

روتین های پوستی خطرناک

چند روش خانگی که به جای درمان، پوست شما را نابود می کنند



گروه فرهنگ شهروندی، ویدئوهای مراقبت از پوست در شبکه های اجتماعی بسیار جذاب هستند. اما همیشه درست نیستند. متخصصان پوست هشدار می دهند که استفاده از مواد خانگی برای درمان جوش یا روشن کردن پوست، می تواند منجر به سوختگی، لک و آسیب جدی به سد دفاعی پوست شود.

استفاده از آب لیمو برای روشن کردن پوست

عوارض: تحریک پوست، تخریب سد دفاعی، قرمزی و ایجاد لک های تیره (به ویژه در پوست های تیره) پس از قرارگیری در معرض نور.

استفاده از خمیر دندان برای درمان جوش

عوارض: موادی مثل جوهر نعنای و الکل موجود در خمیر دندان باعث التهاب، پوسته ریزی و حتی بدتر شدن وضعیت آکنه می شوند.

استفاده از جوش شیرین برای لایه برداری

عوارض: به دلیل pH بسیار بالای جوش شیرین، تعادل اسیدی پوست به هم می خورد و باعث خشکی و حساسیت شدیدی می شود.

ساخت ضد آفتاب خانگی

عوارض: ترکیب روغن های گیاهی برای ساخت ضد آفتاب در خانه، هیچ تضمینی برای محافظت در برابر اشعه های UVA و UVB ایجاد نمی کند و خطر آفتاب سوختگی، لک و پیری زودرس را به شدت بالا می برد.

اسکراب های خشن خانگی با شکر و قهوه

عوارض: استفاده از دانه های درشت مثل شکر یا تفاله قهوه برای لایه برداری باعث ایجاد خراش های ریز و ناهمواری روی پوست می شود که در درازمدت باعث التهاب و ناهموار شدن بافت پوست می شود.

به خاطر بسپاریم

یادمان باشد طبیعی بودن یک ماده لزوماً به معنای ایمن بودن آن نیست. برای داشتن پوستی سالم، به جای ترندهای اینستاگرامی، از یک روتین ساده و علمی شامل شوینده ملایم، مرطوب کننده مناسب و ضد آفتاب استاندارد استفاده کنیم.

نکته روز

نقشه راه تصمیم گیری هوشمندانه



محبی تصمیم گیری یعنی تبدیل تردید به عمل. یک تصمیم خوب، نتیجه شانس نیست؛ نتیجه یک فرایند فکری شفاف است. داشتن یک نقشه راه به ماکمک می کند در موقعیت های حساس، بهترین و عقلانی ترین تصمیم را بگیریم.

۵ مرحله تصمیم گیری

۱. تعریف دقیق مسئله

به جای اینکه بپرسید «چطور این مشکل را حل کنم؟»، از خودتان بپرسید «دقیقاً چه چالشی پیش روی من است؟». شفاف کردن صورت مسئله، نیمی از راه رسیدن به جواب است.

۲. جمع آوری داده های واقعی

فقط روی حقایق موجود تمرکز کنید. ترس ها، حدس و گمان ها و پیش داوری های ذهنی تان را از واقعیت ماجرا جدا کنید.

۳. ارزیابی گزینه ها با تحلیل پیامدها

برای هر گزینه که دارید، سه پیامد مثبت و سه پیامد منفی احتمالی را روی کاغذ بنویسید تا دید روشن تری نسبت به عواقب هر مسیر پیدا کنید.

۴. استفاده از تست زمان (۱۰-۱۰-۱۰)

از خود بپرسید که این تصمیم ۱۰ دقیقه دیگر، ۱۰ ماه دیگر و ۱۰ سال دیگر چه تأثیری روی زندگی من خواهد داشت؟ این کار کمک می کند از بند هیجانات لحظه ای رها شوید.

۵. اقدام و پذیرش مسئولیت

در نهایت بهترین گزینه را انتخاب کرده و به آن عمل کنید. فراموش نکنید که پذیرش مسئولیت کامل نتیجه، حتی اگر بهترین نتیجه نباشد، مسیر شما را برای تصمیم گیری های بعدی پخته تر می کند.

