info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۶۰
چهارشنبه ۱/ شهریور/ ۱۴۰۲
۶ / صفر / ۱۴۴۵
23 / August / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان قدیمی شهرزمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۸۳۸-۲۲۵۳۴۲۴۲-۲۶- فکس: ۲۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۴
چاپ کارگر

فرهنگ

امروز با حافظ

خواهم شدن به کوی مُغان آستین فشان
زین فتنه‌ها که دامنِ آخرزمان گرفت
می خور که هر که آخرِ کار جهان بدید
از غم سبک برآمد و رَطلِ گران گرفت

فال

گر دل آدم نبودی جلوه‌گاه حسن او
با گِل آدم چه نسبت بود جانِ پاک را

اهلی شیرازی

فال کوچ

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۱	۰۵:۳۱	۱۲:۰۸	۱۸:۴۵	۱۹:۰۳

بزرگ

زندگی مانند دوچرخه سواری است؛ برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید، باید همیشه در حرکت باشید...

اینشتین

گزارش روز

دروغ شاخدار علیه لایحه حجاب

احضار دانش آموزان به کلانتری و مجازات والدین؟

«دروغی که این روزها درباره لایحه عفاف و حجاب گفته می‌شود را در این گزارش بررسی کرده‌ایم»

به گزارش پیام آشنا به نقل از هشتمین آنلاین، مجلس به دنبال ایجاد فضای بسته اجتماعی است؟» این جمله طی هفته‌های اخیر به کلیدواژه‌ای برای فضاسازی ضدحجاب جریان‌های معاند و البته برخی رسانه‌های داخلی تبدیل شده تا با وارونه‌نمایی حقیقت، روند تصویب قانونی لایحه عفاف و حجاب را تحت‌تأثیر قرار دهند؛ رامبردی که دروغ‌پردازی درباره این لایحه اصلی‌ترین ابزار آن به حساب می‌آید. از ۲۷ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲ که لایحه عفاف و حجاب تدوین شده از سوی قوه قضاییه، در دولت به تصویب رسید و تقدیم مجلس شد، روزی نبود که حاشیه، شایعه و دروغی از سوی برخی جریان‌ها و رسانه‌ها درباره لایحه عفاف و حجاب مطرح نشود؛ دروغ‌های هدفداری که راهبرد به حاشیه کشاندن محتوای این لایحه را دنبال می‌کرد. در ادامه به صحت‌سنجی برخی شایعه‌ها و دروغ‌هایی که طی روزهای اخیر درباره لایحه عفاف و حجاب مطرح شده می‌پردازیم:

لایحه‌ای غیرکارشناسی؟

یکی از مهم‌ترین شایعه‌هایی که درباره لایحه عفاف و حجاب مطرح شده، این بود که لایحه بدون پشتوانه کارشناسی و تخصصی از فیلتر مجلس گذشته و عده معدودی در کمیسیون مشترک درباره آن نظر داده‌اند. این دروغ در حالی مطرح می‌شود که از زمان ورود لایحه به مجلس، نشست‌های تخصصی متعددی، به‌ویژه با حضور شخص رئیس مجلس در این زمینه برگزار شده و نظرات و دیدگاه‌های ده‌ها نفر از صاحب‌نظران، جامعه‌شناسان و فعالان حوزه مسائل فرهنگی، بانوان و خانواده دریافت شده است. موضوعی که تسان می‌دهد مجلس با حساسیت کارشناسی ویژه‌ای لایحه را بررسی کرده است.

بررسی بنهانی و غیرشفاف؟

ادعای بررسی غیرشفاف و پنهانی لایحه عفاف و حجاب در حالی از سوی برخی جریان‌های سیاسی و رسانه‌ای مطرح می‌شود که از ابتدای ورود لایحه به مجلس، روند اطلاع‌رسانی از کدوکیف آن، به‌صورت مستمر انجام شده است. از سوی دیگر متن لایحه نیز هم‌اکنون به‌صورت شفاف در اختیار عموم مردم قرار داده شده است. با وجود این عده‌ای می‌کوشند این گونه جلوه دهند که هشتادوپنجمین شخص لایحه با هدف بررسی پنهانی لایحه انجام شده. در حالی که ارائه حدود ۱۵۰۰ پیشنهاد از یک‌سو و همزمانی بررسی لایحه برنامه هفتم توسعه در مجلس از سوی دیگر، بررسی لایحه براساس اصل ۸۵ قانون اساسی را تاگزیر کرده بود.

