## گوناگون

### برگه‌های کاغذی جریمه راهنمایی و رانندگی چه زمانی حذف می‌شود؟

رئیس پلیس راهور جزئیات حذف قبوض کاغذی جرایم راهنمایی و رانندگی را تشریح کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا سردار سید کمال هادیان‌فر درباره زمان حذف قبوض کاغذی جرایم راهنمایی و رانندگی اظهار کرد: برگه‌های کاغذی جرایم راهنمایی و رانندگی هنوز حذف نشده است؛ اکنون چهار هزار دستگرار بین مأموران راهور در سطح کشور توزیع شده و البته به ۱۴ هزار توزیع افزایش پیدا خواهد کرد.

رئیس پلیس راهور ادامه داد: اکنون درحال خرید ده هزار دستگرار هستیم و پس از توزیع این دستگرارها قبوض کاغذی به صورت کامل حذف می‌شود.

وی تصریح کرد: در حال آزمایش "ترسیم کروکی الکترونیک" نیز هستیم و پس از انجام اصلاحات و نهایی شدن آن، ثبت کروکی نیز الکترونیکی می‌شود.

این مقام انتظامی افزود: با حذف قبوض جریمه مشکلاتی مانند چاپ، پلمپ و دیگر حل می‌شود و پس از آن اطلاعات به صورت آنلاین بر روی سیستم ثبت می‌شود.

هادیان‌فر خاطرنشان کرد: همچنین درحال تهیه پنج هزار تبلت هستیم که این تبلتها در اینجا در اختیار مأموران راهور تهران و کلان‌شهرها قرار می‌گیرد یعنی افسر راهنمایی و رانندگی با تبلت قادر به جریمه کردن، نظارت پایبـــی و ثبت کروکی خواهد بود و افسرهایی که دستگرار همراه دارند نیز قفط جریمه و اعمال قانون خواهند کرد.

### دریافت شهریه با ترفندی بنام «مدرسه الکترونیکی»

سرپرست اداره کل مدارس و مراکز غیردولتی گفت: شهریه مدارس بر اساس یک الگوی خاص تعریف شده که در سامانه مشارکت‌ها نیز قابل رصد است.

**به گزارش پیام آشـــنا** به نقل از ایسنا سعید صالح در برنامه‌ای رادیویـــی در خصوص جذب دانش آموز با ترفندی بنام "مدرســـه الکترونیکی" گفت: شـــهریه مدارس بر اســـاس یک الگوی خاص تعریف شده که در سامانه مشارکت‌ها نیز قابل رصد است که چندین شاخص دارد اما در هیچ یک از این شاخص‌ها مدرسه الکترونیک یا شهریه‌ای به این منظور در نظر نگرفته است.

وی ادامه داد: مدارس غیردولتی برای پوشش هزینه‌ها شهریه دریافت کـــرده و روش‌های متفاوت آموزشـــی را در نظر می گیرد اما اینکه مدارس با برچسب آموزش الکترونیک اقدام به دریافت شهریه‌های بالاتر کنند در الگوی آموزش و پرورش تعریف نشده است.

صالح با تاکید بر اینکه تبلیغ در حوزه آموزش الکترونیکی تا تا خطا نیست، تصریح کرد: اینکه بدین منظور هزینه بالاتری دریافت شود اشتباه بوده و تخلف محسوب می شود.

سرپرست اداره کل مدارس و مراکز غیردولتی اظهار کرد: در سطح شـــهر تهران و استان‌های مختلف بازرســـانی داریم که در صورت مشاهده تخلف متذکر داده شده و در نهایت شورای نظارت وزارتخانه درباره این ها تصمیم گیری می کند.

صالح ادامه داد: اگر اولیاء با تبلیغاتی غیرهمســـان با آنچه ارائه می شود روبرو شدند، می توانند با شماره ۳۴۱۷ شکایت خود را اعلام کنند و ما نیز قول می دهیم تخلفات شهریه‌ای را پیگیری کنیم.

