گوناگون

مراقب پیامک‌های جعلی سهام عدالت باشید

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرائم سایبری پلیس فتا انتظامی کشور با هشدار به شهروندان درباره هرگونه سوء استفاده و کلاهبرداری در پوشش سهام عدالت از آنان خواست مراقب پیامک‌های جعلی سهام عدالت باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس فتا، سرهنگ علی محمد رجبی ضمن هشدار به شهروندان درباره هرگونه سوء استفاده و کلاهبرداری در پوشش سهام عدالت، افزود: مجرمان سایبری با ارسال پیامک‌هایی تحت عنوان ثبت نام برای دریافت سود سهام عدالت یا ثبت نام جاماندگان سهام عدالت شهروندان را به صفحات فیشینگ هدایت و آنها را به دام می اندازند. وی اظهار کرد: در حال حاضر اخباری مبنی بر واریز سود سهام عدالت از سوی مراجع مربوطه در سایت‌های خبری انتشار یافته است که این موضوع با توجه به وجود افراد سود جو، دقت شهروندان را می‌طلبد. سرهنگ رجبی افزود: طبق اخبار منتشر شده سود سهام عدالت احتمالا در اواخر بهمن ماه امسال به حساب دارندگان سهام عدالت واریز خواهد شد و هیچ گونه عمل اضافی از قبیل پرداخت وجه از سوی شهروندان نیاز نیست. وی به سابقه کلاهبرداری از شهروندان با عنوان سهام عدالت در سال های اخیر اشاره کرد و گفت: این احتمال وجود دارد که مجرمان سایبری با ارسال پیامک‌هایی تحت عنوان ثبت نام برای دریافت سود سهام عدالت یا ثبت نام جاماندگان سهام عدالت شهروندان را به صفحات فیشینگ هدایت کنند و آنها را به دام بیاندازند. سرهنگ رجبی به شهروندان تاکید کرد: برای دریافت سود سهام عدالت نیاز به هیچ گونه پرداخت وجهی نیست و این سود به حساب‌هایی که قبلتر توسط افراد اعلام شده واریز خواهد شد. وی در ادامه گفت: شهروندانی که به دلایلی سود سهام عدالت دریافت نکرده‌اند به‌هیچ‌عنوان به پیامک‌ها و تماس‌های تلفنی که در آن از مردم درخواست اطلاعات شخصی جهت واریز سود سهام عدالت می‌شود توجه نداشته باشند و هرگونه اطلاع و اخبار را تنها از طریق سایت‌های معتبر و رسانه‌های جمعی پیگیری کنند. این مقام انتظامی افزود: برای پیگیری موارد مربوط به سهام عدالت خود به سامانه الکترونیکی سهام عدالت به آدرس https://samanese.ir و یا به سامانه جامع اطلاعات مشتریان به آدرس https://www.sejam.ir مراجعه کنند. سرهنگ رجبی خاطرنشان کرد: وبسایت پلیس فتا به آدرس cyberpolice.ir مرجعی کامل از اخبار، اطلاعات و آموزش‌های سایبری بوده و کاربران با مراجعه به آن‌ها می‌توانند راهنمایی‌های لازم را دریافت کنند و در صورت نیاز نیز می‌توانند گزارش موارد مشکوک را در سامانه پاسخگویی فوریت‌های سایبری و شماره تلفن ۰۹۶۳۸۰ به‌صورت شبانه‌روزی با همکاران ما در میان بگذارند.

