info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۷۵
چهارشنبه / ۸ دی / ۱۴۰۰
۲۴ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
29 / December / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۳۲-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۳۸۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

پرونده ارز دارو در ۱۴۰۱ بسته شد

گفته می‌شود پرونده حذف ارز دولتی دارو بسته شده و قرار است برای سال ۱۴۰۱ نیز این رویه ادامه داشته باشد تا بیماران، نگران گرانی دارو نباشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بر اساس اظهارات برخی از نمایندگان مجلس و دولتمردان، قرار نیست ارز دولتی دارو در سال ۱۴۰۱ حذف شود و شاید این شیرین ترین خبر برای بیمارانی باشد که مجبورند همیشه دارو مصرف کنند. شاید خیلی از مردم چندان نگرانی بابت ارز دارو نداشته باشند، اما هستند کسانی که رنج بیماری دارند و هر روز مجبورند چند قلم دارو بخورند تا زنده بمانند. حالا، قیمت دارو بیشتر از خود دارو مهم است و اغلب بیماران از آن دسته افراد جامعه هستند که پول دارو را با هزار سختی و مشقت تأمین می کنند و اگر قرار باشد هر روز شاهد گرانی دارو باشند، شاید ادامه حیات آنها به خطر بیافتد.

موافقان حذف ارز دولتی دارو

برخی از دست اندرکاران صنعت دارو و البته کارشناسان این حوزه، بر این عقیده اند که ارز دولتی باعث ایجاد رانت و فساد در بازار دارویی کشور شده است و باید این نوع ارز حذف شود تا امکان رقابت سالم برای صنعت داروسازی کشور فراهم شود. این طیف، معتقدند که باید مابه التفاوت ارز دولتی و آزاد، به بیمه هادا ده شود تا آنها اجازه ندهند قیمت دارو گران شود. اما سوالی که مطرح می شود و موافقان حذف ارز دولتی دارو نیز از آن مطلع هستند، دشواری های خروج پول از بیمه ها برای پرداختی ها است. یعنی اینکه، به سختی می توان از بیمه ها پول گرفت و شاید همین مسئله باعث ایجاد شکاف بین صنعت داروسازی و بیمه ها و در نتیجه آسیب دیدن مردم و بیماران شود.

مخالفان حذف ارز دارو

شاید بتوان از گرانی دارو به عنوان پاشنه آشیل حوزه سلامت کشور نام برد که می تواند با آسیب های زیادی همراه باشد. زیرا، همگان خوب می دانیم که دارو به عنوان یک کالای استراتژیک، با سایر کالاها فرق دارد و نمی توان دارو را حتی با گندم مقایسه کرد از همین رو، همیشه این دلهره و نگرانی بابت گرانی دارو وجود دارد.

حسین عبده تبریزی- کارشناس مسائل اقتصادی، با عنوان این مطلب که اغلب کارشناسان معتقدند که باید برای دارو استثنا قائل شد. گفت: هزینه‌های کشور برای مواد اولیه دارو به علاوه داروهایی که در داخل تولید نمی‌شود، ۵ میلیارد دلار است و برای داروهایی که با ارز نیمایی وارد می‌شود، حدود یک میلیارد دلار است که ۵ میلیارد آن ارز ترجیحی می‌گیرد. بنابراین، اگر قیمت‌های دارو را بالا ببرند، فشار مضاعفی به مردم تحمیل خواهد شد. لذا استثنا کردن ارز ترجیحی دارو، کار درستی است. وی تاکید کرد: موضوع قاچاق دارو در خلاف سوخت، چندان زیاد نیست و در نهایت ممکن است ۱۰۰ تا ۲۰۰میلیون دلار قاچاق دارو به کشورهایی مثل عراق و پاکستان داریم. عبده تبریزی با عنوان این مطلب که ارز ترجیحی باید برای مواد اولیه دارویی اختصاص پیدا کند، گفت: اگر قرار باشد یک دفعه ارز ترجیحی دارو قطع شود، فشار مضاعفی به مردم وارد می‌شود. ضمن اینکه رقم ارز ترجیحی دارو بالا نیست که بخواهد مشکل ساز شود. این کارشناس مسائل اقتصادی، با اشاره به وجود سامانه هوشمند رصد دارو در کشور، افزود: به نظر نمی‌رسد بتوان در بازار دارو خیلی سوءاستفاده کرد.

