info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۰۳
دوشنبه / ۱۸ بهمن / ۱۴۰۰
۵ / رجب / ۱۴۴۳
07 / February / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۴۴۳۴۳-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

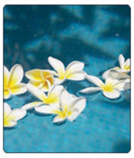
غزل ۹

امروز با حافظ

گر چنین جلوه کند مغبچه باده فروش
خاک‌روب در میخانه کنم مـژگان را
ای که بر مه کشی از عنبر سارا چوگان
مضطرب حال مگردان من سر گردان را

غزلانه

در دل عاشق اگر قدر بود
جانان را
نظر آنست که در چشم
نیارد جان را
سیف‌فرغانی



افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۵	۰۷:۰۰	۱۲:۲۰	۱۷:۴۰	۱۷:۵۹

برگه

بدترین راه حفظ یک ازدواج، محروم کردن دیگری از آزادی‌هایش است.
پائولو کوئلیو

اشاره

۱۰ نشانه بالا بودن قند خون

دیابت دو نوع دارد؛ نوع اول، تا قبل از ۴۰ سالگی در بدن نمایان می‌شود و غیر قابل پیشگیری است. نوع دوم، بعد از ۴۰ سالگی در بدن بروز می‌یابد که اغلب با سبک زندگی مناسب قابل پیشگیری است. نوع دوم آن رایج‌تر است و به علت سبک زندگی اشتباه به وجود می‌آید. نداشتن تحرک کافی، تغذیه نامناسب و اضافه وزن از دلایل به وجود آمدن دیابت در بدن هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، دیابت نشانه‌های خاموشی در بدن دارد و متاسفانه گاهی وقتی متوجه وجود آن می‌شویم که به ارگان‌های اصلی و مهم بدن ما آسیب جدی وارد می‌کند اما ما می‌توانیم با شناختن و شناسایی نشانه‌های خاموش دیابت در بدن، مانع از آسیب به چشم‌ها، کلیه و قلب شویم. پس با ۱۰ نشانه خاموش دیابت در بدن آشنا شوید.

۱- دستشویی رفتن مکرر

اولین نشانه دیابت نوع دوم، تکرر ادرار است. در بدن ما میزان زیادی از قند (گلوکز) بدون استفاده وجود دارد که کلیه تشخیص دفع آنها را می‌دهد. در این صورت تعداد دستشویی‌رفتن‌ها زیاد می‌شود و در هر بار، میزان ادرار به طور محسوسی بیش از حد طبیعی است.

۲- تشنگی بیش از حد معمول

برای اینکه قند اضافی موجود در خون ما دفع شود، بدن تقاضای آب بیشتر می‌کند. کسانی که دیابت خاموش دارند، علایمی مانند تشنگی بیش از حد دارند.

۳- کاهش وزن بی‌دلیل

قندهای به‌دست‌آمده از مواد غذایی که برای سوخت ماهیچه‌ها و حفظ بقای بدن به آنها نیاز داریم، براحتی با ادرار از بدن خارج می‌شود بدون اینکه سلول‌های بدن ما بتوانند از آنها استفاده کنند. در این صورت است که فرد بدون هیچ رژیم غذایی و تحرک بیشتر، لاغر می‌شود.

۴- گرسنگی بیش از حد معمول

بالا بودن سطح قند (گلوکز) در بدن به معنای تامین قند مورد نیاز ماهیچه‌های بدن نیست. در واقع، انسولین موجود در خون ما بخوبی برای بدن ما کار نمی‌کند و ما بیشتر و زودتر از حالت نرمال احساس گرسنگی مفرط می‌کنیم. این گرسنگی با افت فشار ناگهانی و سرگیجه همراه است.

۵- خستگی‌های همیشگی

خستگی‌های همیشگی برای بیماران دیابت طبیعی است. خستگی‌ها به این دلیل به وجود می‌آیند که غذاها، سوخت لازم برای سلول‌های بدن را تامین نمی‌کنند و قندهای به‌دست‌آمده از مواد غذایی دفع می‌شوند.

