سلامت وایا
VAYA Salamat

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

شماره شانزدهم ، آذر و دی ۱۳۹۶

آغاز سخن

همزمان با سالروز کشته شدن امیرکبیر داستان کوتاه آموزنده‌ای از این وزیر زیرک و با فراست را با هم مرور می‌کنیم.
در سال ۱۲۶۴ هجری قمری، نخستین برنامه‌ی دولت ایران برای واکسیناسیون به فرمان امیرکبیر آغاز شد. در آن برنامه، کودکان و نوجوانان ایرانی را آبله کوبی می‌کردند. اما چند روز پس از آغاز آبله کوبی به امیرکبیر خبر دادند که مردم از روی ناآگاهی نمی‌خواهند واکسن بزنند! به ویژه که چند تن از فالگیرها و دعانویس‌ها در شهر شایعه کرده بودند که واکسن زدن باعث راه یافتن "جن" به خون انسان می‌شود هنگامی که خبر رسید پنج نفر به علت ابتلا به بیماری آبله جان باخته‌اند، امیر بی‌درنگ فرمان داد هر کسی که حاضر نشود آبله بکوبد باید پنج تومان به صندوق دولت جریمه بپردازد. او تصور می‌کرد که با این فرمان همه مردم آبله می‌کوبند.
اما نفوذ سخن دعانویس‌ها و نادانی مردم بیش از آن بود که فرمان امیر را بپذیرند. شماری که پول کافی داشتند، پنج تومان را پرداختند و از آبله کوبی سرباز زدند. شماری دیگر هنگام مراجعه ماموران در آب انبارها پنهان می‌شدند یا از شهر بیرون می رفتند. روز بیست وهشتم ماه ربیع الاول به امیر اطلاع دادند که در همه‌ی شهر تهران و روستاهای پیرامون آن فقط سیصد و سی نفر آبله کوبیده‌اند.
در همان روز پاره‌دوزی را که فرزندش از بیماری آبله مرده بود، به نزد او آوردند، امیر به جسد کودک نگریست و گفت: ما که برای نجات بچه‌هایتان آبله کوب فرستادیم، پیرمرد با اندوه فراوان گفت: حضرت امیر، به من گفته بودند که اگر بچه را آبله بکوبیم جن‌زده می‌شود.
امیر فریاد کشید: وای از جهل و نادانی، حال، گذشته از اینکه فرزندت را از دست داده‌ای باید پنج تومان هم جریمه بدهی.
پیرمرد با التماس گفت: باور کنید که هیچ ندارم. امیرکبیر دست در جیب خود کرد و پنج تومان به او داد و سپس گفت: حکم برنمی گردد، این پنج تومان را به صندوق دولت بپرداز.
چند دقیقه دیگر، بقالی را آوردند که فرزند او نیز از آبله مرده بود. این بار امیر کبیر دیگر نتوانست تحمل کند. روی صندلی نشست و با حالی زار شروع به گریستن کرد. در آن هنگام میرزا آقاخان وارد شد. او که کمتر زمانی امیرکبیررا در حال گریستن دیده بود. علت را پرسید و ملازمان امیر گفتند که دو کودک شیرخوار پاره دوز و بقالی از بیماری آبله مرده اند. میرزا آقاخان با شگفتی گفت: عجب، من تصور می کردم که میرزا احمدخان، پسر امیر، مرده است که او این چنین، های های می‌گرید. سپس به امیر نزدیک شد و گفت: گریستن، آن هم به این گونه، برای دو بچه‌ی شیرخوار بقال و چقال در شان شما نیست. امیر سر برداشت و با خشم به او نگریست، آن‌چنان که میرزا آقاخان از ترس بر خود لرزید. امیر اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: خاموش باش. تا زمانی که ما سرپرستی این ملت را بر عهده داریم، مسئول مرگ‌شان ما هستیم.
میرزا آقاخان آهسته گفت: ولی اینان خود در اثر جهل آبله نکوبیده‌اند. امیر با صدای رسا گفت: و مسئول جهل‌شان نیز ما هستیم. اگر ما در هر روستا و کوچه و خیابانی مدرسه بسازیم و کتابخانه ایجاد کنیم، دعانویس‌ها بساط‌شان را جمع می‌کنند. تمام ایرانی‌ها اولاد حقیقی من هستند و من از این می‌گریم که چرا این مردم باید این قدر جاهل باشند که در اثر نکوبیدن آبله بمیرند.

نوآوری‌های شگفت انگیز فن‌آوری سلامت در سال ۲۰۱۷

سال ۲۰۱۷ یکی از بهترین سال‌ها در حوزه فن آوری‌های سلامت بود. در این سال تکنولوژی‌ها، نوآوری‌ها و خلاقیت‌های زیادی در ساخت دستگاه‌های پزشکی، نرم افزارهای پزشکی و حتی اپلیکیشن‌های مرتبط با سلامت صورت گرفت و تغییرات عمده در زیرساخت‌های مدیریت سلامت از دو جنبه درمان بیماری‌ها و کاهش هزینه‌ها دیده شد.
بیشترین میزان رشد در این زمینه مربوط به کشف راه‌حل‌های جدید در فن آوری‌های مرتبط با حفظ و ارتقای سلامت عمومی و همچنین مواجهه با الزامات ایمنی و مراقبت از بیماران می‌شود.
همچنین تلاش برای کاهش هزینه‌های سنگین درمان و مراقبت از سلامتی افراد جامعه همزمان با افزایش کیفیت خدمات بهداشتی و ایمنی از اولویت‌های رشد در این سال بود.
اگر پزشک متخصص هستید، پزشک خانواده، دندانپزشک، پرستار، حسابدار، مدیر فروش و یا بازاریاب در حوزه سلامت، همه شما زندگی‌تان و همچنین زندگی بیماران شما در طول چند سال آینده به برخی فن آوری‌های شگفت انگیز گره می‌خورد. برای پیشرفت همگام با دیگر کشورها، نیازاست که سرمایه گذاری‌های جدی برای پیشرفت در حوزه فن آوری های سلامت را آغاز کنیم وبتوانیم برای کشور خود و تمام مردم جهان مثمر ثمر باشیم.
در ادامه برخی از فن آوری های مرتبط با سلامت که در سال ۲۰۱۶ معرفی شد را عنوان می کنیم:

۱ - Tricorder

این وسیله اولین بار در سریال STAR TREK رونمایی شد. در این سریال آمریکایی، Tricorder یک دستگاه چند منظوره دستی است که به عنوان اسکنر، حسگر، تجزیه و تحلیل کننده داده‌ها و همچنین برای ثبت اطلاعات از آن استفاده می‌کنند.
در این سریال علمی تخیلی، سه مدل اولیه از Tricorder وجود دارد، که توسط سازمان Starfleet ساخته شده است، مهمترین آن‌ها Tricorder استاندارد است که یک دستگاه چند منظوره است که برای دسترسی به نواحی غیرقابل دسترسی در بدن انسان مورد استفاده قرارمی گیرد، به معاینه و بررسی درآن مناطق می پردازد و کار ثبت و بررسی داده‌های فنی را انجام می‌دهد.
این وسیله در پزشکی نیز توسط پزشکان برای کمک به تشخیص بیماری‌ها و جمع آوری اطلاعات در مورد بدن بیمار استفاده می‌شود. به صورتی که تمامی قسمت‌های بدن بیمار را اسکن کرده و اطلاعات لازم را جمع آوری می‌نماید.