مجلس از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کند؟

از نخستین روزهای ارائه لایحه عفاف و حجاب به مجلس و تصویب‌شدن خطوریت؟» بررسی لایحه، برخی تلاش کردند این گونه القا کنند که مجلس در حال وقت‌کشی است و می‌خواهد از زیر بار مسئولیت تصویب این لایحه شانه خالی کند. این ادعای دروغ در شرایطی مطرح می‌شود که رئیس مجلس در روزهای اخیر در نشست پایان دوره دفتر تحکیم وحدت تأکید کرد لایحه یک‌فوریتی شد تا فرصت بیشتری برای بررسی و تدوین یک لایحه جامع با استفاده از دیدگاه صاحب‌نظران این حوزه وجود داشته باشد.

احضار دانش آموزان به کلانتری؟

یکی از دروغ‌پردازی‌ها درباره روند بررسی لایحه عفاف و حجاب در مجلس که بازتاب گسترده‌ای هم در شبکه‌های اجتماعی یافت، گنجاندن ماده‌ای با این محورییت بود که اگر دانش‌آموز دختری قانون تصویب شده را نقض کند، آموزش مراجع انتظامی بازداشت خواهد شد. این در حالی بود که محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس در نشست علنی اخیر بهارستان، به این شایعه واکنش نشان داد و تأکید کرد چنین چیزی «دروغ‌محض» است و ماده‌ای در این زمینه در لایحه وجود ندارد.

الزام دانش آموزان و دانشجویان به استفاده از چادر؟

اجباری شدن استفاده از پوشش چادر برای دانشجویان و دفش‌آموزان دختر در مراکز آموزشی، یکی دیگر از دروغ‌هایی بود که در روزهای اخیر درباره متن نهایی لایحه عفاف و حجاب در مجلس در افکار عمومی مطرح شد و بازتاب یافت؛ چنین ادعایی در حالی مطرح شد که امیرحسین بقایی‌پور، عضو کمیسیون فرهنگی مجلس در روزهای اخیر تأکید کرد در لایحه عفاف و حجاب، موضوعی با عنوان الزام چادر در مراکز آموزشی نیامده و این موضوع دروغ‌پردازی‌های رسانه‌ای است.

مجازات والدین؟

برخی رسانه‌ها در روزهای اخیر با استناد به «پیشنهادهای مطرح شده» ادعا کردند «والدینی که فرزند بالغ زیر ۱۸ سال خود را به کشف حجاب و دیگر جرائم این قانون ترغیب یا تشویق یا امر کنند، مجازات می‌شوند.» این درحالی است که بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد چنین چیزی صحت ندارد و مادی‌ای با محوریت «مجازات والدین» گنجانده نشده است. موضوعی که برخی نماینده‌گان نیز در موضع‌گیری‌های اخیر خود، آن را تکذیب کرده‌اند.

ممنوعیت کاشت ناخن و مژه؟

ممنوعیت برخی اعمال آرایشی و زیبایی مانند «کاشت ناخن و مژه» از دیگر دروغ‌پردازی‌های انجام شده طی روزهای اخیر بود؛ ادعایی که صرفا در رسانه‌ها ادعا کردند براساس فهرستی که تدوین خواهد شد، انجام چنین اعمالی از سوی آرایشگاه‌های زنانه ممنوع خواهد شد. چنین ادعایی در حالی مطرح می‌شود که حسن نوروزی، عضو کمیسیون فضایی مجلس در روزهای اخیر در گفت‌وگو با رسانه‌ها گنجاندن چنین موادی در لایحه عفاف و حجاب را تکذیب کرد.

