گوناگون

آلرژی‌های ناشی از محصولات آرایشی، چالشی جدی اما قابل پیشگیری

معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: واکنش‌های آلرژیک به محصولات آرایشی بیش از آنچه تصور می‌شود شایع است و علت اصلی آن، پاسخ بیش‌فعال سیستم ایمنی به برخی ترکیبات شیمیایی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، رویا مرجانیان با اشاره به اینکه آلرژی می‌تواند در هر سنی بروز کند گفت: بسیاری از شکایات پوستی ناشی از مصرف صابون‌ها، لوسیون‌ها، محصولات آرایش صورت و چشم و حتی عطرها به دلیل واکنش سیستم ایمنی نسبت به آلرژن‌هاست؛ موادی که ممکن است برای برخی افراد کاملاً بی‌خطر و برای برخی دیگر محرک و التهاب‌زا باشند. او توضیح داد: زمانی که یک آلرژن وارد بدن می‌شود، سیستم ایمنی با ترشح موادی مانند آنتی‌بادی‌ها واکنش نشان می‌دهد و همین فرآیند متجر به علائمی چون قرمزی، خارش، التهاب یا کهیر می‌شود. مرجانیان تأکید کرد: شناخت مواد حساسیت‌زا نخستین و مهم‌ترین گام در پیشگیری از این مشکلات است. معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی افزود: صرف اعتماد به عباراتی مانند "ضد حساسیت" یا "متناسب پوست حساس" کافی نیست، زیرا استاندارد دقیق و الزام‌آوری برای این عبارات وجود ندارد و مصرف‌کننده باید فهرست ترکیبات را به‌دقت مطالعه کند. مرجانیان گفت: برخی حساسیت‌ها ناشی از ترکیبات خاص موجود در عطرها یا مواد نگهدارنده است و اگر افراد سابقه واکنش پوستی دارند، باید از مصرف محصولاتی که ترکیبات ناشناخته یا مبهم دارند خودداری کنند. او بر ضرورت مراجعه افراد دارای علائم مستمر یا شدید به متخصصین پوست تأکید کرد و گفت: افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان نقش مهمی در کاهش عوارض ناخواسته دارد.

ورزش خانگی را در هوای آلوده جدی بگیرید

یک متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق، درباره انجام ورزش در خانه، نکاتی را توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا محسن داوودی گفت: این تصور که ورزش حتماً باید در باشگاه و با وسایل مخصوص انجام شود، صحیح نیست. ورزش بدون باشگاه و وسایل مخصوص نیز امکان‌پذیر و بسیار مؤثر است، به خصوص برای کسانی که دسترسی به باشگاه ندارند. وی افزود: تمرینات با وزن بدن، مانند شنای سوئدی (شنا روی دست)، بارفیکس و دراز نشست از وزن خود بدن به عنوان مقاومت استفاده می‌کنند و برای تقویت عضلات بالاتنه فوق‌العاده مؤثرند. داوودی تصریح کرد: ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی تند، دویدن، طناب زدن و بالا رفتن از پله‌ها نیز سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، تمرینات انعطاف‌پذیری و تعادل مانند یوگا و پیلاتس را نیز می‌توان در خانه انجام داد. این متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق ادامه داد: مهم‌ترین فاکتور در ورزش، تداوم، مداومت و اجرای صحیح حرکات است. بدن خود بهترین وسیله ورزشی است و با استفاده از وزن بدن و تمرینات هوازی می‌توان برنامه‌ای مؤثر برای تناسب اندام طراحی کرد. داوودی درباره نحوه شروع ورزش خانگی توضیح داد: برای شروع، می‌توان از سه دسته حرکات اصلی به صورت ترکیبی استفاده کرد که نیازی به وسیله خاصی ندارند. وی ادامه داد: ابتدا ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن انجام می‌دهیم که شامل چرخش مفاصل (شانه، زانو، مچ پا)، پرش‌ها، حرکات پروانه و حرکات کششی پویا باشد. سپس ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تمرینات اصلی شامل اسکات، لانج، شنای سوئدی و پلانک انجام می‌شود و در پایان، سرد کردن با حرکات کششی تمام مفاصل بدن توصیه می‌شود؛ این برنامه می‌تواند به صورت تدریجی از ۱۵ دقیقه به ۳۰ دقیقه و بیشتر افزایش یابد و به‌صورت روزانه یا هفتگی تنظیم شود. داوودی در پاسخ به این سوال که میزان فعالیت بدنی برای حفظ سلامت عمومی چه اندازه باید باشد، گفت: استاندارد سازمان جهانی بهداشت برای افراد بالغ سالم، ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته است که می‌توان آن را به ۳ تا ۵ جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کرد. فعالیت‌های قدرتی نیز می‌تواند عضلات پا، لگن، کمر، شانه، بازو و سینه را تقویت کند.

این متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق افزود: برای ایجاد عادت ورزشی، بهتر است از اهداف کوچک و ساده شروع کنیم، مثلاً روزانه دو دقیقه پلانک یا پنج حرکت شنای سوئدی انجام دهیم و سپس زمان و شدت تمرین را افزایش دهیم. استفاده از ویدئوهای ورزشی، موسیقی انگیزشی و همراهی یک دوست می‌تواند انگیزه را بالا ببرد. به گفته وی، حتی با فضای محدود نیز می‌توان برنامه مؤثری داشت. به‌عنوان مثال، طراحی ایستگاه‌های دایره‌ای آمادگی جسمانی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای بدون نیاز به فضای زیاد یا انجام حرکات پشت سر هم با شدت بالا مانند اسکات، شنای سوئدی روی میز، دیوار یا راه پله و پلانک به جهات مختلف، می‌تواند ضمن صرف زمان کوتاه، سلامت و آمادگی جسمانی را بهبود دهد. داوودی در پایان یادآور شد: با استفاده از این روش‌ها، ورزش خانگی می‌تواند ساده، مؤثر و قابل دسترس باشد و بدن ما را به بهترین شکل برای سلامت قلب، عضلات و انعطاف‌پذیری آماده کند.

زنان و خانواده

ابلاغ دستورالعمل «رویداد ملی روشنای مهر» برای هفته بزرگداشت مقام زن

معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، معاونت امور زنان و خانواده ریاست‌جمهوری، دستورالعمل جامع برنامه‌های هفته بزرگداشت مقام زن و روز مادر تحت عنوان «رویداد ملی روشنای مهر» را به دستگاه‌ها ابلاغ کرد.

این دستورالعمل ملی با هدف ارتقای جایگاه زنان و خانواده، ترویج الگوهای موفق زن ایرانی و تقویت سرمایه انسانی زنان در سطح کشور تدوین شده است. هدف از ابلاغ این سند، ایجاد هماهنگی و انسجام در فرآیندهای اجرایی و تضمین یکپارچگی در شناسایی و تقدیر از زنان الگوساز ایران زمین است.

خلاصه‌ای از مهم‌ترین سیاست‌ها و محورهای ابلاغی دستورالعمل «رویداد ملی روشنای مهر» بر اساس ۹ سیاست کلان و راهبردی تنظیم شده است که شامل موارد زیر است:

تقویت وفاق‌گرایی: ایجاد بستر برای شنیدن صدای همه اقشار زنان با سلایق فکری و فرهنگی مختلف.

مشارکت عادلانه: گسترش دسترسی برابر برای حضور زنان از تمام اقشار (نخبگان، بانوان خانه‌دار، کارآفرینان، مادران شهدا و...) در برنامه‌ها.

ترویج الگوی سوم: معرفی الگوی زن ایرانی-اسلامی مبتنی بر تفکر آفرینی هم‌زمان در خانواده و جامعه.

توانمندسازی: حمایت از زنان در حوزه‌های اقتصادی، فرهنگی و مهارتی، شامل تسهیل انتقال و کارآفرینی.

خانواده‌محوری: ترویج سبک زندگی سالم، اخلاق‌مدار و تقویت روابط خانوادگی.

تجلیل از الگوهای موفق: شناسایی و معرفی زنان برجسته در حوزه‌های علمی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی برای الهام‌بخشی.

توجه به تنوع بومی: طراحی و اجرای برنامه‌ها متناسب با فرهنگ و اقلیم هر استان.

قالب‌های اصلی اجرایی در سطح استان‌ها

برای عملیاتی شدن این سیاست‌ها در سطح استان‌ها، اجرای برنامه‌ها در قالب‌های متنوعی پیشنهاد شده است:

رویدادهای مهارتی و فرافتی: شامل آموزش مهارت‌های کاربردی برای توانمندسازی حرفه‌ای و برنامه‌های نشاط‌آور جمعی.

بازارچه «حمایت از زنان: از مهارت تا درآمد»: نمایشگاه‌های عرضه و فروش تولیدات خانگی و صنایع‌دستی زنان، به‌ویژه سرپرستان خانوار، برای حمایت اقتصادی پایدار.