۲ - قابلیت همکاری بین سیستم‌های سلامت

روش‌های انتقال اطلاعات پزشکی بین سیستم‌هایی که با سلامت بیمار در ارتباط هستند پیشرفت قابل توجهی داشته است. راه‌های سریع برای تبادل اطلاعات بیمار در مراکز بهداشتی درمانی یک گام مهم در پیشبرد و توسعه روش‌های درمان است که آینده پزشکی و سلامت را متحول می‌کند.
مراقبت از بیماران مبتنی بر کیفیت و سرعت تبادل اطلاعات بخش‌های مهمی هستند که به طور فزاینده به مرور زمان بر اهمیت آن‌ها در چشم اندازهای کلی سلامت افزوده می‌شود.
توانایی افراد مرتبط با بیمار از پزشک خانواده و متخصص گرفته تا سازمان‌های مراقبتی و غیره، در دسترسی و دستیابی به اطلاعات بیماران همه وهمه در تبادل اطلاعات به یک جزء حیاتی درمراقبت بهداشتی از بیماران در آینده تبدیل می‌شود.
تمرکز بر این نوع از راه‌حل‌ها در چند سال گذشته توسط شرکت‌هایی مانند referralMD توسعه داده شدند و به سرعت در حال تغییر و بهبود امکانات شرکت‌ها و سازمان‌های مرتبط و بالابردن کارایی آن‌ها در شرایط کاری بحرانی هستند.
شرکت‌های توسعه دهنده تجهیزات پزشکی نیز انتظار دارند که این راه حل‌ها به توسعه روند درمان همزمان با کاهش هزینه‌ها ختم شوند.
با استفاده از این فن آوری جدید سازمان‌های مرتبط با بهداشت و سلامت می‌توانند مطمئن شوند که اطلاعات بیماران در همه مراکز بهداشتی به یکدیگر متصل هستند و تصویر جامع تری با جزئیات بیشتر و دقیق تر از برنامه‌های درمانی خاص هر بیمار و بهبود روش‌های مراقبت از بیماردر دسترس است.
در سال‌های اخیر بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی به کاهش حجم کاری پرسنل خود و کاهش هزینه‌های مالی خود روی آورده‌اند، به همین دلیل برنامه‌هایی که بتوانند بیشتر به بیماران کمک کنند تا مراقبت‌های بهتری دریافت کنند و یا باعث صرفه‌جویی در وقت کارکنان و پرسنل مراکز درمانی شوند به شدت مورد استقبال قرار گرفته است. البته در این راه بیمارستان‌ها تنها نیستند و مراکز پزشکی خصوصی و غیردولتی نیز برای دست‌یابی به نتایج بهتر و سریع تر همکاری‌های مشترکی با هم انجام داده‌اند.

۳ - ربات دستیار پرستاران

بسیاری از پرستارانی که چندین سال در این شغل فعالیت می‌کنند با مشکلات جسمی متعددی ناشی از جابجایی و بلند کردن و حمل بیماران به تخت یا حمل بیماران در زمان‌های اورژانسی مواجه هستند. همین مشکلات دلیل اصلی کاهش راندمان کاری پرسنل فعال در حوزه بهداشت ودرمان می‌باشد.
برای حل مشکلات جابجایی بیمار، ربات‌های متنوعی ساخته شده اند، مانند ربات RIBA که برای کمک به حفظ تعادل بدن بیمار طراحی شده است. این ربات توسط صنایع RIKEN و Tokai Rubber طراحی شده است و از سخت افزارهای شرکت HAL که کار آن تولید اندام‌های کمکی ترکیبی است استفاده کرده‌اند، سخت‌افزارهای مورد نیاز نیز توسط Cyberdyne عرضه می‌شود.
RIBA اولین رباتی است که می‌تواند یک انسان را به صورت ایمن از روی تخت یا ویلچر بلند کند یا بر روی آن قرار دهد.
RIBA از بازوهای شبیه به بازوهای انسان استفاده می‌کند که بسیار قوی هستند و با استفاده از روش هدایت لمسی با سنسورهای دقیق لمسی کار خود را انجام می‌دهد. RIBA با استفاده از یک سیستم یکپارچه کنترل، سنسور و پردازش اطلاعات RIKEN وهمچنین مواد اولیه TRI و تکنولوژی‌های مدرن طراحی سازه ایجاد شده است.
همچنین دستگاه رباتیک مشابه دیگری به نام HAL که درواقع نام یک شرکت نیز هست، اجازه‌می‌دهد که کارکنان مراقبت از بیمار بتوانند با ثبات و قدرت بیشتر و هم چنین با جلوگیری از کمترین آسیب به خودشان و بیمار، کار جابجایی بیماران را انجام دهند.

۴ - شبکیه مصنوعی

به طور معمول در قوانین چشم پزشکی آمریکا کسی که دید مستقیم یا افقی چشمش تا ۲۰/۲۰۰ تخریب شده باشد، یا دید محیطی یا موضعی او کمتر از ۲۰ درجه خارج از دید مستقیم باشد از نظر قانونی نابینا تلقی می‌شود. دید طبیعی ۲۰/۲۰ است و مردم معمولا تا ۹۰ درجه را با دید محیطی خود مشاهده می‌کنند.
تخمین زده شده است که ۱.۱ میلیون نفر از مردم آمریکا از نظر این قانون نابینا هستند.
این امر باعث شده است که شرکت‌هایی مانند Nano-Retina به دنبال راه‌حل‌هایی برای مشکلات بینایی افراد باشند. این شرکت‌ها یک راه حل پیچیده و ظریف برای بازگرداندن بینایی به‌افرادی که دید خود را به دلیل بیماری‌های ژنتیکی شبکیه از دست داده اند طراحی کرده‌اند.
دستگاه کوچک نانو شبکیه چشم، ایمپلنت NR۶۰۰، که جایگزین سلول‌های گیرنده نوری آسیب دیده است، تحریک الکتریکی مورد نیاز برای فعال نگهداشتن باقی سلول‌های سالم شبکیه را ایجاد می کند. NR۶۰۰ متشکل از دو جزء است، یکی تراشه قابل کاشت مینیاتوری و دیگری یک عینک که توسط بیمار استفاده می‌شود.
این فن آوری برای افرادی که مدت زیادی جلوی کامپیوتر می‌نشینند و دید طبیعی خود را ازدست داده‌اند می‌تواند مفید باشد. شرکت‌های زیادی بر روی این نوع از فن آوری‌ها برای کمک به افرادی که از ضعف بینایی رنج می‌برند کار می‌کنند.

۵- پیشرفت‌های ساخت پروتز

آسیب‌های بدنی جزو جدانشدنی زندگی انسان‌هاست. جنگ و درگیری‌های نظامی، ورزش و آسیب‌های ورزشی و مخاطرات روزانه از قبیل حوادث کار و تصادفات و بلایای طبیعی با از دست دادن اندام‌ها و حتی آسیب های مغزی برای افراد همراه است.
DARPA محصولی است که به دنبال روش هایی است که اعضا و اندام آسیب‌دیده را دوباره بازسازی و فعال کند و این کار توسط اندام‌های مصنوعی انجام می‌پذیرد. هدف این است که افراد به‌محل کار و فعالیت‌های روزانه خود بازگردند و حتی برای بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کاری انجام شود.
تحولات در این حوزه می‌تواند جامعه گسترده‌ای از بیماران مبتلا به نقص عضو، آسیب‌های نخاعی و بیماری‌های عصبی را تحت تاثیر قرار دهد.
مهمترین فرآیند در این حوزه این است که سیستم واسطه‌ای ایجاد گردد که به طور مستقیم با سیستم عصبی بدن ارتباط برقرار کرده و این ارتباط به اندازه کافی سریع باشد تا کوچکترین تحرکات جنبشی به خوبی منتقل شوند. پدیده ای که در صورت تحقق کامل یا حتی نسبی گام بلندی برای شبیه‌سازی اندام انسانی با قابلیت‌های مشابه با اندام واقعی برخواهد داشت.

ولادت حضرت عیسی مسیح (ع) و آغاز سال ۲۰۱۸ میلادی مبارک باد.

استفاده از ماسک صورت، آری یا نه؟

حتما همه شما در دنیای مجازی و فیلم‌هایی که از شرق دور وجود دارد دیده‌اید که اغلب این افراد پوست بسیار جوان و شادابی دارند که سن آن‌ها را بسیار کمتر از سن واقعی نمایش می‌دهد.

مردمان آسیای شرقی اعتقاد زیادی به استفاده از ماسک‌های درمانی و ماسک‌های زیبایی پوست دارند. اما ماسک‌ها چه خواصی دارند که پوست را شاداب، جوان و شفاف می‌کنند؟ چه زمانی‌برای استفاده از ماسک مناسب است؟ آیا استفاده از ماسک برای همه افراد لازم است؟

در ادامه این مطلب به بررسی فواید ماسک و زمان صحیح استفاده از آن می‌پردازیم:

بهترین زمان استفاده از ماسک‌های صورت پس از استحمام یا استفاده از بخور است. در این‌زمان روزنه‌های پوست به‌صورت کامل باز بوده و در واقع مجاری تنفسی پوست برای ارسال مواد کاملا آماده هستند.

ماسک‌ها سرشار از مواد مغذی با ریز مولکول‌های فعال بوده که چنان‌چه در زمانی که روزنه‌های سطح پوست باز است از آن‌ها استفاده شود به سرعت جذب لایه‌های زیرین پوست می‌شوند.

ماسک‌ها در فرآیند درمانی جزو محصولات مکمل با اثرگذاری سریع محسوب می‌شوند. این محصولات برای انواع پوست تولید شده و محدودیت برای استفاده در نوع خاصی از پوست ندارند، فقط فراموش نکنید در زمان تهیه ماسک‌ها حتما به نوع پوست ذکرشده برروی بسته‌بندی محصول توجه کنید.

