گوناگون

مراقب کلاهبرداری‌ها باشگرد فاکتورسازی باشید

معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا گفت: مراقب کلاهبرداری‌ها با شگرد فاکتورسازی باشید

به گزارش پیام آشنا، سرهنگ عبدالله چوکی در تشریح این خبر گفت: بعد از مراجعه شهروندی در یکی از شهرستان‌های تهران مبنی بر انسداد حساب‌های بانکی و بدهی مالیاتی در یکی از استان‌های مرکزی، موضوع به صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان مبارزه با جعل و کلاهبرداری این استان قرار گرفت. وی افزود: در تحقیقات اولیه و بررسی پرونده مالیاتی شاکی مشخص شد نام وی به عنوان مدیر عامل یک شرکت با مشخصات معین و نشانه مالی به ثبت رسیده است. معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا با بیان اینکه شاکی در ظهارات خود مدعی بود هیچ گونه همکاری و فعالیت اقتصادی در این شرکت نداشته است، گفت: طبق محاسبات و برآوردهای کارشناسان طی ۳ سال فعالیت، بدهی مالیاتی این شرکت بیش از ۹۰۰ میلیارد ریال گزارش شده است. وی تصریح کرد: کارآگاهان مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی در ادامه تحقیقات خود دریافتند رئیس هیأت مدیره شرکت نیز از ثبت آن بی اطلاع و گفته است که چند سال پیش مدارک هویتی خود را برای اخذ وام ارائه و در این خصوص اوراقی را نیز امضا کرده است. سرهنگ چوکی عنوان کرد: با تحقیقات میدانی و پس از اقدامات فنی و اطلاعاتی درخصوص شناسایی و جلب متهم، مخفیگاه وی در تهران شناسایی شد که کارآگاهان در یک عملیات غافلگیرانه وی را دستگیر کردند و به اداره آگاهی برای بازجویی و سیر مراحل قضایی انتقال دادند. وی گفت: در تحقیقات انجام گرفته مشخص شد متهم پس از ثبت شرکت ۲ نفر را بدون اینکه اطلاعاتی داشته باشند به عنوان مدیر عامل و رئیس هیأت مدیره قرار داده است. سرهنگ چوکی ضمن توصیه به شهروندان مبنی بر اینکه در زمان تنظیم وکالت کاملاً از مفاد وکالت نامه اطلاع کافی داشته باشید، افزود: برای واقعیات پرونده‌های موجود، اعتماد به افراد و قرارداد ها، اصل یا حتی فتوکپی مدارک شناسایی (شناسنامه و کارت ملی) و یا کارت‌های بانکی به منظور دریافت تسهیلات، وارائه ثبت شرکت و... موجب ایراد خسارت‌های مادی و معنوی جبران ناپذیر برای صاحبان مدارک شده است.

