام‌المنفعه به‌ویژه در حوزه مدرسه‌سازی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، علیرضا رحیمی با تأکید بر ضرورت سازمان‌دهی شبکه‌ای از جوانان فعال، اعلام کرد که این طرح به‌عنوان یک کمپین ملی آغاز شده و قرار است در هر استان بین ۵ تا ۱۱ نماینده داشته باشد که هر کدام یک شبکه متشکل از ۱۰۰ جوان را مدیریت کنند. وی با اشاره به اهمیت مدرسه‌سازی به‌عنوان اولین اقدام این کمپین گفت: در سراسر کشور، مدارس ۱۶ تا ۱۸ کلاسه در مناطق کویر خودرا در اولویت ساخت قرار دارد و اطلاعات اولیه درباره نیازهای هر استان از سازمان نوسازی مدارس و NGOها دریافت شده، اما نمایندگان استانی وظیفه دارند با بررسی‌های میدانی، راستی‌آزمایی و اولویت‌بندی این اطلاعات، پروژه‌های اجرایی را مشخص کنند. معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان یادآور شد: این کمپین تحت عنوان بنیاد برای ایران جوان به ثبت خواهد رسید و تمامی حمایت‌های مالی و اجرایی این طرح از طریق این بنیاد انجام خواهد شد. رحیمی افزود: برای تأمین منابع مالی، رویدادهایی در مراکز استان‌ها برگزار خواهد شد که در آن از خیرین، صاحبان صنایع، چهره‌های مطرح ورزشی، هنری و اجتماعی برای مشارکت در این طرح دعوت می‌شود. وی در ادامه همچنین از واگذاری مدیریت خانه‌های جوان و مراکز فرهنگی و حرفه‌ای به سازمان‌های مردم‌نهاد خبر داد و اظهار کرد: قصد داریم اداره این مراکز را به سمن‌های منتخب واگذار کنیم تا جوانان بتوانند با مدیریت خود، برنامه‌های آموزشی، مهارتی و فرهنگی را توسعه دهند.

پیش‌بینی‌های احتمالی ناترازی انرژی در تابستان آینده برای چاپ کتاب‌ها

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی ضمن بیان اینکه از برنامه چاپ کتب درسی عقب نیستیم گفت: چاپ کتاب‌های درسی در وضعیت خوبی قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا، حجت‌الاسلام علی اظفری درباره وضعیت چاپ کتب درسی برای سال آینده گفت: فعلاً چاپ کتاب‌های درسی در وضعیت خوبی است. بر اساس تعاملی که با شرکت برق انجام شده، الحمدلله به خوبی، برنامه‌ریزی‌ها جلو می‌رود. وی با بیان اینکه آمار چاپ کتاب‌های درسی روز به روز و هفته به هفته تغییر می‌کند افزود: در حال حاضر آمار دقیقی از چاپ کتب ندارم.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی با بیان اینکه از برنامه چاپ کتب درسی عقب نیستیم اظهار کرد: در حال برنامه ریزی و تعامل برای تابستان سال آینده هستیم، زیرا احتمال وجود ناترازی در آن زمان بیشتر است؛ بنابراین از هم اکنون پیش‌بینی‌ها در حال انجام است تا با مشکل مواجه نشویم.

چگونگی محافظت از پوست در رمضان و پیشگیری از خشکی و ترک لب‌ها

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: اگر کاهش مصرف آب در ماه مبارک رمضان در برخی افراد موجب خشکی پوست و ترک خوردگی لب‌ها شود، استفاده از فرآورده‌های مرطوب‌کننده برای جلوگیری از این مشکل می‌تواند مفید باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمود آل‌بویه گفت: با توجه به تغییر الگوی تغذیه و مصرف مایعات در طول روز، احتمال بروز مشکلات پوستی مانند التهاب و آکنه در برخی افراد افزایش می‌یابد. استفاده از شوینده‌های مناسب و مرطوب‌کننده‌های سازگار با پوست می‌تواند به کاهش این مشکلات کمک کند. وی بر اهمیت انتخاب فرآورده‌های بهداشتی دارای مجوز تأکید کرد و هشدار داد: برخی محصولات تقلبی و غیربهداشتی حاوی ترکیبات مضر هستند که می‌توانند موجب بروز حساسیت‌های پوستی و عوارض جانبی شوند. مصرف‌کنندگان باید از محصولاتی که دارای برچسب اصالت و تأیید سازمان غذا و دارو هستند استفاده کنند و از خرید فرآورده‌های فاقد و نامعتبر پرهیز شود. مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: انتخاب فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی مطمئن علاوه بر کمک به حفظ سلامت پوست، از بروز مشکلات پوستی در این ایام پیشگیری می‌کند.

