گوناگون

خطر درگیر شدن کاربران سایت‌های خرید و فروش آنلاین در پرونده‌های قضایی

معاون فرهنگی و اجتماعی پلیس فتا فراجا هشدار داد که برخی مجرمان سایبری در بستر سایت‌های آگهی محور مانند «دیوار» و «شیپور»، اقدام به خرید کالاهای گران قیمت کرده و وجه معامله را از حساب‌های دارای منشأ نامشروع و سرقتی پرداخت می‌کنند؛ امری که باعث گرفتار شدن فروشندگان بی‌اطلاع در پرونده‌های قضایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس فتا، سرهنگ جواد مختار رضایی در تشریح این خبر اظهار کرد: در این روش، افراد مجرم با پرداخت وجوه تلمعتبر برای خرید کالاهایی مثل لوازم صوتی و تصویری، تلفن همراه، طلا و جواهرات و دریافت کالا از طریق پیک، بدون احراز هویت واقعی، تلاش می‌کنند رد فعالیت‌های مجرمانه خود را پنهان کنند. وی ادامه داد: در نتیجه، فروشنده‌ای که وجه را دریافت کرده، ممکن است بدون اطلاع، پول دارای منشأ غیرقانونی را در حساب خود داشته باشد و همین موضوع موجب مسدود شدن حساب بانکی و احضار او به مراجع قضایی شود.

سرهنگ مختار رضایی با بیان اینکه متأسفانه بی‌توجهی برخی کاربران به موضوع احراز هویت خریدار و فروشنده سبب شده قربانی جرائم سایبری شوند، گفت: لازم است کاربران پیش از هرگونه دریافت وجه یا ارسال کالا، از اصالت هویت طرف معامله از طریق تماس تلفنی یا مراجعه حضوری اطمینان حاصل کنند.

معاون فرهنگی و اجتماعی پلیس فتا فراجا با تأکید بر هوشیاری در معاملات آنلاین افزود: استفاده از درگاه‌های امن پرداخت در سایت‌های واسط و تحویل کالا در قبال دریافت وجه نقد یا پرداخت در محل، از مهم‌ترین روش‌های جلوگیری از گرفتار شدن در این گونه پرونده‌هاست. این مقام انتظامی خاطرنشان کرد: خرید و فروش در فضای مجازی اگرچه آسان و سودمند است، اما در صورت بی‌احتیاطی می‌تواند کاربران را ناخواسته درگیر مسائل حقوقی و قضایی کند.وی در پایان یادآور شد: کاربران باید هشدارهای پلیس فتا را جدی بگیرند و در صورت مشاهده آگهی یا پرداخت مشکوک، موضوع را سریعاً از طریق شماره ۰۹۶۳۸۰ (مرکز فوریت‌های سایبری پلیس فتا) یا سایت fata.gov.ir گزارش دهند تا اقدامات لازم صورت گیرد.

بیش از ۸۰ درصد بیماری‌های ستون فقرات نیاز به عمل جراحی ندارد

فلوشیپ درد با اشاره به افزایش چشمگیر مشکلات ستون فقرات در تسل جوان گفت: اکنون بیش از ۸۰ درصد بیماران دیگر نیاز به عمل جراحی ندارند و با استفاده از روش‌های مداخله‌ای و تومین به صورت سرپایی درمان می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، محمدحسین دلشاد با اشاره به روند رو به افزایش مشکلات ستون فقرات در دهه‌های اخیر اظهار کرد: دردهای کمری و گردنی دیگر محدود به میانسالان نیستند. امروزه بسیاری از بیماران ۲۰ تا ۴۰ ساله به دلیل نشستن‌های طولانی، بی‌تحرکی و ضعف عضلات مرکزی بدن دچار آسیب‌های جدی ستون فقرات می‌شوند.

این فلوشیپ تخصصی درد، با این توضیح که یکی از چالش‌های مهم در درمان بیماران، تأخیر در مراجعه است، تأکید کرد: بسیاری از افراد درد خود را تا مراحل پیشرفته تادیده می‌گیرند و زمانی مراجعه می‌کنند که دیسک بین مهره‌ای یا ریشه‌های عصبی تحت فشار قرار گرفته است. وی افزود: اگر درد تیر کشنده به پا یا دست، بی‌حسی اندام‌ها یا محدودیت حرکت بیش از دو هفته ادامه داشته باشد، باید فوراً به پزشک مراجعه کنند.

