info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۷
چهارشنبه / ۲۵ اسفند/ ۱۴۰۰
۱۳ / شعبان / ۱۴۴۲
16 / March / 2022

صاحب امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۲۸۳۸-۲۲۵۲۴۲۴۳ -۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

فال ۲۴ امروز با حافظ

می‌نماید عکس می، در رنگ روی مه وشت
همچو برگ ارغوان بر صفحه نسرین، غریب
بس غریب افتاده است آن مور خط، گرد رخت
گر چه نبوّد در نگارستان، خط مشکین غریب

مولانا

خواندنی

معشوقه به سامان شد تا باد چنین بادا
کفرش همه ایمان شد تا باد چنین بادا

اذان کرج

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۰	۰۶:۱۴	۱۲:۱۴	۱۸:۱۵	۱۸:۴۳

برگی

هرکس باید راه زندگی خودش را پیدا کند و از راه زندگی دیگران بپرهیزد، نه از راه زندگی دیگری.

آندره ژید

محض اطلاع

علائم آلرژی بهاری را چگونه کنترل کنیم؟

چه کسی هست که بهار و قشنگی‌های آن را دوست نداشته باشد، اما این فصل برای افرادی که آلرژی فصلی دارند با علائم ناخوشایندی همراه است که گاهی لذت بردن از فصل بهار را غیرممکن می‌کند. در این مطلب روش‌هایی به شما توصیه می‌کنیم که زندگی‌تان کمتر تحت تأثیر علائم آلرژی فصلی قرار بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، اگر چه میلیون‌ها نفری باشید که آلرژی فصلی دارند، پس با علائم آن نیز آشنا هستید. علائم معمول آلرژی فصلی شامل آبریزش بینی، خارش چشم‌ها و عطسه می‌شود اما برخی از افراد واکنش‌های شدیدتری نسبت به گرده‌ها نشان می‌دهند. مثلاً سرفه و خس‌خس سینه و حملات آسم دارند.

این روزها شاید این سؤال برای خیلی‌ها پیش بیاید که علامتی که دارند مربوط به کووید- ۱۹ است یا آلرژی فصلی. هرچند علائم این دو عارضه بسیار شبیه هم هستند، مثلاً گرفتگی بینی، یا آبریزش بینی، اما تفاوت‌های آشکاری میان آلرژی فصلی و کووید۱۹ وجود دارد. شما چه علائم خفیف آلرژی فصلی را داشته باشید و چه دگر علائم شدید آن باشید، به‌هرحال آلرژی می‌تواند مانع لذت بردنتان از این فصل شود.

علت آلرژی چیست؟

رینیت آلرژی که به آن تب یونجه نیز می‌گویند تحریکی در سیستم تنفسی فوقانی است که توسط گرده گل‌ها ایجاد می‌شود. وقتی قرد در معرض گرده قرار می‌گیرد سیستم ایمنی او آنتی‌بادی‌ها و هیستامین‌هایی ترشح می‌کند و این واکنش هیستامین است که باعث تمام علائم معمول آلرژی می‌شود.

نکاتی برای مقابله با آلرژی بهاری

افرادی که آلرژی فصلی دارند می‌دانند این کار چقدر سخت است. خصوصاً زمانی که تعداد گرده گل‌ها بیشترین است.

داروی ضد آلرژی مصرف کنید

از پزشکتان بپرسید چه زمانی باید مصرف داروهای آلرژی را شروع کنید. بسیاری از افرادی که آلرژی فصلی دارند، پیش از شروع فصل مصرف داروها را شروع می‌کنند تا پیش از آغاز گرده‌افشانی گل‌ها داروهای ضد آلرژی در بدنشان باشد. اما شاید طبق توصیه پزشکتان عمل کنید.

میزان گرده موجود در محیط را بررسی کنید

گرده‌ها اصلی‌ترین عامل آلرژی بهاری هستند. پس باید به طور مرتب میزان گرده‌ها را چک کنید و زمان‌هایی که می‌توانشان بالاست بررسی کنید. مدت‌زمان طولانی بیرون نباشید. اگر بیرون می‌روید حتماً عینک آفتابی بهم بزنید. ماسک‌های فیلتردار نیز می‌توانند مانع ورود آلرژن‌ها به سیستم تنفسی‌تان شوند.

