info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۶
سه‌شنبه / ۱۵ آذر ۱۴۰۱
۱۱ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
06 / December / 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: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

عکس ۵۰

امروز با حافظ

به مشک چین و چگل نیست بوی گل محتاج
که نافه‌هاش ز بند قبای خویشتن است
مرو به خانه ارباب بی‌مروت دهر
که گنج عافیت در سرای خویشتن است

عکاسی

سخنی که نیست طاقت که زخویشتن بپوشم
به کدام دوست گویم که محل راز باشد

سعدی

اذان گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۳	۰۷:۰۲	۱۱:۵۷	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

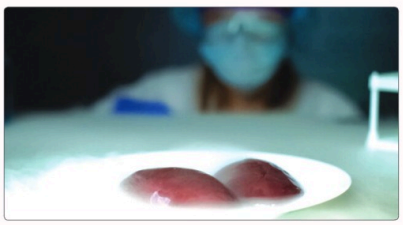
شما هم می‌توانید هر کاری را که دوست دارید، بکنید؛ اگر فقط بـاور کنید که می‌توانید.

جک کانفیلد

گزارش روز

خرید و فروش کلیه دارای منع قانونی است ولی...

معمولا با یک گردش در حوالی بیمارستان‌های تخصصی پیوند کلیه می‌توان بـر در و دیوار آگهی‌های کوچک و بزرگ اعلام آمادگی فروش کلیه با نیاز به خرید را مشاهده کرد. البته خرید و فروش کلیه دارای منع قانونی است ولی با توافق انجام می‌شود.



به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، از ۳۰ میلیون تومان تا یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان... اینها قیمت‌هایی است که فروشندگان کلیه، کبد و مغز استخوان برای اعضای بدن‌شان در نظر گرفته‌اند. آن هم به صورت علنی، هر کدام هم مشکلات خاص خودشان را دارند.

مجیدبهرپی، آسیب‌شناس ورفتارشناس اجتماعی در خصوص فروش اعضای بدن می‌گوید: در اکثر کشورهای جهان معامله بر سر اعضای بدن کاری رایج است و به‌رغم زشتی اجتماعی و ممنوعیت قانونی هنوز این اقدام ادامه دارد. معمولا خریداران کلیه کسانی هستند که در شرایط نامطلوب فیزیکی و سلامتی قرار دارند و خود و اطرافیان‌شان اجبار به تهیه کلیه برای او دارند. حتی اگر در شرایط نامناسب مالی قرار داشته باشند. تا قبل از این انتقال کلیه به صورت هدیه و یا نظارت انجمن و نهاد خیریه صورت می‌گرفت و در صورت پرداخت پول به صورت همت‌های عالی و هدیه بود ولی بعدهابه خاطر شرایط اقتصادی و اجتماعی اعدای کلیه از شرایط خیریه خارج شد و بر اساس قیمت بازار باید برای آن پرداختی صورت بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، شیرین تولا- روانشناس، در یادداشتی نوشت: تمرکز یک تمرین ذهنی برای افزایش بهره‌وری است. با بیان دیگر تمرکز، فعالیت آزادانه ذهن را محدود به یک امر مانند مطالعه می‌کند. بهره‌وری واقعی در امور زمانی پدید می‌آید که شما تمام قدرت ذهن خود را بر آن فعالیت بگذارید. شرایط محیطی یا روحی شما ممکن است مانع از تمرکز ذهن شود و این شماهستید که می‌توانید ذهن خود را کنترل کنید. نکته مهم در افزایش تمرکز نظم بخشیدن به ذهن و به‌دنبال آن دست‌یابی امور است. شما نمی‌توانید چندین کار را باهم بالاترین بهره‌وری به‌صورت هم‌زمان انجام دهید. تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده‌تری دست یابد. در حالت تمرکز، فرد ذهنی و سایر موضوعات را بهتر می‌شناسد و بهتر درک می‌کند بنابراین با تمرکز می‌توان حالت‌های ذهنی مفیدی را کسب کرد. با ترکیب ابزار و ذهنیت، می‌توان محیطی را برای تقویت تمرکز ایجاد کرد. ذهن آشفته می‌تواند بر تندرستی شما هم تأثیر بگذارد و حتی ممکن است در خانواده مشکل پیدا کنید یا در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران دچار ضعف شدید شوید. در اینجا تکانی برایتان آورده‌ایم که می‌توانید با استفاده از این تمرین‌ها در کاری که انجام می‌دهید تمرکز داشته باشید یا تعدادی از روش‌های افزایش تمرکز آشنا شوید.

