

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۲۸

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال هشتم - شماره ۲۸ - پاییز ۱۴۰۱

لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۲۸

- تأثیر نور و رنگ در دکوراسیون اتاق سالمندان / ۲
آشنایی با ابعاد حقوقی جرم کلاهبرداری / ۴
راهکارهای مدیریت بحران میانسالی / ۶
دمنوش های قوی برای درمان سرما خوردگی / ۱۰
دانشتنی ها جالب / ۱۲
همه چیز درباره نگهداری از حیوانات خانگی / ۱۴



صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چپاری
مدیر مسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک گهر
صفحه آرا: محبوبه مهران فر

اسامی همکاران در این شماره:
دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی - مهندس عاطفه نیتی - مهندس مهدی کمری - مهندس سمانه بابانژاد

چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می توانند نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه ای ندارد. مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن ها است. به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند. ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران - خیابان خوش - نبش بوستان سعدی - پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶ - ۶۶۳۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹



تأثیر نور و رنگ در دکوراسیون اتاق سالمندان

طراحی میزان نور اتاق و دکوراسیون اتاق سالمندان یکی از موضوعات مهمی است که باید نظر گرفتن آن می‌تواند به راحیات سالمند خود کمک زیادی بکنید. در ادامه با این مفهوم بیشتر آشنا شوید. با افزایش سن، سالمندان دچار تخریب عصبی در شبکه چشم شده و نور کمتری به پشت چشم آن‌ها می‌رسد. دلیل آن، کاهش اندازه مردمک و میزان نور ورودی به چشم است. در این زمان باید از عینک با لنزهای ضخیم‌دوری کرد. لنزهای ضخیم‌دوری را برآورده می‌کنند و باعث می‌شود اجسام و رنگ‌ها، تار و کمرنگ‌تر توسط چشم سالمند دیده شوند. این علائم به ویژه در سالمندان مبتلا به بیماری آلزایمر شایع‌تر بوده و همچنین میزان نور دهی شبکه چشم آن‌ها کاهش می‌یابد. میزان روشنایی و نورپردازی مناسب در دکوراسیون اتاق سالمندان سبب کاهش خطرات ابتلا به کوچکی مردمک چشم و از بین رفتن بافت عصبی آن می‌شود. همچنین استفاده از رنگ‌های مناسب در دکوراسیون اتاق سالمندان سبب روحیه بخشیدن به آن‌ها بوده و تأثیر مستقیمی بر میزان افسردگی و سلامت روح دارد. در این مطلب ما به شرح هر ۲ عامل نور و رنگ و همچنین تأثیر آن‌ها بر سلامتی سالمندان می‌پردازیم.

تأثیر نور اتاق سالمندان

با افزایش سن، می‌توان از بین رفتن نور و نورهای شبکه چشم سالمندان را امری قطعی دانست که نه تنها توانایی دیدن راه خطر می‌اندازد، بلکه یک الگوی روزمره از تاری چشم متناسب با شرایط بیولوژیکی برای افراد به ثبت می‌رسد. این الگوی تاریکی چشم در طی ۲۴ ساعت تکرار خواهد شد. بنابراین بیماری‌های گفته شده دکوراسیون اتاق سالمندان باید به گونه‌ای طراحی شود که منحصر به فرد بوده و متناسب با سبک زندگی سالمند عزیز باشد.

نور اتاق سالمندان باید به گونه‌ای طراحی شود که تمام شرایط حفظ ایمنی و سلامت جسمی سالمندان را در برگیرد. به عنوان مثال، طراحی یک روشنی قوی در راه پله‌ها برای جلوگیری از لغزش و افتادن سالمندان

علاوه بر نور اتاق سالمندان، طراحی دکوراسیون آن برای پیشگیری از هر گونه سقوطی ضروری بوده و یکی از مهم‌ترین قسمت‌های طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان است که تأمین میزان نور و روشنایی قوی در آن مؤثر است.

اختلالات خواب سالمندان و میزان نور اتاق

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۴۰ تا ۷۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال، از اختلالات مزمن خواب رنج می‌برند. افراد مسن تمایل دارند زودتر از شب به رختخواب رفته و صبح زودتر از سایر اعضای خانه بیدار شوند. علاوه بر این، افراد مسن اغلب چندین بار در طول شب بیدار می‌شوند و به سختی به خواب می‌روند. آن‌ها مستعد چرت زدن‌های بیشتر در طول روز هستند.

بسیار مهم است. چرا که به دلیل کاهش اندازه مردمک چشم در پیری، ممکن است به اندازه کافی از نور طبیعی خورشید استفاده نکنند. بسیاری از خانه‌های سالمندان و مراکز کمک به افراد سالمندان دارای نور کم و ثابت هستند که اغلب به دلیل استفاده گسترده از نورهای فلورسنت ایجاد می‌شوند. اگر چه نور فلورسنت در بیمارستان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما برای نور اتاق سالمندان اصلاً توصیه نمی‌شود. چرا که این نور می‌تواند باعث اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن شده و تأثیرات منفی بالقوه‌ای بر سلامتی آن‌ها بگذارد. همچنین سوسوزدن لامپ‌های نئونی به ویژه برای بیماران صرعی می‌تواند نگران‌کننده باشد. بنابراین توجه به نورپردازی در دکوراسیون اتاق سالمندان بسیار مهم بوده و باید توسط افراد حرفه‌ای به طور منحصر به فرد طراحی شود.



کاهش بینایی با افزایش سن

زمانی که صحبت از سالمندی و پیری می شود، ممکن است کاهش توانایی جسمی و روحی در فکر شما باشد و اغلب کاهش بینایی را نادیده می گیرید. بیشتر اوقات فراموش می کنید که چگونه کاهش بینایی می تواند بر زندگی روزمره سالمندان تأثیر بگذارد. با افزایش سن، احتمال بروز امروارید، پیرچشمی، که دیدن اجسام کوچکی که در نزدیکی فرد سالمند هستند را با سختی روبه رو کرده و همچنین مشاهده لکه های سیاه کوچک شناور در زاویه دید سالمندان، زیاد می شود. کاهش دید حتی ساده ترین کارها را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. بسیاری از بزرگسالان در سنین مختلف برای تشخیص تفاوت بین رنگ ها با یکدیگر یا رنگ مشابه با چالش سختی روبه رو می شوند. استفاده از رنگ هایی با کنتراست بالا در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان مانند طراحی میز، صندلی نشیمن، فرش و دیوارهای حمام به افراد کم بینا کمک می کند تا راحت تر حرکت کنند. اینکه بتوانید به راحتی صندلی را در حین حرکت ببینید یا به راحتی بین قاشق و چنگال تمایز قائل شوند، هر گونه فشار روانی را هنگام انجام کار کاهش می دهد.

مشکلات بینایی ممکن است در هر معاینه پزشکی با نوسان روبه رو بوده و گاهی افزایش یا کاهش داشته باشد، اما استفاده از رنگ های پررنگ و متضاد در انتخاب رنگ اتاق سالمندان می تواند به عزیزان شما کمک کرده تا به تنهایی کارهای را انجام دهند و لطمه ای بر حس استقلال و خودمختاری آن ها وارد نشود.

رنگ و نور برای اتاق سالمندان

اگرچه رنگ اتاق سالمندان بسیار مفید است، اما نور مناسب در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان برای کمک به آن ها در جهت یابی بسیار مؤثرتر است. طراحی نور ثابت بین مناطق و نور بیشتر در یک فضا باعث می شود که عزیز شما آزادانه حرکت کند. همچنین با انتخاب رنگ ها و نورپردازی هایی که پاسخ احساسی مثبتی را ایجاد می کنند و با استفاده از رنگ هایی با کنتراست بالا، می توان روند زندگی سالمندان عزیز را بهبود داده و امنیت و آرامش بیشتری را برایشان رقم بزنید.

حرف آخر

ایجاد محیطی آرامش بخش برای سالمندان علاوه بر ایجاد سلامت جسمی و روحی آن ها، باعث آرامش خودتان نیز می شود. رنگ و نور، ۲ بخش مهم در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان است که باید توسط افراد حرفه ای انتخاب و طراحی شود. نور اتاق سالمندان تأثیر مستقیمی بر سلامت بینایی و افزایش روحیه آنان داشته و در کنار آن رنگ اتاق سالمندان باعث ایجاد حس امنیت و آرامش در سالمند عزیز می شود. بنابراین توجه به هر ۲ مورد در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان امری ضروری است.

سالمندان مختل می شود. این امر منجر به کاهش کیفیت بینایی در طول روز شده و دید در شب را ضعیف خواهد کرد.

در مطالعات انجام شده، ترجیح رنگ اتاق سالمندان، قرمز، آبی و سبز است. اولویت رنگ آبی بیشتر بوده و پس از قرمز و سبز در درجه بعدی قرار می گیرند

رنگ های سرد مانند سایه های آبی و سبز آبی دارای اثر آرام بخشی بوده که باعث آرامش سالمند عزیز در طول روز خواهند شد. باین حال، رنگ های سرد باید به طور متعادل در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان مورد استفاده قرار گیرند تا باعث کم روحی و کاهش اتاق نشوند. زمانی که آبی یا رنگ های خنثی، سایه های بژ و طرح های چوبی ترکیب شود می توان محیط های آرامش بخشی را ایجاد کرد. استفاده از این رنگ ها در دکوراسیون اتاق سالمندان باعث آرامش و احساس راحتی او در خانه می شود.

از زرد های روشن، قرمز و رنگ های شدیدی که باعث ایجاد ناراحتی، اضطراب و خستگی چشم می شود، به هیچ عنوان نباید در طراحی رنگ اتاق سالمندان استفاده کرد.

اهمیت رنگ اتاق سالمندان

هنگام انتخاب یک جامعه سالم از سالمندان، عواملی مانند ادیمنی، سطح مراقبت، تمیزی، انتخاب مواد غذایی و فعالیت های اجتماعی باید مورد بررسی قرار گیرند. باید بداند، عامل مهم دیگری که باید در نظر گرفته شود استفاده از رنگ است. اگر چه ممکن است گزینه های دکوراسیون اتاق سالمندان در زمان انتخاب خانه یا ساخت آن، مورد توجه شما نبوده و رنگ اتاق سالمندان در اولویت انتخاب خانه، مورد اهمیت واقع نشود، اما باید بدانید که رنگ اتاق سالمندان می تواند نقش مهمی در سلامت روان و جسم سالمند عزیز داشته باشد.

