گوناگون

تاریخ برگزاری کنکور ۱۴۰۰ اعلام شد

سازمان سنجش زمان‌بندی برگزاری کنکور ۱۴۰۰ را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سازمان سنجش اعلام کرد: به اطلاع ثبت‌نام‌کنندگان در آزمون سراسری سال ۱۴۰۰ می‌رساند با توجه به مصوبه شصت و هشتمین جلسه ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا، آزمون مذکور طبق زمان‌بندی زیر برگزار خواهد شد:

گروه آزمایشی هنر صبح روز چهارشنبه ۹ تیر ۱۴۰۰

گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی صبح روز پنجشنبه ۱۰ تیر ۱۴۰۰

گروه آزمایشی علوم انسانی صبح روز پنجشنبه ۱۰ تیر ۱۴۰۰

گروه آزمایشی علوم تجربی صبح روز جمعه ۱۱ تیر ۱۴۰۰

گروه آزمایشی زبان‌های خارجی صبح روز شنبه ۱۲ تیر ۱۴۰۰

داوطلبان شرکت در آزمون سراسری می‌توانند از تاریخ ۶ تیر ۱۴۰۰ از طریق سایت سازمان سنجش کارت ورود به جلسه خود را دریافت کنند.

لازم به ذکر است اطلاعیه سازمان سنجش درخصوص جزئیات برگزاری آزمون سراسری، در تاریخ ۳۰ خرداد ۱۴۰۰ در درگاه اطلاع رسانی این سازمان منتشر خواهد شد.

بر این اساس حذفیات آزمون سراسری سال ۱۴۰۰ (قسمت‌هایی از کتاب درسی که در آزمون سراسری سال ۱۴۰۰ نیاید از آن‌ها سوال طرح شود شامل دروس مشترک کلیه رشته‌های متوسطه نظری، دروس اختصاصی رشته علوم انسانی، دروس اختصاصی رشته علوم و معارف اسلامی، دروس مشترک رشته‌های علوم انسانی و علوم و معارف اسلامی، دروس اختصاصی رشته علوم) در هفته ابتدایی فروردین ماه بر روی سایت سازمان سنجش آموزش کشور قرار گرفت.

تغییر در عادات غذایی تا ۷۰ درصد بار سرطان روده را کاهش می‌دهد

متخصصان علوم پزشکی آمریکا در مطالعه‌ای بار دیگر هشدار دادند که بین مصرف رژیم غذایی سرشار از چربی و خطر ابتلا به سرطان روده ارتباط آشکاری وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا، نتایج یک بررسی نشان داد: مصرف رژیم های غذایی پرچرب می تواند موجب بروز پدیده های متعدد مولکولی شود که در نهایت خطر ابتلا به سرطان روده را به همراه دارد.

از چندین دهه گذشته، پزشکان و متخصصان رژیم درمانی با استناد به تاثیر نامطلوب رژیم های غذایی پرچرب بر سلامت و برخی از دلایل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده همچون دیابت، بیماری های قلبی و سرطان به افراد توصیه کرده اند که مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنند.

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها در آمریکا تصور می شود که ترکیبهای خوراکی موجود در رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع مانند گوشت قرمز از عوامل خطر سرطان روده بزرگ هستند. این باور وجود دارد که رژیم غذایی به طور چشمگیری بر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ تاثیر می گذارد و تغییر در عادات غذایی ممکن است تا ۷۰ درصد بار سرطان را کاهش دهد.

از سایر عوامل خطرزای اپیدمیولوژیک شناخته شده می توان به سابقه خانوادگی، بیماری التهابی روده، استعمال سیگار و دیابت نوع دو اشاره کرد.

محققان آمریکایی اظهار کردند: اما از بین تمام عوامل خطرزا که خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهند، رژیم غذایی یکی از فاکتورهای محیطی و سبک زندگی است که به سادگی و با تغییر در رفتار افراد و عادات تغذیه قابل کنترل است. شواهد اپیدمیولوژیکی وجود دارد که حاکی از ارتباط قوی بین چاقی و افزایش خطر تومور است.

