

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

زیرنظر شورای سردبیری

دفتر مرکزی: خیابان شهید سپهبد قری، بین خیابان فلاح پور و محمدی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

چطور در تله «کمال گرایی» اینستاگرامی گرفتار نشویم؟

پشت‌پرده زندگی‌های ویتربنی



می‌زند، بچه‌هایش همیشه مرتب هستند و خودش هم هر روز ورزش می‌کند. من نگاه به ظرف‌های نشسته توی آشپزخانه می‌کردم و گریهام می‌گرفت. فکر می‌کردم من مادر بدی هستم. طول کشید تا بفهمم او فقط همان ۵ دقیقه‌ای که همه‌چیز مرتب است را فیلم می‌گیرد، نه بقیه روز را!!»

«سعید»، جوان ۲۲ ساله‌ای که به دنبال کار است، می‌گوید: «وقتی استوری‌های موفقیت و سفرهای خارجی هم‌سن‌وسال‌هایم را می‌بینم، احساس پوچی می‌کنم. حس می‌کنم عمرم هدر رفته. این کمال‌گرایی باعث شده حتی نخواهم کارهای کوچک را شروع کنم، چون فکر می‌کنم یا باید از همان اول عالی باشم یا اصلاً نباشم.»

سُتی به نام «مقایسه اجتماعی»

یک مشاور خانواده در این باره می‌گوید: «بزرگترین ضربه کمال‌گرایی اینستاگرامی، از بین رفتن عزت‌نفس است. ما یادمان می‌رود که انسان بودن یعنی اشتباه کردن، یعنی گاهی خسته بودن و یعنی معمولی بودن. در اینستاگرام "معمولی بودن" انگار یک جرم است! همه باید خاص، پولدار و زیبا باشند. این فشار دائمی برای عالی بودن، باعث اضطراب و افسردگی می‌شود. ما باید یاد بگیریم که به جای "کامل بودن"، به دنبال "کافی بودن" باشیم. یک زندگی معمولی با تمام پستی‌وبلندی‌هایش، بسیار ارزشمندتر از یک زندگی ویتربنی و دروغین است.»

چطور از این تله فرار کنیم؟

فرار از این تله کار خیلی سختی نیست، فقط نیاز به چند تمرین ساده دارد تا دوباره افسار زندگی‌مان را دست بگیریم:

۱. فیلتر ذهنی داشته باشید: هر وقت عکسی دیدید که خیلی عالی و رویایی بود، بلافاصله به خودتان یادآوری کنید: «این فقط یک فریم از هزاران فریم زندگی اوست.» با خودتان بگویید که او هم قطعاً مثل من روزهای بد، بی‌حوصلگی و خستگی دارد، اما جایش روی صفحه نمایش موبایل نیست.

۲. خانه‌تکانی کنید: همین حالا به لیست کسانی که دنبال می‌کنید (Following) نگاهی بیندازید. هر صفحه‌ای که باعث می‌شود نسبت به خودتان، چهره‌تان یا داشته‌هایتان حس بدی پیدا کنید، بدون تعارف «آنفالو» کنید. به جای آنها، دنبال‌کننده‌ی صفحاتی باشید که به شما چیزی یاد می‌دهند یا حس آرامش و واقع‌گرایی را منتقل می‌کنند.

۳. واقعیت را تمرین کنید: گاهی بد نیست خود واقعی‌تان را نشان دهید. لازم نیست همیشه با آرایش کامل یا در رستوران‌های گران‌قیمت استوری بگذارید. نشان دادن یک میز شلوغ در حین کار یا یک نان تازه که از نانواپی خریده‌اید، به شما و دیگران یادآوری می‌کند که «زندگی واقعی همین‌قدر ساده و زیباست.»

۴. زمان آفلاین داشته باشید: برای خودتان ساعت‌های «بدون گوشی» تعیین کنید. وقتی

کوناکون

یکشنبه ۱۹ بهمن ۱۴۰۴

شماره ۲۱۴۲

۱۹ شعبان ۱۴۴۷

۸ فوریه ۲۰۲۶

زندگی بهتر

مصرف خودسرانه فرآورده‌های گیاهی خطرناک است



یک متخصص سمنشناسی و فارماکولوژی، نسبت به آسیب کبد بر اثر مصرف خودسرانه فرآورده‌های گیاهی هشدار داد.

به گزارش مهر، مرضیه راشدی‌نیا، یک متخصص سمنشناسی و فارماکولوژی، نسبت به آسیب کبد بر اثر مصرف خودسرانه فرآورده‌های گیاهی هشدار داد.