اتمام حجت معاون اول رئیس جمهور

محمدمخبر- معاون اول رئیس جمهور، با طرح این موضوع که ارز دولتی دارو حذف نمی شود، آب پاکی را ریخت روی دست کسانی که دنبال حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی دارو بودند. معاون اول رئیس جمهور اظهارکرد: از صنعت داروسازی کشور انتظار داریم با مدیریت قیمت گذاری و همکاری وزارت بهداشت وضعیت دارو در کشور به گونه‌ای اداره شود که مردم برای تأمین دارو در داروخانه‌ها دچار مشکل نشوند. مخبر از داروسازان بزرگ کشور خواست به عنوان بازوی دولت و وزارت بهداشت راهکارها، پیشنهادها و برنامه جامع عملیاتی خود را برای توسعه صنعت دارو هر چه زودتر ارائه دهند. وی همچنین در خصوص برخی شایعات مطرح شده در زمینه حذف ارز ترجیحی ۴۲۰۰ تومانی به بخش دارو، تاکید کرد: آزادسازی ارز ترجیحی برای بخش دارو نـه در کوتاه مدت و نه در بلند مدت به هیچ وجه در دولت مطرح نیست و انتظار می‌رود صنایع داروسازی با قیمت گذاری مناسب به رفع نیازمندی‌های دارویی کشور کمک کنند.

به نظر می‌رسد با این اظهار نظر معاون اول رئیس جمهور، باید پرونده ارز دارو برای سال ۱۴۰۱ را مختومه اعلام کنیم. زیرا شرایط فعلی کشور نمی‌تواند گرانی دارو را تحمل کند و بیماران، توان افزایش قیمت دارو را ندارند.

عدد: امروز با حافظ

چو کُحلِ بینش ما خاکِ آستان شماست
کجا رویم، بفرما، از این جناب کجا
مبین به سیب زَنَخدان که چاه در راه است
کجا همی‌روی ای دل بدین شتاب کجا

خواندنی: هشدار که هر ذره حسابست در اینجا
دیوان حسابست و کتابست در اینجا
فیض کاشانی

اذان: اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۵	۰۷:۱۵	۱۲:۰۸	۱۷:۰۱	۱۷:۲۱

برگه: خداوند همه‌چیز را در یک‌روز نیافرید. پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه‌چیز را در یک‌روز به دست بیاورم؟
چارلی چاپلین

گزارش روز

عجیب‌ترین تابلوهای راهنمایی و رانندگی در جهان

یک رانندهٔ خوب، تابلوهای راهنمایی و رانندگی را ثوت آب است. امکان ندارد وقتی به تابلویی می‌رسد، در لحظه پیام آن را دریابد و برای فهمیدنش مکث کند. اما همین رانندهٔ خوب اگر سر از جاده و خیابان‌های کشور دیگری دربیاورد، چطور؟ باز هم با یک نیم‌نگاه به تابلوها می‌تواند به سرعت تصمیم بگیرد؟ خب البته که علایم راهنمایی و رانندگی مثل یک زبان جهانی در همه جای دنیا قابل درک هستند اما خیلی هم نباید خوش‌بین بود.

به گزارش پیام آشنا، بیایید با چند تابلوی عجیب که فقط در مناطق خاصی پیدا می‌شوند، آشنا شویم.