روانشناسی رنگ برای اتاق سالمندان

برای کمک به عزیزان سالمندان بهتر است خانه و اتاق آن ها را با روش های درست تزئین کرده و انرژی تازه ای به محیط خانه آن ها هدیه دهید. از گذشته تا به امروز دیوارهای سفید و یکدست در اغلب خانه ها مورد استفاده قرار گرفته که دکوراسیون پراثری را از خود نشان نمی دهند. استفاده از یک پالت رنگی در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان یا خانه آن ها، علاوه بر تأثیر بر روحیه آن ها، می تواند یک فضای دل انگیز برای دور همی هایشان رقم بزند.

روانشناسی رنگ ها نشان می دهد که استفاده از هر رنگی چه تاثیری بر ادراک و احساسات سالمندان داشته و چگونه باعث ارتباط بیشتر فرد سالمند با محیط می شود. بسیاری از طراحان هنگام دکوراسیون و طراحی مبلمان خانه و اتاق سالمندان، با تأمل و اندیشه رنگ هایی مانند آبی گرم را برای ایجاد احساس راحتی و آرامش و همچنین قرمز و نارنجی گرم را برای افزایش سطح انرژی انتخاب می کنند. بنابراین رنگ اتاق سالمندان تأثیر مستقیم و به سبزی در حالات روحی این عزیزان دارد.

بعلاوه، ثابت شده که نور اتاق سالمندان در صورتی که شدید و ثابت باشد، باعث اختلال در روند خواب خواهد شد.

تأمین نور در اوایل شب می تواند به سالمندان کمک کند تا در شب بهتر بخوابند و در روز هوشیار تر باشند. بسیاری از مطالعات نشان داده اند هنگامی که افراد مسن در معرض نور سفید قرار می گیرند، کارایی خواب آن ها بهتر خواهد شد. همچنین قرار گرفتن در معرض نور آبی نیز باعث افزایش کارایی خواب در افراد مسن شده و اختلالات خواب را از بین می برد. در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، اختلالات خواب بیشتر و شدیدتر است. این بیماران به جای خواب تثبیت شده در شب و بیداری در روز، در طول ۲۴ ساعت شبانه روز خواب متناوبی را تجربه می کنند.

در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان باید اتاق های آفتاب گیر، نورگیرها، بهار خواب و حیاط حتما وجود داشته باشد. طراحان نور اتاق سالمندان همچنین می توانند از نور آبی در دکوراسیون استفاده کرده و لامپ های روشنائی را مجهز به تایمر روشن و خاموش کنند.

خواب نامناسب یکی از بزرگ ترین شکایات در میان افراد مسن بوده و کمبود خواب می تواند مشکلات مختلفی را برای سالمندان ایجاد کند. تعدادی از این بیماری ها به شرح زیر است.

- مشکلات قلبی عروقی
 - اختلال در عملکردهای غدد درون ریز
 - کاهش عملکرد سیستم ایمنی
 - مشکلات پایداری و شناخت ضعیف
- مطالعات نشان می دهد در صورتی که نور اتاق سالمندان در طول روز زیاد بوده و در آخر شب و زمان خواب، نور را کاهش دهند، مدت خواب و کارایی آن به طور قابل توجهی بهبود می یابد. بنابراین توجه به نورپردازی در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان امری ضروری است.

نور اتاق سالمندان و تأثیر آن بر افسردگی

افسردگی از جمله بیماری هایی است که با افزایش سن گریبان گیر سالمندان می شود. بسیاری از محققان افسردگی را با اختلال عاطفی فصلی، تغییرات خلقی فصلی و همچنین با کمبود نور مرتبط دانسته اند به طوری که گاهی برای بهبود شرایط افسردگی افراد سالمند، نور درمانی تجویز کرده و درمان غیر دارویی را ترجیح می بخشند.

مطالعات نشان داده که نور درمانی یک درمان مثبت برای علائم افسردگی در افراد مسن است، اگر چه که لازم است برای بهبود شرایط و بهر موردی بیشتر از این شیوه درمان، مطالعات بیشتری در این زمینه انجام شود.

بهترین رنگ برای اتاق سالمندان

با افزایش سن می توان تغییراتی در میزان درک و ترجیح رنگ در افراد مشاهده کرد. علاوه بر این، با افزایش سن می توان وخیم شدن مشکلات بینایی و سلامتی را نیز تجربه کرد. مشکلات بینایی در روند پیری طبیعی بوده و میزان واکنش به تاریکی و روشنائی را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنین قابلیت انتقال نور و بینایی طبیعی چشم با افزایش سن در

مشاوره حقوقی

آشنایی با ابعاد حقوقی جرم کلاهبرداری



برای تحقق جرم کلاهبرداری، توسل به وسایل متقلبانه برای فریب مالباخته ضرورت دارد و به عبارت دیگر کلاهبردار باید مرتکب "مانور متقلبانه" شود. کلاهبرداری به معنای بردن مال دیگری از طریق توسل توأم با سوءنیت به وسایل یا عملیات متقلبانه است. همین فاکتور "مانور متقلبانه" است که تشخیص جرم کلاهبرداری را دشوار می‌کند. اغلب مردم تصور می‌کنند شخصی که با دادن یک وعده واهی در قالب یک دروغ ساده، مال آنان را برده است، کلاهبردار محسوب می‌شود، حال آنکه صرف گفتن یک دروغ ساده، نمی‌تواند "مانور متقلبانه" تلقی شود.



مقید بودن جرم کلاهبرداری

جرم کلاهبرداری از جمله جرائم مقید بوده که شرط تحقق آن حصول نتیجه خاص «بردن مال دیگری» است. بردن مال دیگری نیز مستلزم تحقق دو چیز است:

۱. ورود ضرر مالی به قربانی.
۲. انتفاع مالی کلاهبردار یا شخص مورد نظر وی.

جرم کلاهبرداری از تنوع فراوانی برخوردار است و در قالب‌های مختلفی صورت می‌گیرد اما بیشترین موارد کلاهبرداری در قالب معاملات است.

عناصر تشکیل دهنده جرم کلاهبرداری برای شکل‌گیری جرم کلاهبرداری همچون بسیاری از جرائم دیگر به سه عنصر قانونی، مادی و معنوی نیاز است.

عنصر قانونی

جرم کلاهبرداری، ماده یک قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشاء، اختلاس و کلاهبرداری مصوب ۱۵ آذر سال ۱۳۶۷ مجمع تشخیص مصلحت نظام به انضمام دو تبصره آن است.

بر اساس این ماده «هر کس از راه حیله و تقلب مردم را به وجود شرکت‌ها یا تجارتخانه‌ها یا کارخانه‌ها یا مؤسسات موهوم یا به داشتن اموال و اختیارات واهی فریب دهد یا به امور غیرواقع امیدوار کند یا از حوادث و پیشامدهای غیرواقع بترساند یا اسم یا عنوان مجعول اختیار کند و به یکی از وسایل مذکور یا وسایل تقلبی دیگر، وجوه یا اموال یا اسناد یا حواله‌ها یا قبوض یا مفاصاحساب و امثال آن‌ها تحصیل کرده و از این راه مال دیگری را بربرد، کلاهبردار محسوب و علاوه بر رد مال به صاحبش، به حبس از یک تا هفت سال و پرداخت جزای نقدی معادل مالی که اخذ کرده است محکوم می‌شود.

در صورتی که شخص مرتکب برخلاف واقع عنوان یا سمت مأمورین از طرف سازمان‌ها یا مؤسسات دولتی یا وابسته به دولت یا شرکت‌های دولتی یا شهرداری‌ها یا نهادهای انقلابی و به طور کلی قوای سه‌گانه و همچنین نیروهای مسلح و نهادهای و مؤسسات مأمور به خدمت عمومی اتخاذ کرده یا اینکه جرم با استفاده از تبلیغ عامه از طریق وسایل ارتباط جمعی از قبیل رادیو، تلویزیون، روزنامه و مجله یا ناطق در مجامع یا انتشار آگهی چاپی یا خطی صورت گرفته باشد یا مرتکب از کارکنان دولت یا مؤسسات و سازمان‌های دولتی یا وابسته به دولت یا شهرداری‌ها یا نهادهای انقلابی یا به طور کلی از قوای سه‌گانه و نیز نیروهای مسلح و مأمورین به خدمت عمومی باشد، علاوه بر رد اصل مال به صاحبش، از ۲ تا ۱۰ سال و انفصال ابد از خدمات دولتی و پرداخت جزای نقدی معادل مالی که اخذ کرده است، محکوم می‌شود.

تبصره یک: در کلیه موارد مذکور در این ماده، در صورت وجود جهات و کیفیت مخفف دادگاه می‌تواند با اعمال ضوابط مربوط به تخفیف مجازات مرتکب را فقط تا حداقل مجازات مقرر در این ماده (حبس) و انفصال ابد از خدمات دولتی تقلیل دهد اما نمی‌تواند به تعلیق اجرای کیفر حکم دهد. تبصره ۲: مجازات شروع به کلاهبرداری حسب مورد حداقل مجازات مقرر در همان مورد خواهد بود و در صورتی که نفس عمل انجام‌شده نیز جرم باشد، شروع‌کننده به مجازات آن جرم نیز محکوم می‌شود. مستخدمان دولتی علاوه بر مجازات مذکور چنانچه در مرتبه مدیرکل یا بالاتر یا هم‌تراز آن‌ها باشند، به انفصال دائم از خدمات دولتی و در صورتی که در مراتب پایین‌تر باشند، به ۶ ماه تا سه سال انفصال موقت از خدمات دولتی محکوم می‌شوند.»