ماسک‌ها محدودیت سنی خاصی برای استفاده ندارند پس تمامی افراد در تمامی رده‌های سنی می‌توانند از ماسک مناسب نوع پوست خود استفاده کنند.

بهتر است کسانی که پوست چرب، لک‌دار و غیر شفاف دارند از ماسک‌های لایه بردار استفاده کنند.

این ماسک‌ها با حذف لایه مرده سطح پوست کمک بسزایی در جذب مواد مغذی صورت کرده و باعث حذف چربی سطح پوست می‌شوند بهتر است برای عملکرد بهتر هفته‌ای یک تا دو بار از ماسک‌ها استفاده کنید و پس از استفاده از ماسک مصرف کرم‌مرطوب کننده و آبرسان مناسب نوع پوست‌خود را فراموش نکنید.

استفاده از کرم‌ها و سرم‌های پوستی بعد از ماسک نه‌تنها تاثیرات ماسک را بیشتر نشان می‌دهند، بلکه مواد مغذی موجود در این محصولات بهتر و سریع‌تر جذب می‌شوند.

نگارنده: مرضیه غلامپور سایت:bielenda.net

باورهای غلط در مورد ویروس اچ آی وی

در این بخش به برخی از باورهای نادرست و بعضا غلط در رابطه با ویروس اچ آی وی و بیماری ایدز و همچنین موضوعاتی که مربوط به این عفونت و بیماری می‌شود، پرداخته‌ایم.

باور غلط ۱: ویروس اچ آی وی و بیماری ایدز یکی هستند!

نقد علمی: این باور اشتباه است. اچ آی وی یک نوع ویروس است که وارد بدن فرد می‌شود و وی را حامل یا دارنده این عفونت می‌کند. تا زمانی که این ویروس در بدن وی باشد، می‌تواند ویروس را به فرد دیگری انتقال دهد. ایدز که شکل پیشرفته ابتلا به اچ آی وی است، به حالتی اطلاق می‌شود که سیستم دفاعی بدن فرد دارای اچ آی وی ضعیف شده و توان مقابله با ویروس را ندارد. در این حالت این ویروس فرد را مستعد هر گونه بیماری و عفونت‌های فرصت‌طلب می‌کند، که دیگر بدن توان مقابله با آنها را ندارد. پس اچ آی وی، باعث ایدز می‌شود. در حال حاضر زمان متوسط بین عفونت با اچ آی وی و ظهور علائم ایدز تقریبا ۱۰ سال است. این زمان به مقدار زیاد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل بسیار از جمله وضعیت سلامتی و رفتارهای فرد بستگی دارد. در حال حاضر با تجویز درمان‌های موجود که تکثیر ویروس را مهار می‌کنند، می‌توان سرعت ضعیف شدن دستگاه ایمنی را کندتر کرد. همچنین می‌توان از بعضی از بیماری‌های همراه با ایدز پیشگیری یا آنها را درمان کرد.

بنابراین تشخیص زودرس آلودگی به اچ آی وی امکان انتخاب‌های بیشتر درمانی و پیشگیری را فراهم می‌آورد.

باور غلط ۲: اچ آی وی/ایدز بیشتر در افراد همجنس گرا دیده می‌شود!

نقد علمی: این ویروس فقط در این افراد دیده نمی‌شود و هر کسی که روابط جنسی حفاظت نشده داشته باشد، ممکن است این ویروس/عفونت را دریافت کند. هر چند این گروه نیز خود در صورت رعایت نکردن اصول بهداشتی و پیشگیری روابط جنسی خود، در معرض خطر برای ابتلا به این عفونت هستند.

باور غلط ۳: اچ آی وی/ایدز مختص افراد خلافکار است و بیشتر این افراد را مبتلا می‌کند!

نقد علمی: بر اساس یافته‌های پژوهشی، احتمال انتقال این عفونت در افراد شهری یا روستایی، و یا در گروه‌های اعتقادی و اخلاقی مختلف، یکسان است. این که چه چیزی باعث بالابردن احتمال انتقال این عفونت در برخی از افراد می‌شود، نوع رفتارهایی است که این افراد دارند.

باور غلط ۴: ارتباط جنسی با شریک جنسی به ظاهر سالم بی خطر است و اشکالی ندارد!

نقد علمی: این یکی از مهمترین اشتباهات و منفی‌ترین نگرش‌ها در رابطه با این عفونت است. در این مورد باید بسیار با احتیاط برخورد شود. از طریق ظاهر یک فرد، نمی‌توان فهمید که وی به این عفونت آلوده است یا خیر. ویروس این عفونت ممکن است سال‌ها در بدن فرد مبتلا وجود داشته باشد و فرد با این عفونت زندگی کند و از آن آگاهی نداشته باشد. در زمانی که وی این ویروس را دارد، ناقل این عفونت خواهد بود و احتمال انتقال آن از وی‌به فرد دیگر در صورت رعایت نکردن اصول بهداشت جنسی نیز وجود دارد.

باور غلط ۵: پشه می تواند عفونت اچ آی وی/ایدز را منتقل کند!

نقد علمی: پشه نمی تواند این عفونت را منتقل کند.

باور غلط ۶ : بیماری ایدز درمان دارد!

نقد علمی: در حال حاضر برای این بیماری درمان قطعی وجود ندارد. داروهای موجود طول عمر افراد مبتلا را افزایش داده و مرگ را به تعویق می‌اندازند. در واقع پیشرفت بیماری رابه تاخیر انداخته و کیفیت زندگی افراد مبتلا را بهبود می‌بخشد.

باور غلط ۷ : ازدواج در سنین پایین می‌تواند از ابتلاء به این بیماری پیشگیری کند!

نقد علمی: این نگرش کاملا به افراد ازدواج کرده بستگی دارند. اگر این افراد فقط دارای همان یک شریک جنسی باشند، طبیعی است که از شرکای جنسی سالم و مطمئن برخوردار هستند و احتمال دریافت عفونت از شریک جنسی سالم خود بسیار کم است. اما اگر این افراد با وجود ازدواج در سنین پایین، از رفتارهای پرخطری برخوردار باشند (مثل داشتن چندین‌شریک جنسی، استفاده از مواد روان گردان در هنگام روابط جنسی که منجر به بی‌بندوباری جنسی هم می‌گردد، تزریق مواد و (»، انتقال این عفونت در آن‌ها باز هم محتمل است. مهم‌ترین نکته این است که در هنگام ازدواج این افراد مهارت‌های لازم برای زندگی سالم را کسب کنند و اینکه راه‌های دیگر ابتلا به این عفونت را نادیده بگیریم.

باور غلط ۸ : یک بار تماس جنسی بدون کاندوم خطری برای انتقال عفونت ندارد!

نقد علمی: توجه داشته باشیم که احتمال انتقال عفونت (ویروس اچ ای وی) ممکن است با یک بار رابطه جنسی کم باشد اما این به معنی صفر بودن آن نیست!! دیده شده است که افرادفقط با یک بار رابطه جنسی محافظت نشده با یک فرد مبتلا، به این عفونت دچار شده اند.

باور غلط ۹ : احتمال سرایت عفونت از راه مقاربت جنسی دهانی بسیار کم است!

نقد علمی: آمیزش دهانی (چه مرد برای زن و چه برعکس)، نیز ممکن است باعث سرایت ویروس از فرد مبتلا به فرد غیر مبتلا گردد. ویروس در ترشحات جنسی فرد مبتلا وجود دارد، و در صورتی که فرد مقابل از زخم‌هایی در مخاط دهان و لثه برخوردار باشد، احتمال انتقال ویروس راممکن می سازد.

باور غلط ۱۰: با بودن کنار فرد مبتلا به اچ آی وی، افراد دچار این عفونت/بیماری می‌شوند!

نقد علمی: بر اساس یافته های علمی، نشان داده شده است که این ویروس از طریق تماس، اشک، عرق یا بزاق دهان منتقل نمی‌شود.

توجه داشته باشید که ویروس اچ آی وی از راه‌های زیر منتقل نمی‌شود:

× بغل کردن، بوسیدن یا دست دادن با فرد مبتلا
× تنفس هوای یکسان با فرد مبتلا
× استفاده از وسایل غذاخوری مشترک با فرد مبتلا
× تماس با سطح توالت فرنگی یا دستگیره در بعد از فرد مبتلا
× نوشیدن از لیوان آب یکسان
× استفاده از تجهیزات ورزشی مشترک در باشگاه ورزشی
× حمام‌ها یا استخرهای عمومی

(اخذ شده از سایت وزارت بهداشت)

مردم کشورهای دیگر در بلندترین شب سال چه می‌کنند؟

انقلاب زمستانی از هزاران سال قبل تا به حال بهانه برگزاری آئین‌های باستانی بوده است.