۶- حالات بد روحی

به علت وجود گلوکز اضافی در بدن، حالاتی مانند افسردگی‌های موقتی را تجربه می‌کنیم. پس راجع به تغییرات ناگهانی حال خود هم حساسیت‌های لازم را داشته باشید؛ به‌خصوص اگر بدون دلیل رخ می‌دهد.

۷- تاری‌دید

دیابت با مسدودکردن رگ‌های خونی پشت چشم‌ها، موجب تاری دید می‌شود. گلوکزی که بر اثر دیابت در خون ما وجود دارد نوع متفاوتی با گلوکزهای رایج برای سوخت بدن است و به همین دلیل به ارگان‌های بدن آسیب‌های جدی می‌رساند. اولین نشانه درمان دیابت، رفع تاری دید است به شرط آنکه هر چه سریع‌تر برای درمان اقدام کنید.

۸- تأخیر در بهبود زخم‌ها

دیر خوب‌شدن زخم‌ها و بندآمدن خون‌ریزی در هنگام بریدگی یا سوختگی، از نشانه‌های دیگر دیابت است. ممکن است این نشانه‌ها با کمبود فاکتورهای پوستی هم بروز کند که در هر دو صورت، بهتر است آزمایش‌های مربوط را انجام دهید و با پزشک خود در میان بگذارید.

۹- بی‌حسی و خواب‌رفتگی دست و پا

یکی از نشانه‌های خاموش دیابت، صدمه به رگ‌های عصبی است. این صدمات می‌تواند با بی‌حسی و خواب‌رفتگی‌های مکرر دست و پا، خود را نشان دهد که نباید به آنها بی‌تفاوت باشیم چون تخریب رگ‌های عصبی بدن، غیرقابل ترمیم است.

۱۰- عفونت‌های ادراری

وجود مقادیر بالای قند در ادرار، موجب جذب باکتری‌ها در ناحیه تناسلی می‌شود. بنابراین بیماری‌های باکتریایی و عفونت‌های ادراری می‌تواند از نشانه‌های دیابت باشد.

گزارش روز

آیت‌الله طالقانی اول انقلاب درباره حجاب چه گفت؟

یکی از شایعات مهمی که جریان ضدانقلاب، در طول سالیان عمر نظام جمهوری اسلامی، در میان مردم پراکنده است، ادعایی است که در آن، تنها با تأکید بر یک تیتر روزنامه عنوان می‌شود که آیت‌الله سیدمحمود طالقانی با نظر امام خمینی(ره)، درباره لزوم رعایت حجاب توسط بانوان، در حکومت اسلامی مخالف بوده است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، ماجرا اما، از آنجا شروع شد که امام خمینی در سخنرانی برای گروه کثیری از بانوان در مدرسه فیضیه و در تاریخ ۱۳ اسفند ۵۷، با موضوع «زن از دیدگاه اسلام»، بعد از تجلیل فراوان از بانوان مسلمان انقلابی، فرمودند: «زن‌ها نباید گول بخورند، زن‌ها گمان نکنند که این مقام زن است که باید بزک کرده، بیرون برود با سر باز و لخت! این مقام زن نیست...».(۱)

دو روز پس از آن، یعنی در روز سه شنبه ۱۵ اسفند ۵۷، امام طی یک سخنرانی دیگر در فیضیه، چنین اظهار داشتند: «در وزارتخانه اسلامی، نباید در آن معصیت بشود. در وزارتخانه‌های اسلامی، نباید زن‌های لخت بیایند. زن‌ها بروند، اما با حجاب باشند. مانعی ندارد بروند، کار بکنند، لکن با حجاب شرعی باشند، با حفظ حجاب شرعی باشند».(۲)

