info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۵۶۲
یکشنبه / ۲۷ بهمن / ۱۳۹۸
۲۱/ جمادی الثانی / ۱۴۴۱
16 / Feb/ 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۳۳ ۰۲۶- فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۳۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

فال ۴۰۰

امروز با حافظ

سخنت رمز دهان گفت و کمر سر میان
و از میان تیغ به ما آخته‌ای یعنی چه
هر کس از مهره مهر تو به نقشی مشغول
عاقبت با همه کج باخته‌ای یعنی چه
حافظا در دل تنگت چو فرود آمد یار
خانه از غیر نپرداخته‌ای یعنی چه

خوانش

دل چشم نمی گشود اگر عشق نبود

قیصر امین پور

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۸	۰۶:۵۳	۱۲:۲۲	۱۷:۵۰	۱۸:۰۷

برگه

شکست خوردن سخت است اما سخت تر از شکست آن است که هرگز برای موفقیت تلاش نکنیم.

تئودور روزولت

خبر

هشدار تندگویان در خصوص فعالیت سایت‌ها و کانال‌های همسریابی؛

هیچ سایت و کانال همسریابی مجوز قانونی ندارد

با یک جستجوی ساده در فضای مجازی می‌توانید شاهد فعالیت کانال‌ها و سایت‌هایی باشید که مدعی یافتن نیمه گمشده شما در کوتاه ترین مدت هستند بعضی از آنها برای عضویتشان از شما مبالغی هم دریافت می‌کنند و با ثبت اطلاعاتی که البته از هیچ طریقی امکان صحت‌یابی آن وجود ندارد شما را وارد جریانی می‌کنند که ظاهرا مورد تایید دستگاههای قانونی در کشور نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، موضوع همسریابی در فضای مجازی سال‌هاست که با حضور اینترنت در زندگی روزمره مطرح شده است. در برخی از بازه‌های زمانی بحث آن داغ شده و با ظهور آسیبها و گاهی کلاهبرداری‌ها از این طریق بارها با هشدار مسئولان و البته پلیس نیز همراه بوده است. به طوریکه چندی پیش رییس پلیس فتای تهران بزرگ نسبت به کلاهبرداری از طریق سایت‌ها و کانال‌های همسریابی و دوست‌یابی هشدار داد. سرهنگ تورج کاظمی درباره تداوم فعالیت سایت‌ها و کانال‌هایی تحت عنوان همسریابی و دوستیابی گفته بود که هیچ یک از این سایت‌ها مجوز ندارند و از این رو فعالیتشان غیر قانونی است. اگر کاربری وارد یکی از این سایت‌ها شود، ابتدا از او مشخصات هویتی، ظاهری و تصاویرش دریافت می‌شود و در مرحله بعدی افراد مورد نظر را به آنان معرفی می‌کنند در برخی از این سایت‌ها حتی مبلغ اندکی نیز از کاربران دریافت می‌شود که می‌تواند منجر به کپی اطلاعات کارت بانکی نیز بشود. در این شرایط چند اتفاق رخ می‌دهد، نخست اینکه بسیاری از کاربران با هویت اصلی خود در این فضا حاضر نمی‌شوند و چه بسا ممکن است حتی جنسیتشان نیز متفاوت باشد، از این رو می‌تواند منجر به جرائم دیگری نظیر خفت‌گیری، سواستفاده ، اخاذی و ... شود در برخی موارد نیز از مشخصات هویتی و ظاهری افراد سواستفاده نیز می‌شود و علاوه بر آن موارد مجرمانه بسیار زیاد دیگری نیز وجود دارد که ممکن است در این فضاها رخ دهد. بر همین اساس محمدمهدی تندگویان، معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان در گفت و گو با ایسنا نسبت به فعالیت این سایت‌ها و کانال‌های به جوانان هشدار داد و با بیان اینکه هیچکدام از سایت‌ها، کانال‌ها یا گروه‌های همسریابی، مجوز رسمی ندارند، گفت: به مردم، جوانان، اعضای این کانال ها و ـهشدار می‌دهیم که افراد و گروه‌هایی که در این بسترها اقدام به همسریابی یا ترویج ازدواج موقت می‌کنند، هیچکدام مجوز رسمی از هیچ نهادی ندارند. وی افزود: ممکن است بعضی از این گروه‌ها به برخی از دفاتر مشاوره مرتبط باشند یا از نهادی برای فعالیت دیگری مجوز دریافت کرده باشند اما به طور ۱۰۰ درصدی جوانان و مردم مطمئن باشند هیچکدام از این افراد مجوز رسمی تایید شده از نهادهای رسمی و دولتی ندارند. در عین حال این اقدامات از نظر ما نوعی کلاهبرداری هم هست، چراکه به جز آسیب‌های اجتماعی دیگر، برخی از این کانال‌ها و سایت‌ها برای ایجاد لینک ارتباطی مبالغی را از افراد دریافت می‌کنند. معاون امور جوانان ادامه داد: سامانه مالی که به این شکل فعالیت می‌کند نیز مورد تایید دولت و هیچکدام از سازمان‌ها نیست. هرکس که چنین مبالغی را پرداخت کند برای احقاق حق خود به هیچ جایی نمی‌تواند مراجعه کند، چرا که این عملا کلاهبرداری است و شکایت افراد وارد قاز حقوقی و دادگاهی می‌شود. تندگویان در ادامه تصریح کرد: از سوی دیگر پایشی از این موضوع انجام و نتیجه آن برای معاونت جوانان نیز ارسال شده بود که براساس این پایش تراکنش‌های مالی قابل توجهی در این فرایند وجود دارد که طی آن کلاهبرداری انجام می‌شود و در عین حال حدود ۱۰۰ درصد این ارتباطات منجر به ارتباطات پایدار و روابط خانوادگی شرعی منتظر ما نمی‌شود. در بهترین حالت این فرایند روابط شرعی موقت را ایجاد می‌کند که نه تنها باعث استحکام خانواده‌ها نمی‌شود بلکه بیشتر باعث از بین رفتن خانواده‌های سالم و مستحکم موجود نیز می‌شود.