توصیه های طلایی

قانون ۸۰/۲۰: ۸۰ درصد نتیجه گیری شما از ۲۰ درصد اطلاعات حیاتی به دست می آید. خودتان را در جزئیات غیرضروری غرق نکنید.

سندرم فلج تحلیل: وقتی گزینه ها زیاد باشند، انتخاب سخت تر می شود. اگر بیش از سه گزینه دارید، موارد ضعیف را حذف کنید تا ذهنتان باز شود.

تصمیم گیری در وضعیت خشن: هرگز وقتی خیلی عصبانی، خیلی خوش حال یا بسیار خسته اید، تصمیم سرنوشت ساز نگیرید. اجازه دهید هیجانات فروکش کنند.

پذیرش کامل نبودن: هیچ تصمیمی بدون ریسک نیست. به جای دنبال کردن بهترین تصمیم ممکن، به دنبال تصمیم به اندازه کافی خوب باشید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰۹

جلوه جماعت جاماندگان

حضور در مراسم پیاده روی اربعین آدابی دارد که بهتر است رعایت کنیم

ملیحه ابراهیمی: امسال هم گذشت. خیلی ها حسرت پیاده روی اربعین را در دلشان خاک کردند. البته حتما خودشان را به مراسم جاماندگان اربعین می رسانند. مراسمی که هر سال هم زمان با راهپیمایی اربعین در ایران و برخی دیگر از کشورها برگزار می شود. در این مراسم افرادی که نتوانسته اند در پیاده روی اربعین آن سال در کشور عراق حاضر شوند، به آن نیت مسیر تعیین شده ای را به صورت پیاده طی می کنند. ناگفته نماند که در این مراسم ایستگاه های صلواتی برای خدمت رسانی به عزاداران در طول مسیر برپاست. اگر مشاهد هستید و در حسرت پیاده روی اربعین، با چند کار ساده می توانید دلتان را راهی کربلا کنید و خودتان را در آن فضا و حال و هوا تجسم کنید.

دوم، توصیه های

ترافیکی

امسال هم همانند سال های گذشته عاشقان حسینی پرچم به دست و پیاده از میدان بسیج به سمت حرم مطهر رضوی حرکت می کنند. در این حرکت نمادین که از ساعت ۹ صبح شروع می شود و تا ساعت ۱۹ بعد از ظهر ادامه دارد چه بهتر که برخی نکات ترافیکی را رعایت کنیم:
 ▲ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنیم.
 ▲ تا جایی که امکان دارد از سفرهای غیرضروری در آن محدوده خودداری کنیم.
 ▲ به صورت تک سرنشین وارد خیابان های منتهی به مراسم نشویم.



اول، مجهز

بودن

پیش بینی وضعیت آب و هوا برای دمای فردای مشهد ۳۵ درجه است که خطر احتمال بی آبی بدن و گرمازدگی را تشدید می کند. در این شرایط بهتر است به نکاتی دم دستی اهمیت بدهیم:
 ▲ همراه داشتن بطری آب (چه بهتر که محتوای بطری آبلیمو. تخم شربتی یا خاکشیر باشد).
 ▲ پوشیدن کفش مناسب پیاده روی
 ▲ پوشیدن لباس های نخی و گشاد
 ▲ استفاده از ضد آفتاب، کلاه آفتابی و عینک دودی
 ▲ سایبان برای کالسکه بچه ها و ویلچر سالمندان
 ▲ بارچه خیس و نرم دار برای روی سر انداختن در ساعات اوج گرما



سوم، فرهنگ

کار گروهی

فرصت خوبی است تا به بهانه پیاده روی در مراسم جاماندگان اربعین به سراغ کهن سالان و آن دسته از افرادی که بیمارند برویم. آن هایی که به خاطر شرایط جسمی توان سفر به کشور عراق را ندارند. فهرستی تهیه کنیم و با آن ها به مراسم جاماندگان برویم. ممکن است در اسامی آن فهرست پدر یا مادر، همسایه طبقه بالا یا کنار دستی یا دوست واقوام هم باشند.
 حتی می توانیم از دوستان و همسایگان دعوت کنیم تا مسیر را به اتفاق یکدیگر قدم برداریم. با این کار به ترویج کار گروهی در کنار توجه به افرادی که نیازمند توجه ما هستند هم کمک کرده ایم. همچنین، در همسایگی همه ما افرادی هستند که مسئولیت نگهداری فرزندان، سالمندان یا بیماران را بر عهده دارند، می توانیم با پذیرش این مسئولیت برای چند ساعت، به این افراد هم، فرصت حضور در مراسم و فیض زیارت را بدهیم.



