info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۷۰
دوشنبه / ۹ آبان / ۱۴۰۱
۵ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
31 / October / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۲۴۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فردا دم

امروز با حافظ

دلم امید فراوان به وصل روی تو داشت
ولی اجل به ره عمر رهزن امل است
به هیچ دور نخواهند یافت هشیارش
چنین که حافظ ما مست باده ازل است

خاطره

کسی با شوق روحانی
نخواهد ذوق جسمانی
برای گلبن وصلش رها کن
من و سلوی را

عطار

فال کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۳	۰۶:۲۸	۱۱:۴۹	۱۷:۱۰	۱۷:۲۹

برگه

قدر زمان حال را بدانید که گذشته هرگز برنمی گردد و آینده شاید نیاید.

گلیله

گزارش روز

از دواج سفید؛ ازدواج بی رنگ!

واژه ازدواج سفید امروزه دیگر به اندازه قبل برای ما غریبه نیست. شاید کمتر در اطرافمان این پدیده را دیده باشیم اما کم و بیش با آن آشنایی داریم. اما این آشنایی در ذهن بیشتر افراد جامعه ما نقص است. ما ازدواج سفید را فقط «یک ازدواج بدون ثبت» یا «پیوند بی سر و صدای یک زن و مرد» می‌دانیم. درباره تبعات قانونی، روحی و عاطفی بچه های حاصل از این ازدواج‌ها و راه دشواری که پیش پای زنان در این سبک زندگی هست چیزی نمی دانیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اساساً در فرهنگ ما ازدواج به معنای پیوند عاطفی، دینی و قانونی است که با رسم و رسومات خاصی هم گره خورده است؛ اما ازدواجی که به نام سفید رواج پیدا کرده تنها یک قسمت از بخش های مختلف این پیوند را شامل می‌شود و آن هم زیر یک سقف رفتن یک زن و مرد برای شروع زندگی مشترک یا در برخی موارد برای آشنایی بیشتر قبل از ازدواج رسمی است.

این سبک از زندگی مشترک، در کشورهای غربی تاریخ طولانی‌تری دارد و هم‌چنین از سوی جامعه شان تا حد زیادی پذیرفته شده است. اما در جامعه ما به دلیل حذف شدن بخش های مهمّ پیوند زناشویی، به نوعی شوک فرهنگی محسوب می‌شود. تا جایی که عقّده مردم نگاه مثبتی به آن ندارند.

آشنایی بیشتر، بهانه ورود به این ازدواج!

کسانی که این مدل وصلت را انتخاب می‌کنند معمولا انگیزه‌های متفاوتی دارند. آن‌ها سخن است به دلیل مسئولیت ازدواج و تعهد عقد رسمی، توقعات اقتصادی طرفین، نداشتن شرایط عقد رسمی، شرایط نامساعد خانوادگی و... حاضر به این پیوند نشوند. یا گذشته از این انگیزه‌ها ممکن است به بهانه آشنایی بیشتر، ازدواج رسمی و دائمی را به زمانی دیگر موکول کرده و برای شرایط فعلی زندگی‌شان ازدواج سفید را انتخاب کنند. همین حالا باید این نکته را بدانیم که از لحاظ شرعی این مدل رابطه که دو طرف مصمم و متعهد به یکدیگر نشده‌اند و مطمئن نیستند از انتخابشان پذیرفته نیست و رابطه نامشروع تلقی می‌شود. در قوانین ما نیز که بر اساس شرع نوشته شده این سبک از زندگی مشترک ازدواج محسوب نمی شود و به همین خاطر مشکلات ناشی از عدم حمایت قانون، گریبان زوجین و فرزندان حاصل از این ازدواج را می گیرد.

حقوق بچه‌های ازدواج سفید!

مسائل حقوقی مربوط به این بچه‌ها چیست؟ اولین و مهم‌ترین مسئله مسئله گرفتن شناسنامه برای بچه‌های حاصل از این سبک ازدواج است. دومین مسئله نفقه بچه است یعنی هزینه هایی که مادر برای نگهداری کودک نیاز دارد. که قانون برای گرفتن آن راه‌هایی را در نظر گرفته است. سومین مسئله هم مستلزم ارث این فرزندان از پدر و مادر است. در یک گفت و گوی کوتاه با وکیل دادگستری درباره ی این سه مشکل مهم فرزندان ناشی از ازدواج سفید صحبت کردیم.