زنان و خانواده

آغاز به کار نمایشگاه زنان و تولید ملی از ۱۵ اسفند

رئیس مرکز زنان و خانواده شهرداری تهران گفت: نمایشگاه زنان و تولید ملی ۱۵ تا ۲۴ اسفندماه از ساعت ۱۱ تا ۲۲ در بوستان گفتوگو برگزار خواهد شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، مریم ارجمندی در نشست خبری بیست و دومین نمایشگاه زنان و تولید ملی که در حمایت از نسبت آفریده‌های زنان هنرمند و کار آفرین برگزار می‌شود، اظهار کرد: از سال ۱۴۰۰ بست معاون زنان شهردار احیا و با مدیرکل بلوان اندفام شد.

وی ادامه داد: در همین راستا در طراحی و ارتقای ساختار، اندازه‌های جدیدی افزوده و مقرر شد ساختار ذیل شخص شهردار تهران فعالیت کند.

ارجمندی با بیان اینکه این چلنج‌ترین مدل موثرسازی فعالیت زنان در کشور است و کارکردهای جدیدی به ما اضافه می‌کند، افزود: ما امروز فصل مشترکی با شهرداری در حوزه فرهنگی اجتماعی داریم و می‌توانیم با ۷۰ سازمان و شرکت شهرداری پروژه داشته باشیم.

رئیس مرکز زنان و خانواده شهرداری تهران با اشاره به برگزاری نمایشگاه امسال که همزمان با ماه رمضان است، گفت: نمایشگاه زنان و تولید ملی ۱۵ تا ۲۴ اسفندماه از ساعت ۱۱ تا ۲۲ در بوستان گفتوگو برگزار خواهد شد. علاوه بر این بعطور همزمان در ۸ ایستگاه مترو و ۶ نقطه از شهر تهران بازارچه های دائمی و بوستانی عرضه محصولات زنان انجام خواهد شد.

وی گفت: بر این اساس ایستگاه‌های تجریش، صنعت، آزادی، سرسبز، شادمان، امام خمینی، ابن سینا، عبدل آباد در قالب ۸۰ کسب و کار و نقاط اطراف ایستگاه مترو ی قلهک، جنب بازار گل محلاتی، بوستان ولایت، بوستان میعاد، بوستان لاله، میدان شهدا با ۲۲۶ کسب و کار به عرضه محصولات زنان اختصاص خواهد یافت.

وی با بیان اینکه مجموع کسانی که برای تولیدانشان بازار فراهم شده، حدود ۵ هزار و ۴۷۹ نفر است، اظهار کرد: این نمایشگاه از تولید به مصرف است و علیرغم پایین بودن قیمت‌ها کیفیت بالایی دارد.

تازه‌های سلامت

چای در ماه رمضان؛ همراه روزه‌داران یا دشمن پنهان؟

چای نوشیدنی محبوب ایرانی‌ها، در ماه رمضان هم جایگاه ویژه‌ای دارد. اما آیا مصرف آن تشنگی را تشدید می‌کند یا روزه‌داری را آسان‌تر می‌سازد؟ دکتر علیرضا بارقلی، متخصص طب ایرانی، پاسخ می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ماه رمضان که از راه می‌رسد، عادت غذایی تغییر می‌کند و سبک زندگی روزه‌داران به‌گونه‌ای متفاوت از روزهای عادی رقم می‌خورد. ساعات طولانی روزه‌داری، مصرف کمتر مایعات و تغییر زمان صرف غذا، همه و همه بدن را در شرایط جدیدی قرار می‌دهند که نیازمند مراقبت و رعایت اصول تغذیه‌ای صحیح است. در این میان، چای همچنان یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌هایی است که در وعده‌های افطار و سحر جایگاه ثابتی دارد. برای بسیاری، نوشیدن یک استکان چای بعد از افطار، حکم آرامش بعد از ساعات روزه‌داری را دارد و برخی دیگر نمی‌توانند از عادت نوشیدن چای در سحر چشم‌پوشی کنند.