در ایران باستان بهانه شب چله، در میان یهودیان بهانه حنوکا و در میان مسیحیان بهانه جشن کریسمس. اما به جز این آیین‌ها، در فرهنگ هر کشور رسم و رسومی برای زنده نگه‌داشتن طولانی‌ترین شب سال وجود دارد که شب یلدا، وقتی شما پای سفره یلدایتان نشسته‌اید و با انار و خرمالو و دیوان حافظ به استقبال زمستان می‌روید، آنها در حال برگزار کردن این رسم و رسوم هستند.

پاکستان

پاکستانی‌ها بر اساس آیین‌های قدیمی‌شان در شب یلدا به دعا و نیایش می‌پردازند. مردان آیین حمام زمستانی را به‌جا می‌آورند و در حالی که تکه نانی را در دست گرفته اند روی سرشان آب می‌ریزند. این حمام باید ایستاده انجام شود و از صبح تا بعد از ظهر آخرین روز از پاییز ادامه خواهد داشت. زنان و دختران هم مراسم سنتی حمام را به جا می‌آورند و بعد از این تطهیر مراسم آتش افروزی، جشن و پایکوبی و خوردن غذایی که از شکمبه بز تهیه شده، آغاز می‌شود.

شرق آسیا

مردم شرق آسیا، انقلاب زمستانی‌شان را با مراسم دونگ‌ژی جشن می‌گیرند. مراسمی که در میان ژاپنی‌ها، چینی‌ها، کره‌ای‌ها و مردم فیلیپین و تایلند و ویتنام، یکی از مهم‌ترین مراسم آیینی به حساب می‌آید و از غروب روز آخر پاییز شروع می‌شود. خانواده‌ها در این روز دورهم جمع می‌شوند و غذایی به اسم تانگ یوآن و کوفته برنجی می‌خورند، غذاهایی که در فرهنگ شرق آسیایی‌ها، نماد همبستگی و اتحاد خانواده دانسته می‌شوند.

کره جنوبی

در کره، غذایی به نام سائیلسیم مرسوم است که با برنج و لوبیا قرمز تهیه می‌شود. آنهامایع مخصوصی را در این روز در اطراف خانه خود می‌پاشند تا ارواح خبیث و نیروهای شر را از اطراف‌شان دور کنند. کاری که شاید منشا آن، افسانه قدیمی چینی‌ها باشد که بر اساس آن در آخرین روز پاییز روح یک شکارچی به خانه روستاییان سرک می‌کشد تا طعمه فصل سرمایش را پیدا کند.

ژاپن

ژاپنی‌ها هم در این روز حمام مرکبات می‌گیرند تا نه فقط نیروهای منفی را از خود دور کنند، بلکه در زمستان پیش رو، از سرماخوردگی هم در امان باشند. حمام مرکبات در گذشته به معنی غوطه‌ور شدن در وان مرکبات بود اما امروزی‌ها اگر قرار باشد این رسم را به جا بیاورند، در وانی حمام می‌کنند که داخل آن چند لیمو و پرتقال را شناور کرده اند.

اسکاتلند

در اسکاتلند مراسمی به اسم هاگمانی برگزار می‌شود که در آن مراسم «اولین قدم» برگزارمی‌شود. رسمی شبیه کاسه‌زنی نوروز ایرانی‌ها که در آن، یک نفر با موهای بلند و سیاه رنگ در خانه همسایه‌ها می‌رود و از آنها هدیه‌هایی مثل نمک، نان، نوشیدنی، پودینگ میوه، شیرینی و شکلات و... می‌گیرد. هاگمانی از نیمه شب به بعد آغاز می‌شود یکی از مهم‌ترین جشن‌های زمستانی اسکاتلندی‌ها است.

بولیوی، پرو و اکوادور

مردم بولیوی، پرو و اکوادور رسم مشترکی در طولانی‌ترین شب سال دارند: طناب پیچ کردن خورشید! آنها به ارتفاعات می‌روند و در مراسمی آیینی وانمود می‌کنند خورشید را به سنگ‌ها بسته‌اند تا روزها را طولانی‌تر کنند. ارتفاعات ماچوپیچو در اسپانیا یکی از مهم‌ترین نقاط باستانی طناب پیچ کردن خورشید بوده است.

آفریقا

اما پرهیجان‌ترین مراسم شاید فستیوالی باشد که در باهاماس، غرب آفریقا، جامائیکا و بخش‌هایی از کارولینا و ویرجینیا برگزار می‌شود. در این فستیوال، مردم با لباس‌های عجیب و غریبی مثل کله گاو، پیکر اسب، شیطان و فرشته و... به خیابان‌ها می‌آیند و موسیقی‌های آیینی‌شان‌را می‌نوازند تا به استقبال زمستان بروند.

منبع: http://www.tabnak.ir

باید دنبال شادی‌ها گشت، چون که غم‌ها خودشان ما را پیدا می‌کنند.(فردریش نیچه)

آرایش پاییزی

هوا سرد شده و کم کم داریم روزهای ابری را تجربه می‌کنیم. زاویه خورشید نسبت به زمین تغییر کرده و نور روز کم شده است. در این هوا پوشیدن لباس‌هایی با رنگ خنثی مثل پوشیدن شنل نامرئی می‌ماند. اگر در کمد لباس‌های خود وسایلی به رنگ طوسی یا رنگ‌های خنثی زیاد دارید برای بهبود این وضعیت و دیده شدن بهتر است که در آرایش صورت‌تان تجدید نظر کنید. در ادامه به شما محصولات آرایشی را پیشنهاد می‌دهیم که برای درخشیدن شما در این فصل مناسب است:

PUPA MILANO

۱. رژ لب و لاک ناخن خود را بر خلاف حال و هوای سرد و بی رنگ زمستان تیره انتخاب کنید.

delilah

۲.کرم پودرهایی با قدرت آبرسانی بالا جهت کاهش میزان حساسیت و خشکی پوست استفاده کنید
کرم پودر دلایلا حاوی ویتامین A , E بوده که با خواص آنتی اکسیدانی از پوست محافظت می نماید.

۳.یادتان باشد رژلب تیره در کنار رژ گونه‌ای ملایم با تناژ گلبهی جلوه بیشتری دارد.

ciaté LONDON

۴.می توانید در صورت عدم تمایل به‌استفاده از رژلب‌های تیره از رنگ روشن در کنار آرایش چشم تیره استفاده نمایید.پالت‌هایی که شامل رنگ‌های زرشکی، سورمه‌ای و قهوه‌ای باشد انتخاب بسیار مناسبی است. پالت تیره سیاته با نام FEARLESS پیشنهادی مناسبی است. می باشد.

نگارنده : خانم مهشید جلیلی

رازهای زیبایی از زنان سراسر دنیا

زیبابودن و زیبا به‌نظر رسیدن از ابتدای خلقت بشر دغدغه تمام زنان بوده است. زنان سراسر دنیا رازهای متفاوت و متنوعی از زیبایی و جوانی را دارند که باتوجه به مناطق آب و هوایی و نوع تغذیه و سبک زندگی آن‌ها با هم متفاوت است. در این مطلب به تعدادی از این روش‌ها اشاره می‌کنیم :

رازهای زیبایی زنان ترکیه

زنان ترکیه به حمام‌هایی می‌روند که به حمام ترکی معروف است و از قرن‌ها پیش متداول است. این حمام نه تنها پوست‌شان را صاف و ابریشمی می‌کند بلکه باعث بازشدن منافذ پوست برای تعریق هم می‌شود. یک صابون مخصوص سیاه در ترکیه وجود دارد که البته هم‌اکنون تقریباًدر تمام دنیا در دسترس است و باعث پاک کردن عمیق پوست شده و مشابه اسکراب عمل می‌کند.با استفاده از این صابون پوست مرده بدن شسته می‌شود تا جای آن را پوست تازه و جوان بگیرد.

زنان اسپانیا و یک راهکار عالی

روش زنان اسپانیایی برای رفع تیرگی و چروک دور چشم بسیار ساده و کاربردی و البته مفید است. آن‌ها برای خلاصی از تیرگی دور چشم ورقه‌هایی خیلی نازک از سیب‌زمینی تازه را بریده و برای ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی چشم‌شان قرار می‌دهند. این کار به سرعت تیرگی‌های دور چشم‌را از بین می‌برد.

رازهای زیبایی و جوانی زنان کره‌ای

زنان کره‌ای از شیر تازه برای پاک کردن صورت خود استفاده می‌کنند و اعتقاد دارند استفاده از شیر به نرم و لطیف شدن پوست کمک می‌کند. آن‌ها برای این کار مقداری شیر کم‌چرب یا پرچرب را در کاسه‌ای می‌ریزند و به کمک پنبه روی صورت خود می‌مالند. پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه شیر خشک شده را شسته و از یک کرم مرطوب کننده استفاده می‌کنند.