خطر تف کردن لاما

وقتی در «بولیوی» و دیگر کشورهای آمریکای جنوبی رانندگی می‌کنید، باید مراقب لاماهایی باشید که از جاده عبور می‌کنند. لاماها را هم که می‌شناسید؟ عادت به تف کردن دارند! این تابلو به رانندگان اطلاع می‌دهد که هنگام عبور از جاده مذکور، بهتر است شیشه ماشین را بالا بکشند.

به میدان جنگ نزدیک می‌شوید

این تابلو گرچه عجیب و غریب نیست ولی فهمیدن منظورش در نگاه اول، سخت است. شاید فکر کنید می‌گوید: «احتیاط کنید نزدیک قطار لیز نخورید!» اما در واقع می‌خواهد بگوید: «مراقب قطاری باش که دارد وارد می‌شود. نزدیک نشوید. بلا نشی از سرعت قطاری که عبور می‌کند، می‌تواند شما را به زمین بزند». این شما این تابلو را چطور می‌خواندید؟ «شمشیرها به چپ برائید؟» خب رنگ قهوه‌ای تابلو که نماینده جلدیه‌های گردشگری و اماکن تاریخی است، باید راهنمایی‌تان کرده باشد. منظور این تابلو که در انگلستان دیده می‌شود آن است که یک سایت میدان جنگ معروف وجود دارد.

تپه نابینا

در ایسلند به تابلوهایی برمی‌خورید که روی آنها نوشته شده است: «تپه نابینا». اگر راهی این کشور هستید، رمزگشایی ما از این تابلوی استعاری به کمکتان خواهد آمد: منظور آن است که در مسیر به تپه‌هایی برمی‌خورید که نمی‌توانید ببینید کسی از آن طرف به سمت شما می‌آید یا خیر.

مراقب باد قطار باشید

این تابلو گرچه عجیب و غریب نیست ولی فهمیدن منظورش در نگاه اول، سخت است. شاید فکر کنید می‌گوید: «احتیاط کنید نزدیک قطار لیز نخورید!» اما در واقع می‌خواهد بگوید: «مراقب قطاری باش که دارد وارد می‌شود. نزدیک نشوید. بلا نشی از سرعت قطاری که عبور می‌کند، می‌تواند شما را به زمین بزند». این تابلو با پیام مفصلش به این دلیل به ایستگاه‌های قطار آلمان اضافه شده که در سال‌های گذشته چندین مورد سلحه ناشی از زمین‌خوردن به دلیل باد ناشی از حرکت قطار و حتی واژگون‌شدن کالسکه بچه روی سکو رخ داده است و اداره راه‌آهن سراسری تصمیم گرفت این تابلوها را نصب کند.

خطر وجود سورتمه

در «گرینلند» کشوری با جاده‌های بسیار معدود و یخ‌های زیاد، سورتمه یکی از بهترین و رایج‌ترین وسایل حمل‌ونقل است، پس اصلا عجیب نیست اگر حین رانندگی در گرینلند به چنین تابلویی برخوردید؛ معنی‌اش هم آن است که «مراقب باشید، ممکن است جلوتر سورتمه‌ای در حال حرکت باشد.»

سر راهِ اقیانوس

شاید در اولین نگاه به این تابلو باید شخصیت کارتونی «اِرِت سیمپسون» بیفتید! اما باید بدانید که تابلوهای راهنمایی و رانندگی با کسی شوخی ندارند و قرار نیست شما را یاد کارتون‌ها بیندازند. این تابلو در ایرلند، مسیر اقیانوس اطلس را نشان می‌دهد؛ یک مسیر پیاده‌روی در امتداد ساحل غربی جزیره.

لیز خوردن ممنوع!

آلمان هم مثل بسیاری از کشورهای اروپایی به پیمان «علایم راهنمایی و رانندگی» که در سال ۱۹۶۸ در اتریش منعقد شد، پایبند است. هدف از این پیمان هماهنگ کردن بین‌المللی علایم و تابلوهاست، با این حال همچنان در آلمان تابلوهایی پیدا می‌شوند که برای همه قابل فهم نیستند.