پنجره‌ها را بسته نگه دارید

نسیم بهاری بسیار جان‌بخش است اما این باد می‌تواند ذرات میکروسکوپی گرده‌ها را خوب به خانه‌تان بیاورد و سبب واکنش آلرژیک شود. پس بهتر است طی مدت زمانی که میزان گرده‌ها زیاد است پنجره‌ها را بسته نگه دارید. در صورت امکان می‌توانید از تهویه به‌جای پنکه برای خنک و مطبوع نگه‌داشتن هوای داخل استفاده کنید.

رژیم غذایی تان را تغییر دهید

آیا می‌دانستید برخی از غذاها اثر مثبت بر کاهش آلرژی دارند؟ میوه‌هایی که ویتامین C زیاد دارند، مثل انبه‌ها و ماهی‌هایی که امگا ۳ فراوان دارند می‌توانند برای کاهش آلرژی مفید باشند. مواد غذایی زیر نمونه‌های دیگری هستند

زنجبیل
گوجه‌فرنگی
زردچوبه
گردو
مرکبات
عسل

کفش‌ها را داخل خانه نیاورید

خیلی‌ها نمی‌دانند که گرده‌ها را با کفش‌هایشان به خانه می‌برند. پس برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد کفش‌ها را قبل از ورود به خانه درآورید. همچنین می‌توانید با یک دستمال مرطوب، نه کفش‌ها را تمیز کنید.

موهایتان را بشویید

آلرژن‌ها می‌توانند وقتی بیرون هستید لابه‌لای موهایتان جا خوش کنند و با شامپو خانه بیایند. پس بهتر است به‌محض اینکه به خانه رسیدید دوش بگیرید و موهاتان را کاملاً بشویید. می‌توانید وقتی بیرون می‌روید کلاهی سرتان بگذارید تا گرده‌ها روی موهایتان ننشینند.

بدنتان را هیدراته نگه دارید

آبریزش یا گرفتگی بینی یکی از شایع‌ترین علامت‌های آلرژی در کودکان و بزرگسالان است. گرفتگی بینی معمولاً ناشی از تورم غشای داخل بینی است. برای تسکین گرفتگی بینی به‌طور کلی باید زیاد آب بنوشید و بدنتان همیشه هیدراته باشد.

تا حد امکان بیرون نروید

عطسه کردن علامتی بسیار بسیار شایع از آلرژی است. وقتی غشای داخل راه‌های هوایی نسبت به مواد آلرژی‌زا واکنش نشان می‌دهد، تحریک می‌شود و خارش می‌گیرد و سبب عطسه می‌شود. برای کاهش عطسه‌هایتان سعی کنید تا جایی که می‌توانید بیرون نروید و در معرض آلرژن‌ها نباشید.

از یک پارچه خنک کمک بگیرید

اگر دچار خارش و آبریزش چشم شدید، دست و صورتتان را بشویید و پارچه‌ای مرطوب و خنک روی چشم‌هایتان قرار دهید.

برخی از افراد ممکن است دچار ورم ملتحمه آلرژیک نیز بشوند. یعنی وقتی چشم‌ها تحریک می‌شوند، لایه نازکی که روی چشم است ملتهب و قرمز می‌شود و ظاهری مشوم ایجاد می‌کند.

قرص مکیدنی بمکید

غشای داخل بینی و حلق می‌تواند نسبت به آلرژن‌هایی که از هوا تنفس می‌کنید حساس باشد و تحریک شود. این علائم می‌توانند واکنشی نسبت به وجود هیستامین زیاد در بدن نیز باشند. برای کاهش این خارش سعی کنید قرص مکیدنی بمکید یا آنتی هیستامینی مانند سیتریزین مصرف کنید. مخاط گلو بسیار حساس است و در اثر افزایش سطح هیستامین در بدن تحریک و ملتهب می‌شود. در نتیجه احساس درد و خارش در گلو خواهید کرد. برخی از افراد ممکن است دلبع سختی داشته باشند یا احساس خشکی در گلو کنند. برای تسکین این علامت نیز می‌توانید قرص مکیدنی بمکید.

