

باورهای غلط درباره دوش گرفتن

همه ما تصور می‌کنیم که دیگر در دوش گرفتن استاد شده‌ایم، اما در واقعیت و تا حدی به‌طور غافلگیر کننده اطلاعات بیشتر ما درباره آن نادرست است. در این مطلب به برخی از باورهای نادرست در زمان دوش گرفتن می‌پردازیم.

■ **لیف حمام از صابون جامد بهتر است:** یک نظر سنجی که توسط مؤسسه مینتل انجام شده، نشان داده که تقریباً نیمی از آمریکایی‌ها فکر می‌کنند صابون جامد بر از میکروب است اما طبق مطالعاتی که نتایج آن در نشریه «پیدمیولوژی و عفونت»، انتشار یافته، صابون جامد باکتری را به پوست انتقال نمی‌دهد. در حقیقت، این لیف‌ها هستند که باید نگران آنها باشیم؛ چرا که لیف‌ها بسیار متخلخل هستند و سلول‌های مرده پوست می‌توانند در خلل و فرج آنها باقی بمانند.

■ **باید از آب گرم استفاده کنید:** اگرچه لذت بردن از گرمای آب ممکن است خوشایند باشد، اما متخصصان پوست آن را توصیه نمی‌کنند. متخصصان استفاده از آب ولرم را پیشنهاد می‌کنند؛ زیرا آب داغ می‌تواند چربی‌های طبیعی پوست را از بین ببرد. چربی طبیعی پوست شما بسیار بهتر از هر نوع مرطوب‌کننده‌ای است که بتوانید روی پوستتان استفاده کنید؛ بنابراین بهتر است این چربی را روی پوست خود حفظ کنید.

■ **هر چه طولانی تر، بهتر:** لذت بردن از یک دوش طولانی و مفصل، هراز گاهی اشکالی ندارد، اما این کار بهترین گزینه برای پوست شما نیست. دوش‌های طولانی نیز مانند آب داغ، می‌توانند چربی‌های طبیعی پوست را از بین ببرند. متأسفانه همین موضوع در مورد وان حمام هم صدق می‌کند؛ بنابراین بهتر است زمان آن را کوتاه و دمای آب را ملایم نگه دارید.

■ **دمای آب بر منافذ پوست تأثیر می‌گذارد:** شاید شنیده باشید که آب سرد منافذ را می‌بندد و آب داغ آنها را باز می‌کند. دست‌کم منطق استفاده از بخار آب نیز همین است. اما اندازه منافذ پوست امری ژنتیک است و با رفتن زیر دوش یا بیرون آمدن از آن تغییر نمی‌کند. اگر پس از دوش گرفتن با آب سرد، قرمزی پوستتان کمتر می‌شود، این حالت به‌احتمال زیاد ناشی از انقباض و بسته شدن رگ‌های خونی است.

■ **بهتر است صبح‌ها دوش بگیرد:** برخی متخصصان پوست توصیه می‌کنند که شب‌ها دوش بگیرد؛ زیرا این کار باعث می‌شود تمام آلودگی‌ها و موادی که در طول روز روی پوست تان انباشته شده‌اند، شسته و پاک شوند. بهتر است از دئودورانت (خوشبو کننده) در شب استفاده کنید، نه صبح؛ زیرا عملکرد دئودورانت‌ها و ضد تعریق‌ها زمانی پهنه است که رطوبت به حداقل رسیده باشد، مانند زمانی که خواب هستید.

واکسن HPV قوی‌ترین فراتر از پیشگیری از سرطان دارد

واکسن HPV که عمدتاً به‌دلیل محافظت در برابر سرطان دهانه رحم شناخته می‌شود، ممکن است باعث کاهش خطر عوارض جدی در دوران بارداری شود. در تحقیقی در دانشگاه استکهلم مشخص شده که احتمال بروز چندین عارضه در زنان واکسینه شده کمتر بوده است؛ از جمله زایمان زودرس، پارگی زودرس کیسه آب و تولد نوزاد با وزن بسیار کم.



خبرهایی که نمی‌بینید

هدف گذاری وزارت بهداشت برای گسترش مراکز سلامت روان به ۳۰۰ مرکز
علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت از برنامه این وزارتخانه برای افزایش دسترسی مردم به خدمات تخصصی سلامت روان و توسعه مراکز سلامت روانی اجتماعی «سراج» خبر داد و گفت: «برنامه‌ریزی برای افزایش تعداد مراکز سراج به ۳۰۰ مرکز در حال انجام است.»