تمرکز نداشتن حین انجام کارهای روزمره می‌تواند شما را متوجه نکاتی کند که تا پیش از آن اصلا حتی به آنها توجه هم نمی‌کردید. گاهی همین نکات ساده و پیش پاافتاده‌اند که تغییرات بزرگی در زندگی ما ایجاد می‌کنند.

با خودتان قرار بگذارید ۲۵ دقیقه کار با کیفیت انجام دهید و پس از آن پنج دقیقه استراحت کنید. این روند را چهار بار انجام دهید تا یک چرخه دوساعته طی شود و پس ۱۵ الی ۳۰ دقیقه استراحت کنید. این روش باعث می‌شود سیستم مغز روی کاری که در حال انجام آن هستید قفل شود.

مغزتان هم همین‌طور است. مکمل‌های قوی برای تقویت مغز هستند. شکلات تلخ خواص آنتی اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد و حاوی محرک‌های طبیعی مثل کافئین است که می‌تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد.

مصرف روزانه آجیل باعث کاهش افت فرآیندهای شناختی می‌شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز می‌شود.

ماهی یک منبع غنی و سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ است که نقش حیاتی در افزایش حافظه و توجه دارد.

کافئین از جمله مواد غذایی است که باعث افزایش انرژی، هشیاری و تمرکز می‌شود. البته تعادل در مصرف باید رعایت شود.

ورزش‌های هوازی مانند دویدن، ترکیباتی را ایجاد می‌کند که باعث تقویت و محافظت نورون‌ها می‌شود. مغزی می‌شوند و همچنین بر بخشی از مغز که وظیفه ذخیره خاطرات را برعهده دارد مفید است.

هر روز یک وعده پیاده‌روی سریع حدود نیم ساعت به شما کمک می‌کند ذهن‌تان را مرتب کنید و خون‌رسانی به قلب‌تان را افزایش دهد.

یوگا موجب کاهش استرس می‌شود. پایین بودن استرس تمرکز را بالا می‌برد. بنابراین یوگا می‌تواند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کند.

کتابی را انتخاب کنید یک صفحه از آن را در نزدیکی آنها دچار مرگ مغزی شده‌اند در مورد اعطای عضای بدن عزیزان خود دچار تردید و نوعی بی‌میلی و آنقدر به این حالت ادامه می‌دهند که فرد از دست می‌رود و اعضایی که می‌توانند موجب نجات زندگی چندین نفر شود، بلااستفاده شود. نقش رسانه‌ها در ترویج فرهنگ بخشش اعضا می‌تواند موثر باشد. البته در دو نمونه اخیر آمار این گونه بخشش‌ها رشد قابل تحسینی یافته، اما تا رسیدن به نقطه مطلوب هنوز فاصله داریم. به یک نمونه از پیوند اعضا که با آن روبه‌رو شدیم و بسیار انسانی و عاطفی بود، اشاره می‌کنیم.

