info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۲۸
شنبه / ۱۲ شهریور / ۱۴۰۱
۶ / صفر / ۱۴۴۴
03 / September / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

خانه ۴۹ امروز با حافظ

سایــه قدِّ تو بر قالبم ای عیسی دم
عکسِ روحیست که بر عظم رَمیم افتادست
آن که جز کعبه مقامش نبُد از بادِ لبت
بــر درِ میــکده دیــدم که مقیم افتادست!

طرفه مرا گفتی که از پیر خرد
پرسم علاج خود
خرد منع من از عشق تو
فرماید چه فرمایی

رهی معیری

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۳	۰۶:۴۰	۱۳:۰۵	۱۹:۲۹	۱۹:۴۸

برگه

زندگی هرگز به اگر و اما های تو پاسخ نمی‌دهد، زندگی هیچ نمی‌گوید: نشــانت می‌دهد؛ پس سلطان بایدها باش نه بندهٔ شایدها.

الهی قمشه‌ای

اشاره

زیبایی پرخطر!

مکمل‌های زیبایی یعنی همه آن ابزار و وسایلی که با استفاده از آن می‌توان اصطلاحا زیباتر شــد؛ هر آن چیزی که می‌تواند پوســت، مو، ناخن، چهــره و... را از حالت طبیعی خارج کند و با چاشنی‌های مختلفی مانند رنگ وجهه بهتری به آن بدهد. مکمل‌هایی که آن قدر خاطرخواه دارند که گردش مالی‌شان به ۱۷۵۸ میلیارد تومان رسیده و آن را در جایگاه صدر تولید مکمل قرار داده است. البته مکمل‌های ورزشی هم دست کمی از آنها نــدارد و با گردش مالی ۵۶۴ میلیارد تومان در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌است.

به گزارش پیام آشــنا به نقل از جام جم، تازه‌ترین آمارها از تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی و دارویی، خبرهای خوشــی برایمان ندارند؛ چراکه طبق این آمار، تولید و مصرف مکمل‌های ورزشی که عموما آقایان مصرف‌کننده آن هســتند و مکمل‌های زیبایی که بیشــترین طرفدار را در بین خانم‌ها دارند، نسبت به گذشــته، افزایشی دو تا سه برابری داشته است. مکمل‌هایی که قرار اســت به هر قیمتی، فرد مصرف‌کننده را به چهره و اندامی زیباتر از آن چیزی که هست، برســاند. اما چرا جامعه به این حجم اغراق‌شده از زیبایی تمایل پیدا کرده‌است؟ به نظر می‌رســد مثل خیلی از مسائل دیگر، پای فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در میان است.

«اگر بدون مکمل نمی‌شــود که نمی‌شــود» این را یکی از ورزشکاران تازه‌کاری می‌گوید که چند ماه اســت باشگاه رفتن و اصطلاحا بدنسازی را شروع کرده و می‌گوید ورزش همراه برنامه غذایی و نهایتا اســتفاده از این مکمل‌هاســت که او را به هدفش می‌رســاند. هدفش چیست؟ یک هیکل چند تکه و بی‌عیب و نقــص! همان چیزی که این روزها در شــبکه‌های اجتماعی و ســریال‌های نمایش خانگی، نمایش داده می‌شود و به آرزوی بسیاری از جوان‌ها تبدیل شده‌است. حتی با هزینه زیاد و به جان خریدن عوارض جانبی برای سلامت باطنی جسم و جان‌مان!