دلشاد با اشاره به نقش فناوری در تشخیص دقیق منبع درد گفت: امروزه با MRI، توار عصب و عضله و تصویربرداری دینامیک می‌توان محل دقیق آسیب را شناسایی کرد و دیگر دوران درمان‌های عمومی و داروهای مسکن گذشته است و باید درمان اختصاصی را بر اساس منشأ واقعی درد انجام دهیم.

این متخصص به درمان‌های نوین جراحی اشاره کرد و افزود: اکنون بیش از ۸۰ درصد بیماران دیگر نیاز به عمل جراحی ندارند و با استفاده از روش‌های مداخله‌ای مانند تزریق هدفمند در فضای اپیدورال، بلاک عصبی، لوزون‌تراپی و رادیوفرکوئنسی (RF)، می‌توان بدون بیهوشی و بدون برش جراحی، منبع درد را غیرفعال کرد. این درمان‌ها در اتاق عمل سرپایی انجام می‌شود و بیمار معمولاً همان روز مرخص می‌شود. وی، بازتوانی و اصلاح سبک زندگی را بخش جدایی‌ناپذیر از درمان دانست و ادامه داد: درمان فقط تزریق نیست؛ فیزیوتراپی تخصصی، تمرینات تقویتی برای عضلات عمقی ستون فقرات و آموزش نحوه صحیح نشستن و ایستادن، در تثبیت نتایج درمان نقش حیاتی دارند.

دلشاد به اهمیت پیشگیری اشاره کرد و گفت: هر تیم ساعت کار پشت میز باید با چند دقیقه ایستادن و حرکت همراه باشد. حفظ وزن مناسب، تقویت عضلات مرکزی بدن و استفاده از صندلی استاندارد، از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از کمردرد است که این آموزش‌ها باید از مدارس آغاز شود تا نسل آینده با ستون فقراتی سالم‌تر وارد زندگی بزرگسالی شود.

زنان و خانواده

شوینده‌های خانگی و خطر آسیب دستگاه تنفسی

یک عضو هیئت علمی گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، نسبت به خطرات استفاده نادرست از شوینده‌های خانگی هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا، مهدی جهانگیری با تأکید بر ضرورت ارتقای آگاهی خانواده‌ها نسبت به خطرات ناشی از مصرف نادرست مواد شوینده، گفت: برخلاف تصور عمومی که کارهای خانه‌داری را بدون خطر می‌داند، بسیاری از مواد شوینده به دلیل دارا بودن ترکیبات تحریک‌کننده یا سمی، می‌توانند سلامت دستگاه تنفسی را تحت تأثیر قرار دهند. وی افزود: پیش از خرید یا استفاده از مواد شوینده، افراد به برچسب محصول توجه کنند؛ چرا که آگاهی از ترکیبات و هشدارهای ایمنی درج‌شده روی آن‌ها، زمینه انتخاب آگاهانه‌تر و مصرف ایمن‌تر را فراهم می‌کند. جهانگیری همچنین تهویه مناسب محیط را یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه برشمرد و گفت: باز کردن پنجره‌ها و استفاده از هود یا فن هنگام مصرف شوینده‌ها، به کاهش غلظت بخارات و آلاینده‌های شیمیایی کمک می‌کند. به گفته وی، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی به‌ویژه ماسک‌های فیلتردار که در بازار تحت عنوان FFP۲ که دارای لایه کربن فعال باشد (رنگ تیره) به فروش می‌رسد و یا ماسک‌های کارتریج دار؛ نقش مهمی در حفاظت از سلامت افراد در برابر ترکیبات مضر شوینده‌ها دارد. جهانگیری ادامه داد: استفاده از ماسک‌های پارچه‌ای و ماسک‌های پزشکی معمولی، حفاظت کمی در برابر بخارات مواد شوینده فراهم می‌کنند. وی همچنین بر استفاده از عینک، دستکش و پوشش مناسب برای کاهش تماس پوستی تأکید و تصریح کرد: ترکیب برخی شوینده‌ها با یکدیگر، از جمله سفید کننده‌ها با مواد اسیدی، موجب آزاد شدن گازهای سمی و بروز حوادث ناگوار می‌شود و باید به‌طور جدی از آن پرهیز کرد. جهانگیری، رعایت اصول ساده‌ای مانند مطالعه برچسب محصولات، تهویه مناسب محیط؛ استفاده صحیح از ماسک‌های مناسب و پرهیز از ترکیب شوینده‌ها را راهکارهایی مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت ریوی دانست و افزود: حفاظت تنفسی تنها به محیط‌های صنعتی محدود نمی‌شود، بلکه در خانه نیز رعایت این اصول، تضمین کننده سلامت خانواده است.