رازهای زیبایی به سبک زنان ژاپن

زنان ژاپنی دارای پوستی زیبا و صاف هستند. راز این چهره‌های زیبا در روشی است که از طبیعت شرق آسیا الهام گرفته است. آن‌ها در بسیاری از موارد از روغن درخت کاملیا که نوعی درختچه بومی شرق آسیا است، استفاده می‌کنند از جمله برای خلاص شدن از چین‌وچروک، پس از زایمان‌برای ترمیم پوست و برگشت آن به حالت قبل، جوان‌سازی و رساندن مواد مغذی به مو و تسکین دهنده سوختگی. از جمله شیوه‌های زیبایی که مردم ژاپن به آن علاقه بسیاری دارند حمام کردن با گیاهان و عرقیات معطر است.

ژاپنی‌ها معتقدند که حمام کردن نوعی مدیتیشن است که نه‌تنها جسم بلکه روح را هم پاک می‌کند. به همین دلیل اکثر ژاپنی‌ها هرشب قبل از خوابیدن دوش می‌گیرند. آن‌ها ابتدا بدن خود را به کمک یک برس دسته بلند ماساژ داده و ناپاکی را بیرون می‌کشند و در نهایت با آب ولرم خود را شست‌وشو می‌دهند، سپس وان را با آب داغ پرکرده و در آن گل‌ها و برگ‌های معطر می‌ریزند و برای آن که بدن‌شان خوشبو و پوست‌شان پاک شود مدتی در آن می‌خوابند. این کار سبب طراوت و شادابی پوست آن‌ها می‌شود.

زنان برزیل و راز جذابیت آن‌ها

زنان برزیلی یکی از بهترین اندام‌ها را در جهان دارند، بنابراین اگر بگویند چگونه می‌توان با سلولیت مبارزه کرد، من به حرف‌شان اعتماد می‌کنم. (سلولیت به ناهمواری‌های سطح بدن‌در قسمت‌هایی از بدن مانند کشاله های ران، شکم و باسن اطلاق می‌شود) . فکر می‌کنید راز آن‌ها چیست؟ آن‌ها ماسه را به بدن‌شان می‌مالند و یا مدت زیادی در ماسه می‌خوابند، که باعث تحریک پوست شده و به از بین‌بردن سلولیت کمک می‌کند.

دلیل زیبایی موهای زنان هندی

همه می‌دانند که زنان هندی موهای فوق العاده‌ای دارند. می‌دانید راز قدیمی زیبایی و درخشندگی موی آن‌ها چیست؟ روغن نارگیل ! زنان در هندوستان هفته ای یک‌بار و قبل از خواب مقداری روغن نارگیل را گرم کرده و پوست سر را با آن ماساژ می‌دهند. سپس شب را با آن گذرانده و فردا آن‌را شستشو می‌دهند. هم‌چنین در تمامی نواحی جنوب آسیا استفاده از آرد نخود برای پاکسازی و لایه‌برداری پوست و مقابله با آنکه امری رایج است. زنان این کشور آردنخود را با آب یا چای مخلوط کرده و به شکل خمیر درمی‌آورند و بعد روی صورت می‌مالند تا جایی که پوست کاملا پاک شود و در نهایت پوست را می‌شویند. بعد از انجام این کار پوست‌کاملا نرم و تمیز است. درضمن در این کشور مردم از همین خمیر و در کنار آن از آب لیموترش برای سفیدکردن آرنج و زانوهای خود استفاده می‌کنند.

راز زیبایی زنان زیمبابوه

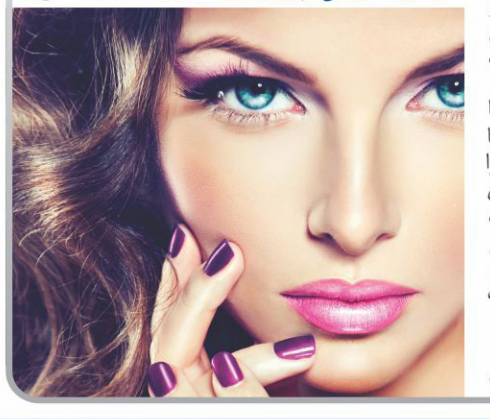
قهوه، نوشیدنی الکلی و ردبول را فراموش کنید. زنان زیمبابوه ترفندی جالب دارند. آن‌هابه منظور افزایش انرژی، پاک‌سازی سیستم بدن و شروع سوخت‌وساز بدن، چای داغ همراه با آبلیمو می‌نوشند.

لب‌های لطیف زنان ایتالیایی

زیبایی لب‌ها سرآغازی برای لبخند زیبا و چهره‌ای جذاب است. زنان ایتالیایی برای لطافت‌لب‌های‌شان وقتی که آن‌ها خشک، پوسته پوسته و یا آفتاب سوخته هستند، از روغن زیتون استفاده می‌کنند.

ادامه این مطلب در شماره بعدی بخوانید...

گردآورنده: یونس شهبازی سایت: http://bielenda.net



اعجاب دمنوش‌ها برای سلامتی

اگر شما هم مثل من نگران مشکلات گوارشی و تیره شدن دندان‌هایتان هستین بهتر است نوشیدنی‌مناسب با ذائقه‌تان را جایگزین مصرف روزانه چای و قهوه کنید.

مصرف زیاد چای و قهوه علاوه بر تیره کردن رنگ دندان‌ها به سیستم گوارشی بدن نیز آسیب می‌رساند.

دانه‌ها، برگ‌ها و بخش‌های مختلف میوه‌ها و گیاهان قابل دم کردن و استفاده هستند. این مواد نه تنها ضرری برای بدن شما ندارند، بلکه بسیار مفید هم هستند. هر گیاه، میوه و یا ترکیبی از آن‌ها که به‌عنوان دمنوش استفاده شود فواید خاصی برای بدن به‌همراه دارد.

نکته قابل توجه در هنگام مصرف دمنوش‌ها توجه به اثرگذاری این مواد روی بخش‌های مختلف‌بدن است.

در ادامه چند نمونه از دمنوش‌ها را به شما معرفی می‌کنیم و شما می‌توانید با توجه به نیازو طبع بدنتان آن‌ها را برای خود درست کنید:

دمنوش زنجبیل، نوشیدنی گرم تند:

زنجبیل از جمله گیاهانی است که خاصیت ضد سرطانی داشته و برای پیشگیری از سرطان روده‌بزرگ بسیار مفید است.

دم کرده زنجبیل چنانچه قبل ازغذا استفاده شود اشتها را افزایش‌داده و چنانچه بعد از غذا صرف شود برای هضم غذا بسیار مفید است.

اما توجه داشته باشید که مصرف زنجبیل برای کسانی که زخم معده دارند و یا افرادی که داروهای ضد انعقاد خون می‌خورند توصیه نمی‌شود.

طرز تهیه :

یک قاشق غذا خوری پودر زنجبیل یا سه چهار برش از زنجبیل تازه را در یک قوری ریخته و یک لیوان بزرگ آب با دمای ۸۰ درجه سانتیگراد به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. در صورت تمایل می توانید از عسل یا خرما برای شیرین کردن آن استفاده‌کنید.

دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب، دمنوش آرامش:

گل گاو زبان از نظر طب سنتی طبیعتی گرم و تر و سنبل الطیب، طبیعتی گرم و خشک دارد.دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب خاصیت آرامش بخش و خواب آور دارد. این دمنوش برای برطرف کردن سرماخوردگی و سرفه ناشی از آن موثر است.

نوشیدن این دمنوش موجب بهبود سرگیجه و تپش قلب می‌شود. اما فراموش نکنید که اگر داروی اعصاب مصرف می کنید برای نوشیدن این دمنوش با پزشک خود مشورت کنید.

طرز تهیه :

برای ترکیب گل گاو زبان و سنبل الطیب به نسبت ۴(گل گاو زبان) به ۱(سنبل الطیب) این دو گیاه را در یک قوری بریزید و آب با دمای ۸۰ درجه را به آن اضافه کرده و اجازه دهید که به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. پیشنهاد می‌کنیم در هنگام دم کردن یک عدد لیمو امانی داخل آن بیندازد و یا چند قطره لیمو ترش را در فنجان‌تان بریزید تا نوشیدنی‌تان خوش‌رنگ شود. در صورت تمایل به شیرین کردن دمنوش، می‌توانید از نبات استفاده کنید.

