info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۲۷۲

دوشنبه / ۲۰ شهریور/ ۱۴۰۲

۲۵ صفر / ۱۴۴۵

11 / September / 2023

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمود حیدری - سردبیر: یاقوت حیدری

نشانی: کرج، بلوار طالقانی، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۸ ۸۳ ۲۲۰۲۲-۲۲۰۲۴۲۴-۲۲۰۲۴۰۲۱-۰۲۶، فکس: ۲۲۵۲۰۱۰

امتیاز به طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸۷۲۲

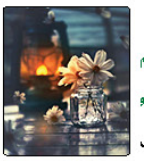
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

ای هدهد صبا به سبا می فرستمت
بنگر که از کجایه کجامی فرستمت
حیف است طایری چو تو در خاکدان غم
زین جایه آشیان وفامی فرستمت

فسمت خود می‌خورند مُنعِم و درویش
روزی خود می‌برند پشّه و عنقا

سعدی



اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۰	۰۵:۴۶	۱۲:۰۲	۱۸:۱۸	۱۸:۳۶

مادرم می گفت، اگر سرباز پلشی ژنرال خواهی شد، اگر راهب پلشی پاپ خواهی شد؛ در عوض من نقاش بودم و پیکاسو شدم!

پابلو پیکاسو

قابل توجه

نوشابه بر سلامت روان کودکان تأثیر می گذارد!

تحقیقات نشان می دهد که رخدادگری، کناره گیری و مشکلات تمرکز با مصرف نوشابه در کودکان هر دسال مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ در مجله اطفال تی تشان داد که رخدادگری، کناره گیری و مشکلات تمرکز با مصرف نوشابه در کودکان هر سال مرتبط است.

چرا نوشابه ممکن است بر سلامت روان و رفتار تأثیر بگذارد؟

مشخص نیست که چرا مصرف نوشابه ممکن است با پیامد رخدادگرانه و سایر مشکلات سلامت روان مرتبط باشد. فرضیه‌ها شامل دست آوردی دشمانده تحقیقات بیماری مورد توجه، کافئین، ادویه‌ها و ADHD و ترویج سدیم (ماده نگهدارنده شکلاتی) یا با عوارض جانبی ADHD و کافئین یا با برخی از مشکلات رفتاری در کودکان مرتبط گرمانند یک وضعیت فیزیکی زمینه‌ای، مانند سطح پایین گلوکز خون، تغییر می‌کنند و ارتباط را توضیح دهد. اگنت خون پایین ممکن است باعث شود کودکان هوس نوشابه کنند و همچنین باعث گونه گیری یا بر خانه‌گری آن‌ها شود.

چرا باید مصرف نوشابه در کودکان را به منوع کرد؟

در حالی که تحقیقات نشان می دهد که نوشابه ممکن است نوعی رابطه با مشکلات رفتاری مانند بر خانه‌گری، داشته باشد مشخص نیست که آیا نوشابه رفتارهای نامطلوب را در کودکان می‌شود یا خیر. مصرف قند در دسترس کودک آیا رابطه‌ای با رخدادگری در کودکان می‌شود یا خیر. مصرف قند در ارتباط با رخدادگری در کودکان می‌شود یا خیر. مصرف قند در کودکان دارند، زیرا نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند باعث ایجاد حفره و مسیبی از مشکلات سلامتی برای کودکان شوند در روز به چند مورد از آن‌ها پاشه می‌شود

نگاهی تحلیلی به چند و چون قتل در خانواده و راه‌های پیشگیری از آن

«آگاهی» امنیت بخش است

آمار قتل‌های خانوادگی در این سال‌ها افزایش دهشت‌باری یافته و با مدل انواع پدیده‌های اجتماعی دیگر با گسترش فضای مجازی احساس می‌کنیم که افزایش دهشت است؟ برخی از کارشناسان این حوزه معتقدند به دلیل رشد تکنولوژی و گسترش ابزارهای ارتباط و فضای مجازی، در واقع اطلاع رسانی در این زمینه افزایش یافته و این سبب شده صور کریم نوع قتل‌های ناموسی را بایستی بیشتر بدانیم.



