

اسکراب‌های طبیعی برای اطراف ناخن‌ها



شادفر

آشپزخانه جای طعم‌ها و رنگ‌هاست. مواد طبیعی مانند انواع سبزی‌ها، صیفی‌ها و میوه‌ها هر کدام با رایحه خوش، شکل و بویژه، رنگ زیبا و طعم جذاب ما را مسحور خود می‌کنند. آشپزی کردن با این مواد همچنان که لذت دارد، دشواری‌های خودش را هم دارد. در صورتی که مایل نباشیم به هردلیلی از دستکش مخصوص آشپزی استفاده کنیم رنگ گرفتن پوست دست، به ویژه پوست اطراف ناخن‌ها شاید یکی از جنبه‌های ناخوشایند آشپزی کردن باشد. در ادامه به چند روش خانگی برای پاک کردن رنگ موادی مانند زرد چوبه از پوست اطراف ناخن‌ها اشاره می‌کنیم.

روش نخست: اسکراب شکر

یک قاشق چای خوری اسکراب شکر را توی یک کاسه بریزید. به همان میزان، آب به کاسه اضافه کنید. دو ماده را به خوبی ترکیب کنید. ترکیب را به ناخن‌ها بزنید و آن قدر روی ناخن‌ها بکشید تا رنگ اضافی پاک شود.

روش دوم: روغن کرچک یا نارگیل

تکه‌ای پنبه را به یکی از این روغن‌ها آغشته کنید. آن را روی ناخن و اطراف آن‌ها بزنید تا به خوبی تمیز شود.

روش سوم: کرم اصلاح موبر

کرم موبر، حاوی هیدروژن پراکسید است که اثرات سفیدکنندگی دارد و وقتی روی پوست قرار می‌گیرد به از بین بردن تیرگی‌ها کمک می‌کند. این ماده، برای زدودن زردی ناخن‌ها هم خوب است. برای این کار مقداری از این کرم را به پنبه بمالید، پنبه را روی ناخن‌ها بگذارید. آن قدر آن را روی ناحیه‌ها ماساژ دهید که زردی را از بین ببرد. البته به این نکته توجه داشته باشیم که این کرم‌ها برای برخی پوست‌ها ایجاد حساسیت می‌کند.

روش چهارم: جوش شیرین و عصاره لیمو

پاک کردن رنگ زرد چوبه از ناخن با کمک جوش شیرین و لیموترش هم شدنی است. جوش شیرین، خاصیت پاک‌کنندگی و سفیدکنندگی ملایمی دارد. وقتی که با عصاره لیمو ترکیب شود به خوبی می‌تواند لکه‌ها را از بین ببرد. در یک کاسه، دو قاشق چای خوری جوش شیرین را با یک قاشق چای خوری آب مخلوط کنید و چند قطره لیمودر ترکیب بچکانید. مواد را به خوبی ترکیب کنید تا حالت خمیری بگیرد. یک تکه پنبه در ترکیب بزنید و روی ناخن‌ها بپاشید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا لکه‌ها برطرف شوند.

توجه: برای رفع زردی زرد چوبه از پوست، هرگز جوش شیرین را مستقیم برای پوست استفاده نکنید.

روش پنجم: سرکه سیب

یک قاشق چای خوری سرکه سیب را با همان میزان آب قاتی کنید. ترکیب را خوب هم بزنید. یک تکه پنبه را به این ترکیب آغشته کنید. آن را روی ناخن بمالید تا لکه برطرف شود.

نکته روز

چه ورزش‌هایی مرگ را به تأخیر می‌اندازند؟



تحقیقات نشان می‌دهد هشت عادت سالم می‌تواند پیری بیولوژیکی را تا شش سال کاهش دهد. این عادت‌ها مربوط به رژیم غذایی، حفظ وزن مناسب، پرهیز از مصرف دخانیات، رعایت بهداشت خواب، مدیریت کلسترول، قند خون، فشار خون و مهم‌تر از همه، فعال ماندن از نظر بدنی است. در مطالعه‌ای تأثیر فعالیت بدنی هوازی متوسط، مانند پیاده‌روی یا دوچرخه سواری ملایم، فعالیت بدنی هوازی شدید، مانند دویدن و فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات، مانند وزنه برداری بررسی شد.

