

یک خرید امن اینترنتی با رعایت این نکات

یکی از بهترین روش‌ها برای خرید، خرید اینترنتی است به شرطی که خریدی امن داشته باشید. برای یک خرید اینترنتی این کفای است نکات زیر را دقت کنید. اگر قصد خرید اینترنتی از یک فروشگاه الکترونیکی را دارید باید با چشمانی باز این کار را انجام دهید. ما نمی‌خواهیم خرید اینترنتی را یک کار عجیب و سخت جلوه دهیم اما وقتی شما به صورت فیزیکی هم خرید می‌کنید مطمئناً از یک مکان معتبر خرید خود را انجام می‌دهید. خرید اینترنتی شاید ساده‌ترین و لذت بخش‌ترین کاری باشد که شما در اینترنت می‌توانید انجام دهید به شرطی که به یک سری نکات مهم توجه داشته باشید.

خرید اینترنتی از فروشگاه‌های معتبر

قبل از خرید اینترنتی در مورد فروشگاه‌هایی که می‌خواهید از آن خرید کنید تحقیق کنید. فروشگاه‌های معتبر عموماً آدرس پستی، تلفن و مشخصات خود را به طور دقیق در وب سایت شان درج می‌کنند. دقت کنید که فروشگاه‌هایی که از آن خرید می‌کنید یک فروشگاه فعال است یا یک وب سایت رها شده. در نظر داشته باشید تعداد زیادی وب سایت رها شده در اینترنت وجود دارند که روزی به مشتریان خود سرویس دهی می‌کنند اما به علل مختلف بی استفاده مانده‌اند. اگر از طریق تبلیغات یا فروشگاه آشنا شدید تقریباً می‌توان اطمینان داشت که فروشگاه مورد نظر فعال است، اما اگر به طور اتفاقی وارد فروشگاه‌ها شدید باید بررسی بیشتر نمایید.

انتخاب روش خرید مناسب

وقتی از یک فروشگاه مجازی معتبر خرید می‌کنید معمولاً انتخاب‌های متعددی برای نحوه خرید و دریافت کالا برای شما وجود خواهد داشت. از جمله پرداخت وجه به صورت آنلاین، خرید به صورت پستی، واریز به حساب و... همیشه سعی کنید روشی برای خرید خود انتخاب کنید که کمترین ریسک پذیری را داشته باشد.

خرید به صورت آنلاین

معمولاً فروشگاه‌هایی که ارائه‌دهنده سرویس‌های آنلاین هستند خدمات پرداخت اینترنتی خود را از یکی از بانکهای کشور دریافت می‌کنند و بانک‌ها نیز معمولاً بابت ارائه این نوع سرویس از فروشگاه‌ها مبلغی بابت ضمانت دریافت می‌کنند. تا در مواردی که از فروشگاه مربوطه شکایتی صورت گرفت مورد اجرا قرار دهند. استفاده از این سیستم بیشتر در مواقعی مناسب است که شما محصول خود را می‌خواهید به صورت الکترونیکی دریافت کنید مانند خرید کارت اینترنت و... در پرداخت‌های آنلاین همیشه وقتی می‌خواهید مرحله پرداخت وجه را از طریق کارت انجام دهید وارد سایت دومی خواهید شد که سایت بانک دریافت کننده وجه است که عموماً سایت‌های بانک سامان به آدرس sbtc.com و یا سایت بانک پارسیان به آدرس pec.ir و یا سایت معتبر دیگر بانک‌ها می‌باشد. دقت کنید بسیاری از سارقان اینترنتی با راه‌اندازی سایت‌هایی شبیه به سایت‌های بانکها و آدرس‌های شبیه به آنها اقدام به کلاهبرداری نموده‌اند.

۱۰ روش برای داشتن یک روز کاری خوب

روز را و این که چگونه خواهد گذشت، در ذهن مرور کرده و تجسم می‌کنند. آنها مانند ورزشکارهای قهرمانی که پیش از تمرین و رقابت‌های ورزشی شان کل فرآیند و موفقیت شان را تجسم می‌کنند، با تجسم تصاویر مثبت از موفقیت به نتیجه‌رساندن کارها در ذهن شان، فعالیت‌های روزانه‌شان را آغاز می‌کنند. وقتی پیش از انجام کاری، آن را ذهنی انجام دهید، تمام وجود و حتی ضمیر ناخودآگاه‌تان برای تکمیل کردن آن کار آماده می‌شود.