قانون و سنت الهی است و قاتل را با رمکاب این عمل، بزرگترین مجازی را که خداوند در اختیار انسان قرار داده است پس جان او را می ستاند. فلوگوناد مطابق با قانون مجازات اسلامی، قتل‌ها را به سه دسته عمد، شبه عمد و خطای محض تقسیم می‌کند که هریک از آنها از مصادیق جرم محسوب می‌شود. قتل با انگیزه نفسی نیز در دیل همین دسته‌ها قرار می‌گیرد. حال این پرسش‌ها مطرح می‌شود چرا در جامعه ما قتل‌های این چنینی رخ می‌دهد؟ مهم‌ترین علل قتل‌های ناموسی چیست؟ مهم‌ترین راهکارها و اقدامات لازم برای مقابله با آن کدامند؟ او در ادامه در پاسخ به سؤالات مطرح شده، توضیح می‌دهد «آمارهای ارائه شده در کشور مادر زمینه قتل‌های خانوادگی با انگیزه نفسی چه از سوی مرد این انتظامی، نشان و چه از سوی مسلح رسمی نیروی انتظامی، نشان به نیست. در وقوع قتل‌های ناموسی عال و عوامل مختلف فرهنگی، اجتماعی و قانونی دخالت دارد. انگیزه قتل‌های ناموسی معلول یا وهام افکار نظرست می‌دهد، ولی برای برخی چنین است که زمینه این نوع از قتل‌ها را شکل می‌دهد و چه‌بسا فرد جامعه، آموزش کمتری ببیند و دیدگاه تامحیطی از مسائل مختلف داشته باشد، سهم اکثر قتل کمتر خواهد بود. دلیل این احتمال را نکته اعمال مجرمانه مانند قتل را سوی قتل بیشتر می‌شود.

تعصب والگوهای فرهنگ بسته

نظری با بیان اینکه قتل‌های ناموسی نشان از نوعی تاروایی جنیتی دارد که ریشه آن در الگوهای فرهنگ بسته است، می‌افزاید: «متاهر، الگوهایی از مرگ‌تر مومنی را که خانواده و اختیار انسان قرار داده است پس جان او را می ستاند. فلوگوناد مطابق با قانون مجازات اسلامی، قتل‌ها را به سه دسته عمد، شبه عمد و خطای محض تقسیم می‌کند که هریک از آنها از مصادیق جرم محسوب می‌شود. قتل با انگیزه نفسی نیز در دیل همین دسته‌ها قرار می‌گیرد. حال این پرسش‌ها مطرح می‌شود چرا در جامعه ما قتل‌های این چنینی رخ می‌دهد؟ مهم‌ترین علل قتل‌های ناموسی چیست؟ مهم‌ترین راهکارها و اقدامات لازم برای مقابله با آن کدامند؟ او در ادامه در پاسخ به سؤالات مطرح شده، توضیح می‌دهد «آمارهای ارائه شده در کشور مادر زمینه قتل‌های خانوادگی با انگیزه نفسی چه از سوی مرد این انتظامی، نشان و چه از سوی مسلح رسمی نیروی انتظامی، نشان به نیست. در وقوع قتل‌های ناموسی عال و عوامل مختلف فرهنگی، اجتماعی و قانونی دخالت دارد. انگیزه قتل‌های ناموسی معلول یا وهام افکار نظرست می‌دهد، ولی برای برخی چنین است که زمینه این نوع از قتل‌ها را شکل می‌دهد و چه‌بسا فرد جامعه، آموزش کمتری ببیند و دیدگاه تامحیطی از مسائل مختلف داشته باشد، سهم اکثر قتل کمتر خواهد بود. دلیل این احتمال را نکته اعمال مجرمانه مانند قتل را سوی قتل بیشتر می‌شود.