بر اساس این گزارش، نوع رژیم غذایی فاکتوری است که به چرخه چاقی و سرطان روده بزرگ کمک می کند. تصور می شود سلولهای بنیادی روده دروازه ای است که در صورت سازگاری با رژیم های غذایی پرچرب، تشکیل تومور روده را فراهم ساخته و خطر سرطان را افزایش می دهد.

رژیم غذایی کتوژنیک موجب بهبود تستوسترون در مردان چاق می‌شود

نتایج یک مطالعه مقدماتی کوچک نشان می دهد مردان دارای اضافه وزن و میزان کم تستوسترون می توانند با پیروی از رژیم کتوژنیک بسیار کم کالری از فواید آن بهره مند شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آنجلو سیگنارلی- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه باری آلدو مورو ایتالیا، در این باره می گوید: رژیم غذایی کم کالری کتوژنیک یک اقدام درمانی تغذیه‌ای برای درمان چاقی است که تأثیر زیادی در کاهش وزن و بر میزان هورمون تستوسترون دارد.

به طور متوسط، مردان در این مطالعه ۴۱ ساله بودند و شاخص توده بدنی آنها ۳۶.۴ بود که نشانگر چاقی است. سطح متوسط تستوسترون کل این مردان در ابتدای مطالعه ۲۵ نانوگرم در میلی لیتر (ng/mL) بود.

همه مردان به مدت ۴ هفته رژیم کتو را دنبال کردند و بیش از ۸۰۰ کالری در روز مصرف نمی کردند. در پایان دوره مطالعه، مردان به طور متوسط ۹.۳ کیلوگرم وزن کم کردند و شاخص توده بدنی شان به طور متوسط ۳.۱ واحد کاهش یافته بود.

در حالی که این مردان در پایان دوره مطالعه بر اساس شاخص توده بدنی هنوز چاق بودند، اما به طور متوسط ۶۵ کیلوگرم توده چربی از دست داده بودند. همچنین پس از چهار هفته، کل تستوسترون شان، به طور میانگین ۸۹ - نانوگرم در میلی لیتر افزایش یافته بود. مزایای احتمالی رژیم کتوژنیک می تواند کاهش اشتها و کاهش چربی باشد. خطرات کتو ممکن است شامل سردرد، یبوست یا اسهال، گرسنگی، خستگی و تحریک پذیری و همچنین کمبود مواد مغذی باشد.

یک جرعه کتاب

بهترین خود
خودتان باشید، حتی بهتر
نویسنده: مایک بایر
مترجم: آرش صدر
شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچه بهترین خود چکیده‌ای از مهم‌ترین مطالب کتاب بهترین خود، نوشته مایک بایر است. این کتاب ایده‌هایی به شما می دهد که با کمک آنها بتوانید در هر کاری بهترین خودباشید.

درباره کتاب بهترین خود

صرفنظر از شرایطی که در آن هستید شما بهتر و بدتر از افراد موجود در زندگی‌تان نیستید. شما خودتان هستید حتی زمانی که احساس می‌کنید که پایین‌تر از استانداردهایتان قرار دارید و این امر، به خاطر این است که شما نمی‌توانید شخص دیگری به جز خودتان باشید.

جهانی که امروزه در آن زندگی می‌کنیم، بسیار پیچیده است. از این رو برای رفع این پیچیدگی به افراد دیگری در زندگی‌مان احتیاج پیدا می‌کنیم. افرادی که بتوان با آن‌ها تعامل کرده، ارتباط برقرار کنیم و راجب مسائل مهم گفتگو و مذاکره کنیم. گوشه گیری و دوری از جهان اطرافمان کمکی به ما نخواهد کرد. پس تلاش کنید تا بتوانید که تیم منتخب و عالی از اطرافیان‌تان برگزینید؛ از حمایت آن‌ها استفاده کرده و آن‌ها را حمایت کنید تا بتوانیم با بهترین روحیهٔ خود در مقابل چالشهای زندگی مقابله کنید

