## گوناگون

# نحوه افزایش حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی ابلاغ شد

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی با صدور بخشنامه‌ای به واحدهای اجرایی این سازمان در سراسر کشور نحوه اجرای افزایش حقوق بازنشستگان در سال ۱۴۰۰ را ابلاغ کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، این بخشنامه در اجرای مواد (۹۶) و (۱۱۱) قانون تامین‌اجتماعی و با عنایت به تصمیمات متخذه در شورای عالی کار و تصویب‌نامه هیات وزیران صادر شده است. براساس بخشنامه صادر شده از ابتدای سال جاری تمامی مستمری‌های بازنشستگی، ازکارافتادگی و بازماندگان مشمول قانون تامین‌اجتماعی که تا پایان سال ۱۳۹۹ برقرار شده است، به ترتیب برای دریافت‌کنندگان تا حداقل مستمری، به میزان ۳۹ درصد و برای سایر سطوح بالاتر از حداقل مستمری به میزان ۲۶ درصد به‌علاوه مبلغ ثابت ۲۴۸ هزار و ۳۵۵ تومان افزایش می‌یابد. بر اساس مصوبات شورای عالی کار، حداقل مستمری بازنشستگی، ازکارافتادگی کلی و بازماندگان ماهیانه مبلغ ۲ میلیون و ۶۵۸ هزار و ۴۹۵ تومان تعیین می‌شود. مجموع آیتم‌های مبلغ مستمری سال ۱۳۹۹، مبلغ متناسب‌سازی، ضریب ترغیب و تفاوت تطبیق ناشی از اجرای متناسب سازی مرحله اول حقوق مستمری‌بگیران، مبنای اعمال افزایش مستمری ماده ۹۶ قانون در سال جاری خواهد بود.

### کمک‌های جنبی

به موجب ضوابط قانونی و مفاد بودجه سنواتی سازمان سازمان تأمین اجتماعی کمک‌های جنبی تحت عنوان حق سنوات؛ عائله مندی، اولاد و همسر متکفل فرزند و همچنین کمک هزینه مسکن و کمک هزینه تأمین معیشت به مستمری بگیران این سازمان پرداخت می‌شود. حق سنوات ماژاد بر ۲۰ سال سابقه پرداخت حق‌بیمه، در سال ۱۴۰۰ به میزان ۵۰۰ تومان به ازای هر سال سابقه ماژاد بر ۲۰ سال افزایش می‌یابد. همچنین به موجب بخشنامه ابلاغ شده به واحدهای اجرایی سازمان تأمین اجتماعی کمک‌هزینه ماهانه عائله‌مندی مبلغ ۸۸ هزار و ۵۱ تومان؛ کمک‌هزینه ماهانه اولاد ۱۷ هزار و ۷۸۲ تومان و کمک‌هزینه ماهانه همسر متکفل فرزند ۴۴ هزار و ۲۵ تومان تعیین شده است. در این بخشنامه میزان کمک‌هزینه مسکن مبلغ ۷۰ هزار تومان و کمک به تامین معیشت مستمری‌بگیران مبلغ ۱۲۰ هزار تومان تعیین شده است. احکام افزایش مستمری از طریق سامانه خدمات غیرحضوری به نشانی estaminir در اختیار این افراد قرار گرفته است. در سال جاری علاوه بر بخشنامه افزایش سنواتی حقوق مستمری‌بگیران، بخشنامه جداگانه‌ای نیز به منظور متناسب سازی حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی به واحدهای اجرایی این سازمان ابلاغ شده است.