«ارزیابی تکمیلی» پذیرفته‌شدگان آزمون آموزگاری تا پایان اردیبهشت

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه نتایج آزمون استخدامی وزارت آموزش و پرورش احتمالاً هفته آینده اعلام می‌شود گفت: طبق برنامه‌ریزی انجام شده در آینده «ارزیابی تکمیلی» شرکت کنندگان قابل از ۲۸ اردیبهشت به سرانجام خواهد رسید و تا اواسط خردادماه نیز نتایج قطعی و نهایی آزمون توسط سازمان سنجش اعلام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا حمید طریفی حسینی در خصوص زمان اعلام نتایج آزمون استخدامی وزارت آموزش و پرورش گفت: نتایج آزمون احتمالاً هفته آینده اعلام می‌شود و از سه برابر ظرفیت افراد معرفی شده حدود ۲۸ هزار نفر جذب و کار آزادی و تشکیل پرونده آن‌ها در اداره کل انجام و به حوزه‌های ارزیابی تکمیلی برای تعیین ۶۰ درصد نمره داوطلبان معرفی می‌شوند. وی با اشاره به فرآیند ارزیابی‌های تکمیلی افزود: اسال فرآیند ارزیابی در حوزه‌های ارزیابی تکمیلی کوتاه تر شده است. زمان تشکیل پرونده ارزیابی تکمیلی و بررسی طلباء استاد آوری و بخشی از امور گزینش و بررسی‌های پزشکی با اضافه شد. پس از اعلام نتیجه اولیه و در زمان مراجعه به اداره کل آموزش و پرورش انجام می‌شود و در صورت تکمیل شدن پرونده، به حوزه ارزیابی معرفی و گروه‌های ارزیابی حرفه‌ای کار ارزیابی تکمیلی را انجام می‌دهند. معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که ۲۸ فروردین اولین روز فراخوان داوطلبان برای ارزیابی تکمیلی باشد ادامه داد: طبق برنامه فرآیند «ارزیابی تکمیلی» تا قبل از ۲۸ اردیبهشت ماه به سرانجام می‌رسد و نتایج نهایی توسط سازمان سنجش در اواسط خرداد اعلام می‌شود. طریفی حسینی با اشاره به اینکه در اوایل تیرماه اقدامات مربوط به جذب و استخدام و سازماندهی پذیرفته شدگان نهایی در مدارس انجام خواهد شد، گفت: بالغ آنها و سازماندهی معلمان رسمی در مدارس دوره ابتدایی در تیرماه انجام می‌شود تا نیازسنجی دقیقی از کمبود نیروی انسانی بدست آید و به تفکیک استان، منطقه و مدرسه در طول تابستان کمبودها بررسی، جبران و از ابتدای مهرماه بدون مشکل وارد مدارس شوند. وی زمان برگزاری دوره‌های ضمن خدمت معلمان را با فاصله بعد از تشکیل پرونده استخدامی و در اواخر خرداد ماه اعلام و اظهار کرد: کار آموزش پذیرفته شدگان از طریق دانشگاه فرهنگیان ذیل دوره آموزشی به صورت فشرده از تابستان آغاز می‌شود و در صورت نیاز در حین خدمت نیز از مهرماه، کار آموزش معلمان جدیدالاستخدام ادامه خواهد داشت.

نوشابه‌های رژیمی را جدی نگیرید

کارشناس اداره غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: فاقد کالری بودن نوشابه‌های رژیمی را جدی نگیرید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، معصومه نگلو قزوند، چند دهه است که برای مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی، تبلیغات گسترده‌ای جهت کاهش وزن انجام شده و ادعا می‌شود به جای قند از شیرین کننده‌های طبیعی و یا مصنوعی استفاده شده است که فاقد کالری هستند اما موجب افزایش وزن نمی‌شوند. در صورتی که همه شیرین کننده‌ها مانند آسپارتام دارای حد مجاز مصرف روزانه در حد میلی گرم در کیلوگرم وزن بدن هستند که به آن ADI می‌گویند که مخفف انگلیسی "دی‌ئی‌آی قابل قبول روزانه" است. وی ادامه داد: اگر چه شیرین کننده‌های مورد استفاده در محصولات غذایی به بهره نوشابه‌های بدون قند یا آخرین استانداردهای ملی و بین‌المللی بررسی شده و با توجه به میزان توصیه شده در محصول مذکور، مصرف می‌شوند اما باید در نظر داشت که مصرف بیش از آن در روز احتمال ابتلا به لوزه سرطان‌ها و ناباروری را در انسان افزایش می‌دهد. نگلو خاطر نشان کرد: آسپارتام پس از تجزیه در بدن به دو اسید آمینه اسید آسپارتیک و دی فنیل آلانین و متانول تبدیل می‌شود که در بیماران ارثی فنیل کتونوری (PKU)، آنزیم فنیل آلانین هیدروکسیلاز به دلیل جهش ژنی غیرفعال است لذا فاقد به تجزیه اسید آمینه دی فنیل آلانین در بدن نمی‌باشند و اسید آمینه مذکور در بدن تجمع یافته و منجر به آسیب مغزی و در نتیجه تأثیر در عملکرد شناختی می‌شود. کارشناس اداره غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره نسبت به اینکه ADI بر اساس بیماری‌های مزمن غیر سرطان، موتاژن بودن، ناباروری و در بعضی از موارد بر اساس سرطان زایی تعیین می‌شود، تأکید کرد: در پرت، نوشابه‌های گازدار بدون قند حاوی شیرین کننده مصنوعی آسپارتام باید هشدار مربوط به عدم مصرف توسط بیماران فنیل کتونوری درج شود.