پنل‌های تخصصی: برگزاری نشست‌های علمی پیرامون موضوعات محوری مانند «زن و نهادینه‌سازی الگوی سوم»، «زن و اقتصاد دانش‌بنیان» و «زن و سلامت پایدار».

جشنواره‌های فرهنگی و هنری: معرفی و برجسته‌سازی توانمندی‌های هنری بانوان.

مراسم آغاز و اختتامیه: برگزاری آئین‌های رسمی برای شروع و پایان هفته، با تأکید بر تجلیل از زنان پیشرو و شاخص استان در تمامی حوزه‌ها، از جمله مادران شهدا و فعالان حوزه سلامت و اقتصاد.

برای دریافت متن کامل دستورالعمل رویداد ملی روشنای مهر به سایت معاونت امور زنان و خانواده مراجعه نمایید.

عافیت باشد، بزنم به تخته، عدد نحس ۱۳؛

چرا هنوز خرافاتی هستیم؟

چرا در عصر هوش مصنوعی و سفر به مریخ هنوز خرافاتی هستیم و منتظریم بعد از عطسه کسی بگوید عافیت باشد یا برای دوری از بدشانسی، به یک تکه چوب ضربه می‌زنیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، عجیب نیست که در عصر هوش مصنوعی و سفر به مریخ، هنوز هم وقتی عطسه می‌کنیم منتظریم کسی به ما بگوید «عافیت باشد» یا ناخودآگاه هنگام ترس از بدبیاری، به نزدیک‌ترین تکه چوب ضربه می‌زنیم؟ چرا از گربه سیاه یا عدد ۱۳ می‌ترسیم یا آرزو می‌کنیم ستاره‌ای دنباله‌دار ببینیم؟

ماجرای خرافاتی بودن فراتر از چند عادت خنده‌دار یا سنت‌های قدیمی است؛ افکار که یک ویژگی مشترک و مرموز، قدرتمندترین حاکمان تاریخ مثل اسکندر مقدونی را به ستاره‌های ثروتمند ورزش‌های مدرن وصل می‌کند.

در این مقاله شما را به سفری به روم باستان می‌بریم تا آسمان‌خراش‌های مدرن بدون طبقه سیزدهم؛ از درخت‌هایی که زمانی خانه ارواح بودند تا تختی‌ای که امروز به آن ضربه می‌زنیم که «چیزی نشود»، سری هم می‌زنیم به آزمایش عجیب کبوترهای اسکینر، چاه‌های پر از سکه و آرزو، افسانه چشمه جوانی، و رختکن‌های ورزشکارانی که برای پیروزی در مسابقه، به وسواس، آیین شخصی و خرافه روی می‌آورند.

در پس این همه عادت به‌ظاهر بی‌منطق، رد پای علم روان‌شناسی، تاریخ، اقتصاد و حتی زبان‌شناسی دیده می‌شود؛ رد پایی که نشان می‌دهد خرافات، خیلی بیشتر از جهالت یا چند توهّمی بی‌ضرر است.

وقتی مغز به دنبال الگو می‌گردد

برای درک منشأ خرافات، نباید آن‌ها را صرفاً حماقت و جهل بدانیم؛ بلکه باید نگاهی به تکامل مغز انسان بیندازیم.

همان‌طور که در یکی از اپیزودهای The Why Files می‌بینیم، مغز ما از ابتدا برای یافتن سرنخ‌ها ساخته شده و مثل نوعی ماشین الگویاب عمل می‌کند؛ ماشینی که حتی از میان داده‌های کم‌رمق، ارتباط می‌سازد تا شانس زنده‌ماندن افزایش پیدا کند. در دوران غارنشینی، بقای اجداد ما به توانایی‌شان در یافتن سریع ارتباط بین رویدادها بستگی داشت.

تصور کنید یک انسان اولیه در مازندران صدای خش‌خشی می‌شنود. او می‌تواند فرض را بر این بگذارد که صدا از باد ناشی می‌شود، یا اینکه تصور کند شیر درنده‌ای در کمین است و فرار کند.

اگر فرار کند و شیری در کار نباشد (بلوبر غلط)، فقط کمی انرژی از دست می‌دهد. اما اگر بماند و واقعاً شیری پشت بوته‌ها انتظار بکشد، جانش را از دست می‌دهد. بنابراین، طبیعت مغز ما را طوری سیم‌کشی کرده که احتیاط را بر دقت مقدم بداند.

