گوناگون

سند ازدواج تغییر می کند

رئیس کانون سردفتران طلاق و ازدواج از منتفی شدن طرح تک برگی شدن سند ازدواج خبردادو گفت: تغییر سند ازدواج به شکل گذرنامه در حال بررسی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی مظفری در پاسخ به این سـوال که ضد و نقیض هایی در رابطه با تک برگی شدن سند ازدواج مطرح شـده است، این موضوع به کجا رسید؟ گفت: دو فرضیه برای تغییر شکل سند ازدواج بررسی شد که یکی از آنها تک برگی شدن و دیگری شبیه گذرنامه شدن اسناد ازدواج بود. وی افزود: استدلال اینکه اسناد ازدواج شبیه به گذرنامه بشود به دلیل کوچکتر شدن ابعاد آن و حمل و نقل راحت تر آن بود. رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق تصریح کرد: موضوع تک برگی شدن اسناد ازدواج به دلایل اجتماعی و نه فنی قبلا منتفی شده است نه اینکه عنوان سند یادگار بماند. از دستور کار خارج شد. مظفری در خصوص تغییر شکل اسناد ازدواج به شکل گذرنامه ای هم توضیح داد: تغییر اسناد ازدواج از بعد فناوری و از لحاظ الکترونیکی و فیزیکی شبیه گذرنامه شود در حد مطالعاتی در حال بررسی است. وی در خصوص هزینه های این کار هم گفت: هزینه همان هزینه سند ازدواج است و اگر تفاوت داشته باشد، سازمان ثبت اسناد و املاک کشور متولی این کار است. البته این کار در چارچاه دولتی زیر نظر سازمان ثبت اسناد و املاک کشور انجام می شود. مظفری در خصوص آخرین تغییرات سـند طلاق هم گفت: از هفته آینده برابر دستور بخشنامه رئیس قوه قضائیه برای دفاتر طلاق محدودیت در نظر گرفته شده اسـت. این محدودیت ها وابسته به زن و بند یا کارمندان دادگاه خانواده اسـت که طلاق را صرفاً بدون در نظر گرفتن مسائل اخلاقی و اداری ثبت می کردند و در واقع نگاه درآمدی به این موضوع داشـتند. وی تصریح کرد به همین منظور قرار شـده با اصل این محدودیت ها تغییراتی از جمله الکترونیکی شدن این سند لحاظ شود.

یک عامل مهم پیشگیری از دومین حَمله قلبی

نتایج یک مطالعه نشان می دهد وجود چربی شکمی در افرادی که تجربه سکته قلبی داشته اند به مفهوم احتمال سکته دیگر است و بنابراین به این افراد توصیه می شود برای پیشگیری از تجربه مجدد این عارضه خطرناک، اندازه دور کمر خود را کاهش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا پزشکان سوئدی گفتند در مطالعاتی که پیش از این انجام گرفته نشان داده شده است که چربی شـکمی افراد را در معرض اولین حمله قلبـی قرار می دهد و نتایج بررسی جدید حاکی از آن است که وجود این چربی ها احتمال وقوع سکته بعدی را نیز تشدید می کند. متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کارولینسکا در سوئد گفت: چاقی شکمی نه تنها خطر اولین حمله قلبی یا مغزی را افزایش می دهد بلکه می تواند در تکرار این عارضه نیز مؤثر باشد. به گفته این متخصصان، سایز دور کمر مناسب جداً از مصرف داروهای پیشگیرانه و سلامت نسـخه های خون، در پیشگیری از حمله قلبی و مغزی در آینده اهمیت دارد. همچنین مصرف غذاهای سالم، رعایت رژیم غذایی متعادل و مرتب ورزش کردن از راهکارهای مؤثر برای مقابله با چاقی شکمی است. همچنین چربی شکمی خطرناک است زیرا با بروز عارضه هایی همچون فشار خون بالا، قند خون بالا، دیابت و کلسترول بالا همراه است که انسداد عروق را تشدید می کند. در این مطالعه این تیم تخصصی بیش از ۲۲ هزار نفر را که برای اولین بار دچار حمله قلبی شده بودند مورد بررسی قرار دادند. از میان این شرکت کنندگان ۷۸ درصد از مردان و نزدیک به ۹۰ درصد زنان دچار چاقی شـکمی بودند. به گزارش هلث دی نیوز، در مدت نزدیک به چهارسال متخصصان مشاهده کردند چاقی شکمی به طور مستقل با حملات قلبی و مغزی کشنده و غیر کشنده مرتبط بوده است. خطر چاقی شکمی در بروز حمله قلبی، مستقل از فاکتورهای دیگر از قبیل استعمال سیگار، دیابت، فشار خون بالا و میزان وزن کلی است.