فرهنگ بسته است، می‌افزاید: «متاهر، الگوهایی از مرگ‌تر مومنی را که خانواده و اختیار انسان قرار داده است پس جان او را می ستاند. فلوگوناد مطابق با قانون مجازات اسلامی، قتل‌ها را به سه دسته عمد، شبه عمد و خطای محض تقسیم می‌کند که هریک از آنها از مصادیق جرم محسوب می‌شود. قتل با انگیزه نفسی نیز در دیل همین دسته‌ها قرار می‌گیرد. حال این پرسش‌ها مطرح می‌شود چرا در جامعه ما قتل‌های این چنینی رخ می‌دهد؟ مهم‌ترین علل قتل‌های ناموسی چیست؟ مهم‌ترین راهکارها و اقدامات لازم برای مقابله با آن کدامند؟ او در ادامه در پاسخ به سؤالات مطرح شده، توضیح می‌دهد «آمارهای ارائه شده در کشور مادر زمینه قتل‌های خانوادگی با انگیزه نفسی چه از سوی مرد این انتظامی، نشان و چه از سوی مسلح رسمی نیروی انتظامی، نشان به نیست. در وقوع قتل‌های ناموسی عال و عوامل مختلف فرهنگی، اجتماعی و قانونی دخالت دارد. انگیزه قتل‌های ناموسی معلول یا وهام افکار نظرست می‌دهد، ولی برای برخی چنین است که زمینه این نوع از قتل‌ها را شکل می‌دهد و چه‌بسا فرد جامعه، آموزش کمتری ببیند و دیدگاه تامحیطی از مسائل مختلف داشته باشد، سهم اکثر قتل کمتر خواهد بود. دلیل این احتمال را نکته اعمال مجرمانه مانند قتل را سوی قتل بیشتر می‌شود.

آموزش همگانی و راه‌های پیشگیری

آموزش همگانی در جامعه در رابطه با حق و حقوق افراد، اعم از زن و مرد، از پایه و سنین کودکی در مدرسه تا دانشگاه از طریق کتب درسی، آموزش حقوق فردی و جمعی از طریق رسانه‌های دیداری، شنیداری و نوشتاری حساسیت و هوشمندی برنامه‌ریزان و مدیران فرهنگی کشور برای انتقال آموزه‌های دینی، اخلاقی، حقوقی و شیوه‌های از طریق رسانه ملی، با خانواده‌ها علاوه بر ارزش‌های مثبت سنتی با دیگر ارزش‌ها و هنجارهای جامعه آشنا شوند. بدین منظور اماکن عمومی نظیر سالن‌های شهرداری، پارک‌های مسابقه‌ها، تماشاگر جامعه و هماهنگ‌ها باید به این امر ورزیر اختصاص یابد. استفاده از رفت‌های قانونی و مدنی پیشگیری از وقوع جرم در آینده باید یادآور شویم که پیشگیری بسیار کم مرتبه است، اگرچه حتی یک پدیده روی داده در روز هم می‌تواند، اثر بگذارد. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که ورزش ممکن است خطر سکته مغزی را بیشتر از خطرات مرتبط با فیزیالایون دهلیزی کاهش دهد. در این مطالعه، داده‌های بیش از ۱۵۰۰۰۰ نفر بدون فیبریالایون دهلیزی قبلی که بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۲ تحت تست ورزش ترمیل قرار گرفته، تجزیه و تحلیل شد. مشخص شد که عملکرد ورزشی بیشتر با خطر کمتر فیبریالایون دهلیزی مرتبط است. اگرچه حتی یک پیاده‌روی روزانه در روز هم می‌تواند کمک کند به طور خاص، شرکت‌کنندگان بر اساس معادل‌های متابولیک (METs) به دست آمده در طول تست ترمیل به سه سطح تناسب اندام تقسیم شدند: کم (کمتر از ۸.۵۲ MET)، متوسط (۸.۵۲ تا ۱۰.۲۰ MET) و بالا (بیش از ۱۰.۲۰ MET). احتمال عدم ابتلاء به فیبریالایون دهلیزی در یک دوره پنج ساله در گروه‌های آمادگی کم، متوسط و بالا به ترتیب ۹۷.۱٪، ۹۸.۲٪ و ۹۸.۴٪ بود. دکتر «شیه سین سلگ» نویسنده مطالعه و دانشیار دانشگاه ملی یانگ میگ چیائو و توک در تایپه تایوان، گفت: «توانایی ورزش توسط عوامل زیادی از جمله سن، وظوش و آمادگی قلبی دیوی، تعیین می‌شود.» نتایج مطالعه نشان داد افراد دارای MET کمتر از ۹.۱۶ در معرض خطر ابتلا به فیبریالایون دهلیزی بودند. سلگ افزود: «شیوی به تمرین سلده پیاده‌روی روزانه ممکن است خطرات فیبریالایون دهلیزی را کاهش دهد.» سلگ همچنین اشاره کرد که یافته‌های آنها نشان می‌دهد که ورزش ممکن است خطر سکته مغزی را بیشتر از خطرات مرتبط با فیبریالایون دهلیزی کاهش دهد.