تمام آنچه در دنیای اطرافمان شکل می‌گیرد، بازتابی از افکاری است که در ذهنمان جریان دارد. توانایی شما برای کنترل افکارتان به شما اجازه خواهد داد اتفاقاتی را رقم بزنید که مطابق میلتان باشد. شگرگزاری ابزاری قدرتمند برای ایجاد ارتباط بین شما و خود عالی‌تان می‌باشد. شما می‌توانید لیستی از همهٔ چیزهایی که می‌توانید بابت داشتن آنها شگرگزاری کنید، تهیه نمایید. شما تنها زمانی می‌توانید به بهترین و بالاترین درجه از زندگی برسید که با بهترین خود و خود عالی‌تان ارتباط برقرار کنید. مایک بایر در این کتاب در سیزده فصل کوتاه درباره راه کشف بهترین خودتان، شناخت خود و شخصیت ضد عالی و خودتان و راه مقابله با آن، اصول تغییر و تحول، شناسایی موانع و بسیاری نکات دیگر در رابطه با بهترین خود بودن صحبت می‌کند.

خواندن کتابچه بهترین خود را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر به کتاب‌های حوزه موفقیت و خودیاری علاقه‌مندید و وقت کافی برای خواندن کتاب کامل بهترین خود را ندارید، خواندن کتابچه آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

نگرانی از کرونای هندی در ۳ استان

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا ضمن تشریح وضعیت بیماری در کشور و مراجعات کرونایی به بیمارستان‌ها، گفت از آنجایی که اوج بالایی از بیماران بدحال در موج چهارم اپیدمی در ICUها بستری شدند، گسترش ریوی بیماری امکان کمک رسانی به بیمار را عملی نمی‌کند به همین دلیل این بیماران فوت کرده و می‌بینیم که آمارهای روزانه متفاوت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسعود مردانی با اشاره به وضعیت کرونا در کشور و وضعیت مراجعات به بیمارستان‌ها، گفت: مراجعین جدید مبتلا به کرونا به بخش های بیمارستانی به طور چشمگیری کاهش یافته است و خوشبختانه تخت‌های ای سی یو عمدتا اشغال نیستند و تخت‌های خالی به میزان زیاد وجود دارد. میزان مرگ و میر هم به تدریج در حال کاهش است. وی افزود: البته به جز استان‌های سیستان و بلوچستان و هرمزگان که چند شهرستان وضعیت قرمز دارند و همچنین یک شهر در کرمانشاه، بقیه شهرهای کشور در وضعیت نارنجی قرار دارند و میزان بستری شدن رفته و شهرهای زرد نیز بالاخره برای اولین بار به سمت شهر سفید تغییر پیدا کنند. مردانی درباره شناسایی جهش‌های جدید کرونا در کشور نیز گفت: متاسفانه در حال حاضر مشکل عمده در استان‌های بوشهر، هرمزگان و سیستان و بلوچستان نگرانی از بروز ویروس جهش یافته هندی است. بنابراین باید مواظب باشیم که این ویروس در کشور گسترش پیدا نکند.

چرایی نوسان در تعداد فوتی‌ها

وی درباره چرایی نوسان در میزان فوتی‌های روزانه ناشی از کرونا نیز گفت: میزان مرگ و میر واقعی از میزان مرگ رسمی که اعلام می‌شود بالاتر است. منتها از آنجایی که اوج بالایی از بیماران بدحال در موج چهارم اپیدمی در ICUها بستری شدند و بیماران به وضعیت ریوی‌شان بدتر شده و بیماری گسترش یافته گسترش ریوی بیماری امکان کمک رسانی به بیمار را عملی نمی‌کند به همین دلیل این بیماران فوت کرده و می‌بینیم که آمارهای روزانه متفاوت است. حجم بیماران بدحال همچنان در بیمارستان‌ها وجود دارد، البته که نسبت به قبل کمتر شده است. مردانی گفت: فکر می‌کنم حداقل تا دو الی سه هفته دیگر، میزان مرگ‌های سه رقمی ادامه داشته باشد.