ارتباط پشت میز نشینی و تشکیل سنگ کلیه

متخصص کلیه گفت: یکی از عوامل تشکیل سنگ کلیه عدم تحرک است و بی تحرکی می تواند منجر به بروز سنگ کلیه شود به طوری که پشت میزنشـینی ارتباط مسـتقیمی با ایجاد سنگ کلیه افراد خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، فرید دادخواه- متخصص کلیه، با بیان اینکه ابتلاء به سنگ کلیه به عوامل متعددی بستگی دارد گفت: آناتومی کلیه های افراد با یکدیگر متفاوت است به همین دلیل برخی افراد بیشـتر در معرض ابتلا به سنگ کلیه قرار دارند. وی با بیان اینکه مصرف نکردن مایعات و نوع رژیم غذایی افراد نقش بسیار زیادی در بروز سنگ کلیه دارد، گفت: استفاده از غذاهای خشک و مصرف نکردن آب زیاد به مرور زمان می تواند منجر به سنگ کلیه شود به این صورت که حجم ادرار افراد کم شده و هسته اولیه سنگ در کلیه ها تشکیل می شود که پس از آن بیمار علایمی از جمله درد را احساس کرده و باید برای درمان به پزشک مراجعه کند. دادخواه افزود: یکی دیگر از عوامل تشـکیل سنگ کلیه عدم تحرک است و بی تحرکی نیز می تواند منجر به بروز سنگ کلیه شود به طوری که پشت میزنشینی نیز ارتباط مسـتقیمی با ایجاد سنگ کلیه افراد خواهد داشت.

گردو برای سلامت باکتری های روده و قلب مفید است

طبق نتایج مطالعه اخیر، مصرف روزانه گردو موجب تکثیر باکتری های خوب روده می شـود و به اصلاح برخی از فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی نیز کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در مطالعه خود به بررسی وضعیت تغذیه و سلامت ۴۲ شرکت کننده در رده سنی ۳۰ تا ۶۵ سال پرداختند. قبل از مطالعه شـرکت کنندگان به مدت دو هفته تحت رژیم غذایی غربی قرار گرفتند که مملو از چربی های اشباع شده بود. بعد از دو هفته، شرکت کنندگان به سه گروه تقسیم شدند. به مدت ۶هفته در رژیم غذایی تمامی آنها گردو یا روغن های گیاهی جایگزین چربی اشباع شده بود. سـپس نمونه مدفوع شرکت کنندگان ۷۲ ساعت قبل از پایان رژیم غذایی غربی و همچنین رژیم غذایی تحت مطالعه جمع آوری شد. محققان دریافتند در گروهی که گـردو مصرف کرده بودنـد باکتری های مفیـد روده از جمله Lachno- و Roseburia ، Eubacteria eligens spiraceae به مراتب بیشتر بود. باکتری Roseburia از لایه درونی روده حفاظت می کنند. میزان بیشتر Eubacte-ria eligens موجب بهبود فشارخون می شود و میزان بالاتر Lachnospiraceae با کاهش فشارخون، کلسـترول غیر HDL و کلسترول کل مرتبط است. نتایج مطالعه جدید نشان می دهد تغییر در میکروبیوم های روده برای سلامت قلب مفید است که نشانی از خوردن گردو است.

یک جرعه کتاب

کتاب خودت را به فنا نده
از خیال پردازی دسـت بردارید و با زندگی واقعی خود روبه رو شوید
نویسنده: گری جان بیشاپ
مترجم: هراکریمیان
شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچه خودت را به فنا نده چکیده ای از ارزشمندترین مطالب کتاب خودت را به فنا نده نوشته گری جان بیشاپ است. بیشاپ در این اثر از شما می خواهد از خیال پردازی دست بردارید و با زندگی واقعی خود روبرو شوید.