### فواید کاهو در حفظ قوه بینایی و پیشگیری از سرطان

کاهو از گروه سبزیجات پهن برگ است که دارای فواید بسیار موثری است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، محققان مصرف کاهو را برای حفظ ســـلامت بدن توصیه می کنند در ادامه به برخی فواید این سبزی اشاره می شود.

**سم زدایی بدن**

کاهو منبع خوب آنتی اکسیدان های نظیر ویتامین A و C است. این سبزی به خروج مواد شیمیایی مضر از بدن کمک می کند. همچنین از هرگونه آسیب رادیکالی پیشگیری می نماید. مصرف منظم آن می تواند موجب کاهش التهاب و فشار اکسایشی شود.

**پیشگیری از نابینایی استخوان ها**

کاهو حاوی ویتامین k است. این ویتامین به خاطر استخوان سازی معروف است. مصرف منظم کاهو می تواند تراکم استخوان ها را تقویت نماید. همچنین از پوکی استخوان پیشگیری می کند.

**بهبود سلامت قلب**

کاهو حاوی فولات یا اســـیدفولیک است از اینرو از تجمع پلاک پیشگیری می کند. همچنین این سبزی حاوی ویتامین های A و C است که به قوی ماندن عروق خونی کمک می کند.

**حفظ قوه بینایی**

مواد مغذی نظیر ویتامین A، C و کاروتنوئیدها در کاهو وجود دارند. از اینرو در مقابله با اختلالات چشمی مفید است. کمبود این مواد مغذی موجب آب سیاه، آب مروارید و دژنراسیون ماکولا می شود.

**درمان مشکلات پوستی**

ویتامین A موجود در کاهو به بهبود سلامت پوست کمک می کند. همچنین این سبزی حاوی ویتامین C است که به کلاژن سازی کمک می کند. کلاژن سازی برای داشتن پوست سالم و پیشگیری از پیرشدن قابلیت ارتجاعی پوست موثر است. همچنین این سبزی دارای شاخص گلوکز پایین است که می تواند به درمان آکنه کمک کند.

**بهبود دستگاه ایمنی**

کاهو دارای دو تقویت کننده سیستم ایمنی ویتامین های A و C است. ویتامین A به تنظیم ژن های مرتبط با علائم خودایمنی کمک می کند. ویتامین C با کاهش التهاب و کمک به بهبود سلامت گوارش از سیستم ایمنی محافظت می کند.

**مقابله با سرطان**

رنگدانه گلروفیل موجود در کاهو می تواند از سرطان های کبد و روده پیشگیری نماید. این سبزی حاوی آنتی اکسیدان های است که خطر پیشرفت اسیب DNA، تاکتور اصلی سرطان، را کاهش می دهد.

**کمک به کاهش وزن**

این سبزی تقریبا از لحاظ میزان کربوهیدرات صفر است. همچنین حاوی میزان بسیار کم کالری، قند و چربی است از اینرو برای کاهش وزن مناسب است.

**کمک به هضم غذا**

کاهو حاوی آب و مواد معدنی است که به هضم آسان کمک می کند. همچنین حاوی قبیل است که موجب بهبود هضم شده و سموم را از بدن دفع می کند.

**افزایش روند بارداری سالم**

از آنجایکه کاهو حاوی فولات است به داشتن بارداری سالم کمک کرده و به پیشگیری از انواع نقایص به هنگام تولد کمک می کند.

## یک جرعه کتاب

**دیوید کاپرفیلد**
**نویسنده: چارلز دیکنز**
**مترجم: ایلاسبحانی**
**نشر ثالث**

**پیـــام آشـــنا:** «دیـــوید کاپرفیلـــد» توشـــته چارلـــز دیکنز(۱۸۷۰-۱۸۱۲) توپســـنده کلاسیک انگلیسی اســـت. دیکنز دیوید کاپرفیلد را در ســـال ۱۸۵۰ توشته و دربارهاش گفته است: «این کتاب هایم، بهترینتان است.»