عنصر مادی

الف) رفتار مادی: رفتار مجرمانه در جرم کلاهبرداری، به صورت فعل مثبت است. بنابراین ترک فعل حتی اگر با سوءنیت نیز همراه باشد، عنصر مادی جرم کلاهبرداری محسوب نمی‌شود. به عنوان مثال، شخصی با کمک وسایل متقلبه‌ای، خود را فردی بانفوذ معرفی می‌کند و موجب فریب بزه‌دیده‌شده و مبلغی از او دریافت می‌کند. در صورتی که به هیچ وجه، چنین شخصیتی نداشته و با فعلی مثبت، مرتکب کلاهبرداری شده و با فریب پولی به دست آورده است.

ب) اوضاع و احوال و شرایط ضروری برای تحقق جرم کلاهبرداری سه شرط حائز اهمیت است که عبارت‌اند از:

۱. تقلبی بودن وسایلی که کلاهبردار از آن‌ها به منظور فریب غیر استفاده می‌کند.

۲. فریب خوردن قربانی با این شرط که وی از متقلبه بودن وسایل اطلاع نداشته باشد.

۳. مال برنده‌شده متعلق به غیر باشد.

در جرم کلاهبرداری، متقلبه محسوب شدن وسایلی که مجرم از آن‌ها برای بردن مال غیر بهره می‌برد، از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین وقوع این جرم متضمن برخی صحنه‌سازی‌ها و مانورهای متقلبه است. اثبات توسل متهم به وسایل و صحنه‌سازی‌های متقلبه بر عهده دادستان (دادسرا) است. وجود رابطه مستقیم و قاطع بین توسل به وسایل متقلبه با اغفال قربانی و بردن مال وی شرط لازم تحقق جرم کلاهبرداری محسوب می‌شود. شکی وجود ندارد که توسل به وسایل متقلبه باید مقدم بر تحصیل مال بوده و باید برای تحصیل مال صورت گیرد. ماده یک قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشاء، اختلاس و جرم کلاهبرداری به ذکر نمونه‌ها و مصادیقی از وسایل متقلبه پرداخته است بنابراین از باب تمثيل است و نباید حصری تلقی شود. این نمونه‌ها عبارت‌اند از:

- فریب دادن مردم به وجود شرکت‌ها یا تجارتخانه‌ها یا کارخانه‌ها یا مؤسسات موهوم.
- امیدوار کردن مردم به امور غیرواقع.
- ترساندن مردم از حوادث و پیشامدهای غیرواقع.
- اختیار اسم یا عنوان مجعول.
- همچنین قربانی جرم کلاهبرداری باید مال را با رضایت مادر نتیجه فریب خوردن در اختیار مجرم قرار دهد.

عنصر روانی

عنصر سوم مورد نیاز برای تشکیل جرم کلاهبرداری، عنصر روانی است. از عنصر روانی، تحت عنوان «سوءنیت» نیز یاد می‌شود. سوءنیت بر دو نوع سوءنیت عام و سوءنیت خاص تقسیم می‌شود. سوءنیت عام در جرم کلاهبرداری این است که مرتکب قصد ارتکاب اعمال مادی فیزیکی ذکر شده را داشته باشد، یعنی در توسل به وسایل متقلبه، عامد باشد.

سوءنیت خاص نیز به معنای داشتن قصد بردن مال غیر از سوی مرتکب است.

تفاوت مجازات کلاهبرداری ساده با مشدد مطابق قوانین کیفری کلاهبرداری مشدد، کلاهبرداری است که در آن مرتکب مشمول یکی از سه حالت زیر باشد:

۱. کارمند دولت یا مؤسسات عمومی و شهرداری‌ها یا نهادهای انقلابی باشد.
۲. مرتکب، خود را به عنوان مأمور دولت یا مؤسسات عمومی یا شهرداری، نهادهای انقلابی و شرکت‌های دولتی معرفی کند.
۳. مرتکب برای فریب مردم از تبلیغ عامه از طریق وسایل ارتباط جمعی از قبیل رادیو، تلویزیون، روزنامه، مجله یا ناطق در

شروع به جرم کلاهبرداری

تبصره ۲ ماده یک قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشاء، اختلاس و کلاهبرداری مصوب ۱۵ آذر سال ۱۳۶۷ مجمع تشخیص مصلحت نظام، مجازات جرم شروع به کلاهبرداری را بیان کرده که عبارت از «در صورتی که نفس عمل انجام‌شده جرم باشد، شروع‌کننده به مجازات آن جرم نیز محکوم می‌شود.» اگر شروع‌کننده کارمند دولت بوده و مرتبه مدیرکلی یا بالاتر یا هم‌تراز آن‌ها داشته باشد، از خدمات دولتی به طور دائم، منفصل می‌شود و در مراتب پایین‌تر به انفصال موقت از خدمات از ۶ ماه تا سه سال محکوم خواهد شد.

مجازات

مجازات جرم کلاهبرداری ساده، حبس از یک تا ۷ سال و پرداخت جزای نقدی معادل مالی که کلاهبردار اخذ کرده است. همچنین مجازات جرم کلاهبرداری مشدد درباره کارکنان قوای سه‌گانه کشور، حبس از ۱۰ تا ۱۰ سال و پرداخت جزای نقدی معادل مالی که کلاهبردار به دست آورده و نیز انفصال ابد از خدمات دولتی است. در هر دو حالت، اصل مال اخذشده باید به صاحبش مسترد شود و در غیر این صورت دادگاه می‌تواند به تقاضای محکوم‌له (مال‌باخته) و به موجب ماده ۶۹۶ بخش تعزیرات قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۷۵، با فروش اموال مجرم به استثنای مستثنیات دین، حکم‌اجرا یا استیفای حقوق مال‌باخته، مجرم را در حبس نگه دارد. بر اساس ماده ۶۹۶ بخش تعزیرات قانون مجازات اسلامی، «در تمامی مواردی که محکوم‌علیه علاوه بر محکومیت کیفری به رد عین یا مثل مال یا ادای قیمت یا پرداخت دیه و ضرر و زیان ناشی از جرم محکوم‌شده باشد و از اجرای حکم امتناع کند، در صورت تقاضای محکوم‌له دادگاه با فروش اموال محکوم‌علیه به جز مستثنیات دین، حکم‌اجرا یا استیفای حقوق محکوم‌له، محکوم‌علیه را بازداشت خواهد کرد.» بر اساس تبصره یک ماده یک قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشاء، اختلاس و کلاهبرداری، در صورت وجود جهات و کیفیات مخفف، دادگاه می‌تواند با اعمال ضوابط مربوط به تخفیف، مجازات مرتکب را فقط تا حداقل مجازات مقرر در این ماده (حبس) و انفصال ابد از خدمات دولتی تقلیل دهد اما نمی‌تواند به تعلیق اجرای کیفر حکم دهد.

راهکارهای مدیریت بحران میانسالی

میان سالی می تواند غم بار ترین زمان زندگی یک فرد باشد. افرادی که دچار بحران میان سالی هستند، در حال دست و پنجه نرم کردن با فناپذیری خود هستند، آن ها از بعضی از مسئولیت های خود به خاطر تفریح و سرگرمی هاشان خالی می کنند. به همین دلیل است که اصطلاح «بحران میان سالی» اغلب باعث می شود مابه یاد معشوقه □ و یا معشوقه ها و خود روهای ورزشی بیفتیم. تصور می شود که سالمندی منجر به احساس افسردگی، پشیمانی و اضطراب می شود و یک بحران میان سالی مراحله ای است که به مردم کمک می کند تا در عین حال که می دانند نیمی از عمر آن ها سپری شده است، دوباره احساس جوانی کنند. اما آشفتگی عاطفی که برخی از افراد در دوره میان سالی تجربه می کنند، همیشه منجر به چنان تغییراتی در سبک زندگی فرد نمی شود که او بخواهد جوان شود. در حقیقت، بحران میان سالی می تواند به چیز مثبتی تبدیل شود.

آیا بحران‌های میان‌سالی واقعی هستند؟

همه افراد یک بحران میان‌سالی را تجربه نمی‌کنند. در واقع مطالعات نشان می‌دهد که بحران میان‌سالی یک مسئله برای مردم، در بسیاری از نقاط جهان نیست. در حقیقت، برخی از محققان بر این باورند که مفهوم بحران میان‌سالی یک ساختار اجتماعی است. این باور از این قرار می‌باشد که شما فکر می‌کنید که دچار نوعی بحران هستید و چون به وجود چنین بحرانی باور وجود دارد، بنابراین برخی از مردم می‌گویند که دچار شکست شده‌اند. در طی یک پیمایش ملی در خصوص میان‌سالی در ایالات متحده، یک نظر سنجی به منظور مشخص کردن اینکه چه تعداد از مردم دچار بحران‌های میان‌سالی می‌شوند انجام گرفت. حدود ۲۶ درصد شرکت‌کنندگان گزارش دادند که دچار بحران میان‌سالی شده‌اند. بسیاری از شرکت‌کنندگان گزارش دادند که بحران میان‌سالی آن‌ها قبل از ۴۰ یا بعد از ۵۰ سالگی رخ داده است. این مسئله این سؤال را مطرح می‌کند که آیا این بحران واقعاً مربوط به میان‌سالی است یا خیر، چرا که میان‌سالی معمولاً ۴۵ سالگی در نظر گرفته می‌شود. به جز یک نفر از میان هر چهار نفر اکثریت افراد اعلام کردند که بحران میان‌سالی در آن‌ها به واسطه رویدادهای بزرگ زندگی اتفاق افتاده است و ربطی به سن و سال در آن‌ها نداشته است. عواملی که باعث ایجاد بحران شدند شامل تغییرات زندگی مانند طلاق، از دست دادن شغل، از دست دادن یک عزیز و یا نقل مکان کردن بود.

کاهش تدریجی
شادی در طول اواخر
سال‌های نوجوانی
آغاز می‌شود و تا دهه
۴۰ سالگی فرد ادامه
می‌یابد. شادی دوباره
در دهه ۵۰ زندگی یک
فرد شروع می‌شود.