معرفی کتاب

کتاب آدم کجا بودی؟

نویسنده: هاینریش بل
مترجم: سارنگ ملکوتی
انتشارات: نگاه

پیام آشنا: «آدم کجا بودی؟» رمانی از هاینریش بل، نویسنده ضد جنگ آلمانی و برنده نوبل ادبی ۱۹۷۲ است.

«آدم کجا بودی» روایتی از جنگ است. روایتی از اواخر جنگ جهانی دوم که از مسائل ابتدا موجی از انزجار و نفرت از جنین رویدادی را منتقل می‌کند. سربازانی خسته، زتزالی دل مرده و مردمی که در فلاکت غرق وقت‌اند.

داستان بل قهرمان خاصی ندارد و تنها رویاگر جنگ و ناکامی‌های آن است.

سربازی به نام قاین هالس در این داستان وجود دارد که می‌تواند یکی از شخصیت‌های اصلی باشد اما تمام داستان درباره او نیست. درواقع قاین هالس کلید ورود به ماجراهای داستان است. سرگذشت فرماندهی که هالس به گروهان او می‌رود. سربازی که در کافه ملاقات می‌کند و... درواقع او یک شاهد است. شاهدی بر مصیبت‌های جنگ و شکست و نابودی انسان‌های اطرافش. هالس که از جنگ خسته است در روز از پایگاهی به پایگاه دیگر منتقل می‌شود تا بیشتر و بیشتر ببینند.