«درباره کتاب خودت را به فنا نده

«خودتن کتابچه خودت را به فنا نده را به چه کسـانی پیشنهاد می کنم؟

خوانـدن این کتاب برای همه خوب اسـت. با مطالعه این اثر یادمی گیریم که با خودگویی های مثبت و پرهیز از خودگویی هایی منفی، از زبان برای بهبود کیفیت زندگی استفاده کنیم، و ذهنمان را دوباره تربیت کنیم.

«پخشی از کتابچه خودت را به فنا نده

بعضی مواقع اینطور به نظر می رسد که دنیای بیرونی، مولفی را در برابر شـما قرار داده است. حتی ممکن است اینگونه به نظر بیاید که دنیای بیرونی علیه شما توطئه کرده است. در هر صورت، مهم این است که بفهمید تقریبا هر ملامی که در برابر خود یافتید، در واقع تحمیل شده از سوی خودتان بوده است. ما چه قردی درونگرا باشیم و چه برونگرا، زمانی را صرف حرف زدن با خـود می کنیم. درحـال ورزش کردن، کارکـردن، خوردن، مطالعه کردن، نوشتن، قدم زدن، بیاده ندن، گریه کردن، بحث کردن، مذاکره کردن، برنامه ریزی کردن، دعا کردن و... شاید دیوانگی به نظر برسد. اما این کتاب را می خواهد از این کار استقبال کنیم و آن را در جهت رشد خود به کار بگیریم. مطالعات و تحقیقات، بااثبات بعطور چشمگیری بهبود بخشد، اعتمادبه نفسش را تقویت کند، بهره وری اش را افزایش دهد و مزایای خوب دیگری هم به همراه داشته باشد؛ خیلی بیشتر از این حرف ها درواقع، همان طوری که بیشاپ طی مطالعات خود مشاهده کرده است این خودگویی های مثبت می تواند یکی از ارکان اصلی و کلیدی زندگی شاد و موفق باشد.

عبور از موانع می تواند دشوار باشد. باید یاد بگیرید که به موانع از این منظر نگاه کنید که می خواهید آن کار را انجام دهید یا نه. باید از خود بپرسـید که آیا حاضر به انجام کاری هستید؟ اگر واقعا مایل هسـتید که ملامی را از سر راه خود بردارید، در واقع دیگر ملامی وجود ندارد. زمانی که واقعا تمایل به این کار داریم، آن وقت سد غیر قابل عبور، تبدیل به ملامی قابل عبور می شود. گذر از این مانع شاید آسان نباشد، اما در هر حال قابل عبور است. زمانی که واقعا مایل به عبور از آن هستید، دیگر آن مانع غیر قابل عبور نخواهد بود. نکته۶ اصلی این است که این سـوال ساده را از خود بپرسید: **"آیا واقعا می خواهم این کار را انجام دهم؟"** برای تصمیم گیری بهتر، کارهایی را که برایتان در اولویت هستند، در نظر بگیرید. چه چیزهایی در زندگی وجود دارند که حاضرید آنها را فدا کنید؟