فصل آلرژی چه زمانی است؟

آلرژی می‌تواند در هر زمانی از سال بسته به اینکه چه چیزی عامل واکنش آلرژیک است رخ بدهد. اما آلرژی نسبت به گرده گل‌ها و علف طی بهار و تابستان زیادتر است.

آیا آلرژی ماندگاری است؟

خیر، بدن وقتی در تماس با مادهای خاص قرار می‌گیرد، واکنش آلرژیک ایجاد می‌کند. همه آلرژی‌ها در دوران کودکی ایجاد نمی‌شوند. گاهی ممکن است یک فرد بزرگسال برای اولین‌بار دچار آلرژی شود. حتی با اینکه قبلاً بارها با عامل آلرژی‌زا در تماس بوده است.

گزارش روز

تحریم سبزه و ماهی قرمز، محیط زیستی نیست!

هرسال نزدیک به عید بحثی درباره خریدن یا نخریدن ماهی قرمز و کاشتن و نکاشتن سبزه عید راه می‌افتد. اما آیا حذف این سنت‌های نوروزی واقعاً محیط زیستی هستند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، چندسالی است که با نزدیک شدن به عید نوروز مطالبی نوشته و منتشر می‌شود که می‌گویند سبزه عید نکارید و ماهی قرمز نخرید! این دست از فعالین محیط زیستی و رسانه‌ای با برشمردن مضرات کاشت سبزه و خرید ماهی قرمز عید در صفحات‌شان به صورت مجدانه و پرتکراری به مردم توصیه می‌کنند که «هسال ماهی قرمز نخرید» یا «امسال سبزه نکارید و نخرید». آنها با برشمردن مضراتی برای کاشت سبزه مثل مصرف آب و گندم و سبس رها کردن سبزه‌ها توسط مردم در کوچه و خیابان، و نیز ردیف کردن دلایلی برای نخریدن ماهی قرمز (با نام علمی کارا کاس) مثل حمایت از حیوانات و گونه مهاجم بودن ماهی قرمز و ... انجام این دو رفتار سنتی در جشن نوروز را غیرمنطقی می‌دانند و معتقدند باید این دو رفتار از آئین‌های عید نوروز حذف شوند. اینجاست که مردم در بین دوراهی گیر می‌کنند. ماهی قرمز بخریم یا نه؟! سبزه عید بکاریم یا نه؟! اگر این دو سنت را حذف کنیم، جشن نوروز را ناقص نکرده‌ایم؟! اگر این دو سنت را حفظ کنیم به طبیعت آسیب نزده‌ایم؟ اسراف نکرده‌ایم؟ بعضی هم می‌گویند برای بچه‌های ما خرید ماهی قرمز و کاشت سبزه عید جزو لوازمی است که آنها را با جشن نوروز پیوند می‌دهد. با حذف این دو تا رفتار نوروزی، رابطه آنها با این عید باستانی را کم نکرده‌ایم؟