۸۰ درصد تماس گیرندگان با خط ملی اعتیاد را زنان تشکیل می‌دهند

رئیس گروه پیشگیری از اعتیاد سازمان بهزیستی کشور با اشاره به شماره ۰۹۶۲۸ گفت: ۸۰ درصد تماس‌گیرندگان با خط ملی اعتیاد را زنان تشکیل می‌دهند و مردان کمتر با این شماره تماس می گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ماریت قازاریان افزود: این مساله به این معنی نیست که افرادی که با خط ملی اعتیاد تماس می گیرند، اعتیاد دارند بلکه ممکن است از جامعه عمومی سالم تماس بگیرند و سئوال های مرتبط با پیشگیری یا درمان داشته باشند. وی ادامه داد: تعداد زنان مصرف‌کننده مواد که با خط ۰۹۶۲۸ تماس می‌گیرند، نسبت به مردان کمتر است و مردان مصرف‌کننده غالبا می‌خواهند مرکز ترک اعتیاد به آنها معرفی شود یا اینکه دنبال راهکار درمانی هستند. قازاریان اضافه کرد: تا پایان آذر ماه امسال، ۳۵۰ هزار و ۲۶۱ مورد تماس با خط ملی اعتیاد داشتیم که به ۹۶ درصد موارد تماس‌ها پاسخ داده شده است. رئیس گروه پیشگیری از اعتیاد سازمان بهزیستی کشور خاطرنشان کرد: جوانان، زیاد با خط ملی اعتیاد ۰۹۶۲۸ تماس می گیرند، اما نوجوان تماس‌گیرنده نداریم و ممکن است به صورت موردی باشد یا والدین آنها تماس بگیرند. وی با اشاره به کارزارهای رسانه‌ای بهزیستی برای پیشگیری از اعتیاد گفت: این کارزارها در همه استان‌ها به طور مرتب با موضوع‌های مختلف انجام می‌شود. به طور مثال ممکن است این کارزارها با گروه مخاطب کودک، نوجوان یا والدین آنها برگزار شود. بر اساس این گزارش، سازمان بهزیستی و ستاد مبارزه با مواد مخدر با مشارکت یکدیگر از سال ۱۳۸۸ خط ملی اعتیاد را با شماره ۰۹۶۲۸ راه اندازی کردهاند؛ هدف از احداث این خط پیشگیری، درمان و کاهش آسیب های اجتماعی ناشی از اعتیاد است. خط ملی اعتیاد ارائه‌دهنده مشاوره تلفنی در سه نوبت کاری شبانه روز از ساعت هشت صبح تا ۲۰ است. بر اساس آمار ستاد مبارزه با مواد مخدر، اکنون دو میلیون و ۸۰۸ هزار مصرف‌کننده مواد مخدر در کشور وجود دارد که بالاترین مصرف مواد مخدر با بیش از ۶۶ درصد مربوط به تریاک است.

استفاده رایگان دانش آموزان و والدینشان از اماکن ورزشی آموزش و پرورش از هفته آتی

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش از فراهم شدن امکان استفاده رایگان دانش آموزان به همراه والدینشان از مجموعه‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش از هفته آتی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صادق ستاری‌فرد با حضور در غرفه معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در مسیر راهپیمایی ۲۲ بهمن ماه، ضمن تبریک فرارسیدن سالروز پیروزی انقلاب اسلامی به همه ایرانیان و دوستداران انقلاب اسلامی اظهار کرد: این انقلاب مردمی بود و به یمن حضور این مردم عزیز و رهنمودهای حکیمانه رهبر انقلاب مردمی و قوی می‌ماند و قله های پرافتخار در حوزه های مختلف را فتح خواهد کرد. وی افزود: یاد و خاطره همه شهدا، جانبازان و ایثارگران جنگ تحمیلی را گرامی می‌داریم. معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه به یمن این ایام مبارک همچنین ایام مبارک رجب از هفته آینده شاهد حضور آزاد و رایگان دانش آموزان همراه با خانواده هایشان در اماکن ورزشی خواهیم بود، گفت: به این ترتیب دانش‌آموزان به همراه والدین خود می‌توانند در آخر هفته ها از اماکن ورزشی آموزش و پرورش استفاده کنند. ستاری‌فرد ادامه داد: در روزهای پنج شنبه میزبان دختران دانش‌آموز به همراه مادران و در روزهای جمعه میزبان پسران دانش‌آموز به همراه پدرانشان در مجموعه‌های ورزشی‌مان هستیم. وی با اشاره به اینکه در تلاشیم تا با این اقدام از ظرفیت اماکن ورزشی به عنوان مکانی تربیتی با توجه به تاثیر ورزش در اجتماعی شدن دانش‌آموزان و ارتقای سلامت جسمانی و روحی آنها استفاده کنیم، گفت: از همه همکارانم در استان‌های مختلف درخواست می‌کنم که کمک کنند تا مبتنی بر اصل سوم قانون اساسی درباره رایگان شدن تربیت بدنی برای همه در همه سطوح و اصل ۱۰ قانون اساسی مبنی بر خانواده‌محور شدن برنامه‌ها و مبانی سند تحول بنیادین در مورد پیوند میان خانواده و فضای آموزشی و پرورشی بتوانیم به بهترین شکل میزبان دانش‌آموزان باشیم.

