گوناگون

مراقب پیامک‌ها و تبلیغات کرونایی باشید

رئیس پلیس قضایی تولید و تبادل اطلاعات تهران بزرگ نسبت به کلاهبرداری و سودجویی از طریق ارسال پیامک‌ها و تبلیغات مربوط به فروش آنلاین ماسک و داروهای ضد عفونی کننده هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سرهنگ توج کاظمی درباره پیامک‌ها و تبلیغاتی که با موضوع خرید آنلاین ماسک و تجهیزات پزشکی و داروهای ضدعفونی کننده برای برخی از شهروندان ارسال شده است گفت: همانطور که پلیس در مورد برداشت‌های غیرمجاز اینترنتی بارها هشدار داده در این زمینه نیز همین طور است و به شهروندان هشدار می‌دهیم که فریب این گونه تبلیغات را نخورند. وی با اشاره به شیوه و شگرد سودجویان گفت: متأسفانه افراد سودجو در شرایط مختلف و به بهانه های گوناگون اقدام به ارسال پیامک یا تبلیغات مختلف در شبکه‌های اجتماعی می کنند و اخیراً نیز با توجه به نگرانی‌ها از شیوع ویروس کرونا، تبلیغاتی را در این زمینه آغاز کرده‌اند که مثلا برای خرید ماسک یا مواد ضد عفونی کننده به آدرس اینترنتی مراجعه کرده یا عدد فلان را به همین سرشماره پیامک کنید و ..رئیس پلیس قتای تهران بزرگ ادامه دارد: شهروندانی که ممکن است نگرانی بابت بیماری داشته باشند یا به سایت های مذکور مراجعه کرده و از آن طریق ممکن است به صنعت قیشینگ هدایت شده و اطلاعات کارت بانکی شان به سرقت برود و یا ممکن است افراد سودجو اقدام به اخذ وجه به شیوه های مختلف نظیر تماس تلفنی و اعلام شماره کارت و.. کرده و پس از اخذ پول محصول را به در منزل ارسال نکنند. کاظمی افزود: همچنین احتمال دیگر این است که ممکن است مواد غیر بهداشتی که برای سلامتی نیز مضر است از سوی این افراد ارسال شود که در تمامی موارد لازم است شهروندان با هوشیاری از وقوع چنین جرائم سودجویان جلوگیری کنند.

سؤالات کرونایی با ۴۰۳۰ پاسخ داده می‌شود

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، از شماره تماس ۴۰۳۰ برای پاسخگویی به سؤالات کرونایی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کیانوش جهانپور گفت: شماره تماس ۴۰۳۰ از روز پنج‌شنبه هشتم اسفند۹۸ برای پاسخگویی به سؤالات هموطنان در ارتباط با کرونا راه اندازی شده است. وی با عنوان این مطلب که هموطنان اخبار مربوط به این بیماری را از طریق وزارت بهداشت و رسانه ملی پیگیری و دنبال کنند افزود: از مردم درخواست داریم به شایعات در خصوص این بیماری هیچ توجهی نکنند. جهانپور، رعایت بهداشت فردی و جمعی را مورد تأکید قرار داد و گفت: توصیه ما به هموطنان این است که دستورالعمل های بهداشتی و مراقبتی را جدی بگیرند. رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، افزود: آمار کرونا نیز هر روز ساعت۱۳ از طریق وزارت بهداشت اعلام می‌شود.

آغاز آموزش تلویزیونی دانش‌آموزان از امروز

معاون وزارت آموزش وپرورش از آغاز آموزش تلویزیونی دانش‌آموزان از طریق شبکه آموزش از روز شنبه ۱۰ اسفند در ۲۱ پایه زمانی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، علیرضا کمرئی درباره آموزش دانش‌آموزان در همه دوره‌ها از جمله متوسطه اول و دوم از طریق شبکه آموزش گفت: مجموع دروس رشته‌های تجربی، انسانی، ریاضی و علوم و معارف در شاخه نظری ۱۸۲ عنوان یا ماده درسی است که در متوسطه اول ۳۴ عنوان و در کاردانش و فنی حرفه‌ای بیش از ۲۰۳ رشته است بنابراین امکان آموزش تمام آنها از طریق صداوسیما وجود ندارد.