بسیجیان مجوز اسیدپاشی و شوکر می‌گیرند؟

دادن مجوز استفاده از «شوکر» و «اسید» به بسیجیان، از دیگر دروغ‌هایی بود که ادعا شد. براساس «ماده ۳۳» لایحه عفاف و حجاب، انجام خواهد شد. این درحالی است که در روزهای اخیر چنین ادعایی از سوی اعضای کمیسیون‌های فرهنگی و قضایی مجلس تکذیب شد. از سوی دیگر ماده ۳۳ لایحه بیش از هر چیز، ناظر به «ارتقای عمومی امر به معروف و نهی از منکر اسلامی» و «اسلامی‌شدن تولمندی‌های بسیج در راستای گسترش فرهنگ عفاف و حجاب» است.

برش

چرا رکورد اوردوز شکست؟

مرگ‌های ناشی از سوء مصرف مواد مخدر در بهار امسال نسبت به بهار ۱۴۰۱ حدود ۳۷ درصد رشد داشته است. کارشناسان معتقدند مسائلی مانند بی‌توجهی به شرایط معتادان خیابان، افزایش بهای مواد مخدر و تخفیف مراکزی مانند عطاری‌های غیر مجاز در ایجاد این شرایط بی‌تاثیر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، سازمان پزشکی قانونی بنژگی گزارش داده است که آمار مرگ و میر به دلیل سوء مصرف مواد مخدر در بهار امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته حدود ۲۷ درصد افزایش یافته است و ۷۸۶ نفر به این دلیل در سه ماه نخست امسال جان خود را از دست داده‌اند. آن طور که در گزارش پزشکی قانونی آماده است در بهار امسال در کل ۱۴۳۰ نفر به دلیل سوء مصرف مواد جان خود را از دست داده‌اند و در این بین ۱۲۱۸ نفر را مردان و ۲۱۲ نفر را زنان تشکیل داده‌اند.

تخلف در عطاری‌های غیرمجاز

در این بین کارشناسان دلایل مختلفی را برای افزایش مرگ و میر ناشی از سوء مصرف مواد مخدر مطرح می‌کنند. برای نمونه فرهاد قطار، مدیرعامل بیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی به جام جم آنلاین می‌گوید: بررسی‌ها نشان می‌دهد یکی از دلایل افزایش مرگ و میر به دلیل سوء مصرف مواد مخدر فعالیت برخی عطاری‌های غیر مجاز است که به مشتری‌های خود داروهایی می‌فروشند که با مواد مخدر ساخته می‌شود این بار اولی نیست که کارشناسان نسبت به فعالیت عطاری‌های غیر مجاز هشدار می‌دهند. در واقع می‌توان گفت نبود نظارت بر چنین مراکزی سبب می‌شود عده‌ای سودجو با عناوین مختلف مانند داروی لاغری و تقویت قوای جنسی ترکیبات مرگباری را به شهروندان بفروشند. این درحالی است که این روزها در شهرهای بزرگ کشور کمتر خیابانی را می‌توان پیدا کرد که در آن مغازه عطاری وجود نداشته باشد.

رهاماندند معتادان خیابان

قطار مواد مخدر افزایش پیدا می‌کند. آن طور که او توضیح می‌دهد در کمپ‌های ترک اعتیاد برای حدود شش ماه به این افراد مناتون داده می‌شود تا وابستگی خود را به مواد مخدر هروئین کاهش دهند. این درحالی است که این افراد پس از خروج از کمپ‌های ترک اعتیاد به حال خود رها می‌شوند و مصرف هروئین را دوباره شروع می‌کنند. قطار عنوان می‌کند: در واقع این افراد پس از خروج از کمپ به مناتون دسترسی ندارند به همین دلیل دوباره مصرف هروئین را شروع می‌کنند. نگران کننده‌تر اینکه آنها دوزی از هروئین را استفاده می‌کنند که پیش از حضور در کمپ ترک اعتیاد استفاده می‌کردند و در نتیجه دچار اوردوز می‌شوند. مدیر دفتر بیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور هم پاسخ به این پرسش که چرا مناتون مورد نیاز در اختیار این افراد قرار نمی‌گیرد؟ به جام جم آنلاین می‌گوید: وزارت بهداشت و درمان در خصوص استفاده از مناتون هنوز تعیین تکلیف نکرده است.

