سلامت وایا

VAYA Salamat

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

شماره چهاردهم ، مهر ۱۳۹۶

آغاز سخن

۴۰ هدیه برای تمام فصول

۱- بخندید.
۲- شانه‌ای پیدا کنید و به آن تکیه دهید.
۳- دست نوازش بر پشت کسی بکشید.
۴- بگویید ((متشکرم)).
۵- کسی را به طور غیر مترقبه ببوسید.
۶- کسی را به طور غیر مترقبه در آغوش بکشید.
۷- از ته دل بگویید ((امروز خیلی خوشگل شدی))!
۸- پشت خسته‌ای را بمالید.
۹- به وقت دلتنگی سوت بزنید.
۱۰- یک کارت تشکر به یک معلم پیر ارسال کنید.
۱۱- بگویید ((صبح بخیر)) حتی اگر به راستی صبح نیست.
۱۲- کتاب مورد دلخواه دوست‌تان را پس بدهید.
۱۳- نامه‌ای محبت آمیز و غیرمترقبه به دوست‌تان ارسال کنید.
۱۴- تلفن غیر منتظره‌ای بکنید.
۱۵- ظرف‌ها را وقتی که نوبت شما نیست، بشویید.
۱۶- ظرف آشغال را وقتی که نوبت شما نیست، خالی کنید.
۱۷- حرف زشت کسی را نادیده انگارید.
۱۸- به عزیز عزیزانتان یک تلفن یک دقیقه‌ای بکنید.
۱۹- با نقل لطیفه یا داستانی با نشاط در اول صبح، باعث آن شوید که کسی روز خود را با شادمانی شروع کند.
۲۰- در اداره برای زیر دست‌تان قهوه درست کنید.
۲۱- آگهی استخدامی را از روزنامه‌ای ببرید و به بیکاری ارسال دارید.
۲۲- نامه‌ای دلگرم کننده به سردبیر روزنامه‌ای بنویسید.
۲۳- پدربزرگ یا مادربزرگتان را برای خوردن شام به بیرون ببرید.
۲۴- کارت ((من به فکر تو هستم)) بفرستید.
۲۵- به مامور پارکینگ ماشین‌ها دست تکان دهید و برایش لبخند بزنید.
۲۶- صورتحساب هایتان را بموقع پرداخت کنید.
۲۷- لباس‌های کهنه‌یتان را به شخص محتاجی بدهید.
۲۸- در مورد خبرهای خوب صحبت کنید و از وراجی و شایعه پراکنی بپرهیزید.
۲۹- به کسی حرف خوشایندی بزنید.
۳۰- کتاب مورد دلخواه‌تان را به کسی امانت بدهید و برای بازپس گرفتن آن نق نزنید.
۳۱- با بچه‌ای به بازی بپردازید.
۳۲- به جای نصیحت به کسی، کمکش کنید تا برای گرفتاری خود راه حلی پیدا کند.
۳۳- قسمتی از کیک خانه پخت خودتان را به محل کارتان ببرید.
۳۴- به ملاقات مریض بستری بروید.
۳۵- به لطیفه‌ای کسل کننده بخندید.
۳۶- به همسرتان بگویید که به‌راستی زیباست.
۳۷- صبحانه را در تختخواب‌تان بخورید و بعداً آن را تمیز کنید.
۳۸- از نوبت خود صرف نظر کنید.
۳۹- وقتی که بیشتر مایل به گفتن (نه) هستید، (بله) بگویید.
۴۰- حقیقت را بگویید، اما با مهربانی و وقار. بپرسید: (آیا آن شخص واقعاً نیاز به شنیدن این حرف‌ها دارد؟).

اطلاعیه وایا سلامت

این روزها دسترسی به اینترنت و شبکه های مجازی به قدری سهولت یافته که به راحتی با یک کلیک می‌شود جواب همه ی سئوالات تون رو پیدا کنید. سوالاهایی مثل:
راهکارهای مراقبت از پوست‌های چرب، راه‌های مقابله با آکنه، ماسک‌های دورچشم، مراقبت های ویژه پوست های حساس و...ولی آیا می‌توان به پاسخ های اشتباه و شایعات دنیای مجازی اعتماد کرد؟
شرکت وایا سلامت در راستای پاسخگویی مفیدتر و آسانتر، امکان مشاوره‌ی رایگان به کمک مشاور تخصصی پوست، مو و زیبایی با مدرکی و تجربه ی کافی را تنها از طریق یک تماس ویا حتی از طریق تلگرام برای شما عزیزان فراهم کرده است. برای ارتقاء سطح کیفی مشاوره شما می‌توانید با ارسال اطلاعات فردی نظیر سن، نوع پوست و یا حتی عکسی از مشکل آرایشی یا زیبایی تان راهنمای مشاور ما در پاسخگویی بهتر باشید.
متخصص پوست و زیبایی بی بلندا در روزهای یکشنبه و سه شنبه هر هفته از ساعت۹ صبح تا۵ بعد از ظهر با شماره ۰۲۱۴۱۹۸۳ داخلی۱۱۰ و یا با شماره موبایل ۰۹۱۰۷۸۹۵۳۳۹ از طریق تلگرام پاسخگوی شما عزیزان می‌باشد.

روغن های مفید برای پوست

در صنعت آرایشی و بهداشتی روغن ها جایگاه ویژه‌ای دارند. این مواد چه به صورت خوراکی و یا به صورت استفاده مستقیم بر روی پوست استفاده شوند، حاوی مواد مغذی و ضروری هستند که آن را به بدن منتقل می‌کنند. این مواد به جوان ماندن پوست، به‌خصوص در افراد بالای۳۰ سال که پوست آن‌ها گرایش به چروک شدن دارد کمک شایان توجهی می‌کنند. روغن‌ها برای تمیز کردن پوست‌هایی که آثار جرم و آلودگی به روی آن‌ها باقیمانده کمک مفیدی است.
همچنین سطح بافت زیرین و بالایی پوست را چرب نگه‌داشته و می‌توانند از زبر و خشن شدن پوست و یا خشک و پوسته پوسته شدن پوست جلوگیری کنند.
همه ما از خواص میوه‌ها آگاهیم و از طعم آن‌ها لذت می‌بریم ولی باید بدانیم روغن‌های استخراج شده از برخی از میوه‌ها دارای خواص درمانی زیاد و متفاوتی برای پوست هستند. این روغن‌ها بسیار به‌نام هستند زیرا حامل مواد مغذی ضروری برای مراقبت از سطح پوست هستند و پیری پوست را به تاخیر می‌اندازند.

