به نام خدا

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
دانستنی‌ها جالب / ۱۲
همه‌چیز درباره نگهداری از حیوانات خانگی / ۱۴

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چهاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه‌آرا: محبوبه مهران‌فر

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

چاپ: کهن

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

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد.
مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است.
به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند 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: ۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹



تأثیر نور و رنگ
در دکوراسیون اتاق سالمندان

طراحی میزان نور اتاق و دکوراسیون اتاق سالمندان یکی از موضوعات مهمی است که با در نظر گرفتن آن می توانید به روحیات سالمند خود کمک زیادی بکنید. در ادامه با این مفهوم بیشتر آشنا شوید. با افزایش سن، سالمندان دچار تخریب عصبی در شبکیه چشم شده و نور کمتری به پشت چشم آن ها می رسد. دلیل آن، کاهش اندازه مردمک و میزان نور ورودی به چشم است. در این زمان باید از عینک یا لنزهای ضخیم دوری کرد. لنزهای ضخیم نور بیشتری را پراکنده می کنند و باعث می شود اجسام و رنگ ها، تار و کم رنگ تر توسط چشم سالمند دیده شوند. این علائم به ویژه در سالمندان مبتلا به بیماری آلزایمر شایع تر بوده و همچنین میزان نور دهی شبکیه چشم آن ها کاهش می یابد. میزان روشنایی و نور پردازی مناسب در دکوراسیون اتاق سالمندان سبب کاهش خطرات ابتلا به کوچکی مردمک چشم و از بین رفتن بافت عصبی آن می شود. همچنین استفاده از رنگ های مناسب در دکوراسیون اتاق سالمندان سبب روحیه بخشیدن به آن ها 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 آن ها بر سلامتی سالمندان می پردازیم.

تأثیر نور اتاق سالمندان

با افزایش سن، می توان از بین رفتن نورون های شبکیه چشم سالمندان را امری قطعی دانست که نه تنها توانایی دیدن را به خطر می اندازد، بلکه یک الگوی روزمره از تاری چشم متناسب با شرایط بیولوژیکی برای افراد به ثبت می رساند. این الگوی تاریکی چشم در طی ۲۴ ساعت تکرار خواهد شد. بنابر بیماری های گفته شده در دکوراسیون اتاق سالمندان باید به گونه ای طراحی شود که منحصر به فرد بوده و متناسب با سبک زندگی سالمند عزیز باشد.

نور اتاق سالمندان باید به گونه ای طراحی شود که تمام شرایط حفظ ایمنی و سلامت جسمی سالمندان را در بر گیرد. به عنوان مثال، طراحی یک روشنایی قوی در راه پله ها برای جلوگیری از لغزش و افتادن سالمندان بسیار مهم است. چرا که به دلیل کاهش اندازه مردمک چشم در پیری، ممکن است به اندازه کافی از نور طبیعی خورشید استفاده نکند.

بسیاری از خانه های سالمندان و مراکز کمک به افراد سالمندان دارای نور کم و ثابت هستند که اغلب به دلیل استفاده گسترده از نورهای فلورسنت ایجاد می شوند. اگرچه نور فلورسنت در بیمارستان ها مورد استفاده قرار می گیرد. اما برای نور اتاق سالمندان اصلا توصیه نمی شود. چرا که این نور می تواند باعث اختلال در ریتم شبانه روزی بدن شده و تأثیرات منفی بالقوه ای را بر سلامتی آن ها بگذارد. همچنین سوسوزدن لامپ ها نیز به ویژه برای بیماران صرعی می تواند نگران کننده باشد. بنابراین توجه به نور پردازی در دکوراسیون اتاق سالمندان بسیار مهم بوده و باید توسط افراد حرفه ای به طور منحصر به فرد طراحی شود.

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

اختلالات خواب سالمندان و میزان نور اتاق

بررسی ها نشان می دهد که ۴۰ تا ۷۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال، از اختلالات مزمن خواب رنج می برند. 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 می شوند و به سختی به خواب می روند. آن ها مستعد چرت زدن های بشمار در طول روز هستند.







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

تأمین نور در اوایل شب می‌تواند به سالمندان کمک کند تا در شب بهتر بخوابند و در روز هوشیارتر باشند. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند هنگامی که افراد مسن در معرض نور سفید قرار می‌گیرند، کارایی خواب آن‌ها 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 می‌برد. در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، اختلالات خواب بیشتر و شدیدتر است. این بیماران به‌جای خواب تثبیت‌شده در شب و بیداری در روز، در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز خواب متناوبی را تجربه می‌کنند.

در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان باید اتاق‌های آفتاب‌گیر، نورگیرها، بهارخواب و حیاط حتماً وجود داشته باشد. طراحان نور اتاق سالمندان همچنین می‌توانند از نور آبی در دکوراسیون استفاده کرده و لامپ‌های روشنایی را مجهز به تایمر روشن و خاموش کنند.

خواب نامناسب یکی از بزرگ‌ترین شکایات در میان افراد مسن بوده و کمبود خواب می‌تواند مشکلات مختلفی را برای سالمندان ایجاد کند. تعدادی از این بیماری‌ها به شرح زیر است.

- مشکلات قلبی عروقی
- اختلال در عملکردهای غدد درون‌ریز
- کاهش عملکرد سیستم ایمنی
- مشکلات پایداری و شناخت ضعیف

مطالعات نشان می‌دهد 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 به‌طور قابل توجهی بهبود می‌یابد. بنابراین توجه به نورپردازی در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان امری ضروری است.