فردای آن روز و با انعکاس سخنرانی امام از طریق تلویزیون، راهپیمایی‌های زیادی در سراسر کشور در حمایت از سخنان امام برپا شد. اما در تهران علاوه بر راهپیمایی طرفداران حجاب، یک راهپیمایی در مخالفت با نظر امام و مخالفت با حجاب برگزار شد که نتیجه آن، وقوع زدوخورد شدید میان طرفداران و مخالفان حجاب بود! به این ترتیب از روز ۱۶ اسفند، روزنامه‌ها و مجلات، شروع به موضعگیری درباره «حجاب» کردند. روزنامه‌ها و مجلات انقلابی، به چاپ مواضع موافقان حجاب اقدام می‌کردند و روزنامه و مجلات ضدانقلاب، علیه حجاب مقاله و مصاحبه چاپ می‌کردند. در چنین شرایطی روزنامه کیهان روز یک شنبه ۲۰ اسفند ۵۷، در صفحه ۱ و ۲ خود به مسئله حجاب پرداخت و با انعکاس مصاحبه‌ای با آیت‌الله طالقانی، درحالیکه تنها یک روز از فوت همسر وی گذشته بود، از قول ایشان تیتر زد: «هیچ‌کس زنان را به داشتن حجاب اسلامی مجبور نمی‌کند!».

آیت‌الله طالقانی در متن آن مصاحبه گفته بود: «پوشش زنان یک اصل قرآنی و اسلامی است. اگر بخواهیم مسئله حجاب را از جهت اسلامی و از نظر ملی بحث کنیم، یک مسئله سنتی و تاریخی است که در عمق تاریخ ما و تاریخ شرق، مطرح بوده است. همیشه زن‌های ما، دارای یک فرم حجاب بوده‌اند حجاب به معنای عامش نه مخصوص به چادر و وضع خاص، یعنی حفظ عفاف، حفظ وقار و شخصیت زن که همیشه در ایران و کشورهای شرقی اسلامی و غیراسلامی بوده است... این نص صریح قرآن است. آن قدری که قرآن بیان کرده، نه ما می‌توانیم از آن حدود خارج شویم و نه زنانی که معتقد به این کتاب بزرگ آسمانی هستند... حجاب حکم ضروری دین است. منظور امام و علما این نیست که زن خانه نشین باشد. اجباری حتی برای زن‌های مسلمان هم نیست. چه اجباری؟ حضرت آیت‌الله خمینی نصیحتی کردند، مانند پدری که به فرزندش نصیحت می‌کند، راهنمایی اش می‌کند که شما این جور باشید به این سبک باشید...».

در واقع آیت‌الله طالقانی با مطرح کردن اینکه: حجاب فرمان و قانون اسلام برای بانوان مسلمان است، بر اصل وجوب شرعی حجاب تأکید کردند. ولی از آنجا که در آن مقطع، هنوز رفراندوم تعیین نوع حکومت و گزینش‌های مهمی چون: مجلس خبرگان قانون اساسی برای تعیین قانون اساسی کشور برگزار نشده بود و قانونی هم برای داشتن یا نداشتن حجاب در کشور تصویب نشده بود، ایشان اعلام کردند که در حال حاضر، کسی حجاب را برای بانوان اجبار نمی‌کند! به این شکل آیت‌الله طالقانی با آن مصاحبه، تا حدود زیادی فضای ملتهب جامعه را آرام کردند و البته امام هم در روز بعد یعنی ۲۱ اسفند، موضع‌گیری آیت‌الله طالقانی در مورد حجاب را تأیید کردند. به این ترتیب، تظاهرات زنان معترض نیز متوقف شد، تا فضا برای برگزاری انتخابات تعیین نوع حکومت فراهم شود و مردم طی فرایندهای قانونی اعلام کنند که نظرشان درباره اجرای قوانین اسلامی چیست؟ نه اینکه عده‌ای اندک بخواهند با ایجاد اغتشاش و اردوکشی خیابانی، نظر خود را بر اکثریت زنان تحمیل کنند!