اما آیا چای واقعاً بهترین انتخاب برای این ایام است؟ آیا مصرف آن در ساعات روزه‌داری، بدن را دچار کم‌آبی نمی‌کند؟ و آیا جایگزین سالم‌تری برای آن وجود دارد؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها، با دکتر علیرضا بارقلی، دکترای تخصصی طب ایرانی، گفتوگو کردیم. او توضیح می‌دهد که چگونه نوشیدن چای، به‌ویژه در وعده سحر، می‌تواند تأثیرات غیرمنتظره‌ای بر بدن داشته باشد و چه گزینه‌هایی می‌توانند جایگزین بهتری برای آن باشند.

چای در سحر و افطار؛ انتخابی مناسب یا عامل تشنگی؟

علیرضا بارقلی، دکترای تخصصی طب ایرانی گفت: «چای یک نوشیدنی خوب است و به دلیل گرم بودن و تأمین بخشی از آب مورد نیاز بدن، می‌تواند انتخاب مناسبی برای ماه مبارک باشد. اما باید توجه داشت که چای ادرارآور است و ممکن است باعث کاهش آب بدن شود. به همین دلیل، برای شروع افطار، مصرف چای کمرنگ مناسب‌تر است. همچنین، می‌توان یک تا دو لیوان چای کمرنگ را حدود یک تا یک و نیم ساعت بعد از افطار نوشید. اما در وعده سحری توصیه نمی‌شود، به‌ویژه چای پررنگ که می‌تواند منجر به افزایش دفع مایعات بدن و تشنگی در طول روز شود.»

بارقلی افزود: «با وجود اینکه در هوای خنک، احساس تشنگی ممکن است کمتر باشد، اما برای افرادی که به روزه‌داری عادت ندارند، مصرف چای در سحر می‌تواند شرایط را دشوارتر کند.»

چای و رفلاکس معده؛ یک هشدار مهم

وی در ادامه به نکته‌ای مهم درباره مصرف چای اشاره کرده و گفت: «چای اگر زیاد مصرف شود، می‌تواند باعث رفلاکس معده شود. در ایام روزه‌داری که معده ممکن است ضعیف‌تر شود، این موضوع می‌تواند منجر به ترش کردن و ناراحتی‌های گوارشی شود، به‌ویژه اگر چای بعد از سحری نوشیده شود.»

جایگزین‌های سالم برای چای در ماه رمضان

بارقلی پیشنهاد کرد که روزه‌داران برای کاهش تشنگی و بهبود وضعیت بدنی خود، به‌جای چای در وعده سحری از نمنوش‌های گیاهی استفاده کنند: «گیاهی که به چای ولیاند، معمولاً نمی‌توانند به راحتی جایگزینی برای آن پیدا کنند. با این حال، اگر کسی بخواهد نوشیدنی متفاوتی مصرف کند، نمنوش‌هایی مانند بادرنجبویه و بهلیمو گزینه‌های مناسبی هستند که هم نشاط‌آورند و هم به آرامش و خواب بهتر کمک می‌کنند.

به‌عنوان مثال، می‌توان یک فنجان غذاخوری از هرکدام را دم کرد و نوشید. از سوی دیگر، نوشیدنی‌هایی مانند جلاب (ترکیب گلاب و زعفران) نیز لزری‌بخش هستند، البته به شرطی که خیلی شیرین نشوند.

انواع سکنجبین‌ها نیز می‌توانند انتخاب خوبی باشند؛ برای افطار، سکنجبین گرم توصیه می‌شود و در ساعات بین افطار تا سحر، می‌توان از سکنجبین‌های خنک مانند سکنجبین عنابی، زرشکی یا سماقی استفاده کرد که به‌ویژه در فصل بهار بسیار مفیدند.»

نکته طلایی برای کاهش تشنگی در روزه‌داری

این متخصص طب ایرانی توصیه کرد: «چه چای و چه هر نوشیدنی یا غذایی که در سحر مصرف می‌شود، بهتر است پس از آن حداقل تا یک تا دو ساعت از دراز کشیدن و خوابیدن پرهیز شود. خوابیدن بلافاصله بعد از سحری می‌تواند منجر به بوی بد دهان، هضم ناقص غذا، کوفتگی و کاهش لزری در طول روز شود. اگر کسی می‌خواهد در طول روز احساس خستگی، گرسنگی و تشنگی نداشته باشد و سرحال بماند، بهتر است پس از سحری تا طلوع آفتاب بیدار بماند.»