دکتر شهاب مصدق- استاد دانشگاه درباره حق و حقوق این کودکان در گرفتن شناسنامه توضیح می‌دهد: «این بچه‌ها در قانون که ریشه‌ی آن فقه است به بچه‌ی نامشروع تلقی می‌شوند. حتی اگر ازدواج پدر و مادرشان شبهه ناک هم باشد باز هم چون ثبت قانونی و شاهد ندارند شرعی نیستند در گذشته این بچه‌ها برای گرفتن شناسنامه دچار مشکل بودند اما الان چند سالی است که به خاطر مشکلات هویتی و احتمال بالا رفتن بزه در بچه هایی که فاقد هویت هستند در رویه قانونی این طور در نظر گرفته شده که پدر بتواند برای فرزند حاصل از این ازدواج شناسنامه تهیه کند ولی در اکثر موارد پدر اصلا زیر بار پدر بودنش نمی رود! و این مسائل را وارد بازی های حقوقی و دادگاهی برای اثبات حق می کند.»

بعد از بارداری زیر بار عقد نمی‌روند!

مصدق درباره ثبت ازدواج بعد از بارداری گفت: «باید این نکته را بگویم که اگر تولد فرزند بعد از عقد طرفین اتفاق بیفتد، ماندن بچه‌های دیگر تمام حق و حقوق را خواهد داشت و نه منع قانونی برای شناسنامه دار نه در کل به لحاظ حقوقی هیچ فرقی با بچه ازدواج عادی دارد. این یعنی اگر زوج ازدواج سفید بعد از اینکه متوجه بارداری شوند عقد کنند، بچه در زمان تولد هیچ مشکلی برای گرفتن شناسنامه نخواهد داشت. اما خب خیلی وقت‌ها طرفین یا یکی از آن ها همچنان زیر بار ثبت عقد نمی رود! خیلی ها سقط را ترجیح می دهند که خب این راه هم به دلیل منع قانونی و شرعی و هم چنین مشکلات روحی و جسمی که برای زوجه ایجاد می -کند راه غلطی است.»

بچه‌ای که ارث ندارد

این وکیل پایه یک دادگستری، درباره نفقه در مورد باقی حقوق بچه ی حاصل از ازدواج سفید می گوید: «اساساً ازدواج در اسلام پیوندی است که در زمان مشخص دو طرف را نسبت به یکدیگر متعهد می‌سازد و حق حقوقی برای طرفین ایجاد می کند. حال در این گونه ازدواج‌ها اگر این تعهد و حقوق ایجاد نشده باشد آن ازدواج باطل و بچه‌ی حاصل از آن نامشروع است پس چه به لحاظ شرعی و چه قانونی ارث هم برای او در نظر گرفته نمی‌شود. این مسئله آینده ی این فرزندان را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد.»

دست قانون برای حمایت از زن بسته می‌شود

مصدق در ادامه توضیح داد: «این بچه‌ها، با پدر نسبت ندارند، اما با مادر، چون از شکم او متولد می‌شوند نسبت دارند. یعنی حضانت به نوعی به گردن مادر است. اما طبق قانون، مادر می‌تواند از پدر برای نگهداری بچه نفقه بگیرد. نفقه همان هزینه های نگهداری از فرزند است که مبلغ آن را قانون تعیین می کند. قانون حق نفقه گرفتن از پدر را برای این تعیین کرده است که فرض بر این است وقتی رابطه‌ی زناشویی شکل گرفته، مرد آگاهی داشته که ممکن است جنینی از این رابطه حامل شود پس گویی این شرط ضمنی را پذیرفته که هزینه‌های بزرگ کردن او را بدهد، اگر مرد این هزینه را داد حقی هم برای باز پس گیری آن به لحاظ قانونی نخواهد داشت.»

با وجود این قوانین باز هم راه مشوری در پیش روی زنانی که در این شرایط قرار می گیرند وجود دارد. در کشور ما تاکنون آمار تولد این بچه‌ها بسیار پایین‌تر از میانگین جهانی بوده است اما همواره گروه‌های قانونی زیادی برای گرفتن حق و حقوق‌شان وجود داشته است. درکل این نوع از ازدواج به دلیل تضییع حقوق طرفین، خصوصا زن و مشکلاتی که برای فرزندان احتمالی آنان پیش می‌آید در فقاون و دین ما مورد پسند نیست و برعکس تصور بسیاری از زنان که فکر می کنند باز حقوقی عقدنامه به ضررشان است، قانون اینجا دستش برای حمایت از آن ها بسته است.