محض اطلاع

پیامک‌های جریمه برای خودروهای بی تخلف

شاید برای بسیاری از هموطنان پیش آمده که بدون آنکه خودروی خود را از پارکینگ خانه بیرون آورده باشند، پیامک تخلفات راهنمایی و رانندگی اعم از نبستن کمربند ایمنی، صحبت با گوشی همراه و عبور از محدودیت‌های ترافیکی دریافت کرده‌اند. در این شرایط تکلیف چیست؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، طی چند روز گذشته برخی شهروندان از دریافت پیامک‌های غیرواقعی تخلفات رانندگی گلایه کردند و خواستار اطلاع رسانی و پیگیری خبری و نیز اصلاح فرآیند این موضوع شدهاند. یکی از این شهروندان تصریح کرد: خودروی بنده اکنون در پارکینگ منزل است و حاضرم از وقت کاری خود گذشته و این موضوع را ثابت کنم، وقتی همه قوانین را رعایت کنی و این گونه پیامک‌ها ارسال شود به لحاظ روانی بسیار آزارده‌نده خواهد بود، شاید مبلغ جریمه مهم نباشد اما برای من مهم است که به قوانین پایند بوده و خیالم از این بابت راحت باشد نه اینکه به ناگهان چنین پیامک هایی ارسال شود و ذهن آدم را درگیر کند. یکی دیگر از شهروندان تهرانی در این زمینه می گوید: برای پیگیری پیامک جریمه ای که به ناحق برای بنده ارسال شده بود بارها و بارها با ۱۱۰ تماس گرفتم تا در این زمینه راهنمایی بگیرم و بیشتر ۲۰ بار با این سامانه به اصطلاح اورژانسی پلیس تماس گرفتم تا با کارشناس مرتبط با حوزه راهنمایی و رانندگی صحبت کنم که متاسفانه موفق نشدم. ارسال چنین پیامک هایی دلیل دیگری جز مخدوش کردن پلاک ندارد، جرمی که در قانون دیده شده و به لحاظ اخلاقی نیز از آن جهت که حق الناس به شمار می رود، کاری زشت و ناپسند تلقی می شود. قانون به صورت جدی با این پدیده زشت اجتماعی برخورد می کند.

پلیس راهور بارها و بارها هشدار و تذکر داده که مالکان خودروهایی که پلاکشان را مخدوش کرده و ارقام و مشخصات پلاک وسایل نقلیه را تغییر دهند برابر ماده قانونی به حبس از سه تا ۶ ماه محکوم می‌شوند. دستکاری و مخدوش کردن غیرقانونی پلاک خودرو علاوه بر اینکه خلاف قانون است، مشکلاتی را نیز برای دیگران ایجاد می کند.

مأموران پلیس راهور در مواجهه با خودروهایی که دارای پلاک مخدوش هستند، ضمن اعمال قانون، راننده را به دستگاه قضایی معرفی خواهند کرد که علاوه بر جریمه نقدی، برای آنها حبس نیز در نظر گرفته می شود چرا که رانندگی با خودروهای پلاک مخدوش و ناخوانا جرم تلقی و برابر قانون با خاطیان برخورد خواهد شد. بر این اساس آن دسته از رانندگانی که برای فرار از اعمال قانون پلاک‌های وسایل نقلیه خود را مخدوش می کنند تا دوربین‌ها نتوانند جریمه‌های برای آن ها ثبت کنند به منظور اعمال قانون به مراجع قضایی معرفی خواهند شد.