صدور بیش از ۴۶ میلیون کارت هوشمند ملی

سخنگوی سـازمان ثبت احوال کشـور گفت: تاکنون ۴۶ میلیون و ۳۰۰ هزار قطعه کارت هوشـمند ملی برای ایرانیان واجد شـرایط (افراد بالای ۱۵ سال تمام) صادر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل زا ایرنا، سیف‌الله ابوترابی افـزود: همچنین تاکنون ۵۵ میلیـون و ۶۰۰ هزار نفر از واجدین شـرایط دریافت کارت هوشـمند ملی مراحل تکمیل ثبت نام کارت هوشـمند ملی را انجام داده اند وحـدود ۹ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر در نوبت گرفتن کارت هوشمند ملی قرار دارند. وی درمورد علت تاخیر و طولانی شدن زمان صدور کارت هوشمند ملی نیز گفت: تاخیر بیـش از یک و نیم سـال را در این بـاره می‌پذیریم؛ از اسفند۹۶ با مشـکل تامین بدنه کارت مواجه شده‌ایم و از آغاز سال۹۷ با شرکت‌های متولی که چایخانه دولتی متولی تأمین و تولید آن اسـت، وارد مذاکره شـدیم و تلاش‌ها آغاز و قرار شـد که بدنه کارت ایرانی مشـابه خارجی باشد و آزمایشات طولانی انجام شد. سخنگوی سازمان ثبت احوال خاطر نشان کرد: همچنین تا کنون ۴۳۰ هزار قطعه کارت هوشمند ملی تولید داخل هم صادر و به متقاضیان تحویل داده شـده و این امر درحالیست که چایخانه دولتی تا پایان سال به ما وعده داد که ۹ میلیون کارت بدهد، اما آنها مشکلاتی دارند و به وعده خود عمل نکردند. سخنگوی سازمان ثبت‌احوال کشور گفت: حدود ۲ و نیم میلیون کارت هوشمند ملی نیز تراشه گذاری شده و آماده تحویل به متقاضیانی است که مراحل تکمیل ثبت نام را انجام داده اند. ابوترابی تاکید کرد: سالانه حدود یک و نیم میلیون نفر واجد شـرایط دریافت کارت هوشمند ملی (کارت اولی ها شامل افراد ۱۵ سال تمام) وارد چرخه دریافت کارت می‌شـوند. وی تصریح کرد: سازمان ثبت احـوال این آمادگی را دارد کـه در عام دو و نیم میلیون قطعه کارت هوشمند ملی صادر کند و این امر نیازمند همکاری های لازم از سوی چایخانه است که کارت تولید داخل را در اختیار ما قرار دهد. صدور کارت هوشمند ملی به عنوان کلید ورود به دولت الکترونیک که موجب توزیع عادلانه فرصت‌ها، کاهش بسیاری از هزینه‌های دولت و مردم خواهد شد، از سال ۱۳۹۱ آغاز شده و بر اساس هدف گذاری ها، قرار بود این کارت تا پایان سال ۱۳۹۷ برای تمام واجدان شرایط صادر شود. همچنین کارت هوشمند ملی مهمترین کارت هویتی افراد است و افراد باید برای دریافت این کارت، خود به مراکز اعلام شده مراجعه کنند زیرا اثر انگشت آنها به منظور احراز هویت اخذ می‌شود. همچنین در این کارت‌ها امضای الکترونیکی نیز درنظر گرفته شده است که باید توسط خود افراد ثبت شود.

یادداشت اختصاصی

سرطان قابل درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

طبق اسناد سازمان بهداشت جهانی از ٪۴۰ سرطان‌ها می‌توان پیشگیری کرد و موارد غیرقابل پیشگیری در سایه خود مراقبتی نگاه ایمدیوارانه به اثر بخشی روش‌های تشـخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند.اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب علاج خواهد شد زودتر به علائم مشکوک خود توجه می‌کنید

درانیجابه دو پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می‌کنیم:

۱) از مصرف دخانیات پرهیز کنید؛ اگر سیگار می‌کشید ترک سیگار مهمترین تصمیم زندگی‌تان است.

۲) فعالیت بدنی منظم داشته باشید روزانه ۳۰ دقیقه؛ به‌طوری که ضربان قلبتان بالا برود.

۳) وزن خود را در حالت ایده‌آل نگه دارید؛ افزایش وزن در بزرگسالی با افزایش خطر سرطان مرتبط است.

۴) تغذیه سالم داشـته باشید؛ مصرف قند و شکر و نمک و روغن را محدود کنید؛ مشروبات الکلی مصرف نکنید. روش‌های طبخ صحیح مانند کبابی، آب پز، بخار پز استفاده کنید.

۵) خود را بر ابر عفونت‌ها محافظت کنید؛ واکسـن هپاتیت ب بزنید؛ برای آمیزش جنسـی از وسایل محافظت کننده استفاده کنید تا به ویروس HPV و سرطان‌های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم، مقعد مبتلا نشوید.

۶) از پوست خود مراقبت کنید. از ساعت ۱۰ تا ۱۶ درمعرض نور شدید خورشید قرار نگیرید.

۷) در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید. از تماس با اشعه X، آفت کش‌ها، ذرات ریز مثل الیاف و گرد و غبار و مواد شـیمیایی بپرهیزید و از روش تمییز کردن مرطوب استفاده کنید.