مغز ترجیح می‌دهد الگوهایی را ببیند که وجود ندارند؛ مثل دیدن چهره در ابرها یا ربط‌دادن جواب قرمز به پیروزی در مسابقه، تا اینکه الگویی واقعی را از دست بدهد و با خطر مرگ روبرو شود.

این میراث تکاملی امروز در قلب خرافات نمود پیدا می‌کند. وقتی ما به‌طور تصادفی انگشتر خاصی دستمان است و در یک مصاحبه کاری قبول می‌شویم، مغز الگویاب ما بلافاصله (و اشتباها) خطی ارتباطی بین انگشتر و موفقیت ترسیم می‌کند و خرافه متولد می‌شود. تلاشی غریزی برای نظم‌دادن به جهان پرآشوب و پر کردن جاهای خالی منطق با داستان‌های آرامش‌بخش.

باستان‌شناسی ترس‌های روزمره: از عطسه تا ارواح چوب

بسیاری از ما رفتارهایی را به‌صورت خودکار انجام می‌دهیم که هرگز به دلیل پشتشان فکر نکرده‌ایم. تخمین زده می‌شود که حدود ۲۵ درصد از مردم خود را خرافی می‌دانند، اما احتمالاً آمار واقعی بسیار بالاتر است. بیایید به ساده‌ترین واکنش روزمره نگاه کنیم: گفتن عبارت «عافیت باشد» پس از عطسه کردن. چرا این واکنش مؤدبانه شکل گرفت؟

ریشه‌های این سنت به روم باستان و ترس‌های متافیزیکی آن‌ها بازمی‌گردد. رومی‌ها معتقد بودند که در لحظه عطسه، روح انسان با شدت از بدن به بیرون پرتاب می‌شود.

در همان کسری از ثانیه که بدن بدون محافظ و خالی می‌ماند، شیطان یا ارواح خبیث می‌توانستند روح سرگردان را بدزدند یا خودشان وارد کالبد خالی شوند. بنابراین، طلب برکت و دعا، تنها سپری بود که می‌توانست از روح جدا شده در لحظه‌ی آسیب‌پذیر محافظت کند.

تئوری تاریخی دیگری نیز وجود دارد که به پاپ گریگوری در قرن ششم میلادی بازمی‌گردد. زمانی که او پس از مرگ پاپ قبلی بر اثر طاعون به این مقام رسید، دستوری عمومی صادر کرد که هرگاه کسی عطسه می‌کند، اطرافیان بلافاصله برای او طلب برکت کنند.

در آن دوران تاریک اروپا، عطسه یکی از اولین و شوم‌ترین نشانه‌های ابتلا به طاعون بود و این دعا، تلاشی ناامیدانه برای آرزوی سلامتی و زنده‌ماندن فرد محسوب می‌شد.

از طرف دیگر بلوری شبه‌علمی و قدیمی نیز وجود داشت مبنی بر اینکه هنگام عطسه، قلب برای لحظه‌ای از تپش می‌ایستد و دعا کردن، تشویقی بود برای اینکه قلب دوباره به کار بیفتد. این مثل‌ها نشان می‌دهند که آنچه امروز تنها «ادب اجتماعی» تلقی می‌شود، از ترس‌های عمیق وجودی انسان از مرگ و بیماری نشئت گرفته است.

وقتی اعداد قاتل می‌شوند

خرافات همیشه محدود به بدن انسان نیستند و گاهی روی مهندسی و معماری شهرهای مدرن ما نیز اثر می‌گذارند. برای مثال در پنل دکمه‌های آسانسور بسیاری از آسمان‌خراش‌های نیویورک یا شیکاگو دکمه‌ای برای طبقه سیزدهم دیده نمی‌شود.

این ماجرا از ترسکایدکافوبیا (Triskaidekaphobia) یا سیزده‌هراسی ناشی می‌شود. حتی شرکت‌های هواپیمایی غول‌پیکری مانند لوفت‌هانزا و ایرفرانس نیز اغلب ردیف ۱۳ را از هواپیماهای خود حذف می‌کنند تا مسافران مضطرب نشوند.

اما این ترس جهانی نیست و جغرافیای فرهنگی خاص خود را دارد. برای مثال، در شرق و جنوب شرقی آسیا، این عدد ۴ است که لرزه بر اندام افراد می‌اندازد. این پدیده که تتراوفوبیا (Tetraphobia) نامیده می‌شود، ریشه‌ای کاملاً زبان‌شناختی دارد.