# کووید ۱۹ در بیماران مبتلا به HIV بسیار کشنده است

تحقیق جدید نشان می دهد ابتلا به ایدز یا ویروس HIV ریسک ابتلا به کووید۱۹ و مرگ ناشی از آن را افزایش می دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، در این مطالعه، محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا داده‌های ۳۲ مطالعه قبلی شامل ۲۱ میلیون شرکت کننده را از آمریکای شمالی، افریقا، اروپا و آسیا بررسی کردند. محققان دریافتند افراد مبتلا به HIV، با ۲۴ درصد بیشتر با خطر ابتلا به کووید ۱۹ و ۷۸ درصد بیشتر با خطر مرگ ناشی از کووید ۱۹ مواجه هستند. دکتر یدی سنتونگو- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعات قبلی در مورد اینکه آیا HIV یک عامل خطر در برابر آسیب پذیری در مقابل کروناویروس است و نتایج ضعیف در جمعیت مبتلا به کووید ۱۹، بی نتیجه بود». طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، حدود ۳۸ میلیون نفر در جهان مبتلا به HIV یا ایدز هستند. برخی مشکلات از قبل موجود در میان مبتلایان به HIV/AIDS شایع است که ممکن است در شدت بیماری کووید ۱۹ نقش داشته باشد در بین بیماران HIV مثبت، شایع‌ترین علائم از پیش موجود عبارتند از فشارخون بالا، دیابت، بیماری مزمن انسداد ریوی و بیماری مزمن کلیوی. نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند اثرات مفید داروهای ضد ویروسی (مانند مهارکننده‌های پروتئاز) در کاهش خطر عفونت کروناویروس و مرگ ناشی از کووید ۱۹ در افراد مبتلا به HIV / AIDS بی نتیجه مانده است.

# افزایش «وسواس» در جامعه

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره با بیان اینکه باید اطلاعات خود را درباره کرونا افزایش داده و با کرونا زندگی کرده و کنار بیاییم، گفت: بررسی نشان می‌دهد وسواس و افسردگی نسبت به بقیه اختلالات روانی بیشتر افزایش پیدا کرده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فارس، محمد حاتمی- رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره در پاسخ به این پرسش که «اکنون با توجه به شیوع کرونا چگونه می‌توانیم استرس و اضطراب ناشی از آن را مدیریت کنیم؟» گفت: حدود یکسال و نیم از موضوع کرونا گذشته و پیش بینی بودن کرونا و همچنین بعد از آن پسا کرونا وجود دارد و می‌دانیم که باید شرایط را بپذیریم؛ تا زمانی که نپذیریم مدام در حالت استرس و اضطراب هستیم. باید اطلاعات خود را درباره کرونا افزایش داده و شرایط را بپذیریم و با کرونا زندگی کرده و کنار بیاییم. رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره افزود: مانند چطور ترافیک تهران را بپذیرفتید و زندگی می‌کنید و عادی شده است؛ کرونا هم همین است. باید پروتکلها را رعایت کنیم و اطلاعات خود را افزایش دهیم و راهکارهای لازم را برای مقابله با آن یاد بگیریم و زندگی عادی را ادامه دهیم. حاتمی بیان کرد: رعایت پروتکل‌ها را جزو زندگی خود بدانند؛ مثلا این را به عنوان گواهینامه رانندگی در نظر بگیرند. متاسفانه برخی رعایت نمی‌کنند. وی یادآور شد: فرض کنید فرد دچار استرس و اضطراب شده و نمی‌تواند کنترل و مدیریت کند. کار ما به عنوان روانشناس همین است. بنده به عنوان روانشناس باید بررسی کنم این استرس شما ناشی از ادراک غلط یا ناشی از یادگیری شما است.

### از منابع مطمئن اطلاعات کرونایی بگیرید

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره درباره اینکه «راهکار عملی شما برای مدیریت استرس و پرهیز از افتادن در دام وسواس چیست؟» چیزی که مردم را اذیت می‌کند همین اخبار مختلف است و باعث می‌شود مردم استرس و اضطراب شان افزایش پیدا کند. مردم باید منابع دریافت اطلاعاتی خود را از جاهای قابل اعتماد دریافت کنند. حاتمی ابراز کرد: دوم اینکه باید ما تلاش کنیم تا سبک زندگی کرونایی را بپذیریم و با این سبک زندگی کنیم و قطعا افزایش اضطراب کاهش پیدا می‌کند. بررسی که ما داریم نشان می‌دهد وسواس و افسردگی نسبت به بقیه اختلالات روانی بیشتر افزایش پیدا کرده است. وی متذکر شد: وسواس به دلیل رعایت پروتکل‌های بهداشتی افزایش پیدا کرده و افسردگی به خصوص در زمان درگیری با کرونا و پس از آن ایجاد شده و افسردگی و غمزدگی ایجاد می‌کند و باید برای این دو اختلال در سطح ملی راهکارهای درستی را به مردم ارائه بدهیم.