چهارم، به نیت

ندری

حال و هوای موکب های عراق در طول مسیر پیاده روی اربعین برای آن هایی که این تجربه را دارند بسیار به یاد ماندنی و فراموش نشدنی است. افرادی که عاشقانه از مهمانان امام حسین (ع) به هر نحوی میزبانی می کنند. اگر امسال از سفر به عراق جامانده اید می توانید خودتان دست به کار شوید. شاید درست کردن تعدادی ساندویچ نان و پنیر، شربت آبلیمو یا تهیه غذا برای نیازمندان حاشیه شهر ثوابش کمتر از نذری های موکب های عراق نباشد.
 برای این کار می توانید روی مشارکت همسایگان، فعالان مساجد و محلات حساب باز کنید. کافی است ساده و مقرون به صرفه ایده تان را اجرایی کنید.



ششم، یک تجربه

و اهداف

بشت مراسمی همچون جاماندگان اربعین، راهپیمایی های مناسبی و... بهتر است هدف های بزرگ پنهان باشد. هفته آینده دهه آخر صفر است و مشهد شرایطی مشابه عراق دارد. تجربه نشان داده است افراد زیادی از سراسر کشور یا کشورهای اسلامی به این شهر سفر می کنند. میزبانی درست در جهت بهبود و تسهیل رفت و آمد مهمانان مهم ترین کاری است که هر شهروند مشهدی بهتر است مد نظر داشته باشد فرقی نمی کند ساکن چه محله و محدوده ای از شهر هستیم. میزبانی از کاروان های پیاده که از شهرهای دیگر به سمت مضع مطهر رضوی می آیند یک اقدام بزرگ به شمار می آید. مثل تهیه غذا به عنوان نذری برای مسافران و مجاوران، انجام برخی کارهای تأسیساتی مثل چک کردن خودرو مسافران در راه مانده، تعمیر رایگان وسیله نقلیه آن ها، اسکان و...



پنجم، سرگرم کردن

کودکان

در چنین مراسمی ممکن است کودکان در برابر گرمای ساعت هایی که دما به اوج خود می رسد، بی تاب و بهانه گیر شوند. راهکارهای زیادی وجود دارد که این نگرانی را به حداقل برسانیم. طوری که آن ها نیز از این مراسم معنوی لذت ببرند. به عنوان نمونه در ساعت هایی که دمای هوا به کمترین درجه می رسد مثل اول صبح یا بعد از ظهر به مراسم پیاده روی جاماندگان بپیوندیم.
 فرصت خوبی است که حال و هوای بچه ها را در چنین شرایطی که ممکن است شلوغی و ازدحام به آن ها فشار بیاورید، تغییر دهیم. به عنوان نمونه می توانیم هدایای فرهنگی به آن ها بدهیم. این هدیه می تواند یک پیکسل کوچک، پرچم های کودکانه، بادکنک یا کتاب باشد. این اتفاق باعث می شود کودک مدتی سرگرم هدیه باشد و کمتر بهانه گیری کند.



هفتم، همکاری

برای فردا



یادمان باشد فردا برای حضور در مراسم جاماندگان اربعین نکاتی را که پیش تر به آن ها اشاره شده به خاطر بسپاریم. ولی مهم تر از آن برگشتن شرایط به حالت عادی است. این اتفاق تنها با مشارکت تک تک شهروندان میسر خواهد شد. از پاکبان ها و زحمت هایی که باندانم کاری برخی افراد در چنین ایامی دوچندان می شود غافل نشویم. پخش نذری در این ایام عادی است اما رها کردن زباله ها و ته مانده آن ها در کف خیابان غیر عادی است.