گوناگون

احکام بازنشستگان ۱۴۰۱ صادر می‌شود

وزیر آموزش و پرورش از صدور احکام بازنشستگان فرهنگی سال ۱۴۰۱ با امضای پلاش و رسیدی با چند هفته آینده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، رضا راد صحرایی در آیین تکریم و بازنشستگان معلم و مربیت اظهار کرد: دستور ندادم امسال کسی را بازنشسته نکند مگر اینکه خودش بخواهد بازنشسته شود و این کار ۲ طیل دارد: اول اینکه به وجود وظایف بازنشستگان نیاز نداشتیم و دوم اینکه رول برعکس شود و آنها بگویند می رویم و ما بگوییم بروید. وی افزود: بدی در قانون برنامه هفتم بوسیله لحاظ شد که اگر فردی به سن بازنشستگی رسید، دولت موظف است پلاش وی را همان لحظه پرداخت کند اما می‌تواند ۵ سال هم بماند و در آموزش و پرورش خدمت کند وی تصریح کرد: این اقدام در آموزش و پرورش، ایده خوبی است چون سن بازنشستگی در آموزش و پرورش نزدیک به ۵۰ سالگی است. صحرایی با بیان اینکه متاسفانه معلمان در سن اوج کاری خود بازنشسته می‌شوند، خط نشان کرد: سال با کمک قانون مدیریت خدمات کشوری به استان‌ها این اختیار داده شده است که اگر به معلمی نیاز دارید او را حفظ کنید. وی افزود: اتفاق دیگر هم که قانون آن به شورای عالی آموزش و پرورش ارسال شده، این است که معلمکاران فرهنگی بازنشسته بتوانند موسسات آموزشی، رواد و قانونی ایجاد شود که خودشان بتوانند بوسیله آموزشی داشته باشند. وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه صدور احکام بازنشستگان ۱۴۰۱ با امضای پلاش و رسیدی با چند هفته آینده به امام می‌رسد، گفت: این کار به حدود یک هزار ما را بدون استیذان نیاز نداشت که ماهین شد.

متخلفین تغییر پلاک به کلاس توجیهی می‌روند

معاون آموزش و فرهنگ رافیک پلیس راهور بهران بزرگ اعلام کرد: معلمی رانندگان وسیله نقلیه که اقدام به دست‌کاری پلاک کند به کلاس‌های توجیهی و اجباری رسیدگی می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس راهور بهران بزرگ سرهنگ احسان موسی در گفت‌وگویی اظهار کرد: در حال حاضر از طریق رصدی که صورت می‌پذیرد و برای خودروها و افرادی که قدام به پوشش پلاک انجام می‌دهند از مخالف مدنظر عکس مهیه و به مرکز اجرا بیات پلیس راهور ارجاع داده می‌شود. وی افزود: مرکز اجرا بیات با اسال پیامک به رانندها و رایه پلیس راهور بهران بزرگ دعوت کرده و باید وی در کلاس‌های آموزشی شرکت کند. بیا این چانچه فرد متخلف در کلاس‌های آموزشی شرکت کرد دیهدی می‌شود بر عدم تکرار مخالف از وی اخذ می‌گردد ولی در غیر اینصورت روی پلاک وسیله نقلیه مبنی خدمات ثبت می‌گردد و به مراجع قضایی ارجاع داده می‌شود. وی ادامه داد: اگر رانندهای در اعتداد و ارقام دست‌کاری کرده باشد به مراجع قضایی معرفی می‌گردد و مجازات‌های خاص خود را دارد که تا ریه پوشش پلاک ۶۰ هزار تومان است. همچنین برابر ماده ۲۲۰ قانون مجازات اسلامی، دستکاری و مخدوش پلاک جرم محسوب می‌شود و از ۶ ماه تا یک حبس و ارای مختلف به همراه خود داشت.