اصول داریم تا اصول

اگر همه چیز اصولی باشد، مشکلی پیش نمی‌آید. این خلاصه کلام متخصصان تغذیه اســت کسانی که معتقدند اگر مصرف این مکمل‌ها که برای افزایش ســوخت و ساز بدن کاربرد دارد، طبق نظر پزشک و به اندازه و بر اســاس استانداردها صورت بگیرد، خطری فرد را تهدید نمی‌کند: «اما بدی‌اش این است که در اغلب موارد، همه می‌خواهند در زمان کوتاهی به هدف‌شان برســند و فکر می‌کنند هر چه مصرف بیشــتر، ســوخت‌وساز بیشــتر، هیکل بهتر.» موضوعی که محمدتقی آتوشــه متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به آن اشــاره می‌کند و از عوارض مصرف نادرســت این مکمل‌ها می‌گوید: «مصرف بیش از اندازه مکمل‌های ورزشی می‌تواند به سیستم گوارشی انسان آسیب‌برساند. نفخ شکم، دل‌پیچه، دل‌درد و ترشح بیش از حد اسید معده برخی از این عوارض هســتند.» در واقع مشکل اصلی وقتی آغاز می‌شود که فرد بدون توجه به شــرایط بدنی‌اش، اســتفاده از مکمل بدنسازی را آغاز می‌کند و بدنش نسبت به این مواد تازه‌وارد، واکنش نشان می‌دهد. ضمن اینکه مصرف غیراصولی این مکمل‌ها می‌تواند باعث تغییر میزان قند خون افراد شود؛ به قدری که این پروتئین‌ها می‌تواند حتی در بعضی از موارد منجر به دیابت هم بشــود. «هر حالی که اگر این مواد به صورت درســت و صحیح، تحت نظر متخصص تغذیه مصرف شود، می‌تواند عوارض کمتری داشته باشد.» نه تحت نظر مربیان باشگاه!

حالا چرا آن قدر ظاهر؟

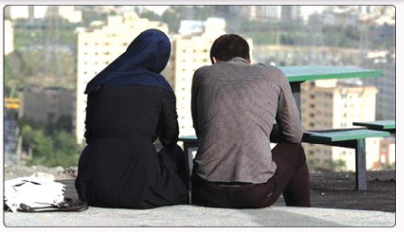
تا به حال فکر کرده‌اید که چرا همه آن فعالیت‌ها و حرفه‌هایی که به ظاهر افراد ختم می‌شود به این اندازه شلوغ است و طرفدار دارد؟ «این همان چیزی اســت که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در روزگار امروز برایمان داشــته است. بیشــتر از اینکه ذهن و باطنت را زیبا و پر کنی، همه فکر و ذکرت، زیبایی اندام و همــه اقدامات متعارف و نامتعارفی باشــد که به ظاهر ختم می‌شود.» این را غفور شیخی، جامعه‌شناس می‌گوید و می‌افزاید تا ســال‌ها پیش، این حجم از توجه به ظاهر دغدغه افراد نبود اما اگنار حالا دیگر نمی‌شــود به آن توجه نکرد: «وقتی مدام در حال گردش در شــبکه‌های اجتماعی هستیم و با انواع و اقسام چهره‌ها و اندام‌ها مواجه می‌شویم که زیبایی‌شان چشمگیر است، طبیعتا جوان هم می‌گوید پس چرا من شبیه اینها نباشم و این کار را نکنم؟» البته زیبایی و توجه به زیبایی اصلا موضوع بدی نیست اما نه به هر قیمتی!» بدیهی است که اختصاص بخش معقولی از هزینه جامعه به زیبایی و تناسب اندام، طبیعت همه جامعه‌ای است اما گاهی آمارها بالاتر از میزان طبیعی می‌روند و همین افراط می‌تواند نشانگر این باشد که در این جامعه، ظاهر زیبا اهمیت بیشــتری از باطن زیبا دارد: «موضوعی که می‌تواند رفته‌رفته جامعه را به ســمت سطحی‌نگری و انحطاط بکشاند.» در صورتی که پیروزی یک جامعه به عوامل بسیاری از جمله علم و تخصص و ... بســتگی دارد.