## یک جرعه کتاب

**زندگی نزیسته ات را زندگی کن: آزاد شدن از زندان‌های تکرار و روزمرگی بعد از سی سالگی**
**نویسنده: رابرت الکس جانسون**
**مترجم: سیمین موحد**
**بنیاد فرهنگ زندگی**

**پیام آشنا:** «زندگی نزیستمات را زندگی کن: آزاد شدن از زندان‌های تکرار و روزمرگی بعد از سی سالگی» نوشته رابرت جانسون (۱۹۲۱) است. این کتاب راه‌های روبه‌رو شدن با رویاهای تحقق نیافته و رسیدن به مقصود زندگی در نیمه دوم عمر یا عبور از بحران میانسالی را به خواننده عرضه می‌کند. وقتی دهه سوم زندگی آغاز می‌شود کم‌کم احساس می‌کنیم زمان با سرعت هرچه تمام‌تر می‌گذرد. به سختی کار می‌کنیم و بعضی جاها شاید فکر کنیم که مسئولیت‌های شغلی همه زندگی را فراگرفته و خسته کننده شده‌اند یا شاید هم تا کنون ازدواج نکرده‌ایم و از این موضوع دچار افسردگی شده‌ایم. ازدواج می‌کنیم، ولی ممکن است آن انتظاری را که از زندگی زناشویی داشته‌ایم بدست نیاورده‌ایم. در نهایت به فکر می‌افتیم که از زندانی که خود برای ساختن آن زحمت فراوان کشیده‌ایم خود را آزاد کنیم. زندگی زیست نشده از همین جا آغاز می‌شود. به‌دلیل نوع انتخاب‌هایی که تا این مرحله از زندگی داشته‌ایم، چیزهایی هم می‌توانست در ما احساس رضایت ایجاد کند، غایب است. حالا چه کار کنیم ...

**در بخشی از پیشگفتار کتاب می‌خوانیم:**
آیا هرگز زندگی‌ای متفاوت با زندگی کنونی‌تان را آرزو کرده‌اید؟ وقتی به نقطه عطف میانسالی می‌رسیم، روان‌مان به جستجوی چیزی اصیل، حقیقی و بامعنا برمی‌خیزد. در این زمان است که زندگی نزیسته ما از درون‌مان سر می‌کشد و توجه می‌طلبد. این کتاب می‌تواند کمک‌تان کند تا احساس یأس دلسردی و نارضایتی‌تان را متحول کرده و به آگاهی بیشتر بدل کنید. این کتاب راه‌های هوشمندانه‌ای را در اختیار شما می‌گذارد تا بدون آسیب رساندن به خودتان یا دیگران مسیرهای مختلف را جستجو و امتحان کنید.

**استفاده از ابزارها و تکنیک‌های توضیح داده شده در صفحات این کتاب به شما می‌آموزد تا:**
امکانات جدید زندگی و استعدادهای نهفته‌تان را کشف کنید؛ از خطرات فرصت‌زا دوران میانسالی استفاده کنید؛ در زمینه هنر زندگی کامل در لحظه حال اساتید شوید؛ اتصال با زندگی نمادین را از نو ایجاد کنید و حلقه ضروری بین آگاهی معمول و آگاهی والاتر را به‌وجود بیاورید.