در نهایت، بارقلی تأکید کرد که رعایت این نکات ساده می‌تواند تأثیر بسزایی در تجربه بهتر روزه‌داری داشته باشد و به حفظ سلامتی بدن در طول ماه رمضان کمک کند.

پلیس در اطلاعیه‌ای اعلام کرد؛

نحوه فعالیت هتل‌ها و رستوران‌ها در ماه رمضان

پلیس در اطلاعیه‌ای به مناسبت ماه مبارک رمضان، اعلام کرد: متصدیان هتل‌ها، مهمانپذیرها، رستوران‌های بین راهی، پایانه‌ها، فرودگاه‌ها و پایگاه‌های راه آهن با دریافت مجوز از مراکز ذیربط و ضمن رعایت شئون اسلامی و پوشاندن فضای خود (به نحوی که از بیرون قابل رویت نباشد) می‌توانند به مسافران خود خدمات ارائه کنند و فعالیت سایر اماکن پذیرایی فاقد مجوز ویژه ماه مبارک رمضان، از یک ساعت قبل از اذان مغرب (افطار) مجاز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، فرمانده انتظامی جمهوری اسلامی ایران ضمن تبریک حلول ماه مبارک رمضان «ماه تزکیه و خودسازی» توجه هموطنان به ویژه متصدیان واحدهای صنفی و اماکن عمومی را به رعایت و اجرای موارد جلب کرد.

براساس اطلاعیه پلیس، متصدیان هتل‌ها، مهمانپذیرها، رستوران‌های بین راهی، پایانه‌ها، فرودگاه‌ها و پایگاه‌های راه آهن با دریافت مجوز از مراکز ذیربط و ضمن رعایت شئون اسلامی و پوشاندن فضای خود (به نحوی که از بیرون قابل رویت نباشد) می‌توانند به مسافران خود خدمات ارائه کنند و فعالیت سایر اماکن پذیرایی فاقد مجوز ویژه ماه مبارک رمضان، از یک ساعت قبل از اذان مغرب (افطار) مجاز است.

در بخشی دیگر از این اطلاعیه آمده است: سرنشینان وسایل نقلیه (اعم از عمومی و شخصی) که در حال تردد هستند همچنین هموطنان که از فضای بارکدها، بوستان‌ها و تفرجگاه‌ها استفاده می‌کنند موظف به رعایت حرمت ماه مبارک رمضان بوده و انتظار می‌رود که از هرگونه تظاهر به روزه خواری، ایجاد آلودگی صوتی و اعمال منافی شئونات اسلامی و اخلاقی اجتناب کنند.

در این اطلاعیه تصریح شده است: یکی از جهات معنوی این ماه مبارک رعایت پیش از پیش هنجارها و دوری از ناهنجاری‌ها است. انتظار می‌رود همگان ضمن رعایت فضای معنوی حاکم بر جامعه، ارزش‌های اخلاقی را مراعات کرده و برای تقویت مراتب خویشتن‌داری، تحکیم پیوند ایمانی و گسترش ارزش‌های اخلاقی، هنجارهای دینی در محیط‌های عمومی با دقت بیشتری از سوی همگان رعایت شود.

در اطلاعیه پلیس آمده است: گشت‌های انتظامی در زمان افطار و شب‌های قدر که حضور و تردد مردم تراکم بیشتری دارد، تلاش می‌کند با حضور خود، رفت و آمد با تسهیل و امنیت را ارتقا بخشد و حتماً همکاری مردم و روزه‌داران بسیار راهگشا خواهد بود.

ضوابط و نحوه صدور مجوز ویژه رمضان برای واحدهای صنفی در ماه مبارک رمضان از طریق اتحادیه های صنفی ذیربط به اعضاء تحت پوشش ابلاغ خواهد شد.

همچنین در اطلاعیه پلیس آمده است: مسئولیت عدم رعایت موارد یاد شده متوجه مسئولان و متولیان اماکن مربوطه است.

اشاره

هشدار سازمان غذا و دارو درباره استفاده از آسپرین به عنوان ماسک پوست

دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو نسبت به تبلیغات نادرست درباره استفاده موضعی از قرص آسپرین هشدار داد و تأکید کرد که چنین روشی فاقد پشتوانه علمی بوده و می‌تواند باعث آسیب‌های جدی پوستی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، نازلا یوسفی سرپرست دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو درباره انتشار تبلیغات گسترده در فضای مجازی مبنی بر استفاده از قرص آسپرین به عنوان ماسک خلاقی گفت: استفاده از این دارو به صورت موضعی نه تنها هیچ پایه علمی ندارد، بلکه ممکن است باعث خشکی شدید، قرمزی، التهاب و حتی سوختگی شیمیایی پوست شود.