بهترین روغن‌های گیاهی برای مراقبت از پوست:

۱- روغن آواکادو

روغن آواکادو از خود میوه آواکادو استخراج می‌شود و برای تولید انواع کرم‌ها و انواع لوازم آرایش استفاده می‌شود. ارزشمند بودن این روغن به خواص احیاء کنندگی و خاصیت مرطوب کنندگی آن است. این میوه برای سلامتی بسیار مفید و روغن آن سرشار از ویتامین و اسیدهای چرب ضروری برای بدن است. روغن آواکادو در ساختار لوازم آرایشی مانند کرم مو، انواع کرم‌های صورت، کرم دور چشم، کرم دست و کرم‌های محافظت از پوست در برابر نور آفتاب وجود دارد.
آواکادو به دلیل دارا بودن ویتامین «E» و آنتی‌اکسیدان باعث به تعویق افتادن پیری می‌شود و همچنین از پوست در مقابل اشعه مضر آفتاب محافظت می‌کند. این روغن به‌راحتی جذب می‌شود و رطوبت عمیقی را برای پوست‌های خشک فراهم می‌کند همچنین به بازگشت انعطاف‌پذیری و به تاخیر افتادن چین و چروک‌های پوست کمک می‌کند.

۲- روغن نارگیل

قرن‌هاست که روغن نارگیل به عنوان یک نرم کننده شناخته شده است، اما آگاهی‌های اخیر درباره سایر خواص فوق العاده‌ی آن، موقعیتی عالی از جنبه مراقبت پوست برای آن مطرح کرده است. این روغن از هسته و یا میوه تازه نارگیل استخراج می‌شود. روغن نارگیل برای مرطوب نگاه داشتن پوست و کمک به پوست‌های خشک و یا تقویت و نرم‌شدن مو مورد استفاده قرار می‌گیرد. چه راهی بهتر از مالیدن کره و روغن تازه و نرم به بدن، همان چیزهائی که به عنوان معجزه گر برای حفظ زیبایی طبیعی پوست شما شناخته شده اند؟ روغن نارگیل مخلوط شده با کره شیا و روغن جوجوبا یک کره لوکس بدن است که پوست شما را در لایه‌ای از لطافت عالی می‌پیچد.

۳- روغن شی‌باتر

عصاره شی‌باتر، غنی از ترکیبات باارزشی است که شامل چربی‌های اشباع نشده غیرصابونی، اسیدهای‌چرب ضروری، فیتوسترولها، ویتامین E و D، پرویتامین و النتوین می‌باشد. این ترکیبات اثرات اعجاب انگیزی بر روی پوست دارندکه عبارتند از:
– کاهش دهنده چین و چروک ریز و سطحی پوست به دلیل آنتی اکسیدان بودن آن
– ضد التهاب
– مرطوب کننده عمیق پوست
– محافظت از پوست در برابر اشعه UV
– بازسازی پوست و تحریک تولید کلاژن
– کاهش درد و التهابات ناشی از سوختگی پوست
– افزایش مقاومت پوست دربرابر آلودگی‌های محیطی

۴- روغن هویج

هویج دارای خواص بسیاری برای پوست و مو است. هویج، پوست را نرم و انعطاف‌پذیر می‌کند و در رشد و تقویت مو بسیار مفید می‌باشد. هویج سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین های A، E و C، بتاکاروتن و بسیاری دیگری از آنتی‌اکسیدان ها است. ویتامین های A و E موجود در روغن هویج، مرطوب کننده های پوست هستند. در نتیجه، با استفاده از روغن هویج، پوستی سالم خواهیم داشت. روغن هویج خاصیت ترمیم کنندگی برای پوست های آسیب‌دیده و دچار سوختگی دارد همچنین آنتی‌اکسیدان قوی در برابر آلودگی هوا، گرد و غبار و انواع مواد شیمیایی است.
روغن هویج، سموم پوست را از بین برده و بدین طریق، آن را بهبود می‌بخشد. یکی از بهترین روغن ها برای پوست صورت و گردن است و به کاهش چین و چروک کمک می‌کند. البته می‌توانید این روغن را برای سایر قسمت‌های بدن مانند زانو و آرنج نیز به کار برید.

۵- روغن بادام

روغن بادام که از هسته خشک‌شده بادام استخراج می‌شود، روغنی مناسب برای مرطوب نگه‌داشتن پوست و حاوی اسیدهای چرب ضروری شامل اسید لینولئیک و اولئیک است. ماساژ چند قطره از این روغن به پوست سر باعث تقویت، درخشش، ضخیم و نرم شدن موها می‌شود.
روغن بادام تلخ: تقویت کننده موی سر و ابرو.
روغن بادام شیرین: مرطوب کننده، جلوگیری از هدررفتن رطوبت پوستی، نرم کننده و تقویت کننده پوست.

۶- روغن زیتون

روغن زیتون به عنوان یک داروی خانگی سابقه طولانی در درمان پوست دارد و حاوی اسید لینولئیک ماده‌ای برای حفظ رطوبت پوست است. از این روغن معجزه آسا می‌توانید به عنوان یک ماسک مو برای تقویت و نرمی مو استفاده کنید. دیگر خواص روغن زیتون عبارت است از: التیام‌دهنده، ضدچروک، ضدآفتاب، رفع کننده سوختگی‌های پوستی، مرطوب کننده مغذی پوست، رفع کننده چین و چروک ، رفع کننده شوره سر.

۷- روغن هلو

روغن هلو از هسته میوه هلو استخراج می‌شود که سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع مانند اسیدلینولئیک و اسیداولئیک است و موجب حفظ رطوبت و انعطاف‌پذیری پوست می‌شود.
این روغن سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ماده ضدپیری است و به دلیل ساختار مولکولی خاصش به‌راحتی در پوست نفوذ می‌کند. روغن هلو برای ماساژ پوست یک ماده مغذی شگفت‌انگیز، جاذب قوی رطوبت و احیاء کننده فوق‌العاده‌ای است، ازاین رو به پوست‌های حساس و ملتهب کمک می‌کند و درمان خوبی برای پوست‌های خشک است.
روغن هسته هلو در صنعت صابون‌سازی یک ماده شناخته‌شده است و در ساخت لوازم آرایش از قبیل کرم‌ها، شامپوها، روغن بچه، لوسیون‌های ضد شوره سر و کرم برای خشکی لب‌ها نیز استفاده می شود. همچنین می‌توان از آن به‌عنوان یک پاک کننده آرایش قوی استفاده کرد.