## عضو ستاد مقابله با کرونا:

# کرونا در مسیر موج پنجم است

عضو ستاد مقابله با کرونا گفت: با توجه به اینکه محدودیت های کرونایی کسب و کارها برداشته شده و همه اماکن بازگشایی شده است، در صورت غفلت و عدم رعایت پروتکل های بهداشتی، موج پنجم کرونا را نیز تجربه خواهیم کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، مسعود مردانی افزود: همه مردم به سرکار برگشته اند و همه تصور می کنند که کرونا تمام شده و دوباره مسافرت‌ها نیز آغاز می شود. در حالی که کرونا هنوز مهار نشده و باید تحت کنترل درآید. اگر پروتکل های بهداشتی از جمله استفاده از ماسک، منع ترددهای غیرضرور، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده توسط اقشار مختلف مردم مورد توجه قرار نگیرد، موج پنجم کرونا هم آغاز می‌شود. وی اظهار کرد: عده‌ای نیز تصور می کنند که با تزریق واکسن کرونا، نیازی به رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی نیست، در حالی که در مرحله اول واکسیناسیون هستیم و همه گروه های سنی ملزم انجام پروتکل های بهداشتی هستند. اگر مردم ما را در این زمینه همراهی و یاری کنند، بزودی به کنترل این بیماری در کشور دست خواهیم یافت. مردانی تأکید کرد: اپیدمی کرونا بسیار به رفتارهای مردم وابسته است. هر زمان که مردم نکات بهداشتی و پیشگیرانه را بیشتر رعایت می کنند اپیدمی در مسیر کنترل قرار می گیرد اما وقتی که رعایت این نکات کمی کمرنگ‌تر می‌شود بلافاصله اپیدمی بر می گردد به گفته این متخصص بیماری های عفونی، این اپیدمی زمانی کنترل می‌شود که حداقل ۸۵ تا ۹۰ درصد مردم از ماسک استفاده کنند و باید در مکان های عمومی، محل کار و محیط‌های جمعی مراقب فاصله فیزیکی باشند و مسافرت ها و تردد‌های غیرضروری افراد ممکن است ویروس کرونا را جا به جا کند به همین دلیل این نکات را باید به شکل جدی تا پایان اپیدمی و اعلام رسمی مهار بیماری رعایت کنیم. مردانی افزود: اکنون تعداد شهرهای قرمز کاهش یافت ولی باید نسبت به اوج گیری موج پنجم کرونا هوشیار باشیم و تنها راه پیشگیری از کرونا رعایت اصول اولیه بهداشتی است.

## یادداشت اختصاصی

# مهارت سخن گفتن و نقش آن در روابط اجتماعی

مهارت سخن گفتن شامل تعدادی مهارت است که یادگیری و به کار بردن صحیح آنها باعث افزایش کیفیت سخن گفتن خواهد شد.

**این مهارت‌ها عبارتند از:**
• آغاز صحیح مکالمه (جلب توجه شنونده)
• استفاده از واژه‌هایی متناسب با موقعیت ارتباط (موضوع صحبت، پایگاه اجتماعی طرف گفتگو و موقعیت زمانی ومکانی گفتگو)
• کاربرد مناسب عوامل فرازبانی مانند سرعت، شدت (بلندی و کوتاهی صدا)، مکث و زیر و بمی صدا
• کاربرد صحیح نشانه‌های غیر کلامی (حرکات بدن و ژست‌های چهره)
• رعایت نوبت در سخن گفتن
• استفاده مناسب از خرده مهارت توضیح دادن
• استفاده مناسب از خرده مهارت پرسیدن

**● آغاز صحیح مکالمه**
آیا هرگز به ارتباطات شفاهی خود فکر کرده‌اید؟ شما چگونه به دیگران می‌فهمانید که می‌خواهید صحبت کنید؟ شروع خوب یا آماده‌سازی چیزی بیش از مثلاً یک معرفه ساده در آغاز مکالمه شفاهی است. این مهارت کارکردهای متنوعی دارد. ایجاد حالت آمادگی در شنونده از طریق برقراری تفاهم، جلب توجه و افزایش انگیزش، مشخص کردن انتظارات ما از شنوندگان، تشریح نقش دو طرف (گوینده و شنونده) در ادامه رویداد ارتباطی مورد نظر و یادآوری ارتباط‌های قبلی و تعیین سطح اطلاعات شنونده در زمینه مورد بحث از مهمترین کارکردهای یک شروع خوب هستند.
به عبارت دیگر آمادسازی مناسب دیگران باعث جلب توجه مخاطب و افزایش انگیزه او می‌شود که خود به خود فرد را به سوی مشارکت در رویدادهای ارتباطی می‌کشد.