برخی رانندگان پلاک های خودرو را با پاشیدن گل و لای، تغییر ارقام پلاک و پوشاندن پلاک با هر وسیله ممکن، مخدوش و ناخوانا می کنند که پلیس در صورت مشاهده بدون هیچ اغماضی با آن ها برخورد قانونی خواهد کرد. پلاک هویت اصلی وسایل نقلیه و تنها ابزار شناسایی برای مالکان وسیله نقلیه محسوب شده و رانندگان نباید بخاطر فرار از اعمال قانون این هویت را مخدوش کنند. دوربین‌های هوشمند ثابت ثبت تخلف، تصاویر رانندگان متخلف را به راحتی ضبط کرده و هویت آنها را برای پلیس به راحتی محرز می کند.

قانون مخدوش کردن پلاک خودرو

طبق ماده ۲۷۰ قانون مجازات اسلامی هر فردی ارقام و مشخصات پلاک وسایل نقلیه را تغییر دهد یا چنین وسایلی را با علم به تغییر یا تعویض پلاک تقلبی استفاده کند، به حبس از ۶ ماه تا یک‌سال محکوم می‌شود. بر اساس این ماده قانونی چنانچه فردی پلاک وسیله نقلیه موتوری دیگری را به خودرو خود الصاق کند یا برای آن پلاک تقلبی بکار برد نیز مشمول این مجازات خواهد شد. تغییر غیرقانونی و مخدوش کردن پلاک خودرو از جمله جرائمی است که در سال های اخیر به ویژه در شهرهای بزرگ افزایش یافته است. افرادی که اقدام به این عمل می کنند، علاوه بر فرار از قانون، جریمه اعمال غیرقانونی خود را به حساب دیگر شهروندان می گذارند به همین دلیل خلافی هر دو پلاک باید توسط فرد خاطی پرداخت شود. دستکاری و مخدوش کردن غیرقانونی پلاک خودرو در عین آنکه جرم تلقی می‌شود مشکلاتی را برای دیگران ایجاد و حقوق افراد دیگر را ضایع می کند، زیرا اقدام آنها موجب صدور قبض جریمه برای فرد دیگری می‌شود. متخلفان برای فرار از قانون روش‌های مختلفی برای ناخوانایی پلاک استفاده می‌کنند که می‌توان به پخش روغن‌های تیره بر روی پلاک، گلی و خاکی کردن پلاک، استفاده از اسپری های مخصوص، استفاده از کلوره‌های پلاستیکی تیره اشاره کرد.

برخورد پلیس با پلاک های مخدوش

سردار سیدکمال هادیانفر رئیس پلیس راهور ناجا در مورد سرانجام ارسال پیامک هایی برای شهروندان و شکایت از این که در مکان خاصی که برای آنها پیامک ارسال شده، حضور نداشته اند؟ گفت: تردد همه خودروها در هر نقطه و ساعتی از شبانه روز در چک اپراتورهای قابل رویت است اما بعضا برخی ترددها در شب انجام شده و دوربین در ثبت شماره پیامک شاید دچار خطا می شود. وی ادامه داد: از سوی دیگر ممکن است شماره همراه صاحبان خودروها، شماره دیگری باشد که باید افراد با تغییر مکان و شماره همراه در اسرع وقت موضوع را به پلیس اطلاع رسانی کنند تا دچار مشکل نشوند اما در کل جریمه پیامک های ارسال شده دو مرحله‌ای است، ما در چند مرحله اعمال جریمه را کنترل می‌کنیم، به طور مثال وقتی خودرویی تخلف می‌کند یک پیامک برای راننده ارسال می‌شود که شما با مثلا این شماره خودرو مرتکب تخلف شده اید اما در حال بررسی است بعد از آن نرم‌افزاری به صورت سیستمی پلاک و خودرو را بررسی می کند سپس عامل انسانی به صورت اپراتوری کنترل را انجام می‌دهد و در صورت انطباق مشخصات موجود با رکال وسیله نقلیه، پیامک جریمه برای فرد ارسال می‌شود. رئیس پلیس راهور ناجا به هوشمندسازی پلیس راهور اشاره کرد و گفت: با هوشمندسازی انجام شده امکان اینکه با تغییر پلاک جریمه برای فرد دیگری صادر شود، وجود ندارد زیرا در زمان شماره‌گذاری خودرو، رنگ، نوع و مدل خودرو در سامانه پلیس ثبت می‌شود. هادیانفر درباره پوشاندن پلاک خودروها گفت: از آن جایی که امکان تشخیص پلاک خودرو وجود دارد، پلیس می تواند پلاک اصلی این خودروها را نیز با استفاده از ارکان وسیله، تجهیزات و نوع آن شناسایی کند.