معاون وزیر بهداشت: فردا برای جوانی جمعیت دیر است

معاون فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت گفت: اگر امروز تنوانیم برای جوانی جمعیت کاری کنیم، فردا دیر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نشست خبری دومین جشنواره بین‌المللی عکس ایران جوان، در سالن کنفرانس وزارت بهداشت برگزار شد. رضا سعیدی رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که بُعد اقتصادی روی فرزندآوری تأثیر دارد، گفت: زوجین فرزند دوست دارند، اما مشکلات اقتصادی اجازه نمی‌دهد او به سمت فرزندآوری گرایش پیدا کند. وی افزود: مشوق‌های فرزندآوری با آنچه اتفاق می‌افتد، همخوانی ندارد و ساختارهای لازم برای حمایت از خانواده‌ها فراهم نشده است.

سعیدی گفت: وزارت بهداشت و همه حوزه‌هایی که با سلامت مادر و کودک در ارتباط هستند، اگر به درستی وظایف خودشان را انجام ندهند، ما نمی‌توانیم به سمت جوانی جمعیت برویم. وی با عنوان این مطلب که دوسوم قوانین جوانی جمعیت مربوط به وزارت بهداشت است، افزود: کشته‌های ناشی از تصادفات و حوادث ترافیکی در کشور، شوخی بردار نیست و تأثیر آن در جوانی جمعیت را نمی‌توان نادیده گرفت.

مسعود حبیبی، معاون فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت گفت: اگر امروز نتوانیم برای جوانی جمعیت کاری کنیم، فردا دیر است. وی افزود: سبک زندگی ما تغییر کرده و باعث شده جوانی جمعیت تحت‌تأثیر قرار بگیرد. حبیبی اظهار کرد: افکار عمومی دست رسانه‌ها، هنرمندان و فیلم سازان است؛ کمک کنید بحث جوانی جمعیت دغدغه خانواده‌ها شود. وی افزود: امروز علاقه به مهاجرت زنگ خطری برای آینده کشور است. حبیبی اظهار کرد: مسائل جوانی جمعیت با یک جشنواره حل نمی‌شود و باید فعالیت‌های فرهنگی، اقتصادی و... رونق بگیرد تا بتوانیم موضوع جوانی جمعیت را نهادینه کنیم.

حسین کرمانپور، رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: هدف ما از برگزاری این برنامه‌ها، ترویج فرهنگ فرزندآوری و جوانی جمعیت از مسیر هُنر است. وی افزود: نگاه جامعه باید به سمت جوانی جمعیت جلب شود و این موضوع، دغدغه آنها شود. کرمانپور گفت: ما می‌خواهیم ابعاد مختلف موضوع جوانی جمعیت را در این جشنواره به نمایش بگذاریم. وی افزود: حساس کردن جامعه از طریق برگزاری این قبیل جشنواره‌ها، نوعی خروجی برای اهدافی است که دنبال می‌کنیم. سجاد رحیمی؛ رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: شهرهای برخوردار کشور، نرخ زاد و ولد کمتری دارند که نشان می‌دهد در بحث فرهنگی جوانی جمعیت دچار مشکل هستیم. وی افزود: تکلیف وزارت بهداشت این نیست که بسته تشویقی بدهد، اما خدمات خوبی در زمینه زایمان و درمان ناباروری ارائه می‌دهد. رحیمی گفت: خروجی جشنواره این است که بتوانیم از ظرفیت هنرمندان برای جوانی جمعیت استفاده کنیم. وی با عنوان این مطلب که ۱۸ میلیون نفر در کشور شرایط ازدواج دارند، افزود: ما باید برای اقناع افراد در سنین ازدواج به زندگی متاهلی تلاش کنیم.