تقلب در بازار مواد مخدر

سرنخ افزایش مرگ و میر به دلیل سوء مصرف مواد مخدر را دنبال کنید به این نتیجه خواهید رسید که یکی دیگر از دلایل افزایش مرگ و میر معتادان تقلب‌هایی است که در بازار فروش مواد مخدر اتفاق می‌افتد. کارشناسان معتقدند افزایش بهای مواد مخدر سبب شده که این روزها بازار تقلب در حوزه مواد مخدر نیز داغ شود. مدیر دفتر بیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور این مساله را تایید می‌کند و می‌گوید: گران شدن مواد مخدر سبب شده که ناخالصی‌های مواد مخدر بیشتر شود، زیرا فروشندگان مواد مخدر برای سود بیشتر ضایعات بیشتری درون مواد مخدر می‌ریزند. قطعا مواد مخدر تقلبی به قول معروف اگر فروشندگان تریاک اندکی کصاف داشته باشند، برای بیشتر کردن حجم مواد خود از جگر شتر استفاده می‌کنند. این درحالی است که کم نیستند سودجویانی که برای کسب سود از مواد خطرناکی مانند سرب استفاده می‌کنند. محمدرضا قدیرزاده کارشناس و درمانگر اعتیاد نیز مدتی پیش، این مساله را تایید کرده و گفته بود: قیمت تریاک بالا رفته است و بیشتر افرادی که مصرف کننده تریاک بودند، برای دریافت شیرت تریاک که کلیه‌کی‌ها مراجعه می‌کنند. البته برخی نیز به سمت تغییر مواد مصرفی رفته‌اند اما با توجه به اینکه شیرت تریاک نیز به شکل محدود در اختیار کلیت‌کی‌های ترک اعتیاد قرار می‌گیرد، همه معتادان نمی‌توانند شیرت تریاک را جایگزین تریاک کنند. مساله دیگری که در این بین باید به آن اشاره کرد افزایش معتادانی است که به صورت ترکیبی از مواد مخدر استفاده می‌کنند. این افراد نیز به دلیل سوء مصرف جان خود را از دست می‌دهند.

قابل توجه

با این سبک زندگی خطر مرگ را ۳۰ درصد کاهش دهید

سبک زندگی مدیترانه‌ای می‌تواند خطر مرگ را نزدیک به ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا، نتایج بررسی یک موسسه آموزشی در بوستون، ماساچوست نشان داد قراری که در بریتانیا، سبک زندگی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند در معرض کاهش خطر مرگ‌ناشی از همه علل و بیماری‌های خاص هستند.

سبک زندگی مدیترانه‌ای که اغلب به دلیل مزایای سلامتی آن مورد تحسین قرار می‌گیرد، فراتر از رژیم غذایی است. در حالی که رژیم غذایی یک جزء اساسی را تشکیل می‌دهد، سبک زندگی به‌عنوان یک کل شامل طیف وسیعی از عادات و اعمالی است که به‌طور سنتی در بین مردم ساکن در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه یافت می‌شود. به‌طور کلی، سبک زندگی مدیترانه‌ای بر رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزی و غلات کامل و کم نمک و قند تاکید دارد همچنین بر استراحت کافی، فعالیت بدنی و تعاملات اجتماعی متمرکز است.

مرسنس سونوس بریتو، نویسنده ارشد این مطالعه اظهار کرد: این مطالعه نشان می‌دهد که این امکان برای جمعیت‌های غیرمدیترانه‌ای وجود دارد که رژیم مدیترانه‌ای را اتخاذ کنند و شاهد انتقال پذیری سبک زندگی و اثرات مثبت آن بر سلامت باشند. نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین میزان پایبندی به سبک زندگی مدیترانه‌ای را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان را داشتند، بیشترین مزایای محافظتی را دریافت کردند. همچنین افرادی که از سبک زندگی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، طبق نمرات، ۲۹ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل و ۲۸ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از سرطان را ثبت کردند. فعالیت بدنی، استراحت، عادات اجتماعی و تفریح تاثیر ویژه‌ای دارد. پیروی از این موارد نه تنها با کاهش خطرانی که قبلا ذکر شد همراه است بلکه شاهد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی نیز خواهیم بود.