دمنوش اسطوخودوس

اسطوخودوس یا اسطوقدوس گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگهای متقابل، باریک، دراز سبز رنگ و پوشیده از کرکهای سفید پنبه ای. گلهای آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله می باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه ، گلها و سرشاخه های گلدار آن است.

این دمنوش یک داروی مناسب برای بی خوابی ناشی از خستگی جسمانی، تنش های فکری، اضطراب یا حتی بیش فعالی مغز به حساب می آید.

اثر مسکن، ضد عفونی کننده و آنتی بیوتیک اسطوخودوس آن را به عنوان دارویی با ارزش دردرمان سرماخوردگی، سرفه و زکام، سینوزیت و آنفولانزا معرفی ساخته است.

اسطوخودوس گیاهی است بی ضرر که همه می‌توانند از آن استفاده کنند. فقط برای اشخاص صفراوی مزاج خوب نیست و باعث آشفتگی می‌شود.

طرز تهیه:

یک قاشق غذاخوری سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را در یک قوری به همراه آب در دمای ۸۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید، برای این منظور می‌توانید از لیوان‌های مخصوص و ظرف‌های آماده کردن دمنوش استفاده کنید.

نگارنده : مرضیه غلامپور

آدم‌های تمام شده را دیگر از نو شروع نکن!
نه آن‌ها مثل قبل خواهند بود، نه تو و نه حتی رابطه‌تان(پائولو کوئلیو)

آداب و رسوم عجیب کریسمس

کریسمس را در کشورهای مختلف به شیوه‌های مختلف جشن می‌گیرند، در این جا برخی از این رسوم جالب مربوط به کریسمس را برای شما آورده‌ایم :

آفریقای جنوبی

مردم آفریقای جنوبی در روز کریسمس برای جشن گرفتن این روز کرم ابریشم سرخ‌شده می‌خورند.

نروژ

نروژی‌ها بر خلاف سایر کشورها که روزهای قبل از عید خانه خود را تمیز می‌کنند و گردوخاک را از خانه دور می‌کنند چنین نمی‌کنند، آن‌ها هر چه خاک و غبار در خانه هست را در جایی جمع می‌کنند و می‌گویند جادوگران و ارواح این خاک‌ها را با خود خواهند برد.

آلمان

آلمانی‌ها شب عید یک خیارشور را روی درخت کریسمس مخفی می‌کنند و صبح روز بعد هر کدام از بچه‌های خانه که زودتر آن را پیدا کند از پدر و مادر هدیه می‌گیرد. همچنین در آلمان بچه‌ها شب عید کفش خود را بیرون خانه می‌گذارند. روز بعد داخل کفش بچه‌های خوب شکلات وداخل کفش آن‌هایی که سر به هوا و بازیگوش باشند یک شاخه درخت پیدا می‌شود.

اوکراین

در اوکراین شب سال نو به جای این که درخت کاج تزئین کنند به طور مصنوعی تار عنکبوتی گوشه خانه درست می‌کنند و آن را تزئین می‌کنند.

جمهوری چک

در جمهوری چک دختران مجرد شب سال نو یک لنگه کفش را از خانه به بیرون پرتاب می‌کنند. اگر نوک پنجه کفش وقتی به زمین افتاد سمت در خانه بود نشان این است که در سال جدید ازدواج می‌کنند.

فنلاند

مردم فنلاند در شب سال نو به گورستان می‌روند و برای رفتگان خود شمع روشن می‌کنند. به این ترتیب شب سال نو درگورستان‌های فنلاند همه جا از نور شمع روشن می‌شود.

ایسلند

در ایسلند کوچکترهای خانه از شب کریسمس به مدت ۱۲ روز بالای بالش خود در شب یک لنگه کفش می‌گذارند و هر روز صبح شکلات‌هایی که برای آنها داخل کفش گذاشته می‌شود را می‌خورند.

انگلیس

در انگلیس بچه ها شب عید جوراب خود را آویزان می‌کنند تا صبح داخل آن هدیه باشد. اما بچه‌های بازیگوش در صبح روز بعد چیزی جز یک تکه زغال داخل جوراب خود پیدا نمی‌کنند.

امریکا

در آمریکا در شب سال نو فردی لباس بابانوئل می‌پوشد در خیابان‌ها در میان مردم رفت و آمد می‌کند و به مردم شکلات می‌دهد.

منبع : بیتوته

با زلزله چه‌کنیم؟!

در سال‌های اخیر اطلاعات زیادی در مورد زمین لرزه در اختیار عموم قرار گرفته شده است. در حال حاضر مردم خیلی بهتر و راحت‌تر فرآیند وقوع زلزله را درک کرده‌اند و با تلفات ناشی از آن آشنا هستند. اما متاسفانه هنوز هم در ایران برای مواجهه با آن کار زیادی نمی‌توانیم انجام دهیم. البته با اتکا به دانش و فن‌آوری روز راه‌حل هایی پیشنهاد شده که در برخی از شرایط مفید به نظر می‌رسد ولی به دلیل غیر قابل پیش‌بینی بودن زلزله آمادگی برای مواجهه با این اتفاق اجتناب‌ناپذیر ضروری به نظر می‌رسد.

زمین لرزه به واسطه فرآیندهای نسبتا غیر قابل پیش بینی که در اثر فعل و انفعالات درونی زمین پدید می‌آیند، رخ می‌دهد. برهم کنش مواد مذاب داخلی زمین آشوب‌های شدیدی را در داخل زمین بوجود می‌آورد که زلزله بازتاب بیرونی آن است.

ایران کشوری زلزله‌خیز است، تجربه زلزله‌های روی‌داده در ایران به ویژه در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که ما به واسطه کیفیت پایین ساخت‌وساز مناطق شهری و روستایی، آمادگی برای بحران و اطلاع‌رسانی و اقدامات سریع برای کمک به زلزله‌زدگان دچار مشکلات عدیده هستیم.

لذا حداقل کارهایی را به عنوان شهروندان عادی می توانیم انجام دهیم که در برابر وقوع این پدیده طبیعی آماده باشیم و نتایج نامطلوب ناشی از آنرا کاهش دهیم. موارد زیر به تعدادی از این نکات اشاره می نماید:

– با صرف هزینه‌های اندک برای مقاوم‌سازی ساختمان‌ها، از خسارت‌های بزرگ جلوگیری کنیم.

– استفاده از مصالح مناسب، استحکام ساختمان شما را در مقابل زلزله افزایش می‌دهد.

– افزایش بدون محاسبه طبقات ساختمان، مقاومت آن را در مقابل زلزله کم می‌کند.

– با خانواده خود در مورد زلزله، احتمال وقوع آن و نکات ایمنی صحبت کنید.

– به کودکان بیاموزیم به جای ترس و تسلیم، برای رویارویی با زلزله آماده باشند.

– سرعت عمل و پناهگیری مناسب، به هنگام وقوع زلزله ایمنی شما را افزایش می‌دهد.

– به فرزندان خود اماکن امن محل زندگی خود را برای پناهگیری هنگام وقوع زلزله بیاموزید.

– برای ایمنی در مقابل زلزله محل خواب خود را دور از اشیای قابل سقوط و پنجره‌ها انتخاب کنید.

– هنگام وقوع زلزله چنان‌چه در طبقه همکف و به در خروجی نزدیک هستید فوری به فضای باز بروید.

– اگر هنگام وقوع زلزله در آپارتمان هستید سعی کنید حتی‌المقدور از آسانسور برای رفتن به طبقات استفاده نکنید.

– چنانچه هنگام وقوع زلزله در اماکن عمومی مانند فروشگاه و یا سینما هستید برای خروج به طرف درب‌ها هجوم نبرید و در عوض به کناره ستون‌ها و دیوارها و جاهای امن پناه ببرید.

– به محض احساس وقوع زلزله از وسایل قابل سقوط و شکستنی فاصله بگیرید.

– به هنگام وقوع زلزله درخیابان از ساختمان‌های بلند، درخت‌ها و پل‌ها، پنجره‌ها و درهای شیشه ای فاصله بگیرید.

– بعد از وقوع زلزله خیابان‌ها را برای عبور و مرور نیروهای امداد رسان باز بگذارید.

– از کنار وسایلی که امکان سقوط یا پرتاب دارند دور شوید، اگر داخل اتاق هستید درزیر میز پناه گرفته و با دست پایه‌های میز را بگیرید.

گردآوری : یونس شهبازی

راه های موثر در کاهش خشونت‌های خانگی

به طورکلی خشونت خانگی در برگیرنده هرگونه رفتار در یک ارتباط نزدیک است که باعث آزار جسمی، روانی و جنسی فرد مقابل می‌شود. اساسا فرآیندی که در آن زن به خاطر جنسیت خودو در فضای زندگی مشترک، توسط همسر یا شریک صمیمی مورد اعمال زور و تضییع یا سلب حقوق واقع می‌شود را خشونت خانگی علیه زنان می‌نامند.