نشانه‌های یک بحران عاطفی

از آنجایی که «بحران میان‌سالی» یک تشخیص رسمی ندارد تحقیق درباره آن برای محققان دشوار است. پژوهشگران اغلب در مورد آنچه یک بحران میان‌سالی را تشکیل می‌دهد اختلاف نظر دارند. بخش عمده‌ای از این تحقیق به پاسخ افرادی که سوالات در مورد اینکه آیا آن‌ها یک بحران میان‌سالی را تجربه کرده‌اند یا خیر بستگی دارد. بنابراین چیزی که یک فرد به عنوان یک بحران تعریف می‌کند ممکن است با آنچه فرد دیگری به عنوان یک بحران میان‌سالی تلقی می‌نماید، همخوانی نداشته باشد. در حالی که به طور معمول تصور می‌شود که بحران میان‌سالی شامل ترس از مرگ

و یا تمایل به جوان بودن دوباره است، اما احساساتی که در طول بحران میان‌سالی تجربه می‌شوند، ممکن است با اضطرابی که یک فرد احتمالاً در طول هر نوع دیگری از بحران در زندگی خود تجربه می‌کند تفاوتی نداشته باشد. انجمن روان‌شناسی آمریکا می‌گوید که یک بحران احساسی از «یک تغییر روشن و ناگهانی در رفتار آشکار» قابل درک است. مثال‌هایی از تغییرات رفتاری عبارت‌اند از:
* بی‌توجهی به بهداشت فردی
* تغییرات شدید در عادات خواب
* کاهش وزن و یا افزایش وزن
* تغییرات مشخص در خلق و خو، مانند افزایش خشم، تحریک‌پذیری، غم و اندوه، یا اضطراب.
* انجام ندادن روتین زندگی و بی‌توجهی به روابط معمول.

رکود شادی در میان‌سالی

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که خوشحالی U شکل است. کاهش تدریجی شادی در طول اواخر سال‌های نوجوانی آغاز می‌شود و تا دهه ۴۰ سالگی فرد ادامه می‌یابد. شادی دوباره در دهه ۵۰ زندگی یک فرد شروع می‌شود. داده‌های مربوط به نیم میلیون آمریکایی و اروپایی، صحت این روند را تأیید نموده است. افراد در دهه ۶۰ گزارش دادند که هرگز قبلاً شادتر از آن زمان نبوده‌اند، اما افراد در دهه ۴۰ سالگی احساس می‌کنند که در تمام مدت خلقتشان پایین است. اما این منحنی U شکل به نظر جهانی نمی‌رسد. این روند در کشورهای با درآمد بالا رایج‌تر است. کاهش تدریجی در شادی می‌تواند توضیح دهد که چرا بعضی از مردم به بحران میان‌سالی برخورد می‌کنند. حتی با وجود اینکه داده‌ها نشان می‌دهند که مردم بعداً در زندگی شادتر می‌شوند، اما یک باور فراگیر مبنی بر اینکه شادی به سیر نزولی خود با ادامه روند پیری ما ادامه می‌دهد، وجود دارد. بنابراین، برخی از مردم در اواسط دهه ۴۰ ممکن است فکر کنند که زندگی فقط بدتر می‌شود - که ممکن است این امر جرقه‌ای آغاز بحران میان‌سالی‌شان باشد.



بحران میان سالی در مقایسه با افسردگی

برخی از افراد ممکن است در طول میان سالی افسردگی را تجربه کرده و حالت افسردگی خود را به عنوان بحران میان سالی قلمداد نمایند. به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، زنان بین سنین ۴۰ تا ۵۹ سال در ایالات متحده، بیشترین میزان افسردگی (۱۲.۳ درصد) را بر اساس سن و جنس در گروه‌های مختلف دارند. نرخ خودکشی در طول دوران میان سالی و در میان مردان سفید پوست بسیار بالاست. افرادی که بین سنین ۴۵ تا ۵۴ سالگی قرار دارند، بیشتر از هر گروه سنی دیگری دست به خودکشی می‌زنند. آیا بحران میان سالی موجب افسردگی می‌شود؟ آیا افسردگی باعث بحران میان سالی می‌شود؟ یا، آیا افسردگی مردم در دوران میان سالی حقیقتاً به یک بحران میان سالی اشاره دارد؟ به‌طور مشابه، آیا یک بحران میان سالی، خطر خودکشی کردن را افزایش می‌دهد؟ هیچ‌کس به‌طور قطعی نمی‌داند که آیا یک بحران میان سالی از بحران سلامت روانی که ممکن است در هر مرحله‌ای از زندگی فرد رخ دهد، جدا می‌باشد یا خیر.

برای بسیاری از مردم، میان سالی زمانی است که روابط و نقش‌ها در حال تغییر هستند. برخی از افراد ممکن است در دوران میان سالی مراقبت از والدین سالخورده را آغاز نمایند. برخی دیگر ممکن است دچار آشیان خالی (کسی که بچه‌هایش بزرگ شده و به خانه‌های خود رفته‌اند) شوند و یا ممکن است احساس کنند که نوجوانان آن‌ها خیلی سریع رشد می‌کنند. برای افراد دیگر، میان سالی ممکن است زمان حسرت باشد. برخی از افراد ممکن است از انتخاب نکردن مسیر شغلی دیگر و یا خلق نکردن آن زندگی که همیشه در طول حیات خود رویای آن را در سر پرورانده بودند، حسرت بخورند. روند پیری بیشتر از همیشه در طول این زمان نمایان می‌شود. برخی از افراد ممکن است با ایجاد و گسترش بیماری‌ها روبرو گردند و این در حالی است که برخی دیگر ممکن است متوجه کاهش توانایی‌های فیزیکی خود شوند. برای برخی از افراد، میان سالی ممکن است زمان تفکری بی‌کرات باشد. آن‌ها ممکن است به عقب و در طول سال‌هایی که سپری کرده‌اند، نگاه کنند و از خود بپرسند که اگر مسیر دیگری را طی کرده بودند، زندگی آن‌ها چه شکلی می‌شد. دیگران نیز ممکن است به روزهای شادتر زندگی خود فکر کنند. برای آن‌هایی که هدف گرا هستند و بنابراین کمتر اهل اندیشه بوده و بیشتر عمل گرا هستند، ممکن است به جای نگاه کردن به عقب و به سال‌هایی که گذشته، شروع به تلاش و تقلا برای رسیدن به اهداف بزرگ‌تر در نیمه‌ی دوم زندگی خود کنند.

چه زمانی ممکن است یک بحران میان سالی رخ دهد؟



بحران میان سالی در مقابل زوال عقل

برخی افراد ممکن است مشکلات سلامتی را با یک بحران میان سالی اشتباه بگیرند. تغییر در رفتار یا تغییر در شخصیت می‌تواند نشانه زوال عقل باشد. در حالی که ما دوست داریم فکر کنیم که آلزایمر و زوال عقل تنها بر افراد مسن تأثیر می‌گذارد. اما انجمن آلزایمر گزارش می‌دهد که ۵ درصد موارد از سن ۶۵ سالگی آغاز می‌شوند. افرادی که دچار زوال عقل زودرس می‌شوند ممکن است در برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، یا فکر کردن مشکل داشته باشند. در نتیجه، آن‌ها ممکن است دچار اضطراب شده و یا به راحتی به سردرگمی و آشفتگی گرفتار شوند. در مقاله‌ای برای سایت پژوهشی کانورسیشن، کارملا تار تلیه، متخصص بالینی و دانشمندی که وابسته به انجمن آلزایمر تورنتو است گفت: «در ابتدا، تغییر در شخصیت می‌تواند توسط شریک زندگی تفسیر شود.» تار تلیه توضیح می‌دهد که میان سالی و یا به عنوان چیز دیگری تفسیر شود. «تار تلیه توضیح می‌دهد که تغییرات ایجاد شده توسط زوال عقل، قبل از این که یک تشخیص درست و حسابی برای آن پیدا شود، اغلب منجر به جدایی یا طلاق می‌گردد.



جنبه مثبت

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ انجام و در مجله بین‌المللی توسعه رفتاری منتشر شد، یک مزیت برای بحران میان سالی یافت و آن هم «کنجکاوی» بود. محققان دریافته‌اند، افرادی که یک بحران را تجربه می‌کنند - چه آن بحران مربوط به یک چهارم ابتدایی زندگی آن‌ها باشد یا اینکه آن‌ها درگیر یک بحران میان سالی باشند - حس کنجکاوی پیشرفت‌های را تجربه کرده‌اند. شرکت کنندگان گزارش دادند که در مورد خودشان و دنیای گسترده‌تر در اطراف خودشان کنجکاوی بیشتری دارند. پریشانی و عدم اطمینان، منجر به شکوفایی ایده‌های جدید شد که می‌تواند بینش و راه‌حل‌های خلاقانه را به همراه داشته باشد. این حس کنجکاوی می‌تواند منجر به پیشرفت جدید یا فرصت‌های جدید شود.

برخی افراد ممکن است مشکلات سلامتی را با یک بحران میان سالی اشتباه بگیرند. تغییر در رفتار یا تغییر در شخصیت می‌تواند نشانه زوال عقل باشد.

چگونه متوجه شوید که چه زمانی باید کمک بگیرید؟

آشفته‌گی در میان سالی می‌تواند تغییرات مثبتی ایجاد کند که نیازی به کمک تخصصی ندارند. شاید شما روحانی‌تر شوید یا شاید تصمیم بگیرید که برای اموری داوطلب شوید. بنابراین احساس می‌کنید زندگی شما معنای بیشتری دارد. اما این بحران می‌تواند به تندرستی شما نیز خسارت وارد کند. اگر در طی میان سالی یک بحران روان‌شناختی را تجربه می‌کنید، نباید با آن بحران، متفاوت از هر بحران احساسی دیگری رفتار کنید. اگر شما علائم افسردگی را

مانند افزایش مشاجره با شریک زندگی یا خواهر یا برادر. * علاقه خود به فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی‌ها را از دست داده‌اید. اگر شما در حال فکر کردن به برخی از تغییرات اساسی در زندگی هستید، مانند پایان دادن به یک رابطه بلندمدت، تغییر شغل یا تغییر مکان - و تمایل شما برای ایجاد این تغییرات ناشی از آشفته‌گی درونی مربوط به میان سالی است - این تغییرات می‌تواند یک ایده خوب برای صحبت کردن با یک متخصص سلامت روان قبل از این جهش یا انجام ناگهانی چنین اعمالی باشد.