مکث

چرا در دانشگاه فحاشی می کنند؟

یکی از پدیده‌هایی که در وقایع اخیر برای اولین بار اتفاق افتاده است، فحاشی و استفاده از الفاظ بسیار رکیک توسط برخی از حاضرین در دانشگاه‌هاست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، تصاویر فحاشی این افراد به صورت گسترده در رسانه‌ها و کانال‌های ضداقلاب منتشر می‌شود. این الفاظ آنقدر زننده است که برخی از رسانه‌های ضداقلاب نیز حاضر به پخش کلمات آن نیستند. اما چرا در اغتشاشات اخیر شاهد چنین پدیده‌ای بودیم، آن هم در دانشگاه که باید محل تضارب آرا و اندیشه باشد؟ برای پاسخ به این سؤال باید نقشی را که دشمن برای دانشگاه‌ها در اوقات دانشجوها را عضو می کند استادها را کافی هیأت علمی نفوذ داده‌اند، اعضای امنیتی سی‌آی‌ای و موساد و مانند اینها را به عنوان چهره علمی: می‌نشینند و ارتباط برقرار می‌کنند.»

البته تلاش دشمن به اینجا ختم نمی‌شود. ایجاد اختلال در روند آموزشی و پژوهش نیز یکی دیگر از شیوه‌های دشمن برای درجا زدن علمی جمهوری اسلامی است. در اغتشاشات اخیر تلاش گسترده‌ای صورت گرفت که دانشگاه‌ها برای مدت طولانی تعطیل شوند. کلیدواژه‌هایی چون اعتصاب در دانشگاه و عدم حضور دانشجویان در سالن در کنار تسخر و آزار و اذیت دانشجویان و اساتیدی که در سر کلاس حاضر می‌شدند و ضرب دادن به این موضوع با بخش قدرتمند تصاویر و اخبار مرتبط در رسانه‌های ضداقلاب در راستای همین گزاره قابل تحلیل است. کلاس‌های دانشگاه نیز البته با توجه به جو ملتهب دانشگاه‌ها در روزهای ابتدایی آغاز در برابر تحریم‌ها بوده است. دانشگاه در جمهوری اسلامی چنین جایگاه رفیع و حیاتی دارد. دشمن نیز دقیقا برای ضربه به همین نهاد در کنار ضربه به نهادهای دیگر که در روند دشمنی آنها با جمهوری اسلامی اخلال ایجاد کرده است، برنامه‌ریزی کرده است بخشی از برنامه‌ریزی دشمن، بهره‌گیری از دانشجوی نخبه ایرانی است که در دانشگاه‌های ایران به درجه‌های بالای تخصص و نخبگی رسیده است. رهبر معظم انقلاب در دیدار اخیر با نخبگان در این باره فرمودند: «دشمن گاهی به عنوان یک چهره علمی جلو می‌آید بنده خبر دارم؛ اینکه می‌گویم، اطلاع است، حدس و تحلیل نیست. خیلی از این مراکز علمی که دعوت می‌کنند استادها را کافی اوقات دانشجوها را عضو می‌کنند. استادها را کافی هیأت علمی نفوذ داده‌اند. اعضای امنیتی سی‌آی‌ای و موساد و مانند اینها را به عنوان چهره علمی: می‌نشینند و ارتباط برقرار می‌کنند.»

البته تلاش دشمن به اینجا ختم نمی‌شود. ایجاد اختلال در روند آموزش و پژوهش نیز یکی دیگر از شیوه‌های دشمن برای درجا زدن علمی جمهوری اسلامی است. در اغتشاشات اخیر تلاش گسترده‌ای صورت گرفت که دانشگاه‌ها برای مدت طولانی تعطیل شوند. کلیدواژه‌هایی چون اعتصاب در دانشگاه و عدم حضور دانشجویان در سالن در کنار تسخر و آزار و اذیت دانشجویان و اساتیدی که در سر کلاس حاضر می‌شدند و ضرب دادن به این موضوع با بخش قدرتمند تصاویر و اخبار مرتبط در رسانه‌های ضداقلاب در راستای همین گزاره قابل تحلیل است. کلاس‌های دانشگاه نیز البته با توجه به جو ملتهب دانشگاه‌ها در روزهای ابتدایی آغاز سال تحصیلی جدید تعطیل شد اما تصمیم دولت بازگشایی هر چه زودتر دانشگاه و بی‌اعتبار کردن ذهنیت «تعطیلی بلندمدت کلاس‌های درس» بود و در نتیجه، از هفته دوم کلاس‌های حضوری دانشگاه از سر گرفته شد.