چک اپراتورها، راهی برای شناخت پلاک های مخدوش

سرهنگ عین الله جهانی- معاون اجتماعی پلیس راهور نیز در این زمینه گفت: چنانچه برای افرادی پیامکی با این مضمون آمده باشد که تردد مالک خودرو در حال بررسی است؛ این افراد نگران نباشند زیرا این پیامک در چک اپراتورهای بخش اجرائیات پلیس راهور به صورت سیستمی بررسی می شود و چنانچه رنگ و نوع خودرو با پیامک ارسالی هماهنگی نداشته باشد، حذف می‌شود. وی تصریح کرد: البته اگر پیامک دومی آمد که در آن ذکر شده، مرتکب فلان تخلف شده اید و این پیامک دارای شناسه پرداخت باشد، یعنی تخلفی صورت گرفته و باید جریمه پرداخت شود. جهانی اضافه کرد: چنانچه فردی در فلان جاده و مسیر تردد نداشته اما پیامک دریافت کرده است، این نوع پیامک ها نیز در چک اپراتورهای پلیس راهور بررسی و از سیستم حذف می شود. معاون اجتماعی پلیس راهور در پاسخ به این سوال که تکلیف پیامک های ارسالی برای افرادی که دارای مجوز تردد در طرح شبانه و ورودی و خروجی برخی از شهرهای نارنجی هستند، چیست؟ گفت: چنانچه نام دارندگان مجوز فرماندواری ها در سیستم اجرائیات راهور ثبت شده اما برای آن ها پیامک هشداری آمده است، نگران نباشند، زیرا با ارسال این پیامک جریمه ای برای آنها منظور نمی شود.

۵ دلیل برای مراجعه به متخصص گوارش

وجود علائم و عارضه هایی همچون سوزش معده یا دل درد که با داروهای بدون نسخه بهبود پیدا نمی کند یا احساس درد شدید نشان دهنده لزوم مراجعه به یک متخصص گوارش است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پزشک گوارش در درمان بیماری ها و اختلالات دستگاه گوارش و کبد تخصص ویژه دارد که به تشخیص و درمان انواع سرطان ها، بیماری های کبدی، سوزش معده، مشکلات کیسه صفرا، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو، سندرم روده تحریک پذیر، خونریزی داخلی، بیماری سلیاک و سایر اختلالات دستگاه هاضمه اقدام می کند.

همچنین متخصص دستگاه گوارش می تواند در مورد چگونگی سالم نگه داشتن سیستم گوارشی به فرد آموزش دهد.

چه زمانی لازم است به متخصص گوارش مراجعه کنیم؟

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر پزشک عمومی ممکن است شما را به یک متخصص گوارش ارجاع دهد. سایت "مدیکال اکسپرس" در گزارشی به این موارد اشاره کرده است:

- وجود عارضه سوزش معده که با داروهای بدون نسخه بهبود پیدا نمی کند: اگرچه سوزش معده گاه به گاه در میان افراد شایع است اما در صورتیکه حالت تهوع، استفراغ یا مشکل در بلع وجود داشته باشد یا فرد به دلیل دل درد شبانه نتواند به خواب رود، لازم است از متخصص کمک بگیرد.
- درد مداوم یا شدید معده: ناراحتی شکمی معمولا به دلیل ویروس معده، سوء هاضمه یا گاز ایجاد می شود. درد شدیدتر ممکن است نشانه انسداد روده باشد.
- وجود خون در مدفوع: وجود خون در مدفوع چه قرمز یا سیاه مورادی است که باید بررسی شود چرا که می تواند خونریزی در دستگاه گوارش را نشان دهد.
- گیر کردن غذا در مری: این شرایط ممکن است به صورت وجود یک توده در گلو احساس و باعث بلع سخت و دردناک شود. همچنین می تواند باعث از دست دادن اشتها یا استفراغ شود و ممکن است نشانه ای از بیماری یا نوعی ناهنجاری باشد.
- سن بالای ۴۵ سال: حتی اگر احساس کسالت و علائم بیماری ندارید، انجمن سرطان آمریکا توصیه می کند که اولین کولونوسکوپی غربالگری در سن ۴۵ سالگی و پس از آن هر ۱۰ سال انجام شود.

منسمال
هایی برای زندگی
منسمال
منسمال هایی برای زندگی
باید نگاه کنی... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز تازه‌ید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزند چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چیاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.
از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر
@Minimalha
MinimalHaeeJbnaye.Zendegi
Minimalha
MinimalForLife

تازه های سلامت

مصرف روغن‌های جامد باعث سکته قلبی می‌شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف روغن های جامد و نیمه جامد، باعث رسوب اسیدهای چرب اشباع در رگها، تنگی و انسداد عروق قلب و سکته قلبی می‌شود پس برای حفاظت از قلب خود این روغن‌ها را مصرف نکنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، زهرا عبداللهی افزود: مصرف روغن های جامد و نیمه جامد، باعث رسوب اسیدهای چرب اشباع در رگها، آترواسکلروز (سفت شدن جدار عروق)، تنگی و انسداد عروق قلب و سکته قلبی می شود.

وی اظهار کرد: بر اساس نتایج آخرین یافته های علمی در جهان، مصرف روغن های جامد و نیمه جامد هم چنین به علت دارا بودن اسید چرب ترانس بالا خطر بروز سرطان سینه در زنان و سرطان پروستات در مردان را افزایش می دهد.

عبداللهی با بیان اینکه مصرف خانگی روغن های جامد به هیچ عنوان توصیه نمی شود، ادامه داد: روغن جامد به علت بافت مورد نیاز شیرینی ها، عمدتا در قنادی ها کاربرد دارد. اسید های چرب اشباع موجود در روغن جامد ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها را بدنبال دارد. اگر چه این روغن ها در حال حاضر در کشور ما با اصلاح فرمولاسیون و بهبود کیفیت به روغن نیمه جامد تبدیل شده اند که مقدار اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتری نسبت به روغن جامد دارند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خاطرنشان کرد: روغن نیمه جامد هم در مقایسه با روغن‌های گیاهی مایع، مقادیر بیشتری اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس داشته و مصرف آنها خطراتی مانند افزایش کلسترول بد خون LDL ، تنگی و انسداد عروق قلبی و نهایتا سکته قلبی را بدنبال دارند بویژه افرادی که دچار اختلالات چربی خون و کلسترول بالا هستند، نباید از روغن جامد و نیمه جامد استفاده کنند.

وی تصریح کرد: توصیه می شود برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی از روغن های مایع با منشاء گیاهی استفاده شود و چربی های مایع، روند بروز آترواسکلروز (سفت شدن جدار عروق) را کند می کند.

به گفته عبداللهی، روغن نباتی مایع درصد بسیار کمی اسید چرب اشباع و مقادیر قابل ملاحظه ای اسید های چرب غیر اشباع که برای حفظ سلامت قلب ضروری است ، را دارند و میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد و در بعضی از روغن های مایع تقریبا صفر است که زیرو ترانس نامیده می شوند و مصرف روغن های مایع قطعا برای حفظ سلامت به روغن حیوانی و روغن نباتی جامد و نیمه جامد ارجحیت دارد.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماینان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