تجربه می‌کنید که عملکرد شما را مختل می‌سازند، به دنبال کمک متخصص باشید. در اینجا برخی از مواقعی ذکر شده است که در صورت مواجهه با آن باید با پزشک خود صحبت کنید یا با یک متخصص سلامت روانی ارتباط برقرار نمایید: * پریشانی عاطفی شما به توانایی شما برای خوابیدن آسیب می‌زند و یا استهای شما تحت تأثیر قرار می‌دهد. * شما نمی‌توانید در محل کار تمرکز کنید یا به دلیل پریشانی تان مجبور به تماس با محل کار و گرفتن مرخصی می‌شوید. * استرس یا حالت روحی شما تأثیر زیادی بر روابطتان دارد،



دکتر لادن گیاهی
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

اطلاعاتی مفید پیرامون میکروب‌های خوب

دستگاه گوارش ما میزبان میلیاردها میکروب است که آن‌ها را میکروب یوم می‌نامیم. این میکروب‌ها شامل باکتری‌ها، مخمرها و سایر تک سلولی‌هایی است که نقش بسیار زیادی در تنظیم فعالیت‌های بدن دارند. به همین دلیل برخی دانشمندان به این شبکه‌ی میکروبی به چشم یک اندام جداگانه‌ای در بدن نگاه می‌کنند. این میکروب‌ها با فعالیت خود ترکیباتی آزاد می‌کنند که می‌توانند به تنظیم عملکرد روده، تغذیه‌ی سلول‌های روده، تقویت ایمنی بدن، بهبود فرآیندهای متابولیکی و حتی سلامت مغز کمک کنند.

تحقیقات نشان داده‌اند که برهم خوردن تعادل و توازی که در نوع و تعداد این میکروب‌ها وجود دارد، می‌تواند آغازگر بسیاری از بیماری‌ها باشد. از طرفی میکروب یوم روده به شدت تحت تأثیر مواد غذایی مصرفی ما قرار می‌گیرند. با توجه به اهمیت نقش این میکروب یوم‌ها برای بدن، قصد داریم در این مقاله شمارا با راهکارهای تقویت آن آشنا کنیم. در ادامه به اهمیت این میکروب‌ها در بیماری‌ها خواهیم پرداخت. پروبیوتیک‌ها، میکروب‌های مفیدی هستند که مصرف آن‌ها در تنظیم میکروب یوم روده نقش داشته و برای بدن مفید است. پره‌بیوتیک‌ها به مواد غذایی، اغلب کربوهیدرات‌های غیر قابل هضم، گفته می‌شود که به عنوان سوخت در دسترس میکروب‌های روده قرار گرفته، می‌تواند به تقویت آن‌ها کمک نماید.

چه موقع پروبیوتیک و پره‌بیوتیک‌ها را جدی بگیریم؟

تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از پروبیوتیک‌ها و پره‌بیوتیک‌ها می‌تواند در بهبود برخی شرایط و بیماری‌ها نقش موثری داشته باشد. شما نیاز به مصرف پروبیوتیک‌ها در موارد زیر دارید:

- مشکلات روده‌ای و سوء هاضمه و یبوست
- سندرم روده‌ای التهابی روده
- بیماری‌های التهابی روده
- اسهال، یبوست
- آلودگی کودکان
- مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها
- آسم و آلرژی
- عفونت‌های مکرر دهان
- عفونت‌های مکرر زنان

• رژیم غذایی متنوع با فیبر کافی مصرف کنید: رژیم‌های غنی از غلات سبوس دار، میوه، سبزی، مغزها و دانه‌ها می‌توانند فیبر کافی به بدن شما برسانند. این فیبر می‌تواند در اختیار میکروب‌های روده قرار گرفته و آن‌ها را تغذیه کند.

• از مصرف رژیم غذایی پر چرب به خصوص چربی‌های ترانس و اشباع پرهیز کنید: چربی‌های ترانس در فست‌فودها، شیرینی‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و مارگارین وجود دارند. چربی‌های اشباع در کره، گوشت‌های پر چرب، چربی‌های حیوانی و محصولات قنادی وجود دارند. این چربی‌ها باعث برهم خوردن تعادل میکروبیوم روده با اصطلاحاً دیس بیوزیس می‌شود.

• به وزن سالم برسید و آن را حفظ کنید: دیده شده است که افراد چاق و پادچار اضافه وزن دچار دیس بیوزیس می‌شوند. با کاهش وزن تعادل میکروب‌ها دوباره برگشته و می‌تواند به بهبود جمعیت میکروبیوم روده کمک نماید.

چگونه میکروب یوم روده را تقویت نماییم؟

پروبیوتیک مصرف کنید: پروبیوتیک‌ها به شکل مکمل‌های غذایی، و یا به طور طبیعی در برخی مواد غذایی وجود دارند. مواد غذایی تخمیری مانند کفیر، ماست، ترشی‌های تخمیری، سوشرکرات (sauerkraut)، کیمچی، پنیرهای پروبیوتیک، تمپه و چای تخمیری، می‌توانند این مواد غذایی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. ترشی‌های تخمیری را در کنار غذا مصرف کنید، روزانه از پنیر، ماست پروبیوتیک و یا کفیر استفاده کنید. تمپه یک جایگزین گوشت و تهیه شده از سویا می‌باشد. می‌تواند در غذاهای خود مثل سوپ یا سالادها از تمپه استفاده کنید.

• پره‌بیوتیک مصرف کنید: منابع غذایی پره‌بیوتیک‌ها شامل موز، پیاز، پیازچه، سیر، موسیر، سیب، مارچوبه، تره‌فرنگی، غلات سبوس دار، جو، جوی دوسر، بذرک و همچنین حبوبات مثل عدس، نخود و لوبیاها می‌باشد.



دمنوش های قوی برای درمان سرماخوردگی

فصل سرما است، و سرماخوردگی و آنفلوآنزا در حال حاضر در اوج خود است و به سختی و سریع ضربه می زند برای جلوگیری از چنین علائم و سرماخوردگی چه باید کرد؟! بسیاری از مادر فصل پاییز اقداماتی را برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا انجام می دهند می توانید با داروهای گیاهی این کار را انجام دهید و البته در صورت قابل دسترس نبودن برخی گیاهان، می توانید خشک شده یا فریز شده آنها را در سوپر مارکت ها بیابید. داروهای خانگی و گیاهی معرفی شده در این بخش ساده هستند و از موادی استفاده می شود، که به راحتی در دسترس هستند. بهترین چیز در مورد این دستورالعمل ها این است که می توانید آنها را به افراد دیگری هم بدهید و بسیاری از گیاهان را می توان برای رفع انواع بیماری ها مورد استفاده قرار داد.

چای: یک چهارم فنجان چای هر نیم ساعت برای مجموع ۴ فنجان در روز شربت و عسل: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری دوبار در روز و یا به عنوان مورد نیاز چای - ۳ تا ۴ فنجان روزانه کودکان - دستورالعمل قبل از تجویز گیاهان به کودکان، همیشه با پزشک مشورت کنید. برای کودکان زیر ۱ سال عسل استفاده نکنید.

مقدار دوزهای توصیه شده برای مصرف گیاهان و دمنوش های سرماخوردگی:
برای بزرگسالان و در داشتن شرایطی حاد دوزهای بیشتر با مقدار کمتری مصرف می شوند، اما به طور مداوم پایدار استفاده می شوند.
شربت و عسل: یک دوم تا ۱ قاشق چای خوری هر ۲ ساعت در مجموع تا ۱۰ قاشق چای خوری در روز



01

چای گیاهی

چای گیاهی نیز، یک روش عالی برای درمان علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. با مصرف چای گیاهی، نه تنها مزایای دارویی دریافت می کنید، بلکه آنهانی از آرامش بخش و گرمادهنده نیز هستند. آب جوش را روی گیاههای دارویی مثل آویشن و... بریزید و حداقل ۲۰ دقیقه رویش در پوش بگذارید و صبر کنید و پس از دم کشیدن، می توانید آنرا خالی، یا با مقداری عسل یا قند یا نبات میل کنید.

02

چای سرد ضد عفونی کننده:

توجه داشته باشید که سیر می تواند معده را تحریک کند. اگر شما این نوشیدنی را اغلب استفاده میکنید، ممکن است نیاز به کم کردن مقدار سیر یا حذف آن باشد. ابتدا ۳-۴ تکه زنجبیل و یک حبه سیر را در یک قابلمه کوچک با آب، بجوشانید. سپس، بر روی چای مورد نظر بریزید و پودر کتیون را نیز بیفزایید، بعد از ۲۰ دقیقه که از در پوش استفاده کردید، مقداری عسل و شیر که اختیاری است، اضافه کنید و بنوشید. ۳،۴ فنجان در طول روز از این نوشیدنی استفاده کنید. یک وعده هم قبل از خواب مصرف کنید، تا خوب عرق کنید و روند بهبودتان را تسریع ببخشید.



05

چای آویشن:

یک و نیم قاشق چای خوری پودر آویشن خشک شده یا سه قاشق چای خوری از آویشن تازه را به یک فنجان چای بیفزایید.



چای زنجبیل:

۳-۲ تکه زنجبیل در هر فنجان چای ریخته شود و سپس میل کنید؛ به همین سادگی شما یک دمنوش ضد سرماخوردگی حاوی زنجبیل دارید.

04



03

دمنوش مریم گلی:

یک و نیم قاشق چای خوری از پودر خشک شده این گیاه یا ۳ قاشق چای خوری تازه را به یک فنجان چای بیفزایید.

06

شربت پیاز و عسل:

ابتدا ۱ تا ۳ عدد پیاز را پوست بکنید خرد کنید و درون ظرف ظرف استریل و خشک بریزید و سپس مقداری عسل که کامل روی پیازها را بپوشاند، به آنها اضافه کنید. در پوش آنرا بگذارید و اجازه دهید تا یک شبانه روز در یخچال بماند.