سبزه عید را می‌توان تبدیل به کمپوست یا غذای دام کرد

اما در حقیقت کدام رفتار درست است؟ محمد درویش فعال محیط زیستی کشورمان با بیان اینکه «تحریم سبزه و ماهی قرمز، محیط زیستی نیست» ادامه می‌دهد: سالانه چقدر گندم را به هدر می‌دهیم؟ صد هزار کیلو؟ صد هزار تن؟ بیشتر یا کمتر؟ سالانه چقدر آب به هدر می‌دهیم؟ یک میلیون لیتر؟ یک میلیون متر مکعب؟ بیشتر یا کمتر؟ سالانه چقدر ماهی از دست می‌دهیم؟ صدهزار قطعه؟ یک میلیون قطعه؟ بیشتر یا کمتر؟ او ادامه می‌دهد: آیا می‌دانید در کشور سالانه ۴ هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان یارانه به نان تعلق می‌گیرد که حدود ۳۰درصد این یارانه صرف ضایعات آرد و نان می‌شود؟ به سخن دیگر، ایرانیان سالانه حدود سه میلیون تن گندم را بدون مصرف به هدر می‌دهند. این در حالی است که بخش قابل توجهی از گندم، پیش از تبدیل شدن به نان، به هدر می‌رود! در این میان، گاه همه ۲۲میلیون خانواده ایرانی، از سبزه در هفت سین خود استفاده کنند، که نمی‌کنند. آنگاه زمینی به وسعت ۱۸۰۰ هکتار باید به کشت گندم سبزه هفت سین اختصاص یابد؛ یعنی از ۴میلیون هکتار وسعت کشتزارهای گندم، کمتر از پنج صدم درصد آن برای سبزکردن سفره‌های هفت سین ایرانیان اختصاص دارد. درویش با طرح این سوال که «چرا نگرانی و واکنش ما نسبت به این پنج صدم درصد بیشتر از آن ۳۰درصد است؟» اضافه می‌کند: واقعاً چرا هیچ پویشی برای ممانعت از هدررفت آن سه میلیون تن گندم در سال به چشم نمی‌خورد، اما این پنج یا شش هزار تن اینقدر تو چشم است؟! این درحالی است که سهم قابل توجهی از سبزه‌های عید را می‌توان با تبدیل به کمپوست کرد و یا برای غذای ماه اختصاص داد. درست مثل کاری که تشکل‌های مردم‌نهاد در برخی از استان‌های کشور از جمله چهارمحال و بختیاری، فارس، قزوین، آذربایجان شرقی، زنجان و ... هرساله انجام می‌دهند.

چرا کسی نگران ۲۲ میلیارد مکعب پساب خارج از دسترس نیست؟!

این فعال محیط زیستی به این شبهه که «برای کاشت سبزه آب زیادی مصرف می‌شود»، اینگونه پاسخ می‌دهد: در مورد آبی که برای سبزکردن سبزه‌ها مصرف می‌شود، رقم نیم میلیون مترمکعب ذکر شده است؛ در صورتی که فقط در تهران به اندازه آب پشت سد کرج، که معادل ۴۰۰ برابر آن رقم است، به دلیل فرسودگی شبکه لوله‌کشی شهری و قلدری برخی مشترکین، بدون محاسبه و پرداخت آب بهاء هدر می‌رود و در کل کشور بیش از ۲۲ میلیارد مترمکعب پساب از دسترس خارج می‌شود و نیز در اثر ضایعات بخش کشاورزی بیش از ۲۷ میلیارد مترمکعب آب هدر می‌رود! چرا کسی نگران این رقم‌های بزرگ نیست و آن رقم‌های اندک برایش بزرگ و هدررفتن گناهی نابخشودنی به نظر می‌رسد؟!

ماهی قرمز هفت‌سین ایرانیان کمتر از ۴ درصد مجموع ماهی‌های زینتی است!

درویش تحریم ماهی قرمز عید به بهانه حمایت از حیوانات را غیرمنطقی می‌داند و می‌گوید: تحریم ماجرای ماهی سرخ سفره‌های هفت‌سین واقعاً بامزه است! کل ماهی‌های قرمزی که به سر سفره هفت سین ایرانیان می‌آید چیزی کمتر از ۴ درصد از مجموع ماهی‌های زینتی است که در ایران تولید یا وارد کشور می‌شود! ماهی قرمز یک گونه در معرض خطر انقراض هم نیست و به راحتی می‌توان آن را مراقبت کرده و سال‌ها زنده نگه داشت و یا در استخرها و آبگیرهای بسته شهری رها کرد. اما کسی بر خاطرش نیست که فقط سدسازی منجر به نابودی ۳۰ درصد از کل گونه‌های آب شیرین شده و سالانه میلیاردها قطعه ماهی یا در رودخانه‌های پایین دست سدها و یا در اثر آلودگی خلیج فارس و دریای خزر می‌میرند یعنی حتی اگر فرض کنیم که همه ۴۰ میلیون قطعه ماهی قرمز سر سفره هفت سین ایرانیان می‌میرند که نمی‌میرند این رقم یک صدهزارم ماهی‌هایی نیست که در اثر آزمندی و نادرایتی انسانی سالانه از دست می‌دهیم! ماهی‌هایی که اغلب آنها بسیار ارزشمندتر از ماهی سرخ بوده و اندمیک کشور هم هستند.