۹ یار آموزش روزانه دانش‌آموزان از تلویزیون

وی افزود: برای آموزش دروس دوره‌های تحصیلی مختلف با شبکه آموزش کمتگو کردیم و قرار شد قطعا ۹ فرصت آموزش در هر روز و در هفته ۶۳ موعد زمانی را در اختیار ما قرار دهند براین اساس در دوره متوسطه اول و دوم بر دروس پایه که نیاز بیشتری به آموزش و یادگیری به واسطه معلم دارد می پردازیم و بخشی از وقت را هم به پایه دوازدهم به جهت آنکه دانش‌آموزان امتحانات نهایی دارند، اختصاص می دهیم. معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش گفت: با توجه به محدودیت زمانی در آموزش دروس از طریق صدا و سیما روش‌های دیگر همچون آموزش در بستر الکترونیک، آموزش در قضای مجازی زیر نظر خانواده و با همراهی معلمان، ارسال بسته‌های آموزشی و روش‌های دیگر نیز مدنظر قرار گرفته است که بخش مهمی از آن بصورت غیر متمرکز از طریق استانها و مناطق قابل انجام است. وی متذکر شد که با تهیه منابع آموزشی بیشتر و آماده سازی محتوای آموزشی در صورت ادامه تعطیلات، استان‌ها و مناطق برای کمک به دانش‌آموزان به روش‌های ممکن، موقعیت‌های یادگیری را در دسترس دانش‌آموزان قرار خواهند داد. معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش وپرورش درباره احتمال حذف بخشی از کتاب‌های درسی یا ادامه سال تحصیلی و استفاده از فرصت خرداد برای آموزش دانش‌آموزان گفت: در صورت طولانی شدن تعطیلات چند سناریو قابل تصور است که حذف درس در صورت اضطرار و با تصویب مراجع مربوطه در یکی از این سناریوها دور از ذهن نخواهد بود. البته ممکن است به دلیل تاثیر بخش حذف شده در یادگیری دانش‌آموز، یادگیری و مرور این مباحث در میان پایه‌ها به سال بعد موکول شود. مثلا معلمان یک یا دو هفته سال تحصیلی جدید را به آموزش مطالب باقی مانده اختصاص دهند. کمرئی بیان کرد: اگر بخواهیم از فرصت خرداد برای جبران بخشی از آموزش استفاده کنیم و امتحانات به تیرماه موکول شود به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش نیاز خواهیم داشت که این پیش بینی ها به شرایط آینده بستگی دارد. بر اساس این گزارش، طبق اعلام مدیر شبکه آموزش و معاونان آموزش وپرورش، آموزش دروس دانش‌آموزان دوره ابتدایی، متوسطه اول و دوم از روز شنبه ۱۰ اسفند از طریق شبکه آموزش ارائه خواهد شد.

جدول آموزش روزشنبه بدین شرح است:

شنبه ۱۰ اسفند ۹۸

۸.۰۰ ریاضی هفتم متوسطه اول
۸.۳۰ ریاضی هشتم متوسطه اول
۱۰.۳۰ فارسی اول ابتدایی
۱۰.۵۰ علوم سوم ابتدایی
۱۱.۱۰ فارسی پنجم ابتدایی
۱۱.۳۰ شیمی ۳ (پایه ۱۲ متوسطه)
۱۵.۰۰ عربی ۲ (پایه ۱۱ علوم انسانی)
۱۵.۳۰ عربی ۳ (پایه ۱۲ علوم انسانی)
۱۶.۰۰ درس اخلاق حرفه‌ای (هنرستان‌های فنی حرفه‌ای وکاردانش)
۱۶.۲۵ کارگاه نو آوری و کار آفرینی (پایه ۱۱ هنرستان‌های فنی حرفه‌ای و کار دانش)

یک جرعه کتاب

کتاب فلسفه برای زندگی و دیگر موقعیت‌های حساس
فلسفهٔ کهن برای مشکلات مدرن
نویسنده: جولز لوئز
مترجم: فاطمه حسینی ساراني
انتشارات میلکان

پیام آشنا: فلسفه برای زندگی و دیگر موقعیت‌های حساس کتابی به قلم جولز لوئز درباره کمک گرفتن از فلسفه در زندگی مدرن است. جولز لوئز در این کتاب سعی کرده از فلسفه کهن و مکتب آتن برای رفع مشکلات دوران مدرن چاره جویی کند. درباره کتاب فلسفه برای زندگی و دیگر موقعیت‌های حساس در این کتاب جذاب لوئز نشان می‌دهد که یک روز در مکتب آتن چگونه طی می‌شود و یک پیرو مکتب آتن چگونه روزش را با تمام چالش‌هایش سپری می‌کند. او با استفاده از تعالیم فلاسفه مکتب آتن، سقراط، افلاطون و ارسطو تلاش کرده است مشکلات و اختلالات روانی، عصبی، رفتاری و اجتماعی انسان امروزی را رفع و رجوع کند. خواندن کتاب فلسفه برای زندگی و دیگر موقعیت‌های حساس را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم علاقه‌مندان به کتاب‌های فلسفه و زندگی را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنیم.