جزئیات حذف نسخه کاغذی پزشکان و امضای الکترونیک

قائم مقام بیمه مرکزی: وضعیتی را در مورد حذف نسخه کاغذی و همچنین امضای الکترونیک و رشکل را فرا کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجید مشایخی با تاکید بر اینکه برای حذف نسخه کاغذی از فرایند پرداخت هزینه درمان بین دستگاه‌های ذی‌ربط تقسیم کار صورت گرفته است، اظهار کرد: بحث مربوط به امضای الکترونیک از وظایف مشخص سازمان نظام پزشکی است. در واقع بیمه‌ها در انتهای کار قرار دارند و بیمه‌ها در این پیال‌ها هستند. پیال‌ها باید طوری برنامه‌ریزی شود که به تبادل امضای دیجیتال را با رتوکلی کند و آن را به عنوان یک سند رسمی بپذیرند. البته در حال حاضر نسخه الکترونیک چالش اصلی نیست، بلکه در جریان نظام مشکل وجود دارد؛ جریان نظام در ربط به بیمارهای سرپایی بستری است.

قائم مقام بیمه مرکزی با بیان اینکه امضای الکترونیک دو مرحله دارد، توضیح داد: مرحله نخست استقرار در سامانه و مرحله دوم پذیرش از طرف سازمان‌های بیمه گر است. بیا این امضای دیجیتال لازمه کار در سلامت الکترونیک است اما با وجود به مشکلات دیگر اولویت نیست. اولویت اصلی تکمیل جریان نظام بین سازمان تامین اجتماعی، بیمه سلامت، وزارت بهداشت و بیمه است. پس از آن می‌توان روی کیفیت نظام و نحوه امضا صحبت کرد.

مشکلات حافظه می‌تواند چالش دیگر کودکان اوتیسم باشد

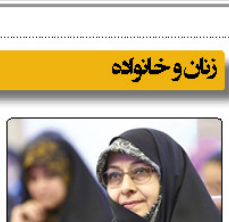
کودکان مبتلا به اوتیسم مشکلات شناخته شده‌ای در تعاملات اجتماعی دارند اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد آنها در زمینه حافظه هم مشکل دارند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان در یافت کودکان سن مدرسه مبتلا به اوتیسم در مقایسه با همسالان خود، در مدیریت وظایف حافظه مشکل بیشتری نشان دادند. آنها اغلب به سختی چهره‌ها را به خاطر می‌آورند همچنین در یادآوری کلمات و اشیاء دیگر اطلاعات نیز مشکل داشتند. علاوه بر این، محققان دریافتند کمبودهای حافظه و در مدارهای مغزی خاصی که بیش از حد متصل بودند، دنیایی که یافته‌هایشان می‌دهد که چالش‌های حافظه ممکن است مشکل بر رگ‌سازی برای کودکان مبتلا به اوتیسم نسبت به آنچه که معمولا تشخیص داده می‌شود، باشد و این مسئله باید در مدرسه و در خدمات به این کودکان در نظر گرفته شود.

«چین لیو» نویسنده اصلی مقاله از دانشگاه استانفورد در کالیفرنیا، گفت: «کودکان مبتلا به اوتیسم قبلا عملکرد بالاتر از اغلب به مدارس معمولی می‌روند و آموزش‌های مشابهی با همسالان خود دریافت می‌کنند. اما یافته‌های جدید نشان می‌دهند که حتی اگر این کودکان در ریاضی هوشی بالایی هم نباشند باشد، هنوز هم ممکن است با مشکلات حافظه دست و پنجه نرم کنند. لیو گفت: «این ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشد.»

اوتیسم یک اختلال رشد مغزی است که در دریافت مختلف مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی با مشکل می‌کند و برخی از این مهارت‌ها مشکلات خفیف‌تری دارند اما برخی دیگر مشکلات بیشتری دارند، کم صحبت می‌کنند یا اصلا صحبت نمی‌کنند و در مقیاس‌های تکراری و وسواسی می‌شوند. برخی از کودکان دارای ناتوانی ذهنی هستند در حالی که برخی دیگر دارای ضریب هوشی متوسط یا بالا را در متوسط هستند.