از نظر ابعاد اجتماعی، در خانواده‌های درگیر با خشونت، فرزندانی مستبد با اعتماد به نفس پایین پرورش می‌یابند که مستعد هرگونه نابهنجاری هستند. بزرگسالان این خانواده‌ها نیز شرایطی را تجربه می‌کنند که سبب افزایش بروز رفتارهای نابهنجار در محیط کار و درروابط اجتماعی آنان می‌شود و گاهی می‌تواند به از دست دادن محیط کسب وکار، تمایل به استعمال دخانیات، اعتیاد، الکلیسم، خودکشی و دگرکشی منتهی شود.

اما خشونت خانگی و زناشویی اغلب در منزل و در حریم خصوصی افراد رخ می‌دهد. به طور کلی قربانیان همسرآزاری از مشکلات سلامت عمومی بیشتری رنج می‌برند. به عبارتی بین مورد بدرفتاری واقع‌شدن و مشکلات‌روان‌شناختی رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. قربانیانی که مورد بدرفتاری عاطفی و فیزیکی قرار گرفته‌اند، در مقایسه با قربانیان خشونت اقتصادی و جنسی مشکلات بیشتری را تجربه می‌کنند.

به صورت کلی می‌توان گفت عوامل بسیاری در سه سطح، فرد خشونت دیده، عامل ایجاد خشونت‌و ویژگی های خانوادگی اجتماعی در بروز خشونت خانگی علیه زنان نقش دارند.

در خصوص راهکارهای پیشگیری از بروز خشونت‌های خانگی می‌توان به مواردی چند اشاره کرد:

– ارتقاء مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی خصوصاً ارتباطات و تعاملات غیررسمی در زندگی مشترک یک عامل بسیار موثر در کاهش خشونت‌های خانگی است. مهارت‌هایی مانند ارتقاء آستانه تحمل و کنترل خشم، دگرخواهی و کاهش تعلقات فردی می تواند حایز اهمیت باشد.

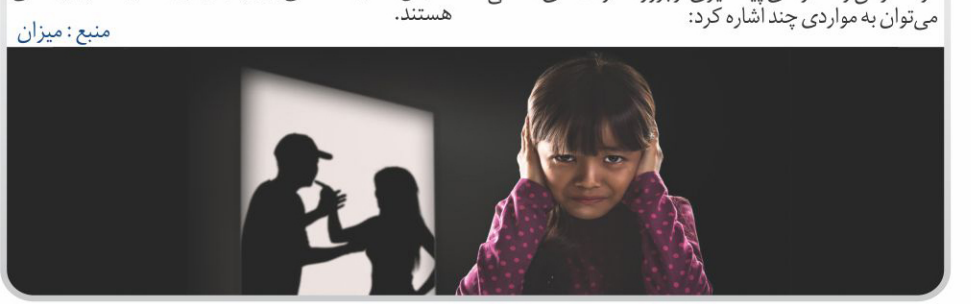
– برپایه مطالعات انجام شده، شانس قرارگرفتن در معرض خشونت فیزیکی در زنانی که از تحصیلات دانشگاهی برخوردار هستند کمتر است، زنان تحصیل کرده بیشتر از مهارت‌ها و منابع لازم برای تشخیص و خاتمه‌دادن به روابط همراه با خشونت بهره‌مند هستند.

– عدم پایبندی به آموزه‌های مذهبی یکی از عوامل موثر ارتکاب خشونت‌های خانگی محسوب می‌شود.

– سوء مصرف موادمخدر و الکل در مردان از عوامل خطر مهم ارتکاب به خشونت خانگی علیه زنان است. تاثیرهای منفی الکل و مواد مخدر بر ادراک و قضاوت افراد همراه با مجموعه عوامل اجتماعی و روانی مرتبط سبب افزایش احتمال بروز خشونت می‌شود.

– دیدن و مواجهه با خشونت در دوره کودکی از دیگر عواملی است که عامل تسهیل خشونت خانگی در آینده می‌شود، مشاهده یا مواجهه با خشونت در کودکی، سبب ایجاد چرخه میان نسلی سوء استفاده می شود و کودکان شاهد خشونت خانگی، آن را به عنوان یک روش پذیرفته‌شده برای حل تعارض‌های خانوادگی می‌آموزند و قربانیان خشونت نیز در معرض خطر مضاعفی برای تجربه‌ی خشونت در بزرگسالی هستند.

منبع : میزان



رابطه پیچیده بیل گیتس با استیوجابز !!!

گیتس و جابز همیشه دشمن نبودند؛ در زمان های قدیم، مایکروسافت برای کامپیوتر فوق موفق و محبوب Apple II نرم افزار توسعه می‌داد. در آن زمان گیتس هر چند وقت یک بار به کوپرتینو پرواز می‌کرد تا ببیند جابز مشغول انجام چه کارهایی است.

در ابتدای دهه هشتاد میلادی، جابز به واشنگتن پرواز کرد تا با گیتس در مورد ساخت نرم‌افزار برای کامپیوتر Macintosh که مجهز به رابط گرافیکی شده بود، گفتگو کند. گیتس باآنچه در برابر خود می‌دید، تحت تاثیر قرار نگرفت و بیشتر این مسئله به علت سیستم بیش از حد بسته‌ی مکینتاش، و البته نوع رفتار جابز بود. گیتس بعدا در همین رابطه گفت: «حضور او اغواگرانه و عجیب بود؛ جابز به گونه‌ای رفتار می‌کرد که بله، در حال توسعه این محصول فوق العاده هستیم و چندان هم نیازی به شما نداریم. در نهایت "حالت فروشندگی" اش قرار گرفته بود، گویی به طور غیر مستقیم می‌گفت: ببین، ما به تو نیاز نداریم، اما اجازه می‌دهیم مشارکت کنی!»

در اوایل دوران توسعه مکینتاش، اپل و مایکروسافت دست در دست هم در شکل گیری این کامپیوتر مشارکت کردند. در یک نقطه از زمان، گیتس اظهار کرده بود که افراد بیشتری در مایکروسافت مشغول توسعه مکینتاش هستند تا در اپل.

در همان زمان‌ها بود که رابطه آنها با هم، تا حدی از حالت مطلوب خارج شده بود اما درسال ۱۹۸۵، زمانی که اولین نسخه از ویندوز از راه رسید، رابطه جابز و گیتس به طور کلی رو به سیاهی رفت.

جابز که از دیدن ویندوز بی نهایت خشمگین بود، گیتس و کمپانی‌اش را متهم به دزدی از مکینتاش و اپل کرد. گیتس می‌دانست که رمز پیشتازی کامپیوترهای شخصی، در رابط‌های گرافیکی نهفته است و البته به خوبی خبر داشت که اپل از نظر حقوقی مالک چنین رابط هایی نیست.

گیتس در واقع می دانست که استیو جابز، ایده رابط های گرافیکی مکینتاش را از Xerox PARC و مشاهده دستاوردهای این نهاد تحقیقاتی الهام گرفته است. زمانی که جابز در برابر گیتس قرار گرفت و به او اتهام دزدی ایده‌اش را زد، گیتس در پاسخی که در تاریخ ثبت شده، به وی گفت: «خب، استیو، فکر می‌کنم به شکل دیگری هم می‌توانیم به این مسئله نگاه‌کنیم. تصور می‌کنم ماجرا بیشتر چنین بوده که ما هر دو یک همسایه ثروتمند داشتیم به نام زیراکس؛ یک روز من به خانه این همسایه می‌روم تا تلویزیون اش را بدزدم اما متوجه می‌شوم که تو قبلا آن را دزدیده‌ای!»

از همانجا بود که دشمنی‌ها بیشتر اوج گرفت. جابز یک بار در جمعی گفته بود: «هر چه داشتیم و نداشتیم دزدیدند. گیتس شرم نمی‌شناسد!»

گیتس در پاسخ به این صحبت جابز گفته بود: «اگر واقعا چنین حرفی را باور دارد، وارد حوزه تحریف حقیقت خودش شده.»

با این حال، به شکل عجیبی، هر دوی آنها برای هم احترام خاصی قائل بودند. زمانی که در سال ۲۰۰۷ و در کنفرانس D، در برابر والت مازبرگ قرار گرفتند و پاسخگوی پرسش‌های او بودند، گیتس گفت: «من احترام زیادی برای سلیقه بالای استیو قائل هستم.»

در جای دیگری جابز گفته بود: «او را به خاطر شرکتی که بنا نهاده، تحسین می کنم. عالیست. از کار کردن با او لذت می برم. او ذهن روشنی دارد و شوخ طبع اش هم دلنشین است.»