۸) زندگی روانی معنوی سـالمی داشته باشید به خداوند و حکمتش اعتماد کنید و به رحمتش امیدوار باشید.

۹) زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید. همه آدم‌ها خوبی‌ها و بدی‌هایی دارند. آنها را همانگونه که هستند بپذیرید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید به دیگران احترام بگذارید و از رفتارهای نامناسبتان رابیرهیزید.

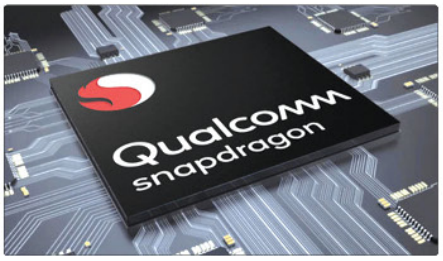
۱۰) در صـورت دارا بودن علائم هشـداردهنده به پزشک مراجعه کنید:

ابتلای به سـرطان در اقـوام درجه یک- تغییر در خال های پوستی- زخم‌های بدون بهبودی- توده در هر جای بدن- سرفه و گرفتگی صدا طولانی‌مدت- اختلال در بلع یا سوءهاضمه- استفراغ یا سرفه خونی- اسـهال یا یبوست طولانی- خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پسـتان- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل جهت تشکیل پرونده بهداشتی و انجام مراقبت‌های بهداشـتی و غربالگری سرطان روده بزرگ پستان و دهانه رحم به نزدیکترین مرکز جامع سلامت مراجعه کنید.

بهاره رضائی قندفروش- کارشناس غیرواگیر مرکز بهداشت شرق کرج

هرشنبه با فناوری

عرضه تراشه‌های جدید کوالکوم



حمید حیدری- در شـرایطی که بسـیاری از شرکت‌های فناوری در تلاش برای تولید تراشه‌ها و سخت افزارهای مورد استفاده در تولیدات مخابراتی نسل پنجم هسـتند کوالکوم سخ‌تراشه سازگار با محصولات نسل چهارم عرضه کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایبرز فایوا نیوز، اگر چه استاندارد مخابراتی نسل پنجم در حال کاربردی شـدن در جهان است اما هنوز استاندارد مخابراتی 4GLTE به عنوان استاندارد غالب شناخته می‌شود. کوالکوم نیز با اطلاع از این مسـأله سه تراشه مدرن نسل چهارم برای استفاده در گوشی‌های هوشمند تولید کرده است.

رونمایی از تراشـه‌های یادشـده که اسنپ دراگون ۶۶۲ G، ۷۲۰ و ۴۶۰ نام دارند، امروز صبح در جریان برگزاری یک کنفرانس مطبوعاتی در دهلی نو صورت گرفت. از جمله مهم‌ترین ویژگی‌های این تراشـه‌ها می‌توان به سازگاری با استاندارد جدید وای فای ۶ و سیستم موقعیت‌یابی ماهواره‌ای NavIC کشورهند اشاره کرد.

اسنپ دراگون G ۷۲۰ قدرتمندترین تراشه در این مجموعه است که به صورت هشت هسته‌ای طراحی شده و مناسب نصب بر روی گوشی‌های قدرتمندی مانند گالکسی اس ۲۰ سامسونگ است که در آینده نزدیک به بازار می آیند. پشتیبانی از فناوری بسری ده بیتی اچ دی آر به منظور افزایش وضوح و شفافیت تصاویر و قابلیت ضدفریب و هک مشابه یا پردازنده اسنپ دراگون ۸۵۵ از جمله امکانات این تراشه است. تراشـه یادشده از فناوری هوش مصنوعی Hexa-gon ۶۹۲ DSP پشـتیبانی از بخـش تصاویر با کیفیت ۴K و با دقت ۲۵۲۰ در ۱۰۸۰ پیکسـل هم برخوردار اسـت. مودم X۱۵ LTE این تراشه بارگذاری داده با سـرعت ۸۰۰ مگابیت در ثانیه را ممکن می‌کند.

اسـنپ دراگون ۶۶۲ نیز هشت هسـته‌ای است و حداکثر سرعت آن به ۲ گیگاهرتز می‌رسد. حداکثر سـرعت بارگذاری مودم X۱۱ آن نیز ۳۹۰ مگابیت در ثانیه است. این تراشه دارای تنظیماتی برای بهبود پیکربندی دوربین‌های سه گانه گوشی هاست.