این صنعت پولساز

مکمل‌های زیبایی یعنی همه آن ابزار و وسایلی که با استفاده از آن می‌توان اصطلاحا زیباتر شــد؛ هر آن چیزی که می‌تواند پوســت، مو، ناخن، چهره و ... را از حالت طبیعی خارج کند و با چاشنی‌های مختلفی مانند رنگ وجهه بهتری به آن بدهد. مکمل‌هایی که آن قدر خاطرخواه دارند که گردش مالی‌شان به ۱۷۵۸ میلیارد تومان رسیده و آن را در جایگاه صدر تولید مکمل قرار داده است. البته مکمل‌های ورزشی هم دست کمی از آنها ندارد و با گردش مالی ۵۶۴ میلیارد تومان در رتبه‌های بعدی قرار گرفته است. نگاهی کلی به این گردش‌های مالی هم می‌تواند نشان دهد جوان‌های جامعه ما تا چه میزان به زیبایی ظاهرشان اهمیت می‌دهند و شــاید آن را مقدم بر هر موضوع دیگری در زندگی‌شــان می‌دانند؛ وگرنه چرا گــردش مالی خریدوفروش کتاب به این اندازه نیست؟ «طبیعتا یک جای کار می‌لنگد که ما با چنین آماری مواجه شده‌ایم. آنجایی که نتوانستیم علاقه نوجوان‌ها و جوان‌های مان را به ســمت ذهن زیبا هدایت کنیم اما دیگر رسانه‌ها توانستند ظاهر زیبا را برایشان بااهمیت کنند.» شیخی معتقد است وقتی در تمام محصولات رسانه‌ای، خودمان با دســتان خود چهره و هیکل آدم‌ها را ملاک موفقیت قرار می‌دهیم، پس نباید عجیب باشد که همان شــخصیت‌های بدنساز و آرایشگر در فیلم‌ها و ســریال‌های مان، الگوی جوان‌های جامعه نباشند.

گزارش روز

وضعیت قانونی و تبعات منفی «همباشی سیاه» چیست؟



آن چه به نام ازدواج ســفید رواج پیــدا کرده عقد محــسوب نمی‌شــود و به هیچ وجه مورد حمایت قانون‌گذار نیســت. اگر فرزنــدی حاصل یک رابطه نامشروع باشد در اجتماع از حقوق مشخصی برخوردار است. ولی اگر این فرزند حاصل یک رابطه نامشروع در ازدواج ســفید باشد ممکن است از آن حقوق هم در بحث ارث و هــم برخورداری از حقوق اجتماعی برخوردار نباشد. نکته مهمی که بسیاری از خانم‌ها از آن اطــلاع ندارند این که قانون‌گــذار در قانون و شرع این فرزند را متعلق به پدر نمی‌داند و به همین دلیل زنان در ازدواج سفید دچار مشکلات عدیده‌ای می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، چند سالی است با ظهور پدیده‌ای به نام ازدواج ســفید در کشور یک شوک فرهنگی به جامعه وارد شده است. این رابطه نامشروع که با نام ازدواج، ظاهر آن را آراســته‌اند و در واقع اصلا ازدواج نیســت. آسیب‌های بســیار زیادی هــم به دو طرف رابطه و هم به بنیــان خانواده وارد می‌کند. تعهــدی در این روابط وجود ندارد و همین امر باعث می‌شود بیشترین تبعات منفی برای افراد به وجود بیاید. گاهی آسیب‌های این روابط به هیچ وجه قابل جبران نیست مخصوصا در خانم‌ها. چون قانونی(۱۸ سال) کمتر است. اگر پدر دختر شکایت و پیگیری کند ممکن است آن پســر به آمحبایی متهم شود و ممکن اســت تا ۱۵ ســال حبس در انتظارش باشد. آن چه در اذهان عمومی به عنوان ازدواج سفید نام برده می‌شود نه ازدواج است و نه سفید بلکه یک رابطه نامشروع سیاه است که نه تنها حقوقی از طرف قانونگذار برای طرفین عقد قائل نیســتند بلکه هر دو طرف ممکن است به مجازات‌هایی که در قانون برای آنها مشخص شده است محکوم شوند.