زنان و خانواده

ترکیب یائسگی زودرس و بیماری قلبی برای مغز زنان بد است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که قبل از ۵۰ سالگی وارد دوره یائسگی می‌شوند و همچنین دارای عوامل خطر بیماری قلبی هستند، ممکن است در معرض خطر بالا زوال فکری و زوال عقل باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیس نت، «حنیفر رابین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نورتنو کانادا، گفت: «در حالی که عوامل خطر قلبی عروقی برای افزایش خطر ابتلا به زوال عقل در افراد اثبات شده است، آنچه کمتر شناخته شده است این است که چرا زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به بیماری آزایمر هستند. ما بررسی کردیم که آیا تغییر هورمونی یائسگی، به ویژه زمان یائسگی، ممکن است در این افزایش خطر نقش داشته باشد یا خیر.»

رابین در بیانیه‌ای توضیح داد: «ما در یافتیم که این تغییر هورمونی زودهنگام و در عین حال داشتن عوامل خطر قلبی عروقی با مشکلات شناختی بیشتر در مقایسه با مردان همسن مرتبط است.»

حفظ جریان خون خوب به مغز و درون مغز یک عامل شناخته شده در حفظ سلامت عصبی است. فشار خون بالا، سیگار کشیدن و دیابت همگی می‌توانند جریان خون مغز را مختل کنند.

در مطالعه جدید، تیم رابین سلامت شناختی ۱۶۷۲۰ نفر با میانگین سنی ۶۵ سال را که به طور مساوی از نظر جنسیت تقسیم شده بودند، دریافت کردند.

آنها شرکت کنندگان زن را به سه زیر گروه تقسیم کردند: کسانی که یائسگی زودتر را بین سنین ۳۵ تا ۴۸ تجربه کردند. کسانی که بین ۴۹ تا ۵۲ سالگی وارد یائسگی شده اند (که معمولی است) و کسانی که یائسگی دیرتر داشتند، بین سنین ۵۳ تا ۶۵.

آنها همچنین عوامل خطر قلبی مانند کلسترول LDL (بد) بالا، دیابت، چاقی، سیگار کشیدن، فشار خون بالا و همچنین نسخه‌های داروهای فشار خون را برای شرکت کنندگان ردیابی کردند.

همچنین در ابتدا و انتهای مطالعه سه ساله به همه یک سری تست‌های شناختی داده شد.

به نظر می‌رسد دو عامل خطر همراه با هم- یائسگی زودرس و خطر قلبی بالاتر- با کاهش نمرات تست زنان در طول سه سال مطالعه مرتبط باشد.

چنین روندی در میان زنان با یائسگی معمولی یا دیرس مشاهده نشد.

رابین گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که سن یائسگی و همچنین خطر قلبی عروقی باید در هنگام توسعه راهنمودهای پیشگیری از زوال شناختی در زنان در نظر گرفته شود».

از «وعده آزاد» در رژیم‌های غذایی چه می‌دانید؟

وعده غذایی آزاد یک وعده دارای مجوز و برنامه‌ریزی شده برای زیر پا گذاشتن موقت قوانین سخت رژیم غذایی است

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، تقلب در برنامه غذایی "cheat day"، شامل دادن مجوز حساب شده و برنامه‌ریزی شده برای زیر پا گذاشتن موقت قوانین سخت رژیم‌های غذایی محسوب می‌شود.