**●استفاده از واژه‌های متناسب با موقعیت ارتباطی**
هر ارتباط زمانی حول یک موضوع خاص مانند خرید و فروش، تحصیل و غیره رخ می‌دهد بدیهی است هرکدام از بافت‌های مکالمه‌ای یاد شده حوزه‌های واژگانی خاص خود را دارد و ما هنگام سخن گفتن از واژگان مخصوص حوزه مورد نظر استفاده می‌کنیم.
نکته مهمی که هنگام سخن گفتن باید به آن توجه کنیم، پایگاه اجتماعی (سن، شغل، جنس و..) مخاطب است. بعطور مثال هر زن یا مردی هنگام صحبت با جنس مخالف خود نباید از همان زبانی استفاده کند که هنگام صحبت با هم‌جنس خود استفاده می‌کند. همچنین نوجوانان و جوانان در صحبت‌هایشان در جمع همسالان از الفاظی استفاده می‌کنند که ندنباید هنگام صحبت بازرگسالان استفاده کنند زمان و مکان هم در این مورد بسیار حائز اهمیت است. جوانان باید یاد بگیرند فضای گفتگو در زمین ورزش، کلاس درس، خانواده و دیگر محیط‌های زمانی و مکانی متفاوت است و در هر فضا باید به گونه‌ای سخن گفت.

**●نشانه‌های غیر کلامی**
نشانه‌های غیر کلامی گاهی می‌توانند جایگزین پیام‌های کلامی شوند مثلا به جای گفتن بله می‌توان در برخی موقعیت‌ها با حرکت سر به سمت پایین از نشانه غیر کلامی استفاده کرد. این نشانه‌ها گاهی به نقش تقویت‌کننده پیام‌های کلامی ظاهر می‌شوند مثلا هنگامی که در هنگام خداحافظی دست خود را هم تکان می‌دهیم به طور کلی می‌توان نشانه‌های غیر کلامی را به دو گروه تقسیم کرد. حرکات اعضای بدن که هنگام انتقال افکار خود به دیگران استفاده می‌کنیم و ژستهای چهره و حرکات چشم که هنگام برقراری ارتباط و انتقال افکار از آن استفاده می‌کنیم.

**● رعایت نوبت**
براساس قاعده‌ای که پذیرفته شده است شرکت‌کنندگان در یک گفتگو نوشتن خود را باید به نوبت به عنوان شنونده یا گوینده ایفا کنند این قاعده بر این اساس که تا یکی از دو طرف به تناسب از سهم خود استفاده نکرده و سخن خود را به پایان نرسانده است، دیگری شروع به سخن گفتن نمی‌کند. این قاعده به همه می‌آموزد که شنونده خوبی برای پیام‌های دیگران باشند و به‌اصطلاح وسط حرف دیگران نپرند. رعایت این قاعده بسیار مهم است.

**● مهارت توضیح دادن**
یکی از مهمترین خرده‌مهارت‌های سخن گفتن: توضیح دادن است. توضیح دادن یعنی فهماندن مطالب به دیگران که بخش زیادی از مکالمات روزمره ما را شامل می‌شود. در واقع همه ما به جز در مواردی که در حال پرسیدن، امر کردن و همدلی هستیم مشغول ارائه اطلاعات، اخبار، راهنمایی، توجیه و در یک کلام توضیح دادن هستیم. توضیح دادن باید بعطور سازمان‌یافته با استفاده از اصطلاحات درست و مناسب باشد ما باید قبل از هر توضیحی روی موضوع اصلی متمرکز شویم و سپس به صورت توصیفی، تفسیری یا استدلالی به توضیح موضوع موردنظرمان بپردازیم.

**● مهارت پرسیدن**
یکی از متداول‌ترین کارهایی که ما هر روز از آن در تفهیم و تفاهم با دیگران استفاده می‌کنیم پرسش است. پرسش‌های ما بیشتر کلامی هستند اما گاهی هم غیر کلامی هستند هنگامی که دانش‌آموزی سر کلاس دست خود را برای کسب اجازه سخن گفتن بالا می‌برد در واقع از استاد خود می‌پرسد آیا اجازه صحبت کردن دارد یا نه.