چارلز دیکنـــز (۱۸۱۲-۱۸۷۰) در کودکـــی در کارخانه کار می‌کرد. پدرش که قادر تبـــود بدهی‌هایش را پرداخت کند زنداني شده بود. وقتی دوران حبس پدر تمام شد، دیکنز با تحصیلاتش ادامه داد. سپس کارمند دفتر یک وکیل و بعد گزارشگر روزنامه شد.

دیوید کاپرفیلد در شش ماهگی پدرش را از دست می‌دهد و با این حال تا هفت سالگی زندگی آرام و خوشی را در کنار مادر و خدمتکارشان به سر می‌برد تا آنکه در هفت سالگی این مادرش با افروارد مورد ستن ازدواج می‌کند. مورد ستون برای آنکه از شر دیوید خلاص شود او را نزد خانواده خدمتکارشان می‌فرستد. داستان‌های دیوید و درگیری‌های او با پدرخوانده‌اش افت و خیزهای بسیاری را با خود به همراه دارد.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

اسم دیوید کاپرفیلد است. آن‌طور که گفته‌اند، ساعتنوازده شـــب جمعه، در بلاندراستون۲ در سافلک۲ به دنیا آمده‌ام و مثل ساعتی که شروع به زنگ‌زدن کند، گریه کردم. پدرم شش ماه قبل از تولدم درگذشته بود. حتی حالا، تصور این که عمه ترانوود بدرم را دوست داشت، اما با ازدواج پدر و مادرم، احساس کرده بود به او توهین شده است. خودشگفته بود مثل «عروسک مومی» بازی‌اش داده‌اند. بعد از آن، هرگز تخواسته بود پدرم را ببیند.

یک روز قبل از تولدم، مادرم که غمگین کتار شومیته نشسته بود، متوجه شد زنی میانسال از پله‌های باغ بالا می‌آید. آن خانم نزدیک پنجره آمد، صورتش را به شیشه چسباند و با اشاره به مادرم دستور داد در را باز کند. مادر در را باز کرد.

زن گفت: «گمان کنم در باره خانم بتســـی ترانوود شنیده باشی.»

عمه ترانوود پدرم را دوست داشت، اما با ازدواج پدر و مادرم، احساس کرده بود به او توهین شده است. خودشگفته بود مثل «عروسک مومی» بازی‌اش داده‌اند. بعد از آن، هرگز تخواسته بود پدرم را ببیند.

## پذیرش افراد آسیب دیده در «خانه‌های امن» چطور صورت می گیرد؟

رئیس اورژانس اجتماعی گفت: مراجعه به خانه‌های امن به صورت خود معرف، تشخیص قضات معرفی کلانتری‌ها و یا مراجعه به اورژانس‌های اجتماعی امکان پذیر است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فارس، رضا جعفری- مدیرکل دفتر آســـیب دیدگان اجتماعی ســـازمان بهزیستی و رئیس اورژانس اجتماعی به توضیح نحوه مراجعه آسیب دیدگان به خانه‌های امن تحت نظارت این سازمان پرداخت و گفت: اگر زن و یا دختری که از طرف بستگان درجه یک، اقوام و یا شخص غیری دچار خشونت شود و امکان زندگی در محل اسکان خود را از دســـت بدهد، می‌توانند به خانه‌های امن سازمان بهزیستی در سراسر کشور مراجعه کنند.

وی در خصـــوص نحوه مراجعه به این خانه‌ها اینطور توضیح داد که مراجعه به صورت خود معرف، از طریق کلانتری، قضات و اورژانس‌های اجتماعی امکان پذیر است.