یک جرعه کتاب

دلایلی برای زنده ماندن
«چرا زندگی؟ چرا مرگ نه؟»
مت هیگ
مترجم: نازنین فاطمه سوداگر

دلایلی برای زنده ماندن
چرا زندگی؟ چرا مرگ نه؟
نویسنده: مت هیگ
مترجم: نازنین فاطمه سوداگر
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: کتاب دلایلی برای زنده ماندن نوشته مت هیگ است که با ترجمه نازنین فاطمه سوداگر منتشر شده است. کتاب دلایلی برای زنده ماندن داستان مبارزه با افسردگی است. مت هیگ در مقدمه کتاب می‌گوید ذهن انسان پدیده‌ای‌ست منحصربه‌فرد به شیوه‌های منحصربه‌فردی هم دچار اشکال می‌شود. ذهن من نیز دچار اشکال شد، البته به شیوه‌ای متفاوت از اشکالات ذهنی سایر افراد. تجارب ما با تجارب دیگران تا حدودی هم‌پوشانی دارند، اما هرگز به تجارب کاملاً یکسان تبدیل نمی‌شوند. کاربرد اصطلاحاتی همچون افسردگی (یا اضطراب، حملهٔ هراس و وحشت و نیز اختلال وسواس فکری/**OCD**) می‌تواند کارگشا باشد اما؛ باید توجه کرد که افراد، زیر چتر این عناوین، تجربه کاملاً یکسانی از امور ندارند. برای هر شخص افسردگی به گونه‌ای متفاوت بروز می‌کند. رنج به شیوه‌های گوناگون و با درجات مختلف خودش را نشان می‌دهد؛ همچنین واکنش‌های متفاوتی را نیز برمی‌انگیزد. بر این اساس اگر قرار باشد تجربیات ما از جهان اطراف تبدیل به کتابی شود که مفید هم واقع شود، تنها کتابی ارزش مطالعه دارد که توسط خود ما نوشته شده باشد. برای ابتلا به افسردگی یا حملهٔ هراس و وحشت، یا تمایل به خودکشی، حس‌وحال تعریف‌شده‌ای وجود ندارد. این امراض همان‌گونه که در ما بروز پیدا می‌کنند، هستند. درد و رنج همچون یوگاست؛ مسابقه‌ای نیست که اساس آن مبتنی بر رقابت باشد. اما من در طول سال‌های متمادی دریافتم که مطالعهٔ احوالاتِ دیگر رنج‌بردگانی که نجات یافتند و بر اندوهشان فائق آمدند، مایهٔ تسلایم می‌شود و مرا امیدوار می‌کند. امید دارم که کتاب حاضر نیز همین کارکرد را برای شما داشته باشد. او که از افسردگی سخت رها پیدا کرده در این کتاب روایت زندگی خودش و مراحل آن را بازگو می‌کند.

خواندن کتاب دلایلی برای زنده ماندن را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که به نوعی با افسردگی در ارتباط هستند پیشنهاد می‌کنیم.