قلب جوان ۲۵ ساله‌ای که بر اثر تصادف دچار مرگ مغزی شده بود با لطف و محبت خانواده او و تلاش کادر درمان و انتقال قلب به تهران صحنه‌های بسیار زیبا و تاثرانگیزی را در بیمارستان‌های تخصصی رویم به رشد آزار بیشتر در انسان وجدان‌مدار می‌شود. این افراد با شناسایی فرزندان گرانقدر و ارزیابی درجه نیاز و اضطرار آنها و خریداران با اجازه زدن خود به عنوان یکی از اقوام طرف با ترفند و جرب زبانی‌ها در جوش دادن رابطه حرکت می‌کنند و کمیسیون قابل توجهی از فروش قسمتی از جان و بدن یک انسان نصیبشان می‌شود. آگاهسازی نیازمندان و هدایت درست آنها کمک موثری در راستای یاری به آنها خواهد شد.

**در مورد فروش اعضایی مثل قسمتی از کبد یا قرنیه چشم باید گفت که این گونه ارگان‌ها و اعضای دیگر را از افراد دچار مرگ مغزی می‌توان تهیه کرد. البته ذکر یک نکته در اینجا خالی از لطف نیست تعداد قابل توجهی از افرادی که یا فرزندان. البته خوشبختانه تا امروز توانستیم با وصل بعضی از داوطلبان فروش به خیریه‌های غیر دولتی برای تهیه جهیزیه یا قرض‌الحسنه تحصیلی و کسب از قدام بعضی از داوطلبان جلوگیری کنیم. کمیته امداد امام و سازمان بهزیستی با یاری به این گونه افرادی می‌توانند قدم‌های موثری بردارند. صد البته از نقش موثر خیرین گمنام که در این زمینه‌ها بسیار فعال می‌شوند نباید غافل شد. البهری در ادامه می‌گوید: هر چند با یک کلیه هم انسان می‌تواند به زندگی خود ادامه دهد، اما رعایت برخی شرایط برای فرد ضروری است. اختلاف چشمگیری بین نیازمندان به پیوند و اهداکنندگان در جامعه وجود دارد. در مورد فروش کبد و تخمک و برخی دیگر اعضا نیز تبلیغات فراوانی وجود دارد. با ترویج و گسترش فرهنگ اهدای عضو می‌توان تا حدود زیادی به اهداکنندگان اجباری یاری کرد. با شناسایی نیازمندان واقعی که اضطرار موجب واداركردن آنها به فروش شده و تخمک و برخی دیگر اعضا نیز تبلیغات فراوانی وجود دارد. با ترویج و گسترش فرهنگ اهدای عضو می‌توان تا حدود زیادی به اهداکنندگان اجباری یاری کرد. با شناسایی نیازمندان واقعی که اضطرار موجب واداركردن آنها به فروش شده می‌توان کمک موثری به این گونه افراد کرد. وقتی به اطراف بیمارستان‌های تخصصی برویم به رشد چشمگیر و مصیبت‌بار فروشندگان می‌توانیم پی ببریم. از آنجا که فروشندگان کلیه باید جوان و سالم باشند این گونه حرکات موجب احساس نقص و ناامیدی و مانع از ازدواج و افزایش فعالیت آنها می‌شود. حضور دلالان حرفه‌ای که همانند کرکس در اطراف بیمارستان‌های تخصصی است موجب

بزرگ‌ترین نقض حق

محمصطاح نقره‌کار، وکیل پایه یک دادگستری در خصوص فروش اعضای بدن از منظر حقوقی می‌گوید: «خرید و فروش کلیه و اعضای بدن از سه منظر قابل بررسی است. نکته اول اینکه اصولا وقتی افرادی به دلیل استیصال و ناراستی حقوق رفاهی و ارکان لازم زیست شایسته مجبور می‌شوند اعضای بدن خود را بفروشند که یک مصیبت و بزرگ‌ترین نقض حق است. قانون اساسی ما در اصل سوم وصل سوم حقوق رفاهی و امکانات عادلانه را برای تمام شهروندان وظیفه حکمرانی دانسته و اکنون نظریه دولت رفاه موکول به حمایت از گروه‌های خاص و اقدامات تقنینی و حمایتی نسبت به دهک‌های پایین جامعه است که باید در این زمینه به صورت جدی تدابیر راهگشایی در راستای حمایت از اقشار آسیب‌پذیر در وضعیت خطر قرار گیرد.