یافته‌های آن نشان داد که ترکیبی متعادل از انواع این ورزش‌ها برای کاهش خطر مرگ و میر مؤثرند. اما فعالیت‌های بدنی مربوط به کارهای خانه یا شغل فرد، در مقابل ورزش ممکن است گاهی بیشتر از مفید بودن، مضرباشد. برخی از رایج‌ترین مشاغل مرتبط با فعالیت بدنی فشرده که در این تحقیق ذکر شد، پرستاری، خرده‌فروشی و کشاورزی است که برای انجام آن‌ها افراد مجبورند زمان زیادی روی پایستند و بیشتر با موقعیت‌های استرس‌زا دست و پنجه نرم کنند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۳۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰



۵شنبه

۱۴ آذر ۱۳۹۷
شماره ۳۱۰۳

۱۲

SHAHNARNEWS.IR



همسایه

زیست مجازی را چقدر جدی می‌گیریم؟

درباره عادت اشتباه اشتراک‌گذاری عمومی در فضای مجازی بیشتر بدانیم



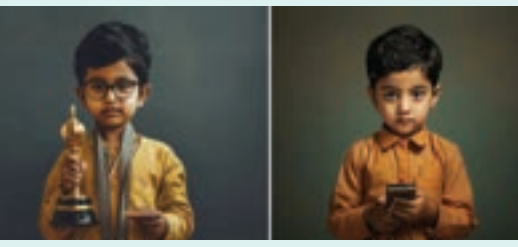
طرح: مجید صالحی / شهرآرا

ردپای دیجیتال

زندگی در عصر شبکه‌های اجتماعی فارغ از جنسیت، تأهل، شغل یا سن و سال با اشتراک‌گذاری اطلاعات فردی و ارتباط‌گیری با دیگران تعریف شده است. اما آیا شما به تمامی کارهایی که در سراسر شبکه جهانی وب می‌توانند ناظر محتوای تولیدی شما در فضای مجازی باشند، اعتماد دارید؟ آیا صرفاً خصوصی سازی صفحات شخصی و انتخاب محتاطانه دوستان و دنبال‌کنندگان می‌تواند ضامن افشانشدن هویت و زندگی خصوصی شما باشد؟ فارغ از مباحث امنیت سایبری و نکاتی مانند هک حساب‌های کاربری، شما ممکن است با اشتراک‌گذاری ناخواسته تصاویر یا متون توصیفی از زندگی شخصی خود، گرفتار سارقان هویت دیجیتال شوید. نام و نام خانوادگی کامل، تاریخ و محل تولد یا نشانی محدوده محل سکونت شما هر کدام می‌توانند زمینه‌ای را برای بهره‌گیری جاعلان از هویت شما فراهم سازد. امری که این روزها با توسعه هوش مصنوعی به راحتی و با چند کلیک می‌توان به حوزه جعل عمیق یا Deep Fake وارد شد و پیامدهای جبران‌ناپذیری برای زندگی شخصی، کاری یا تحصیلی دیگران به بار آورد. نمونه ساده‌تری از این اقدامات را می‌توان در سرقت‌ها مشاهده کرده‌ها با اطلاع‌رسانی درباره قصد سفر یا دوری از محل کار، آن محل را به طعمه سارقان تبدیل کرده‌اند.