جعفری با اشـــاره به اینکه در سراسر کشور اورژانس اجتماعی (خط۱۲۳) فعال است و زنان و دختران و پســـران آسیب دیده و یا در معرض خطر و خشونت‌های خانگی، خودکشـــی و ... می‌توانند با این خط تماس گرفته و مشاوران و مددکاران آموزش دیده این مرکز به نحوی درست افراد را راهنمایی و در صورت نیاز به مراکز مختلف ارجاع می‌دهند، گفت: اما اگر آسیب اجتماعی و یا خشونت خانگی این افراد را تهدید کند، می‌توانند با مراجعه به نزدیک‌ترین کلانتری و اعلام شرایط شان در صورت شناخته شدن به عنوان مورد پذیرش خانه امن به این خانه‌ها معرفی شوند.

وی افـــزود: کلانتری و قضات این افراد را به ســـاد پذیـــرش ارجاع داده و با صدور یک نامه به خانه‌های امن منتقل می‌شوند.

رئیس اورژانس اجتماعی خاطرنشان کرد: این افراد با تشخیص مددکاران طی ۲۴ساعت در خانه‌های امن نگه‌داری می‌شوند و پس از آن باید به دریافت حکم قضایی اقدام کنند تا با تائید و تشخیص قضایی، بتوانند در مدت زمان مورد نظرشان در خانه‌های امن سکونت داشته باشند.

جعفری ادامه داد: راه دیگر تماس مستقیم با خانه‌های امن است؛ این افراد می‌توانند با برقراری تماس تلفنی با خانه امن موجود درنزدیکی شهر محل سکونتشان با تشخیص مددکاران اجتماعی فعل راهنمایی شوند.

## شنبه ها با مسائل حقوقی

## تهدید در فضای مجازی چگونه قابل پیگرد است؟

اگر کسی شما را در نرم افزارهای شبکه اجتماعی یا تلفن همراه یا ایمیل تهدید کرد، باید بدانید تمام این محتواها در دادگاه به عنوان دلیل از شما و علیه شخص تهدیدکننده پذیرفته خواهند شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تبیان، برخلاف تصـــور عموم که این گفت‌وگـــو در چت‌رومها (اتاق‌هـــای گفت‌وگو) و شـــبکه‌های اجتماعی فضای مجازی، ایمیل، صدای ضبط شده و فیلم را جزء دلایل قابل استناد به شمار نمی‌آورند، قانون، «ادله الکترونیک» را به رسمیت شناخته است.

براســـاس قانون مجازات اسلامی و قانون جرایم رایانه‌ای، تهدید، ایجاد هراس برای اخاذی مالی و یا کام‌جویی‌هـــای غیراخلاقی در موبایل و یا شبکه‌های اجتماعی قابل پیگیری حقوقی است.

اگر کسی شما را در نرم افزارهای شبکه اجتماعی یا تلفن‌همـــراه یا ایمیل تهدید کرد، باید بدانید تمام این محتواها در دادگاه به عنوان دلیل از شما و علیه شخص تهدیدکننده پذیرفته خواهند شد.

همین که کسی شما را تهدید به افشای اطلاعات خصوصی کرده باشد، حتی اگر هرگز آن عمل را انجام ندهد، ارتکاب جرم «تهدید» از ســـوی او قطعی و برای شما قابل شکایت است.

دادگاه، با مکاتبـــه مشـــخصی که توســـط کارشناســـان حوزه فناوری اجرا خواهد شـــد، صحت مدارک شما را بررسی کرده و در صورت تأییـــد، ملاک و مبنای صدور حکم قرار خواهد گرفت.

پس اگر از جانب کسی با تهدیدی در شبکه‌های اجتماعـــی و فضـــای مجازی مواجه شـــدید، می‌توانید از طریق دادسرا اقدام کرده یا از طریق سایت پلیس فتا موضوع را پیگیری کنید.

در این راســـتا به انجام عملی که ممکن است موجب ضرر آبرویی یا شـــرافتی و افشای اسرار خانوادگی شود، خواه تهدید کننده به این واسطه، تقاضای مال به قصد اخاذی کرده یا نکرده باشد، جرم مســـتقلی است که بر اســـاس ماده ۶۶۹ قانون مجازات اســـلامی تا هفـــتاد و چهار ضربه شلاق و یا تا دوسال حبس برای آن در نظرگرفته شده است.