منابع:
-۱ صحیفه امام (ره)، جلد ۶ ص ۳۰۱
-۲ صحیفه امام، جلد ۶، صص ۳۲۸ و ۳۲۹

مکث

مصرف آدامس بدون قند و کاهش خطر زایمان زودرس

بیماری لثه با افزایش خطر زایمان زودرس مرتبط است و اکنون تحقیقات جدید نشان می دهد که جویدن آدامس بدون قند حاوی زایلیتول در دوران بارداری ممکن است این خطر را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه در مالاوی آفریقا، که یکی از بالاترین نرخ‌های زایمان زودرس در جهان را دارد، انجام شد. کارشناسان هشدار می‌دهند که هنوز خیلی زود است که بگوییم همه زنان باردار باید جویدن آدامس زایلیتول را برای جلوگیری از زایمان زودرس شروع کنند. هر ساله حدود ۱۵ میلیون نوزاد قبل از هفته سی و هفتم بارداری متولد می‌شوند و بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، این تعداد در حال افزایش است. نوزادانی که خیلی زود به دنیا می آیند در بدو تولد و در اواخر زندگی نسبت به نوزادانی که کامل به دنیا می آیند، مشکلات سلامتی بیشتری دارند. دکتر «جرستی آگارد»، سرپرست تیم تحقیق از کالج پزشکی تکزاس، در این باره می‌گوید: «زایلیتول برای کاهش التهاب و بهبود سلامت دهان و دندان شناخته شده است. سلامت دهان و سلامت بقیه بدن ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. زایمان زودرس یک مشکل چالش برانگیز است و این یک مداخله ساده علمی واقعاً خوب می‌تواند باشد». این مطالعه بیش از ۱۰ سال بطول انجامیده و بیش از ۱۰۰۰۰ زن از هشت مرکز بهداشتی در مالاوی را شامل بوده است. همه زنان در مورد مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان و سایر راه‌های جلوگیری از زایمان زودرس آموزش دیدند. همچنین از نیمی از زنان خواسته شد در طول بارداری خود یک یا دو بار در روز آدامس زایلیتول را به مدت ۱۰ دقیقه بجوند. زنان بارداری که آدامس می‌جویدند، در مقایسه با زنانی که فقط آموزش دیده بودند، کمتر با احتمال زایمان زودرس روبرو بودند- ۱۲.۶٪ در مقابل ۱۶.۵٪.

علاوه بر این، این مطالعه نشان داد که تعداد کمتری از نوزادان متولدشده از مادرانی که آدامس جویده بودند، در هنگام تولد ۲.۵ کیلوگرم یا کمتر وزن داشتند. همچنین بهبودهایی در سلامت دهان و دندان زنان مشاهده شد. آگارد می‌گوید: مردم گاهی فکر می‌کنند هیچ کاری نمی‌توانیم درباره زایمان زودرس انجام دهیم، اما این درست نیست. ما یک گلوله جادویی نداریم، اما ترک سیگار و درمان بیماری‌های زمینه‌ای همه مواردی هستند که می‌توانند نرخ تولد زودرس را کاهش دهند و به نظر می‌رسد جویدن آدامس زایلیتول نیز برای زنان باردار در مالاوی تفاوت ایجاد کرد. وی در ادامه می‌افزاید: مطالعات در ایالات متحده به بهبود سلامت دندان در دوران بارداری با تمیز کردن عمیق دندان‌ها یا جرم گیری و پلانینگ برای از بین بردن پلاک و جرم روی دندان‌ها و زیر لثه‌ها پرداخته‌اند، اما به نظر می‌رسد که این کار به اندازه جویدن آدامس زایلیتول موثر نیست. به گفته محققان، زایلیتول ممکن است میکروبیوم دهان را تغییر دهد و منجر به لثه‌های سالم‌تر، التهاب سیستمیک کمتر و در نتیجه زایمان زودرس کمتر شود. به گفته محققان گام بعدی انجام مطالعات مشابه در سایر نقاط جهان است. این مسئله به تعیین اینکه آیا این مداخله در مکان‌هایی که ممکن است نرخ پایین‌تری از زایمان زودرس مرتبط با سلامت دهان و دندان وجود داشته باشد مفید است یا خیر کمک می‌کند.