ماهی قرمز بر سفره عید نشان از آرزوی پدران و مادران ما برای سالی پر برکت و پرباران است

رئیس کمیته محیط زیست مجلس در کرسی سلامت اجتماعی پیشکو با بیان اینکه «طرفداران محیط زیست، نباید خود را در برابر سنت‌های ملی قرار داده و بدین‌ترتیب، حرف حسابمان هم شنیده نشود»، ادامه می‌دهد: آنها باید تاریخ این کهن‌بوم و مرز مقدس را دقیق‌تر بخوانند تا دریابند که حضور ماهی قرمز در سفره هفت سین ایرانیان، قدمتی طولانی داشته و نشان از آرزوی پدران و مادران ما برای سالی پربرکت و پرباران است. محیط زیستی ها باید نشان دهند که نه مخالف توسعه واقعی هستند و نه مخالف اجرای آئین‌های ملی ایرانیان. همان مادنه که برچسب ضدملی را هم به ما زدند! به عوض حذف نمادهای ملی از سفره هفت‌سین بیایید بکوشیم تا چهارشنبه سوری این چنین ملی ایرانیان، به چهارشنبه سوزی یا جنگی شهری بدل نشود و با احیای رسمی دلنواز چون قاشق‌زنی از آلودگی صوتی وحشتناک چهارشنبه سوری‌های چند سال اخیر بکاهیم و بر مهرورزی‌هایش بیفزاییم. او اضافه می‌کند: اگر می‌خواهیم محیط زیستی بودن واقعی را ترویج کنیم، بیاییم تصمیم بگیریم در سال نو، هرگز تک سرنشین نرانیم و تا می‌توانیم رکاب زده یا پیاده حرکت کنیم؛ تصمیم بگیریم در هنگام خرید از کیسه پارچه‌ای استفاده کرده، لیوان شخصی داشته، مصرف پروتئین حیوانی را کاهش داده، شاد باشیم، سالم و امیدوار تا مردم بیشتری را چون خود محیط زیستی کنیم.

قابل توجه

تأثیر فشار خون بالا در جوانی بر سلامت مغز در سنین بالا

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فشار خون بالا در جوانی ممکن است بر سلامت مغز و عملکرد شناختی در سنین بالاتر تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، این مطالعه ۸۵۳ شرکت کننده را به مدت ۳۰ سال مورد بررسی قرار داد و نشان داد افرادی که مبتلا به فشار خون بالا در جوانی بودند، تغییرات نامطلوبی در مغز خود نشان دادند. متخصصان می‌گویند فشار خون تحت تأثیر عوامل سبک زندگی است که می‌توان با تغییر سبک زندگی از آن پیشگیری نمود. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اگر این بیماری را از جوانی تجربه کنید، به طور قابل توجهی بر سلامت مغز در میانسالی و بعد از آن تأثیر می‌گذارد. محققان نزدیک به ۱۰۰۰ نفر را برای شناسایی عوامل خطر اولیه و تغییرات مغزی که نشان دهنده مشکلات شناختی در سنین بالاتر است، مورد بررسی قرار دادند. محققان از MRI برای بررسی تغییرات در ساختار مغز و جریان خون که بر شناخت تأثیر می‌گذارد، استفاده کردند. آن‌ها دریافتند شرکت کنندگانی که با میانگین بالا فشار خون شریانی روبرو بودند و آنهایی که فشارشان پایین‌تر بود اما به طور دائم در حال افزایش بود، با افزایش سن دارای جریان خون کمتر و تغییرات نامطلوب بیشتری در مغزشان بودند. به گفته محققان، وقتی فشار خون افزایش می‌یابد، مغز و ساختارهای اطراف آن شروع به ایجاد مواقعی برای کاهش آن می‌کنند. در نتیجه رگ‌های خونی شروع به سخت‌تر شدن می‌کنند یا رگ‌های کوچک‌تری برای ایجاد شبکه‌های جایگزینی از فشار بالا ایجاد می‌کنند. محققان هشدار دادند این امر می‌تواند منجر به آنوریسم (ورید خونی برآمده) و سایر مشکلاتی شود که پروتئین‌های اطراف مغز را افزایش می‌دهد، اکسیژن را کاهش داده و منجر به مشکلاتی در حافظه می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فشار خون بالا با افزایش مداوم فشار خون در سال‌های جوانی با تغییرات مغزی مرتبط است که می‌تواند باعث مشکلات شناختی و زوال عقل شود. آن‌ها همچنین می‌گویند شناسایی و درمان فشار خون بالا از سنین پایین‌تر برای کاهش تأثیر بحران زوال عقل در آینده بسیار مهم است.