ورزش‌های ساده هوازی ریسک سکته مغزی را کاهش می‌دهند

هلث لاین: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ورزش‌های ساده مانند پیاده‌روی روزانه می‌تواند خطر ابتلا به فیبریالایون دهلیزی یک سکته مغزی را کاهش دهد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به کاهش خطر فیبریالایون دهلیزی کمک کند. مشخص شده است که عملکرد ورزشی بیشتر با میزان کمتر فیبریالایون دهلیزی (اختلال ضربان قلب) مرتبط است، اگرچه حتی یک پیاده‌روی ساده در روز هم می‌تواند مؤثر باشد. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که ورزش ممکن است خطر سکته مغزی را بیشتر از خطرات مرتبط با فیبریالایون دهلیزی کاهش دهد. در این مطالعه، داده‌های بیش از ۱۵۰۰۰۰ نفر بدون فیبریالایون دهلیزی قبلی که بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۲ تحت تست ورزش ترمیل قرار گرفته، تجزیه و تحلیل شد. مشخص شد که عملکرد ورزشی بیشتر با خطر کمتر فیبریالایون دهلیزی مرتبط است. اگرچه حتی یک پیاده‌روی ساده در روز هم می‌تواند کمک کند. به طور خاص، شرکت‌کنندگان بر اساس معادل‌های متابولیک (METs) به دست آمده در طول تست ترمیل به سه سطح تناسب اندام تقسیم شدند: کم (کمتر از ۸.۵۲ MET)، متوسط (۸.۵۲ تا ۱۰.۲۰ MET) و بالا (بیش از ۱۰.۲۰). احتمال عدم ابتلاء به فیبریالایون دهلیزی در یک دوره پنج ساله در گروه‌های آمادگی کم، متوسط و بالا به ترتیب ۹۷.۱٪، ۹۸.۲٪ و ۹۸.۴٪ بود. دکتر «شیه سین سلگ» نویسنده مطالعه و دانشیار دانشگاه ملی یانگ میگ چیائو و توک در تایپه تایوان، گفت: «توانایی ورزش توسط عوامل زیادی از جمله سن، وظوش و آمادگی قلبی دیوی، تعیین می‌شود.» نتایج مطالعه نشان داد افراد دارای MET کمتر از ۹.۱۶ در معرض خطر ابتلا به فیبریالایون دهلیزی بودند. سلگ افزود: «شیوی به تمرین سلده پیاده‌روی روزانه ممکن است خطرات فیبریالایون دهلیزی را کاهش دهد.» سلگ همچنین اشاره کرد که یافته‌های آنها نشان می‌دهد که ورزش ممکن است خطر سکته مغزی را بیشتر از خطرات مرتبط با فیبریالایون دهلیزی کاهش دهد.