واکسن‌های کرونا برای کودکان مورد تأیید سازمان غذا و دارو است

سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: واکسن‌های کرونا مورد استفاده برای کودکان از سازمان غذا و دارو که مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت است، مجوز گرفته و این مجوز مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت است و به طور مرتب توسط آن سازمان، بررسی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، محمد هاشمی درخصوص انتشار مطالب خلاف واقع در فضای مجازی مبنی بر تزریق واکسن‌های تأیید نشده به کودکان، اظهار کرد: همان گونه که معاون بهداشت وزارت بهداشت نیز روز گذشته تأکید کرد، واکسن‌های مناسب کووید۱۹ برای تزریق به کودکان، در مجامع و کمیته‌های تخصصی همچون کمیته علمی کشوری کرونا، کمیته ملی واکسن کووید۱۹ و ستاد ملی مقابله با کرونا، تایید و تصویب شده است. وی افزود: تا کنون همه واکسن‌های تأیید و مصرف شده در کشور به تأیید سازمان غذا و داروی ایران رسیده اند و مصرف آن، نیازمند هیچ مجوزی از سوی سازمان غذا و داروی آمریکا نیست.

بر اساس این گزارش، کمال حیدری- معاون بهداشت وزارت بهداشت ۲۰ بهمن ماه گفت: هر واکسنی برای هر گروه سنی که بخواهیم اعلام کنیم مجوز توسط سازمان غذا و دارو اخذ شده و با توجه به تمام شواهد و تایید سازمان جهانی بهداشت ۲ واکسن سینوفارم و پاستوکووک برای کودکان استفاده می‌شود.

محمد هاشمی- سرپرست مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز با هشدار نسبت به خطر اومیکرون برای کودکان و آمار ۲۰ درصدی بستری‌های تنفسی کرونا در این گروه سنی، اعلام کرد: والدین می توانند برای واکسیناسیون کودکان ۵ تا ۱۲ سال به مراکز در سراسر کشور مراجعه کنند

طبق پروتکل‌ها، واکسن‌های مناسب گروه سنی کودکان، سینوفارم و پاستوکووک است که در دو نوبت تزریق می‌شود.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

امکان حذف دسته جمعی به اینستاگرام اضافه شد

اینستاگرام با عرضه قابلیت حذف دسته جمعی، حذف پستها، اظهار نظرها و فعالیت دیگر از این پلتفرم را راحت تر کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فناوری برتر دیجیتال، این اپلیکیشن اشتراک گذاری عکس کنترلهای حساب جدیدی عرضه کرده که به کاربران امکان می دهد اظهارنظرها و پستها را به صورت دسته جمعی حذف کرده و تعاملات قدیمی و فعالیت جست و جوی خود در این اپلیکیشن را بازبینی کنند. این قابلیت در بخش جدید پروفایل کاربران با نام "فعالیت شما" (your activity) قابل دسترس خواهد بود. اینستاگرام هدف از این گزینه جدید را راحت تر کردن بازبینی و حذف تعاملات قدیمی عنوان کرده است. اگرچه از نظر فنی حذف پسندها، اظهار نظرها و پستها از اینستاگرام در گذشته هم امکان پذیر بود اما تنها راه این بود که تعاملات قدیمی یک به یک به صورت دستی حذف شوند

17:51
instagram
Instagram
Bringing you clo
For up-to-dat
6.861
Publica

اکنون بخش "فعالیت شما" میانبری برای مشاهده پستها و استوریهای گذشته و همچنین پسندها و اظهارنظرها در فیدهای کاربران دیگر فراهم می کند. همچنین میانبرهایی برای مشاهده زمان سپری شده در این اپلیکیشن، تاریخچه جست و جو، کلیکهای صورت گرفته روی لینکها و فعالیت حساب مانند تغییرات نام کاربری وجود دارد.

بر اساس گزارش انگجت، اینستاگرام نخستین بار این تغییر را در دسامبر پیش نمایش داد و در آن زمان اعلام کرد این تغییر می تواند برای نوجوانان اهمیت خاصی داشته باشد تا به طور کامل دریابند چه اطلاعاتی را در اینستاگرام به اشتراک گذاشته اند. اینستاگرام برای ایجاد قابلیتهای ایمنی بیشتر برای کاربران نوجوان در ماههای اخیر تحت فشار قرار گرفته و راحت تر کردن حذف فعالیت قدیمی می تواند به عنوان راهی برای رهایی از این فشارها دیده شود.

محض اطلاع

این اقدامات را نباید اول صبح انجام داد!