**مطالعات نشان می‌دهد که بین ۳۰ تا ۴۰ درصد گفته‌های مردم جمله‌های پرسشی است. کسب اطلاعات از حالت‌های عاطفی، وضعیت جسمی و روانی مخاطب، ایجاد علاقه و کنجکاوی در مخاطب، به حداکثر رساندن فعالیت ذهنی و عملی مخاطب، سنجش میزان دانش مخاطب، ترویج و تشویق تفکر انتقادی و قضاوت در مخاطب، تشویق مخاطب برای شرکت در بحث و جلب توجه او از طریق پرسیدن سوالات غیرممکن از مهمترین کارکردهای پرسش است.**

**● پایان مکالمه**
برای پایان دادن به مکالمه برحسب موقعیت و مخاطب نیاز به مقدمه‌چینی است و باید از شیوه مناسبی بهره گرفت. خاتمه دادن به گفتار بدون آمادگی طرف مقابل برای این پایان با حالت رضایت‌بخش به تعامل زیانی کار درستی نیست. برای این کار می‌توان از علائم و نشانه‌های کلامی و غیر کلامی استفاده کرد. متلاتلاه کردن به ساعت.

**علی کرمیان**
**مجری، تهیه کننده، مدرس فن بیان و گوینده‌گی**

# توصیه مادربزرگ‌ها برای برطرف کردن قرمزی چشم‌ها

بهار یا تمام زیبایی‌هایش برای برخی افراد فصل اشک‌ریزی، سوزش گلو و دیگر علائم آلرژیک است و ممکن است تا انتهای فصل هم با آن درگیر باشند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تبیان، بسیاری از افراد به گرده گل و گیاه حساسیت دارند و با شروع فصل بهار دچار ورم ملتحمه آلرژیک فصلی می‌شوند. این مشکل نوعی آلرژی چشمی رایج است که به دلیل حساسیت به گرده گل و گیاه بروز می‌کند و فرد را دچار قرمزی و سوزش و خارش چشم می‌کند به این ترتیب ملتحمه یا همان سفیدی چشم دچار التهاب و قرمزی شده و فرد را به دردسر می‌اندازد البته این التهاب می‌تواند منشأ ویروسی یا باکتریایی داشته باشد. اما برای بسیاری از افراد این نوع التهاب با شروع بهار شروع می‌شود و در نتیجه آلرژی فصلی بروز می‌کند و با سوزش و خارش همراه است. اگر این روزها به این مشکل دچار شده‌اید و تمایلی به مراجعه به پزشک ندارید می‌توانید از روش‌های طبیعی و به اصطلاح روش‌های مادربزرگ‌ها برای کاهش علائمتان استفاده کنید. لطفا با ما همراه باشید.

علائم ورم ملتحمه آلرژیک فصلی
احساس ناراحتی، سوزش و خارش در ناحیه چشم‌ها
قرمزی سفیدی چشم و داخل پلک‌ها
خارش در ناحیه پلک‌ها که متورم شده‌اند

روش‌های طبیعی برای کاهش ورم ملتحمه آلرژیک فصلی
برای کاهش خارش و اجتناب از مالش مداوم چشم‌ها می‌توانید از کمپرس‌های طبیعی استفاده کنید. اما حواستان باشد اگر با استفاده از روش‌های طبیعی مشکلتان برطرف نشود و یا این روش‌ها باعث تشدید قرمزی و خارش چشم‌هاتان شود حتما به پزشک مراجعه کنید.

**کمپرس یانونه**
برای تسکین قرمزی چشم‌ها که در نتیجه حساسیت به گرده گل و گیاه بروز می‌کند و همچنین کاهش ورم پلک‌ها می‌توانید هر شب قبل از خواب از کمپرس یانونه استفاده کنید این کمپرس به کاهش خارش و سوزش ناشی آلرژی نیز کمک می‌کند برای این کار کافی است مقداری گل یانونه را در یک لیوان آب بجوشانید، محلول را صاف کرده و اجازه دهید خنک شود سپس یک گلوله پنبه یا گاز استریل نرم را به این محلول آغشته کرده و به مدت ده دقیقه روی چشم‌هایتان بگذارید این روش طبیعی برای تسکین قرمزی چشم‌های ناشی از آفتاب شدید نیز کارساز است.