روغن نارگیل موجب چاقی می شود

مدیرکل نیرو: اگرچه بسیاری روغن نارگیل را سالم می‌دانند، اما یک مطالعه جدید خلاف آن را نشان می‌دهد. این مطالعه نشان می‌دهد که روغن نارگیل تولیدی موش‌ها را برای استفاده از لیتین و لوسین، دو هورمون حیاتی، متحمل می‌کند و مطالعه به این نتیجه رسید که لوسین، یکی از دو ژن‌های اصلی دیابت نوع ۲ است. متخصصان تغذیه به چای روغن‌های اشباع مانند روغن نارگیل، روغن‌های غیراشباعی یا پلی غیراشباع را توصیه می‌کند. طبق مطالعه جدید، مصرف دوزهای پایین روغن نارگیل که به مدت هشت هفته به رژیم غذایی موش‌ها اضافه شد، مجزه متفاوتی در متابولیم آنها شد که در ایجاد چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن دخیل بود. روغن نارگیل تولیدی موش‌ها را برای استفاده صحیح از لیتین و لوسین، دو هورمون مهم برای تنظیم مصرف انرژی، گرسنگی، ونحوه کنترل بدن یا چربی‌ها وقند خا، مختل کرد. یافته‌ها از این فرضیه حمایت می‌کند که رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده می‌تواند مجزه به مقاومت به لپتین شود. همزمان با رشد مقاومت به لپتین، یافت ذخیره چربی بدن که به پایه چربی سفید معروف است نیز کمتر به لپتین پاسخ می‌دهند. این مطالعه بر اساس تحقیقات قبلی انجام شده است که در آن نویسندگان مشاهده کردند که روغن نارگیل دیگ پاسخ اتلهایی مرکزی و محیطی، افزایش وزن، درصد بالاتر چربی، کاهش مصرف انرژی و رفتار متفاوت‌تر در موش‌ها ایجاد می‌کند که نشان دهنده عدم تعادل سیستمیک است. ۶۰ موش در مطالعه حاضر به سه گروه دریافت کننده مکمل مایع تقسیم شدند. یک گروه به عنوان گروه کنترل، آب دریافت کرد و ۱۰۰ میکرولیتر روغن نارگیل فوق بکر تجاری و یک گروه ۲۰۰ میکرولیتر از همان روغن دریافت کردند. دوزهای روزانه روغن نارگیل از نظر کالری مشابه چیزی بود که معادل ۱۲ گرم چربی اشباع شده یا تقریبا دو برابر کالری چربی اشباع شده برای یک فرد بالغ سالم است. محققان دریافتند که روغن نارگیل باعث ایجاد استرس در شبکه آندوپلاسمی می‌شود. این بخش ناحیه‌ای از سلول است که در آن پروتئین‌ها ساخته و پردازش می‌شوند. به گفته محققان، مطالعات قبلی بیشتری برای ارزیابی روغن نارگیل مورد نیاز است، اما برخی از موارد می‌توانند باید در نظر گرفت میزان مصرف و فراوری خود روغن است. نتیجه گیری این مطالعه: «روغن نارگیل را برای بهبود سلامتی مصرف نکنید این یک ماده غذایی فوق‌العاده مفید نیست.»

رسانه چه خبر

چه کسانی باید واکسن آنفلوانزا بزنند

مهیز رئیس سابق مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در خصوص افرادی که در اولویت زدن واکسن آنفلوانزا هستند، توضیحاتی داد. محمدمهدی گویا مطرح کرد که اولویت واکسیناسیون آنفلوانزا شامل کلام بهداشت و درمان، زنان باردار و گروههای پرخطر مانند بیماران قلبی، ریوی، نارسایی کلیه، نارسایی کبد، افراد پیوند شده‌شده، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و افراد دچار چاقی مفرط است. وی افزود: با وجود همه سختی‌ها و محرومیت‌ها که دست‌رسی به واکسن آنفلوانزا را برای ما سخت کرده، این واکسن همه ساله به موقع در کشور در دست‌رس قرار دارد و علاوه بر واکسیناسیون رایگان، واکسن آنفلوانزا به صورت آزاد هم در داروخانه‌ها موجود است. گویا گفت همه واکسن‌های آنفلوانزای موجود در کره و غرب و اسلب هستند و مغایرتی بین آنها قائل نیستیم. گویا واکسن‌های موجود می‌توانند در کشور توسط NRA کنترلی مانند به گرفته و ایمنی بالینی و بی خطری آنها برای مسئولان کنترلی تضمین شده است. NRA کنترلی یک واحد کاملا مستقل بوده و در راستای WHO فعالیت می‌کند و است.

پابلو پیکاسو

در محک، حتی کوچکترین یاری شما عشق می آفریند