بنابراین همین که کسی شما را تهدید به افشای اطلاعات خصوصی (شامل عکس‌ها، متن چت‌ها، شماره تلفن، ایمیل و ...) کرده باشد، حتی اگر هرگز آن عمل را انجام ندهد (که در اکثریت مواقع این تهدیدات هرگز عملی نمی‌شـــوند)، ارتکاب جرم «تهدید» از سوی او قطعی و برای شما قابل شکایت و پیگیری است.

## هرشنبه با فناوری

## اولین لپ تاپ با پردازنده ۱۰ نانومتری اینتل در راه است

دل به‌زودی نســـل جدید لپ‌تاپ XPS خود را با پردازنده نسل دهم اینتل و لیتوگرافی ۱۰ نانومتری روانه بازار خواهد کرد.

بالاخره انتظارها به پایان رســـید و اولین نســـل از لپ‌تاپ‌ها با پردازنده‌ی نسل دهم اینتل و لیتوگرافی ۱۰ نانومتری به‌زودی دردســـترس مشتریان قرار خواهد گرفت. نسل جدید پردازنده‌های اینتل به‌سبب بهینه‌ســـازی‌هایی که در معمـــاری دریافت کرده، افزون‌بر ارائه قدرت بیشتر، توان کمتری را نیز برای پـــردازش طلب می‌کند که این موضوع می‌تواند در لپ‌تاپ‌ها به عمر باتری بیشتر منجر شود.

حال شرکت دل به‌عنوان یکی از شناخته‌شده‌ترین تولیدکننـــدگان لپ‌تـــاپ، قصد دارد تخســـین تولیدکننده‌ای باشـــد که محصولات خود را با نسل جدید پردازنده اینتل به‌روزرسانی می‌کند. لپ‌تاپ ۲در۱ ۱۳ XPS نخســـتین مدلی خواهد بود که با پردازنده‌ی کلن لیک و لیتوگرافی ۱۰ نانومتری روانه‌ی بازار می‌شود.

مدل به‌روزرسانی‌شده این لپ‌تاپ از لحاظ ظاهری تفاوت آشـــکاری با مدل‌های پیشـــین ندارد؛ اما در پشت‌صحنه، افزون‌بر پردازنده‌ی مدرن اینتل، شاهد بهره‌گیری از حافظه‌ی LPDDR۴X هســـتیم که تفاوت قابل‌توجهی را از حیث عملکرد برای کاربران رقم می‌زند.

طبق بررسی‌های اولیه‌ای که روی پردازنده‌های نسل دهمی اینتل انجام شده، سرعت پردازش اطلاعات در این نسل به‌طرز مشهودی از نسل‌های قبلی بالاتر اســـت. باتوجه‌به این موضوع که دل در مدل جدید لپ‌تاپ ۱۳ XPS از دو فن برای خنک‌ســـازی استفاده کرده، انتظار می‌رود که ادعای اینتل مبنی‌بر بهبود ۲۵ برابری عملکرد پردازنده‌های نســـل دهم دور از واقعیت نباشد.

خوشبختانه این بار اولین بودن، به‌معنای محدودبودن گزینه‌های کاربران نبوده و مشتریان می‌توانند از نسل دهم پردازنده‌ی Core i۳ تا نسل دهم Core i۷ را به‌سلیقه نوع نیازشان سفارش دهند؛ همچنین در بخش حافظه‌ی رم نیز بازهم دست کاربران باز خواهد بود و افراد می‌توانند حافظه نســـل جدید LPD-DR۴X۳۷۳۳ را با مقداری بین ۴ تا ۳۲ گیگابایت را سفارش دهند.