تئوری استراتژی تقلب در برنامه غذایی مبتنی بر پاداش این است که با دادن مجوز دوره‌های کوتاه شکست، احتمال پایبندی بودن به رژیم غذایی بیشتر می‌شود.

هنگام تقلب در رژیم غذایی، به طور معمول دو راهکار «وعده تقلب» و «روز تقلب» استفاده می‌شود با توجه به اولویت‌های رژیم هر فرد، روش‌های تقلب در برنامه غذایی متغیر است. بنا بر نکاته افراد غذاهایی که در وعده تقلب مصرف می‌شود، متفاوت است اما این غذاها پرکالری هستند

استفاده از راهکار تقلب در تمام رژیم‌های غذایی امکان‌پذیر نیست؛ چرا که تمام افراد نمی‌توانند رفتارهای خود را با یک الگو تنظیم کنند. به طور مثال، رژیم کتوژنیک به رعایت کامل و بدون لطف نیاز دارد؛ این در حالیست که لسترلزی تقدم در رژیم‌های غذایی که قابلیت انعطاف‌پذیری دارند، استفاده می‌شوند.

همچنین افراط و تخطی از حد مجاز دریافت کالری حتی در وعده تقلب می‌تواند افراد را به سمت شکسته فرایند کاهش وزن سوق دهد.

به طور قلب ادعا می‌شود استفاده از وعده تقلب در رژیم غذایی به دلیل بهبود سطح هورمون «لپتین» که مسئولیت سرکوب حس گرسنگی را بر عهده دارد، می‌تواند سبب بهبود عملکرد متابولیک شود. نتایج برخی مطالعات بیانگر این است، پس از کاهش وزن قابل توجه، میزان سطح لپتین در بدن کاهش می‌یابد.

نگرش افراد نسبت به غذا در میزان موفقیت در روند کاهش وزن نقش دارد. افرادی که در احساسات مرتبط با خوردن غذا مشکل دارند، ممکن است پس از دریافت وعده تقلب احساس گناه و ناامیدی داشته باشند. علاوه بر تمام این موارد، واژه «تقلب» در بلور عامه دارای بار منفی است و این احتمال وجود دارد که موجب حس شرمساری به فرد و ناامیدی از تلاش برای ادامه روند کاهش وزن شود. شاید بتوان گفت اگر وعده تقلب را با پیامدهای مثبت مانند «وعده سالم‌سازی» یا «وعده درمانی» جایگزین کنیم، نتایج بهتری در زمینه سالم‌سازی الگوهای رفتاری و کنترل بهتر رژیم غذایی حاصل شود

برخوری، یکی از نگرانی‌های مرتبط با وعده تقلب و تبدیل آن به یک رفتار دائمی و در نتیجه شکست رژیم غذایی به حساب می‌آید. رویکرد تقلب در رژیم غذایی می‌تواند برخی افراد را با مشکلاتی مانند گرایش اعتیاد به غذا، اختلالات خوردن و ناتوانی در خود تنظیمی مواجه کند. این موارد سبب ایجاد اختلال در روند کاهش وزن می‌شود.

قراردادی که از غذا خوردن به عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای به منظور کنترل احساسات استفاده می‌کنند، به طور احتمالی بیشتر در معرض برخوری قرار می‌گیرند.

وعده تقلب باید با برنامه‌ریزی باشد، فرد نباید بی‌توجه به نشانه‌های گرسنگی و سیری نسبت به دریافت کالری افراطی و بی‌برنامه اقدام کند.

هوشیاری در استفاده از رویکرد تقلب از نکاتی است که سبب موفقیت رویکرد تقلب در رژیم غذایی می‌شود. غذا خوردن آگاهانه به معنای توجه به نشانه‌های سیری و گرسنگی و کنترل سرعت خوردن غذا و همچنین لذت بردن از وعده غذایی اطلاق می‌شود. تغذیه آگاهانه می‌تواند به پیشگیری از روند افزایش وزن و کاهش تمایلات احساسی و پرخوری کمک کند.