تفاوت بین نکاح موقت و ازدواج سفید چیست؟

در ازدواج موقــت طرفیــن می‌توانند بــرای مدت مشخصی با یک مهریه معین که حقوق زن رعایت شود با هم عقدی را ببندند و اجرا کنند. اما در ازدواج سفید نه مدت و نه مهریه معلوم اســت. قانون‌گذار ما برای حفظ حقوق خانم به آقا می‌گوید که حتما باید این موارد را مشخص کند. چون اگر مشخص نشود ممکن اســت حقوق خانم توسط آقا تضییع شود. در جهت دفاع از حقوق خانم‌ها این جا باید بین ازدواج این جهت که اگر عقدی خلاف شرع و قانون نباشد را قانون مدنی حمایت می‌کند. رفتار یک پســر و دختر در رابطه نامشروع از طرف قانونگذار ما حمایت نمی‌شود و عقد ساخته نمی‌شود. این نام ازدواج ســفید را روی این موضوع گذاشته‌اند که مثلا چهره آن را درست کنند. این رابطه مطلقا ازدواج نیست و یک رابطه نامشروع اســت بســیاری از افراد به دنبال بیان کردن مزیت های این نوع از همنشینی زوج‌ها در کنار هم هســتند اما به نظر می‌رســد در بیان این موضوعات از تبعات قانونی و آســیب های این نوع از رابطه نیز و مرد اطلاعی ندارند. ازدواج سفید چه آســیب‌هایی به دنبال دارد؟ اگر یک خانم و آقا عقد نکاح کنند هر دو از حقوقی برخوردار هســتند. از جمله حقوق برای بانوان می‌توان نفقه ارث و مهریــه را نام برد و در مــورد آقایان هم می‌توان به حق تمکین اشــاره کرد. در ازدواج سفید چون عقد خانم و آقا را قانون‌گذار به رســمیت نمی‌شناســد هیچ کدام از این حقوق بــه آنها تعلق نمی‌گیرد. در واقع قانون‌گــذار از این رابطه‌ها حمایت نمی‌کند و حق و حقوقی برای خانم یا آقا قائل نیســت. از طرفی این رفتار از جانب طرفین ممکن اســت در قانون ما به وسیله قانون‌گذار جرم‌انگاری شده باشد. مثلا ازدواج ســفید می‌تواند شامل بحث رابطه نامشروع باشد. بعضی اوقات سن دختری که وارد این رابطه می‌شود از ســن قانونی(۱۸ سال) کمتر اســت. اگر پدر دختر شکایت و پیگیری کند ممکن است آن پســر به آمحبایی متهم شود و ممکن اســت تا ۱۵ ســال حبس در انتظارش باشد. آن چه در اذهان عمومی به عنوان ازدواج سفید نام برده می‌شود نه ازدواج است و نه سفید بلکه یک رابطه نامشروع سیاه است که نه تنها حقوقی از طرف قانونگذار برای طرفین عقد قائل نیســتند بلکه هر دو طرف ممکن است به مجازات‌هایی که در قانون برای آنها مشخص شده است محکوم شوند.

قانون در مورد سقط جنین حاصل از این ازدواج چه موضعی دارد؟

به طور کلی قانون اجازه سقط جنین چه در ازدواج دائم و چه موقت و چه هرنوع رابطه‌ای از جمله همین ازدواج سفید را نمی‌دهد. تسلی به وجود آمده است و از یک ســری حقوق قانونی برخوردار است و هیچ کس حق ندارد بچه به وجودآمده را سقط کند و این عمل تخلف است.

چه مشکلاتی برای فرزندانی که حاصل ازدواج سفید هستند به وجود می‌آید؟

فرزندی که تولدش به واسطه رابطه‌ای خارج از نکاح یا همان زنا به وجود آمده است از برخی حقوق اجتماعی و البته نه از همه حقوق اجتماعی محروم است. کســی حق ندارد به این فرزند توهین کند او حق دارد ازدواج کند و همه حقوق آزاد و مشروع یک انســان را دارد ولی از برخی حقوق اجتماعی محروم است اگر این موضوع به اثبات رسیده باشد این کودک در آینده از به دست آوردن برخی از مشاغل خاص محروم می‌ماند.

مجازات قانونی ازدواج سفید چیست؟

از لحاظ قانونی و شرعی، رابطه‌ای که خارج از شرع و قانون باشد مورد پذیرش نیست چرا که از نظر قانونی، ازدواج سفید نامشــروع و در صورت اثبات در حکم «زنا» خواهد بود و فرزند حاصل از این رابطه نامشروع تلقی می‌شود و مشکلات و مســائل خاص خود را دارد. رابطه نامشروع برای هر طرف مجازات دارد و در صورتی هم که زنا ثابت شود ۹۹ ضربه شلاق به عنوان مجازات قانونی در نظر گرفته می‌شود.