**کمپرس شیرین بیان برای کاهش خارش چشم‌ها**
ریشه گیاه شیرین بیان به دلیل داشتن خاصیت آرام‌بخشی و نرم‌کنندگی شهرت زیادی دارد. زمانی که چشم‌ها به دلیل گرده گل و گیاه تحریک شده و دچار خارش می‌شود کمپرس شیرین بیان به سرعت به دادتان می‌رسد و این خارش را برطرف می‌کند. لازم است که در یک اتاق تاریک دراز بکشید و کمپرس شیرین بیان را به مدت ۲۰ دقیقه روی چشم‌ها قرار دهید در واقع برای استفاده از فواید این گیاه نمی‌توانید صرفاً محلول را به چشم‌ها بزنید و به دنبال کار خود بروید بلکه باید حدود ۲۰ دقیقه آن را روی چشم‌ها نگه دارید. برای تهیه کمپرس شیرین بیان: ۵۰ گرم ریشه شیرین بیان را در یک لیتر آب بریزید و اجازه دهید بجوشد. ۱۰ دقیقه صبر کنید تا محلول به خوبی بجوشد و دم بکشد. محلول را صاف کنید و اجازه دهید کمی خنک شود. دو گلوله پنبه یا گاز استریل نرم را به محلول ولرم آغشته کرده و روی چشم‌ها قرار دهید به محض اینکه کمپرس سرد شد آن را عوض کنید و قرار بکشید.

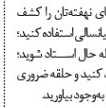
**کمپرس گیاه پنیرک برای تسکین چشم‌ها**
کمپرس گیاه پنیرک بابت تسکین ورم ملتحمه آلرژیک شده و قرمزی چشم‌ها را کاهش می‌دهد. این کمپرس همچنین برای تسکین خستگی چشم‌ها بعد از یک شب بی‌خوابی یا یک روز طولانی مقابل رایانه بسیار مؤثر است. برای تهیه این کمپرس یک قاشق غذاخوری گیاه پنیرک را در یک کاسه آب بریزید و بگذارید بجوشد و سپس به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. آب آن را دور بریزید و گل‌های مرطوب و ولرم را به طور مستقیم روی چشم‌ها بگذارید بهتر است در یک مکان تاریک دراز بکشید. لازم است که این کمپرس را به مدت بیست دقیقه روی چشم‌ها نگه دارید.

**عسل معجزه‌طبیعت**
عسل به معنای واقعی معجزه طبیعت است. این ماده غذایی شیرین و خوشمزه خاصیت ضدویروسی و ضدباکتریایی دارد و باعث می‌شود که چشم‌های ملتهب و قرمز به حالت عادی خود برگردند. برای این کار کافی است یک قاشق چای‌خوری عسل را در یک لیوان آب جوشیده و خنک شده حل کنید. حواستان باشد که حتما ابتدا آب را به خوبی بجوشانید و خنک کنید. سپس دو تا سه قطره از این محلول را در هر چشم بریزید می‌توانید این کار را سه مرتبه در روز تکرار کنید همچنین می‌توانید عسل خالص را روی چشم بمالید تا التهاب آن را کاهش دهد.

**ژل آلوئه‌ورا تسکین‌دهنده طبیعی**
ژل آلوئه‌ورا را از عطاری‌های معتبر تهیه کنید. دقت کنید که از قوارچ اگلیک آن خریداری کنید می‌توانید ژل آن را خارج کرده و به طور مستقیم اطراف چشم و روی پلک بمالید و سپس به آرامی ماساژ دهید این کار را روزانه سه مرتبه تکرار کنید. استفاده از ژل آلوئه‌ورا باعث کاهش التهاب و تسریع بهبودی چشم‌های می‌شود.

**کمپرس سیب‌زمینی تسکین‌دهنده ضدباکتری**
سیب زمینی حاوی خواص ضدباکتریایی و تسکین دهندگی است و برای کاهش قرمزی چشم‌ها که می‌تواند در نتیجه عفونت یا آلرژی فصلی باشد مؤثر عمل می‌کند. برای اینکه از تمام خواص این ماده غذایی برای تسکین چشم‌ها بهره‌مند شوید آن را به طور خام رنده کرده و در یک پارچه نازک و نخی تمیز بریزید این کمپرس را حدود ۵ دقیقه روی چشم‌ها قرار دهید می‌توانید روزانه دو تا سه بار این کار را تکرار کنید.

# مینیمال
## هایی برای زندگی



زندگی به هیچ نمی‌ارزد اما ارزش هیچ چیزی به اندازه زندگی نیست.