هنگام برنامه‌ریزی برای وعده تقلب، استفاده از یک یا دو نوع خوراکی باید در کلون جهت قرار گیرد؛ چرا که احتمال بروز خطا و از دست دادن کنترل رژیم غذایی در این حالت کمتر است. این روش برای قراری که در کنترل انتهای خود مشکل دارند، رویکردی مفید به حساب می‌آید.

برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده می‌تواند احتمال تسلیم شدن در برابر وسوسه را کاهش دهد. به همین دلیل، بهتر است برای روزهای تقلب مانند روزهای معمولی برنامه‌ریزی مشخصی در نظر گرفته شود.

استفاده و ترکیب غذاهایی که در کنار سالم بودن موجب لذت از خوردن می‌شوند حتی در روزهای معمولی رژیم غذایی می‌تواند در موفقیت رژیم غذایی موثر باشد. این کار می‌تواند خستگی رژیم غذایی را کاهش دهد و سبب پایبندی بیشتر به رژیم غذایی شود.

روزنه

شبکه‌های اجتماعی و چالش‌های اخلاقی

با توجه به تأثیر شبکه‌های مجازی از یک طرف و تأثیر اخلاق در تنظیم درست مناسبات اخلاقی خانواده و جامعه از طرف دیگر، بسیار ضروری است چالش‌ها از منظر اخلاقی مورد بررسی قرار گرفته و برای رفع کاملی با دست کم مواجهه معقول و مناسب با آنها چاره اندیشی شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از آنا، اقبال روزافزون جامعه ایرانی به فضای مجازی و به ویژه شبکه‌های اجتماعی، به رغم مزایا و منافع فراوان و غیرقابل انکاری که دارد نهادهای اجتماعی این جامعه را با چالش‌های گوناگونی رو به رو کرده است.

حسینعلی رحمتی (دکتری فلسفه اخلاق و مدرس و محقق حوزه و دانشگاه) در مقاله‌ای با عنوان «خانواده ایرانی، شبکه‌های اجتماعی و چالش‌های اخلاقی» می‌نویسد: یکی از این نهادها، نهاد خانواده و یکی از مهم‌ترین چالش‌ها چالش‌های اخلاقی است.

یک از نهادهای تاثیر پذیر از شبکه‌های اجتماعی، نهاد خانواده و یکی از مهم‌ترین چالش‌ها چالش‌های اخلاقی است

بررسی تاثیر شبکه‌های اجتماعی در خانواده و جامعه

این نویسنده بیان می‌کند که با توجه به اهمیت و تاثیر این شبکه‌ها از یک طرف و تاثیر اخلاق در تنظیم درست مناسبات اخلاقی خانواده و جامعه از طرف دیگر، بسیار ضروری است که این چالش‌ها از منظر اخلاقی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته و برای رفع کاملی با دست کم مواجهه معقول و مناسب با آنها چاره اندیشی شود.

از این پرسش بنیادین این پژوهش این است که ارکان مختلف خانواده ایرانی معاصر در استفاده از شبکه‌ها اجتماعی با چه چالش‌های اخلاقی مواجه است.

فرضیه مقاله نیز این ایده را دنبال می‌کند که استفاده از این فضا بر روی مناسبات بخش عمده‌ای از خانواده‌های ایرانی تأثیر داشته و آنها را با چالش‌هایی مواجه کرده است که با خود به طور مستقیم به اخلاق مربوط می‌شوند یا پیامدهای اخلاقی دارند.

رحمتی می‌نویسد روش مکتوب حاضر از نظر گردآوری اطلاعات به صورت کتابخانه‌ای، و از نظر ارائه اطلاعات به صورت کاربردی، تحلیلی و انتقادی بوده است. همچنین سعی بر آن دارد که تا حد امکان مباحث موضوعات از منظر اخلاق اسلامی مورد بررسی قرار گیرد.