زنان و خانواده



آغاز به کار رویداد «خانواده و فرهنگ عامه»

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده اظهار کرد: همزمان با هفته ملی جمعیت، رویداد ملی خانواده و فرهنگ عامه افتتاح و فعالیت بکساله خود را شروع می‌کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، آنیه خزعلی در دومین آیین خانواده و تکریم بازنشستگان که به همت مرکز ارتباطات مردمی تهاد ریاست جمهوری همزمان با روز خانواده در سالن اجلاس سران کشورها برگزار شد، صمن فرائت پیام رئیس جمهور خطاب به خانواده‌های ایرانی را شروع به کار رویداد ملی خانواده و فرهنگ عامه خواند. خزعلی، با گرامیداشت روز ملی خانواده، بر تحکیم پیوند خانواده و تلاش تسب به افزایش مهر و تعلق و همبستگی در خانواده‌ها تاکید کرد.

وی در تشریح رویداد ملی خانواده و فرهنگ عامه افزود: در بخش‌های نمادگانه این رویداد ملی، موضوعات موفقیت و خانواده، مدیریت و تربیت دینی خانواده، مد و لباس خانواده، رسانه و خانواده، سفره و تغذیه خانواده، بازی و لوازم فرافت خانواده، محیط‌زیست و خانواده، فرهنگ و میراث تاملم‌بی خانواده و سلامت و جمعیت و تعالط خانواده گنجانده شده که در طی یکسال تلاش خواهد کرد توانمندی و مهارت خانواده‌ها را از لحاظ کیفی و کمی ارتقا ببخشد.

چگونه می توان تغییر نام داد؟

افرادی که دارای نام‌هایی که مغایر ارزش‌های اسلامی یا القاب و نام‌های زننده، مستهجن یا نامناسب هستند، می‌توانند اسم خود را تغییر دهند، اما هیچ اجباری برای این تغییر وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا با توجه به انتشار خبری در برخی از رسانه‌ها مبنی بر اینکه سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرده است که صاحبان برخی نام‌ها و نام‌های خانوادگی مانند دالاتری، سعید بهرام، رب و ساطعالملی باید برای تغییر اسامی خود اقدام کنند. این موضوع از سازمان ثبت احوال پیگیری شد و متخصص گردیده هیچ اجباری در تغییر نام وجود ندارد و صرفا اسامی که مغایر ارزش‌های اسلامی و یا القاب و نام‌های نامناسب، زننده و مستهجن هستند و در گذشته کاربرد داشته می‌توانند با رعایت مقررات مربوط به سازمان ثبت احوال اسامی خود را تغییر دهند و هیچ اجباری وجود ندارد. اکنون انتخاب اسامی که موجب هتک حیثیت مقدسات اسلامی می‌شود و همچنین عناوین و القاب و نام‌های زننده و مستهجن یا نامناسب مورد پذیرش ثبت احوال قرار نمی‌گیرد و ممنوع است.

مصادیق تغییر نام چیست؟

انتخاب نام نیک از وظایف پدران و مادران است، نام و نشان هاهویت ما را تشکیل می‌دهد و هر اسمی که برای هر کسی انتخاب می‌شود به طور معمول از زمان به دنیا آمدن تا زمان از دنیا رفتن، همراه او است و با همان نام و نشان شناخته می‌شود. شاید به همین دلیل است که اولین وظیفه پدر و مادر در برابر فرزندان، انتخاب نام مناسب برای آنها باشد؛ نکته‌ای که از سوی بزرگان دین مورد تاکید قرار گرفته است. نوع نام‌های دختر که پسر انه می‌باشد بر گرفته از الگوهای زبصیفی، دینی، مذهبی، ملی باستانی، قومی، مطلقاهای، ترکیبی، نام گل‌ها، طبیعت، حیوانات زیبا و پرندگان، کوهها و رودها و نام موجودات خیالی و اساطیری باشد. برابر ماده ۲۰ قانون ثبت احوال کشور، انتخاب نام به اعلام کننده آن است. برای نام‌گذاری، یک نام ساده یا مرکب (مثل حسین، محمد مهدی و مانند آن) که یک نام محبوب می‌باشد، انتخاب خواهد شد. انتخاب نام‌هایی که موجب هتک حیثیت مقدسات اسلامی می‌شود و همچنین عناوین و القاب و نام‌های زننده و مستهجن یا نامناسب یا جسن، ممنوع است.