نکته دوم از منظر و حیث حقوق پزشکی است. به صورت کلی در مجموعه قوانین و مقررات مربوط به جامعه پزشکی و حقوق سلامت اصولا اشاره شده که خرید و فروش کلیه و سایر اجزای بدن به مثابه قاچاق انسان یا اقدماتی که منافی با حق سلامت و حیات شهروندان است به نوعی تخلف‌انگاری و خرید و فروش آن غیر مجاز اعلام شده و مختلفه است.

نکته سوم این است که قانونگذار ما از حیث جرم‌انگاری مجازاتی را برای فروش کلیه در نظر نگرفته ولی در یک نگاه مبنایی اصولا هر اقدامی که مخل حق سلامت و زیست شایسته و حیات مطلوب شهروندان باشد، قانونگذار از آن حمایت نمی‌کند. سایستگار کیفری تلاش می‌کند تا آنجه در جهت منافع شهروندان است، محقق شود و منفعت شهروندان در این است که از حیثیت، جان و مال طبق اصل ۲۲ قانون اساسی صیانت و حفاظت شود و موضوع فروش کلیه که از سر استیصال شهروندی است مغایر با موازین قانونی و حقوق بشری است و قانونگذار نه تنها نباید از آن حمایت یا موضوع را باسکوت برگزار کند، بلکه باید موضوع را جرم‌انگاری کند و هرگونه خرید و فروش یا معامله‌ای که آن را مجرمانه تلقی کند نیز تا اجازه داده نشود که شهروندان از سر استیصال یا جاز خود بازی کنند و مصیبتی در مصیبت‌های دیگرشان اضافه کنند. لذا هرگونه اعمال جرم و اختصاص مجازات باید صرفا بر مبنای اعلان قانونی مربوطه باشد. در این زمینه سیاستگذار کیفری باید با صراحت موضوع کلیه و اجزای بدن را به مثابه ارتکاب یک جرم تلقی کرده و برای آن مجازات اختصاص دهد.

این وکیل پایه یک دادگستری در ادامه می‌گوید: فراتر از نظام حقوقی ما نگاه وجدانی و انسانی موکول به این است که نباید قانونگذار اجازه دهد تا شهروند از حق حیات و سلامت خود منصرف شده و بخشی از اعضای بدن خود را به خاطر کسب درآمد و سپس معیشت بفروشد. این مصیبت خلاف مقتضای صیانت از حقوق شهروندی و خلاف کرامت انسانی است که باید در مبنای قانون اساسی دولت‌ها حافظ و پشتیبان همچنین حامی آن باشند. ما در این زمینه که فروش کلیه مجازات مشخصی داشته باشد نداریم تنها یک بازنگری قانونی هستیم و لازم است که ما به عنوان سیاستگذار کیفری مسیر روشنی از حیث جرم‌انگاری این قضایی که مخل حق سلامت شهروند است را داشته باشیم و از طرف دیگر سیاست‌های رفاهی و الزامات را برای زیست شایسته شهروندان توسط دولت‌ها مد نظر قرار دهیم. مصیبت کلیه‌فروشی هیچ‌گاه چهره عادی به خود نمی‌گیرد و نظام قانونی ما نباید از اعمال کیفر نسبت به خرید یا فروش کلیه غافل شود.

قابل توجه

علائم مشکوک به HIV را جدی بگیرید

متخصص بیماری‌های عفونی، در ارتباط با علائم مشکوک به ایدز، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسعود مردانی گفت: در حال حاضر گروه‌های در معرض خطر بیماری ایدز در کشور شامل گروه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال با روابط جنسی محافظت نشده خارج از حریم خانواده هستند.