قابل توجه

شش روش کاربردی برای خانه تکانی ذهن و کاهش استرس

اگر فهرست کارهای شما پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد، به‌راحتی می‌توانید در تعداد زیادی از کارهای مختلف که احساس می‌کنید مجبور به انجام آنها هستید، غرق شوید. واقعیت این است که مغز ما برای این کار ساخته نشده و حتی در صورت انجام این کار در بلندمدت آسیب‌های بسیاری خواهد دید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، «تعریف فرهنگ لغت از خانه‌تکانی، حذف اقلام غیر ضروری از یک فضای نامرتب یا شلوغ است. این فرآیند را می‌توان برای اقلام فیزیکی ملموس در خانه یا محل کار شما مانند کتاب، مبلمان و لباس اعمال کرد. بی‌نظمی را می‌توان در مورد چیزهای غیر فیزیکی مانند افکار منفی، نگرانی‌ها و مسئولیت‌ها که دائما ذهن شما را درگیر می‌کند نیز به کاربرد. یک تقویم مملو از تعهدات بیش از حد، یا افرادی که خواسته‌های غیرضروری از زمان و توجه شما دارند، می‌تواند طاقت‌فرسا و باعث اضطراب شود. به چند روش ساده برای خانه‌تکانی ذهن و کاهش استرس اشاره می‌کنیم.

به‌هم‌ریختگی ذهنی

بسیاری از ما از داشتن مشغله ذهنی زیاد رنج می‌بریم. فکر به گذشته، آینده، شغل، درس، درآمد، ازدواج و ... ذهن شما را پریشان می‌کند و طبیعتا منجر به کاهش تمرکز و کارآیی شما می‌شود. در نتیجه ممکن است از خواب آشفته رنج ببرید که به نوبه خود با خستگی بیشتر مشکل را تشدید می‌کند. چند تکنیک ساده وجود دارد که می‌توانید از آنها برای کاهش استرس ذهن پریشان و ناآرام استفاده کنید. اینها به شما کمک می‌کند تا احساس آرامش و تمرکز بیشتری داشته باشید و منجر به خواب و بهره‌وری بهتر می‌شود.

۱. خلوت کردن فضای فیزیکی

خانه یا فضای کاری که به‌هم‌ریخته باشد، منجر به ذهن درهم‌ریخته می‌شود. محیط درهم و برهم به طور مداوم به مغز شما می‌گوید که کارهایی برای انجام‌دادن وجود دارد: سازماندهی، تمیز کردن، مرتب کردن. مغز احساس می‌کند توسط این محرک‌ها بمباران می‌شود و باعث استرس و اضطراب می‌شود. یک محیط زندگی نامرتب و منظم اثر روانی آرامبخش دارد.

۲. انجام‌ندادن چند کار همزمان و اولویت‌بندی آنها

اگر فهرست کارهای شما پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد، به‌راحتی می‌توانید در تعداد زیادی از کارهای مختلف که احساس می‌کنید مجبور به انجام آنها هستید، غرق شوید. واقعیت این است که مغز ما برای این کار ساخته نشده و حتی در صورت انجام این کار در بلندمدت آسیب‌های بسیاری خواهد دید. وقتی چیزهای زیادی توجه شما را جلب می‌کند، نمی‌توانید به روشنی در مورد یک کار فکر کنید. می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد که سعی کنید چندین چیز را همزمان انجام دهید یا کارهای کوچک اما غیر ضروری را کنار بگذارید تا فهرست‌تان کوتاه‌تر به نظر برسد. با انجام این کار شما با اولویت‌های اصلی خود دست‌وپنجه نرم نمی‌کنید و همچنان احساس می‌کنید خسته‌هستید.