متخصص نام‌های ممنوع یا شواری عالی ثبت احوال است و این شورا اسم نوزادهای آن را تعیین و به این سازمان اعلام می‌کند. به موجب ماده ۲۰ قانون ثبت احوال و بصره‌های آن، انتخاب نام‌هایی که در فهرست نام‌های ممنوعه قرار دارند، قدغن است و دارندگان آنها می‌توانند با رعایت مقررات مربوط به نسبت به تغییر آن قدام کنند. کلمی افرادی برای فرزند خود نام‌هایی را درخواست می‌کند که در لیست نام‌گذاری ثبت احوال نیست، انتخاب این گونه نام‌ها در ثبت احوال بررسی و اعلام نظر می‌شود. «اکمیت» انتخاب نام ثبت احوال که بر اساس مصوبه شورای عالی فرهنگی تشکیل شده و در آن ۱۲ استاد دانشگاه در حوزه دکترای ادبیات فارسی و ادبیات عرب، ۲ نماینده از فرهنگستان ادب و زبان فارسی و سه متخصص از سازمان ثبت احوال حضور دارند و نام درخواست شده توسط افراد در این کمیته بررسی می‌شود و در صورت تایید می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد به منظور رعایت حقوق شهروندی، نام‌هایی که در فهرست نام‌گذاری ثبت احوال نیست، مورد بررسی قرار می‌گیرد و چنانچه مغایر با قوانین جاری ثبت احوال نباشد، متقاضی می‌تواند انتخاب کند.

چه نام‌هایی قابل تغییر نیستند؟

برابر مقررات جاری اسامی و نام‌های معصومین نظیر: محمد، علی، حسن، حسین، فاطمه، زهرا، مریم قابل تغییر نیستند و همچنین مستند به تحقق مصوبه به کارگیری اسامی، عناوین و اصطلاحات بیگانه مصوب ۱۳۷۵/۹/۲۸ و آیین نامه ۱۳۷۸/۳/۱۹ هیات دولت، استفاده از اسامی بیگانه برای نام‌گذاری ممنوع است. در صورتی که نام مورد نظر در لیست نام‌های مورد تایید وجود نداشته باشد، احراز مناسب بودن و یا نامناسب بودن آن با چه مرجعی است؟

بر اساس مصوبه شماره ۱۵۷۸ مورخ ۱۳۸۷ سال ۱۳۸۷ شورای عالی ثبت احوال در مرجع رسیدگی به نام‌های جدید و دو ساخته کمیته متشکل از سازمان نام سازمان ثبت احوال، مرکب از اساتید دانشگاه‌ها و فضای فرهنگستان زبان و ادب فارسی است و برای درخواست و پیشنهاد بررسی نام خود به سامانه انتخاب نام در بخش خدمات الکترونیکی پورتال سازمان ثبت احوال مراجعه و درخواست خود را به همراه اطلاعات تکمیلی از قبیل مشخصات شناسنامه‌ای پدر و مادر، نوزاد مورد نظر ثبت کرده و منتظر دریافت نظر کارشناسی از طریق سامانه سازمان ثبت احوال باشید. پس گشت به نام قبلی هم تا زمانی ممکن است که شناسنامه یا وجه جدید و مصوب شده صادر و تحویل متقاضی نشده باشد.

تغییر نام افراد از چه سنی امکان پذیر و چه مدارکی لازم است؟

تغییر نام برای متقاضی پس از رسیدن به سن ۱۸ سال تمام و صرفا برای یک بار امکان پذیر خواهد بود و تغییر نام افراد زیر ۱۸ سال از طریق سازمان ثبت احوال امکان پذیر نبوده و متقاضیان از طریق مراجع قضایی نسبت به انجام خواسته خود می‌توانند اقدام کنند.