وی ضمن ابراز تأسف از اینکه افراد دارای رفتارهای پرخطر اغلب به نشانه‌های اولیه بیماری توجه نکرده و در مراحل پیشرفته بیماری به پزشک مراجعه می‌کنند، افزود: این افراد باید بدانند که بیماری HIV/ ایدز کشنده نیست و درمان دارد. بسیاری از مبتلایان به ایدز سال‌ها است که تحت درمان قرار دارند و با این بیماری زندگی می‌کنند و تفاوت آنها با سایر افراد این است که باید روزانه دارو استفاده کنند.

این استاد گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نشانه‌های بیماری، گفت: افرادی که علائمی نظیر کاهش وزن بدون علت، اسهال بدون علت و تب بدون علت را تجربه می‌کنند و دارای رفتارهای پرخطر جنسی، سابقه اعتیاد تزریقی، تزریق خون و فرآورده‌های خونی هستند، مشکوک به این بیماری بوده و حتما باید برای پیگیری این بیماری به پزشک مراجعه کنند.

اشاره

راهکارهایی برای افزایش تمرکز و پرورش ذهن

رسانه چه خبر

شرط «کارت واکسن» برای سفر به عراق لغو شد

ایسنا: مقامات عراق شرط همراه داشتن کارت واکسن برای سفر به این کشور را لغو کردند. مقامات عراقی اعلام کردند همزمان با کاهش شمار مبتلایان به ویروس کرونا در منطقه، تمام محدودیت‌های کرونا هنگام سفر به این کشور لغو شده است و دیگر نیاز نیست مسافران مدارک مرتبط با کرونا را ارائه دهند. بنابر دستورالعملی که به اطلاع شرکت‌های مسافرت هوایی و گردشگری در ایران نیز رسیده است، از این پس مسافران برای ورود به عراق لازم نیست کارت واکسیناسیون کووید-۱۹- و یا گواهی منفی PCR را همراه داشته باشند. در حال حاضر بیش از ۱۲۰ کشور محدودیت‌های کرونا را برای مسافران لغو کرده‌اند، منطقه اروپا در این زمینه پیش رو بوده، در حالی که کشورهای شرق آسیا به‌ویژه چین هنوز سخت‌گیری‌ها و محدودیت‌هایی در این زمینه دارند. عراق که به تازگی به جمع کشورهایی پیوست که محدودیت‌های کرونا را رسما برای مسافران لغو کرده‌اند، از جمله کشورهای پر رفت‌وآمد با ایران است که بنابر آمار وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، مسافران آن در صدر ورود به ایران قرار دارند.

عفونت کووید ۱۹ به کبد آسیب می‌رساند

هلث دی نیوز: به نظر می‌رسد کرونا ویروس سختی کبد را افزایش می‌دهد که نشانه‌ای از آسیب احتمالی طولانی‌مدت است. اما به گفته محققان، هنوز خیلی زود است که بگوییم آیا این بیماری خطرناک کبدی است یا خیر. دکتر تئودور پیرس، محقق ارشد از بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون، گفت: مشاهده شده است که عفونت‌های کووید باعث التهاب و آسیب به تعدادی از سیستم‌های اندام مختلف مانند مغز، روده و کبد می‌شوند. سختی نشانگر آسیب کبدی، مانند فیبروز، است. فیبروز که تشکیل بافت لکسار است می‌تواند باعث سالم کبد را کاهش داده و به مرور زمان باعث توقف عملکرد طبیعی آن شود. فیبروز می‌تواند منجر به سرطان کبد و نارسایی کبدی شود. پیرس گفت: هنوز خیلی زود است که بدانیم آیا آسیب کبدی ناشی از کووید ۱۹ اثرات پایداری خواهد داشت یا خیر. وی در ادامه افزود: ما برای مدت طولانی اقرار را دنبال نکرده‌ایم زیرا کووید تنها چند سال است که وجود دارد، بنابراین نمی‌دانیم چه اتفاقی برای مردم خواهد افتاد. در نتیجه، ممکن است به شکل شدیدتری از آسیب کبدی تبدیل شود. محققان قصد دارند بیماران کووید ۱۹ را دنبال کنند تا ببینند آیا آنها به بیماری جدی کبد مبتلا می‌شوند یا خیر. آنها همچنین می‌خواهند بفهمند که آیا کووید علت سفتی کبد است یا خیر. برای این منظور، آنها قصد دارند بیشتر در داده‌های خود کاوش کنند. در نهایت، آنها امیدوارند که بدانند چگونه شدت عفونت کووید ۱۹ بر کبد تأثیر می‌گذارد و آیا ممکن است در بیمارانی که تست کووید‌شان مثبت بوده اما علائمی ندارند، آسیب ایجاد شود.