۸- روغن هسته انگور

این روغن حاوی مقدار زیادی از چربی‌های ضروری برای غشای سلولی و سرشار از فنول و اسیدهای‌چرب ضروری برای تقویت و مرطوب نگه‌داشتن سلول‌ها است. روغن هسته انگور یک ماده بسیارعالی برای استفاده در کرم‌های مرطوب کننده است.
احتیاط: خانم های باردار از بکاربردن مواد حاوی اسانس روغنی ریحان، مریم گلی، میخک، مرزنجوش، نعناع بیابانی، گل رز، اکلیل کوهی و آویشن خودداری کنند.

اعیاد قربان و غدیر بر همه مسلمین جهان مبارک باد.

کم‌شنوایی و ناشنوایی

براساس تحقیقات انجـام شده، به نظر می‌رسـد که بیش از تمام ناتوانی‌های دوران کودکی، مساله «ناشنوایی» مورد بحث قرار گرفته باشد. این امر احتمالا به سبب آن است که قدرت تکلم، ارتباط نزدیکی با قدرت شنوایی دارد؛ بنـابراین برای بسیـاری از کودکانی که از آغاز زندگی، شنوایی خود را از دست داده‌اند، مشکل اساسی صرفا فقدان حس شنوایی نیست، بلکه عدم امکـان پیشرفت و دست‌یابی به سیستم ارتباطی مناسب نیز هست.

بنابر خصوصیات ناشنـوایی (شـدت، یک‌طرفه یا دوطـرفه بودن، زمان شروع، سن تشخیـص و ...) و عواملی مانند حمـایت خانوادگی، اثرات متفاوتی بر زندگی کودک تحمیل می‌کند. اگر کودکی در ۳-۲ سال اول زندگی خود که زمان بحرانی برای رشد تکلم است، از نظر شنوایی تحریک نشود، این عملکرد بیولوژیک (تکلم) رشد نخواهد کرد و مسایل اجتماعی، رفتاری و آموزشی ناشی از عدم توانایی ایجاد ارتباط با دیگران را به وجود می‌آورد.

پیشگیری از کم‌شنوایی

والدین باید قبل از بچه دار شدن، این مساله را درنظر بگیرند و نسبت به آن اطلاعات و آگاهـی‌های لازم را کسـب کنند؛ آن‌ها می‌توانند با رعایت موارد زیر، احتمال تولد فرزند کم‌شنوا یا سخت‌شنوا را کاهش دهند:

۱- انجام مشاوره ژنتیکی قبل از ازدواج.
۲- انجام آزمایشات خونی و بررسی عامل "RH".
۳- مشاوره با پزشک قبل از بارداری در صورت ابتلاء به بیماری مزمن یا خاص.
۴- مصرف نکردن دارو، بدون تجویز پزشک در دوران بارداری.
۵- جلوگیری از ضربات فیزیکی و مکانیکی در دوران بارداری.
۶- مراقبت جهت پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های مختلف در دوران بارداری.
۷- مبادرت به زدن واکسن سرخجه قبل از بارداری

عوامل احتمال کم‌شنوایی بعد از تولد

فاکتورهای دوران نوزادی (از تولد تا یک‌ماهگی) که خطر ابتلاء به کم‌شنوایی را افزایش می‌دهند عبارتند از:
۱- سابقه خانوادگی درخصوص وجود کم‌شنوایی مادرزادی حسی یا عصبی.
۲- عفونت‌های دوران نوزادی مانند سفلیس و سرخجه.
۳- وزن کمتر از ۱۵۰۰ گرم نوزاد هنگام تولد.
۴- زردی دوران نوزادی در حدی که منجر به تعویض خون شود.
۵- مصرف داروهایی که اثر تخریبی روی شنوایی دارند. مانند آمینو گلیکوزیدها (خبتامایسیـن، توبرامایسین، کاتامایسیـن و استرپتومایسین، هنگامی که به صورت دوره ای و طولانی مدت مصرف شود.)
۶- مننژیت باکتریایی.
۷- وجود نشانه‌های غیرطبیعی یا اختلالاتی که با شنوایی مرتبط است.
۸- نگهداری نوزاد در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان بیش از ۵ روز.

فاکتورهای دوران کودکی (یک‌ماهگی تا سه‌سالگی) که خطر ابتلاء به کم‌شنوایی را افزایش می‌دهند عبارتند از:
۱- نگرانی والدین نسبت به تاخیر زبان آموزی و تکلم، با توجه به سن کودک.
۲- مننژیت باکتریایی و عفونت‌های مرتبط با کاهش شنوایی.
۳- ضربه به سر که با کاهش هوشیاری کودک یا شکستگی جمجمه همراه باشد.
۴- مصرف داروهایی که اثر تخریبی بر روی شنوایی دارند مانند آمینو گلیکوزیدها به مدت طولانی.
۵- عفونت‌های مزمن گوش میانی و تجمع مایع در گوش میانی بیش از ۳ ماه.
۶- اختلالاتی مانند شکاف کام که عملکرد شیپور استاش را مختل می‌کند.
۷- وجود سابقه کاهش شنوایی دائم یا پیشرونده در فامیل.
۸- بیماری‌های دوران کودکی مانند اوریون، مننژیت، مخملک.
۹- آسیـب‌های دوران کودکـی به ویژه شکستـگی جمجمـه، برخورد اجـسام تیز با سـر یا گـوش، قـرار گرفتـن در معـرض اصوات بلند و...

اگر کودک شما دارای یکی از فاکتورهای فوق باشد، نسبت به ابتلاء به کم‌شنوایی در معرض خطر بیشتـری قرار دارد شما دراین رابطه باید با یک متخصص گوش و حلق بینی و یک کارشـناس شنـوایی شنـاسی (ادیولوژیست) مشـورت نماییـد و در صـورت تشخیص، باید از کودک شما ارزیابی کامل شنوایی به عمل آید.