شربت سرفه پیاز، جایگزین عسل:

طرز تهیه: ابتدا ۳-۲ عدد پیاز را پوست بکنید و آنها را در لایه های باریک برش دهید و سپس شکر قهوه ای یا سفید را به آن اضافه کنید. سپس درون ظرف شیشه ای استریل شده و خشک بریزید و از در پوش استفاده کنید و اجازه دهید تا صبح بماند و بعد می توانید در یخچال نگهداری کنید و هر روز از آن استفاده نمایید.

07



استنشاق بخار گیاهان دارویی:

در حین انجام این درمان، مراقب سوزاندن صورتتان باشید و فاصله را حفظ کنید. درون یک ظرف شیشه ای بزرگ یا کاسه سرمایی، ۴ فنجان آب بریزید و بعد مقدار قابل توجهی از گیاه مورد نظرتان (آویشن، رزماری، مریم گلی و غیره) را به آن بیفزایید. زمانی که شروع به بخار دادن کرد، حوله را روی سرتان بیندازید، فاصله را رعایت کنید و بخار را استنشاق کنید. در حدود ۱۰ دقیقه یا بیشتر این روند را ادامه دهید.

08

لیست مواد اولیه و مورد نیاز داروهای خانگی و

دمنوش های گیاهی برای آنفلوآنزا و سرماخوردگی:

سیر: ضد ویروس، ضد عفونی کننده

پیاز: عالی برای سرفه، و پیاز خام دستگاه تنفسی را باز می کند.

زنجبیل: ضد میکروبی و ضد التهابی. علاوه بر درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا، زنجبیل برای تهوع و استفراغ عالی است.

گیاه مریم گلی: خواص ضد عفونی کننده دارد و برای گلو درد و سرفه استفاده می شود. همچنین برای احتقان سینوسی هم مورد استفاده قرار می گیرد.

* هنگام بار داری یا شیردهی نباید این گیاه را استفاده کنید

آویشن: دارای ضد میکروبی، ضد باکتری و ضد ویروسی است؛ آویشن برای درمان عفونت تنفسی و سرفه عالی است و همچنین برای معده مفید است و گاز معده را از بین می برد.

پودر کایین: خاصیت محرک، ضد میکروبی، ضد درد و دارویی دارد. کایین می تواند به جلوگیری از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا کمک کند و همچنین طول مدت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را کوتاه تر کند. این پودر، حرارت بدن را افزایش می دهد و می تواند به مقاومت در برابر سرما کمک کند.

عسل: خاصیت ضد باکتریایی، ضد میکروبی و ضد عفونی کننده دارد.

* به کودکان زیر ۱ سال عسل ندهید.

لیمو: با وجود ویتامین C بالا، ممکن است به کاهش قدرت ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا در بدن و کاهش خلط کمک کند. بسیاری از افراد از لیمو برای ایجاد مقاومت در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا استفاده می کنند و سرعت بهبود را افزایش می دهند.

برنامه ریزی برای ارتباط با فضایی‌هایی که به زمین می‌آیند

برخی از دانشمندان و کارشناسان بر این باورند که این یک امر اجتناب‌ناپذیر است که انسان‌ها متوجه شوند که در جهان هستی تنها نیستند. به گزارش روزنامه سان، چنین موضوعی این سؤال دردناک را ایجاد می‌کند که ما به منظور آماده شدن برای روزی که حیات بیگانه بر روی زمین با ما روبرو می‌شود، چه خواهیم کرد. محققان دانشگاه سنت اندروز طرحی را برای تلاش و برقراری ارتباط مؤثر با فرازمینی‌ها در نظر گرفته‌اند. بنا بر گزارش‌ها، آن‌ها یک مرکز بین‌المللی جدید را فقط برای آماده‌سازی بشریت برای آنچه که احساس می‌کنند مطمئناً اتفاق می‌افتد ایجاد کرده‌اند. نام رسمی آن «مرکز تشخیص پس از SETI»، مخفف عبارت Search for Extra-Terrestrial Intelligence است. این یک تلاش مشترک از سوی کارشناسان در سراسر جهان خواهد بود. در بیانیه خبری دانشگاه سنت اندروز آمده است: «مرکز تشخیص پس از SETI»، به عنوان یک مرکز هماهنگ‌کننده برای تلاش‌های بین‌المللی عمل خواهد کرد که تخصص‌های گوناگون را در علوم و علوم انسانی برای تنظیم ارزیابی‌های تأثیر، پروتکل‌ها، رویه‌ها و معاهدات طراحی شده برای پاسخگویی مسئولانه فراهم می‌آورد.»

دکتر جان الیوت، محقق افتخاری دانشکده علوم کامپیوتر دانشگاه سنت اندروز و هماهنگ‌کننده مرکز SETI، می‌گوید که این موضوع فوری است. او گفت: «اما ما باید

تصاویری از کودکانی که در سیاره سرخ متولد می‌شوند تولد انسان بر روی مریخ



اختراعی باور تکر دنی که فکر انسان را رمزگشایی می‌کند امکان خواندن ذهن افراد

الکساندر هاث (Alexander Huth)، نویسنده ارشد این مطالعه و عصب‌شناس دانشگاه تگزاس در استین، می‌گوید: اگر ۲۰ سال پیش از هر عصب‌شناس شناختی در جهان می‌پرسیدید که آیا این کار شدنی است، آن‌ها به شما می‌خندیدند. دانشمندان الگوریتمی طراحی کرده‌اند که افکار افراد را از روی اسکن مغزی آن‌ها می‌خواند. دانشمندان با استفاده از تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی یا افام‌آر‌آی (fMRI) آنچه را که مردم در حال شنیدن آن بودند به آن فکر می‌کردند، رمزگشایی کردند. دانشمندان اکنون می‌توانند افکار افراد را بدون حتی لمس سرشان، رمزگشایی کنند. روش‌های پیشین ذهن خوانی بر کاشت الکترود در اعماق مغز افراد متکی بوده است. این روش جدید که در گزارشی در تاریخ ۲۹ سپتامبر به پایگاه داده پیش چاپ "bioRxiv" ارسال شده بر یک روش غیرتهاجمی

از هوش مصنوعی خواسته شده تا پیش‌بینی کند که کودکان در مریخ چگونه خواهند بود و نتایج آن خبر خوبی برای آینده نسل بشر نیست. به گزارش روزنامه سان، دانشمندان گمان می‌کنند که زندگی در مریخ چندین تأثیر عجیب و منفی بر بدن انسان خواهد داشت و هیچ کس نمی‌داند که چگونه این امر بر تولد تأثیر می‌گذارد. DALL·E، یک نرم‌افزار هوشمند مصنوعی، این پیش‌بینی را انجام داد و به نتایجی به نظر واقعی رسید. هنگامی که کلمات کلیدی مانند «کودکان در مریخ» و «کودک متولد شده در فضا» به آن داده شد، DALL·E چندین مفهوم مختلف را نشان داد. یکی نوزادی بدون صورت و انگشتان گم شده را نشان می‌دهد که در فضا شناور است. یکی دیگر پسر و دختری با ظاهری بسیار آینده‌نگر را با چهره‌های نگران و مدل موهای بزرگ به تصویر می‌کشد. ناسا و ایلان ماسک قصد دارند در چند دهه آینده انسان را به سیاره سرخ بفرستند.

در حالی که آن‌ها بر روی لجستیک کار می‌کنند، سایر محققان در این فکر هستند که محیط جدید چه بلایی بر سر بدن انسان خواهد آورد. این احتمال وجود دارد که استعمارگران مریخ در نهایت به نوع جدیدی از انسان تبدیل شوند. به نوشته بیزنس اینسایدر، شرایط سخت مریخ می‌تواند اسکلت و ماهیچه‌های انسان را کوچک کند. فضا نوردانی که در ایستگاه فضایی بین‌المللی می‌مانند، داشتن استخوان‌های ضعیفی را تجربه کرده‌اند. اگر این اثرات در مدت زمان کوتاهی برای فضا نوردان اتفاق بیفتد، دانشمندان فکر می‌کنند زندگی تمام‌وقت در فضا می‌تواند به طرز چشمگیری ساختار ما را تغییر دهد.

کوچک شدن جمجمه می‌تواند منجر به بیماری‌های عصبی شود. استخوان‌ها و ماهیچه‌های ضعیف می‌تواند عوارض دیگری برای سلامتی داشته باشد. مریخ از خورشید دورتر از سیاره ما است و یک روز معمولی می‌تواند شبیه یک روز ابری روی زمین باشد. این محیط تاریک‌تر می‌تواند چشم انسان را در طول زمان تغییر دهد. چالش‌های دیگر شامل تشعشعات فضایی است که انسان‌ها باید همیشه از آن در امان باشند. مریخ دارای جوی است که بسیار نازک‌تر از جو زمین بوده و هیچ حفاظت میدان مغناطیسی در آن وجود ندارد. این بدان معناست که انسان‌ها باید راهی برای زنده ماندن در سطوح بالای تشعشعات سرطان‌زا بیابند.



دانشمندان راز جذابیت برخی افراد برای پشه‌ها را کشف کردند

اسیدهای چرب خارج شده از پوست ممکن است یک عطر قوی ایجاد کند که پشه‌ها در برابر آن از خودبی خود می‌شوند. محققان می‌گویند: یک ارتباط بسیار قوی بین مقدار زیاد این اسیدهای چرب بر روی پوست و جذب کردن پشه‌ها وجود دارد. محققان دانشگاه راکفلر پس از یک تحقیق جدید می‌گویند که بوی ناشی از اسیدهای چرب تراوش کرده از پوست موجب جذب پشه‌ها می‌شود و این احتمال وجود دارد که با تغییرات باکتریایی بتوان از حمله پشه‌ها جلوگیری کرد. به گزارش «سای تک دیلی»، شاید فرار کردن از دست پشه‌ها غیرممکن باشد. آن‌ها هر انسانی را از طریق بازدم دی‌اکسید کربن، گرمای بدن و بوی بدن دنبال می‌کنند اما برخی از افراد به‌طور خاص پشه‌ها را به خود جذب می‌کنند و بیش از دیگران طعمه‌نیش پشه‌ها می‌شوند.