بریش

برای چاقی صورت چه بخوریم؟

افزایش وزن و چاقی صورت نیز مانند کاهش وزن به مرور زمان اتفاق می‌افتد و نباید یک‌شبه انتظار معجزه داشته باشید. زمانی که می‌بین دریافت کالری شما از کالری مصرفی بیشتر است، با افزایش وزن همراه خواهید بود. برخی از پروتئین‌های ضروری وجود دارند که می‌توانند تأثیر مثبتی بر چاقی فرد و چاقی صورت داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آلاین، یکی از متداول‌ترین سؤالاتی که برای هرکسی پیش می‌آید این است که ویتامین چاق کننده صورت چیست؟ باید گفت مصرف ویتامین برای چاقی صورت و تنظیم متابولیسم بسیار ضروری است و با مصرف برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانید اقدام مناسب و صوری چاق و پر داشته باشید. در میان ویتامین‌های ضروری بدن انواعی از ویتامین چاق کننده صورت صورت شامل:

ویتامین‌های گروه B

مهم‌ترین و تأثیر گذارترین ویتامین‌ها برای چاقی صورت، ویتامین‌های گروه ب هستند این ویتامین‌ها شامل تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (B3)، اسید پانتوتنیک (B5)، پیریدوکسین (B6)، بیوتین (B7)، اسید فولیک (B9) و کوبالامین (B12) هستند

این ویتامین‌ها تأثیر زیادی در سوخت و ساز بدن دارند همچنین نقش اصلی آن‌ها متابولیسم چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها هستند اگر سطح این ویتامین‌ها در بدن کم شود، متابولیسم بدن به خوبی کار نمی‌کند و وزن شما کاهش می‌یابد لوبیا، عدس، شیر، تخم مرغ، موز، سیب زمینی، غلات کامل و ... منابع مهم ویتامین‌های گروه ب هستند.

کلسیم

برای داشتن صورتی چاق بهتر است در برنامه‌ی غذایی خود از خوراکی‌هایی استفاده کنید که دارای کلسیم، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها باشند؛ زیرا کلسیم و چاقی صورت با یکدیگر در ارتباط هستند مکمل کلسیم از ضعیف شدن ماهیچه‌های صورت جلوگیری می‌کند و با کمک کردن به ساخت استخوان باعث چاق شدن صورت می‌شود.

ویتامین A

پوست شما از دو لایه فوقانی و تحتانی تشکیل شده که ویتامین A در رده دوم قسمت تقش مهم و اساسی دارد. نور خورشید، پیر روی پوست صورت تأثیر داشته و باعث تجزیه کلاژن‌های سطح پوست می‌شود. این موضوع باعث افتادگی و پیری پوست می‌شود اما ویتامین A این فرایند تجزیه را قطع کرده و از رهگرفته خشکی، خارش یا خشونت و رفع‌دگی سطح پوست نیز جلوگیری می‌کند

ویتامین E

ویتامین E آنتی اکسیدان و ضد التهاب قوی است که انرژی خورشید را به خود جذب کرده و از تأثیر منفی بر روی پوست جلوگیری می‌کند. این موضوع می‌تواند در کاهش چین و چروک، افتادگی و حتی سرطان پوست جلوگیری کند همچنین به تقویت دیواره‌های سلولی و چاق شدن صورت کمک می‌کند. ویتامین ای جزء ویتامین‌هایی است که برای چاقی صورت است که برای سلامت پوست و مو بسیار مفید و موثر هست. ویتامین ای در قوی غذاها و ونس‌ها یافت می‌شود. در صورتی که می‌خواهید از عوارض احتمالی این فرص‌ها جلوگیری کنید بهتر است از روغن آن بصورت ماساژ روی پوست استفاده کنید

ویتامین C

ویتامین C به شبکه پوست شما کمک می‌کند تا پروتئین‌های خود را حفظ کرده و پیوند شکل اصلی خود را نگه دارد علاوه بر آن این ویتامین یک آنتی اکسیدان قوی است که در مقابل رادیکال‌های آزاد از پوست شما محافظت می‌کند.