وی با اشاره به این که آسپرین یک داروی خوراکی است که برای کاهش التهاب، تسکین درد و پیشگیری از لخته شدن خون تولید شده، افزود: این دارو هیچ گونه مجوزی برای استفاده روی پوست ندارد و ایمنی و اثربخشی آن در این زمینه تأیید نشده است.

وی درباره شباهت شیمیایی آسپرین با سالیسیلیک اسید که در محصولات مراقبت از پوست به کار می‌رود، توضیح داد: با وجود برخی شباهت‌های ساختاری، این دو ترکیب عملکرد متفاوتی دارند. سالیسیلیک اسید به عنوان یک عامل لایه‌بردار مجاز در فرآورده‌های پوستی استفاده می‌شود، در حالی که آسپرین فاقد تعادل اسیدی مناسب برای پوست است و می‌تواند سد محافظتی آن را تضعیف کند. سرپرست دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت با تأکید بر لزوم استفاده از محصولات تأیید شده، گفت: بهترین روش برای مراقبت از پوست، استفاده از فرآورده‌های دارای مجوز و استانداردهای لازم است.

توصیه می‌شود افراد پیش از استفاده از هرگونه محصول پوستی با متخصصان مشورت کنند تا از بروز آسیب‌های احتمالی جلوگیری شود.

نکات ضروری برای حفظ سلامتی در جشن نظافت نوروزی

خلعتکفی می‌تواند نشاطی تازه به خانه بیاورد، اما اگر بدون دقت انجام شود، ممکن است به دردهای عضلانی و کمردرد منجر شود. با رعایت چند نکته ساده و اصولی، می‌توانید خانه‌تان را تمیز کنید و در عین حال از آسیب به بدن جلوگیری کنید. در این گزارش، روش‌های کارآمد و آسان برای خلعتکفی بدون درد را معرفی خواهیم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، خلعتکفی، این سنت قدیمی و جذاب، که به افراد رسیدن فصل بهار، هر خانه‌ای را در تکاپو می‌اندازد، در عین حال که نشاطی نو برای خانه به ارمغان می‌آورد، گاهی می‌تواند به چالشی بزرگ برای بدن تبدیل شود. تصور کنید که چند روز مانده به عید، به جای لذت از تغییرات بهاری، با کمر درد و عضلات خسته و گرفته روبه‌رو شوید!

این اتفاق برای خیلی‌ها در ایام خلعتکفی پیش می‌آید. شاید برایتان عجیب باشد که چطور با این حجم از کارهای فیزیکی، می‌توان بدون آسیب‌دیدگی و خستگی بیش از حد، کارها را به پایان برد. وقتیت این است که با رعایت برخی نکات ساده اما حیاتی، می‌توان از فشارهایی که ممکن است به بدن وارد شود، جلوگیری کرد. نکاتی که نه تنها به شما کمک می‌کند تا خانه‌ای تمیزتر و مرتب داشته باشید، بلکه بدن‌تان را نیز سالم نگه دارید.

۱. برنامه‌ریزی و تقسیم‌بندی کارها

اولین قدم در خلعتکفی بدون آسیب دیدگی، برنامه‌ریزی مناسب است. بهتر است کارها را به قسمت‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید. به جای اینکه همه کارها را در یک روز انجام دهید، آن‌ها را در چند روز یا هفته تقسیم کنید. این کار کمک می‌کند که از ابتدا احساس خستگی نکنید و به بدن‌تان فرصت استراحت بدهید.

۲. استفاده از تکنیک‌های صحیح هنگام جابجایی اجسام

برای جلوگیری از کمردرد، باید حتماً از تکنیک‌های صحیح بلند کردن و جابجایی اجسام استفاده کنید. هنگام بلند کردن اشیاء سنگین، زانوها را خم کنید و جسم را نزدیک به بدن نگه دارید. از خم کردن کمر اجتناب کنید، زیرا این حرکت فشار زیادی به ستون فقرات وارد می‌کند.

