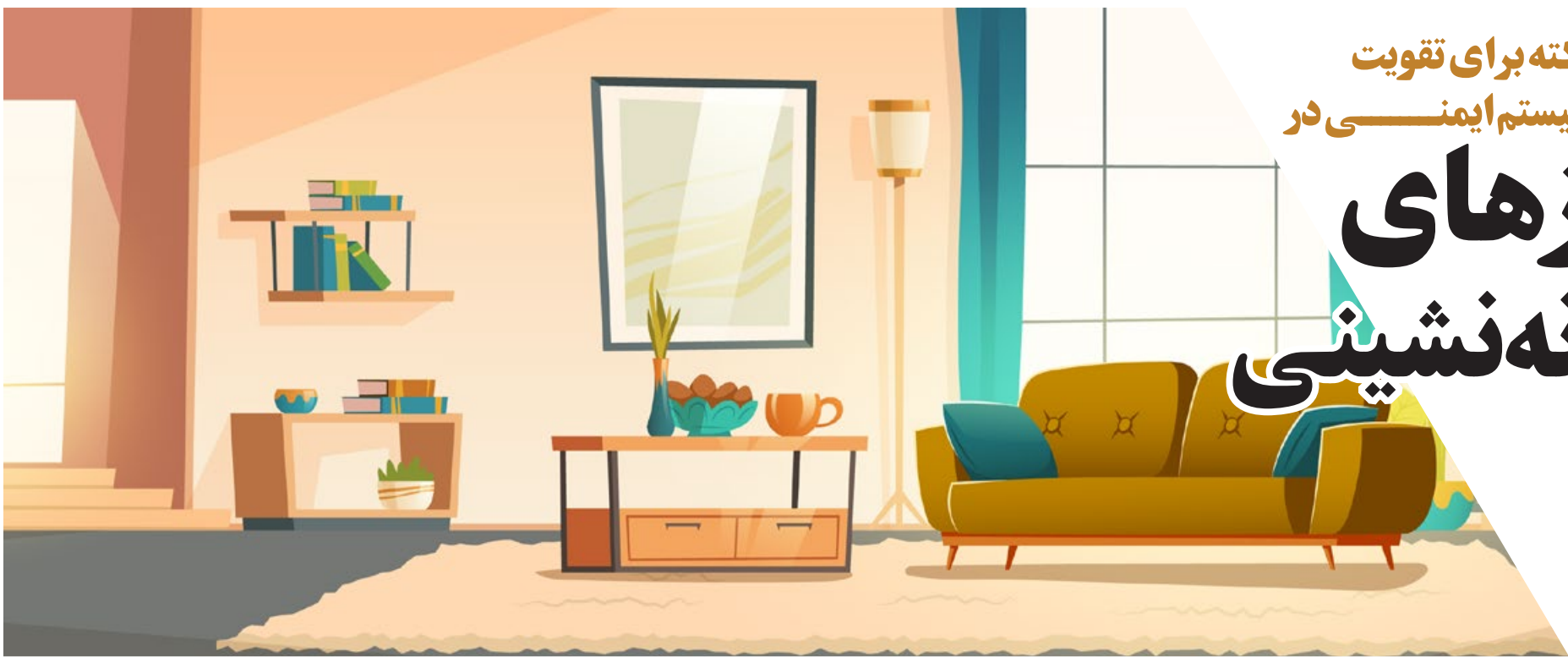


نکته برای تقویت سیستم ایمنی در روزهای خانه نشینی



غذاهای سالم بخورید!

● رژیم غذایی سالم مبتلا به بیماری های مزمن نظیر بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، چاقی و همچنین احتمال ابتلا به افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد. ● از کربوهیدرات هایی که در میوه ها، سبزیجات و غلات کامل موجود است، استفاده کنید. انرژی موجود در این مواد غذایی به آرامی در بدن آزاد می شود که تأثیر تثبیت کننده ای بر حال و هوای روحیه ما دارد. ● غذاهای حاوی مقادیر زیادی ویتامین A، B، C، D و E و همچنین مواد معدنی، آهن و روی و سلنیم موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند. ● ویتامین های خانواده B نقش بسزایی در آزاد شدن هورمون های شادی بخش سروتونین و دوپامین در مغز دارند.