آیا فردی که به دو نفر با انتخاب ازدواج سفید خانه‌ای را اجازه می‌دهد مجرم است؟

در قانون اجاره دادن ملک به اشخاص جرم نیســت اما در صورتی که کسی با نوعی برنامه‌ریزی و به صورت ســازمان‌یافته محلی را برای برقراری رابطه جنســی غیرقانونی و غیرشرعی اجاره دهد آن شخص به عنوان دلال یا تســهیل‌کننده رابطه غیرشرعی قابل تعقیب اســت و مجازات خواهد شد. این که دو نفر مراجعه کنند و چیزی نگویند یا حقیقت را پنهان کنند هیچ تکلیفی را متوجه صاحب خانه نمی‌کند. متأســفانه پدیده خانه مجردی آنقدر رواج پیدا کرده که بســیاری از خانه‌ها در تهران به یک فرد اجاره داده می‌شــود و آن فــرد روابطی را برقرار می‌کنــد و در این میان نه صاحبخانه میلی به سلب امتیاز کسب درآمد و نه آن فرد الزامی به گفتن حقیقت دارد و همین جاست که این روابط شــکل پیچیده‌ای به خود می‌گیرد و در بیشــتر موارد این بانوان هســتند که از این نوع روابط متضرر می‌شود و در این صورت نیز هیچ قانونی از آن ها حمایت نمی‌کند.

معاطات چیســت و چرا درعقد نکاح وجود ندارد؟

موقع خرید کالا، عقدی با مغازه دار خوانده نمی‌شود. کالا در ازای دادن پول دریافت می‌شود. به این مورد معاطات می‌گویند. به جهت اهمیت مواردی که در عقد نکاح وجــود دارد از جمله فرزندی که به وجود آمدنش محتمل اســت و همچنین به دلیل دفاع از حقوق خانم‌ها، قانون‌گذار گفته اســت که معاطات در عقد نکاح وجود ندارد. البته به صراحت در قانون نیامده است اما تقریبا همه علمای اسلامی قبول دارند که معاطات در عقد نکاح نیســت. بعضی افراد برای خلط بحث می‌گویند معاطات در عقد نکاح هم اســت. یعنی وقتی دو نفر همدیگر را می‌خواهند می‌توانند با هم باشند. اما شرع و علما می‌گویند اول باید عدد مهریه و مدت زمان(در نکاح موقت) مشخص شود که در واقع برای حفظ حقوق خانم‌ها اســت. ازدواج ســفید پشــتوانه قانونی ندارد. بنا براین فرزند حاصل از ایــن ازدواج نیز از این حمایت‌ها بی بهره می‌ماند. وقتی از این ازدواج فرزندی به دنیامی آید به چه کسی سپرده می‌شود. زن حضانت این نوزاد را به عهده دارد یا مرد؟ اگر فرزندی حاصل یک رابطه نامشروع باشد در اجتماع از حقوق مشــخصی برخوردار است ولی اگر این فرزند حاصل یک رابطه نامشــروع در ازدواج سفید باشد ممکن اســت از آن حقوق هم در بحث ارث و هــم برخورداری از حقوق اجتماعی برخوردار نباشد. نکته مهمی که بسیاری از خانم‌ها از آن اطلاع ندارند این که قانون‌گذار در قانون و شرع این فرزند را متعلق به پدر نمی‌داند و به همین دلیل زنان در ازدواج سفید دچار مشکلات عدیده‌ای می‌شود. معمولا وقتی خانم‌ها در این روابط باردار می‌شوند ادعا می‌کنند که با ایــن آقا در نکاح موقت بودند و چون ظاهر هم بر رابطه مشروع داشتن است. این موضوع در محکمه بررسی می‌شود. در مورد آقایان هم غالبا با کل رابطه را زیر ســئوال می‌برند یا این که آن رابطه را نه به شکل خلاف قانون بلکه به شکل عقد موقت می‌پذیرند. اگر آقا بپذیرد برای آن فرزند شناســنامه صادر می‌شود و مشــکل او در محاکم از این جهت حل می‌شود و اگر نپذیرد قاضی به آزمایشگاه می‌فرستد و از طرق دیگر مثل شهادت شهود سعی می‌کند اثبات کند اگر قاضی به این نتیجه برسد که این رابطه یک عقد نکاح بوده است همه حقوق فرزند سر جای خود اســت اما اگر بحث رابطه نامشروع باشد این فرزند دیگر از پدر ارث نمی‌برد و دچار مشکلات بعدی خواهد شد. هرچند هزینه نگهداری او با پدر است و پدر نمی‌تواند از زیر تکلیف قانونی خــود برای تأمین هزینه های زندگی بچه‌ای که خودش به وجود آورده باشــد تا زمانی که فرزند به سن قانونی برســد فرار کند.