ارتباط تشنج با زوال شناختی سریع‌تر در مبتلایان آلزایمر

مدیسین نت: بر اساس یک مطالعه جدید، بیماران مبتلا به زوال عقل که دچار تشنج هم هستند، سرعت زوال ذهنی‌شان بیشتر است و زودتر فوت می‌کنند. دکتر ایفره رازپا، نویسنده اصلی مطالعه و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه وندربیلت گفت: امیدواریم کنترل تشنج با تجویز داروهای ضد تشنج برای این بیماران، پیشرفت اختلالات شناختی را کاهش دهد. زوار در بیلیعه‌ای از سوی انجمن صرع آمریکا افزود: متأسفانه تشنج اغلب کمتر تشخیص داده می‌شوند، زیرا می‌توانند جزئی باشند و فرد فقط گیج به نظر برسد، از این رو اعضای خانواده اغلب آنها را با نشانه‌های معمولی زوال عقل اشتباه می‌گیرند.

در برخی از افراد، خیره شدن نشانه‌ای از تشنج است، در حالی که برخی دیگر ممکن است تکان‌های کنترل نشده بازوها یا پاهای خود را تجربه کنند. محققان داده‌های سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۱ از ۳۹ مرکز تحقیقاتی بیماری آلزایمر را تجزیه و تحلیل کردند و تشخیص دادند که ۳۷۴ نفر (۱.۴٪) از بین آن ۲۶۰۰۰ بیمار مبتلا به زوال عقل، تشنج داشته‌اند. این بیماران زمانی که زوال ذهنی‌شان شروع شده به طور قابل توجهی جوان‌تر بودند، یعنی کمتر از ۶۳ سال در مقایسه با ۶۸ سال. آنها همچنین در سنین کمتر از ۷۳ سالگی در مقایسه با ۸۰ سالگی فوت کردند.

محققان دریافتند بیماران مبتلا به زوال عقل که تشنج داشتند بیشتر احتمال داشت که جهش ژنتیکی مرتبط با بیماری آلزایمر داشته باشند، دچار سکته مغزی یا آسیب مغزی شده باشند، قبل‌تر به بیمارستان یا آسایشگاه منتقل شده باشند. بیماران مبتلا به زوال عقل مبتلا به تشنج، اختلالات شناختی بیشتر و شدیدتری از جمله مشکلات فکری، ارتباط، درک و حافظه داشتند. آنها همچنین در فعالیت‌های اساسی روزانه از جمله غذا خوردن، حمام کردن، و لباس پوشیدن مشکل بیشتری داشتند.

محققان همچنین دریافتند که آنتی‌بیوتیک برای کمک فیزیکی به دیگران وابسته هستند. زوار گفت: ما می‌دانیم که بیماران مبتلا به زوال عقل بیشتر در معرض تشنج هستند، و افرادی که تشنج دارند بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند. اما هنوز یک سوال در مورد اینکه کدام یک باعث دیگری می‌شود وجود دارد. محققان می‌گویند تشنج در ۶۴ درصد از افراد مبتلا به زوال عقل رخ می‌دهد و افراد مبتلا به زوال عقل ۶ تا ۱۰ برابر بیشتر در معرض ابتلا به تشنج هستند.



منبع: دکتر مهرسان نامور
گرافیک: پریسا افشی