منظور تابلو این نیست که «لطفا کلاهتان را بردارید» بلکه می‌خواهد بگوید «مواظب باشید زمین نخورید».

سگ‌های پلیس در حال کار

در این تابلو چه می‌بینید؟ رنگ زرد که قرار است به شما هشدار بدهد و تصویری از یک سگ که نماینده سگ پلیس است.

خب پس گار راحت شد. «هشدار، سگ‌های پلیس در حال گشت!» پس حواستان را جمع کنید که شبیه مجرم‌ها به نظر نرسید.

منابع:
mentalfloss.com، دویچه‌وله

رسانه چه خبر

اومیکرون در ایران به ۳۴ مورد افزایش یافت

مهر: سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، از شناسایی ۳۴مورد اومیکرون در کشور خبر داد. محمد هاشمی با اشاره به بررسی موارد مشکوک به اومیکرون گفت: تا کنون ۲۴مورد اومیکرون در کشور شناسایی شده و ۸ مورد مشکوک نیز در حال بررسی است. وی با اعلام اینکه ۱۵ نفر از مبتلایان مربوط به تهران هستند، افزود: ۵ مورد در مشهد، ۵ مورد در هرمزگان، ۲ مورد در بوشهر، ۲ مورد در شیراز، و در هر یک از شهرهای بابل، اصفهان، اراک، ارومیه و کرج، یک مورد اومیکرون شناسایی شده است.

تصمیم وزارت ارتباطات برای توسعه شبکه 5G

برنا: وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات از تصمیم برای توسعه شبکه 5G خبرداد. عیسی زارع پور- وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: توسعه شبکه 5G نیازمند سرمایه گذاری است. وی با بیان اینکه این شبکه نیازمند یومی سازی بسیاری از محصولات است که بسیاری از در نمایشگاه تلکام نمایش داده شده است، افزود: حرکت به سمت 5G شروع شده است و امروز تست سرعت این شبکه نشان از ۸۰۰ مگ سرعت را دارد. وزیر ارتباطات ادامه داد: امیدوارم همه مردم تجربه استفاده از چنین سرعتی را داشته باشند.

اهدای ۷۰۰ هزار دوز واکسن آسترازنکا از سوی ژاپن به ایران

ایسنا: سفارت ژاپن در تهران اعلام کرد: دولت ژاپن تعداد ۷۰۰هزار دوز واکسن آسترازنکا ساخت این کشور را به جمهوری اسلامی ایران اهدا می‌کند. بدین ترتیب تعداد کل واکسن‌های اهدایی ژاپن به حدود ۶/۲ میلیون دوز خواهد رسید. ما امیدواریم اهدای این واکسن‌ها در کنار دیگر کمک‌های اضطراری ژاپن به ایران به ارزش ۴۰ میلیون دلار شامل اهدای ۶دستگاه اِم آر آی به استان‌های تهران، خوزستان، خراسان شمالی، خراسان جنوبی و چهار محل و یختیاری در مهرماه سال جاری و همچنین تهیه ۱۴دستگاه سی تی اسکن و تجهیزات پزشکی پیشرفته دیگر، نقش مهمی در مبارزه با کرونا در قالب همکاری ژاپن و ایران داشته باشد.