برش

خواب بد با پیری زودرس مغز مرتبط است

یک مطالعه جدید می‌گوید بدخوابی ممکن است روند پیری مغز فرد را تسریع کند، که بخشی از آن با افزایش التهاب همراه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که مغز افراد با کاهش امتیاز در مقیاس پنج نمره‌ای کیفیت خواب، سریع‌تر پیر می‌شود. «لیگیل داو»، محقق ارشد و پژوهشگر فوق دکترا در رشته نوروبیولوژی، علوم مراقبت و جامعه در مؤسسه کارولینسکا در سوئد، گفت: «به ازای هر یک نمره کاهش در نمره خواب سالم، شکاف بین سن مغز و سن تقویمی حدود شش ماه افزایش می‌یابد». او در یک بیانیه خبری گفت: «افرادی که خواب ضعیفی داشتند، مغزهایی داشتند که به طور متوسط یک سال پیرتر از سن واقعی‌شان به نظر می‌رسید». برای این مطالعه، محققان اسکن مغز بیش از ۲۷۵۰۰ فرد میانسال و سالمند شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک پروژه تحقیقاتی بزرگ در زمینه سلامت در بریتانیا، را ارزیابی کردند. شرکت‌کنندگان همچنین اطلاعاتی در مورد کیفیت خواب خود ارائه دادند و از نمونه‌های خون برای درجه‌بندی سطح التهاب در بدن آنها استفاده شد. اسکن‌ها نشان داد که مغز افراد با کاهش کیفیت خواب، سریع‌تر پیر می‌شود. محققان گفتند، علاوه بر این، التهاب حدود ۱۰ درصد از ارتباط بین خواب نامناسب و تسریع پیری مغز را توضیح می‌دهد. داو گفت: «یافته‌های ما شواهدی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد خواب نامناسب ممکن است در تسریع پیری مغز نقش داشته باشد و التهاب را به عنوان یکی از مکانیسم‌های اساسی آن نشان می‌دهد. از آنجایی که خواب قابل اصلاح است، ممکن است بتوان از طریق خواب سالم‌تر از تسریع پیری مغز و شاید حتی زوال شناختی جلوگیری کرد». محققان گفتند خواب نامناسب همچنین ممکن است سیستم پاکسازی ضایعات مغز را که عمدتاً در هنگام خواب فرد فعال است، مختل کند. این امر می‌تواند منجر به افزایش سطح مواد سمی در مغز، از جمله پروتئین‌های آمیلوئید بتا و تاو که با بیماری آلزایمر مرتبط هستند، شود. محققان خاطرنشان کردند که یکی دیگر از راه‌هایی که خواب نامناسب ممکن است به سلامت مغز آسیب برساند، از طریق تأثیر آن بر سلامت قلب است. با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه فقط می‌تواند ارتباط بین خواب نامناسب و پیری مغز را نشان دهد، نه یک رابطه علت و معلولی مستقیم. از اینرو انجام تحقیقات بیشتر ضروری است.

فضای مجازی، جایگزین تربیت سنتی کودکان!

داستان برای کودک فقط سرگرمی نیست؛ راهی برای شناخت خویشتن است. او از طریق روایت، میان تجربه درونی و واقعیت بیرونی پلی می‌سازد. تخیل، پلی میان عقل؛ میان رؤیا و واقعیت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آرمان امروز، کودکان امروز در جهانی پرهیاهو بزرگ می‌شوند؛ جهانی مملو از تصاویر، پیام‌ها و دستورها. در این شتاب و ازدحام، آنچه آرام و بی‌صدا به حاشیه رانده شده، داستان گویی است؛ سنتی دیرین که نسل‌های پیشین از طریق آن، معنا، احساس و اخلاق را از دل زندگی به فرزندان منتقل می‌کردند. ما اغلب تصور می‌کنیم تربیت یعنی تکرار پندها و فرمان‌ها. گمان می‌بریم اگر بارها بگوییم دروغ نگو، مهربان باش یا عدالت را رعایت کن، کودک همان می‌شود که می‌خواهیم. اما انسان با نصیحت و دستور رشد نمی‌کند؛ با زیستن معنا بالنده می‌شود و بهترین ابزار برای زیستن معنا، روایت است.

در داستان، کودک شنونده دستور نیست، بلکه شریک تجربه است. او همراه قهرمان می‌ترسد، می‌خندد، شکست می‌خورد و دوباره برمی‌خیزد. وقتی در قصه می‌بیند دروغگو دوستانش را از دست می‌دهد یا انسان شجاع با رنج اما با عزت پیش می‌رود، این درک در عمق وجودش ریشه می‌دواند، بدون نیاز به نصیحت مستقیم. کودک از خلال قصه‌ها، خود را در موقعیت‌های گوناگون می‌بیند و تمرین می‌کند تا شیوه زیستن خویش را روایت کند. او در مسیر خیال، کم‌کم «داستان زندگی خود» را می‌سازد؛ روایتی زاده تجربه، احساس و انتخاب. انسان پرورده‌ای است که در مسیر شدن تعریف می‌شود، نه در قالب مفاهیم ثابت. روایت، ابزار همین شدن است. کودک در داستان‌ها می‌بیند شخصیت‌ها تغییر می‌کنند، تصمیم می‌گیرند، می‌لغزند و دوباره می‌ایستند. از این طریق می‌آموزد که خود نیز در حال شدن است، نه موجودی کامل و از پیش تعریف‌شده.