هر دوی آنها میراثی غنی از خود بر جای گذاشته اند؛ جابز، اپل را به بازی برگرداند که اکنون با ارزش‌ترین شرکت جهان است، و گیتس، خودش تبدیل به ثروتمندترین مرد جهان شد.

فوت و فن های آرایش حرفه ای انواع مژه

دانستن نکات پایه در مورد ریمل زدن و شناخت ریمل خوب و مناسب جنس مژه‌هایتان به شما کمک می‌کند تا آرایش چشم مناسبی داشته باشید. شما باید ریملی انتخاب کنید که مژه‌ها را پرپشت و ضخیم نشان دهد. در ضمن ریمل شما نباید باعث ریزش مژه‌ها شود. ریمل کامل کننده آرایش چشم بوده و آن را زیباتر جلوه می‌دهد اما به شرطی که از ریمل مناسبی استفاده کنید. شکل و حالت مژه خانم‌ها با هم متفاوت است. برخی، مژه‌های کوتاه ولی پرپشتی دارند و برخی دیگر مژه‌های بلند اما کم پشت. پس یک نوع ریمل برای تمام آنها مناسب نیست. قبل‌از خرید ریمل این مقاله را تا انتها بخوانید.

نکات مهم ریمل زدن مژه‌های کوتاه

شما باید ریملی انتخاب کنید که هم پوشانندگی خوبی داشته باشد، هم مژه‌های شما را بلندتر نشان دهد. ریمل‌های بلند کننده حاوی میکروفیبرهایی هستند که به ساقه مژه‌ها چسبیده و آن را بلندتر نشان می‌دهند. برس ریمل شما باید دارای موهای نازکی باشد که بین مژه‌هانفوذ کرده و حتی مژه‌های نازک کنار چشم را پوشش دهد.

تکنیک

هنگام استفاده از ریمل آن را از ریشه به آرامی به سمت نوک مژه‌ها بکشید اما مراقب باشید ریمل در نوک مژه حالت گوله گوله پیدا نکند.

نکته

سعی کنید رنگ ریمل شما مشکی یا قهوه‌ای تیره باشد. از رنگ‌های متالیک استفاده نکنید زیرا در نور مژه‌ها را کوتاه‌تر نشان می‌دهند.

روش ریمل‌زدن مژه‌های بلند

شما باید ریملی انتخاب کنید که پرکننده باشد. برس ریمل‌تان باید درشت باشد تا تمام طول مژه را پوشش دهد. از ریمل‌هایی استفاده کنید که مایع غلیظ‌تری دارند.

تکنیک

هنگام استفاده از ریمل باید پایین را نگاه کنید و با ریمل فشار آرامی روی مژه‌ها وارد کنید. بعد بالا را نگاه کنید و به آرامی ریمل را به‌سمت نوک مژه‌ها بکشید. اگر هنوز مژه‌ها آن‌قدر که مایلید پر دیده نمی‌شود، ریمل را بین ریشه و نوک مژه مجددا بکشید تا بین این دو فضا پر شود.

نکته

چون مژه‌های بلندی دارید رنگ ریملی که انتخاب می‌کنید می‌تواند طبیعی یا فانتزی باشد. حتی براق‌بودن رنگ انتخابی مشکلی ایجاد نمی‌کند.

اگر مژه‌های پرپشتی دارید

هدف شما از ریمل زدن مرتب کردن مژه‌هاست. از ریملی با مایع رقیق استفاده کنید تا بدون این که به مژه‌های شما حجم دهد، آن‌را مرتب کند. سر برس ریمل شما نباید نازک باشد. از برس درشتی استفاده کنید که موهای نازکی دارد و لابه‌لای تمام مژه‌ها نفوذ می‌کند.

تکنیک

برای زیباتر شدن مژه‌ها بهتر است قبل از ریمل‌زدن کمی به مژه‌ها پودر بزنید. بعد یک بار از وسط مژه‌ها به سمت بالا و یک بار از ریشه به سمت بالا به حالت زیگزاگ برس ریمل را به مژه بکشید. در نهایت یک مرتبه به صورت صاف از ریشه به سمت خارج مژه را برس بزنید.

نکته

در پایان به کمک نوک باریک برس ریمل مژه‌ها را جدا جدا ریمل بزنید تا حد ممکن پرپشت شود.

روش ریمل‌زدن به مژه‌های بی حالت

هدف شما از ریمل زدن حالت‌دادن به مژه است. پس انواعی را انتخاب کنید که برس آن‌ها انحنا دارد و می‌تواند با جدا کردن مژه‌ها از هم به آنها قوس لازم را بدهد.

تکنیک

بهتر است برس را از انتها به سمت نوک مژه بکشید. در وسط هم کمی فشار آورید تا مژه کاملا حالت برس را به خود بگیرد.

نکته

بعد از ریمل‌زدن می‌توانید از فرمژه هم استفاده کنید تا حالت مژه‌ها زیباتر شود.

مژه‌های کوتاه و کم‌پشت را چطور ریمل بزنیم؟

بهترین نوع ریمل برای شما آن‌هایی هستند که حاوی مواد مغذی بوده و به رشد مژه‌های شما کمک می‌کنند. بهترین نوع ریمل برای شما انواعی است که حاوی ویتامین B5، روغن انگور و کراتین باشد.

تکنیک

برای استفاده باید آن را کاملا از ریشه به سمت خارج بکشید. کشیدن خط چشم همراه با ریمل برای شما الزامی است. برای آن که مژه‌ها در نواحی خالی جدا از هم دیده نشوند، چند مرتبه و هر بار از میزان کمی ریمل استفاده کنید.

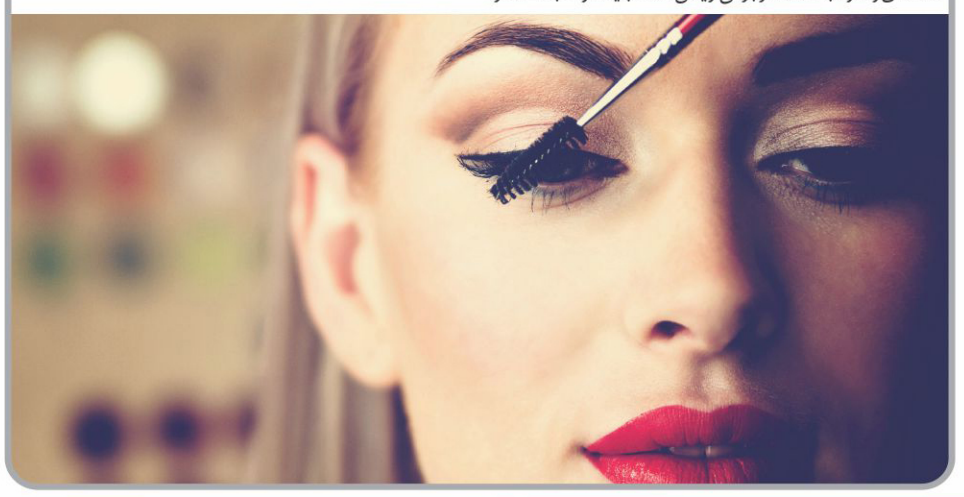
نکته

از ریمل خیلی مشکی استفاده نکنید و رنگ‌های ملایم‌تر مثل قهوه‌ای یا زغالی را انتخاب کنید.

برخی ریمل ها ۲ در ۱ یا ۳ در ۱ هستند یعنی چند ویژگی را با هم دارند. شما می‌توانید با توجه به نوع مژه خود و نوع ترکیبی ریمل از آنها استفاده کنید. در ضمن استفاده از مژه مصنوعی به شرطی که دایم نباشد، ایده خوبی برای زیباتر نشان دادن مژه‌هاست.

بعداز گذاشتن مژه مصنوعی فراموش نکنید روی آن ریمل بکشید تا با مژه شما یکسان شود.

منبع : مجله روبان



شماره مشاور تخصصی پوست و زیبایی :
۰۲۱ – ۴۱۹۸۳ داخلی ۱۱۰
تلگرام : ۰۹۱۰ – ۷۸۹ ۵۳ ۳۹

مجری طرح شرکت وایا سلامت
تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از خیابان میرداماد، کوچه سرو، پلاک ۷۹ شماره تماس : ۴۱۹۸۳ – ۰۲۱
برای اشتراک رایگان در ماهنامه وایا سلامت با شماره ۴۱۹۸۳ ۰۲۱ داخلی ۱۱۰ تماس حاصل فرمایید.

www.vayasalamat.com
تیم اجرایی : مرضیه غلامپور - یونس شهبازی
مهنوش معصومی - فائزه امیر فخریان