همه چیز به والدین بستگی دارد

کودک قرار نیست به تنهایی سبک زندگی سالم را یاد بگیرد. اگر صبحانه در خانه حذف می‌شود، والد مدام نوشیدنی شیرین می‌خورد، تلویزیون ساعت‌ها روشن است و تحرک خانواده به حداقل رسیده، نمی‌توان از کودک انتظار داشت به توصیه‌های سلامت عمل کند. عادت‌های سالم بیشتر از آنکه با دستور ساخته شوند، با تکرار و الگو گرفتن شکل می‌گیرند. ابتدا باید ببینیم آیا خودمان الگوی مناسبی برای کودکان هستیم یا نه؟

صحنه سالم

نان و پنیر و گردو، ساندویچ تخم‌مرغ یا یک پاکت شیر گزینیه‌های خوبی هستند.

میان وعده سالم

یک عدد میوه به همراه هویج، نان و پنیر، یک پاکت شیر، تخم‌مرغ، مقداری از مغزها و سبزی‌ها میان وعده‌های سالم هستند.

آب جایگزین ندارد

نوشابه، آمیوه صنعتی و سایر نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند بدون ایجاد سیری مناسب، مقدار زیادی قند وارد رژیم غذایی کودک کنند.

ورزش داخل و خارج خانه

بازی در خانه، دویدن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، بازی در پارک و هر فعالیتی که کودک را از نشستن طولانی بیرون بیاورد، بخشی از فعالیت بدنی است.

محدود کردن صفحه نمایش

باید زمان استفاده را محدود کرد. مخصوصاً زمان غذاخوردن و یک تا ۲ ساعت قبل از خواب.

خواب با کیفیت

ساعت خواب و بیداری باید تا حد امکان منظم باشد.

کودکی سالم با ۶ فرمان ساده

رعایت چند عادت ساده در زندگی روزمره کودکان، آنها را از بیماری‌ها دور نگه می‌دارد

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار

سلامت کودک فقط در مطب پزشک و روی نمودار قد و وزن تعیین نمی‌شود؛ بخش مهمی از آن در همان ساعت‌هایی ساخته می‌شود که کودک صبحانه می‌خورد، میان وعده‌اش را انتخاب می‌کند، بعدازظهر را پای تبلت و تلویزیون یا در حیاط و پارک می‌گذراند و شب را با موبایل یا بدون آن به پایان می‌رساند. بعضی از عادت‌های روزانه شاید طبیعی به نظر برسند، اما اگر هر روز تکرار شوند، می‌توانند روی وزن، خواب، تمرکز و خلق و خوی کودک اثر بگذارند.

این عادت روزانه را بشناسید؛ چه باور کنیم و چه نکنیم، تکرار روزانه بعضی عادت‌ها روی سلامت جسم و روان کودک اثر می‌گذارد. اما چند رفتار ساده وجود دارد که هر روز از صبح تا شش‌باید آنها را جدی گرفت تا به بخشی از سبک زندگی کودک تبدیل شود.

صبحانه کودک را حذف نکنید

صبح‌هایی که کودک دیر بیدار شده یا والد فرصت آماده کردن صبحانه ندارد، معمولاً صبحانه نخستین وعده‌ای است که حذف می‌شود. اما حذف صبحانه می‌تواند کودک را به سمت خوراکی‌های کم‌ارزش و در نهایت اضافه‌وزن سوق دهد. زهر اولاد، کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی می‌گوید: «اگر به‌طور رندوم وارد حیاط یک دبستان شوید، تعداد زیادی کودک چاق یا دارای اضافه‌وزن می‌بینید. این کودکان محصول رفتارهای نادرست والدین هستند؛ والدی که برای صبحانه وقت نمی‌گذارد یا به جای آن، کیک، بیسکویت، کلوچه و شکلات در کوله کودک می‌گذارد که ارزش غذایی ندارند و کودک را در معرض چاقی، دیابت و سایر بیماری‌ها قرار می‌دهند.»

اولادی می‌گوید: «بهتر است والد از شب قبل صبحانه آماده کند. قرار هم نیست صبحانه مفصل باشد؛ نان و پنیر و گردو، ساندویچ تخم‌مرغ یا یک پاکت شیر گزینیه‌های مناسبی هستند که پروتئین دارند و می‌توانند شروع خوبی برای روز کودک باشند.»

آب را جایگزین نوشیدنی‌های شیرین کنید

گاهی چیزی که والدین، کم‌اشتهایی می‌بینند، نتیجه خوردن و نوشیدن مداوم در طول روز است. نوشابه، آمیوه صنعتی و سایر نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند بدون ایجاد سیری مناسب، مقدار زیادی قند وارد رژیم غذایی کودک کنند، درحالی‌که کافی است آب، نوشیدنی اصلی کودک شود. اگر کودک به نوشیدنی‌های شیرین عادت کرده، کم کردن تدریجی دفعات مصرف و در دسترس قرار دادن آب، راه عملی‌تری است تا ممنوعیت ناگهانی آمیوه‌های صنعتی.