فرزندپروری آنلاین

بسیاری از ما با دیدن گاف‌ها و شیرین‌زبانی کودکان و نوزادان در فضای مجازی با رها و بارها خندیده ایم و آن‌ها را با دیگر دوستان خود هم به اشتراک گذاشته ایم. هرچند بدون تردید این کودکان در آینده بیشتر از والدین خود در فضای مجازی حضور خواهند داشت. اما آیا آن‌ها می‌خواهند تا این حد دیده شوند؟ آیا آن‌ها در آینده از اینکه این همه تصاویر مستند از شوخی‌ها و حرکات ناشیانه خود دارند، خوشحال خواهند شد؟ اشتراک‌گذاری تصاویر و کلیپ‌های متعدد از کودکان در فضای مجازی از سوی والدین در واقع نخستین گام‌های شکل‌گیری هویت مجازی آن‌هاست و بر احساس آن‌ها نسبت به خود در بلندمدت اثرگذار خواهد بود. برای مثال اگر والدین تصاویر نامناسب یا خجالت‌آوری از فرزند خود به اشتراک بگذارند و همسالان فرزندشان به آن‌ها دسترسی پیدا کنند، آن‌ها می‌توانند سوزه قلدری و آزارهای کلامی دیگران را تجربه کنند. حتی اگر این تصاویر افشا نشوند نیز فرزندان همواره با دل‌پره ناشی از انتشار آن‌ها رشد می‌کنند و این امر می‌تواند برادران آن‌ها را از خود تأثیر منفی بگذارد. بنابراین محققان توصیه می‌کنند همواره پیش از انتشار چنین محتوایی حتی در گروه‌های مجازی خانوادگی بیشتر فکر کنید. چرا که شما نمی‌دانید در آینده یا دوری این رخداد‌ها برای فرزندان چه آثاری خواهد داشت. همچنین اگر فرزند شما در سنین بالاتر مانند دبستان یا متوسطه است، حتماً پیش از انتشار تصاویر سعی کنید با او صحبت کنید و نسبت به عواقب احتمالی آن هشدار دهید. در مورد کودکان نیز مانند بزرگسالان انتشار تصاویر یا هویت کامل مانند نام و نام خانوادگی، محل سکونت یا تحصیل می‌تواند بسیار دردسر ساز باشد.



کودکان قهرمانان شبکه‌های اجتماعی نیستند

گفتن یا نگفتن ماجرا، حق کودک شماست



قاب‌های معصومیت که در اینترنت به یقما می‌رود

حریم خصوصی کودکان خود را به هر قیمت جلب توجه در شبکه‌های اجتماعی حراج نکنید

عادل نجفی | این روزها اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره ما شده‌اند. شاید حتی همین لحظاتی که صرف مطالعه محتوای شهرآرا به عنوان روزنامه مردم‌مشهد می‌کنید هم به واسطه دیدن عناوین خبری یا گزارش‌های تصویری این رسانه در شبکه‌های اجتماعی بوده باشد. مطلبی را ببینید و به آن واکنش نشان دهید، برای دوستان خود ارسال کنید یا خیلی ساده و سریع از آن عبور کنید. به هر حال شما ساعات زیادی را در طول روز در این فضای غیرحقیقی سپری می‌کنید و از خود ردی‌هایی به جای می‌گذارید. ما شهروندان دنیای حقیقی سال‌هاست که به شهروندان دنیای دیجیتال تبدیل شده ایم و شاید حتی بدون اینکه متوجه باشیم جزئیات زندگی خصوصی خود را نیز در آن به اشتراک گذاشته باشیم. اشتراک‌گذاری یک گزارش خبری، مقاله علمی یا تصویری از یک منظره زیبا در صفحات شخصی مجازی تا درج نظریات محتوای دیگر شخصیت‌ها همگی می‌توانند از مصادیق این خودافشاری در فضای مجازی باشند. ما انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی همواره در طول تاریخ با اشتراک‌گذاری، زندگی خود را پیش برده ایم و اکنون در قرن بیست و یکم این امر با وجود اینترنت ابعاد گسترده‌تری به خود گرفته است. هرچند این اشتراک‌گذاری به ویژه در یکی دودهه اخیر ساده‌تر و فراگیرتر شده است. اما به نظری می‌رسد چالش برانگیزتر هم شده است. دسترسی در لحظه به تلفن همراه شبکه اینترنت و سکوهای اشتراک‌گذاری دیتا همه ما را به نویسنده، عکاس، خبرنگار، بلاگر و عناوینی از این دست تبدیل کرده که شاید حتی بیشتر از زندگی حقیقی در دنیای مجازی وقت خود را سپری کنیم. اکنون که با توسعه این سبک زندگی پذیرفته شده روبه‌رو هستیم، بد نیست بیشتر به خود یادآوری کنیم که در حال ساخت چه هویتی از خود در فضای مجازی هستیم؟ ضرورت اشتراک‌گذاری تصاویر و داستان‌های شخصی و خانوادگی مادر فضای مجازی چیست و آنچه منتشر می‌کنیم چقدر به امنیت و آسایش ما می‌تواند کمک کند؟