اشاره

چرا حفظ حریم خصوصی در روابط زناشویی مهم است؟

اهمیت داشتن حریم خصوصی در روابط زناشویی را نمی توان نادیده گرفت. زمانی که دو نفر پیوند نزدیکی با یکدیگر دارند، ضروری است که در به اشتراک گذاری اطلاعات شخصی احساس امنیت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانزندگی، نقض حریم خصوصی می تواند عمیقا به رابطه زناشویی آسیب بزند و منجر به بروز مشکلات اعتماد و نارضایتی شود. حریم خصوصی یعنی حق داشتن افکار، احساسات یا تجربیات خصوصی بدون اینکه دیگران از آنها آگاه باشند. در واقع حریم خصوصی به معنی توانایی اشتراک گذاری اطلاعات شخصی بدون ترس از به اشتراک گذاشتن آنها با دیگران یا استفاده از آنها علیه شما است. در روابط زناشویی، داشتن حریم خصوصی در زندگی بسیار مهم است زیرا به ایجاد اعتماد و صمیمیت کمک می کند. زمانی که دو نفر احساس می کنند می توانند هر چیزی را بدون ترس از قضاوت یا تلافی کردن با یکدیگر به اشتراک بگذارند، این موضوع موجب تقویت رابطه می‌شود.

تفاوت میان اطلاعات خصوصی و رازداری

حریم خصوصی و رازداری دو چیز متفاوت هستند. به طور کلی، حریم خصوصی، حالتی عاری از رصد است. به عبارت دیگر، حریم خصوصی در مورد حق مسلم نگهداری مسائلی برای خود است. اما یک راز موضوعی است که به هیچ دلیلی نباید شخص یا افراد خاصی از آن مطلع شوند و یا آن را ببینند.

اما در زمینه روابط زناشویی، حریم خصوصی و رازداری نیاز به تعاریف گسترده ای دارد. در روابط زناشویی، اطلاعات خصوصی هر موضوعی است که افشای آن به درجه ای از اعتماد نیاز دارد. اما اطلاعات محرمانه در روابط زناشویی شامل جزئیات و خصوصیات مرتبط به رابطه میان شما و همسرتان می‌شود.

آیا در یک رابطه حق داشتن حریم خصوصی دارید؟

شما همیشه در یک رابطه صرف نظر از ماهیت رابطه مستحق حفظ حریم خصوصی هستید. چه متاهل باشید و یا فقط دوست باشید، حق دارید افکار، احساسات و تجربیات خود را برای خود نگه دارید. لازم نیست چیزی را که تمی خواهید با شریک زندگی خود به اشتراک بگذارید. پنهان کردن اطلاعاتی که مستقیماً بر شریک زندگی یا رابطه شما تأثیر می گذارد یک راز است و این مشکلی ندارد. باید جایی برای موضوعاتی که تصمیم دارید در روابط سالم برای خود نگه دارید، وجود داشته باشد و هرگز نباید برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات خصوصی تحت فشار باشید.

آیا جستجو در تلفن همراه شریک زندگی صحیح است؟

جاسوسی از طریق تلفن همراه شریک زندگی، نقض حریم خصوصی است و اشکال دارد. این کار تجاوز به حریم خصوصی است و می تواند به رابطه آسیب برساند. زمانی که تلفن شخصی شریک زندگی خود را زیر و رو می کنید، اساسا اطلاعات شخصی وی را بدون رضایتش جستجو می کنید. بنابراین جاسوسی در تلفن همراه شریک زندگی غیر مجاز است مگر اینکه خودش صراحتا اجازه دسترسی به تلفنش را به شما داده باشد.