وی با اشاره به نقش کلیدی کبد در پردازش داروها گفت: مصرف

نادرست داروها، استفاده طولانی‌مدت بدون نظارت پزشک و یا مصرف همزمان چند دارو و مکمل می‌تواند فشار مضاعفی بر کبد وارد کند و زمینه‌ساز بروز آسیب‌های کبدی شود. وی افزود: این آسیب‌ها می‌تواند به شکل کبد چرب، التهاب کبد، نارسایی کبدی، فیبروز و حتی سیروز کبدی بروز پیدا کنند. این مسئله به‌ویژه در سالمندان، افراد دارای سابقه بیماری‌های کبدی و بیمارانی که به‌طور همزمان چند دارو مصرف می‌کنند، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

این متخصص سم شناسی، مصرف خودسرانه داروها را یکی از عوامل مهم آسیب به کبد دانست و تأکید کرد: مصرف همزمان چند دارو یا مکمل بدون اطلاع پزشک یا داروساز، بار متابولیکی کبد را افزایش می‌دهد. وی تصریح کرد: یکی از تصورات اشتباه در میان مردم، بی‌ضرر دانستن گیاهان دارویی، دمنوش‌ها و عرقیات گیاهی است. در حالی که مصرف بی‌رویه یا همزمان این فرآورده‌ها با داروهای شیمیایی می‌تواند منجر به بروز عوارض کبدی شود. بنابراین، فرآورده‌های گیاهی نیز لازم است باید با آگاهی و مشورت تخصصی مصرف شوند. راشدی‌نیا افزود: برخی داروها نیازمند پایش دوره‌ای عملکرد کبد هستند که انجام این بررسی‌ها باید حتماً با نظر پزشک صورت گیرد. وی در ادامه با اشاره به راهکارهای محافظت از کبد هنگام مصرف داروها توصیه کرد: داروها باید دقیقاً مطابق دستور پزشک یا داروساز مصرف شوند، پیش از مصرف همزمان داروها و مکمل‌ها مشاوره تخصصی انجام گیرد، بیماران مبتلا به بیماری‌های کبدی حتماً پزشک خود را در جریان بگذارند و در دوره مصرف داروها از مصرف الکل پرهیز شود. همچنین در صورت بروز هرگونه علائم غیرعادی، بدون قطع خودسرانه دارو، باید با پزشک مشورت شود. به گفته این متخصص سم‌شناسی، داروها زمانی بیشترین اثربخشی و ایمنی را خواهند داشت که بر اساس اصول علمی و متناسب با شرایط فردی هر بیمار مصرف شوند. توجه به سلامت کبد، بخش جدایی‌ناپذیر از مصرف منطقی داروها و ارتقای سواد سلامت در جامعه است.

کتابخانه

یک بمب، صدها اثر؛ روایت ناب خلبانان ایرانی در دفاع مقدس



کتاب «سمفونی پرواز» نوشته محمدعلی رحیمی‌پناهی توسط انتشارات سوره مهر منتشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب «سمفونی پرواز» نوشته محمدعلی رحیمی‌پناهی توسط انتشارات سوره مهر منتشر شد. این کتاب خاطرات سرهنگ خلبان بازنشسته بوده که با روایتی شفاف و دقیق توانسته است مخاطبان خود را با خاطرات این سرهنگ بازنشسته آشنا کند. از

آنجا که خلبانان در هشت سال دفاع مقدس، نقش بی‌بدیل و تعیین‌کننده‌ای ایفا کرده‌اند. آن‌ها از نخستین ساعات آغاز جنگ تحمیلی با وجود تمامی کمبودها و محدودیت‌ها، در خط مقدم مقابله با دشمن متجاوز ایستادند. آنها با اجرای عملیات‌های پیچیده و شجاعانه‌ای و حملات دقیق به اهداف حیاتی و استراتژیک دشمن در عمق خاک عراق، ابتکار عمل را در جنگ هوایی حفظ کردند و ضربات سنگینی به توان نظامی و روحیه دشمن وارد آوردند. پرواز در شرایط سخت، مقابله با نیروی هوایی مجهز عراق و دفاع از آسمان میهن با اتکا به ایمان، شجاعت و تخصص فنی، از ویژگی‌های برجسته این خلبانان بود.

کتاب «سمفونی پرواز» نوشته میلاد رضازاده در قطع رقعی و در ۱۹۲ صفحه و با بهای ۲۶۰ هزار تومان توسط انتشارات سوره مهر به چاپ رسید.

اینفوگراف

هنر مند: جواد تکجو

داستان مصور

شطرنج



آگهی مناقصه

نوبت دوم

شهرداری سده لنجان در نظر دارد عملیات عمرانی زیر را با مبلغ برآورد اولیه ۲۹,۹۳۳,۱۸۶,۲۱۳ ریال از محل اعتبارات جاری از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید لذا از کلیه متقاضیان علاقه مند شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید از مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ مراجعه به سامانه ستاد تحت نشانی **setadiran.ir** نسبت به خرید اسناد، مطالعه و پیشنهاد قیمت اقدام نمایند.

۱-اجرای روکش آسفالت در معابر سطح شهر (بصورت پراکنده) به همراه پخت و حمل آسفالت از کارخانه تا پای کار و پخش آسفالت ۰۱۹ بوسیله دستگاه فینیشر به ضخامت ۵ سانتی متر / تهیه، حمل و پخش امولسیون نیم کیلو گرم در هر متر مربع با ماشین قبر پاش.

۲-اجرای زیرسازی و لکه گیری آسفالت در معابر فرعی به همراه پخت و حمل آسفالت از کارخانه تا پای کار و پخش آسفالت ۰۱۲ بصورت دستی به ضخامت ۵ سانتی متر / تهیه، حمل و پخش امولسیون چهارصد گرم در هر متر مربع.

مهدی خدائی شهردار سده لنجان

عوارض زیاد نشستن پشت میز