در زبان چینی و بسیاری از زیرشاخه‌های آن، تلفظ کلمه «چهار» شباهت بسیار زیادی به کلمه «مرگ» دارد. همین تشابه آوایی کافی است تا میلیون‌ها نفر از این عدد دوری کنند. عطف به این تفاوت‌های فرهنگی می‌فهمیم که خرافات، حقایق مطلق نیستند، بلکه قراردادهای ذهنی‌ای هستند که هر فرهنگ برای مدیریت ترس‌های خود وضع کرده است.

حتی جهت‌های جغرافیایی نیز از این برچسب‌گذاری در امان نمانده‌اند. حتماً اصطلاح «از دنده چپ بلند شدن» را شنیده‌اید که کنایه از بدخلق بودن و بدبیاری در طول روز است. حتی این بلور هم از روم باستان می‌آید. رومی‌ها معتقد بودند که هر چیزی در سمت چپ قرار دارد، ذاتاً شوم و شیطانی است.

نکته‌ی جالب اینکه کلمه «Sinister» در زبان انگلیسی به معنای شوم و بدشگون، مستقیماً از واژه لاتین «Sinistra» به معنای «چپ» گرفته شده است. بلور کنید یا نه، برای یک رومی باستان، پایین آمدن از سمت چپ تخت حقیقتاً نشانه‌ای از آغاز یک روز پر از شرارت و بدبختی بود!

چوب، ارواح و مکانیزم‌های دفاعی

وقتی صحبت از جلوگیری از بدبیاری می‌شود، بسیاری از مردم فوراً به «به تخته زدن» واکنش نشان می‌دهند. اما چرا چوب؟ و چرا ضربه زدن؟ این رسم که به نظر می‌رسد قدمتی طولانی دارد، احتمالاً به قرن نوزدهم بازمی‌گردد. هرچند ریشه‌های اساطیری آن بسیار کهن‌ترند.

برخی مورخان معتقدند این رسم در مسیحیت و صلیب چوبی عیسی مسیح ریشه دارد. اما نظریه‌ای جذاب‌تر به دوران بت‌پرستی و باورهای باکانی بازمی‌گردد زمانی که مردم معتقد بودند درختان جایگاه ارواح نیک و پریان جنگلی هستند.

لمس کردن یا ضربه زدن به درخت، نوعی درخواست حفاظت از این ارواح یا تلاشی برای بیدار کردن آن‌ها بود تا شیاطین را دور کنند. حتی نظریه دیگری وجود دارد که این اصطلاح را به یک بازی کودکانه قدیمی در انگلستان به نام «Tiggy Touchwood» نسبت می‌دهد که نوعی گرگ‌وم‌هوا بود و در آن دست زدن به چوب باعث می‌شد بازیکنان «گرفته نشوند»، یعنی مصونیت از باختن.

در فرهنگ ما نیز به تخته زدن با مفهوم چشم‌زخم گره می‌خورد. وقتی تعریف کردن زیاد از موقعیتی خوب، سلامتی یا موفقیت، مردم را به هراس می‌اندازد که مبادا کلام تحسین‌آمیز، حاوی آرزی حسادت یا غرور باشد که جریان تنش را برهم بزند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اخطاریه

دفتر خانه ازدواج ۸۰ و طلاق ۱۴ شهر کرج استان البرز
کرج شهرک اوج انتهای نواب ۷ روبروی پارک مینای ۲ شماره ۶۶
۰۲۶-۳۲۵۱۳۱۳۳

مخاطب محترم سرکار خانم اکساتا تروقیمچوک

به اطلاع می رساند همسر شما جناب آقای امر الله نوریان پور جهت اجرای دادنامه ۱۴۰۴۰۱۳۹۰۰۰۰۴۶۴۵۸۹ مورخه ۱۴۰۴/۲/۷ صادره از شعبه ۲ دادگاه خانواده شهرستان کرج (۱۵ خانواده سابق) با مشخصات فوق الذکر به این دفتر مراجعه و تقاضای ثبت طلاق را نمودند تلاش اینجانب جهت انصراف نامبرده از طلاق موثر واقع نشد لذا در اجرای قانون حمایت از خانواده به شما ابلاغ از طریق نشر آگهی می گردد ظرف مدت یک هفته از تاریخ ابلاغ این نشر آگهی جهت اجرای دادنامه به دفترخانه مراجعه نمایید و یا در صورت وجود مانع شرعی یا قانونی مراتب را کتبا اعلام نمایید. در غیر این صورت برابر مقررات و ضوابط شرعی و قانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام می گردد. ۲۰۵۹۷۴۸
زوجه مجهول المکان میباشد.