عوارض ناشی از وجود کم‌شنوایی دائم

اگر کودک شما یا هر فرد دیگری مبتلا به کم‌شنوایی باشد و برای تشخیص، درمان و توانبخشی آن اقدام نکنید، پس از گـذشت زمان کمی، به عوارض ناشی از کم‌شنوایی نیز مبتلا می‌شود، این عوارض عبارتند از:
تاخیر در رشد طبیعی گفتار و زبان، اختلالات تولیدی گفتار، اختلال در روان بودن گفتار، اختلال در صـرف و نحو زبان، اخـتلال در ارتباط گیری، اختلال عاطفی-رفتاری، اختلال در تفکـر، تاخیـر در رشد اجتمـاعی- فرهنگی، اختـلال در یادگیـری و افت تحصیلی، اختلال خواندن و نوشتن، اختلال در حافظه شنیداری، بروز ناتوانیهای درکی-شنیداری، کاهش ذخیره لغات و ...

درمان و توانبخشی

پس از ارزیابی شنوایی، متخصص شنوایی‌شناسی، درباره وضعیت شنوایی کودک‌تان با شما صحبت خواهد کرد.
برخی اختلالات شنوایی، مانند اوتیت گوش میانی و گوش خارجی به وسیله دارو قابل درمان است، اما برخـی دیگر از اختلالات شنوایی، مانند کاهش شنوایی حسی عصبی قابل درمان دارویی نیست و فـرد باید در پروسـه توانبخـشی قرار گیرد. در تعـریف، توانبخشی عبارت است از مجموعه خدمات پزشکی، اجتماعی، روانی، حرفه ای و آموزشی که به منظور بازتوانی فرد اجرا می‌شود تا کارایی فرد به بالاترین حد ممکن برسد و بتواند به طور مستقل در جامعه زندگی کند.
با پیشرفت‌های به عمل آمده در زمینه فن آوری در سال‌های اخیر، فراهم آوردن اطلاعات گفتاری به وسیله سمعـک، حتی برای کودکانی که مبتلا به شدیدترین میزان نقص شنوایی باشند نیز ممکن گردیده است.
سمعک‌ها مؤثرترین راهکار و بهترین تدبیر درمانی برای اغلب افراد مبتلا به کم‌شنوایی می‌باشند.
خصوصیات الکتروآکوستیکی سمعک، باید با خصوصیات باقی‌مانده شنوایی فرد مبتلا به کم‌شنوایی، تطبیق داده شده وسمعک برای گوش آن فرد تنظیم شود. لذا فرد مبتلا به کم‌شنوایی نمی‌تواند هر سمعکـی را استفاده نماید، بلکه برای تجـویز و تنظیـم سمعک باید به متخصص ادیومتریست مراجعه کند.

روز جهانی عصای سفید

۲۳ مهر (۱۵اکتبر) روز جهانی نابینایان و عصای سفید است. این روز در جهت اهمیت به روشندلان، توجه بیشتر به مشکلات آنها و ایجاد محیط های مناسب برای استفاده کنندگان از عصای سفید است.
علاوه بر این، از سال ۱۹۶۴ که این روز تصـویب شـده است، بهانه ای برای قدردانی از دستاوردهـای افراد نابیـنا به حساب می آید.

عصای سفید

عصای سفید از زمان جنگ جهانی اول، به عنوان نمادی بـرای نابینایان شناخته شد. هر چند که در کشورهای مختلف قوانیـن و نمادهای مختلفی برای استفاده و شناسایی نابینایان از این عصا وجود دارد، اما با توجه به اینکه رنگ سفید برای همگان به خوبی قابل رویت است، برای پیشگیری از خطراتی که نابینایان را تهدید می کنند، این رنگ در تمام دنیا برای عصای راهنمای آنها تصویب شده است.
این عصا مورد استفاده افراد نابینا و افرادی با اختلالات بیـنایی قرار می گیرد و معمولا در انواع تاشو و قابل حمل طراحی می شود. استفاده از عصا بعنوان وسیله کمکی در رفت و آمد نابینـایان از قرن ها پیش متداول بوده است، ولی استفاده از عصای سفیـد بشکل امروزی و بعنوان نمادی برای شناخت نابینایان به بعد از جنگ جهانی اول بر می گردد. در سال ۱۹۲۱ میلادی یک عکاس اهل شهر بریستول کشور انگلستان با نام جیمزبیگز کـه در اثر یک سانحه بینایی خود را از دست داد، برای در امان بودن از خطر وسائل نقلیه که در خیابان های اطراف محل زندگی وی در حال رفت و آمد بودند، ابتکار استفاده از عصا به رنگ سفید را کـه به راحتی برای همگان قابل دید می باشد را بکار برد.
پس از آن دو تن از برجسته ترین محققین آمریکایی به نام های دکتر ناول پری، ریاضیدان و دکتر جاکوپس تن بروک، حقوقدان توانستند قانونی را در پانزدهمین روز ماه اکتبر به عنوان قانون عصای سفید به تصویب رسانند و این روز را بعنوان روز جهانی نابینایان نامگذاری کنند. در این قانون کلیه حقوق اجتـماعی فرد نابینا بعنوان عضوی از یک جامعه متمدن انعکاس یافته است.
مواردی از این قانون به شرح زیر است:
۱- نابینایان حق استفاده از کلیه امکانات رفاهی از پیاده رو ها، خیابان ها، بزرگراه ها و وسایل حمل و نقل همگانی مانند هواپیما، قطار، اتوبوس، اتومبیل، کشتی و همچنین از هتل ها، اماکن عمومی، مراکز تفریحی و مذهبی استفاده کنند. اگر در بعضی اوقات، محدودیتی برای استفاده از این تسهیلات و اماکن وجود داشته باشد و اگر شخص با سازمانی فقط برای نابینایان در استفاده از تسهیلات همگانی، محدودیت ایجاد کند یا حقوق نابینایان عاقل و بالغ را نادیده بگیرد، مجرم شناخته می شود.
۲- رانندگان وسایل نقلیه موظف اند مراعات کامل رفت و آمد نابینایان را که هنگام عبور و مرور، از عصـای سفید اسـتفاده می کنند، بنمایند.
۳- دولت موظف است که نابینایان را به مشارکت در امور دولتی تشویق کند تا آنان به کار مشغول شوند.
۴- مسئولان دولتی همـه ساله باید روز ۲۳ مهر را به عنـوان بزرگداشت نابینایان و قانون عصای سفید، به نحوی شایسته ارج نهند و از مردم بخواهند که رفتار معقولانه ای با نابینایان داشته باشند و گامهای صمیمانه و موثری برای آنان بردارند.