همیشه دقیقاً اولیه یک روز کاری، خوب یا بد بودن آن روز کاری را مشخص می‌کند. اگر از همان ابتدای روز، پر از اضطراب و دلشوره باشید مسلماً باقی روز که با دیگران هم باید در تعامل باشید، پر دلشوره‌تر خواهد شد. افرادی که در محل کارشان بسیار سودبخش و موثر هستند معمولاً شروع کاری متفاوتی نسبت به دیگران دارند. آنها چند روش بسیار ساده در پیش می‌گیرند که کمک می‌کند از همان ابتدای روز فعال و موثر باشند. در این مطلب به ده مورد از آنها اشاره شده است.

۱- **تلفن همراه**
تلفن همراه وقت و بی وقت مزاحم انجام دادن کارها می‌شود؛ بنابراین افراد موثر و سودبخش برای این که انواع و اقسام پیام‌ها، تمرکز حواس شان را به هم نریزد، تلفن همراه‌شان را خاموش کرده یا روی حالت بی صدا قرار می‌دهند. آنها ساعات اولیه روزشان را معمولاً با حداقل تماس‌های تلفنی می‌گذرانند تا بهتر به کارهایشان برسند.

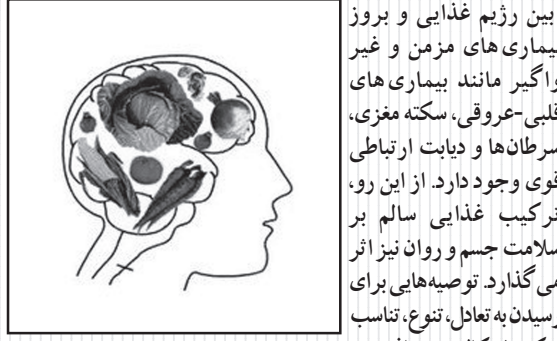
۲- **نظم و ترتیب**
این افراد مشغول به هر کار و حرفه‌ای باشند، بسیار منظم هستند و هرگز شلختگی در آنها مشاهده نمی‌کنند. در حقیقت تمام ابزار کارشان را در مکان‌های مناسب قرار داده و هرگز آنها را بای نظمی در این طرف و آن طرف قرار نمی‌دهند. آنها با مرتب نگه داشتن محل کارشان، هرگز وقت شان را برای پیدا کردن وسایل مورد نیاز خود هدر نمی‌دهند.

۳- **مرور کارهای گذشته**
مرور کارهای انجام شده گذشته عمل بسیار خوبی است بویژه اگر همیشه دقیقاً اولیه یک روز کاری، خوب یا بد بودن آن روز کاری را مشخص می‌کند. اگر از همان ابتدای روز، پر از اضطراب و دلشوره باشید مسلماً باقی روز که با دیگران هم باید در تعامل باشید، پر دلشوره‌تر خواهد شد. افرادی که در محل کارشان بسیار سودبخش و موثر هستند معمولاً شروع کاری متفاوتی نسبت به دیگران دارند. آنها چند روش بسیار ساده در پیش می‌گیرند که کمک می‌کند از همان ابتدای روز فعال و موثر باشند. در این مطلب به ده مورد از آنها اشاره شده است.

۴- **فهرست کارها**
این افراد همیشه ابتدای روز یا حتی شب قبل، فهرستی از کارهایی که باید انجام دهند تهیه می‌کنند و قبل از این که آماده کار شوند، آن را از نظر می‌گذرانند. با این روش می‌دانند چه کارهایی باید انجام دهند و کدام یک در اولویت است. همچنین براحتی برنامه‌ها و استراتژی مناسبی برای نتیجه‌رساندن کارها در نظر می‌گیرند.



توصیه‌های غذایی برای پیگیری از بیماری



بین رژیم غذایی و بروز بیماری‌های مزمن و غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، سکنه مغزی، سرطان‌ها و دیابت ارتباطی قوی وجود دارد. از این رو، ترکیب غذایی سالم بر سلامت جسم و روان نیز اثر می‌گذارد. توصیه‌هایی برای رسیدن به تعادل، تنوع، تناسب و کنترل کالری دریافتی در رژیم غذایی را در ادامه بخوانید. - به نوزادان در شش ماه اول زندگی فقط شیر مادر بدهید؛ - از بدو تولد تا شش ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در روز و شب دریافت کند. - هر وقت نوزاد احساس گرسنگی کرد، به او شیر بدهید. - مواد غذایی متنوعی را بخورید. - روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی‌ها، گروه میوه‌ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید. - سبزی‌ها و میوه‌ها را به اندازه کافی مصرف کنید. - میوه‌ها و سبزی‌های متنوعی را مصرف کنید. (بیش از ۲۰۰ گرم در روز) - سبزی‌ها و میوه‌های خام را به عنوان میان‌وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید. - هنگام پخت و پز و آماده‌سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید. - از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید. - مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های شکرین شده با قند را محدود کنید. - به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (به عنوان مثال کلوچه و کیک)، میوه‌های تازه را به عنوان میان‌وعده انتخاب کنید.