سبک زندگی مدیترانه‌ای، روشی از زندگی است که فراتر از انتخاب‌های غذایی می‌شود. این یک رویکرد جامع است که جنبه‌های مختلف زندگی روزمره را انعکاس می‌کند و با مزایای سلامتی متعددی مرتبط است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای بحلور مداوم باعث کاهش بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود. به عنوان مثال، بسیاری از غذاهایی که در رژیم غذایی مدیترانه‌ای یافت می‌شوند، حاوی پلی فنل‌ها و فلاونوئیدها هستند و مطالعات دیگر نشان داده شده است که نقش محافظتی در برابر برخی بیماری‌های مزمن از جمله سرطان دارند.

فعالیت بدنی منظم یک سنگ بنا است. فعال بودن بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی مدیترانه‌ای است همچنین اولویت دادن به خانواده و جامعه نیز در این رژیم غذایی مهم تلقی شده است؛ به عنوان مثال، وعده‌های غذایی اغلب فور مشترکی است که خانواده‌ها برای آن دور هم جمع می‌شوند.

مشارکت اجتماعی و داشتن یک شبکه اجتماعی قوی برای رفاه ذهنی ضروری است. در بسیاری از کشورهای مدیترانه‌ای، چرت کوتاه یا استراحت بعد از ظهر، به ویژه بعد از وعده غذایی ناهار معمول است. اعتقاد بر این است که این دوره استراحت باعث تجدید قوا و استراحت از شلوغی روز می‌شود.

یافیلی، کشاورزی، با صرف وقت گذراندن در خارج از منزل رایج است. این نه تنها محصولات تازه را فراهم می‌کند، بلکه به زمین و ایجاد ارتباط با طبیعت کمک می‌کند. وعده‌های غذایی لذت‌بخش هستند و بدون عجله خورده می‌شوند و این سبک زندگی بر کاهش استرس تاکید دارد. مطالعات متعددی سبک زندگی مدیترانه‌ای را با طیف وسیعی از مزایای سلامتی مرتبط دانسته‌اند که شامل کاهش خطرات بیماری قلبی، سرطان‌های خاص، دیابت، آرتریت و حتی افسردگی است. به نظر می‌رسد ترکیبی از یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، زندگی فعال و ارتباطات اجتماعی قوی، رویکردی جامع برای زندگی ایجاد می‌کند.

سبک زندگی مدیترانه‌ای منحصر به‌ارای افرادی که در منطقه مدیترانه زندگی می‌کنند در دسترس نیست. این اصول را می‌توان در برنامه‌های روزانه در هر مکانی استفاده کرد و آن را به یک سبک زندگی شناخته شده و توصیه شده جهانی برای سلامتی و طول عمر تبدیل کرد. نتایج این تحقیق در مجله Mayo Clinic Proceedings منتشر شده است.

منابع
earth.com
bmj.com
healthline.com

نکته

گرداب روانشناسی زرد در «اینستاگرام»

شبکه‌های اجتماعی این روزها چالش‌هایی را ترویج می‌دهند که مبنای علمی ندارند، دنبال جذب مخاطب هستند و سعی دارند القا کنند: «شما تنها با شرکت در چالش‌ها، به یک انسان موفق و آگاه تبدیل می‌شوید!»

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امروزه کمتر کسی را می‌بینیم که فعال فضا مجازی و پلتفرم‌های مختلف با حتی معتاد به آنها نباشد. گشت و گذار در بستر اینترنت به یکی از تفریحات ثانی تبدیل شده که گرچه لذت و منفعت آنچنانی ندارد، اما انسان امروزی را حسابی به خود وابسته کرده است. از مادربزرگ و پدربزرگ‌ها گرفته تا خردسالانی که هنوز حرف زدن را کامل یاد نگرفته‌اند، با یک تلفن هوشمند مشغول‌اند و علیرغم همه محدودیت‌های اعمال شده عمدتاً ویدئوهای اینستاگرامی می‌بینند و سرگرم می‌شوند.