از کتاب گفت و گو با مرگ
آرتور کستلر

Minimalha
MinimalIsLife

## تازه های سلامت

# بازگشایی سامانه ثبت‌نام واکسن برای ۷۵ ساله‌ها؛ احتمالا پایان هفته

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت توضیحاتی درباره نحوه فراخوان واکسیناسیون برای سالمندان ۷۵ سال به بالا توضیح داد و گفت: تا آخر هفته افراد دارای پرونده الکترونیک سلامت واکسینه می‌شوند و احتمالا پایان هفته برای جامانده‌گان، سامانه ثبت نام بازگشایی خواهد شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، جعفرصادق تبریزی ضمن اشاره به آغاز واکسیناسیون سالمندان ۷۵ سال به بالا از روزشنبه درباره نحوه ثبت نام سالمندان در سامانه salamat.gov.ir گفت: تنها کافی است سالمندان وارد به سامانه شده و کد ملی و شماره تماس خود را ثبت کنند. شماره تلفن اعلام شده باید به گونه‌ای باشد که ما بتوانیم با آن تماس برقرار کنیم (تلفن یا پیامک) و الزاما نیازی نیست خط تلفن به نام خود سالمند باشد.

وی درخصوص زمان بروز رسانی سامانه برای ثبت نام افراد ۷۵ سال به بالا، تصریح کرد: پس از اینکه پیامک برای کسانی که لیست آنها را داریم ارسال شد و برای واکسن فراخوان شدند و آمدند، آن وقت سامانه برای ثبت نام مابقی کسانی که در لیست نبودند آغاز می‌شود. یعنی فعلا تنها افراد بالای ۸۰ سال می‌توانند ثبت نام کنند و احتمالا از آخر این هفته ۷۵ سال به بالا هم بتوانند در سامانه ثبت نام کنند.

تبریزی ادامه داد: تا شنبه شب ۶۷ هزارنفر از طریق سامانه salamat.gov.ir ثبت نام کردند که تزریق واکسن برای حدود ۲۷ هزار نفر از آنها انجام شده حدود ۱۴۹۰۰ نفر نوبت دهی شدند و پیامک برایشان ارسال شده است. بالای ۵۰ درصد (۳۴ هزار نفر) کسانی که در سامانه ثبت نام کردند از تهران بزرگ هستند. جمعیت سالمندان بالای ۸۰ سال کشور حدود یک میلیون و ۱۶۰ نفر است و از این تعداد تا روزشنبه حدود ۷۵۰ هزار نفر یا ۶۵ درصد واجدین شرایط را واکسینه کردیم که درصد و پوشش خوبی است و امیدواریم این میزان پوشش به بالاتر از ۷۰ یا ۷۵ درصد برسد.

وی با اشاره به آغاز واکسیناسیون افراد ۷۵ سال به بالا از روزشنبه، اظهار کرد: جمعیت این گروه سنی (۷۵ تا ۷۹ سال) در کشور حدود ۹۳۰ هزار نفر هستند و دیروز صبح اول وقت آمار را بررسی کردم و حدود ۱۳۰ هزارنفر فرد ۷۵ سال به بالا واکسن دریافت کردند. ان شاءالله تا آخر هفته افراد دارای پرونده الکترونیک واکسینه می‌شوند و احتمالاً آخر هفته برای جامانده‌ها سامانه بازگشایی خواهد شد.

وی در ادامه تاکید کرد: مراکز ما محدودیت تعداد تزریق روزانه ندارند البته چون هنوز واکسن به تعداد کافی به دستمان نرسیده بود مقداری با احتیاط حرکت می‌کردیم ولی دیروز صبح حدود یک میلیون واکسن و امشب هم ۱۵ واکسن دریافت می‌کنیم و به این طریق واکسیناسیون را انجام می‌دهیم. مجددا چهارشنبه این هفته و هفته آینده هم حدود ۲ میلیون واکسن به دستمان می‌رسد که گروه‌های سنی بعد را هم پوشش می‌دهد.

وی در خاتمه افزود: تاکنون سامانه salamat.gov.ir هیچ مشکلی نداشته است و به کار خود ادامه می‌دهد.

## 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 ماپنان 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**