



تاریخ
۱۳
بهمن
۱۳۹۹
دوشنبه

روزنامه

پنج دلیل مهم برای کنار نگذاشتن ماسک حتی پس از واکسیناسیون



دکتر یوجینا ساوت، یکی از پزشکان اورژانس آمریکا و مدیر آزمایشگاهی در دانشگاه پنسیلوانیا، خیلی زود واکسن کووید ۱۹ را دریافت کرد. با اینحال او عجله‌ای برای کنار گذاشتن ماسک ندارد. او می‌گوید؛ صادقانه بگویم با وجود این واکسیناسیون هنوز نمی‌توانم کاملاً مطمئن باشم که در امان هستم و باز هم بدون ماسک از خانه بیرون نمی‌آیم.

به گزارش خبرآنلاین، متخصصان بهداشت و سلامت به دلایلی کاملاً منطقی یا یوجینا ساوت موافق هستند. پرتی مالاتی، کارشناس بهداشت و سلامتی از دانشگاه میشیگان، می‌گوید: تا زمانی که به ایمنی جمعی دست نیافته‌ایم باید فاصله‌گذاری فیزیکی و پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم و بدون ماسک از خانه بیرون نرویم.

به ۵ دلیل مهم زیر حتی پس از واکسیناسیون نباید ماسک را تا مدتی کنار گذاشت.

۱. هیچ واکسنی ۱۰۰ درصد مؤثر نیست

در آزمایش‌های گسترده‌ای که روی واکسن‌های مدرنا و فایزر-بیوان‌تک انجام شده است، معلوم شده این واکسن‌ها با دو بار تزریق، فقط تا ۹۵ درصد می‌توانند جلوی بیماری‌زایی ویروس کرونا را بگیرند. اگرچه این نتیجه بسیار عالی است، بنابه گفته دکتر تام فرایدن، مدیر سابق مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا، واکسن از هر ۲۰ نفر، روی ۱ نفر بدون اثر باقی می‌ماند.

مالاتی می‌گوید، واکسن‌های کرونا، در آزمایش‌های بالینی کنترل‌شده و در بهترین مراکز پزشکی و تحت مطلوب‌ترین شرایط، آزمایش و تولید شده‌اند؛ اما در بیرون از آزمایشگاه، از اثربخشی واکسن‌ها کمی کاسته می‌شود.

اثربخشی واکسن کووید ۱۹ ممکن است تحت تأثیر روش استفاده از آن قرار گیرد و از اثر ایمنی‌بخشی آن کم شود. مواد ژنتیکی مورد استفاده در تولید واکسن‌های mRNA آتقدر حساس و شکننده هستند که ممکن است با بی‌احتیاطی هنگام ذخیره‌سازی و انتقال واکسن، از بین بروند. این مواد با به‌کارگیری پیام‌رسان RNA گرفته‌شده از ویروس کرونا ساخته می‌شوند.

۲. واکسن‌ها ایمنی فوری ایجاد نمی‌کنند

هیچ واکسنی فوراً ایمنی ایجاد نمی‌کند. بعد از اینکه واکسن تزریق شد، سیستم ایمنی بدن دو هفته وقت لازم دارد تا پادتن تولید کرده و جلوی عملکرد عفونت‌های ویروسی را بگیرد.

واکسن‌های کوید ۱۹، پس از تزریق، زمانی بیشتر از هر واکسن دیگر، مانند واکسن آنفلوآنزا نیاز دارند تا پادتن تولید کنند؛ زیرا بیشتر واکسن‌ها فقط یکبار تزریق لازم دارند، اما واکسن‌های فایزر و مدرنا را باید دو بار و با فاصله ۴ هفته از هم تزریق کرد.به عبارت دیگر برای رسیدن به ایمنی، حداقل ۵ تا ۶ هفته بعد از اولین تزریق نیاز است؛ بنابراین اگر فردی بار اول واکسن تزریق کرد باید این مدت را طی کند تا به ایمنی مورد نظر دست یابد.

۳. واکسن‌های کووید ۱۹ جلوی انتشار ویروس را نمی‌گیرند

واکسن‌ها معمولاً موجب دو سطح از ایمنی و محافظت می‌شوند. مثلاً، واکسن سرخک نه‌تنها جلوی ابتلای فرد به عفونت را می‌گیرد، بلکه جلوی انتشار عامل این بیماری را هم می‌گیرد؛ اما واکسن‌های دیگر مانند آنفلوآنزا، فقط می‌توانند جلوی بیماری‌زایی ویروس را بگیرند، اما نمی‌توانند از انتشار این ویروس از فرد ناقل که واکسن هم زده است، به

ضرب‌المثل‌های جهان

عیوب خود را فقط

با چشم دیگران می‌توان دید

سوئسیسی

چند راهکار ساده که برای تعامل با همسر لجباز به دردنان می‌خورد



بود.