روی

بیشترین مواد معدنی پوست در لایه بیرونی قرار دارند. روی باعث می‌شود دیواره‌های سلولی پوست پایدار بماند. علاوه بر آن تأثیر زیادی در تقسیم و تخصصی شدن سلول‌ها هم رشد دارد

منیزیم

منیزیم هم یکی از بهترین ویتامین‌ها برای چاقی صورت است. استفاده از این ویتامین باعث می‌شود ماده قدار قند خون و فشار خون کنترل شود و همچنین استخوان‌ها را قوی، و مستحکم‌تر کند و بلند تقویت سیستم ایمنی شود. می‌تواند با خوردن، آجیل، دانه‌ها، حبوبات و میوه و سبزی، منیزیم مورد نیاز بدن خود را تأمین کرده و به چاقی صورت خود کمک کنید

آهن

بدن برای رشد و متابولیسم سالم، عملکرد صحیح سلول و ایجاد برخی از هورمون‌ها به آهن نیاز دارد. آهن برای حمل اکسیژن در سلول‌های قرمز، و گلبول‌های قرمز خون به عضلات و بافت‌های بدن نقش ضروری دارد. بیا این اگر سطح آهن پایین باشد، اکسیژن کافی به عضلات و ماهیچه‌ها نرسیده و متابولیسم بدن مختل می‌شود. در نهایت با مدنبه سالم می‌تواند تمام ویتامین‌های مفید را دریافت کند اگر در رژیم غذایی خود مسوبت مصرف نداشته باشید می‌توانید با مصرف قرص‌های ویتامین، ویتامین‌های مورد نیاز را در بافت کنید.

گیاه «کتابیس ساتیوا» را می‌شناسید

مصرف «گُل» جنون می آورد

یک روانپزشک با اشاره به اینکه از دوما استفاده از مشتقات گیاه کتابیس اینديکا یا نیپیرات ظاهری یا اصطلاحا بخرب صورت همراه نیست، نسبت به اختلالات روانی مصرف ماده مخدر گل هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جمال شمس با اشاره به اینکه ماده مخدر حشیش گل، ودت، علف یا ماری جوانا برگ‌ها و گل‌های خشک شده گیاه کتابیس ساتیوا یا کتابیس اینديکا هستند اظهار کرد: تاکنون این گیاه ماده مخدر وجود دارد و بسته به اینکه از کجای گیاه استفاده شود، نام‌های مختلفی برای آن استفاده می‌شود. وی ادامه داد: اگر از برگ خشک شده این گیاه استفاده شود به آن علف یا گرلی هم می‌گویند شمس با اشاره به اینکه تولید کنندگان ماده مخدر برای پخش‌های مختلف، بومه کتابیس سایوا نام‌های مختلفی می‌گذارند تا جذابیت آن برای مصرف کنندگان بیشتر شود، خاطرنشان کرد: صمغ این گیاه، حشیش یا ماری جوانا است، بود و یک هم پخش‌های دیگر این گیاه محسوب می‌شود. اگر من گیاه بالاتر بود، گل بدهد به آن گل می‌گویند. این متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: گل، حشیش، ماری جوانا، گرلی، یک وبند، همه همه از یک ماده اعتیادآور بوجه می‌شود. ولی نکته اینجاست که کسانی که ماده مخدر را بهبه و تولید می‌کنند با نام‌های خاص و اشکال مختلفی این فرآورده را عرضه می‌کنند و سپاها هفتشان فروش و بوسه این محصولات است.

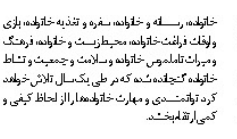
به گفته شمس، بسیاری از افراد آگاهی کافی از این ماده اعتیاد آور ندارند، خیالی از کسانی که که کل استفاده می‌کند موضی که به آنها می‌گوییم این ماده همان حشیش یا ماری جوانا است، تعجب می‌کند. وی با بیان اینکه تمام مواد که موود سوءمصرف قرار می‌گیرند اعتیادآور بوده و وابستگی ایجاد می‌کند، نسبت به استفاده از این مواد هشدار دادند: فرآورده‌های گیاه کتابیس اینديکا شیمیایی هستند، این گیاه در عملکرد مغز تغییراتی ایجاد می‌کند.