خوب و کافی بخوابید

● کمبود خواب پیامدهای منفی زیادی برای سلامتی جسم و روان ما دارد و حتی می تواند بر هوش هیجانی نیز تأثیرات منفی بگذارد. ● کمبود خواب انسان را مستعد ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت، چاقی و بیماری های قلبی می کند. ● برای اغلب افراد بین ۶ تا ۹ ساعت خواب، کافی به نظر می رسد. ● سعی کنید شب هاپیش از خواب سراغ خواندن اخبار نروید و از زل زدن به صفحه نمایش گوشی تان پرهیز کنید.

از تنبلی پرهیزید

● ورزش و تحرک موحی از هورمون های شادی آور را در بدن آزاد می کند؛ هورمون هایی که اجازه می دهند بهتر بخوابیم، کمتر استرس و اضطراب داشته باشیم و حافظه و قوه درکمان بهتر کار کند. ● ویدئوهای آموزشی زیادی در اینترنت و شبکه های فراوانی وجود دارد که می توانید از آن ها برای ورزش کردن کمک بگیرید. ● حتی نیم ساعت فعالیت بدنی نیز می تواند ضربان قلب شما را بالا ببرد و گردش خون در بدن تان را سرعت ببخشد.

دورهمی آنلاین برگزار کنید

● روابط اجتماعی همان قدر برای سلامت روح و روان ما مهم است که داشتن یک رژیم غذایی سالم و تحرک و ورزش اهمیت دارد. ● استفاده از برنامه های صوتی و تصویری مختلف با دوستان تان به طور مجازی دورهمی برگزار و گفت و گو کنید.

به خودتان توجه کنید

● به کارهای عقب مانده تان برسید؛ کم دیا کتابخانه را مرتب کنید، کیک بپزید، خیاطی یاد بگیرید، سریال تماشا کنید یا دستی به سر و روی حیاط یا بالکن تان بکشید. ● کارهایی را که در گذشته به شما کمک کرده از پس روزهای دشوار برآید دوباره انجام دهید.

کلافگی در قرنطینه

کلافگی انسان همیشه گریزان در دوران قرنطینه

قرنطینه

اگر قرار باشد در خانه خودمان آرام بگیریم، کجا آرام خواهیم گرفت؟

در روزهای معمولی که کار می کردیم از ساعتی به بعد خیلی ها مان بیتاب بودیم به خانه برگردیم. خانه ای که انگار ماوای گریز از شلوغی های بیرون بود اما حالا در این روزهای قرنطینه اجباری یا اختیاری، در روزگار جهان گیری کرونا، در ممنوعیت گذراندن وقت در مراکز تفریحی، سرگرمی، ورزشی، فرهنگی و... حتی با وجود ارتباطات مجازی، ماندن بیش از حد در خانه عوارض رفتاری و روانی بر ایمان به بار می آورد.

● **معضلات جهانی خانه نشینی** تنها کار نیست که برای انسان امروز تبدیل به شری واجب شده است، دانش آموزان به مدرسه و دانشجویان به دانشگاه نیز اغلب همین حس را دارند: تعطیلی ها هر چه بیشتر باشند، بهتر است اما انگار زیاد ماندن در خانه هم مشکلات خودش را دارد. وزارت

آمار طلاق در شهر «شی آن»، از شهرهای قرنطینه شده چین افزایش معناداری پیدا کرده است.

● **میل به طبیعت، گریز از ماندن** آیا اکنون باید به فهرست مکان هایی که انسان از آن ها گریزان است محل سکونت را هم اضافه کرد؟ هواخوری مردان و زنان آلمانی روی بام ها، نوشیدن چای و قهوه روی بام ها در فرانسه، چادر زدن در پشت بام خانه در ایران، شکستن قرنطینه با پوشش کیسه زباله در ایتالیا، فرار از خانه با تن پوش دایناسور در اسپانیا و ده ها تصویر ثبت شده در عصر جهان گیری کرونا نشان می دهد که انسان کیفیتی از زندگی را می خواهد که در ارتباط با آسمان و آب و خاک، با میدان دید و میدان عمل وسیع، با هوای تازه و صداهای آشنا معنا می یابد. چرا که به قول مارتین هایدگر، فیلسوف آلمانی، «سکونت برای ایجاد آرامش بین انسان و جهان» اتفاق می افتد.