بخشی از کتاب فلسفه برای زندگی و دیگر موقعیت‌های حساس

چگونه اشتباه در کنترل ما را می‌رنجاند؟ اپیکتتوس استدلال می‌کند بسیاری از رنج‌ها از این ناشی می‌شوند که دو اشتباه می‌کنیم: اول، سعی می‌کنیم کنترل حاکمیت مطلق خود را روی چیزی در محدوده[2] نشان دهیم؛ چیزی که در اختیار و کنترل‌مان نیست. سپس، زمانی که در کنترلش شکست می‌خوریم، احساس بیچارگی، بی‌اختیاری، عصبانیت، گناه، اضطراب، یا افسردگی می‌کنیم. دوم، مسئولیت محدود[3]، یعنی افکار و باورهای‌مان را که در کنترل‌مان هستند برعهده نمی‌گیریم؛ درعوض، دنیای بیرون، والدین‌مان، دوستان‌مان، شریک زندگی‌مان، اقتصاد، محیط یا سیستم طبقاتی را مسئول باورهای‌مان می‌دانیم و سپس دوباره کارمان به احساس ناراحتی، بیچارگی، قربانی‌گری، بی‌اختیاری و ناتوانی در برابر شرایط بیرونی می‌کشد.

بسیاری از بیماری‌های روانی و اختلالات هیجانی از این دو اشتباه سرچشمه می‌گیرند. این موضوع حتی درباره بیماری‌های روان‌پزشکه صادق است: بیماری‌هایی که اغلب به دلیل ناتوانی از برقراری حدود مناسب برای خود و درک این که چه‌چیزی در کنترل‌مان است و چه‌چیزی نیست آشکار می‌شود. برای مثال، بیماران دچار اسکیزوفرنی ۱۱۵ اغلب خیالات بدگمانانه‌ای دارند درباره این که ذهن‌شان را نیروهای بیرونی، مانند قدبی‌آی ۱۱۶، ماقبلا بیگانگان فضایی، شیاطین و از این دست، کنترل می‌کند. ارسویی، آن‌ها از این که این نیروها به افکارشان هجوم می‌برند یا آن‌را در مالکیت خود می‌گیرند در هراس‌اند و برای افکارشان و صداهایی که می‌شنوند قدرت مطلق قائل‌اند. ازسوی دیگر، همچنین آن‌ها ممکن است خیالات بلندپروازانه و متجیله‌ای داشته باشند و خود را قادر به نجات دنیا از راه افکارشان بدانند. نوسان آن‌ها از قربانی بدگمان به خودبزرگ‌بینی متجیله از این برمی‌آید که از تمایز واقع‌بینانه میان چیزی که در کنترل‌شان است و چیزی که نیست ناتوان‌اند.

تازه های سلامت

"کم‌خوابی "باعث پرخوری، دیابت و بیماری‌های قلبی!

نتایج یک مطالعه جدید در مرکز پزشکی کلمبیا ثابت کرده است زنانی که کم‌خوابی دارند، تمایل بیشتری به پرخوری و پیروی از رژیم‌های غذایی ناسالم دارند؛ افرادی که خواب کمتری دارند احتمال ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را دارند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبرنگاران پویا؛ استادیار دانشگاه علوم پزشکی کلمبیا درباره علل بروز اختلالات خواب در زنان می‌گوید: زنان به‌دلیل داشتن مسئولیت‌هایی نظیر مراقبت از کودکان و انجام کارهای خانه، بیش از مردان دچار اختلالات مرتبط با خواب هستند؛ از طرف دیگر، تغییرات هورمونی در دوران یائسگی نیز در آنها زیاد است و همین امر بر کیفیت خواب آنها اثر منفی می‌گذارد.