۳. پیشگیری از خستگی با تغییرات مکرر وضعیت بدن

یکی از دلایل اصلی خستگی در حین خلعتکفی، قرار گرفتن در وضعیت‌های ثابت به مدت طولانی است. به طور مثال، اگر دارید کفشویی می‌کنید یا زمین را تی می‌کشید، سعی کنید به طور منظم، وضعیت بدنتان را تغییر دهید به جای خم شدن زیاد، زانوها را کمی خم کرده و پایین بیایید. این کار فشار را از کمر برداشته و به سایر عضلات بدن توزیع می‌کند.

۴. استفاده از ابزار مناسب

استفاده از ابزارهای مناسب و راحت می‌تواند بسیار مفید باشد. از دستکش‌ها، کفش‌های مناسب و وسایل کمکی مانند دستگیره‌های بلند برای تمیزکاری استفاده کنید تا مجبور نباشید به طور مداوم خم شوید و فشار زیادی به کمر وارد کنید. همچنین استفاده از جاروی برقی سبک یا تی‌های جدید با دسته بلند می‌تواند به شما کمک کند که کارها را با راحتی بیشتری انجام دهید.

۵. پلان حرکتی مناسب

مهم‌ترین عامل در جلوگیری از آسیب به کمر، رعایت یک برنامه حرکتی صحیح است. بهتر است در طول خلعتکفی بین کارهای مختلف زمان‌هایی برای کشش عضلات بگذارید. این کار به کاهش تنش و خستگی کمک می‌کند و از بروز گرفتگی و درد در عضلات جلوگیری می‌کند. حرکات کششی که برای باز کردن کمر و شانه‌ها مناسب هستند، می‌توانند به کاهش درد و بهبود وضعیت بدنی شما کمک کنند.

۶. کاهش فشارهای فیزیکی با تقسیم زمان به بخش‌های کوچک

اگر احساس می‌کنید فشار زیادی به کمرتان وارد می‌شود، بهتر است وقفه‌های زمانی بگذارید به طور مثال، بس از ۳۰ دقیقه فعالیت، ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید. در این زمان، آب بنوشید و کشش‌های ساده‌ای انجام دهید. این استراحت‌ها به بدن شما فرصت می‌دهند تا خستگی را از خود بیرون کند و به شما کمک می‌کنند تا بدون وارد شدن به فشار زیاد، کارتان را ادامه دهید.

۷. تقویت عضلات مرکزی بدن (Core muscles)

یکی از بهترین روش‌ها برای جلوگیری از آسیب‌های کمر، تقویت عضلات مرکزی بدن است. تمرینات شکم و کمر به تقویت عضلاتی که مسئول حمایت از ستون فقرات هستند کمک می‌کنند. این تمرینات را می‌توانید به طور منظم انجام دهید تا پیش از خلعتکفی، عضلات بدن‌تان آمادهتر باشند و فشار کمتری به کمر شما وارد شود.

۸. استفاده از تکنیک‌های تنفسی

گاهی اوقات افراد در هنگام تلاش برای انجام کارهای خانه به طور ناخودآگاه نفس خود را حبس می‌کنند. این امر می‌تواند باعث وارد آمدن فشار بیشتر به عضلات و مفاصل شود. با تمرین تنفس عمیق و کنترل آن در حین کار، می‌توانید از این وضعیت جلوگیری کنید. تنفس درست باعث آرامش بیشتر و تسهیل در انجام کارها می‌شود.

۹. استفاده از مواد شوینده طبیعی و غیرسمی

برای جلوگیری از ایجاد خستگی ناشی از بوی مواد شیمیایی، می‌توانید از مواد شوینده طبیعی و غیر سمی استفاده کنید. این مواد نه تنها آسیبی به سلامت شما نمی‌زنند بلکه تاثیر بیشتری در تمیز کردن سطوح دارند و از نظر فیزیکی فشار کمتری را به بدن وارد می‌کنند.

با رعایت این نکات می‌توانید خلعتکفی را به طور موثر و بدون آسیب انجام دهید و از فشار به کمر و عضلات جلوگیری کنید. در نهایت، توجه به بدنتان و انجام حرکات صحیح به شما کمک خواهد کرد تا در عین تمیز کردن خانه، انرژی و شادابی خود را حفظ کنید.

بررسی میزان مصرف گاز در بخش‌های مختلف
براساس اعلام مدیر دیسپچینگ شرکت ملی گاز، ۴۸ درصد از مصرف گاز کشور مربوط به بخش خانگی، تجاری و صنایع کوچک بوده است.