تأهل در شبکه‌های اجتماعی

اگر مدت‌هاست حتی بر سر میز شام جشن سالگرد ازدواجتان می‌بینید که همسر شما پس از دقایقی درگیر تلفن همراه خود شده و به تدریج درباره آخرین محتوای اشتراک‌گذاری شده در شبکه‌های اجتماعی به جای زندگی خودتان صحبت می‌کند بد نیست بدانید که تنها نیستید. این روزها بسیاری از زوج‌ها همان اندک ساعتی از شبانه روز را که در کنار یکدیگر سپری می‌کنند، کمتر به گفت‌وگو درباره خود مشغول می‌شوند. تلفن‌های همراه هوشمند و شبکه‌های اجتماعی نقش جدایی‌ناپذیری در زندگی حتی افراد متأهل ایفا می‌کنند. البته این محصولات دنیای مدرن به خودی خود سراسر ایراد و چالش نیستند. برای نمونه استفاده از ابزارهای ارتباطی اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی برای زوج‌هایی که ساعات بسیاری در روز از یکدیگر جدا هستند، از خانواده‌های خود دور هستند می‌تواند مفید باشد و به آن‌ها بهانه‌های بهتری برای ارتباط مطلوب‌تر بدهد. از طرف دیگر حضور در حلقه دوستان مجازی همسران به آن‌ها فرصت آشنایی بیشتر با روحیات و خلقیات شریک زندگی آینده را می‌دهد و در صورت ملاقات‌های جمعی با دوستان با همکاران، دیگر چندان از چنین گردهمایی‌هایی دوری نمی‌کنند. اما در کنار این مزایا چالش‌هایی نیز وجود دارند که می‌توانند به مخاطرات بالقوه هر رابطه‌ای بدل شوند. الگوریتم‌ها و منطق برنامه نویسی شبکه‌های اجتماعی به نحوی در حال توسعه هستند که کاربران را بیشتر و بیشتر به خود مشغول کنند و این امر به ویژه در زندگی متأهلان می‌تواند موجب دل‌سردی و کاهش کیفیت رابطه زوجین شود. اما اگر گرفتار چنین چالشی هستید محققان پیشنهاد می‌کنند هرگز کیفیت رابطه خود را با آنچه از دیگران در شبکه‌های اجتماعی مشاهده می‌کنید مقایسه نکنید. همواره سعی کنید کیفیت روابط خود را بر اساس آنچه در شرایط فعلی تجربه می‌کنید با گذشته خود و شریک زندگی در گذشته مقایسه کنید و آن را معیاری برای پیشرفت و بهبود قرار دهید. پیشنهاد دیگری که به متأهلان در این زمینه ارائه می‌شود خودداری از تکنیک زندگی مجازی و حقیقی زوجین از یکدیگر است. به عبارت دیگر در شبکه اجتماعی یکدیگر و حتی فرزندان‌تان حضور داشته باشید تا از تجربیات و آموزه‌های مشترک بهره‌مند شوید و به این ترتیب موضوعات مشترک بیشتری برای گفت‌وگو و تعامل داشته باشید.



زندگی تعاملی مجازی

با وجود توصیه‌های کارشناسان، اشتراک‌گذاری اطلاعات فردی و هویتی در شبکه‌های اجتماعی اجتناب‌ناپذیر است و این امر پیامدهای منفی خاص خود را به دنبال خواهد داشت. ما شهروندان دنیای مجازی تنها می‌توانیم با دقت بیشتری درباره مخاطرات و فرصت‌های احتمالی در خصوص اشتراک‌گذاری اطلاعاتمان تصمیم‌گیری کنیم. استفاده از شبکه‌های اجتماعی به واسطه خدماتی مانند شبکه‌سازی، سهولت ارتباطات، ایجاد فرصت تضارب‌آراء و افزایش آگاهی می‌توانند مزیت زندگی مدرن باشند به شرطی که بتوانیم مخاطرات حریم خصوصی و قلدری سایبری را به حداقل برسانیم. بنابراین پیش از هر اشتراک‌گذاری دوباره فکر کنید آیا محتوای شخصی مورد نظر شما ضرورتی دارد به اطلاع دیگران برسد یا خیر.

منابع پزشکی از داده‌های مطلب:
https://www.nyu.edu/blog
https://www.theguardian.com