انجام برخی فعالیت‌ها در اول صبح اشتباه می‌باشد و می‌تواند روز شما را خراب کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا، دقایقی از صبح بسیار مهم‌اند و سرنوشت روز شما را تعیین و مشخص می‌کند. در این میان مواردی که باید از آن‌ها اجتناب کرد، چیست؟

به محض باز شدن چشم‌ها تلفن همراه را به دست نگیرید

اکثر مردم عادت دارند، به محض این‌که صبح از خواب بیدار می‌شوند، با روشن کردن تلفن همراه خود به شبکه‌های اجتماعی سر بزنند تا بدانند که دنیا در جریان خواب آن‌ها از مدار خارج شده یا خیر. نکتهٔ منفی این امر این است که صبح زود مغز و ذهن شما مورد حملهٔ انواع اخبار منفی، تبلیغات و پیام‌های آزاردهنده قرار می‌گیرد که می‌تواند کل روز شما را تحت تأثیر قرار دهد. به منظور رهایی از این عادت، تلفن‌ها را از رختخواب خود دور کنید.

زنگ ساعت تلفن همراه را به تعویق نیندازید

ما افرادی سراغ داریم که هنگام زنگ ساعت تلفن همراه، فوراً آن را به حالت تعویق (snooze) درمی‌آورند تا اندکی بیشتر بخوابند. پس از ده دقیقه، زنگ دوباره هشدار می‌دهد و آن‌ها دوباره آن را به تعویق می‌اندازند و این کار را چندین بار تکرار می‌کنند.

اتفاقی که می‌افتد این است که بدن شما بعد از بیدار شدن وارد مرحلهٔ جدیدی از خواب می‌شود و نتیجهٔ آن واضح است که پس از چندین بار بیدار شدن و خوابیدن، احساس خستگی بیشتری خواهید کرد. توصیه کردیم که تلفن همراه را از تخت خواب دورتر بگذارید، بنابراین، سعی کنید زنگ ساعت را روی تلفن همراه تنظیم نکنید، بلکه از ساعت برای این منظور استفاده کنید. امروزه ساعت‌های دیجیتالی خیلی خوب، با قیمت ارزان پیدا می‌شوند.

تخت خواب خود را مرتب نمی کنید

چارلز دوگ، نویسندهٔ کتاب «قدرت عادت» (The Power of Habit) می‌گوید، صبح بیدار شدن از خواب و مرتب کردن تخت خواب، عادتی است که شما را برای بقیه کارهای روزمره‌تان آماده می‌کند و برای انجام کارها انرژی و قدرت به دست خواهید آورد.

صبح ها با آب گرم دوش نگیرید

زمستان در حال فرارسیدن است، بنابراین مردم دوست دارند با آب گرم حمام کنند، اما کارشناسان می گویند، دوش آب گرم روشی عالی برای رفع خستگی هنگام عصر است؛ اما هنگام صبح حمام گرم باعث آرامش و تنبلی بیش از حد می‌شود و در نتیجه انسان چه در دفتر کار، مدرسه و یا دانشگاه از اتخاذ تصمیم‌های مهم که نیاز به چابکی و تیزیِ هوش و دماغ دارد، باز می‌ماند.

در تاریکی آماده نشوید

در بدن شما سیستمی وجود دارد که در حالت روشنی فعال و در تاریکی کم‌نور است. شما وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و زیر نور شدید آماده می‌شوید و صبحانه می‌خورید، سیستم بیداری بدن کاملاً فعال می‌شود و برای فعالیت در دانشگاه یا دفتر کار، خود را از نظر روحی و جسمی چابک و آماده احساس می‌کنید اما اگر بعد از برخاستن از خواب، مدت طولانی در نیمه‌تاریکی و نیمه‌روشنایی بمانید، بدن شما به تصور این که شاید هنوز خورشید طلوع نکرده است و از حالت سستی و کاهلی خواب خارج نمی‌شود.