اشاره

ارتباط گروه خونی با خطر سکته مغزی

بر اســاس نتایج یک بررســی جدید که در دانشکده پزشکی دانشگاه "مریلند" صورت گرفته است، گروه خونی افراد ممکن است با خطر سکته زودرس مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشــنا به نقل از مدیکال دیلی، در این بررســی از داده‌های موجود در مطالعات ژنتیکی با تمرکز بر ســکته‌های ایسکمی مغزی در افراد زیر ۶۰ سال استفاده شده است.

ســکته ایسکمی مغزی یا انسدادی بر اثر انسداد جریان خون به مغز رخ می‌دهد.

دکتــر "اســتیون جــی گیتنر"، اســتاد عصب‌شناســی در دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند و یکی از متخصصان اصلی این مطالعه گفت: تعداد افراد مبتلا به ســکته‌های زودرس رو به افزایش اســت. احتمال مرگ این افراد از این وضعیت خطرناک بیشــتر اســت و بازماندگان، به طور بالقوه با چندین نجه ناتوانی روبرو هستند. با این حال تحقیقات کمی در مورد علل ســکته‌های زودرس وجود دارد.

در این بررســی، داده‌های ۴۸ مطالعه پیشین بر روی ســکته‌های ایسکمی در افرادی که گروه‌های خونی A, AB, B, O دارند، مورد تحلیل و بررســی قرار گرفتند.

بر اساس این گزارش، متخصصان دریافتند افرادی که گروه خونی A دارند، در مقایسه با گروه‌های خونی دیگر، ۱۶ درصد بیشــتر در معرض خطر ســکته مغزی زودرس هســتند و خطر ســکته مغزی زودرس در افراد دارای گروه خونی O حدود ۱۲ درصد کمتر از بقیه گروه‌های خونی اســت.

برش

افزایش ریسک بیماری قلبی در کارگران شیفتی مبتلا به فشارخون بالا

تحقیقات جدید نشــان می‌دهــد افراد مبتلا به فشارخون بالا در صورت کار مکرر در شیفت‌های شب ممکن اســت در معرض خطر بیشــتر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیــن نت، بر اساس یافته‌های منتشرشده، این خطر در میان افرادی که در زمان بیکاری بیش از حد کم یا زیاد می‌خوابند نیز بیشتر بود.

این تحقیق بر اساس مطالعات قبلی انجام شده است که نشان می‌دهد بین شیفت کاری و خطر بالاتر ابتلا به بیماری قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا، ارتباط وجود دارد.

دکتر یونگ پینگ بای، نویســنده ارشد این مطالعه از دانشگاه مرکزی جنوبی چانگشا چین، گفت: «از آنجایی که شیفت‌های کاری بسیار رایج هســتند و فشار خون بالا یک عامل خطر اصلی برای چند بیماری قلبی متابولیک اســت، روشن کردن ارتباط بین نوبت کاری و خطــرات چند بیماری قلبی متابولیک بسیار مهم‌اســت.»