سه دلیل اصلی وجود دارد که چرا حفظ حریم خصوصی در روابط زناشویی بسیار مهم است:

۱.باعث ایجاد اعتماد می‌شود

احترام به حریم خصوصی شریک زندگی باعث ایجاد اعتماد در یک رابطه می شود. اگر در یک رابطه احساس شود که حریم خصوصی فرد نقض می شود، این موضوع می تواند به اعتماد آسیب برساند و باعث ایجاد نارضایتی شود.

۲.صمیمیت ایجاد می کند

صمیمیت در روابط عاشقانه بسیار مهم است. وقتی احساس می کنید می توانید هر چیزی را با شریک زندگی خود به اشتراک بگذارید، این موضوع پیوند شما را تقویت می کند. نقض حریم خصوصی می تواند به این صمیمیت و از بین رفتن اعتماد قبلی آسیب برساند.

۳.موجب احترام می شود

احترام گذاشتن به حریم خصوصی همسرتان نشانه احترام است. این موضوع نشان می دهد که برای وی و احساساتش ارزش قائل هستید و به وی اعتماد دارید. اگر دلیلی برای این باور دارید که شریک زندگی تان را رفعیای را که ممکن است بر شما یا رابطه شما تأثیر بگذارد، پنهان می کند، درباره این موضوع صحبت کنید. تمایل به رسیدگی مستقیم به نگرانی ها، نشانه احترام است.

حفظ حریم خصوصی برای یک رابطه سالم ضروری است. این موضوع باعث ایجاد اعتماد، صمیمیت و احترام می شود - وقتی این مسائل آسیب ببینند یا از بین بروند می تواند برای کیفیت کلی ارتباط شما ضرر باشد. شما باید نقض حریم خصوصی را جدی بگیرید و برای حل سازنده مسائل با یکدیگر همکاری کنید.

رسانه چه خبر

۲۵ میلیون ایرانی ۳ دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند

وزارت بهداشت تا کنون ۶۳میلیون و ۵۸۹هزار و ۱۵۳ نفر دوز اول، ۵۶میلیون و ۲۴۷هزار و ۲۴۵ نفر دوز دوم و ۲۵میلیون و ۴۰۰ هزار و ۱۳۷ نفر، دز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۵ میلیون و ۴۱ هزار و ۱۶۵ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۲۴۰ هزار و ۵۱۱ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

ورود محموله جدید واکسن

ایسنا: محموله جدید واکسن آسترازنکا دوشنبه شب وارد ایران شد! این واکسن کمتر از ۱۲ درصد از واردات را در اختیار دارد. گزارش گمرک ایران از واردات واکسن نشان می‌دهد که از ابتدای این جریان یعنی از نیمه ماه بهمن ۱۳۹۹ تا کنون ۱۵۸ میلیون و ۵۶هزار و ۸۰۸ دوز واکسن وارد ایران شده است. با این واردات مجموع واکسن آسترازنکای وارداتی به بیش از ۱۸ میلیون و ۸۳۶هزار دوز رسید که بیانگر سهم حدود ۱۱.۹ درصدی این واکسن از مجموع واردات واکسن است. سهم‌وفارم بالاترین سهم را با بیش از ۸ درصد دارد. واکسن آسترازنکا در مدت اخیر با حواشی نیز همراه بود و محموله ۲۰هزار دوزی وارداتی از لهستان با توجه به غیرمجاز بودن منبع که گفته شد ساخت آمریکا بوده است، مرجوع شد.