به گفته «السلی ووشال» رئیس لابراتوار ژنتیک عصبی (Neurogenetics) دانشگاه راکفلر، تئوری‌های زیادی در توضیح این مسئله از جمله سطح قند خون، نوع خون، مصرف سیر یا موز، زن بودن یا بچه بودن مطرح شده است اما داده‌های معتبر زیادی برای اثبات این تئوری‌ها وجود ندارد. ووشال و همکارانش به همین علت درباره تئوری اصلی علت جذابیت افراد برای پشه‌ها: گوناگونی بوی افراد مرتبط با میکروباکتری‌های پوست، به تحقیق پرداختند. آن‌ها در این تحقیقات به‌تازگی ثابت کردند که اسیدهای چرب خارج شده از پوست ممکن است یک عطر قوی ایجاد کند که پشه‌ها در برابر آن از خودبی خود می‌شوند. این محققان می‌گویند: یک ارتباط بسیار قوی بین مقدار زیاد این اسیدهای چرب بر روی پوست و جذب کردن پشه‌ها وجود دارد.

محققان در همین ارتباط در یک برنامه سه‌ساله هشت فرد شرکت‌کننده را مورد بررسی قرار دادند و برای تأیید نتایج، همین بررسی‌ها را روی ۵۶ فرد دیگر انجام دادند. انسان‌ها به‌طور عمده دو نوع بو ایجاد می‌کنند که پشه‌ها با دو نوع دریافت‌کننده آن‌ها را ردیابی می‌کنند. بر اساس این یافته‌ها، یکی از راه‌های احتمالی اعمال دست‌کاری در زیست باکتریایی یا «میکروبیوم» پوست است. با استفاده از چربی پوست افرادی که جذابیت کمتری برای پشه‌ها دارند، شاید بتوان از پوست دیگران محافظت کرد.

ووشال گفت: هنوز این آزمایش را انجام نداده‌ایم چرا که کار سختی است اما اگر این کار عملی شود، در آن صورت می‌توان تصور کرد که با دخالت در تغذیه یا میکروبیوم و قرار دادن باکتری روی پوست بتوان احتمال گزیدگی را با چربی پوست تغییر داد. در واقع فرد جذاب برای پشه‌ها را به فردی فاقد جذابیت تبدیل کرده‌ایم. البته این مسئله در حد گمانه‌زنی است. او و همکارانش امیدوارند که این مقاله بتواند انگیزه‌ای به محققان دیگر بدهد تا سایر گونه‌های پشه‌ها را نیز مورد مطالعه قرار دهند.



فراتر از تفکر در مورد تأثیر بر بشریت برویم. ما باید دانش تخصصی خود را نه تنها برای ارزیابی شواهد، بلکه برای در نظر گرفتن واکنش اجتماعی انسان، با پیشرفت درک ما و آنچه می‌دانیم و آنچه نمی‌دانیم، هماهنگ کنیم. «الیوت خاطر نشان کرد که زمان انجام این کار اکنون فرا رسیده است. به گفته او، تیم در مرکز تلاش خواهد کرد تا از طریق اطلاعاتی که جمع‌آوری می‌کند، هر روش ممکن برای زبان ایجاد کند، به این امید که برای ورود حیات بیگانه آماده شود. این تیم همچنین مجموعه‌ای از دانش در مورد تجزیه و تحلیل داده‌ها، استراتژی‌های تأثیر اجتماعی، توسعه پروتکل‌های نظارتی و حتی قوانین فضایی ایجاد خواهد کرد. این تلاشی است برای داشتن رویکردی جامع به رویداد تغییردهنده زندگی. با این حال، برخی از دستورالعمل‌ها پیش از تلاش‌های دانشگاه سنت اندروز وجود داشته است. در سال ۱۹۸۹، جامعه SETI به‌طور گسترده، اولین پروتکل‌های توافق «تماس» را مطابق با انتشار خبری تهیه کرد. ظاهر آن‌ها در سال ۲۰۱۰ بازنگری شدند، اما هنوز «آرزوهای غیر قابل اجرا» و روش‌های کلی رفتار برای این رویداد داشتند. با آنچه جامعه SETI اکنون روی آن کار می‌کند، باید یک برنامه قطعی برای اولین تماس وجود داشته باشد.

اسکن مغز به نام افام‌آرای متکی است. افام‌آرای جریان خون اکسیژن‌دار را در مغز ردیابی می‌کند و از آنجایی که سلول‌های فعال مغز به انرژی و اکسیژن بیشتری نیاز دارند، این اطلاعات به اندازه‌گیری غیر مستقیم فعالیت مغز کمک می‌کند. طبیعتاً، این اسکن نمی‌تواند فعالیت مغز را در لحظه ثبت کند، زیرا سیگنال‌های الکتریکی منتشر شده توسط سلول‌های مغز بسیار سریع‌تر از حرکت خون در مغز حرکت می‌کنند. اما نکته قابل توجه این است که نویسندگان این مطالعه دریافتند که حتی با در نظر گرفتن این امر می‌توان از این معیار ناقص برای رمزگشایی افکار افراد استفاده کرد، اگر چه نمی‌توان افکار را کلمه به کلمه ترجمه کرد. الکساندر هاث (Alexander Huth)، نویسنده ارشد این مطالعه و عصب‌شناس دانشگاه تگزاس در آستین، می‌گوید: اگر ۲۰ سال پیش از هر عصب‌شناس شناختی در جهان می‌پرسیدید که آیا این کار شدنی است، آن‌ها به شما می‌خندیدند.

در این مطالعه جدید، که هنوز در حالت پیش چاپ قرار دارد و توسط سایر محققان مورد بررسی قرار نگرفته، این گروه مغز یک زن و دو مرد ۲۰ تا ۳۰ ساله را اسکن کردند. هر یک از شرکت‌کنندگان در مجموع ۱۶ ساعت به پادکست‌ها و برنامه‌های رادیویی مختلف در حالی که در دستگاه اسکن مغز قرار داشتند، گوش دادند. محققان سپس این اسکن‌ها را به یک الگوریتم رایانه‌ای که آن را «رمزگشا» (decoder) نامیده‌اند، منتقل کردند تا الگوهای موجود در صدا را با الگوهای فعالیت مغزی ضبط‌شده مقایسه کند. هاث می‌گوید که این الگوریتم پس از آن، توانست با بررسی یک افام‌آرای، داستانی بر اساس محتوای آن تولید کند. داستانی که با طرح اصلی پادکست یا نمایش رادیویی که فرد به آن گوش داده بود به نوع بسیار خوبی مطابقت داشت. به عبارت دیگر، «رمزگشا» می‌تواند استنباط کند که هر شرکت‌کننده بر اساس فعالیت مغز به چه داستانی گوش کرده است. گفتنی است که این الگوریتم چندین اشتباه مانند تغییر ضمیر شخصیت‌ها و استفاده نادرست از اول و سوم شخص نیز مرتکب شد. هاث می‌گوید: این الگوریتم به دقت می‌داند چه اتفاقی در حال رخ دادن است، اما اینکه چه کسی آن کارها را انجام می‌دهد را نمی‌تواند تشخیص دهد.

در آزمایش‌های اضافی، این الگوریتم توانست به‌طور نسبتاً دقیقی طرح یک فیلم صامت را که شرکت‌کنندگان در دستگاه اسکن مغز تماشا کرده بودند، توضیح دهد و حتی توانست داستانی را بازگو کند که شرکت‌کنندگان در ذهنشان آن را تصور کرده بودند. این تیم تحقیقاتی در درازمدت، قصد دارد تا این فناوری را توسعه دهد تا بتوان از آن در رابط‌های مغز و رایانه طراحی شده برای افرادی که نمی‌توانند صحبت یا تایپ کنند، استفاده کرد.



دانشتنی‌ها

فواید نگهداری از گربه

01 عدم نیاز به نظارت دائمی

گربه‌ها حیوانات مستقل هستند؛ اگر آب و غذا برایشان فراهم باشد و خاک گربه نیز به موقع تعویض شود؛ می‌توانند از پس خودشان بر بیایند. البته این بدین معنی نیست که اصلاً آن‌ها نیاز به نگهداری و محبت و توجه ندارند!

02 آرام‌بخش هستند

گربه‌ها می‌توانند بسیار دوست‌داشتنی باشند. ثابت شده است که نوازش گربه برای انسان آرام‌بخش است و استرس را کاهش می‌دهد. وقت صرف شده با گربه‌ها هرگز تلف نمی‌شود. (زیگموند فروید)

03 آن‌ها سرگرم‌کننده هستند

تماشای بازی گربه‌ها و دیدن برخی از کارهای عجیب و غریب که هنگام آرامش انجام می‌دهند؛ سرگرم‌کننده است. آن‌ها همچنین حیوانات بسیار بازیگوشی هستند. آن‌ها تقریباً هر چیزی را که حرکت می‌کند تعقیب خواهند کرد که این می‌تواند جالب باشد.

04 کمک به رفع آفت‌ها

یکی از دلایلی که انسان گربه‌ها را اهلی کرد کمک به کنترل جمعیت جوندگان مهاجم و سایر آفات بود. بسیاری از گربه‌های خانگی هنوز هم از هیجان شکار لذت می‌برند و جوندگان، حشرات و سایر حیوانات کوچک را در داخل و خارج از خانه می‌کشند.

05 به فضای زیادی احتیاج ندارند

بسیاری از گربه‌ها از زندگی در یک خانه یا آپارتمان (نسبتاً کوچک) خوشحال هستند؛ به شرطی که منبع گرما و پرنجره‌ای وجود داشته باشد که بتوانند جهان بیرون را از آن تماشا کنند.

همه چیز درباره نگهداری از حیوانات خانگی

فواید و مضرات نگهداری از

گربه‌ها

قسمت اول

ممکن است شما به تازگی گربه ملوسی را به خانه آورده باشید یا تصمیم به حمایت و نگهداری از گربه‌ای زیبا در خیابان گرفته باشید. مراقبت از گربه‌ها چه فواید یا ضررهایی ممکن است داشته باشد؟ گربه‌ها چه نیازهایی دارد؟ چه نوع خرید غذایی گربه برایش انجام بدهیم؟ چگونه به شکلی اصولی به نگهداری از گربه بپردازیم؟ و... اینجاست که به طور کامل به بررسی مضرات و فواید نگهداری از گربه می‌پردازیم.