بای گفت: «یافته‌های جدید نشــان می‌دهد که شیفت کاری شــب می‌تواند برای سلامتی هم در افراد مبتلا به فشــار خون و هم در افراد سالم خطرناک باشــد.» محققان داده‌های بهداشت و اشتغال ۳۴،۹۳۹ شرکت‌کننده را در بریتانیا تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت‌کنندگانی که بین ســال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ در ایــن مطالعه ثبت نام کردند، ۴۰ تا ۶۹ سال سن داشتند. آنها به طور متوسط نزدیک به ۱۲ سال تحت پیگیری بودند.

در میان افراد مبتلا به فشــار خــون بالا، کار در شیفت شــب با ۱۶ درصد خطر بیشــتر ابتلا به دیابت بیماری قلبی یا ســکته مغزی نسبت به افرادی که در ساعات معمول روزانه کار می‌کنند، مرتبط است.

کار شــیفتی در قالب کار در بین ساعت ۶ عصر تا ۷ صبح تعریف می‌شود بدن انسان دارای یک ساعت درونی اســت که تنظیم می‌کند چه زمانی باید بیدار باشد و چه زمانی باید بخوابد، که به نور و تاریکی به عنوان محرک این ریتم‌های شبانه روزی پاسخ می‌دهد.

طبق فهرســت انجمن قلب آمریکا برای بهبود و حفظ سلامت قلب و عروق، اکثر بزرگســالان هر شب به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند تا سلامت قلب را تقویت کنند.

مراکــز کنترل و پیشــگیری از بیماری‌ها حفظ یــک برنامه خواب ثابــت: خوابیدن در محیطی تاریک ساکت و در دمای مناســب: حذف وسایل الکترونیکی از اتاق خــواب: اجتناب از وعده‌های غذایی پرحجم، کافئین و الکل قبل از خواب و انجام فعالیت بدنی منظم برای به حداکثر رساندن شانس خواب کافی و با کیفیت را توصیه می‌کنند.

تامین هــزینه شیرخشــک و مکمــل‌های غــذایی، برای کودکان معلــول ذهنــی موسســه خیریه کهــریزک

مشارکت از طریق کد دستوری:

*۷۳۷*۷۰۰# *۷۸۰*۶۵#

پرداخت آنلاین

رسانه چه خبر

ارائه خدمات هویتی ثبت احوال تا اربعین تمدید شد

سازمان ثبت احوال کشــور: ارائه خدمات هویتی میز خدمت این سازمان در تهران، تا ۲۶شهریور مصادف با اربعین حسینی در راستای رفاه حال شهروندان و زائران اباعبدالله الحسین(ع) ادامه خواهد داشت. سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد با توجه به استقبال بسیار شهروندان و در راستای تســریع در ارائه خدمات به عموم مردم و زائران اباعبدالله الحسین(ع) میز خدمت سازمان ثبت احوال کشور در تهران تا ۲۶شهریور مصادف با اربعین حسینی تمدید شد. این میز خدمت همزمان با هفته دولت برای تسهیل امور زائران اباعبدالله الحسین(ع) و همچنین عمومی مردم، در ستاد سازمان ثبت احوال کشور برپا شد و تعویض شناســنامه، عکس‌دار شدن شناســنامه، گواهی یک بار خروج از کشور در کوتاهترین زمان، از خدماتی است که در این میز ارائه می‌شود. میز خدمت سازمان ثبت احوال کشور از ۸ صبح تا ساعت ۱۵ بعدازظهر در محل سازمان ثبت احوال کشور واقع در خیابان امام خمینی(ره)، بعد از چهارراه حسن‌آباد برای ارائه خدمات به عموم مردم برپا است.

شبکه شاد به عنوان مکمل آموزش حضوری فعال است

ایرنا: سخنگوی آموزش و پرورش با تأکید بر اینکه آموزش از مهرماه به صورت حضوری برگزار می‌شود، گفت: شبکه شاد به عنوان مکمل در کنار آموزش حضوری فعال است. صادق ستاری‌فرد افزود: قانون درباره بازگشایی مدارس با صراحت پیش‌بینی کرده که شروع مدارس از اول مهر ماه انجام می‌شود. بنابراین طبق قانون مکلف هستیم که مدارس از اول مهر ماه باز شوند. وی افزود: همچنین اینکه ستاد ملی مدیریت کرونا تصویب کرده که آموزش حضوری است و ترکیبی نمی‌شود. سخنگوی آموزش و پرورش خاطرنشــان کرد: شبکه شاد هم به عنوان مکمل در کنار آموزش حضوری فعال است و از این ظرفیت و فرصت پیش آمده به عنوان مکمل برنامه‌های آموزشی و تربیتی استفاده می‌شود.