شاید بتوان گفت ما آخرین نسلی هستیم که خودمان را اطرافیان‌مان روزگاری در هیچ شبکه اجتماعی فعالیتی نداشتیم انانیوت به ما رسیده و حالا، نه تنها فعال هستیم بلکه می‌کوشیم در کنار این وابستگی، درآمدزایی کنیم یا آورده‌ای برای خود کاسب شویم. یکی «فلانی شاب» یا همان صفحه فروش اینترنتی می‌زند، یکی آشپزی و خیاطی آموزش می‌دهد؛ آن یکی از فعالیت‌های روزانه‌اش تولید محتوا می‌کند؛ دیگری آثار عکاسی‌اش را به اشتراک می‌گذارد؛ یکی دیگر هم از چالش‌های خارجی کپی برداری می‌کند و «پکیج» و بسته لگیزشی به من و شما می‌فروشد.

روانشناسی زرد و چالش‌های زرد!

تا کنون با پدیده روانشناسی زرد مواجه شده‌اید؟ حرف‌هایی که در غالب حرف‌های روانشناسی بیان می‌شود و مبنای آن کاملا غیرعلمی است، حرف‌هایی که صرفا حق و هوای شما را تا چند روز خوب می‌کند و احساساتتان را قلقلک می‌دهد و گمان می‌کنید که گنجینه‌ای عجیب در دونتان موج می‌زند اما چیزی نمی‌گذرد که جز جای خالی چیزی از آن احساس باقی نمی‌ماند. چالش‌های زرد اینستاگرامی دقیقاً همین طور هستند؛ صرفاً برای جذب مخاطب جذابیت بیشتر برای مخاطب و حفظ فضای رقابتی! کسانی که با افروش این پکیج‌ها، شیره سر کاربران می‌مالند و کاربرانی که خیال می‌کنند ملک موی دست‌ساز و جادویی به سرشان زده‌اند و از آنچه روی سرشان مالیده شده، حسابی هم خرسند و خوشحال‌اند. حرف اصلی این چالش‌ها آن است که شرکت‌کنندگان یک یا چند فعالیت ثابت را در بازه زمانی مشخصی تکرار کنند؛ به همین علت اکثر مواقع نام این چالش‌ها با تعداد روز آن شناخته می‌شود، چالش ۲۱ روزه، چالش ۵۳ روزه و مهمترین و معروفترین چالش این روزها در این زمینه چالش ۷۵ روزه است. گرچه انجام این چالش‌ها به صورت تخصصی، مطالعه شده یا با مشورت کارشناس، می‌تواند به درتان بخورد و اراده و پشتکارتان را تقویت کند، اما بازار چالش‌های مجازی و غریب و نامأنوس اخیر خبر از آن دارد که اغلب آنها، صرفاً برای برانگیختن حس رقابت میان مخاطبان و البته درآمدزایی و بالا بردن بازدهی صفحه خودشان است. حالا، بسترهای نسبتاً مسموم شبکه‌های اجتماعی این فرصت را ایجاد کرده که عده‌ای بدون پشتوانه علمی با روانح دادن این چالش‌ها و ایجاد نوعی کسب‌وکار برای خود کیلو کیلو مخاطب جذب کنند. آنهاسعی دارند به مخاطبان خود! نظر القا کنند که: «شما تنها با شرکت در این چالش‌ها به یک انسان موفق و آگاه تبدیل خواهید شد!» این داستان تنها در بستر اینستاگرام ختم نمی‌شود؛ بلکه کار به گروه‌های تلگرامی کشیده شده تا جایی که حتی «لامین» یا صاحب گروه به اسم پشتیبانی، از اعضا خیل عضویت هم دریافت می‌کند.