اسنپ دراگون ۴۶۰ هم نیز از مشخصاتی تقریبا مشابه با اسنپ دراگون ۶۶۲ برخوردار است و تنها تفاوت مهم آن استفاده از موتور هوش مصنوعی ضعیف‌تر است. البته سرعت پردازش این تراشه در مقایسه با تراشه‌های همچون اسنپ دراگون ۴۵۰ تا ۵۰ درصد بیشتر است.

شنبه ها با مسائل حقوقی

امتیازات قانونی که مجازات زنان را به تعویق می اندازد

چنانچه زنی به‌واسـطه ارتکاب جرم، مسـتوجب مجازات باشد، در صورتیکه برخی شرایط مندرج در قانون را داشته باشد، اجرای مجازات در حق وی به تشخیص قاضی اجرای احکام مسـتند به ماده۱ ۵۰ق. آ.د کـه به تعویق می‌افتد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، حق حیات و کیفیت زندگی برای زنان از اصول غیر قابل خدشه و تعرض است. چه اینکه حتی ضرورت اعمال مجازات در حق زنان مجرم نیـز نمی‌تواند این حق را مورد خدشه قرار دهد. از همین روی چنانچه زنی بواسطه ارتکاب جرم، مسـتوجب مجازات باشد در صورتیکه در شرایط ذیل باشد، اجرای مجازات در حق وی به تشخیص قاضی اجرای احکام مسـتند به ماده۱ ۵۰ق. آ.د کـه به تعویق می‌افتد:

الف - دوران بـارداری (مطابق مـاده۴۳۷ قانون مجازات اسلامی، زن حامله، که محکوم به قصاص نفس است، نباید پیش از وضع حمل قصاص شود. اگر پس از وضع حمل نیز بیم تلف طفل باشـد، تا زمانی که حیات طفل محفوظ بماند قصاص به تأخیر می‌افتد. همچنین مطابق ماده۴۲۳ قانون مذکور، اگر زن حامله، محکوم به قصاص عضو باشد و در اجرای قصاص، پیش یا پس از وضع حمل، بیم تلف یا آسیب بر طفل باشد، قصاص تا زمانی که بیم مذکور بر طرف شود به تأخیر می‌افتد)

ب - پس از زایمان حداکثر تا شش ماه

پ - دوران شیردهی حداکثر تا رسیدن طفل به سن دوسالگی

ت - اجرای مجازات شلاق در ایام حیض یا استحاضه اجرای مجـازات از هر نوعی در مـورد مذکور در بندهای الف تا پ به تعویق می‌افتد. همچنین تنها مجازاتی که در ایام حیض یا استحاضه می‌تواند به تعویق افتد شلاق اعم از حدی یا تعزیری است.

از طرف دیگر حق حیات و سلامت مادر اولویت بر جنین وی دارد. لکن هرگاه جنینی که بقای آن برای مادر خطر جدّی دارد به منظور حفظ نفس مادر سقط شـود، دیه ثابت نمی‌شود. (تبصره ماده۷۱۸ قانون مجازات اسلامی)

همچنین هر کس بواسـطه ضرب یا آزار عامدانه و عالمانه زن حامله، موجب سقط جنین وی شود، علاوه بر پرداخت دیه یا قصاص، حسب مورد به حبس از یک تا سه سال محکوم خواهد شد. همچنین سقط جنین زن بواسطه عملی غیر از ضرب، همچون طریق دارو نیز جرم است، ولو جنین ناشی از زنا باشد.

این در حالی اسـت که حق حیات و سـلامت زن به درجه‌ای از اهمیت اسـت که چنانچـه در اثر بی‌احتیاطی یا بی‌مبالاتـی یا عدم رعایت نظامات دولتی یا عدم مهارت راننده (اعم از وسـائط نقلیه زمینی یا آبی یا هوایی)، یا متصدی وسیله موتوری، زن حامـله دچار وضع حمل قبل از موعد طبیعی آن گردد، مرتکب به حبس از دو ماه تا شـش ماه و پرداخـت دیه در صورت مطالبه از ناحیه مصدوم محکوم خواهد شد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
اگر به دنبال سرنوشت خودتان بروید و مسیر زندگی را بچوبید، هر چند پر از عیب و کاستی باشد، بهتر از آن است که از روش زندگی بی‌عیب و موفق دیگران تقلید کنید