این روانپزشک با تاکید بر اینکه گل، کراک، شیشه، کوکائین، همه و همه خاصیت اعتیادآوری دارند و افراد برای رسیدن به احساس لذت یا سرخوشی از آن استفاده می‌کنند، ادامه دادند: مواد مضری از طریق این مواد در مغز آنها می‌شود که نتیجه اولیه آن ایجاد احساس خوشایند و لذت است؛ همین مسئله شروع داستان بی‌لذتها و مخرب اعتیادآوری است. شمس، نسبت به افزایش مصرف گل، حشیش، ماری جوانا و سایر مشتقات این گیاه در سراسر دنیا هشدار دادند و گفت: بعد از سیگار و مصرف قرص مانده مخدر در دنیا همین ماده یعنی حشیش یا ماری جوانا و یا گرلی است و متأسفانه باید گفت مصرف آن بین نوجوانان و جوانان بسیار زیاد است. این روانپزشک ادامه دادند: متأسفانه بیشتر زمانی است که بسیاری از افراد اصلا نمی‌دانند چه ماده مخدر تاکی استفاده می‌کنند. وی با بیان اینکه زمان تقریب سلول‌های مغزی ویرو زنشانه‌های روانی پیشی در می‌کند، ادامه دادند: مواد مضری از طریق این مواد در مغز آنها می‌شود که نتیجه اولیه آن ایجاد احساس خوشایند و لذت است؛ همین مسئله شروع داستان بی‌لذتها و مخرب اعتیادآوری است. شمس، نسبت به افزایش مصرف گل، حشیش، ماری جوانا و سایر مشتقات این گیاه در سراسر دنیا هشدار دادند و گفت: بعد از سیگار و مصرف قرص مانده مخدر در دنیا همین ماده یعنی حشیش یا ماری جوانا و یا گرلی است و متأسفانه باید گفت مصرف آن بین نوجوانان و جوانان بسیار زیاد است. این روانپزشک ادامه دادند: متأسفانه بیشتر زمانی است که بسیاری از افراد اصلا نمی‌دانند چه ماده قطر تاکی استفاده می‌کنند. وی با بیان اینکه زمان تقریب سلول‌های مغزی ویرو زنشانه‌های روانی پیشی در

افراد مختلف متفاوت است، ادامه دادند: این مدلوم مصرف در افراد مختلف متفاوت دارد، برخی به لحاظ ژنتیکی استعداد ابتلا دارند و با چند بار مصرف، تا آخر عمر دچار روانی پریشی و جنون می‌شوند و باید مدام به همه دارو مصرف کنند ولی نهایتا پایان این مسیر چیزی جز بیماری و به شمن عمر نیست.

شمس با اشاره به این نکته که برخی فکر می‌کنند گل یا حشیش و سایر فرآورده‌های اعتیادآور خطرناک نیست، توضیح دادند: بسیاری از افراد، دریاک را به عنوان الگوی ماده اعتیادآور که به محض عدم مصرف، نشانه‌های جسمی دارد می‌شناسند، بنابراین تا وقتی آگاهانه از ماده‌ای را مصرف کنند و بعد از مدتی آن را کنار بگذارند، اگر دچار علامت‌های فیزیکی نشوند فکر می‌کنند این ماده اعتیادآور نیست، در واقع شاید این مواد وابستگی جسمی و فیزیولوژیکی نداشته باشد ولی وابستگی روانی بسیار جدی و خطرناک است. وی در پایان به این سؤال که چرا در برخی کشورها مثل کانادا و آمریکا و یا برخی اماکن به خصوص در اروپا استفاده از برخی مواد مخدر و اعتیادآور مجاز است، گفت: همه می‌دانیم که سیگار مضر است ولی همچنان مردم به صورت آزادانه در اماکن عمومی از آن استفاده می‌کند، با این بین نکته در استفاده از مواد اعتیادآور هم مصداق دارد، قطعا دست‌های آشکار و پنهانی پشت این قضیه هستند که برخی دولت‌ها و سیاستگذاران قوانین سفت و سختی برای پیگیری از آن لحاظ نمی‌کنند ضمن اینکه پولی که از راه این صنعت مخرب ایجاد می‌شود قابل موجه است.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست. شخص که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خودش را در ما نمی‌شناخت. می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی نام‌ها
ژوزه ساراماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه‌های سلامت