کسی حواشش به این کودک بلاگر نیست؟

به لطف شبکه‌های اجتماعی، دیگر کسی نیست که بسز نوجوان اهل ارومیه با صدای نامطلوبش را نشاناند، به‌خصوص حالا که حضور این نوجوان در یک برنامه تلویزیونی کشور ترکیه و تسمیخ صدای او بسیار



سیلی تاریخ به روبیو

واکنش ایرانیان به صحبت‌های اخیر وزیر امور خارجه آمریکا همچنان در شبکه‌های اجتماعی ادامه دارد

گزارش

لیلا شریف | روزنامه‌نگار | چند روز پیش بود که مارکو روبیو، وزیر خارجه آمریکا یک سخنرانی در آتن داشت و در همان ابتدای صحبت‌هایش جملاتی از خشایارشا و شهر آتن گفت و تلاش کرد در یک نمای کلی، هخامنشیان را در جایگاه تهدید تمدن غرب معرفی کند. درواقع روبیو قصد داشت با ترسیم پیوندی میان یونان و روم باستان و ایالات متحده امروز حتی با روایت دروغین در مورد تمدن ایران، از ضرورت احیای قدرت غرب بگوید. این سخنان به‌سرعت مورد توجه قرار گرفت و کاربرهای ایرانی به آن واکنش نشان دادند، برخی از تحریف تاریخ گفتند و برخی هم آن را نشانه‌ای از خصومت تاریخی و تمدنی آمریکا با ایران معرفی کردند، اما واکنش‌ها در مورد این تحریف تاریخ از سوی وزیر خارجه آمریکا هنوز ادامه دارد. در روزهای اخیر هر ایرانی تلاش کرده در حد توان خود واقعیت تاریخ ایران را به وزیر امور خارجه آمریکا گوشه‌زد کند و از اکانست سفارت‌خانه‌ها در صفحات مجازی گرفته تا تاریخ‌پژوهان و چهره‌های فرهنگی در کنار مردم عادی، قدمت تمدن ایران و واقعیت ماجرای حمله به آتن را روایت کردند.

مردم، پای کار تمدن ایران

در شرایطی که تنش‌های ایران و آمریکا به نقطه اوج خود رسیده است و مردم ایران در صحنه نبرد به‌سر می‌برند، روایت تاریخ آتن و حمله به این شهر از موضوعاتی بود که هر ایرانی به‌راحتی نمی‌توانست از کنار آن عبور کند. به همین دلیل بود که شبکه‌های اجتماعی تبدیل به صحنه رویارویی ایرانیان با روبیو شد تا از این طریق تمدن ایرانی را یادآوری کنند. کاربری در واکنش به این سخنرانی نوشت: «اگر کسی صحبت‌های روبیو را شنیده باشد و هنوز فکر کند مشکل غرب به‌خصوص آمریکا با ایران فقط محدود به جمهوری اسلامی است نه مشکل تمدنی، احمق است. غرب هنوز کینه آتن‌زدن آکروپولیس توسط خشایارشا را دارد.» یا کاکانت دیگری به بحث هویتی آمریکا اشاره کرد و نوشت: «وقتی روبیو اینارو می‌گوید یعنی ما رو دشمن تمدنی شون می‌دونم.»

آفتابه‌ای به قدمت تاریخ آمریکا

در کنار تمام واکنش‌های مردمی، صفحات سفارت‌خانه‌ها که در جنگ رسانه‌ای بارها و بارها با ایده‌های خاص قدرت‌نمایی کرده بودند، در پاسخ به روبیو هم کم نگذاشتند. یکی از پربازدیدترین توئیتهای مربوط به پاسخ سفارت ایران در بوسنی بود که با انتشار تصویری از قدیمی‌ترین آفتابه جهان که در لرستان کشف شد و مربوط به ۲ هزار و ۶۰۰ سال پیش است، نوشت: «آفتابه ایرانی ۱۱ هزار کشور تو عمر دارد.» این کنایه کوتاه به‌سرعت وارد چرخه بازنشر شد و محسن تنبلنده، بازیگر سینما و تلویزیون نیز با بازنشر آن به جمع واکنش‌دهندگان پیوست. در این سبک پاسخ طنزآمیز، به‌جای ورود به جدل تاریخی، قدمت تمدن ایران با عمر کشور آمریکا مقایسه شد. سفارت ایران در ایروان هم در همین مسیر به اظهارات روبیو واکنش نشان داد و با انتشار تصویری نوشت: «قدمت چوگان ایران در برابر گلف آمریکا» سفارت ایران در پراگ هم با انتشار تصویری از ترامپ و روبیو نوشت: «از میان تمام بهانه‌هایی که واشنگتن می‌توانست برای توجیه جنگ غیرقانونی خود علیه ایران مطرح کند، شاید مضحک‌ترین آنها این بود که چهره افلاطون را بافتوشاپ روی تصویر ترامپ بگذارد.»