● **خانه باید ماوای باشد** هایدگر، فیلسوف آلمانی می گوید: «پل ها، آشیانه های هواپیما، ورزشگاه ها و پست های برق، همگی ساختمان محسوب می شوند اما ماوا نیستند. یک راننده کامیون، در پشت فرمان خودرواش در بزرگراه، در اقامتگاه خود است، اما او ماوای خود را آن جا نمی سازد». اکنون خانه نیز به همین سر نوشت دچار شده است؛ خانه هایی که اغلب مالک آن ها نیستیم، خانه هایی که «فعلا» در آن ها می گذرانیم تا موقعیتی بهتر بیابیم، خانه هایی که در آن ها از آزادی کافی برخوردار نیستیم، خانه هایی که نمی توانیم، نمی خواهیم یا نمی ارزد که در آن ها به «ساختن» دست ببریم، مرتبه ای فراتر از اقامتگاه نمی یابند. از نظر هایدگر جابه جا کردن میز و مشارکت افراد خانه در انجام آن نوعی ساختن است. مسئله گریز دایمی ما از یکی به دیگری است، در عصری که خانه نیز ماوای نهایی و نقطه پایانی گریزها نیست.

منبع: ایران

ماسک بزنیم یا نزنیم؟

- اولویت سازمان بهداشت جهانی دسترسی کادر درمان به تجهیزات محافظت شخصی ضروری، شامل ماسک های پزشکی و تنفسی است.
- بحث در مورد استفاده از ماسک در سطح جامعه وجود دارد. سازمان بهداشت جهانی استفاده از ماسک های پزشکی را برای مبتلایان به کرونا و مراقبان آن ها توصیه می کند.
- با این حال در این شرایط، ماسک ها فقط در صورت ترکیب با سایر اقدامات محافظتی مؤثر واقع می شوند.
- سازمان جهانی بهداشت به جمع آوری تمام شواهد موجود ادامه می دهد و به بررسی پتانسیل استفاده از ماسک ها برای کنترل انتقال COVID-19 در سطح جامعه می پردازد.

قرار مدار ویژه

برای هم نامه بنویسیم

نامه از گذشته دور، راه بسیار مهم و موثری برای انتقال دادن احساسات درونی به دیگران بوده است. در این روزهای سخت هم شاید بعضی حرف ها باشند که نتوانیم راحت به صورت رودررو یا تلفنی به دیگران بگوییم. پس امروز سعی کنید به اعضای خانواده خودتان روی کاغذ نامه بنویسید و از احساسات خودتان بیشتر بگویید. برای نامه فرستادن به دوستان و آشنایان هم می توانید یک نامه مجازی بنویسید و اینترنتی بفرستید.



توصیه های سازمان بهداشت WHO

آیا افراد سیگاری و مصرف کنندگان دخانیات بیشتر در معرض خطر ابتلا به COVID-19 هستند؟

● افراد سیگاری احتمالاً در برابر COVID-19 آسیب پذیرتر هستند زیرا عمل سیگار کشیدن به معنای این است که انگشتان دست (و احتمالاً سیگار آلوده) با لب در تماس هستند که این موضوع احتمال انتقال ویروس از دست به دهان را افزایش می دهد. همچنین افراد سیگاری ممکن است دچار بیماری های ریوی یا کاهش ظرفیت ریوی شده باشند که این وضعیت هم خطر ابتلا به بیماری را به طور جدی افزایش می دهد.



● شکل های دیگر استعمال دخانیات مانند قلیان کشیدن هم به علت این که شیلنگ قلیان می تواند جایگاه مناسبی برای تجمع ویروس ها باشد و همین که به طور مشترک استفاده می شود، فرد را در معرض ابتلا قرار می دهد.