۷ خوراکی مفید برای کاهش خطر انتقال ویروس تبخال

تبخال یا زخم سردی که در اثر ویروس هرپس سیمپلکس ایجاد می‌شود، می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن خود را نشان دهد. در صورت بروز، بهترین کار این است که علائم آن را در اسرع وقت درمان کنید چون خشک شدن ناحیه دارای زخم، خطر انتقال ویروس تبخال را به دیگران کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دو نوع ویروس هرپس سیمپلکس شناخته شده است که نوع اول آن به نام HSV مسئول زخم‌های سرد و تبخال‌های ناشی از سرماخوردگی است. این نوع تبخال در اطراف دهان و یا روی صورت ایجاد می‌شود. این ویروس صری است و از طریق تماس مستقیم دو فرد با یکدیگر، به راحتی منتقل می‌شود این ویروس معمولا تا آخر عمر با فرد باقی می‌ماند. خوشبختانه تبخال یک عارضه جدی نیست و معمولا بعد از چند روز از بین می‌رود. بهترین کار این است که علائم آن را در اسرع وقت درمان کنید چون خشک شدن ناحیه تاول زده، خطر انتقال ویروس تبخال را به دیگران کاهش می‌دهد.

با استفاده از خوراکی‌های زیر می‌توانید علائم تبخال‌ها را کاهش دهید:

یخ: عملکرد یخ به این شکل است که محیطی نامناسب برای رشد ویروس تبخال ایجاد کرده و همچنین درد‌های ناشی از تبخال را به خوبی کاهش می‌دهد بهتر است از کیسه یخ استفاده کنید تا اینکه خود یخ را مستقیم به پاکر ببرید. درمان با یخ را روزی سه بار و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

نمک دریایی: خاصیت آنتی سپتیک و ضد ویروسی دارد و به درمان سریع عفونت لب منجر می‌شود. مصرف نمک دریایی مانع گسترش ویروس تبخال می‌شود. کمی از نمک دریایی را روی موضع تبخال قرار دهید. بادقتی باشد که بلورهای نمک باید روی تبخال بچسبند. نمک را پس از ۱۰ دقیقه بشویید.

شیر: شیر دارای ماده‌ای به نام لیزین است که پس از جذب توسط پوست، ویروسی که سبب ایجاد تبخال می‌شود را مهار می‌کند. از طرفی نمای سرد شیر نیز درد‌های تبخال را کم خواهد کرد. پنبه را در شیر زده و کاملا چندین بار در روز روی زخم رنتید، می‌توانید از هعمال لحظه که احساس کردید زخم‌ها تشکیل شده‌اند، از این مرهم استفاده کنید.

گوجه فرنگی: آنتی اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی برای تحریک بازسازی سلولی در مناطقی که تحت تاثیر زخم تبخال هستند، ایده آل است. مصرف گوجه فرنگی سرعت رشد میکروارگانیسم‌ها را کاهش می‌دهد. کمی از گوجه فرنگی رنده شده را برای ۲۰ دقیقه روی تبخال قرار دهید و این کار را روزی دو بار تکرار کنید.

ماست طبیعی: اسید لاکتیک ماست طبیعی، ماده‌ای است که مانع رشد زخم‌های سرد می‌شود. همچنین علائمی نظیر خارش و سوزش ناشی از تبخال را کم کرده و سبب تصغیب عفونت ناشی از آن می‌شود.

شیرین بیان: نشان داده شده که عناصر و ترکیبات موجود در شیرین بیان زمان بهبودی تبخال را سرعت می‌بخشد. به طور منظم شیرین بیان بخورید و یا مکمل‌های شیرین بیان مصرف کنید. می‌توانید کمی از پودر مکمل شیرین بیان را به صورت خمیر در آورده و چندین بار در روز به طور مستقیم روی محل زخم دهه‌ای استفاده کنید.

عصاره دانه گریپ فروت: دانه گریپ فروت خواص ضد ویروسی دارد و می‌تواند منجر به کاهش فعالیت منفی ویروس تبخال شود. این عصاره دارای ویتامین C است که به تعمیر پوست آسیب دیده کمک می‌کند و مانع ایجاد میکروارگانیسم‌ها می‌شود. کافی است دو قطره از عصاره این دانه را روی منطقه آسیب دیده قرار دهید و این کار را دو بار در روز تکرار کنید.