این پژوهشگر تأکید کرد پیروی نکردن از یک رژیم غذایی سالم، می‌تواند باعث بروز ناراحتی‌های دستگاه گوارش شود که همین امر نیز باعث می‌شود افراد نتوانند به‌راحتی به خواب بروند.

نتایج یک مطالعه جدید در این مرکز پزشکی در کلمبیا، ثابت کرده است زنانی که کم‌خوابی دارند، تمایل بیشتری به پرخوری و پیروی از رژیم‌های غذایی بی‌کیفیت و ناسالم دارند.

محققان در این مطالعه، عادات مرتبط با غذا و خواب زنان از گروه‌های مختلف از سنین ۲۰ تا ۷۶ سال را بررسی کردند؛ کیفیت خواب، میزان بی‌خوابی و زمان خوابیدن افراد از فاکتورهای مورد بررسی محققان این پژوهش بود؛ همچنین الگوی غذایی زنان مورد مطالعه نیز در این تحقیق، مشخص شد.

این مطالعه نشان داد افرادی که کیفیت خواب پایین‌تری دارند، بیشتر از قندهای ساده استفاده می‌کنند که این قندها با بروز دیابت و چاقی نیز مرتبط هستند بنابراین زنانی که دیرتر به خواب می‌روند، نسبت به وزن‌شان، کالری بالاتری دریافت می‌کنند.

محققان این پژوهش معتقدند که پایین بودن کیفیت خواب و بروز اختلالات خواب در زنان، ممکن است باعث تحریک سیگنال‌های گرسنگی یا سرکوب سیگنال‌های حس سیری شود و همین امر منجر به مصرف بیش از حد مواد غذایی و در نتیجه افزایش دریافت کالری شود.

یکی از محققین پژوهش، معتقد است که مصرف بیش از حد مواد غذایی که به‌علت وجود اختلال خواب در افراد، بروز پیدا می‌کند، باعث ابتلا به چاقی می‌شود؛ وی چاقی را یک عامل خطر جدی برای بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌داند و می‌گوید: مطالعات قبلی نیز نشان داده‌اند افرادی که خواب کمتری دارند احتمال ابتلا به چاقی، دیابت نوع۲ و بیماری‌های قلبی را دارند که بروز این بیماری‌ها می‌تواند در ارتباط با رژیم غذایی ناسالم نیز باشد.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید و از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی مطرح کرد:

مهمترین ویژگی ویروس «کووید ۱۹»

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی آزمایشگاه ویروس شناسی مسیح دانشوری با تشریح مهمترین ویژگی‌های ویروس کووید ۱۹ گفت: امکان تولید کیت‌های تشخیص مولکولی ویروس کرونا در کشور وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیدعلیرضا ناجی در خصوص اینکه آیا معتقدل کشور امکان تولید واکسن، دارو، کیت‌های تشخیص ویروس کرونا را دارند گفت: امکان تولید کیت‌های تشخیص کرونا در داخل کشور وجود دارد و این توانایی در محققان ما دیده می‌شود.

وی با اشاره به فراخوانی که از سوی وزارت بهداشت منتشر شده گفت: در این فراخوان اعلام شده که شرکت‌ها و مراکزی که توانایی تولید کیت دارند و می‌توانند در این زمینه وارد شوند خود را معرفی کنند.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی آزمایشگاه ویروس شناسی بیمارستان مسیح دانشوری با تاکید بر امکان تولید کیت‌های تشخیص مولکولی ویروس کرونا افزود: ما می‌توانیم بر اساس معیارهایی که سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده کیت‌ها را مطابقت دهیم و به تولید برسانیم.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه چرا تاکنون محققان راه حل قطعی برای درمان کرونا پیدا نکرده‌اند، خاطر نشان کرد: ویروس‌ها موجودات ژنتیکی پیچیده‌ای هستند؛ چون ویروس‌ها از راه‌های مختلفی برای نفوذ و تکثیر در بدن استفاده می‌کنند.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی آزمایشگاه ویروس شناسی مسیح دانشوری ادامه داد: برای همین است که داروی ضد ویروسی برای همه ویروس‌ها وجود ندارد.

ناجی در پاسخ به اینکه آیا معتقدل کشور تاکنون کار تحقیقاتی روی این ویروس انجام داده‌اند، یا در حال انجام آن هستند، گفت: ویروس کرونا ۱۹، یک ویروس جدید است؛ قرصت این کار پیش نیامده که مطالعات برای واکسن و دارو درباره آن انجام شود؛ البته شاید تحقیقاتی روی این ویروس شروع شده باشد.