● همچنین شرايطی که نیاز به اکسیژن را افزایش دهد یا توانایی بدن در استفاده صحیح از آن را کم کند، بیماران را در معرض خطر جدی التهاب ریوی قرار می دهد.



پیشنهاد های قرنطینه ای

پیشنهاد پادکست

فلسفه به زبان کاربردی

اغلب ما با شنیدن کلمه فلسفه اولین حسی که پیدا می کنیم مواجه شدن با مفاهیم پیچیده و دشواری است که نمی تواند بر ایمان جذاب و کاربردی باشد. اما در این سال ها تلاش هایی شده که همه بتوانیم به صورت ساده با فلسفه ارتباط بگیریم. یکی از این تلاش ها، پادکست «فلسفیدن» است. این رادیوی اینترنتی در هر قسمت با بهانه قرار دادن یک موضوع، رویداد یا فیلم با نگاهی فلسفی به تحلیل و بررسی آن می پردازد. قرنطینه و فلسفه، گیاه خواری، چت کردن، جهان پهلوان تختی و... از جمله موضوعاتی است که تاکنون در این رادیوی اینترنتی منتشر شده است. شما می توانید این پادکست را از طریق سایت www.falsafidan.com و سایر برنامه های پادکست خوان دنبال کنید.

پیشنهاد فیلم

بامزه، غیرقابل پیش بینی و تودرتو

هتل بزرگ بوداپست محصول ۲۰۱۴ تماشای فیلم های سوررئالی که در آن ها شخصیت های غلو شده کارهای غیرمنتظره ای انجام می دهند می تواند گزینه خوبی برای تماشا در این روزها باشد. فیلم «هتل بزرگ بوداپست» یکی دیگر از ساخته های وس اندرسون است که بارگه های کمدی، روایت غیرمعمول خودش را دارد. داستان این فیلم در باره مدیر هتل بزرگ بوداپست است که در سال های میان جنگ جهانی اول و دوم، این هتل را به یکی از برترین تفریحگاه های اروپا تبدیل کرده است اما در یکی از روزها، بانوی مُسنی که از مشتریان همیشه هتل بوده، از دنیا می رود و همین موضوع باعث ماجراهای بعدی می شود. این فیلم را در سایت های نماوا و فیلمیو تماشا کنید.

پیشنهاد کتاب

نامه های بامزه یک مادر

خواندن کتاب های طنز در این روزها می تواند به حفظ روحیه اعضای خانواده و ایجاد فضای بانشاط کمک کند. کتابی که امروز به شما معرفی می کنیم کتاب «چگونه با پدرت آشنا شدم؟» است. این کتاب که نوشته مونا زارع طنزنویس مطبوعاتی است مجموعه نامه هایی است که یک مادر برای دخترش نوشته است. شخصیت مادر در هر یک از این نامه ها، ماجرای آشنایی خودش با همسرش را نوشته است که دارای موقعیت ها و شوخی های بامزه ای است که می تواند باعث شود هنگام خواندنش بلند بلند با خودتان بخندید. این کتاب را می توانید به صورت اینترنتی سفارش دهید یا با قیمت مناسب از طریق برنامه طاقچه دریافت کنید.

پیشنهاد بازی

تجربه شطرنج در فضایی متفاوت

بازی موبایلی که امروز به شما معرفی می کنیم یک بازی شطرنج نیست ولی در فضا و محیط شطرنج اتفاق می افتد که البته برخی عناصر بازی شطرنج نیز در آن دخیل است. بازی Auto Chess یک عنوان استراتژیک و متفاوت است که در آن کارتها و عناصر مختلف تأثیرگذار هستند و روند بازی را رقم می زنند. این بازی جذاب توسط سازنده عنوان Dota ۲ تولید و در ماه ژوئن سال ۲۰۱۹ عرضه شده است. نصب بازی روی گوشی شما نیاز به حدود ۳۵۰ مگابایت فضای خالی دارد. Auto Chess که از بهترین و موفق ترین بازی های ۲۰۱۹ به حساب می آید تاکنون بیش از پنج میلیون بار در گوگل پلی دانلود شده است.