با لیست کارهای خود بی‌رحم باشید و توقع‌تان را از خودتان پایین بیاورید. هر روز کارهایی را که باید در آن روز انجام شود انتخاب کنید. روی فهرست کوتاهی از مهم‌ترین وظایف خود تمرکز و سعی کنید مطمئن شوید که فقط این اولویت‌ها هستند که ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند.

۳. قاطع باشید و از نه گفتن احساس ناراحتی نکنید

اگر تعداد قرارها و تعهدات در تقویم شما بسیار زیاد است، در نظر بگیرید که آیا همه آنها کاملا ضروری هستند یا می‌توان برخی از آنها را به تعویق انداخت، واگذار یا به طور کلی لغو کرد. خود را ملزم به شرکت در رویدادهای اجتماعی نکنید زیرا احساس می‌کنید که باید انجام دهید و مجبورید. کارهایی را انتخاب کنید که ارزش وقت و انرژی شما را داشته باشد.

وقت خود را با افرادی بگذرانید که سلامت روانی شما را تقویت می‌کنند. در فعالیت‌هایی شرکت کنید که از نظر شخصی یا حرفه‌ای برای شما مفیدند و اگر می‌توانید بقیه را کنار بگذارید. شاید گرفتن این تصمیمات یا گفتگوهای دشوار با رئیس خود در مورد انتظارات کاری غیر واقعی برای شما آسان نباشد. مطلب نه‌گفتن بدون عذاب وجدان می‌تواند به شما کمک کند.

۴. سد کردن سیل روزانه اطلاعات

حجم انبوه اطلاعاتی که هر روز از منابع متعددی در معرض آن قرار می‌گیریم، ذهن را به خود مشغول می‌کند. مغز ما توسط اخبار، رسانه‌های اجتماعی، وبلاگ‌ها، تلویزیون، پیام‌های متنی، ایمیل‌ها، گشت‌وگذار در اینترنت بمباران می‌شود. برای کاهش استرس و تنش در مورد مدت زمانی که صرف خواندن یا تماشای اخبار، استفاده از رسانه‌های اجتماعی، تماشای تلویزیون یا مرور بی‌هدف در اینترنت می‌کنید، منظم باشید.

برای خود محدودیت زمانی تعیین کنید و به آن پایبند باشید. برای این کار در اکثر گوشی‌ها قسمتی برای تنظیم ساعت مشخص برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی وجود دارد. با آن می‌توانید حدودی را برای خودتان مشخص کنید. در مورد منابع اطلاعاتی که برای خواندن یا تعامل با آنها انتخاب می‌کنید مجددا فکر کنید. اگر قرارگرفتن منظم در معرض این منابع اطلاعاتی بر سلامت روان شما تأثیر منفی می‌گذارد، کمی از آنها فاصله بگیرید.

۵. بخشی از کارها را به ابزارها بسپارید

اگر تمام کارها را خودتان به خاطر بسپارید و به یاد آورید فشار زیادی به ذهن خود وارد کرده‌اید. در عوض می‌توان بخشی از کارها را به کمک تکنولوژی یا ابزارهای ساده انجام داد. امروزه ابزارهای زیادی برای مدیریت کارها وجود دارد: از ابزارهای ساده قدیمی مثل دفترچه یادداشت تا اپلیکیشن‌های برنامه‌ریز و یادآور. برای کاهش بار ذهنی می‌توانید قسمتی از کارها را فهرست و یادداشت کنید. یا می‌توانید از یادآور گوشی استفاده کنید. دفترچه‌های برنامه‌ریزی و planner در این راستا کمک‌کننده هستند.