بحث‌هایتان را به شکل دیپلماتیک برگزار کنید

طی گفت و گوهایتان به یکدیگر به نوبت زمانی-مثلاً دو دقیقه-فرصت دهید تا درباره نظرتان صحبت و از آن دفاع کنید. در این بازه هرگز صحبت یکدیگر را قطع نکنید. اگر موفق شوید به‌صورتی منطقی و کارآمد با هم گفت وگو کنید، راهی برای کنار آمدن با تفاوت‌های یکدیگر خواهید یافت و ممکن است از نتایج چنین گفت و گوهایی شگفت‌زده شوید!

عشق خود را ابراز کنید

اگر لجباجت بر رابطه‌تان حکمفرما شده است، از بیان عشق خود به همسرتان غافل نشوید. به او اطمینان دهید که مهم نیست این مشکل به کیجا ختم خواهد شد؛ شما هنوز او را دوست دارید و با او خواهید ماند.

برای گفت‌وگو زمان مناسب را انتخاب کنید

مسلماً طرح مسئله‌ای مهم با همسرتان وقتی او درگیر کار یا مراقبت از بچه‌هاست، منطقی نیست. برای گفت‌وگو زمانی را انتخاب کنید که ذهن هر دویتان به‌قدر کافی آرام است تا بتوانید به ایده‌ها و راه‌حل‌های کارآمد برسید. در ضمن سعی کنید مکانی آرام و دور از عوامل حواس‌پرتی خارجی را برای گفت و گوهایتان برگزینید.

بر خصصت لجبازی همسرتان تمرکز نکنید

لجبازی بیشتر سوق می‌دهد. در مقابل نادیده گرفتن و یادآوری نکردن این خصصت همسرتان به او، باعث می‌شود دوباره به رفتار خودش در رابطه با شما فکر کند.

ثبات عقیده داشته باشید و محکم باشید

دلیل اصلی رویکرد افراد لجباز آن است که همواره رفتار اطرافیان به آن‌ها اجازه داده است به تمام خواسته‌های خود برسند. اگر همسرتان هنگام گفت وگو احساساتی یا آشفته شد، از شدت بحث بکاهید تا دوباره احساس آرامش کند اما در برابر خواسته‌های غیر منطقی و نادرستش تسلیم نشوید. در غیر این صورت همسرتان می‌داند که با بازی با احساسات شما می‌تواند به بصراحتی به خواسته‌هایش دست یابد.

ثبات قدم در عقیده‌تان بدین معناست که با ارائه دلایل منطقی برای نقطه‌نظر خود، مهم بودن آن‌ها را ثابت کنید. هنگام صحبت سرتان را بالا بگیرید، صاف بایستید و ارتباط چشمی خود را حفظ کنید. ثبات عقیده را با خشونت یا فریاد زدن اشتباه نگیرید؛ افراد لجباز به‌قدر کافی خصصت دفاعی دارند بنابراین چنین برخوردهایی آن‌ها را به لجباجت بیشتر سوق می‌دهد.

مستقیم به او نگوئید: «نظرت اشتباه است!»

با گفتن این جمله تنها عصبانیت بیشتری را در یک فرد لجباز بر می‌انگیزید. بحث خود را با تعریف از اقدامات مثبت گذشته همسرتان آغاز کنید و احترام خود را به عقاید او نشان دهید. به او بفهمانید که ایده‌هایش در بسیاری موقعیت‌ها می‌توانند راهگشا باشند؛ اما نه لزوماً در باره مسئله کنونی.

رایحه‌هایی که به کمک سلامت شما می‌آید



شناخته شده است. رایحه مرکبات روح را طراوت می‌بخشد، هیجان‌تان و احساسات را تحریک می‌کند و افکار منفی را تسکین می‌دهد.

این رایحه همچنین باعث می‌شود در شرایطی که احساس خستگی می‌کنید، انرژی و نشاط بیشتری پیدا کنید! مطالعات حتی نشان می‌دهد این رایحه می‌تواند در بهبود عملکردهای شناختی مبتلایان به آلزایمر هم مؤثر باشد.