نداشتن بینایی آسان تر از نداشتن بصیرت است. (امام علی(ع))

بعد از ۳۰سالگی چگونه از پوست خود مراقبت کنیم

مخصوص ۳۰ ساله‌ها

وقتی شما به ۳۰ سالگی برسید، آغاز تاثیرات مخرب عواملی چون اشعه ماورای بنفش خورشید، آلودگی‌ها، استرس، سیگار کشیدن و... روی پوست شماست. این فاکتورهای محیطی و خارجی باعث می‌شوند تا در پوست شما رادیکال‌های آزاد تشکیل شوند. این رادیکال‌های آزاد کلاژن‌ها و الاستین‌های پوست شما را از بین می‌برند و درنتیجه به تدریج پوست شما سفتی و حالت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. در ۳۰ سالگی احتمالا شاهد بروز خطوط ریز و چین‌وچروک خصوصا در اطراف چشم و دهان‌تان خواهید شد. زیرچشم شما خطوط ریز و دایره‌ای تیره آشکار می‌شوند و اطراف چشم‌های‌تان پف می‌کند. معمولا بیشتر خانم‌ها در ۳۰ سالگی مادر می‌شوند بنابراین وقتی شب‌ها به‌خاطر کودکان بیدار هستید، زیرچشمان شما کاملا آماده تیرگی می‌شود.

مراقبت‌های لازم

– تغذیه مناسب: برای این که بتوانید رطوبت و درخشانی پوست‌تان را حفظ کنید باید نوشیدن مایعات زیاد همچون آب و آب میوه را در برنامه غذایی خود قرار دهید همچنین برای حفظ زیبایی چشمان خود می‌توانید استفاده از یک کرم دورچشم ملایم که حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ضدآفتاب باشد را شروع کنید. البته درمان‌های خانگی نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

– استفاده از ضدآفتاب را فراموش نکنید: اولین قدم برای پیشگیری از پیری پوست، محافظت از آن درمقابل اشعه ماورای بنفش است، حتی یک روز را بدون ضدآفتاب سپری نکنید. توجه کنید که در این سنین بهتر است از ضدآفتاب‌هایی استفاده کنید که علاوه برداشتن SPF بالاتر از ۱۵ و محافظت علیه اشعه‌های UVA و UVB حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند چای سبز و سفید، ویتامین C و... باشند.

استفاده از پاک‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌ها

۱ – می‌توانید از پنکیک‌های کمی تیره استفاده کنید تا به صورتتان رنگ بیشتری بدهید؛ البته نه آنقدر تیره که زیبایی طبیعی شما را تحت تاثیر قرار دهد؛ اگر پوست چندان خوبی ندارید بهتر است قبل از پنکیک از کرم‌پودر استفاده کنید.

۲ – مرحله دوم برای آرایش شما ابروهاست؛ با یک مداد قهوه‌ای تمام جاهای خالی شده را پر کنید و به ابروها شکل دهید.

۳ – اگر می‌خواهید برای یک مهمانی شب آرایش کنید ترکیب سایه‌های صورتی انتخاب خوبی است؛ فقط باید یادتان باشد که سه تن مختلف از یک رنگ را انتخاب کنید. در اینجا ما صورتی کمرنگ، پررنگ و زرشکی را انتخاب کرده‌ایم؛ صورتی کمرنگ را روی تمام پلک بزنید و صورتی پررنگ را از گوشه داخلی به سمت گوشه خارجی بزنید و رنگ‌ها را با هم یکنواخت کنید و بعد با پررنگ‌ترین رنگ زیر مژه‌های پایین را کمی تیره کنید تا چشم حالت دودی پیدا کند.

۴ – یک مداد چشم مایع تیره می‌تواند کاری کند که حالت چشم‌های شما خود را بهتر نشان دهند؛ روی پلک بالا نزدیک خط مژه‌ها را باید خط بکشید.

۵ – مژه‌های بالا و پایین را با یک لایه ریمل مشکی بپوشانید؛ اگر دوست داشته‌باشید می‌توانید مژه‌ها را حسابی مشکی کنید.

۶ – گونه‌ها را با یک رنگ صورتی گرم حسابی رنگ بزنید.

۷ – برای اینکه رژلب بادوام‌تری داشته‌باشید توصیه می‌کنیم حتما از خط لب استفاده کنید وتمام لب را با خط لب پررنگ کنید و بعد نقاط خالی را با رژ پررنگ کنید.

مخصوص ۴۰ ساله‌ها

نشانه‌های مسافرت‌های کنار دریا و ماندن زیر نورآفتاب در نوجوانی هم اکنون در صورت‌تان نمود پیدا می‌کند؛ به‌تدریج آثار مخرب‌آسیب‌های ناشی از آفتاب به صورت لکه‌های تیره و نقاط قرمز و التهاب گونه روی پوست‌تان مشاهده می‌شود. از طرف دیگر پوست کلاژن خود را بیش از پیش از دست می‌دهد و دیگر حالت ارتجاعی گذشته را ندارد و روز به‌روز ضعیف‌تر می‌شود. شیارها، خطوط و چروک‌ها شکل می‌گیرند. توانایی پوست برای نگه‌داشتن رطوبت و تولید چربی کاهش پیدا می‌کند. درنتیجه پوست‌تان دچار خشکی و کمبود رطوبت می‌شود. از آن‌جایی که پوست‌تان مثل سابق نور را باز نمی‌تاباند، درخشندگی گذشته را نخواهد داشت.

مراقبت‌های لازم

– استفاده از محصولات تغذیه‌کننده و ضدسالخوردگی: در این سنین شما می‌توانید یک برنامه کامل مراقبت پوستی برای تغذیه و مرطوب کردن پوست‌تان داشته باشید. استفاده از کرم‌ها، لوسیون‌ها و سرم‌های حاوی آنتی‌اکسیدان و پپتید که کلاژن را تقویت می‌کند می‌تواند بسیار مفید باشد. برای بهبود بخشیدن به خشکی پوست نیز از کرم‌های مرطوب‌کننده قوی حاوی اسید هیالورونیک، پترولتوم یا بوتر شی استفاده کنید.