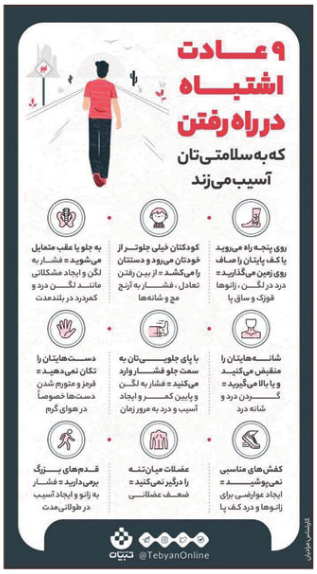
۶. زمانی را برای استراحت اختصاص دهید

آرامش نه‌تنها برای یک بدن خسته بلکه برای یک ذهن شلوغ و کاهش استرس نیز ترمیم‌کننده است. تعدادی از فعالیت‌ها و تکنیک‌ها وجود دارند که می‌توانید امتحان کنید که به پاکسازی ذهن شما از افکار تهاجمی و درهم‌ریختگی ذهنی کمک می‌کند. مدیتیشن و مایندفول‌نویسی احتمالا قدرتمندترین ابزار برای کمک به بازیابی وضوح ذهنی هستند. این شامل یادگیری تمرکز بر لحظه حال، روی تنفس و احساسات بدن شماست.

نتیجه‌گیری

همان قدر که به دستاوردهای زندگی اهمیت می‌دهیم، باید برای ذهن و جسم خودمان هم ارزش قائل شویم. در هر صورت همه این دستاوردها به کمک ذهن و بدن ما حاصل شده، وجود شما از دستاوردهایتان فراتر است و شما با آنها توصیف نمی‌شوید. به‌هم‌ریختگی ذهنی بیش از حد می‌تواند تأثیر منفی بر زندگی شما به شکل اضطراب، اختلال خواب و احساس غرق‌شدن داشته باشد. استفاده از تکنیک‌های موجود در این صفحه به شما کمک می‌کند تا ذهن و زندگی خود را از نگرانی‌ها و افکار غیر ضروری و ناخواسته خالی، کاهش استرس را تجربه و حس آرامش روانی را بازیابی کنید

منبع: وبسایت جعبه ابزار ذهنی



۹ عادت اشتباه در راه رفتن

که به سلامتی‌تان آسیب می‌زند

روی پنجه راه می‌روید یا کف پایتان را صاف روی زمین می‌گذارید = درد در لگن، زانوها قوزک و ساق پا

کودکتان خیلی جلوتر از خودتان می‌رود و دستتان را می‌کشد = از بین رفتن تعادل، فشار به آرنج مچ و شانه‌ها

به جلو یا عقب متمایل می‌شوید = فشار به لگن و ایجاد مشکلاتی مانند لگن درد و کمردرد در بلندمدت

شانه‌هایتان را منقبض می‌کنید و یا بالا می‌گیرید = گردن درد و شانه درد

با پای جلویی‌تان به سمت جلو فشار وارد می‌کنید = فشار به لگن و پایین کمر و ایجاد آسیب و درد به مرور زمان

دست‌هایتان را تکان نمی‌دهید = قرمز و متورم شدن دست‌ها خصوصاً در هوای گرم

کفش‌های مناسبی نمی‌پوشید = ایجاد عوارضی برای زانوها و درد کف پا

عضلات میان‌تنه را درگیر نمی‌کنید = ضعف عضلانی

قدم‌های بزرگ برمی‌دارید = فشار به زانو و ایجاد آسیب در طولانی‌مدت

رسانه چه خبر

۵۴ میلیون و ۴۴۷ هزار نفر ۲ دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند

روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت: تا کنون ۶۱ میلیون و ۵۶ هزار و ۶۱۲ نفر دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند. همچنین ۵۴ میلیون و ۴۴۷ هزار و ۷۳۹ نفر دوز دوم و ۱۹ میلیون و ۳۰۰ هزار و ۳۴۵ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۳۴ میلیون و ۸۰۴ هزار و ۶۹۶ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۳۵۵ هزار و ۴۲۶ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

پیش ثبت‌نام سفرهای نوروزی کربلا و سوریه از آخر بهمن‌ماه

تسنیم: رئیس سازمان حج و زیارت گفت: پیش‌ثبت‌نام سفرهای زیارتی نوروزی عراق و سوریه از اواخر بهمن ماه آغاز می‌شود. علیرضا رشیدیان درباره سفرهای زیارتی اظهار کرد: اعزام زائران ایرانی به سوریه را از حدود یک ماه قبل به‌صورت محدود آغاز کرده‌ایم که با اقبال متقاضیان مواجه شده است و در این مدت بیش از ۵۰۰ نفر از هموطنانمان عازم این سفر معنوی شده‌اند.