۵- تقویت ذهن با رایحه دارچین

رایحه مطبوع دارچین درعین حال که محیط گرم و دلپذیری را ایجاد می‌کند، می‌تواند قدرت مغز شما را هم تقویت کند. محققان دانشگاه Wheeling Jesuit ارتباط بوی دارچین را با بهبود عملکردهای شناختی مانند واکنش‌های حرکتی- بینایی، حافظه فعال، دامنه توجه و حافظه کاری مرتبط تشخیص داده‌اند.

۶- افزایش تمرکز با رایحه نعناع

نعناع علاوه بر این که دهان شما را خوشبو می‌کند، می‌تواند برای ذهن‌تان هم مفید باشد. مطالعات نشان داده است استنشام رایحه نعناع یا تقویت قدرت شناختی، افزایش انگیزه و بهبود عملکرد عمومی مرتبط است. ارتباط رایحه نعناع با تقویت قدرت ذهن و تمرکز تأیید شده است و حتی می‌تواند به دانش‌آموزان هنگام تست زدن کمک کند.

۷- کاهش کاربرد رایحه روغن زیتون

نه تنها مصرف خوراکی روغن زیتون برای سلامت مفید است بلکه صرف بویدن آن هم می‌تواند مزایایی برای سلامت داشته باشد. تحقیقات انجام شده در مرکز تحقیقات شیمی مواد غذایی آلمان نشان داد بویدن رایحه روغن زیتون موجود در غذا می‌تواند باعث کاهش هوس غذایی

شما شود و میزان کالری مصرفی‌تان را کاهش دهد.

بی‌شک نداشتن انعطاف و لجاجت در زندگی‌مشترک مشکل‌ساز خواهد بود. این خصصت در افراد مختلف بنا بر ویژگی‌های شخصیتی‌شان درجات متفاوتی دارد اما به هر حال لازم‌است روش‌های برخورد با همسر لجباز را دانست چراکه افراد عموماً در شرایطی خاص ممکن است این ویژگی شخصیتی را به اشکال مختلف بروز دهند یا به آن شدت ببخشند.

به گزارش سلامت نیوز، اگر شما هم دچار چنین چالش‌هایی در زندگی‌مشترک خود هستید، توصیه‌هایی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌توانند برایتان کارآمد باشند.

دلیل رفتار و لجبازی همسرتان را درک کنید

ممکن است شما دلایل تصمیم‌گیری‌های همسرتان را ندانید. تلاش کنید آن‌ها را در زمینه حقیقی خود ببینید؛ یعنی با در نظر گرفتن تمام عوامل. بعضی اوقات قضاوت‌هایمان متأثر از عصبانیت، خستگی یا ناامیدی است. زمانی که در چالشی که لجبازی همسرتان عامل آن است قرار گرفتید، به خود یادآوری کنید بودن در یک رابطه به معنای آمادگی برای پذیرش تفاوت‌ها و حتی فداکاری است. تفاوت‌ها غیر قابل انکار است اما درک آن‌ها و زمینه‌ای که منجر به ایجاد این تفاوت‌ها شده است، نخستین گام در حل مسئله است.

بحث‌های بی‌اهمیت راه نیندازید

وقتی همسرتان به‌زعم شما خطایی کرده و حاضر به پذیرش آن نیست، وقت خود را با مجادله هدر ندهید. در عوض به همسرتان اطمینان دهید که در هر شرایطی از حمایت شما برخوردار است و متقابلاً از او هم درخواست چنین حمایتی را داشته باشید. با دانستن این که در تعامل با فردی لجاجت که انعطاف‌پذیری کمی دارد، رسیدن به خواسته‌هایتان و به‌اصطلاح «پیروز شدن در بحث» مشکل است، بهتر است انرژی خود را برای گفت‌وگو درباره مسائل حائز اهمیت ذخیره کنید و درباره هر موضوع پیش‌پاافتاده‌ای بحث نکنید.

دیدگاه مثبت داشته باشید

کلید ارتباط درست با فردی که انعطاف‌پذیری کمی دارد، پرهیز از خشونت در هر شکلی از آن است. مرافعه و خشم‌های ناگهانی هرگز راهگشا نخواهد بود. در مقابل حفظ خونسردی به برقراری مکالمه‌ای کارآمد و منطقی کمک می‌کند. سعی کنید هنگام مکالمه، استدلال‌هایی ارائه دهید که درستی نقطه‌نظر شما را نشان می‌دهند. روشن است که این کار بیش از مرافعه همسرتان را به گوش فرا دادن به صحبت‌های شما و پذیرش آن‌ها ترغیب می‌کند.