– استفاده از ضدآفتاب

– استفاده از پاک‌کننده‌ها

– تغذیه مناسب

۱ – اول از همه باید بی‌آبی‌های پوست را با کرم مرطوب‌کننده جبران کنید؛ بعد از خشک شدن کرم، پوست صورت و گردن را با پنکیک سبکی بپوشانید تا پوست کاملا یک‌رنگ شود.

۲ – ممکن است دیگر ابروهایتان به پری روزهای سابق نباشد. می‌توانید با یک سایه ابروی قهوه‌ای جاهای خالی را پر کنید و به ابروها شکل دهید؛ به هیچ وجه سراغ رنگ‌های پررنگ نروید چون چهره‌ای مصنوعی پیدا می‌کنید.

۳ – برای سایه چشم می‌توانید سراغ رنگ‌های ملایم بروید؛ مثلا اگر پوستی سفید داشته‌باشید سبز روشن انتخاب خوبی است تا تمام پلک را بپوشاند. به یک رنگ مکمل هم نیاز دارید؛ در اینجا رنگ آجری در کنار سبزروشن ترکیب خوبی را خواهند ساخت؛ با آجری روی خط میانی ابرو و پلک را کمی پررنگ کنید و بعد با یک سایه خاکی رنگ از میانه پلک تا گوشه خارجی چشم را کمی پررنگ کرده و در نهایت رنگ‌ها را یکنواخت کنید تا مرز میان آنها مشخص نباشد.

۴ – اگر گذر روزگار مژه‌هایتان را کم‌پشت و صاف کرده است، می‌توانید با فرمژه کمی حالت گذشته آنها را احیا کنید. ریمل هم می‌تواند به کمک مژه‌ها بیاید البته نه خیلی زیاد، چرا که ریمل زیاد سن شما را بیشتر نشان می‌دهد.

۵ – برای گونه‌ها رنگ نارنجی یا هلویی کاملا مناسب است البته نباید در رژگونه زدن افراط کنید چون صورتتان را مصنوعی می‌کند.

۶ – بهتر است رژ و خط لب خود را یک‌رنگ انتخاب کنید چرا که هم شیک‌تر است و هم سن‌تان را چندان بالا نمی‌برد؛ فقط یادتان باشد قبل از زدن رژ لب‌های‌تان را به خوبی مرطوب کنید تا رژ بهتر روی آنها بنشیند.

ادامه مطلب در نشریه بعد

قبل و بعد از شنا باید به چه نکاتی توجه کرد.

اگر شما هم از دسته افرادی هستید که در انتخاب رژلب دچار مشکل می‌شوید و حتی ممکن است رژلبی بخرید که فقط یکبار ازآن استفاده کنید و روی میز آرایشتان خاک بخورد به نکات زیر توجه کنید:

Colour intense

رژ لب را روی نوک انگشت تست کنید نه روی پشت دست. چون رنگ و بافت پوست نوک انگشت به پوست لب نزدیکتر است.
قبل از زدن رژ، باید از بالم لب که حاوی ویتامین E می‌باشد استفاده کنید. این کار باعث مرطوب شدن و تغذیه لب شده و از خشک شدن و ترک خوردن لب جلوگیری می‌نماید.

Miss pupa

Colour Gloss

اگر بالای چهل سال سن دارید پیشنهاد ما استفاده از رژلب های درخشان و براق است که چروک‌های روی لب را کمتر نشان داده و لب‌ها را برجسته‌تر و زیباتر جلوه دهد.
اگر لبهای برجسته و پر ندارید، از روشنترین رنگ ممکن استفاده کنید تا لبهای شما پر و برجسته نمود کند.

LIQUID VELVET

نکته دیگری که باید مدنظر گرفت، این است که هر چه رنگ رژ لب تیره‌تر باشد، لب‌ها را کوچک تر و هر چه روشن‌تر باشد، لب‌ها را درشت‌تر نشان می‌دهد. در ضمن رژ لب‌هایی که تون آبی دارند، دندان‌ها را سفیدتر به نمایش می‌گذارند.

Pupa Volume

I'm Pupa

اگر پوستتان زمینه زیتونی دارد از رژ لب قرمز خالص یا قرمزی که ته زمینه قهوه ای دارد استفاده کنید. از قرمزهایی که صورتی یا نارنجی دارند بپرهیزید

I'm Matt

I'm Pupa

اگر پوست تیره با زمینه زرد دارید از قرمز گرم با ته زمینه نارنجی استفاده کنید. از قرمز با ته زمینه آبی که به سمت زرشکی می‌رود پرهیز کنید.

Pretty Stix

Satin Kiss

اگر پوست سفید یا روشنی دارید، رژ لب صورتی روشن، صدفی، بژ یا کالباسی مناسب پوست شماست. اگر رنگ پوستتان سرد است، گوشتی یا موکابه شما می‌آید.

هرگز رنگ رژی همرنگ لباستان انتخاب نکنید. مهم این است که در یک تون رنگی باشند و فراموش نکنید هرگز نباید آرایش چشم غلیظ و رژ تند داشته باشید. اگر چشم‌ها را آرایش می‌کنید، رژ کمرنگ بزنید و برعکس!

گردآورنده: مهشید جلیلی

کسی که پند و اندرز ارزان را رد کند، طولی نمیکشد که پشیمانی را با قیمت گرانی می خرد.(ضرب المثل فرانسوی)

پنج دری

این روزها تب رستوران‌های سنتی بین جوانان ایرانی بسیار داغ شده است. به‌قول مولانا:

هرکسی دور ماند از اصل خویش
باز جوید روزگار وصل خویش

گوشه و کنار تهران رو که سرک بکشیم رستوران‌هایی رو میبینیم که اکثرا بافضای باز و طراحی سنتی ما رو به گذشته پرتاب می‌کنند، رستوران‌هایی که در آن‌ها خبری از میز و صندلی‌های مدرن نیست. غذا در سفره و ظروف نوستالژیک سرو می‌شود. هنوز غذا از دهان پایین نرفته، چای قند پهلو توی استکان‌های کمر باریک روی میز آماده است.

وایا قصد داره شما رو با رستوران سنتی آشنا کنه که با طراحی داخلی منحصربه فردش یک سر و گردن بالاتر از باقی رستوران‌ها قرار داره.