اعصاب خود را برای انتخاب لباس و کفش خرد نکنید

برخی از متخصصان می‌گویند که ارادهٔ انسان محدود است، بنابراین بهتر است شب‌ها لباس‌تان را انتخاب کنید تا مجبور نباشید صبح‌ها ذهن خود را درگیر کنید و در طول روز توانایی تصمیم‌گیری خود را تحت تأثیر قرار دهید. مارک زاکربرگ بنیانگذار فیس‌بوک می‌گوید که او هر روز یک تی‌شرت می‌پوشد تا همان اول صبح، انرژی ذهنی‌اش هدر نرود و بتواند تا رسیدن به دفتر کارش تصمیمات مهم اتخاذ کند.

به محض بلند شدن از خواب قهوه و چای تیره ننوشید

صبح‌ها، بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون به بدن نشاط و انرژی می‌دهد، اما چای تیره و و قهوه که حاوی مقادیر زیادی کافئین است، باعث ایجاد اختلال در تولید کورتیزول می‌شوند؛ بنابراین حتی اگر عادت به نوشیدن قهوه دارید، پس از ساعت ۹:۳۰ صبح آن را بنوشید. کورتیزول شما را به طور طبیعی بشاش و باهوش نگه می‌دارد.

افزایش ۶۶ درصدی اهدای عضو در ایران

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان نیز از افزایش ۶۶ درصدی اهدای عضو در ایران نسبت به سال گذشته خبر داد و گفت: از ابتدای سال جاری تا پایان نیمه اول، ۴۴۶ مورد اهدای عضو در کشور انجام شده که نسبت به سال گذشته (با ۲۶۹ مورد)، ۶۶ درصد رشد نشان می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن اهدای عضو ایرانیان، کتایون نجفی زاده در نخستین همایش برخط شعب انجمن اهدای عضو ایرانیان افزود: به علت شیوع کرونا، آمار اهدای عضو در پارسال نسبت به سال قبل از آن ۵۳ درصد افت داشت و ما همچنان نسبت به آمار ۵۷۴ موردی قبل از شیوع کرونا، افت ۲۲ درصدی را شاهد هستیم. عضو کارگروه پیوند اعضای سازمان جهانی بهداشت (WHO)، به پیشینه موفق اهدای عضو در ایران اشاره کرد و گفت: در طی ۲۲ سال گذشته روندی رو به رشد را طی کرده ایم، چنانکه میزان شاخص اهدای عضو از ۰.۲ در سال ۱۳۷۹ به ۱۰.۹ درصد در سال جاری افزایش یافته است. وی بازگشت حدود ۷۰ هزار ایرانی به زندگی با پیوند عضو، ذخیره‌ی ارزی ۲۵۰ هزار میلیارد تومانی ناشی از بومی سازی اهدای عضو و افزایش نیروهای کارآمد با ورود نیروهای بازتوان یافته را از مهمترین دستاوردهای اهدای عضو در ایران برشمرد. نجفی زاده، شعب را بازوی اجرایی انجمن برشمرد و با اشاره به فاصله معنی دار اهدای عضو در مناطق مختلف کشور، بر لزوم جدیت بیشتر شعب انجمن برای استفاده بهینه از ظرفیت های بالقوه استانها تاکید کرد.

باور اشتباه مانع تحقق اهدای عضو

امید قبادی- نایب رئیس انجمن اهدای عضو ایرانیان نیز عدم باور به "مرگ مغزی برابر با مرگ است" را مهمترین مانع تحقق اهدای عضو در کشور دانست و گفت: در حالی که سالانه بیش از ۳ هزار نفر بیمار در صف پیوند را به علت تامین نشدن ارگان حیاتی از دست می دهیم، همزمان سالانه ۶ تا ۷ هزار عضو سالم افراد مرگ مغزی را خاک می کنیم. وی دلایل عدم رضایت به اهدای عضو را در دو محور "عدم باور" و "عدم تمایل" به اهدای عضو دسته بندی کرد و گفت: بررسی‌ها نشان می دهد که "عدم باور" از نظر کیفی علت ۸۰ درصد موارد عدم رضایت به اهدای عضو است و عدم باور به مرگ مغزی مساوی با مرگ در این ردیف حرف اول را می زند. وی به نقش سازنده کارت اهدای عضو در ترغیب خانواده ها به رضایت به اهدای عضو اشاره کرد و گفت: گرچه در ایران رضایت خانواده فرد مرگ مغزی برای اهدای عضو شرط اصلی است اما بررسی های آماری نشان می دهد که اگر خانواده از قصد عزیز فوت شده شان نسبت به اهدای عضو با خبر باشد، حدود ۹۷ درصد به اهدا رضایت می دهد، در غیر اینصورت احتمال تحقق اهدای عضو فقط ۴۸ درصد است.