برای حفظ خونسردی، نفس‌های عمیق بکشید

نخستین گامی که باید بردارید تا مطمئن شوید شرایط شما را مضطرب نخواهد کرد، تنفس عمیق است. پیش از آن که مشکل شما را به ستوه آورد و رابطه‌تان را تهدید کند، با این روش از بروز عصبانیت جلوگیری کنید و آگاه باشید رسیدن به نقطه مشترک در گفت و گوها زمان را نیزآزماند صبر و شکیبایی است.

نقطه‌نظرتان را به روشنی توضیح دهید

بسیاری از لجاجت‌ها به این دلیل ایجاد می‌شوند که طرفین رابطه صحبت‌های یکدیگر را به شکلی که مد نظر دیگری است، متوجه نمی‌شوند. پس تا می‌توانید بدون ابهام و شمرده نظراتان را توضیح دهید.

از جملات پرهیزید

اگر حس می‌کنید عصبی شده‌اید و فشار خوتنان در حال افزایش است، وقفه‌ای در بحث خود با همسرتان ایجاد کنید. گفت وگویی همراه با عصبانیت تنها مسئله را بفرج‌تر می‌کند. در این شرایط از یکدیگر به‌مدت حداقل ۱۵ دقیقه فاصله بگیرید و از این زمان برای بازگشت به خونسردی استفاده کنید. وقتی هر دو به اندازه کافی آرام شدید، می‌توانید گفت وگو را از سر بگیرید. توجه داشته باشید که آشفتنگی و عصبی شدن شما هنگام گفت وگو، به همسرتان حس پیروزی خواهد داد. ضمن این که نفوذ کلام شما در حالت آرامش بسیار بیشتر خواهد

استشمام بوهای متفاوت هم بر سلامت جسم و هم روان ما تأثیر می‌گذارد از جمله کاهش استرس، افزایش تمرکز و احساس شادی مترجم؛ یاسمین مشرفبویایی یکی از حواس برانگیزاننده است.

به گزارش سلامت نیوز، گل و بوی آن می‌تواند شما را به باغچه دوران کودکی‌تان برگرداند یا بوی کلوچه‌های خانگی تازه، خاطرات آشنی‌خانه مادربزرگ را در ذهن شما تداعی کند. دانشمندان دریافته‌اند واکنش‌های بویایی با بخشی از مغز که با احساسات سرو کار دارد مرتبط است؛ اما حس بویایی فقط قدرت یادآوری ذهن را تقویت نمی‌کند بلکه مزایای زیاد دیگری هم برای ذهن و بدن دارد. با برخی از مزایای حس بویایی برای سلامت جسم، سلامت روان و تقویت روحیه آشنا شوید.

۱- رایحه سیب و تسکین سردردهای میگرن

یهه نظر می‌رسد در رایحه‌های تازه و طبیعی چیزی وجود دارد که می‌تواند حال ما را خوب کند. مطالعات اخیر درباره بوی سیب سبز نشان داده است رایحه سیب سبز و ترد غلایم میگرن را تسکین می‌دهد. مطالعات گذشته همچنین تأثیر مثبت این رایحه را در کاهش استرس و اضطراب تأیید کرده‌اند.

۲- تقویت روحیه با رایحه وانیل

رایحه وانیل تأثیر قدرتمندی بر میزان شادی افراد دارد. تحقیقات نشان داده است بویدن رایحه وانیل می‌تواند میزان شادی و آرامش را در افراد افزایش دهد و روحیه آن‌ها را تقویت کند. شما می‌توانید با روشن کردن شمع‌های حاوی رایحه وانیل از این خاصیت آن برای داشتن اوقاتی آرام در خانه استفاده کنید.

۳- افزایش نشاط با رایحه چمن تازه

دانشمندان علوم مغز و اعصاب پی برده‌اند که ماده شیمیایی آزاد شده از چمن‌های تازه بریده شده باعث احساس شادی و آرامش در افراد می‌شود. مطالعات دیگر، این رایحه را با جلوگیری از زوال ذهنی در سالمندی مرتبط دانسته‌اند. اگر امکان استفاده از بوی چمن طبیعی را ندارید می‌توانید این مزایا را از عطرها و خوشبو کننده‌های هوا که حاوی این رایحه هستند دریافت کنید.

۴- رایحه مرکبات و افزایش انرژی

رایحه خانواده مرکبات در تقویت انرژی و افزایش سطح هوشیاری مؤثر

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۰۰۵
سال
بیست و ششم