مردی با صورتی بزرگ، زرد و مصیبت‌زده از کنارشان گذشت. این زتزال بود. زتزال خسته به نظر می‌رسید. سرش با آن غده لشکی کبود چشمان زردمالاریایی خواب‌آلود و دهانی با لب‌های باریک مردی بدقبال. شتابان از کنار هزار مرد گذشت. او از گوشه سمت راست این مربع گرد و خاک‌گرفته شروع کرد و با حالتی غمگین به تک‌تک چهره‌ها نظر افکند. آرام، با گام‌هایی نه چندان سریع از گوشه اول این مربع رد می‌شود. به اندازه کافی مدال بر سینه دارد. مدال‌های طلایی و نقره‌ای که می‌درخشیدند. اما گردن او خالی بود و مدالی بر آن نبود.»

بل در این داستان بیشتر از آن که نویسنده باشد، تصویرگر است. تصویرگر لحظه‌های عقب نشینی و شکست آلمانی‌ها در جنگ. سربازانی که خسته و دلمرده از جبهه‌ها بازمی‌گشتند. زندگی‌ها و شهرهایی که چیزی جز خاکستر از آنها باقی نمانده بود.

بل نام رمانش را از باب سوم سفر پیدایش در کتاب مقدس گرفته است. آنجا که آدم از میوه ممنوعه می‌خورد و گناه خود را پنهان می‌کند اما در جواب خداوند که می‌پرسد: «آدم کجا بودی؟» ناگزیر از پذیرش گناه بزرگ خود است. گناهی که سرچشمه گناهان بعدی است. بل شرکت در جنگ را همپای گناه نخستین شمرده است. گویا خدا با همین پرسش را از انسان قرن بیستم خواهد کرد که کجا بوده است و این حالت که باید با شرمندگی پاسخ دهد در جنگ جهانی دوم.

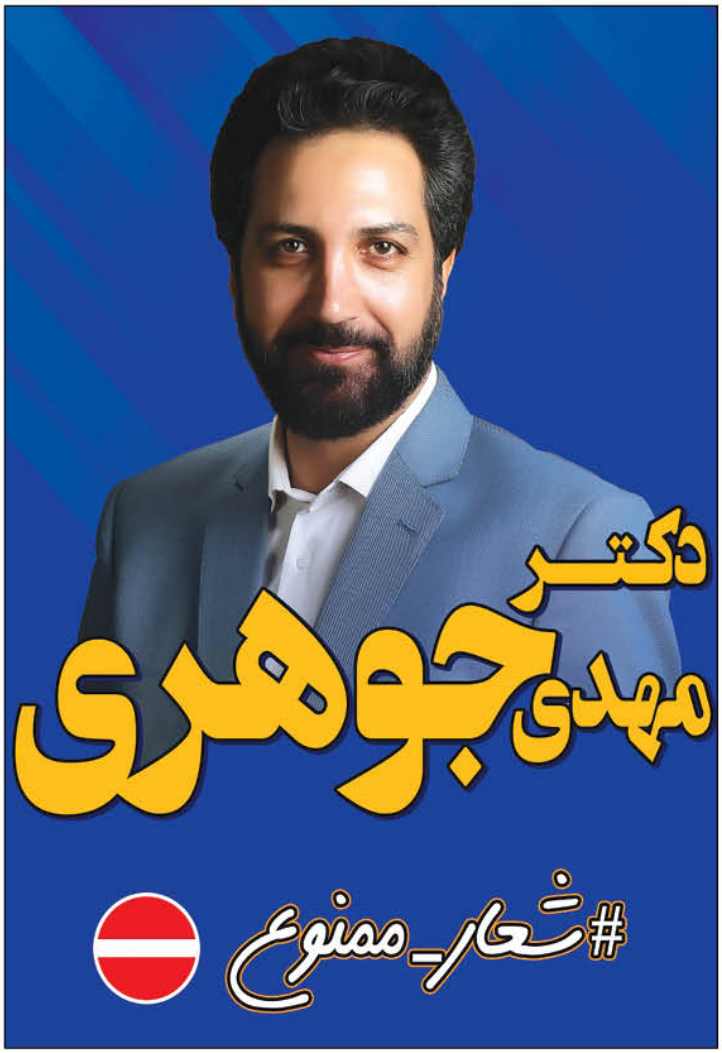
یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