واگذاری حمایت از خانواده بزرگ اهدای عضو کشور به انجمن

علی نوبخت- رئیس هیات مدیره انجمن اهدای عضو ایرانیان نیز در این همایش برخط بر استفاده حداکثری از ظرفیت های علمی، فرهنگی و رسانه ای استانها، برای ترویج فرهنگ اهدای عضو تاکید کرد. نوبخت هدف اصلی از تشکیل انجمن اهدای عضو ایرانیان را تسریع در روند اهدای عضو برشمرد و گفت: براساس تفاهم نامه همکاری با وزارت بهداشت، علاوه بر فرهنگ سازی در حوزه اهدای عضو، وظیفه آموزش، نظارت، ایجاد زیرساخت، تحقیقات و نیز حمایت از خانواده بزرگ اهدای عضو کشور به انجمن اهدای عضو ایرانیان واگذار شده است. رئیس هیات مدیره انجمن اهدای عضو ایرانیان، نقش شعب را در پیشبرد اهداف انجمن بسیار مهم ارزیابی کرد و از مدیران عامل شعب خواست با مراکز فراهم آوری و پیوند دانشگاه های علوم پزشکی همکاری مستمر داشته باشند.

تازه های سلامت

اگر هر روز قهوه بنوشید این هفت اتفاق در بدنتان می افتد

نتایج علمی نشان می‌دهند اگر هر روز قهوه بنوشید، احتمال ابتلا به یک سری از بیماری‌ها را کاهش خواهید داد.

احتمال ابتلا به سرطان و دیگر بیماری‌ها کاهش می‌یابد

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان ،مصرف قهوه در حد اعتدال (سه تا پنج فنجان در روز) می‌تواند احتمال مرگ‌ومیر به هر دلیلی را کاهش بدهد، ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم را کمتر کند و احتمال بیماری پارکینسون، زوال عقل، سیروز کبد و انواعی از سرطان از جمله سرطان کبد و آندومتر را پایین بیاورد. کارشناسان قهوه را به‌خاطر توانایی‌اش در پیشگیری از این بیماری‌ها، داروی جادویی می‌دانند. قهوه طول عمر کبد را افزایش می‌دهد اما کارشناسان تاکید می‌کنند که فواید قهوه با مصرف قهوه سیاه کافئین‌دار به دست می‌آید و برای اینکه از آنتی‌اکسیدان‌های قهوه بهره‌مند شوید باید قهوه را بدون شکر و خامه مصرف کنید.

حال عمومی‌تان بهتر می‌شود

کافئین قهوه علاوه بر پیشگیری از خیلی از بیماری‌ها، مستقیما روی مغزتان هم اثر می‌گذارد. خصوصا اینکه حتی با مصرف کم قهوه هم این خاصیت نصیبتان می‌شود. کافئین می‌تواند هشیاری ذهنی و تمرکزتان را بیشتر کند و حال عمومی‌تان را بهتر نماید. کافئین به دلیل اینکه حس و حال را بهتر می‌کند، افسردگی را کاهش داده و در نتیجه ریسک خودکشی را نیز بسیار پایین می‌آورد. مطالعه‌ای دریافت آنهایی که روزانه دو تا سه فنجان قهوه کافئین‌دار می‌نوشیدند، ریسک خودکشی‌شان ۴۵ درصد کمتر شده بود. دلیلش هم این است که کافئین یک محرک است و کمک می‌کند حالتان بهتر شود.