گزینه‌های حافظه ذخیره‌ســـازی PCIe SSD نیز از ۲۵۶ گیگابایت تا ۱ ترابایت گســـترده است یااین‌تفاوت که برخلاف نسل پیشین که از حافظه‌ی قابل‌جایگزین استفاده شده بود، این‌بار دل شیوه‌ی ایل را در پیش گرفته و SSD را مستقیماً روی مادربورد لحیم کرده تا به کلـــی آن را به حافظه‌ای غیرقابل جایگزینی تبدیل سازد. اگرچه چنین اتفاقی برای عده‌ای از کاربران خوشایند نخواهد بود؛ اما طبق گفته‌ی دل، آن‌ها برای بهره‌گیری حداکثری از فضا، مجبور بودن تا حافظه رافدای دیگر بخش‌ها کنند.

از آنجایی که لپ‌تاپ دستگاهی قابل حمل محسوب می‌شـــود، باتری درنظر کاربـــران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مدل جدید ۱۳ XPS نیز از باتری ۵۱ واتساعت استفاده می‌کند که بر اساس ادعای دل، با یک‌بار شـــارژ تا ۱۷ ساعت کاربران را از شارژر بی‌نیاز خواهد کرد؛ البته درنظر داشته باشید که این مقدار تنها برای مدلی صدق می‌کند که از نمایشگر لمسی ۱۲۰۰ × ۱۹۲۰ استفاده می‌کند و اگر قصد استفاده از مدل لمسی اولترا HD یا رزولوشن ۲۴۰۰ × ۳۸۴۰ را داشته باشید، شـــارژدهی باتری به ۱۰ ساعت کاهش خواهد یافت.

قیمت مدل پایه ۱۳ XPS با ۹۹۹ دلار آغاز خواهد شد اما با انتخاب مدل‌های قوی‌تر، هزینه‌ی بالاتری را باید بپردازید.

## کاوش

## "اینستاگرام" چطور باعث ساده‌انگاری در جامعه شده است؟!

بستری مانند اینستاگرام پدیده‌ای سادلوح پرور است یعنی نعتنها باعث می‌شود افراد سادلوح جامعه نسبلان شوند بلکه پروژه‌ای بزرگ برای تبدیل کردن آدم‌ها به افراد سادهانگاری است چرا که مشخص نیست در آینده چگونه خواهد شد.

**به گزارش پیام آشـــنا** به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا: "اینترنت" دســـترسی آدم‌ها را به جهانی از اطلاعات راحت کرده است. امروز روز کمتر کسی پیدا می‌شود که سروکاری با این تکنولوژی نداشـــته باشد؛ اینترنت نیز مانند هر چیز دیگری مزایا و معایبی دارد که بر کمتر کسی پوشیده است اما مسئله اصلی این است که ما چرا باید مانند خیلی از چیزهای دیگر، بیشـــتر معایب این ابزار را نصیب خود کنیم؟ پس از بوجود آمدن اینترنت، شبکه‌های اجتماعی با نرم‌افزارهای مختلفی در این بستر به‌وجود آمد که هدف اولیه آن، آسان کردن راه‌های ارتباطی بین افراد در سراســـر جهان بود؛ این نرم‌افزارهای اجتماعی خدمات زیادی را به بشر ارائه دادند و نمی‌توان از آن چشم پوشید در این گزارش به "اینستاگرام" که یکی از پرمخاطب‌ترین شبکه‌های اجتماعی در ایران است می‌پردازیم.

اینستاگرام که خود در زمره شبکه‌های اجتماعی نمی‌داند یکی از پرطرفدارترین نرم‌افزارهای ارتباط جمعی است که در سطح جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد و روزانه میلیون‌ها عکس و فیلم در آن به‌اشتراک گذاشته می‌شود اما مسئله مورد نظر این اســـت که: هدف از ایجاد چنین برنامه‌هایی چه بوده و استفاده‌ای که الان از آن می‌شود چیســـت؟! ثبت تصویر از لحظات خوش زندگی و به‌اشـــتراک گذاشتن آن، مکان‌های توریســـتی و سفر به نقاط دیدنی یا کشف‌نشده جهان از اهداف اولیه و اصلی اینستاگرام بود اما امروز، جایی برای تخلیه هیجان‌های کاذب، جولان شده که گاهی قجایعی جبران‌ناپذیر را بعز آورده است.