چین و چروک‌ها را به لیزر بپاریم یا نه؟

روش‌هایی که شما را به خود وابسته می‌کند به خاطر داشته باشید که پوست همه ما به طور دائم در تماس با عواملی مانند آلودگی هوا، انواع استرس‌ها و تنش‌های روحی و نیز گذر عمر است. این مسائل مسلمان به فرسایش تدریجی پوست و از دست رفتن جوانی و شادابی آن منجر می‌شود. دکتر نیکبخت توصیه می‌کند: اگر از جمله افرادی هستید که تمایل به حفظ و احیای شادابی و جوانی از دست رفته پوست خود از طریق شیوه‌های درمانی چون لیزر دارید، باید بدانید که رسیدن به نتیجه مطلوب از طریق این روش‌ها محدود و مرزهای مشخصی دارد و برخورد متوقعانه با آنها نتیجه‌ای جز خسوردگی و ناراضی نخواهد داشت. از سوی دیگر، باید توجه داشت که مقابله با عوامل طبیعی فرسایشی پوست از طریق روش‌های درمانی نوین، راهی جز تکرار مداوم این شیوه‌ها و به نوعی وابستگی به آنها را باقی نمی‌گذارد.



لیزرهای جوان‌کننده پوست همچون تیغ دولبه عمل می‌کنند؛ یعنی اگر از سوی افراد آموزش دیده و متخصص استفاده نشوند، عوارضی مانند لک‌ها و سوختگی‌هایی را روی پوست به جا می‌گذارد. دکتر نیکبخت با بیان این مطلب می‌گوید: اگر لیزرها بدرستی و برای فرد مناسب به کار گرفته شود برای از بین بردن برخی آسیب‌های پوستی روش کم‌خطری محسوب می‌شود، اما اگر دستگاه‌های لیزر در جوان‌سازی پوست بدرستی به کار گرفته نشود یا از سوی افراد غیرماهر مانند آرایشگاه‌ها یا موسسات آرایشی استفاده شود، نتیجه‌ای جز آسیب زدن به پوست نخواهد داشت. این متخصص پوست تاکید می‌کند: اگر پس از یک هفته تا ده روز پس از انجام لیزر، پوست به حالت طبیعی، شفاف‌تر و زیباتر از گذشته بازنگردد مراجعه مجدد به پزشکی که لیزر را انجام داده، ضروری است. آثار نامطلوب به جا مانده ناشی از کاربرد نادرست لیزر بهتر است از سوی متخصصی که به ابتدا لیزر درمانی از طریق وی انجام شده، صورت بگیرد.

کلاژن‌سازی بسیاری از اعمال زیبایی پوست بدون نیاز به جراحی صورت می‌گیرد. دکتر زهره نیکبخت، متخصص پوست و مو در این باره می‌گوید: وقتی سن افزایش می‌یابد، کلاژن‌سازی کاهش یافته و پوست چروک می‌شود. کلاژن، فراوان‌ترین پروتئین بدن است که ساخت آن در بسیاری از بافت‌های بدن از جمله پوست دیده می‌شود. با کاهش کلاژن‌سازی و از دست رفتن بافت چربی زیر پوست، شادابی و طراوت پوست از بین می‌رود. در چنین شرایطی می‌توان از لیزرهای جوان‌کننده پوست که معمولاً غیرتهاجمی است، برای احیای جوانی پوست بهره گرفت. این متخصص در گفت‌وگو با جام‌جم می‌افزاید: لیزرهایی از این دست با کمک امواجی با طول موج ۱۴ تا ۴۰ نانومتر که کمترین اثرات تهاجمی از روی پوست به جا می‌گذارد، قادر است آثار چین و چروک، افتادگی، لک‌های ناشی از آفتاب سوختگی و جای جوش را از بین ببرد. معمولاً چهار تا شش جلسه درمان با این نوع لیزرها برای رفع چروک‌های عمیق توصیه می‌شود. اما پس از آن باید مراقبت ویژه در منزل و دوری از نور آفتاب نیاز است. در چنین شرایطی مراقبت از پوست در مقابل نور آفتاب تا دو ماه ضروری است. این متخصص پوست تاکید می‌کند: امروزه لیزرهای غیرتهاجمی که آثار ناشی از آن طی سه تا چهار روز از بین می‌رود، در میان خانم‌های شاغل، بخصوص شاغلان مقبولیت بیشتری دارد. اما این لیزرها کاربرد کمتری برای جوان‌سازی پوست و تحریک کلاژن‌سازی دارد. **وقتی لیزر به پوستتان آسیب می‌زند** توجه به این نکته ضروری است که