«آب» یا اینستاگرام؟ کدام یک قاتل است؟

چالش ۷۵ روزه که این روزها سروصدای زیادی در فضای مجازی به پا کرده، آنجایی جنجالی می‌شود که می‌گوید باید در یک روز چهار لیتر آب بنوشید. چهار لیتر در یک روز! بدن انسان متناسب با وزنی که دارد به حجم مشخصی از آب در طول روز نیاز دارد؛ استاندارد این حجم آب تقریباً ۸ لیوان آب در طول ۲۴ ساعت است؛ حالا تصور کنید یک نفر دو برابر نیاز بدنش در روز آب بنوشد! چرا؟ فقط برای شرکت در یک چالش اینستاگرامی که مشخص نیست بر چه مبنا و اساسی طراحی شده است. چالش ۷۵ روزه آنجا جنجالی‌تر شد که خبر مسمومیت شماری از افراد به علت نوشیدن آب فضای مجازی را پر کرد. شاید از خودتان بپرسید مگر نوشیدن آب هم منجر به مسمومیت می‌شود؟ بله! مسمومیتی خطرناک که حتی در مواقعی باعث مرگ می‌شود. همین یک هفته قبل خبری در شبکه‌های مجازی منتشر شد که زن جوانی بر اثر نوشیدن آب زیاد برای شرکت در این چالش اینستاگرامی جان خود را از دست داد. «شلی سامرز» زن ۲۵ ساله آمریکایی به علت نوشیدن بیش از حد آب دچار «هیپونترمی» مسمومیت با آب شد و در گذشت. جالب است بدانید اغلبی فقط دو لیتر آب در روزی که در گذشت، نوشیده بود. گرچه شاید در نگاه اول این موضوع خنده‌دار به نظر برسد ولی این لبخند زمانی تلخ می‌شود که می‌بینیم فضای مجازی ممکن است خلوش و گمنام با ایجاد عادت‌های خطرناک در زندگی، سلامت ما را به خطر بیندازد.

تن به هر چالشی ندهید!

البته از حق نگذریم؛ این چالش‌ها، نکات خوب و مثبتی هم داشته‌اند؛ مؤلفه‌های غیرمادی وجود دارد که رژیم مدیترانه‌ای را اتخاذ کنند و شاهد انتقال پذیری سبک زندگی و اثرات مثبت آن بر سلامت باشند. نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین میزان پایبندی به سبک زندگی مدیترانه‌ای را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان را داشتند، بیشترین مزایای محافظتی را دریافت کردند. همچنین افرادی که از

چه کسانی از سفر اربعین منع شده‌اند؟

رسانه چه خبر

۸۳ همت تسهیلات ازدواج و فرزند به ۶۱۵ هزار متقاضی پرداخت شد

بانک مرکزی: مدیر اداره اعتبارات بانک مرکزی اعلام کرد: از ابتدای امسال تا ۳۰ مردادماه، به ۶۱۴ هزار و ۳ متقاضی وام ازدواج و فرزند بیش از ۸۲ هزار میلیارد تومان تسهیلات توسط شبکه بانکی پرداخت شده است. مهدی صحابی افزود: در راستای قانون حمایت از جوانی جمعیت از ابتدای سال جاری تا پایان مردادماه، شبکه بانکی کشور به ۳۲۴ هزار و ۹۱۵ نفر از متقاضیان، تسهیلات قرض الحسنه ازدواج به مبلغ ۶۵.۹ همت پرداخت کرده است که این میزان رشد ۲۵.۵ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته است. صحابی افزود: همچنین در سال جاری تاکنون ۲۹۰ هزار و ۵۷۸ فقره تسهیلات قرض الحسنه فرزند به مبلغ ۱۷.۸ همت به متقاضیان پرداخت شده است که این میزان رشد ۵۶.۱ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته است. مدیر اداره اعتبارات تصریح کرد: بر اساس این گزارش از تیرماه سال ۱۴۰۱ تاکنون نیز در قبال تسهیلات ودیعه مسکن ۳۱۰ هزار و ۱۶۶ پرونده تشکیل شده که از این تعداد ۲۶۷ هزار و ۸۰۶ نفر به میزان ۱۵.۷ همت تسهیلات دریافت کرده‌اند.