شاهد ما موزه‌های شامسات

از میان چهره‌های سینمایی و تلویزیونی که به این موضوع واکنش نشان دادند، نام پهرنگ علوی، بازیگر سینما و تئاتر بیش از همه مورد توجه قرار گرفت. او با انتشار ویدئویی در صفحه شخصی خود به اظهارات مارکو روبیو، وزیر خارجه آمریکا واکنش نشان داد. او به نشانه‌ها و گواده‌های قدمت تاریخ ایران که در موزه‌های آمریکا اشاره کرده و نوشته است: «بزرگ‌ترهای شما هم نتوانستند تمدن ایران را نادیده بگیرند. بهتر است تاریخ ما را در موزه‌های خودتان تماشا کنید تا بفهمید قدمت یعنی چه.» اشپای تاریخی به‌جامانده از دوران هخامنشیان تا ساسانیان که در موزه «گتی ویلا» در لس‌آنجلس آمریکا نگهداری می‌شود، یکی از مجموعه‌هایی است که بر صحبت‌های علوی صحه می‌گذارد.

مکت

حواستان به تاریخ باشد

در کنار تمام واکنش‌های جدی و طنزآمیز، بخش دیگری از واکنش‌ها با تاریخ گره خورده تا با شفاف‌سازی آن برهه از تاریخ ایران، برده از نیست وزیر امور خارجه آمریکا بر دارد. تورج دریایی، مورخ و استاد دانشگاه کالیفرنیا جزو نخستین چهره‌های تاریخ‌شناسی بود که به این موضوع واکنش نشان داد. او در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «اگر اجازه بدهید، آقای روبیو:

۱- در سال ۴۸۰ پیش از میلاد، خشایارشا آتن را به‌عنوان مجازات سوزاندن سارد، مرکز ساتراپی هخامنشیان در سال ۴۹۸ پیش از میلاد، به آتش کشید؛ اقدامی که یونانیان یونیه انجام داده بودند.
۲- در ۲۰۰ سال گذشته، این «غرب» - بریتانیا، روسیه و ایالات متحده - بوده است که به «شرق» حمله کرده، آن را غارت کرده و در آن حضور نظامی داشته است. در نهایت، موضوع تقابل شرق و غرب نبود. شاهنشاهی هخامنشی یک «امپراتوری جهانی» بود که شمار زیادی از یونانی‌زبانان را در میان اتباع و نیروهای نظامی خود داشت؛ افرادی که در کنار هخامنشیان و علیه دولت‌شهرهای یونانی می‌جنگیدند.» او همچنین در گفت‌وگویی تلویزیونی در مورد گره‌زدن تاریخ با سیاست توضیح داد: «در دید غربی‌ها، این نگاه شرق‌محوری همیشه وجود داشت و شرق را به‌عنوان جامعه‌ای که تغییر نمی‌کند تصور می‌کنند. زمانی که این دید وجود داشته باشد، به‌راحتی می‌توانند از تاریخ گذشته برای مقاصد خودشان استفاده کنند.» واکنش چهره‌های آکادمیک به تورج دریایی محدود نشد. ولی نصر، استاد امور بین‌الملل و مطالعات خاورمیانه در مدرسه مطالعات پیشرفته بین‌المللی جان‌هاپکینز در واشنگتن دی‌سی هم در گفت‌وگو با الجزیره گفت: «هدف روبیو تعریف دشمنی مشترک آمریکا و اروپا برای احیای روابطشان بوده است. این که آیا این لفاظی‌ها ایرانیان را از هم دور می‌کند یا نه برای دولت آمریکا اهمیتی ندارد؛ همانطور که اسلام‌هراسی جورج دبلیو بوش در جهت دوری مسلمانان از هم برای آمریکا بی‌اهمیت بود. با این حال، این موضوع را روشن می‌کند که واشنگتن هیچ تفاوتی بین مردم ایران و ایران به‌عنوان یک تمدن و جمهوری اسلامی قائل نیست.»