هرچا که شهرت و ثروت احساس شود، فساد را نیز به‌دنبال خواهد داشت. در اینستاگرام هم به‌دلیل وجود قابلیت و لایک ولا شهرت و چهره شدن به‌شـــدت مورد توجه کاربران آن قرار گرفته است. تا جایی که بسیاری از کاربران این شبکه به‌اصطلاح اجتماعی به‌دنبال جذب قالوور و کسب شهرت هستند و برای این هدف دست به کارهای مختلفی می‌زنند که به‌نمأنامه قبول نیز به‌نظر می‌رسد.

این مهم باعث شده که قراردادی در اینستاگرام به اینفلوئنسر (سلبریتی فضای مجازی) یا به‌اصطلاح عامیانه خود، به شاخ مجازی تبدیل شود؛ این شاخ‌های مجازی با بالا رفتن قالوور و کسب لایک و بازدیدهای بالا، در جذب تبلیغات موفق بودند و توانســـته‌اند پول‌های زیادی را از این راه به‌دست آورند. همین موضوع عامل تشویق دیگر کاربران عادی این نرم‌افزار شده و باعث می‌شود که افراد بسیار زیادی بخواهند به این شهرت و ثروت که از شاخ‌های مجازی سرباع دارند، برسند به همین دلیل فجایع اخلاقی، اجتماعی و ناهنجاری‌های به‌شـــدت خطرناکی از این افراد ســـر می‌زند. ایـــن نرم‌افزار به‌اعتراف عموم کارشناسان و حتی انجمن سلطنتی بهداشت عمومی انگلیس، مخرب‌ترین و مســـتهجن‌ترین شبکه اجتماعی برای نوجوانان اســـت؛ این در حالی اســـت که به‌علت عدم اعتبار و ضعف قوانین داخلی، حتی حداقل اصول هیچچون رده‌بندی سنی اینستاگرام که مثبت۱۳ است در کشور ما رعایت نمی‌شـــود و کودکان و زیر سن ۱۳ سال به‌راحتی از این شبکه مخرب فرهنگی و اعتقادی استفاده می‌کنند. این شبکه مجازی قربانیان زیادی داشته که متأسفانه هیچ‌زمان به آمار آن‌ها اقزود می‌شود. چه‌بسا را مدرانی که برای دیده شدن در اینستاگرام، فرزندان کوچک خود را دستمایه قرار می‌دهند؛ دخترانی که برای جذب قالوور به‌عید آنکه کالون توجه قرار گیرند، تن خود را در وبترین این شبکه به‌نمایش می‌گذارند. پسرانی که دست به کارهای ناشایست می‌زنند آن‌قدر زیاد هســـتند که با یک چرخیدن کوتاه در صفحه اکسپلور اینستاگرام می‌توان مشاهده کرد که برای دیده شدن دست به چه کارهایی که نمی‌زنند. خودکشی، بی‌آبرو شدن، قحاطی، خیانت، ابتذال در اخلاق، روابط نامشروع جنسی و. تعدادی از خـــرافی است که این شبکه اجتماعی بعار آورده است. این که یک شبکه اینترنتی در دسترس عموم مردم از پیر، جوان، کودک و جوان قرار گیرد، به‌نظر می‌رسد کاری بسیار خطرناک است و باید برای این بحران بزرگ چاره‌ای اندیشید. هر کجای جهان، آن‌جهای سادلوح پیدامی‌شوند اما چنین بستری مانند: اینستاگرام پدیده‌ای سادلوح‌پروری است یعنی نعتنها باعث می‌شود افراد سادلوح جامعه نسبلان شوند بلکه پروژه‌ای بزرگ برای تبدیل کردن آدم‌ها به افراد ســـادهانگاری است که مشخص نیست در آینده که ممکن است مر عقل ببایند. چگونه می‌خواهند با گذشتهای سیاه که برای خود ساخته‌اند و خود را انگشت‌نمای خاص و علم کرده‌اند کنار بیایند!