پیامدهای اخلاقی استفاده از شبکه‌های اجتماعی

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که در جهان امروز با شکاف دیجیتالی بین نسلی روبرو هستیم و از همین رو تغییراتی در تربیت اخلاقی جامعه ایجاد شده است. در تحلیل نهایی برخی از این چالش‌های راهی توان این گونه برشمرد:

شکاف دیجیتالی بین نسلی

تغییر عوامل موثر بر تربیت اخلاقی

تعارض‌های اخلاقی

نور شدن روحی و فکری اعضای خانواده از یکدیگر

شکل گیری الگوهای اخلاقی جدید

تاثیر بر روی باورهای دینی و مواجه شدن با سوال‌ها و شبهه‌های جدید

دسترسی به اطلاعات غیرلازم یا مضر یا زودهنگام

گسترده شدن ارتباطات و روابط بی رویه و غیرمطمئن یا مضر و غیرقابل کنترل

تردید در باورهای یقینی قبلی، تغییر هویت اخلاقی و تربیتی

نسبی گرایی اخلاقی و فرهنگی و حتی دینی.

در نهایت اینکه فضای مجازی می‌تواند فرصت‌های مناسب، متنوع و بامعرفی برای کاربران فراهم کند. با این همه، شهروندان برای اینکه بتوانند از رسانه و اینترنت استفاده سالمی داشته باشند، لازم است که از مهارت‌ها و دانش مناسب نیز برخوردار باشند. به بیان دیگر استفاده از فضای مجازی نیازمند سواد رسانه‌ای است. در فضای رسانه‌ای معاصر، افراد نیازمند سواد رسانه‌ای چندبُعدی هستند تا بتوانند مواجهه مناسب‌تری با چالش‌های پیش رو داشته باشند.

چهار عامل موثر در کند شدن روند پیشرفت آلزایمر

بیماری آلزایمر در نتیجه آسیب سلول‌های مغزی اتفاق می‌افتد که به مجموعه‌ای از اختلالاتی که به از دست دادن حافظه می‌انجامد و می‌تواند به حدی شدید شود که بر توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های روزانه تاثیر بگذارد، منجر می‌شود؛ این شایع‌ترین نوع زوال عقل به شمار می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی شورای ملی سالمندان، راهکارهایی هم برای کند شدن روند بیماری آلزایمر پیشنهاد شده است که از جمله آنها می‌توان به تقویت استقلال در مراقبت از خود، برآوردن نیاز به روابط اجتماعی و صمیمیت، تقویت و تغذیه کافی و... اشاره کرد.

تقویت استقلال در مراقبت از خود

تغییرات مغزی بیمار باعث می‌شود توانایی حفظ استقلال فیزیکی بیمار مبتلا به آلزایمر مختل شود. بنابراین باید تلاش کرد تا عملکرد بیمار برای مدت طولانی‌تری مستقل بماند. برای تحقق این موضوع پیشنهاد می‌شود که کارهای روزانه به نحوی سازمان داده شوند که گام‌ها کوتاه و قابل انجام تقسیم شوند تا بیمار با انجام هر گام احساس کند که در اجرای فعالیت موفق است. باید توجه داشت حفظ استقلال فردی و عزت بیمار مبتلا به آلزایمر بسیار اهمیت دارد. این موضوع باعث می‌شود بیمار تا حد امکان تشویق شده و در مراقبت از خود مشارکت کند.

برآوردن نیاز به روابط اجتماعی و صمیمیت

ارتباط با دوستان قدیمی می‌تواند آرامش‌بخش باشد. بنابراین ملاقات‌ها، تلفن‌ها و تماس تلفنی با دوستان باید مورد تشویق قرار گیرد؛ ولی بهتر است که هر بار مدید به یک یا حداکثر دو نفر محدود شود. از آنجا که سرگرمی اهمیت دارد، باید بیمار را تشویق کرد تا فعالیت‌های ساده‌ای مثل پیاده‌روی، ورزش و مهارت اجتماعی را انجام دهد.

انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی نیز جهت جلب انگیزه بیمار و الگوبرداری می‌تواند کمک‌کننده باشد. برای تحقق این موضوع بیمار می‌تواند آرامش بخش باشد. بنابراین باید به صورت ساده و آرام و بدون برخورد لجام شود. بیمار غذاهای آشنایی را که دارای ظاهر تشهاآور و طعم خوب است را ترجیح می‌دهد. بنابراین باید سعی شود که هر وعده یک نوع غذا برای او استفاده کنیم تا جلوی بازی کردن بیمار با غذا گرفته شود. برای پیشگیری از خفگی باید غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کرد. مایعات نیز اگر به صورت رقه باشد بلع آسان‌تر می‌شود.

بعضی از بیماران می‌توانند به خوبی با دست غذا بخورند ولی با پیشرفت بیماری ممکن است غذا دادن به بیمار ضرورت یابد. بنابراین در زمان غذا خوردن و بعد از آن باید به فرامشوکاری، بی‌علاقگی، ضعف در تمرکز، خمول و عدال و گیر کردن لقمه در گلو توجه کافی داشت.

تقویت تعادل بین فعالیت و استراحت

بسیاری از بیماران مبتلا به آلزایمر دچار اختلال خواب، سرگردانی و رفتارهای دیگر هستند که به نظر نامناسب می‌رسد. تشخیص نیازهای بیماری که چنین رفتارهایی از او سر می‌زند توسط مراقب ضروری است. زیرا اگر منشأ این مشکل برطرف نشود، ممکن است بیمار بدتر شود. خواب کافی و ورزش و فعالیت ضروری هستند و در صورت مختل شدن خواب استفاده از موسیقی، شیر گرم و ماساژ پشت می‌تواند آرامش‌بخش باشد. همچنین استفاده از یک الگوی منظم فعالیت و ورزش در طی روز می‌تواند به خواب شبانه کمک کند.

مینمال
هایی برای زندگی

یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
آرامند ساباتو
ترجمه: مصطفی مقیدی
انتشارات نیلوفر

تازه‌های سلامت

مسمومیت با کافئین چیست؟

به گفته متخصصان، میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است اما در سیستم‌هایی برای میزان کافئین محدودیتی وجود دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از سی‌ان‌ان، برای بسیاری از آمیخته‌ها روزه بدون نوشیدن یک فنجان قهوه شروع نمی‌شود. براساس گزارش انجمن ملی قهوه در آمریکا، میانگین مصرف قهوه در آمریکا بیش از سه فنجان در روز است و در این میان برخی افراد هم ترجیح می‌دهند کافئین را از طریق نوشیدنی‌های انرژی‌زا و قرص‌های کافئین دریافت کنند. میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است اما در سیستم بدن برای میزان کافئین محدودیتی وجود دارد. ارزش دستان و بالا رفتن ضربان قلب نشانه‌هایی رایجی اند که از وجود کافئین بیش از حد در بدن خبر می‌دهند. در شرایطی نادرتر، مصرف بیش از حد کافئین به وضعیتی به نام مسمومیت با کافئین یا مسومصرف کافئین منجر می‌شود. مسمومیت با کافئین زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار این ماده در بدن فرد به میزان خطرناکی برسد. این اتفاق از عادت ناخوشایند و شدید مانند مشکلات تنفسی و تشنج را به دنبال دارد. موارد معدودی هم وجود دارند که افراد به دلیل مسمومیت با کافئین جانشان را از دست داده‌اند.

به رغم نادر بودن احتمال مسمومیت با کافئین در صورت مصرف بدون ملاحظه، همیشه وجود دارد. شناخت عاملیه و عوامل خطرآفرینه مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند به جلوگیری از آن کمک کند.