الیزابت گیلبرت

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

علائم آنفلوآنزا و چند توصیه

آنفلوآنزا یک بیماری حاد و شایع است که شیوع آن در فصول سرد سال و به‌خصوص در پاییز اتفاق می‌افتد. این بیماری به علت درگیری دستگاه تنفسی، بسیار مسری بوده و شروع علائم معمولا دو الی سه روز بعد از ورود ویروس به بدن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علائم بیماری آنفلوآنزا شامل موارد زیر است:

-تـب و لرز: تب در بیماری آنفلوآنـزا معمولا بین ۳۷ تا ۴۰ درجه سـانتی‌گراد بوده و گاهی تا ۴۱ درجه سانتی‌گراد هم بالا می‌رود.
سرفه (القاب سرفه خشک): آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد، درد سینوس و گوش‌ها، درد گردن و پشت چشم‌ها، بی‌اشتهایی، تهوع، اسهال و استفراغ، احساس کوفتگی، دردهای عضلانی و استخوانی (درد عضلات اغلب در پشت، بازوها و پاها)، افزایش تعریق و خشونت صدا باید توجه کرد که آنفلوآنزا با سرماخوردگی متفاوت است. علائم سرماخوردگی معمولا به صورت تدریجی شروع شده و طی یک الی سه روز بروز می‌کند. در حالیکه علائم آنفلوآنزا به صورت ناگهانی و طی چند ساعت بروز می‌کند به طور کلی علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا تا حدی شبیه به هم هستند، با این تفاوت که سرماخوردگی معمولا خفیف‌تر است و ممکن است بدون تب و یا با تب پایین باشد. درحالی که آنفلوآنزا معمولا با تب بالا همراه است. همچنین مدت زمان لازم برای بهبود آنفلوآنزا طولانی‌تر از سرماخوردگی است.

راه‌های جلوگیری از انتشار ویروس آنفلوآنزا

بنابر اعلام پایگاه جامع آموزش و فرهنگسـازی وزارت بهداشت، از آنجا که ویروس‌های آنفلوآنزا در قطرات تنفسی موجود هستند، می‌توانند از طریق سرفه و عطسه منتشر شوند. چنانچه ذرات عفونی تاشی از انتشار قطرات آب دهان فرد مبتلا به هنگام سرفه یا عطسه، توسط فرد دیگری استنشاق شود و یا به وسیله دست و اشیای آلوده شده به قطرات آب دهان، به بینی یا گاوی فرد دیگر برسد، می‌تواند بیماری را منتقـل کند. بنابراین رعایت موارد زیر می‌تواند تفش موثری در جلوگیری از انتقال این عفونت داشته باشد:

-در زمان شیوع این بیماری، هنگام احوال‌پرسی از در آغوش گرفتن، دست دادن و بوسیدن خودداری کنیم.
-چنانچه با افراد مبتلا در ارتباط هستیم، از ماسک استفاده کنیم.
-از تماس دست آلوده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنیم.
-در صورت مشاهده علائم فوق، بلافاصله به پزشک مراجعه کرده و از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک و هرگونه خودمرمانی جداً خودداری کنیم
-اگر علائم مشابه آنفلوآنزا داریم، از سایر افراد حداقل یک‌متر فاصله بگیریم.
-چنانچه به آنفلوآنزا مبتلا شـدیم در منزل بمانیم و حداقل دو تا سـه‌روز از رفتن به اجتماع (مهد کودک، مدرسه، محیط کار و ...) خودداری کنیم.
- در منزل از سایر افراد خانواده، فاصله گرفته و ضمن داشتن لوازم شخصی جداگانه (لیوان، بشقاب، قاشق و چنگال)، هنگام خواب‌تیز در اتاق جداگانه بخوابیم.
-هنگام سرفه و عطسه بینی و دهان خود را به طور کامل با دستمال کاغذی بپوشانیم.
-دست‌ها را به طور مرتب و مکرر با آب و صابون بشوییم.
-دستمال کاغذی را بلافاصله در سطل زباله در دار بیندازیم.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