مصرف مشروبات الکلی ریسک سرطان پوست را افزایش می‌دهد

دیلی میل: یک مطالعه محققان آلمانی که تأثیر دوگانه الکل و قرار گرفتن در معرض اور خورشید را بررسی کرد، نشان داد مشروبات الکلی نه تنها خطر آفتاب سوختگی بلکه شدت آن را نیز افزایش می‌دهند. نیاتی شارما- متخصص پوست و سرپرست تیم تحقیق، گفت: «شرکت کنندگان در این مطالعه هر کدام سه نوشیدنی قبل از قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش مصرف کردند و آزمایش‌هانشان داد پوست آنها سریع‌تر دچار سوختگی شد». مطالعه دیگری نشان داد خطر ابتلاء به ملانوما (نوعی سرطان پوست) در افرادی که مشروبات الکلی مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که الکل نمی‌نوشند، ۲۰ درصد افزایش می‌یابد. برای کسانی که معادل پنج لیوان آبجو در روز می‌نوشند، افزایش خطر به ۵۵ درصد می‌رسد. به گفته دکتر شارما، «مصرف کنندگان مشروبات الکلی دارای میزان پایین‌تری از کارتوتنویدها بودند؛ آنتی اکسیدانی که در برابر قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش نقش محافظتی دارد احتمالاً این شرایط مسئول افزایش آسیب پذیری آنها در برابر اثرات تور خورشید است». مطالعات همچنین نشان داده اند که خطر ابتلاء به "سرطان سلول بازال" و "سرطان سلول سنگفرشی" -دو نوع شایع سرطان پوست- نیز با مصرف الکل افزایش می‌یابد.

مکث

یک میلیون نفر بدون شناسنامه؟

پذیرش درمانگاه برای تعیین وقت، از مرد می‌خواهد کارت ملی بیمار را بدهد. مرد با صدای آهسته می‌گوید کارت ملی ندارد. - پذیرش این بار صدایش را بلندتر می‌کند که «یعنی چی کارت ملی ندارد؟». مرد مجدد و با صدای آهسته می‌گوید: «خانم این بچه کسی رو ندارم.» پذیرش باز هم نمی‌پذیرد و مرد را به مدیریت درمانگاه ارجاع می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، به کودک نگاه می‌کنم، چهره‌اش آرام است و شاید کودک هم نباشد؛ حدود ۱۲-۱۳ سال سن دارد و عینک روی صورتش، نشان می‌دهد که چشم‌هایش مشکل اساسی دارد. خانمی که در صندلی کنارم نشسته، نگاهش به بچه می‌افتد و ناخودآگاه برایش دلسوزی می‌کند و می‌گوید: «خدا خیرش بده این مرد رو. اگه اینها نباشند معلوم نیست سر این بچه‌های بی‌کس چه می‌آید ...» ماجرای افراد بی‌شناسنامه، شاید در ابتدا به عنوان یک معضل و موضوع مهم و فراگیر به ذهن نیاید. خصوصا در ازدواج میان ایرانی‌ها و خارجی‌ها که قانون جدید مشکلشان را تا حدود زیادی برطرف کرده و چنانچه بتوانند مدارک لازم را ارائه دهند، صاحب شناسنامه می‌شوند. اما به هر دلیل باید شدن آنها و در عین حال نداشتن مدارک هویتی، قطعا از آنان افرادی «محروم» خواهند ساخت.

یک میلیون بدون شناسنامه؟

برای اینکه بدانیم تعداد افراد بدون شناسنامه در کشور چقدر است، احتمالا نتوانیم به آماری رسمی دست یابیم.

شاید یکی از آخرین اظهارنظرها در این باره به سال ۹۴ برمی‌گردد که یک عضو وقت کمیسیون اجتماعی مجلس به خبرگزاری مجلس گفته بود: «طبق شنیده‌ها یک میلیون بی‌شناسنامه در کشور وجود دارد. بیش از ۴۰۰ هزار نفر از این تعداد، کودک و ۴۵۰۰ نفر نیز در استان سیستان و بلوچستان زندگی می‌کنند.