رستوران پنج‌دری واقع در خیابان شیخ‌بهائی، برج آ.اس.پ خانه‌ای به سبک صفوی که در قلب خود پنج در باقی مانده از سیصد سال پیش را با اقتباس از اتاق‌های پنج دری جای داده است. این فضا که دارای معماری خاص آن دوران است، خاطرات و داستان‌های خاصی را به یاد شما می‌آورد.

صدای آب روانی که از داخل حوض پر از ماهی اون در داخل فضا به گوش می‌رسد با تلفیق رنگ و نقش‌های بی‌نظیرصفوی فضای مناسبی را برای گذراندن ساعاتی خاطره انگیز بوجود می‌آورد.

طعم غذاهای این رستوران طعم اصیل غذای ایرانی است که یادآور دست‌پخت مادربزرگ‌هایی است که زمان زیادی را صرف پختن و جاافتادن غذای خود کرده‌اند.

رنج قیمت غذاها بسیار مناسب بوده و بین ۳۵۰۰۰ تا ۶۵۰۰۰ تومان است. در حال حاضر رستوران برای زمان ظهرانه و شبانه و در ساعت‌های ۱۲ تا ۱۶ و ۱۹ تا ۲۴ سرویس‌دهی می‌کند. اما در فصل پانیز صبحانه را نیز به لیست غذاهای خود اضافه خواهد کرد.

پیشنهاد ویژه رستوران برای شما در ظهرانه روزهای جمعه پکیج دیزی هست.

پیشنهاد می‌کنم اگر دنبال یک رستوران سنتی خوب و با کیفیت می‌گردین حتما سری به این رستوران بزنین و با حس و حال زمان صفوی غذای متفاوتی رو امتحان کنین.

آشنایی با روز آتش‌نشانی و ایمنی

هفتم مهرماه به نام روز «آتش نشانی و ایمنی» نامگذاری شده است. در واقع این روز بهانه‌ای‌است تا به گرامیداشت انسان‌هایی پرداخته شود که از جان و آسایش خود در راه حفظ جان و آسایش دیگر انسان ها می‌گذرند تا آنها بتوانند در امنیت زندگی کنند.

چطور با آتش مقابله کنیم؟

ایمنی را مصونیت در برابر آسیب‌های ناشی از حوادث، اعم از طبیعی و غیرطبیعی معنا کرده‌اند.

از آن‌جایی که نمی‌توان به ایمنی به صورت صد درصد دست یافت، کارشناسان معمولاً از اصلاحاتی نظیر «ارتقاء و ایمنی» و «سطح پیشرفت ایمنی» استفاده می‌کنند.

سطح پیشرفت ایمنی رابطه تنگاتنگی با توسعه دارد، لذا در کشورهای پیشرفته، یکی از اهداف دولت‌ها، حداکثر کردن سطح پوشش ایمنی برای دست‌یابی به حداکثر توسعه است.

هدف از نامگذاری این روز به عنوان روز ملی ایمنی و آتش نشانی، تبدیل ایمنی در کشور به یک فرهنگ می‌باشد.

چطور مانع آتش‌سوزی شویم؟

در کشور ما بیش از ۱۶۰ سال از تاسیس اولین ایستگاه آتش نشانی در شهر تبریز به سال ۱۲۲۱ شمسی و نزدیک به ۸۰ سال از تاسیس آتش نشانی پایتخت می‌گذرد.

پس از انقلاب اسلامی، با انحلال سازمان دفاع غیر نظامی، فلسفه وجودی آتش نشانی‌های کشورتوسط بندهای ۱۴ و ۲۰ ماده ۵۵ قانون شهرداری تعریف شد و از همین رو سازمان‌های آتش نشانی زیر مجموعه شهرداری‌ها قلمداد می‌شوند.

بر اساس این قانون شهرداری‌ها ملزم هستند برای حفظ شهرها از خطر سیل و حریق و دیگر مخاطرات تدابیر مؤثری اتخاذ نمایند.

نظر به اینکه کشور ما یک کشور حادثه خیز می‌باشد و از ۴۰ حادثه طبیعی شناخته شده، ۳۰مورد آن در ایران امکان وقوع دارد، توجه به بحث ایمنی همچنین تهیه و تدوین ضوابط و مقررات ایمنی، امری ضروری به شمار می‌رود.

مهم‌ترین وظایف سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی: ارتباط و همکاری و هماهنگی و مشورت با مراکز علمی، نظامی، پزشکی و سایر سازمان ها و اشخاص مربوطه.

تعیین صلاحیت فنی و امکانات شرکت‌های خصوصی و دولتی با عنوان‌های مختلف اعم از طرح ایمنی یا شارژ کننده و فروشنده و سازنده ماشین ها، قطعات، ادوات و تجهیزات مختلف مربوط به امور ایمنی و نجات و آتش نشانی در سطح جامعه.

اشاعه و به کارگیری رشته‌های ورزشی بین کارکنان سازمان مخصوصاً نیروهای عملیات به منظور تقویت و آمادگی جسمانی و بالا بردن روحیه افراد که لازمه این حرفه است.

اما نکته مهم رعایت نکات ایمنی توسط عامه مردم، توجه به توصیه های مهم ایمنی در منازل و محل کار و همچنین بکارگیری و استفاده از لوازم استاندارد و تجهیز اماکن شهری باتوجه به الزامات قانونی موجود می‌باشد.

منبع: همشهری آنلاین

چرا به امام حسین (ع) ثارالله می‌گویند و چه کسی این لقب را به ایشان داده است؟

(طب احترام شهادت امام حسین (ع) در نشریه قرار گرفته است. «ثار» در لغت هم به معنی خون آمده است و هم به معنی طلب و انتقام گرفتن از خون کسی که به دست دیگران کشته شده است، می‌باشد.

ثار الله از دو واژه ثار و الله تشکیل یافته و یکی از القاب امام حسین (ع) می‌باشد که در زیارت عاشورا با این لقب آن حضرت را زیارت می‌کنیم.

یکی از معانی ثارالله کسی است که در راه خدا کشته شود و خویشاوندان و خاندانش در این راه کشته شود.

معنای دیگر ثارالله یعنی (طلب دمه الله) کسی که طالب خون او خداست و انتقام از قاتلین او را خداوند خواهد گرفت.