وی در خصوص ویژگی‌های ویروس کرونا ۱۹ گفت: ویروس کرونا ۱۹، ناقل جدیدی است که در مقایسه با هم‌خانواده های خودش ویژگی‌های جدیدی دارد؛ این ویروس دو ویژگی خیلی مهمی دارد یکی آن‌ها قدرت حمله و دیگری قدرت انتقال آن به افراد است.

ناجی ادامه داد: اعضای خانواده کرونا، ویروس‌هایی بودند که تمایل داشتند قسمت‌های تحتانی دستگاه تنفسی را درگیر کنند؛ اما در مورد ویروس جدید که کووید ۱۹ نام گرفته ویژگی‌های متفاوتی با ویروس‌های هم خانواده خود دارد.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی آزمایشگاه ویروس شناسی بیمارستان مسیح دانشوری با اشاره به دیگر ویژگی‌های رفتاری کرونا ۱۹ گفت: میزان حمله و قدرتی که یک ویروس کرونا برای آلوده کردن افراد دیگر دارد، اینکه‌چه است که به طور متوسط هر فرد ۳ الی ۴ نفر را درگیر می‌کند و توانایی زیادی در انتقال به افراد دارد؛ این بدان معنا است که میزان سرایت آن نسبت به ویروس‌های خانواده کرونا بیشتر است در صورتیکه دیگر ویروس‌ها انتقال کمتری دارند.

وی ادامه داد: ویروس کرونا ۱۹ راهی پیدا کرده که بهتر به افراد منتقل می‌شود؛ اما خصوصیت دیگر ویروس کرونا دوره نهفتگی آن است؛ سایر ویروس‌ها دوره نهفتگی بالایی ندارد در صورتیکه این ویروس جدید ۳ الی ۱۴ روز و طی گزارشاتی تا ۲۷ روز ممکن است در بدن افراد بدون علائم وجود داشته باشد.

به گفته ناجی، همچنین در دوره نهفتگی امکان انتقال به افراد را دارد در صورتیکه سایر ویروس‌های خانواده کرونا چنین ویژگی‌هایی ندارند.

وی خاطر نشان کرد: خصوصیت‌های نهفتگی، سرعت انتقال و انتقال به افراد در دوره نهفتگی از ویژگی‌های بارز ویروس کرونای جدیدبه شمار می‌رفتند. البته که این ویروس ویژگی‌های دیگری نیز دارد که وقتا باید مطالعه شود.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

فیس بوک، شنود در ازای دریافت پول!

حمید حیدری- قیس‌بوک در ازای پرداخت مبلغی به کاربران، صدای آنها را ضبط می کند. این طرح بخشی از برنامه قیس‌بوک برای ارتقای فناوری شناسایی صوت خودماست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز قیانیوز، قیس بوک برای ضبط صدای کاربران به آنها مبلغی پرداخت می کند. این شرکت تصمیم دارد با استفاده از اصوات ثبت شده فناوری شناسایی صوت خود را ارتقاء دهد.

این شرکت از کاربران می خواهد تا نام دوستان خود را همراه با یک پیام کوتاه بخوانند. این پیام برای بهبود سیستم‌های هوش مصنوعی قیس‌بوک به کار می رود تا درک آن از صحبت های افراد را ارتقاء بخشد.

طرح جدید قیس بوک نیز بخشی از برنامه جدید این شرکت به نام «Pronunciations» و اپلیکیشن «ویوپوینت» است. این طرح برای کاربران بالای ۱۸ سال در قیس بوک ارائه شده است. کاربران از طریق اپلیکیشن «ویوپوینت» دعوت می شوند تا کلیپ‌های صوتی خود را بفرستند. این درحالی است که چندی پیش مشخص شد قیس‌بوک یکی از شرکت‌هایی است که به محاورات صوتی کاربرانش بدون اجازه آنها گوش می‌دهد تا سیستم هوش مصنوعی خود را آموزش دهد. علاوه بر آن مشخص شد گوگل، اپل، آمازون و مایکروسافت نیز به کارمندان خود اجازه می دهند محاورات را گوش و آنها را ثبت کنند تا سرویس های خودکارشان را ارتقاء دهند.