اعزام معلمان جدید به خارج از کشور

ایسنا: رئیس مرکز امور بین‌الملل و مدارس خارج از کشور وزارت آموزش و پرورش درباره آخرین وضعیت اعزام معلمان به مدارس خارج از کشور توضیحاتــی ارائه و اعلام کرد که ماموریت معلمان منقضی‌الخدمت به هیچ‌وجه تمدید نمی‌شود. مهدی فیاضی درباره آخرین وضعیت اعزام معلمان به مدارس خارج از کشور اظهار کرد: معلمان منقضی‌الخدمت که در خارج از کشورند افراد خدومی هستند که دو سال ماموریت‌شان را به نیکی انجام دادند. وی افزود: عدالت اداری به ما تکلیف می‌کند افرادی که در انتظار هســتند جایگزین شوند و مأموریت معلمان منقضی‌الخدمت به هیچ‌وجه تمدید نشود. رئیس مرکز امور بین‌الملل و مدارس خارج از کشــور وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر اینکه این گروه از طریق رایزنی‌های مختلف، هیچ درخواســتی نکنند که مأموریت‌شان تمدید شــود، گفت: منقضی‌الخدمت‌ها باید برگردند و افراد جدید جایگزین شــوند. فیاضی ادامه داد: ما برای معلمان جدید از میان افرادی که در آزمون شرکت کرده و پذیرفته شده بودند، مصاحبه ترتیب دادیم. البته صرفا قبولی در آزمون حقی برای اعزام کسی ایجاد نمی‌کند. نمره آزمون، سوابق اداری و مصاحبه، مکمل پذیرفتگی یک نفر برای اعزام است. وی با اشاره به اینکه افراد انتخاب شده در مصاحبه‌ها که در مجموع امتیاز لازم را کسب کرده‌اند، جایگزین معلمان منقضی‌الخدمت می‌شوند، اظهار کرد: انجام مصاحبه‌ها برای این افراد از فروردین ماه آغاز شده است و کارگاه‌ها و اعزام با وزارت امور خارجه داشتند و اکنون در شرف تهیه بلیط‌اند. رئیس مرکز امور بین‌الملل و مدارس خارج از کشــور وزارت آموزش و پرورش درباره آمار معلمان اعزامی جدید گفت: حدود ۵۰ نوع جدید اعزام داریم. فیاضی درباره روند پرداخت مطالبات معلمان خارج از کشور نیز افزود: حجم زیادی از مطالبات معلمان خارج از کشور را تسویه کرده‌ایم و مابقی نیز در حال تأمین اعتبار است.

درمان پیوند مدفوع می‌تواند موجب انتقال آبله میمونی شود

هلث دی نیوز: ســازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار داده است که درمان‌های پیوند مدفوع می‌تواند بیماران را آلوده به آبله میمونی کند. از ماه می، شیوع آبله میمون در چندین کشور از جمله ایالات متحده در حال گســترش اســت. سازمان غذا و دارو آمریکا در هشدار خود که این هفته صادر شد، اعلام کرد DNA ویروس آبله میمون در قســمت متعدد و نمونه‌های مدفوع افراد آلوده یافت شده است. در این هشدار آمده است: «استفاده بالینی از FMT [میکروب مدفوع برای پیوند] تاتسیل انتقال ویروس آبله میمون را دارد.» در نتیجه‌این سازمان غربالگری اهداکنندگان را برای آزمایش‌های بالینی مربوط به پیوند مدفوع توصیه می‌کند. پیوند مدفوع به عنوان درمانی برای عفونت‌های مداوم کلستریدیوم دیفیسیل، یک باکتری فرصت طلب که می‌تواند باعث حملات خطرناک اســهال و التهاب روده بزرگ شود، استفاده می‌شود.