06

افزایش اجتماعی بودن

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به نگهداری گربه در منزل مبادرت می‌ورزند از روحیه و هوش اجتماعی بالاتری برخوردار هستند و در تعاملات اجتماعی خود آرامش بیشتری دارند.

Cat

مضرات نگهداری از گربه

04

جلوگیری از ورود برخی افراد به خانه

تعداد زیادی از مردم به آلرژی گربه مبتلا هستند و حتی برخی از افراد فویبای گربه دارند. این موضوع ممکن است زندگی اجتماعی شما را تحت تأثیر قرار دهد.

خراشیدن یا گاز گرفتن شما

گربه‌ها ممکن هست به صورت تصادفی در حین بازی یا در هنگام پریدن در بغل شما باعث خراشیده شدن دست شما شوند. یا اگر کارهایی را انجام دهید که گربه‌ها از آن متفرند (مثل نوازش کردن شکمشان یا ریختن آب روی آن‌ها) ممکن است شما را گاز بگیرند.

05

01 ریزش موها

اگر دوست دارید گربه‌ای را به خانه خود بیاورید؛ آماده باشید تا موهایش از همه جای خانه (فرش، لباس و...) سر در بیاورد! هنگامی که یک گربه را به سرپرستی قبول می‌کنید؛ ممکن است لازم باشد بیشتر از قبل به تمیزکاری خانه بپردازید.

02

02 نظافت ظرف خاک گربه

باید آماده باشید که مرتباً ظرف خاک گربه را تمیز کنید؛ اگر گربه می‌خواهد؛ باید بتوانید با این مسئله کنار بیاورید.

03

03 خراب کردن وسایل منزل

درست است که می‌توانید با خرید اسکرچر گربه، او را از خراش دادن چیزهایی که برای شما مهم است منصرف کنید؛ اما به احتمال زیاد، او گاهی اوقات به مبلمان یا دیگر وسایل شما آسیب برساند...

06

06 شب‌بیدارن و ممکنه بیدارت کنن

برنامه خواب گربه‌ها با ما انسان‌ها متفاوت است. اجداد گربه‌ها در شب به پشه‌زنی و شکار می‌پرداخته‌اند، به همین دلیل درست در زمانی که ما می‌خواهیم بخوابیم آن‌ها بیدار می‌شوند؛ گرسنه هستند؛ تشنه هستند و حوصله‌شان سر رفته و منتظر یک شریک برای بازی هستند! البته راهکارهایی برای کنترل این رفتار ناهماهنگ گربه‌ها وجود دارد. غذای خشک گربه به دلیل ماندگاری بالا گزینه مناسبی برای رفع گرسنگی گربه در هنگامی که خوابیده است.

07

07 بالا بودن هزینه‌های دامپزشکی

اگر گربه شما بیمار بشود یا آسیب ببیند؛ مجبورید آن را به کلینیک دامپزشک ببرید. علاوه بر آن چکاپ‌های سالانه و واکسیناسیون گربه‌ها نیز مهم هستند که برای برخی از افراد با توجه به ثروت کم، سخت است.

08

08 شکار

اگر به نگهداری از گربه در آپارتمان می‌پردازید و او را برای تفریح به بیرون فرستادید و هنگام بازگشتش با جسدی مواجه شدید نترسید! اگر گربه‌ها به خاطر علاقه‌ای که به شما دارند دوست دارند برایتان هدیه‌ای از بیرون بیاورند، و چه بهتر از طعمه‌ای که خودشان شکار کرده باشند!!!

09

استفراغ

گربه‌ها گاهی بیمار می‌شوند و استفراغ می‌کنند و شما کسی هستید که باید آن کوچولو دوست‌داشتنی را تمیز کنید. بیشتر اوقات استفراغ گربه‌ها مربوط به گلوله‌ی مو است. گاهی اوقات به این دلیل است که آن‌ها چیزی سمی را خورده‌اند. در هر صورت، شما مسئولیت یک موجود زنده را بر عهده گرفته‌اید و نباید در مریضی و سختی پشت او احوالی کنید. نکته: بیشتر اوقات استفراغ در گربه‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند. با این حال، اگر مرتباً تب‌نویهی از استفراغ، کف یا غذای هضم‌نشده مشاهده می‌کنید؛ حتماً به دامپزشک مراجعه کنید.

07

07 آن‌ها به پیاده‌روی نیاز ندارند

بر خلاف سگ‌ها، نیازی نیست که گربه‌ها را برای پیاده‌روی منظم هر روز به بیرون ببرید. بیشتر گربه‌های خانگی با بازی و ورزش خود را سرگرم می‌کنند و نیاز به نشان به فعالیت را تأمین می‌کنند.

08

08 کاهش خطر سکته مغزی

مطالعات نشان می‌دهد که صاحبان گربه کمتر از افرادی که گربه ندارند در معرض خطر سکته مغزی هستند.

09

09 ترشح اکسی‌توسین

وجود گربه می‌تواند موجب ترشح اکسی‌توسین را در بدن شما شود. اکسی‌توسین، هورمونی است که باعث ایجاد احساس عشق و اعتماد می‌شود. افرادی که اوقات سخت و ناراحتی را تجربه می‌کنند؛ اظهار می‌دارند که صحبت با حیوان خانگی‌شان به بهبود احساسات آن‌ها کمک می‌کند!

10

10 افزایش ایمنی بدن

قرار گرفتن در معرض شوره و... حیوان خانگی در خانه منجر به قرار گرفتن در برابر مواد حساسیت‌زایی شود و خطر ابتلا به آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد.

11

کاهش فشار خون

مشخص شده است که صاحبان گربه به دلیل آرامش گربه‌ها، فشار خون پایین‌تری نسبت به دیگران دارند. یک مطالعه بر روی صاحبان گربه انجام شد که در آن صاحبان، با صدای بلند صحبت می‌کنند که طبیعتاً سطح فشار خون را بالا می‌برد؛ اما وقتی صاحبان با گربه‌های خود صحبت می‌کنند؛ به دلیل آرام شدن لحن و تن صدایشان، فشار خون آن‌ها ثابت می‌ماند.

12

کاهش سطح تری‌گلیسیرید و کلسترول

سطح بالای تری‌گلیسیرید و کلسترول موجب این موارد می‌شود: ایجاد بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، سکته‌های مغزی و مشکلات کبدی و کلیوی. به‌طور طبیعی، کاهش در این سطوح منجر به کاهش خطر در این بیماری‌ها می‌شود.

این‌ها به نفع شماست! گربه‌ها ابتلا به کک‌سب‌آسان است؛ اما خلاص شدن از شر آن‌ها بیشتر اوقات دشوار و گران است. در طول زندگی گربه‌خود چندین بار آماده‌نبرد با کک‌ها باشید.

10

فرم درخواست اشتراک

لطفاً تمامی اطلاعات درخواستی را صحیح و با دقت وارد نمایید.

مشخصات مشترک

نام و نام خانوادگی متقاضی سمت/شغل نام سازمان / شرکت
 زمینه فعالیت نشانی
 کد پستی (ده رقمی) صندوق پستی تلفن همراه
 نامبر پست الکترونیکی Email: آدرس الکترونیکی
 WWW:

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره ی تا شماره ی تعداد نسخه

هزینه اشتراک

- اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 - اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه واریز هزینه های اشتراک

- کلیه مشترکین می بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۷۰۹-۶۷۰۹-۳۳۷۹-۶۱۰۴ به نام آقای غلامرضا چهرای واریز نمایند و از طریق پست و یا نامبر به شماره ۶۶۳۸۴۶۰۶ فیش واریزی را به امور مشترکین ماهنامه ارسال نمایند و تاریخ واریز را در قسمت مربوط به فرم اشتراک مرقوم فرمایند. بدیهی است به سفارشات که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نامبر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 - شما می توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می شود، در صورت ارسال نشدن ماهنامه حداقل پس از ۱۰ روز کاری با دفتر نوید ایمنی و بهداشت کار تماس حاصل فرمایید.
 - ارسال از طریق پست صورت می گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحب نظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و ... دعوت به همکاری می نماید. شما عزیزان می توانید مقالات، مطالب، مباحث علمی و خبری خود (کلیه مباحث HSE) را به سایت مجله ارسال کنید تا با نام خودتان در مجله چاپ شود. نویسندگان و مترجمان محترم (سایر افراد) می توانند آثار خود را به دفتر مجله ارسال دارند تا برای چاپ در نشریه مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است که مقالاتی که تألیفی باشند نسبت به مقالات اقتباسی و مقالات اقتباسی نسبت به مقالات ترجمه دارای اولویت انتخاب خواهند بود. در ارسال مطالب رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. ارسال فایل Word مقاله به دفتر مجله الزامی است.
۲. متن فارسی مقالات حداکثر در ۱۰ صفحه با قلم B Nazanin ۱۴ و متن لاتین با قلم Time New Roman تایپ شود.
۳. درج کامل نام و نام خانوادگی مولف، پدید آورنده، مترجم و ... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولوشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می بایست نمودار نیز به صورت jpg باشد.
۶. ارسال عکس نویسنده.

ویژگی مقالات

این مجله از مطالب و مقالات علمی- پژوهشی- کاربردی- آموزشی جهت استفاده بهره می گیرد و هیأت تحریریه کلیه مقالات ارائه شده به مجله نوید ایمنی و بهداشت کار را مورد ارزیابی قرار خواهد داد که در صورت تأیید و پس از ویرایش به چاپ خواهد رسید. مسئولیت علمی مقاله به عهده نویسنده است و چاپ آن، الزاماً به معنی تأیید دیدگاه نویسنده یا نویسندگان مقاله نیست. مجله در ویرایش فنی و ادبی مقالات آزاد است. مطالب ارسالی نیز مسترد نخواهد شد.

مشخصات فردی

اینجانب شغل دارای تحصیلات از دانشگاه آمادگی خود را برای همکاری با ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» اعلام می دارم.
 نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.
 تلفن های تماس: ۰۶۶۳۸۴۶۰۶-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱ دورنگار: ۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