هرچند پروژه تعطیلی دانشگاه به بهانه مرگ مهسا امینی و اغتشاشات به شکست انجامید اما با ترفند دیگری پیگیری شد، رادیکال کردن فضای دانشگاه‌ها با فحاشی‌های بسیار رکیک و همچنین ایجاد زد و خورد و درگیری به بهانه‌های مختلف در چند روز گذشته شاهد هستیم به شکل بی‌سابقه‌ای فحاشی‌های زننده در تجمعات افرادی که خود را معترض می‌دانند. گسترش پیدا کرده است. سردادن فحش‌های رکیک توسط دختران و پسران دانشجو با هدف تحریک طرف مقابل و ایجاد آشوب و درگیری در دانشگاه تاکنون بی‌نتیجه مانده است اما همچنان از سوی این افراد ادامه دارد. البته فحاشی‌های گسترده دلیل دیگری دارد که می‌توان آن را دلیل اصلی این پدیده غیرمعمول دانست و آن بی‌حیثیت کردن نهاد علم در ایران و دانشجوی ایرانی است. قرار است حیثیت دانشگاه از سوی پیاده‌نظام آگاه یا ناگاه دشمن زیر سؤال رود چون دانشگاه یکی از وجوه حیثیت و آبروی جمهوری اسلامی است. اینکه رسانه‌های ضداقلاب به صورت گسترده فحاشی‌های رکیک صورت گرفته در محیط دانشگاه را منتشر و به نام دانشجویان فاکتور می‌کنند، بیشتر افکاشنه این پیام است که باید فاتحه اعتبار دانشگاه در ایران را خواند و در راستای همین پروژه است که هتاکی‌ها و فحاشی‌ها از دانشگاه شریف که نماد دانشگاه نخبه‌پرور ایران است، شروع می‌شود. قسمت عمده افرادی که شعارهای هتاکانه در محیط دانشگاه سرمی‌دهند دانشجو هستند اما این افراد هتاک چند درصد دانشگاه به حساب می‌آیند؟ مثلا در دانشگاه شریفی که حدود ۱۵ هزار دانشجو دارد بر اساس آنچه که در فیلم‌ها منتشر شده است حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ نفر فحاشی انجام می‌دهند و بر اساس گفته‌های دانشجویان بخشی از معترضان در زمان هتاکی‌ها صف خود را از جمعیت هتاک جدا می‌کنند. اما رسانه‌های ضداقلاب، چه تصویری را القا می‌کنند؟ تصویر هتاکی و فحاشی «دانشجویان» دانشگاه شریف یا علامه یا تهران، این گزاره را به مخاطب القامی‌کند که جمعیت قابل توجهی از دانشجویان یا اکثریت آنان چنین شعاری را سر می‌دهند تا نشان دهند دانشجو و نهاد دانشگاه در جمهوری اسلامی به چنین ابتذالی رسیده است. قدرت القای این پیام چنان بالاست که گزاره «هتاکی و فحاشی مخالفان جمهوری اسلامی » را ذیل گزاره اول یعنی «ابتذال دانشجو و دانشگاه در ایران» قرار می‌دهد.

به بیان دیگر معدود دانشجویان هتاک مهره رسانه‌های ضداقلاب برای نمایش دادن ابتذال دانش و دانشجو در ایران هستند و با بدهبدهای و فحاشی و تسخر با ندانسته بی‌اعتباری و ابتذال خود (-دانشجوی ایرانی را نشان می‌دهند. بی‌حیثیت کردن نهاد علم و دانشجو در ایران هدف بزرگ و مهمی برای دشمن است شاید بزرگ‌تر از تعطیلی کلاس‌های درس و اختلال در فرایند آموزش، بی‌حیثیت کردن نهاد علم و دانشجو برای آنها مهم است زیرا ضربه دشمن از نهاد علم در ایران و دانشجوی ایرانی، بزرگ و مهم بوده است.