میانگین سنی جمعیت کشور ۱۰ سال افزایش یافته است

مهر: معاون بهداشت وزارت بهداشت با اعلام اینکه میانگین سنی جمعیت کشور در ۴۰ سال گذشته ۱۰ سال افزایش داشته است گفت: نرخ رشد باروری به عدد ۱.۶۵ رسیده است. کمال حیدری، در اولین نشست کمیته «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در حیطه وزارت بهداشت»، اظهار کرد: بسته شدن پنجره جمعیتی معادل از دست رفتن فرصت توسعه کشور خواهد بود. وی با اشاره به بیانات رهبری در خصوص جمعیت افزود: مقام معظم رهبری تکلیف آینده کشور را افزایش جمعیت و ایجاد ثروت پایدار تعیین کردند. حیدری بیان کرد: قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت که ناظر به اصول ۱۲۳ و ۸۵ قانون اساسی است آبان ماه توسط رئیس جمهور ابلاغ شد و ۳۲ ماده از آن به حوزه سلامت مربوط می‌شود. معاون وزیر بهداشت جهت گیری های اصلی این قانون را حمایت از زوج‌های جوان در آستانه ازدواج، حمایت از زوج‌های جوان در پیشگیری و درمان ناباروری، حمایت از خانواده در دوران شیردهی، حمایت از خانواده در تولد و معیشت فرزندان، حمایت از مادران شاغل و غیرشاغل، حمایت از مادران دانشجو و طلاب، اصلاح و تحول در متون و برنامه‌های آموزشی و پژوهشی، پیشگیری از سقط جنین غیرقانونی، تسهیلات و حمایت مالی برشمرد و گفت: کمیته‌های متناظر با مواد این قانون در معاونت‌های مختلف وزارت بهداشت تشکیل شده و این کمیته‌ها باید نتیجه برنامه‌ها و اقدامات خود را به فرگراگه جمعیت وزارت بهداشت گزارش دهند. حیدری اظهار کرد: در تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور نیز کمیته‌ای تحت عنوان حمایت از خانواده و جوانی جمعیت تشکیل می‌شود.

رابطه آجیل با آسم

چام جم: آسم به طور کامل درمان نمی‌شود اما علائم آن تا حدی قابل کنترل است. «آسم نوعی بیماری است که در آن راه‌های تنفسی تنگ و متورم می‌شود. این امر سبب بوجود آمدن مشکلات تنفسی سرفه، تنگی نفس و تنفس صدادار خواهد شد. آسم به طور کامل درمان نمی‌شود اما علائم آن تا حدی قابل کنترل است. قرار گرفتن در معرض محرک‌ها و مواد آلرژی‌زا می‌تواند علائم آسم را ایجاد کند محرک‌های آسم از فردی به فرد در فرد تغییر می‌کند که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

آلاینده‌ها و مواد موجود در هوا مانند گرده‌ها، ذرات گرد و غبار، اسپور قارچ‌ها، مو و شوره حیوانات، سوسک‌ها، عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی، فعالیت‌های فیزیکی ورزشی شدید، هوای سرد، سیگار و تنباکو، برخی داروها مانند آسپرین، ایبوپروفن و نابروکسن، استرس، مواد نگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها، برخی غذاهای دریایی و آجیل‌ها از جمله بادام زمینی. نشـ قفه‌های آجیل در فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند شامل تنگی نفس، تنگی قفسه سینه باشد. تنفس صدادار هنگام بازدم یا خس‌خس سینه باشد. با نزدیک شدن به ایام نوروز و رسم ایرانی در برگزاری جشن عید نوروز و استفاده از آجیل در این ایام می‌تواند در صورت حساسیت افراد میتلا به آسم به این مواد مشکلاتی را در پی داشته باشد.

برخی آجیل‌ها از جمله بادام زمینی می‌تواند در افراد حساس باعث بروز علائم آلرژی شده و حملات آنافیلاکسی را در موارد شدید در پی داشته باشد. در افراد مبتلا به آسم حساس به این مواد نیز می‌تواند باعث تشدید حملات شده و سبب بروز مشکلات تنفسی برای افراد میتلا شود. همچنین برخی افزودنی‌هایی که در حین فرآوری این محصولات به آنها اضافه می‌شـ ود از جمله برخی ادویه‌جات، نمک و برخی رنگ‌ها باعث حساسیت افراد و تشدید بیماری افراد می‌شود که در حین مصرف این نوع مواد باید مدنظر قرار بگیرد. درنهایت توصیه می‌شود افراد مبتلا به آسم، مواد و آجیل‌ها برای را که به آن حساسیت دارند، شناسایی کرده و در مصرف آن احتیاط‌های لازم را مدنظر قرار دهند».