البته صحت این آمارها را نمی‌توان به درستی تایید کرد و ممکن است تعداد بی‌شناسنامه‌ها در کشور بیشتر یا کمتر از این تعداد باشد.» این نماینده وقت مجلس همچنین گفته بود: «تعداد زیادی از افراد بی‌شناسنامه، حاصل ازدواج زنان ایرانی با اتباع بیگانه‌اند. تعدادی از خواهرها، دختر خود را بدون ثبت ازدواج در دفاتر رسمی به عقد اتباع بیگانه درآوردند. بنابراین فرزندان آنان بدون شناسنامه ماندند و با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند»

وی تولد کودکان بی‌هویت را بحرانی جدی خوانده و افزوده بود: «اولین مدرک اساسی که هویت افراد را معرفی می‌کند شناسنامه است و کودکان بی‌هویت در آینده با مشکلات زیادی مواجه خواهند شد».

بیشترین تعداد در سیستان و بلوچستان

طبق گفته‌های این نماینده سابق مجلس، بیشترین تعداد افراد بی‌شناسنامه در استان سیستان و بلوچستان هستند که این ادعا ما را به سمت این استان می‌کشاند برای آگاهی بیشتر از وضعیت این افراد با رضا احت دهمرده مدیرکل ثبت احوال سیستان و بلوچستان گفت‌وگوی کنیم. او می‌گوید: ثبت احوال در ایران سابقه‌ای بیش از صد سال دارد و در استان ما هم حدود ۹۵ سال ثبت احوال فعال است و قاعدتا نباید ایرانی بدون شناسنامه وجود داشته باشد. او افراد بدون شناسنامه را چند دسته می‌داند و این طور تشریح می‌کند: بیشترین تعداد افراد بدون شناسنامه در سیستان و بلوچستان به گروه فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی بدون مجوز مربوط می‌شود که متاسفانه ازدواج‌های آنان به صورت قانونی ثبت نشده و ولادت فرزندان آنان نیز ثبت نمی‌شود.

دهمرده می‌گوید: ۶۵ درصد کسانی که در سامانه تقاضای شناسنامه، ثبت نام کرده‌اند، مربوط به همین دسته‌اند. دسته دوم گروهی‌اند که هیچ‌گونه مدرک سببی و نسبی ندارند و به صرف سکونت طولانی و بسیار زیاد در ایران ادعای ایرانی‌بودن می‌کنند که نمی‌توان برای این افراد تشکیل پرونده داد و در موارد‌ی هم که بررسی شده نشان می‌دهد اغلب این گروه ایرانی نیستند. وی ادامه می‌دهد: گروه سوم که تعدادشان کم است، افرادی‌اند که از پدر و جد پدری، مدارک نسبی ارائه می‌دهند که ما موارد‌ی در این زمینه داریم که پس از استعلامات از مراکز ذی‌صلاح در یک روال عادی کارشان انجام و در صورت تایید برایشان شناسنامه صادر می‌شود. وی درباره دیگر گروه‌ها همچون ازدواج مردان ایرانی و زنان خارجی و کودکان بی‌سرپرست بهزیستی و مراکز مربوط هم می‌گوید: این موارد چندان مشکل خاصی ندارند و قانون برای صدور شناسنامه آنان مشکلی ندارد.

آمار نداریم

از مدیرکل ثبت احوال سیستان و بلوچستان درباره آمار افراد بی‌شناسنامه می‌پرسم و عدد یک میلیون که نماینده سابق مجلس گفته بود را برایش بازگو می‌کنم اما او تاکید می‌کند که ما در این زمینه آمار مشخصی نداریم. اما اغلب این افراد در حواشی شهرها هستند که در بسیاری از شهرها از جمله در تهران، کرج و... زندگی می‌کنند و بیشترشان نیز از مناطق مرزی برای «کار» رفته‌اند. دهمرده تاکید می‌کند: با توجه به اینکه بیشترین تعداد افراد بی‌شناسنامه از گروه اول (فرزندان ازدواج خانم ایرانی و مرد خارجی) هستند، چنانچه تقاضای آنان در روال اداری قرار بگیرد و تایید شود، مشکل بسیاری‌شان حل می‌شود. اگرچه قانون اخیر، مشکل بسیاری از افراد بدون شناسنامه را که اول فرزندان ازدواج مادر ایرانی و مرد خارجی بودند، حل می‌کند، اما برخی گزارش‌ها از کندی و سنگینی این روال حکایت دارد.