حافظه‌تان را تقویت می‌کند

شاید خاصیت هشیارکنندگی و تقویت دقت و تمرکز و بهتر کردن حال که مربوط به کافئین است چندان برایتان عجیب نباشد اما آیا می‌دانستید که کافئین می‌تواند قدرت حافظه‌تان را نیز بیشتر کند؟ مطالعه‌ای نشان داده کافئین می‌تواند ثبات خاطرات دورتر در حافظه انسان را بیشتر کند. لازم به یادآوری است که کافئین بیشتر لزوماً بهتر نیست و ثابت نشده که تأثیر بیشتری روی عملکرد دارد.

کمک می‌کند عملکرد ورزشی‌تان بهتر شود

معلوم شده مصرف قهوه بر عملکرد فیزیکی و ذهنی ورزشکاران اثر مثبت می‌گذارد و این اثر مربوط به تمام کافئین‌های طبیعی موجود در قهوه است. کافئین به عملکرد فیزیکی خصوصاً در ورزش‌های هوازی و استقامتی کمک می‌کند. مقدار کافئینی که برای بهبود عملکرد ورزشی توصیه می‌شود، ۲ تا ۶ میلی‌گرم کافئین به‌ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است؛ یعنی مثلاً معادل تقریباً یک تا چهار فنجان قهوه معمولی برای کسی که ۶۸ کیلوگرم وزن دارد. کافئین به عملکرد ورزشی حین جلسات تمرینی کوتاه و طولانی کمک می‌کند. ضمناً کافئین با گیرنده‌هایی در مغز واکنش نشان می‌دهد تا بخشی را که ادنوزین را شناسایی می‌کند خاموش نماید؛ ماده شیمیایی که باعث ایجاد احساس خستگی می‌شود، بنابراین احساس خستگی و درد کاهش خواهد یافت. توانایی کافئین برای افزایش دقت و تمرکز و هشیاری، کمک می‌کند یک جلسه تمرین خوب و موفق داشته باشید.

اگر در مصرف قهوه زیاده‌روی کنید تأثیر منفی بر عملکردهای روزمره‌تان می‌گذارد

و حالا یکی از جوانب منفی مصرف زیاد کافئین؛ اول اینکه اگر زیاد قهوه مصرف کنید ممکن است دچار عوارضی مانند اضطراب، پانیک، خواب ناآرام، بی‌خوابی و وابستگی به کافئین شوید. افرادی که به کافئین وابستگی پیدا می‌کنند، اگر دوازده تا بیست و چهار ساعت کافئین مصرف نکنند دچار علائم ترک کافئین خواهند شد. مهم‌ترین علامت ترک کافئین سردرد است که البته در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت برطرف خواهد شد.

قهوه ممکن است کلسترولتان را بالا ببرد (بسته به اینکه چطور آن را دم کنید)

اگر درمورد کلسترول خونتان نگران هستید شاید لازم باشد نحوه دم کردن قهوه‌تان را بررسی کنید. اگر از قهوه‌ساز فرنچ پرس یا پرکولاتور استفاده می کنید یا ترجیح می‌دهید اسپرسو بنوشید، پس قهوه‌تان نسبت به قهوه فوری یا قهوه‌ای که با فیلتر کاغذی درست شده حاوی مقدار زیادی کلسترول است و باعث می‌شود سطح کلسترول بد یا LDLتان بالا برود. فیلتر می‌تواند چربی‌های کلسترول‌دار قهوه را که ترپن نامیده می‌شوند از آن جدا کند.

ممکن است فشارخونتان بالا برود اما در بلندمدت تأثیر منفی ندارد

در نهایت اینکه قهوه می‌تواند سبب افزایش فشارخون شود اما این افزایش موقتی است و هیچ اثر منفی در بلندمدت نخواهد داشت. کارشناسان می گویند برخی از فاکتورهای اساسی می‌توانند موجب فشارخون بالا و بیماری قلبی و خصوصا سفتی و گرفتگی رگ‌ها شوند اما مصرف منظم قهوه در مقدار متعادل اثر مضری بر رگ‌های خونی ندارد