تهویه مناسب نقش مهمی در کاهش انتقال کووید۱۹ دارد

وبدا: رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: تهویه مناسب حتی به‌صورت باز کردن دوره‌ای و منظم پنجره‌ها به مدت ۱۰ دقیقه در مدارس، ادارات و سایر مکان‌های سربسته نقش مهمی در کاهش انتقال کووید۱۹ دارد. محمد مهدی گویا اظهار کرد: باتوجه به قدرت بالای انتقال اومیکرون، ممکن است اقدامات پیشگیرانه به سادگی مانع از انتقال ویروس نشود بنابراین در این شرایط، تمرکز اقدامات پیشگیرانه بیشتر در افرادی باید باشد که به عنوان گروه‌های آسیب‌پذیر از نظر احتمال بالا و یا ابتلا به انواع شدید بیماری، محسوب می‌شوند.

افزایش سقف وام بازنشستگان تامین اجتماعی در ۱۴۰۱

مهر: رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته و مستمری بگیران سازمان تأمین اجتماعی، از افزایش سقف وام پرداختی به بازنشستگان و مستمری بگیران تامین اجتماعی در سال آینده خبر داد. علی اصغر بیات گفت: بر اساس تفاهم نامه سه جانبه‌ای که فیمابین سازمان تأمین اجتماعی، کانون عالی و بانک رفاه کارگران منعقد شده است این وام به مستمری بگیران پرداخت می‌شود.

وی افزود: از ابتدای سال جاری تا کنون به بیش از ۲۸۰ هزار مستمری بگیر وام پرداخت شده و با پیش بینی اعتبارات لازم تا پایان سال جاری این عدد به بیش از ۳۷۰ هزار نفر خواهد رسید. بیات در خصوص تداوم پرداخت تسهیلات در سال آینده، گفت: همکاری و همیاری بسیار خوبی را از طرف مدیران سازمان تأمین اجتماعی و بانک رفاه کارگران در این زمینه شاهد هستیم و قطعاً در سال آینده هم به لحاظ افزایش سقف وام و هم تعداد سهمیه‌ها رایزنی‌های لازم را انجام می‌دهیم. چرا که با توجه به مسائل و مشکلات اقتصادی که بازنشستگان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، این وام‌ها می‌تواند تا حدودی برای این قشر راهگشا باشد. وی ادامه داد: برای حفظ سلامت مستمری بگیران، تمامی مراحل و خدمات مربوط به دریافت وام از بانک رفاه کارگران کاملاً به صورت غیر حضوری است و همکاران ما در کانون عالی به صورت مداوم مشکلات و موانع احتمالی را رصد و رفع می‌کنند.

کانون عالی کارگران بازنشسته و مستمری بگیران سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به پرداخت تسهیلات ۵۰ و ۱۰۰ میلیون تومانی بانک رفاه گفت: این یک موضوع جداگانه ای است که اخیراً و بر اساس دستور رئیس جمهوری و تاکید وزیر اقتصاد، به برخی بانک‌ها از جمله بانک رفاه کارگران تکلیف شده است. وی افزود: وام ۵۰ و ۱۰۰ میلیونی، شرایط و ضوابط ویژه خود را دارد و لازم است تاکید کنم این تسهیلات هیچ ارتباطی به کانون‌های بازنشستگی ندارد و افرادی که متقاضی این تسهیلات هستند می‌توانند از مرکز ارتباط با مشتریان بانک رفاه، اطلاعات لازم را کسب کنند.