داستان، تجربه‌ای عاطفی از مفاهیم انسانی است. در آن، اخلاق در قالب احساس شکل می‌گیرد؛ نه با جملات خشک، بلکه در جریان زندگی. کودک نه تنها می‌فهمد چه چیزی درست است، بلکه حس می‌کند چرا درست است. این حس، به رفتاری پایدار تبدیل می‌شود.

اگر به گذشته بنگریم، قصه در خانه‌ها و شبنشینی‌ها نقشی اساسی داشت. روایت‌ها نه‌فقط برای سرگرمی، بلکه برای معنا دادن به جهان گفته می‌شدند. کودک از آن‌ها می‌آموخت که نیکی همیشه آسان نیست، حقیقت گاهی دردناک است و انسان باید میان سود و وجدان یکی را برگزیند. این آموزش، بی‌دستور و بی‌تحمیل، اما ماندگار بود. داستان برای کودک فقط سرگرمی نیست؛ راهی برای شناخت خویشتن است. او از طریق روایت، میان تجربه درونی و واقعیت بیرونی پلی می‌سازد. تخیل، پلی میان احساس و عقل؛ میان رؤیا و واقعیت. انسان تنها در روایت زیسته‌اش قهرمانی است. کودک نیز از همین راه در می‌یابد که قهرمانِ خود یعنی روایت کردن خود در مسیر زندگی؛ یعنی تبدیل تجربه به معنا. قصه، جهان را به زبان ساده برای کودک ترجمه می‌کند. از خلال شخصیت‌ها، او با امید، ترس، قداکاری، حسادت، دوستی و رهایی آشنا می‌شود. هر قصه، تمرینی برای دیدن از چشم دیگری است. کودک می‌آموزد قضاوت نکند و بداند انسان‌ها ترکیبی از ضعف و توانایی‌اند. این فهم، بذر همدلی و درک متقابل را می‌کارد.

قصه‌گویی، نوعی گفت‌وگو میان نسل‌هاست. بزرگ‌تر به‌جای امر و نهی، جهان را روایت می‌کند و کودک از خلال تخیل در آن قدم می‌زند. وقتی داستان تمام می‌شود و کودک می‌پرسد چرا او این کار را کرد؟ یا اگر من جای او بودم چه می‌شد؟، تفکر آغاز می‌شود. او دیگر شنونده نیست؛ اندیشنده است.

اما در جهان امروز که سرعت و تصویر جای تأمل و گفت‌وگو را گرفته، قصه‌گویی به حاشیه رفته. بسیاری از والدین و آموزگاران، روایت را به سرگرمی شبانه برای خواباندن کودک تقلیل داده‌اند، نه بیدار کردن اندیشه‌اش. حال آنکه قصه، چراغی برای بیداری درون است. حتی یک داستان کوتاه می‌تواند سال‌ها در ذهن کودک بماند و در لحظه‌ای دشوار، مسیر تصمیمی اخلاقی را روشن کند.

بازگشت به زبان داستان، در روزگار ما نوعی مقاومت فرهنگی است؛ مقاومتی در برابر فراموشی احساس و معنا. هر قصه‌ای که برای کودکی گفته می‌شود، دانه‌ای از فهم و همدلی است که روزی در رفتار او جوانه می‌زند. پیش از آنکه فرزندانمان را با تکرار «بایدها» خسته کنیم، به آن‌ها فرصت دهیم در دنیای خیال، خودشان نیکی را کشف کنند. به‌جای گفتن «خوب باش»، داستانی بگوییم که خوب بودن در آن تجربه شود.

قصه‌گویی، هنری ساده است که انسان را عمیق بار می‌آورد نه نیاز به امکانات دارد و نه برنامه‌ریزی پیچیده — تنها اندکی وقت، صبر و صدایی که با عشق سخن بگوید.

کودکانی که با داستان بزرگ می‌شوند، جهان را نه از بیرون، بلکه از درون احساس می‌فهمند. این فهم، همان معرفتی است که انسان را انسانی‌تر می‌کند.

داستان، فقط قصه خواب نیست؛ زبان آرام بیدار کردن دل‌هاست.