چقدر کافئین زیاد است؟

مسمومیت با کافئین بسیار جدی‌تر از سردردی است که به دلیل مصرف زیاد لیموناد ایجاد می‌شود و زمانی رخ می‌دهد که فرد بیش از حد کافئین مصرف کند.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده برای بزرگسالان سالم تا ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز را حد مجاز تعریف می‌کند که معادل چهار یا پنج فنجان قهوه است. مرجند طرین یانسکی، وید، متخصص تغذیه از نیویورسی، متفاوت است که مصرف حتی کمی بیشتر از ۴۰۰ میلی‌گرم اگر چه موجب مرگی آسیب‌دائمی نمی‌شود اما در بزرگسالان، معمولی احساس اضطراب را افزایش می‌دهد و تحریک‌پذیری را بیشتر خواهد کرد.

آثار جدی‌تر مسمومیت با کافئین زمانی ظاهر می‌شود که فرد ۱۲۰۰ میلی‌گرم یعنی حدود ۱۲ فنجان قهوه مصرف کند.

طیف مسمومیت با کافئین از حس ناخوشایند تا خطر مرگ

مسمومیت با کافئین انواع متفاوتی از آثار مخرب را بر بدن انسانی دارد. این متخصص تغذیه در این باره گفت: تاثیر محرک کافئین ضربان معمولی قلب را مختل می‌کند و به ضربان غیرطبیعی و حتی احتمال ایست قلبی منجر می‌شود. علاوه بر این به گفته یانسکی، وید، مسومصرف کافئین ممکن است مشکلات گوارشی مانند استفراغ و اسهال ایجاد کند.

به گفته متخصصان، از آنجا که کافئین مقدار ادرار را افزایش می‌دهد، افرادی که کافئین خیلی زیادی در بدن دارند در معرض خطر از دست دادن مواد معدنی ضروری به ویژه پتاسیم از طریق ادرار قرار دارند. پایین آمدن سطح پتاسیم با هیپوکالمی می‌تواند به ناهنجاری‌ها تا حد فالج شدن آسیب بزند و مشکلات تنفسی ناشی از ضعیف شدن عضلات تنفسی را به دنبال داشته باشد. همچنین می‌تواند مانع عملکرد درست کلیه‌ها شود. برخی علائم ناشی از مسمومیت با کافئین به شکل آثاری بر مغز و اعصاب دیده می‌شوند. موارد ثبت شده از اضطراب، توهم، میگرن، نوروم مغزی و تشنج خبر می‌دهند.

مرگ ناشی از مسمومیت با کافئین بسیار نادر است و بیشتر مرگ‌های مرتبط با کافئین هم تصادفی اتفاق می‌افتند و معمولاً به مصرف داروهای حاوی کافئین با دز بالا مربوط می‌شوند.

در صورت مشکوک شدن به مصرف بیش از حد کافئین، چه باید کرد؟

به گفته متخصصان، اگر بیش از چند بار دچار اضطراب و آشفتگی عصبی شدید و به مصرف بیش از حد کافئین مشکوک بودید، حتماً به اورژانس مراجعه کنید. پزشکان می‌توانند از طریق عمدتاً بزرگ‌تری فیلتر کردن کافئین از خون اقدام کنند.

چگونه از مسمومیت با کافئین جلوگیری کنیم؟

به گزارش آنا، پزشکان متخصصان توصیه می‌کنند که میزان مصرف روزانه کافئین را کنترل کنید. منبع محبوب کافئین قهوه است اما محصولاتی مانند نوشابه‌های گازدار، چای سبز و کاکائو هم میزان کافئین را در بدن شما افزایش می‌دهند. یانسکی وید توصیه می‌کند که در کنار مصرف این نوشیدنی‌ها از نوشیدن آب کافی در روز غافل نشوید. آب برای کافی به بدن می‌تواند در حفظ ذخیره بودن‌های مایعات در آب موجود در بدن موثر باشد، زیرا همان طور که گفته شد کافئین دفع ادرار را افزایش می‌دهد.