کمیل نقی‌پور

برش

راهکاری برای پیشگیری از ابتلا به بیماری خاموش

به گفته موسسه ملی پیری، پوکی استخوان به‌عنوان یک «بیماری خاموش» شناخته می‌شود زیرا استخوان‌ها می‌توانند چندین سال قبل از تشخیص پوکی استخوان به‌طور خطرناکی ضعیف شوند به این دلیل که بدن حدود سن ۳۰ سالگی به اوج توده استخوانی خود می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، اگرچه بدن شما با شکسته شدن استخوان به ساختن آن ادامه می‌دهد اما در نهایت تجزیه سریعتر از آن چیزی است که بدن بتواند آن را حفظ کند.

طبق گفته کلینیک مایو و ایالات متحده، می‌توانید توده استخوانی خود را مانند یک حساب بانکی در نظر بگیرید؛ احتمال ابتلای شما به پوکی استخوان به میزان توده استخوانی شما در جوانی بستگی دارد. مصرف کلسیم، فعالیت بدنی، سطح هورمون‌ها، اینکه آیا سیگار می‌کشید و آیا وزن کم دارید، همگی می‌توانند بر سلامت استخوان‌های شما تأثیر بگذارند.

مؤسسه ملی بهداشت می‌گوید که اگر استئوپنی در شما تشخیص داده شود، همچنان می‌توانید از استخوان‌های خود در برابر پوکی استخوان محافظت کنید حتی اگر استخوان‌های شما در حال حاضر سالم هستند. می‌توانید اقداماتی را برای جلوگیری از پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی انجام دهید. طبق گفته کلینیک مایو، افزایش مصرف کلسیم به ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز به محافظت از استخوان‌ها کمک می‌کند. اگر شما یک زن بالای ۵۰ سال یا یک مرد بالای ۷۰ سال هستید، باید این میزان را تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز افزایش دهید. بهتر است کلسیم دریافتی خود را در طول روز توزیع کنید زیرا در صورت مصرف بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم در یک زمان میزان جذب کلسیم بدن کاهش می‌یابد. ویتامین D موجود در ماهی‌های چرب مانند سالمون به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. شما همچنین می‌توانید ویتامین D را از نور خورشید دریافت کنید. اما برخی افراد به ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی از این ویتامین در یک مکمل نیاز دارند.

به گفته مؤسسه ملی پیری، ورزش‌های تحمل وزن مانند تمرینات قدرتی یا پیاده‌روی نیز به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند. پیروی از رژیم‌های غذایی مدرن و بالا و پایین کردن چرخه وزن می‌تواند برای استخوان‌های شما مضر باشد. درعوض، مطمئن شوید که وزن خود را با مصرف کالری کافی در هر روز حفظ کنید. خوردن پروتئین کافی برای قوی نگه داشتن استخوان‌ها پیشنهاد می‌شود اما در مصرف آن زیاده‌روی نکنید؛ پروتئین بیش از حد کلسیم لازم را از استخوان‌های شما استخراج می‌کند.

طبق گفته کلینیک مایو، از آنجایی که سیگار با سلامت استخوان‌ها مرتبط است شما باید این عادت را ترک تا استخوان‌های خود را در آینده حفظ کنید.

اشاره

دلیل علاقه بیشتر ما به یک فصل خاص چیست؟

آیا یک فصل خاص سال را بیشتر از فصل های دیگر دوست دارید؟ برخی افراد روزهای بلند و گرم تابستان را دوست دارند و برخی دیگر از روزهای سرد پاییز لذت می‌برند. دلیل علاقه بیشتر ما به یک فصل خاص چیست؟ آیا روانشناسی می‌تواند پاسخ این پرسش را بدهد؟ به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، با اینکه در خصوص ترجیحات فصلی تاکنون تحقیقات اندکی انجام شده است، محققان دریافته‌اند که تغییر دما و نور در فصول مختلف روی خلق و خود و رفتار ما اثر می‌گذارد. برای نمونه تصور عمومی این است که متولدین فصل بهار و تابستان خلق‌وخوی به شدت مثبتی دارند و تغییرات سریع خلق‌وخو را تجربه می‌کنند. برعکس کسانی که در ماه‌های زمستانی متولد شده‌اند کمتر کج‌خلقی می‌کنند. شاید این تصور قدیمی به نظر برسد، اما روانشناسان مدتهاست به تاثیر قدرتمندی که فصول بر خلق‌وخومی گذارند، پی برده‌اند. ماه‌های کوتاه‌تر زمستان گاهی اوقات زمینه‌ساز تجربه اختلال عاطفی فصلی در افراد می‌شود که نوعی از افسردگی است.