اما قرایند جدید قیس‌بوک برای جمع آوری صوت کاربرانش با رضایت آنها انجام می شود. در کنار قیس بوک شرکت های دیگر از جمله اپل نیز سیستم‌های جدید و شفاف تری برای دستیابی به کلیپ‌های صوتی کاربران اجرا می کنند.

شنبه‌ها با مسائل حقوقی

والدین در چه شرایطی از حضانت فرزند محروم می‌شوند؟

کارشناسان وکیل آنلاین شرایطی را که منجر به محرومیت والدین از حضانت فرزندان می‌شود، تشریح کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، پرسش مخاطب وکیل آنلاین درباره حق حضانت فرزند این است:

سلام من حدود ۹ سال از همسرم جدا شدم و یک فرزند پسر مشترک دارم که حضانتش با من هست تا سن بلوغ الان. همسر سابقم حق ملاقات هر ۲ هفته ۱مرتبه دارد ولی به مشکل برخورد کردم چون این آقا معتاد و بیکار و ـ و نفقه پرداخت نمیکنه منم حکم جلب گرفتم و زندانه می خواستم تکلیف پسرم مشخص بشه اگر من دادخواست بدم برای تعیین تکلیف شدن پسرم می خواستم بدونم چی میشه ممکن خوتم پسرم پیش خودم باشه و از خطر دور باشه ولی بابائی نمیذاره مزاحم میشه.

پاسخ کارشناسان وکیل آنلاین:

مطابق ماده ۱۱۷۳ قانون مدنی اصلاحی ۱۳۷۶، هرگاه در اثر عدم موافبت یا انحطاط اخلاقی پدر یا مادری که طفل تحت حضانت اوست، صحت جسمانی و یا تربیت اخلاقی طفل درمعرض خطر باشد، محکمه می‌تواند به تقاضای اقربای طفل یا به تقاضای قیم او یا به تقاضای رئیس حوزه قضائی هر تصمیمی را که برای حضانت طفل مقتضی بداند، اتخاذ کند.

مورد ذیل از مصادیق عدم موافبت و یا انحطاط اخلاقی هر یک از والدین است:

۱ - اعتیاد زیان‌آور به الکل، مواد مخدر و قمار.
۲ - اشتهار به فساد اخلاق و قحشاء.
۳ - ابتلا به بیماریهای روانی با تشخیص پزشکی قانونی.
۴ - سوءاستفاده از طفل یا اجبار او به ورود در مشاغل ضد اخلاقی مانند فساد و قحشاء، تکدی گری و قاچاق.
۵ - تکرار ضرب و جرح خارج از حد متعارف.

کاوش

تغذیه مناسب برای مقابله با کرونا؛

اجتناب از مصرف غذاهای نیم‌پز

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری کرونا ویروس دارد. از جمله عوامل ابتلای احتمالی به انواع شدید این ویروس، بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین‌هایی مثل ویتامین C.A.D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

تأمین ویتامین C بدن با مصرف روزانه یک پرتقال

مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، کیوی و سبزی‌های دارای ویتامین C مثل انواع کلم گل، کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند. به عنوان مثل مصرف روزانه یک عدد پرتقال با ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدوحلوایی و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره رنگ کلاهـ و هم از منابع خوب ویتامین A هستند.

بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۴ واحد از گروه سبزی‌ها (بجز سبزی‌های نشاسته‌ای) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می‌شود.

کودکان زیر پنج سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتنی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت کنند:

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
-از هویج و کدوحلوایی و شلغم و لبو در غذاهای روزانه استفاده شود.
-مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود.

فست‌فود ممنوع

-از مصرف سوسیس و کالباس و سایر قست فودها و غذاهای چرب وسنگین اجتناب شود.
-استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.
- کمبود ریز مغذی‌هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات وسبزی‌های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

پختن کامل غذاها اصلی اساسی

-از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده مثل تخم‌مرغ عسلی و نیمرو، کباب‌هایی که مغز پخت نشده‌اند خودداری شود.
-از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند، خودداری شود.
-در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
-از جوانه‌های گندم، ماش و شیدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
-از میوه‌هایی حاوی آنتی اکسیدان قصل مثل انار، پرتقال‌های توسرخ، گریپ‌فروت و.. استفاده کنید.
-روزانه از جوشانده آویشن و یونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی‌ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از جمله ویروس کرونا دارد.