بهبود کبد چرب با کاهش وزن

کبد چرب نوعی بیماری است که در اثر تجمع بافت چربی در کبد ایجاد می‌شود. اگرچه به طور معمول چربی در کبد وجود دارد، ولی اگر این مقدار بیش از ۱۰ درصد بافت کبد را تشکیل دهد، شما به کبد چرب مبتلا هستید در کشور ما ایران علت اصلی کبد چرب ناشی از چاقی و بیماری‌های متابولیک وابسته می‌باشد. شیوع بیش از حد چاقی طی دهه اخیر باعث شده است که افراد چاق امروزه با اصطلاح کبد چرب آشنا بوده و از آن نگران باشند. این بیماری معمولا هیچ علامتی ندارد در صورت ادامه بیماری، التهاب و در نهایت سیروز یا نارسایی کبدی می‌تواند سرانجام بیماری کبد باشد. معمولا افزایش آنزیم‌های کبدی طی یک آزمایش خون، شروع تشخیص کبد چرب می‌باشد. متأسفانه باید گفت که هیچ درمان قطعی برای کبد چرب وجود ندارد و بهترین درمان، پیشگیری از ابتلا به آن است. مطالعات تحقیقاتی به اهمیت افزایش وزن و بویژه چاقی شکمی در ابتلای به کبد چرب تاکید می‌کند، اما کاهش وزن کمک قابل توجهی به اصلاح آنزیم‌های کبدی و بهبود کبد چرب می‌نماید. درمان‌های توصیه شده برای کنترل بیماری کبد چرب غیرالکلی، شامل کاهش وزن در بیماران چاق از طریق ورزش و نیز رژیم غذایی صحیح است.

۱- کاهش وزن و ورزش:

اگرچه خیلی از بیماران کبد چرب از افزایش وزن شدید رنج برده و گاه از رسیدن به وزن مطلوب خود ناامید می‌باشند، ولی نتایج مطالعات قبلی نشان می‌دهد که کاهش ۱۰ درصد از وزن بدن در بهبود بیماری کبد چرب موثر می‌باشد، اما نکته قابل توجه آن است که کاهش وزن غیرمنطقی و سریع علاوه بر آن که اختلالات کبدی را تشدید می‌کند می‌تواند عوارض متعدد گوارشی را به همراه داشته باشد. به همین دلیل کاهش وزن و رژیم غذایی در بیماران کبد چرب حتما بایستی زیر نظر متخصصان تغذیه انجام پذیرد و از رژیم‌های معجزه‌آسا و تبلیغاتی باید حذر کرد. بهره‌گیری از پیاده روی منظم حداقل ۳۰ دقیقه در روز نیز در بهبود عملکرد کبدی موثر خواهد بود.

۲- رژیم خود را بهبود دهید:

یک رژیم ایده‌آل برای بیماران کبد چرب شامل کالری کم، محتوای چربی اشباع کم و محتوای فیبر بالا می‌باشد. توصیه اساسی آن است که حداکثر چربی دریافتی شما از ۳۰ درصد انرژی روزانه تان بیشتر نباشد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که غذاهایی با نمایه گلیسمی بالا، علاوه بر افزایش سطح قند خون، در ایجاد کبد چرب نیز نقش دارند. غذاهای با نمایه گلیسمی بالا به آن گروه از مواد غذایی که قندشان سریع جذب و وارد سیستم کبدی می‌شود، اطلاق می‌کنند. (مانند: برنج سفید، نان سفید و خوراکی‌های حاوی قند فراوان). به همین دلیل توصیه می‌شود، از انواع غذاهای غنی از کربوهیدرات ساده اجتناب نمایید در نقطه مقابل استفاده از کربوهیدرات‌های پیچیده و مواد غذایی حاوی فیبر فراوان مانند سبزی‌ها و اکثر میوه‌ها در کنترل وزن و نیز بهبود بیماری کبد چرب مفید است.