تحقیقات ثابت کرده است که شروع فصل بهار بسته به میزان حضور فرد در فضای باز به صورت موقت مثبت‌اندیشی را تقویت می‌کند. نتایج شگفت‌آور مطالعه‌ای که در انگلستان انجام شد، بیانگر روابط میان اختلال‌های روان‌پزشکی و ماه تولد است. با این حال، هرگونه توضیح علمی برای علاقه‌ی فردی ما به هر فصل خاصی باید تفاوت‌های جغرافیایی را هم به حساب آورد. جایی که ما زندگی می‌کنیم و هوای معمول آن منطقه می‌تواند نقش مهمی در ترجیحات فصلی ما داشته باشد. در آمریکا، برخی ایالات غربی معمولاً ماه‌های سرد پاییزی دارند که به سرعت به هوای برفی تبدیل می‌شود. از سوی دیگر، بسیاری از ایالت‌های شرقی هوای پاییزی معتدل‌تری را تجربه می‌کنند که نمایشگر بانکوه تغییر رنگ‌های تابستانی به رنگ‌های پاییزی است.

هوا و خلق‌وخو چه ارتباطی با هم دارند

هوای سرد همین است روی خلق‌وخوی ما اثر بگذارد اما محققان این نکته را نیز دریافته‌اند که دمای بیرون می‌تواند روی رفتار هم اثر بگذارد. برای مثال، دمای اتاق می‌تواند روی قضاوت افراد درباره مظنونین جنایی اثر بگذارد در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۴ انجام شد، افراد در اتاق‌های گرم مجرمان متهم را دمدمی‌مزاج و تندخو و افراد در اتاق‌های سرد آنها را عامل جنایت‌های عاری از احساس و عمد تصور کردند. کاشف به عمل آمد، اما تاثیر نامحسوس، اما عمیقی بر قضاوت‌های ما درباره دیگران می‌گذارد.

مطالعه سال ۲۰۰۸ نیز روشن کرد زمانی که افراد نوشیدنی داغ در دست دارند، قضاوتشان درباره دیگران گرم‌تر و شخصی‌تر است در حالی که نگهداشتن نوشیدنی سرد در دست سبب می‌شود افراد، دیگران را از نظر روابط میان‌فردی سردتر قضاوت کنند.

چرا نور روی خلق‌وخو اثر می‌گذارد

جای تعجب نیست که نور بیشتر اثر قابل توجهی بر خلق‌وخوی ما بگذارد روزهای روشن و آفتابی ما را شاد و پرانرژی و برعکس روزهای تاریک و ابری ما را دلگیر و بی‌انگیزه می‌کند. نور می‌تواند در ترجیحات فصلی ما نیز نقش داشته باشد. ریتم شبانه‌روی بدن ما یا چرخه ۲۴ ساعته بیداری و خواب ما متاثر از نور خورشید است. کاهش میزان نور خورشید سبب آزادسازی هورمون‌هایی می‌شود که محرک دوره‌های رخوت و بی‌حالی هستند.

کمبود نور خورشید در طول ماه‌های پاییز و زمستان با اختلال عاطفی فصلی ارتباط دارد. کسانی که نشانه‌های این اختلال را تجربه می‌کنند ممکن است در طول روزهای تاریک‌تر و کوتاه‌تر سال احساس افسردگی بیشتری کنند، حتی ممکن است خستگی، زیادشدن اشتها و از دست دادن علاقه به فعالیت‌های مورد علاقه‌شان را هم تجربه کنند. کسانی که دچار اختلال عاطفی فصلی هستند ماه‌های آفتابی‌تر بهار و تابستان را ترجیح می‌دهند، بنابراین قرار گرفتن بیشتر در معرض نور خورشید برای آنها مفید است.

بهار

در برخی از بخش‌های دنیا، بهار مصادف با زمانی است که روزهای تاریک و کوتاه زمستان جای خودشان را به روزهای روشن و گرم می‌دهند. اگر بهار فصل مورد علاقه شماست، پس شاید مشتاق تجربه‌های جدید باشید و فصل بهار فرصت ارسگرمی پس از یک زمستان سرد و طولانی است.