نشانه روانشناختی ناخوشایند کمبود ویتامین D

سایکولوژی: نتایج تحقیق کنونی نشان می‌دهد که سردرد مزمن می‌تواند نشانه کمبود ویتامین D باشد. افرادی که سطوح پایین ویتامین D دارند دو برابر بیشتر در معرض خطر سردرد مزمن هستند احتمال بروز این سردردها در ماه‌های زمستان، زمانی که سطح ویتامین D در بدن به پایین‌ترین حد خود می‌رسد، دو برابر بیشتر است. در طول زمستان به دلیل تابش کمتر نور خورشید به پوست، بدن قادر به تولید ویتامین D کافی نیست و این مشکل در افراد با کمبود ویتامین D بیشتر می‌شود. نتایج این تحقیق حاصل مطالعه فنلاندی بر روی ۲۶۰۱ مرد است و مشخص شد که ۶۸ درصد آنان کمبود ویتامین D داشتند. داروهای فعلی برای درمان میگرن – سکن‌ها – می‌توانند در برخی موارد، بیشتر از اینکه مفید باشند، به افراد ضرر برسانند. محققان می‌گویند که افراد اغلب داروهای اشتباه مصرف یا بیش از حد از این داروها استفاده می‌کنند. سردردهای اولیه، از جمله میگرن، یکی از مشکلات سلامتی و علل اصلی ناتوانی در جمعیت شاغل مدرن است. در حال حاضر، یک روند جهانی در مزمن شدن میگرن و تعداد فزاینده‌ای از موارد سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو به دلیل استفاده نادرست و یا استفاده بیش از حد از مسکن‌ها وجود دارد.

آیا مکمل بدنسازی در بهبود حافظه موثر است

مدیکال نیوز: تحقیقات جدید روی موش‌هاشان می‌دهد که یک نوع مکمل بدنسازی ممکن است بتواند حافظه را بهبود بخشد. محققان اثرات مکمل بدنسازی HMB را بر نشانگرهای بیماری آلزایمر در موش‌ها بررسی کردند. HMB توانایی شناختی را بهبود بخشید و تشکیل پلاک‌های آمیلوئید را در مدل‌های موش مبتلا به آلزایمر کاهش داد. بیماری آلزایمر شایع‌ترین بیماری تخریب کننده عصبی در سراسر جهان و شایع‌ترین نوع زوال عقل است. با افزایش سن جمعیت جهان، انتظار می‌رود موارد آلزایمر افزایش یابد. تحقیقات برای توسعه درمان‌ها و استراتژی‌های پیشگیری برای آلزایمر ادامه دارد. در حال حاضر هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد. یک مطالعه نشان داد که یک مکمل پروتئین بدنسازی به نام اسید β-هیدروکسی بتا-متیل بوتیریک (HMB) ممکن است در برابر کاهش شناختی مرتبط با افزایش سن در موش‌ها تنش محافظتی داشته باشد. HMB به عنوان یک مکمل بدون نسخه در دسترس است و به طور کلی برای استفاده بی خطر در نظر گرفته می‌شود. درک بیشتر در مورد چگونگی تأثیر HMB بر زوال شناختی می‌تواند به توسعه استراتژی‌های درمان و پیشگیری از آلزایمر کمک کند. محققان با مطالعه اثرات افزودن HMB به سلول‌های عصبی هیپوکامپ موش کشت شده شروع کردند. هیپوکامپ ناحیه‌ای از مغز است که با شکل‌گیری و بازیابی حافظه مرتبط است. این یکی از اولین مناطقی از مغز است که در آلزایمر آسیب می‌بیند. در نهایت، محققان دریافتند که HMB سطوح مختلف عوامل نوروتروفیک را افزایش می‌دهد که به عملکرد عصبی کمک می‌کنند. محققان خاطرنشان کردند که این تغییرات به این معنی است که HMB انعطاف پذیری هیپوکامپ را، حداقل در سلول‌های عصبی هیپوکامپ کشت داده شده از موش، بهبود می‌بخشد. به گفته محققان، مطالعات بیشتری مورد نیاز است تا ببینیم این یافته‌ها چگونه ممکن است در مورد انسان اعمال شود.