اشاره

روش‌های کاهش خشکی پوست در زمستان

خشکی پوست در زمستان یکی از مشکلات رایج به ویژه در سالمندان است و با راهکارهایی می‌توان از آن پیشگیری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، خشکی پوست در کنار حساسیت فصلی یکی از مشکلات رایج در فصل سرماست که دلایل متعددی از جمله شستوشوی بدن با آب داغ، خشک شدن هوای منزل به علت استفاده از تجهیزات گرمایشی و کاهش مصرف آب و... دارد اما می‌توان با انجام راهکارهایی بسیار ساده از خشکی پوست و خارش آن پیشگیری کرد. برای اطلاع از این راهکارها ادامه مطلب را مطالعه کنید.

۶ راهکار پیشنهادی

۱- استفاده از آب ولرم و کاهش مدت استحمام
۲- پرهیز از مصرف صابون‌های قوی و خشک‌کننده پوست
۳- مرطوب نگه داشتن هوا با دستگاه بخور یا دیگر موارد
۴- به کارگیری موادی که با پوست سازگاری بیشتری دارد، مانند پارچه‌های نخی و پودر لباس شویی بدون بو
۵- کمپرس سرد روی محل خشکی پوست در صورت خارش
۶- استفاده از مرطوب‌کننده پوست برای درمان خشکی پوست

پیشنهاد| مرطوب‌کننده‌ها روی پوست را می‌پوشاند و از بخار شدن رطوبت موجود در پوست جلوگیری می‌کند. مرطوب‌کننده‌های غلیظ و قوی بهتر هستند. بهتر است برای درمان خشکی پوست روزی چند بار، به‌ویژه پس از استحمام از مرطوب‌کننده پوست استفاده کنید.

برخی از مایعات یا پماد‌های چرب، مانند روغن نوزاد یا وازلین طبی هم برای نگه داشتن رطوبت موجود در پوست کارایی بالایی دارند.

با خارش پوست چه کنیم؟

وقتی پوست خشک می‌شود، ناخودآگاه احساس خارش هم خواهید کرد و برای کاهش خارش بیشتری دارد، مانند پارچه‌های نخی و پودر لباس شویی بدون بو

مصرف چای سبز

یک درمان گیاهی خلاقی برای بیماری‌ها و مشکلات پوستی به خصوص التهابات و خارش، استفاده از چای سبز است. این مایع سبز دارای مقدار زیادی ویتامین و آنتی اکسیدان است که خواص ضد باکتری و ضد التهابی دارد و به همین دلیل هم یکی از بهترین راه‌های درمان خارش بدن به شمار می‌آید.

می‌توانید در کنار نوشیدن چای سبز آن را پودر کنید و روی منطقه آسیب دیده قرار دهید و سپس پوست خود را بعد از ۵ دقیقه شست و شو دهید.

در روش دیگر، برگ چای سبز را بشویید و در آب بجوشانید و پس از جوشیدن، مخلوط را خنک کنید و آن را روی پوست خود قرار دهید.

نوشیدن مقدار زیادی آب

۷۰ درصد بدن همه ما از آب تشکیل شده است و این آب در سراسر بدن پخش می‌شود و نقش حیاتی در حفظ گردش خون بدن دارد. اگر شما بدن خود را به اندازه کافی هیدراته نگه دارید بسیاری از مشکلات پوستی مانند آلرژی از بین خواهد رفت.

آلوئه ورا و عصاره آن

بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی حاوی این عصاره گیاهی است و به از بین بردن خارش پوست کهیر و قرمزی پوست کمک می‌کند. این محصولات با بهره‌گیری از عصاره آلوئه‌ورا و فرمولاسیون مناسب، نتیجه لازم را در مدت کوتاهی ارائه می‌کند.