تابستان

در بسیاری از مناطق دنیا، تابستان روزهای طولانی‌تر، گرم‌تر و روشن‌تر سال است. اگر تابستان فصل مورد علاقه‌ی شماست، شاید عاشق بیرون‌رفتن از خانه هستید و سبک زندگی پویایی دارید. ماه‌های گرم تابستان زمان سفرکردن و لذت‌بردن از فضای بیرونی است. احتمالاً شما آن خوش‌معاشرت و برون‌گرایی هستید و دیگران شما را سرزنده، دوست‌داشتنی و حاضرجواب توصیف می‌کنند.

پاییز

در بخش‌هایی از دنیا، بهار را فصل تجدید حیات می‌دانند اما پاییز هم زمان بسیار مناسبی برای شروع دوباره است. رنگ‌های پرطراوت نارنجی و هوای خنک پاییزی مناسب تمایل پیوسته به تغییر است. در تعطیلات این فصل از سال بسیاری از افراد درباره سالی که پشت سر گذاشته‌اند تامل می‌کنند و برای آینده‌ای که در پیش دارند برنامه‌ریزی می‌کنند.

زمستان

اگر ماه‌های سرد زمستان را به ماه‌های دیگر سال ترجیح می‌دهید، شخصیت شما به درون‌گرایی گرایش دارد. پوشیدن لباس‌های گرم و لم دادن روی مبل با یک نوشیدنی داغ برای شما تعریف یک بعدازظهر ایده‌آل است.

جمع‌بندی

تغییرات فصلی در نور و دما در نحوه‌ی تفکر، احساس و رفتار ما تاثیر می‌گذارد. با این حال یادآوری این نکته ضروریست که ترجیحات فردی ما ممکن است متاثر از عوامل متعددی از جمله تجربیات خودمان باشد. اگر در تابستان‌های دوران کودکی از حضور در فضای باز لذت بردید و خاطرات خوشایندی از آن دوران دارید، پس به احتمال زیاد در بزرگسالی هم عاشق فصل تابستان هستید. ترجیحات ما از جمله زمان‌های خاصی از سال، پیچیده و احتمالاً متاثر از مجموعه وسیعی از عوامل است.

منبع: verywellmind

رسانه چه خبر

در پیک آنفلوآنزا قرار داریم

ایسنا: سخنگوی ستاد کرونای البرز از افزایش قابل توجه مبتلایان به آنفلوآنزا در استان خبر داد. احمد مهدوی با اشاره به اینکه با شروع پاییز شاهد شیوع بیماری‌های ویروسی از جمله آنفلوآنزا هستیم، اظهار کرد: طی چند هفته گذشته تعداد مبتلایان به این ویروس افزایش قابل توجهی داشته و به نوعی در وضعیت پیک این بیماری قرار داریم وی با بیان اینکه آنفلوآنزا در کودکان شیوع بیشتری دارد، توضیح داد: برای پیشگیری از انتقال این بیماری باید والدین با حساسیت بیشتری در خصوص استفاده فرزندشان از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی، حضور در کلاس با تهویه مناسب و حفظ بهداشت دست برخود کنند. این مسئول تاکید کرد: علایم بالینی آنفلوآنزا بسیار به سرماخوردگی وکرونا شبیه است و روش‌های پیشگیری از آن هم تقریبا شبیه آنها است. مهدوی در پاسخ به اینکه تزریق واکسن آنفلوآنزا برای چه کسانی ضروری است، گفت: سالمندان، زنان باردار، کادر بهداشت و درمان، افراد دارای بیماری زمینه‌ای و کودکان از جمله گروه‌هایی هستند که باید تزریق این واکسن را در برنامه‌های خود قرار دهند. سخنگوی ستاد کرونای البرز اضافه کرد: برای کارکنان مراکز درمانی و کادر بهداشت و درمان این واکسن به صورت رایگان تزریق می‌شود ولی سایر گروه‌ها می‌توانند این واکسن را از داروخانه‌های سطح شهر تهیه و نسبت به تزریق آن اقدام کنند. وی ادامه داد: خوشبختانه واکسن آنفلوآنزا به مقدار کافی در داروخانه های سطح استان توزیع شده و کمبودی در این حوزه وجود ندارد.