## تازه‌های سلامت

### پیاده روی و عقربه‌های فشار خون

پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است؛ برای کنترل وزن و فشارخون خود، روزانه ۳۰ دقیقه بصورت تند پیاده روی کنید.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند، کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، کلایی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله هستند اما پادتان باشد که مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف این مواد، نظر پزشک خود را هم جویا شوید. به خصوص در مورد گریپ فروت؛ زیرا این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشارخون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

تامین پتاسیم برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا ضروری است، موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند. از آنجا که در حین پخت غذا، از نمک اســـتفاده می شود دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا، دست به نمکدان ببرید. می توانید از گلیر، آویشن، مرزه، ترخون، ریحان یا نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین های نمک استفاده کنید، سیر، لیموترش تازه و آب نارنج نیز برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک مناسب هستند.

در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها نیز سدیم فراوانی به کار می رود. سوسیس، کالباس، فرآورده های گوشتی، چیپس و ســـایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس ها و سوپ ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید. در میان وعده‌ها و به عنوان تنقلات به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شـــور و سایر تنقلات دارای نمک، از ذرت بدون نمک و یا مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو البته از نوع بونداده و کم نمک استفاده کنید.

از آنجا که کاهش مصرف چربی، در کاهـــش وزن بدن و کنترل فشـــارخون تاثیر زیـــادی دارد از یک رژیم غذایی با چربی محدود اســـتفاده شود و روغن هایی با منبع حیوانی مثل پیه، دنبه و کره را کمتر مصرف کرده و به جای آنها از روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده کنید. محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر) کلسیم فراوانی دارند، ویتامینهای متنوعی هم درآنها وجود دارد؛ اما باید سراغ انواع کمچرب آنها (کمتر از ۲/۵ ٪ چربی) بروید.

حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هســـتند و استفاده از آنها میتواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد. در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است، چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند. ماهی و گوشت تازه بسیار مناســـب تر از انواع دودی، کنسروی یا فرآوری شده هستند.

نوشـــیدنیهای حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های کولادار سبب افزایش فشـــارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنیهای گیاهی یا نوع کم نمک استفاده کنید؛ تا حد امکان از صرف غذا در رستورانها خودداری شود، زیرا در این اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده میکنند.

هنگام خرید مواد غذایی آماده، به میزان ســـدیم درج شده بر روی برچسبهای بسته‌های مواد غذایی دقت کنید. توجه داشته باشید که نام علمی نمک کلرید سدیم است؛ بنابراین روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، «ســـدیم» درج می شود.

به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند. نیکوتین موجود در تنباکو حداقل تا یک ســـاعت بعد از مصرف، فشارخون فرد را بالا نگه می دارد و کســـانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشارخون شـــان دائما بالا می ماند، بنابراین سیگار و قلیان را کنار بگذارید.

بسیاری از مواد غذایی که ظاهرا شور نیستند، درواقع نمک دارند. انواع بیسکویت ها، کلوچه ها، سبزیجات کنســـرو شده، ســـس های سالاد، پنیرها، انواع نان ها و غلات صبحانه و غیره از جمله این مواد هســـتند و مراقب نمک پنهان موجود در غذاهایی که مصرف میکنید، باشید.

**باجامعه همراه باشید**

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناســـی، 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 هایتان است.**

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

**نظرات، دیدگاه و انتقادات ســـازنده خـــود را با ما در میان بگذاریـــد از مطالب صاحبان قلم در حـــوزه های اجتماعی استقبال می شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**