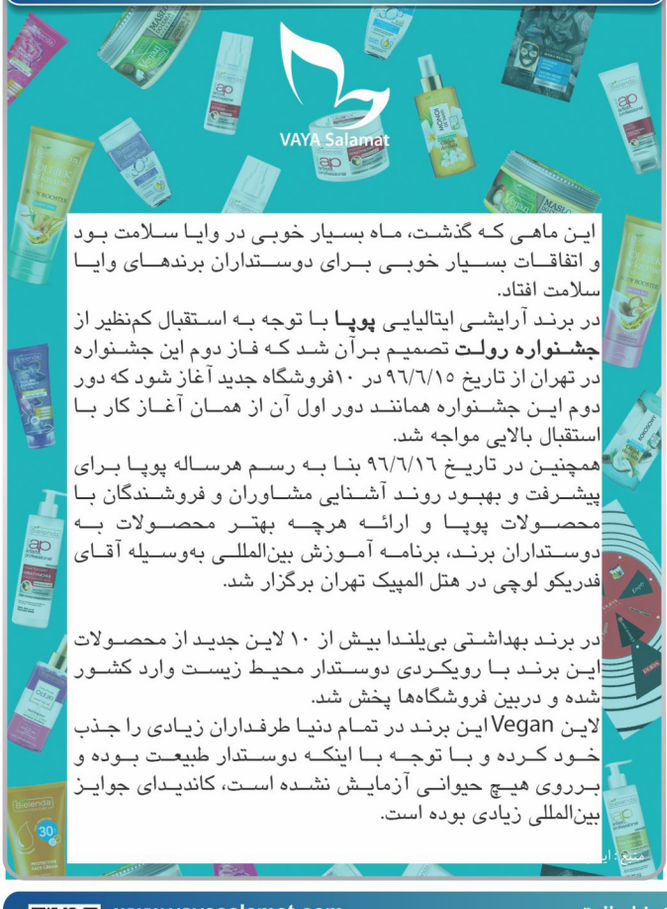
مرحوم مجلسی در شرح جمله الوتر الموتور چنین نوشته است: وتر الله ای الفرد المتفرد فی الکمال من نوع البشر فی عصره الشریف او المراد ثار الله، ای الذی الله تعالی طالب دمه و الموتور قتیل له، قتیل فلم یدرک بدمه؛ یعنی فردی که در راه خدا به شهادت می‌رسد با این کیفیت از تمام بشر و در عصرش منحصراً اوست و یا مراد از آن همان ثارالله است که به معنی کسی است که طالب خون او خداوند است و موتور به معنای کشته شدن در راه خداوند و کشته شده‌ای است که خونش را انتقام نگرفته باشند، بلکه فقط خداوند است که انتقام خونش را از قاتلین می گیرد.

و احتمال دارد معنای ثارالله چنین باشد، خونی که صاحب آن خداوند است و ولی دم او خداوند است. چنان که در بحث قتل عمد و غیر آن از آن به اولیاء دم تعبیر می‌آورند. در اینجا نیز ولی دم خون حسین و انصارش خداوند است. چون خون حسین در راه خدا و برای حفظ قرآن و تمامیت اسلام ریخته شده و خالصاً و مخلصاً لله بوده است و در نهایت درجه اخلاص با تمام وجود برای خداوند بوده است. لذا این خون و این شهیدان‌خدائی هستند. بنابراین انتقام آن نیز باید از طرف خداوند باشد، یا اینکه چون امام حسین(ع) حجت خداوند بر زمین و ولی‌مطلق حق بود و مردم او را کشتند و زمین را از حجت حق خالی کردند بنابراین خداوند انتقام حجتش را از قاتلین او خواهد گرفت. اما درباره اینکه این لقب را چه کسی به امام حسین (ع) داده است باید عرض شود که چون سند زیارت عاشورا قدسی است، یعنی زیارت عاشورا که زیارت امام حسین (ع) است از طرف خداوند به ائمه رسیده است و آنرا پیامبراکرم از جبرئیل گرفته و جبرئیل آن را از خداوند یاد گرفته است و از طریق معصومین به ما آموخته‌اند تا آن حضرت را زیارت کنیم، بر این اساس این لقب را خداوند به امام حسین (ع) داده است.

معرفی منابع جهت مطالعه بیشتر:

۱- منشور نینوا، مجید حیدری.

۲- حماسه سیاسی تاریخی زیارت عاشورا، محمد رسول دریایی.



این ماهی که گذشت، ماه بسیار خوبی در وایا سلامت بود و اتفاقات بسیار خوبی برای دوستداران برندهای وایا سلامت افتاد.

در برند آرایشی ایتالیایی **پوپا** با توجه به استقبال کم‌نظیر از **جشنواره رولت** تصمیم برآن شد که فاز دوم این جشنواره در تهران از تاریخ ۹۶/۶/۱۵ در ۱۰فروشگاه جدید آغاز شود که دور دوم این جشنواره همانند دور اول آن از همان آغاز کار با استقبال بالایی مواجه شد.

همچنین در تاریخ ۹۶/۶/۱۶ بنا به رسم هرساله پوپا برای پیشرفت و بهبود روند آشنایی مشاوران و فروشندگان با محصولات پوپا و ارائه هرچه بهتر محصولات به دوستداران برند، برنامه آموزش بین‌المللی به‌وسیله آقای فدریکو لوچی در هتل المپیک تهران برگزار شد.

در برند بهداشتی بی‌یلندا بیش از ۱۰ لاین جدید از محصولات این برند با رویکردی دوستدار محیط زیست وارد کشور شده و دربین فروشگاه‌ها پخش شد.

لاین Vegan این برند در تمام دنیا طرفداران زیادی را جذب خود کرده و با توجه با اینکه دوستدار طبیعت بوده و برروی هیچ حیوانی آزمایش نشده است، کاندیدای جوایز بین‌المللی زیادی بوده است.

شماره مشاور تخصصی پوست و زیبایی :
۴۱۹۸۳ – ۰۲۱ 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
برای اشتراک رایگان در ماهنامه وایا سلامت با شماره ۴۱۹۸۳ ۰۲۱ داخلی ۱۱۰ تماس حاصل فرمایید.

www.vayasalamat.com
تلفن : ۰۲۱ – ۸۸ ۲۱ ۳۰ ۳۰
طراح : فائزه امیرفخریان