افراد HIV در معرض ابتلا به شدیدترین نوع آبله میمونی

مدیسن نت: گزارش جدید نشان می‌دهد بیماران دارای سیستم ایمنی ضعیف، به ویژه آنهایی که مبتلا به HIV هستند، به شدت تحت تأثیر ویروس آبله میمون قرار می‌گیرند. محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده دریافتند حتی پس از مصرف داروهای ضد ویروسی برای آبله میمون، افراد مبتلا به HIV درمان نشده بیشتر در بیمارستان بستری می‌شوند. در این گزارش، محققان ۵۷ بیمار تحت درمان بین اواسط آگوست تا ۱۰ اکتبر مورد بررسی قرار دادند. همه بیماران ضایعات شدید ناشی از ویروس داشتند. از جمله ۲۷ نفر که ضایعاتی را در نواحی چشم، دهان و سایر غشاهای مخاطی تجربه کردند، به گفته محققان، در حالی که حدود ۵ تا ۱۰ درصد از بیماران آبله میمون در بیمارستان بستری می‌شوند، افراد مبتلا به HIV بیشتر در بیمارستان بستری می‌شوند. این ویروس معمولاً مرطابی را که در شیوع کنونی با مردان رابطه جنسی دارند، تحت تأثیر قرار می‌دهد و حتی در مواردی که شدیدنیست، ضایعات دردناکی ایجاد می‌کند. افراد مبتلا به HIV و رنگین پوستان سهم نامتناسبی از بیماران را تشکیل می‌دهند. بر اساس بررسی ۲۰۰۰ مورد در تابستان امسال، حدود ۳۸ درصد موارد آبله میمون در افراد مبتلا به HIV بوده اند. پزشکان باید در تمام بیماران فعال جنسی که مشکوک به آبله میمون هستند، آزمایش HIV را انجام دهند. آنو هازراه، مدیر پزشکی هووارد، برلون ملت در شیکاگو، می‌گوید: بیمارانی که برای HIV خود تحت درمان قرار می‌گیرند، به نظر نمی‌رسد با افزایش خطر ابتلاء به آبله میمون روبه‌رو باشند.

سیگار الکترونیکی موجب بروز تپش نامنظم قلب می‌شود

هلث دی نیوز: یک مطالعه جدید بر روی موش‌ها نشان داده است که سیگارهای الکترونیکی می‌توانند باعث ضربان قلب نامنظم شوند که به آن آریتمی قلبی نیز گفته می‌شود. محققان مؤسسه کریستیانلی بریلون در دانشگاه لوئیزویل در کنتاکی دریافتند که قرار گرفتن در معرض ذرات معلق در هوا ناشی از سیگارهای الکترونیکی می‌تواند باعث آریتمی قلبی در حیوانات شود. «الکس کارل» نویسنده مطالعه، گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که قرار گرفتن کوتاه‌مدت در معرض سیگارهای الکترونیکی می‌تواند ریتم قلب را از طریق مواد شیمیایی خاص موجود در مایعات الکترونیکی بی ثبات کند. وی در ادامه افزود: این یافته‌ها نشان می‌دهد که استفاده از سیگار الکترونیکی ممکن است هدایت الکتریکی قلب را مختل کرده و موجب آریتمی شود. این اثرات می‌تواند خطر فیبریلاسیون دهلیزی یا بطنی و لایست قلبی ناگهانی را افزایش دهد. محققان مشاهده کردند ضربان قلب حیوانات در هنگام قرار گرفتن در معرض دود این سیگارها کند شد. سپس به یکباره تسریع شد که حاکی از پاسخ‌های استرسی بود. این اتفاق در هنگام آزمایش دو ماده اصلی موجود در مایعات الکترونیکی (پروپیلن گلیکول بدون نیکوتین و گلیسیرین سبزیجات) و مایعات الکترونیکی حاوی نیکوتین رخ داد. توجه به این نکته حائز اهمیت است که یافته‌های موجود در تحقیقات حیوانی همیشه در انسان صدق نمی‌کند. در حالی که سیگارهای الکترونیکی شامل احتراق نیستند، اما در صورت قرارگیری استفاده کنندگان از این سیگارها در معرض هرگونه موتوسید کربن یا نیتروسامین‌های سرطان زا، این سیگارهای الکترونیکی می‌توانند آلاینده‌ها، ذرات و نیکوتین را به اندازه سیگارهای معمولی ارائه دهند. یافته‌های این مطالعه مبنی بر اینکه مواد حاضر در مایعات سیگار الکترونیکی باعث آریتمی می‌شوند نشان می‌دهد که نیاز فوری به تحقیقات بیشتر در مورد اثرات قلبی این مؤلفه‌ها در حیوانات و انسان‌ها وجود دارد.