نور اتاق سالمندان و تأثیر آن بر افسردگی

افسردگی از جمله بیماری‌هایی است که با افزایش سن گریبان گیر سالمندان می‌شود. بسیاری از محققان افسردگی را با اختلال عاطفی فصلی، تغییرات خلقی فصلی و همچنین با کمبود نور مرتبط دانسته‌اند. به‌طوری که گاهی برای بهبود شرایط افسردگی افراد سالمند، نور درمانی تجویز کرده و درمان غیر دارویی را ارجحیت می‌بخشند.

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

بهترین رنگ برای اتاق سالمندان

با افزایش سن می‌توان تغییراتی در میزان درک و ترجیح رنگ در افراد مشاهده کرد. علاوه بر این، با افزایش سن می‌توان خیم شدن مشکلات بینایی و سلامتی را نیز تجربه کرد. مشکلات بینایی در روند پیری طبیعی بوده و میزان واکنش به تاریکی و روشنایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین قابلیت انتقال نور و بینایی طبیعی چشم با افزایش سن در سالمندان مختل می‌شود. این امر منجر به کاهش کیفیت بینایی در طول روز شده و دید در شب را ضعیف خواهد کرد.

در مطالعات انجام‌شده، ترجیحات رنگ اتاق سالمندان، قرمز، آبی و سبز است. اولویت رنگ آبی بیشتر بوده و پس از قرمز و سبز در درجه بعدی قرار می‌گیرند.

رنگ‌های سرد مانند سایه‌های آبی و سبز آبی دارای اثر آرام‌بخشی بوده که باعث آرامش سالمند عزیز در طول روز خواهند شد. با این حال، رنگ‌های سرد باید به‌طور متعادل در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان مورد استفاده قرار گیرند تا باعث کم روحی و کاهش اتاق نشوند. زمانی که آبی با رنگ‌های خنثی، سایه‌های بژ و طرح‌های چوبی ترکیب شود می‌توان محیط‌های آرامش‌بخشی را ایجاد کرد. استفاده از این رنگ‌ها در دکوراسیون اتاق سالمندان باعث آرامش و احساس راحتی او در خانه می‌شود.

از زردهای روشن، قرمز و رنگ‌های شدیدی که باعث ایجاد ناراحتی، اضطراب و خستگی چشم می‌شود، به‌هیچ‌عنوان نباید در طراحی رنگ اتاق سالمندان استفاده کرد.

اهمیت رنگ اتاق سالمندان

هنگام انتخاب یک جامعه سالم از سالمندان، عواملی مانند ایمنی، سطح مراقبت، تمیزی، انتخاب مواد غذایی و فعالیت‌های اجتماعی باید مورد بررسی قرار گیرند. باید بدانید عامل مهم دیگری که باید در نظر گرفته شود استفاده از رنگ است. اگرچه ممکن است گزینه‌های 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 می‌تواند نقش مهمی در سلامت روان و جسم سالمند عزیز داشته باشد.

روانشناسی رنگ برای اتاق سالمندان

برای کمک به عزیزان سالمندتان بهتر است خانه و اتاق آن‌ها را با روش‌های درست تزئین کرده و انرژی تازه‌ای به محیط خانه آن‌ها هدیه دهید. از گذشته تابه‌امروز دیوارهای سفید و یکدست در اغلب خانه‌ها مورد استفاده قرار گرفته که دکوراسیون پرانرژی را از خود نشان نمی‌دهند. استفاده از یک پالت رنگی در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان یا خانه‌ی آن‌ها، علاوه بر تأثیر بر روحیه آن‌ها، می‌تواند یک فضای دل‌انگیز برای دور همی‌هایشان رقم بزند.

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

کاهش بینایی با افزایش سن

زمانی که صحبت از سالمندی و پیری می‌شود، ممکن است کاهش توانایی جسمی و روحی در فکر شما باشد و اغلب کاهش بینایی را نادیده می‌گیرید. بیشتر اوقات فراموش می‌کنید که چگونه کاهش بینایی می‌تواند بر زندگی روزمره سالمندان تأثیر بگذارد. با افزایش سن، احتمال بروز آب‌مروارید، پیرچشمی، که دیدن اجسام کوچکی که در نزدیکی فرد سالمند هستند را با سختی روبه‌رو کرده و همچنین مشاهده لکه‌های سیاه کوچک شناور در زاویه دید سالمندان، زیاد می‌شود. کاهش دید حتی ساده‌ترین کارها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از بزرگسالان در سنین مختلف برای تشخیص تفاوت بین رنگ‌ها با یکدیگر یا رنگ مشابه با چالش سختی روبه‌رو می‌شوند. استفاده از رنگ‌هایی با کنتراست بالا در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان مانند طراحی میز، صندلی نشیمن، فرش و دیواره‌های حمام به افراد کم‌بینا کمک می‌کند تا راحت‌تر حرکت کنند. اینکه بتوانید به‌راحتی صندلی را در حین حرکت ببینید یا به‌راحتی بین قاشق و چنگال تمایز قائل شوند، هرگونه فشار روانی را هنگام انجام کار کاهش می‌دهد.

مشکلات بینایی ممکن است در هر معاینه پزشکی با نوسان روبه‌رو بوده و گاهی افزایش یا کاهش داشته باشد، اما استفاده از رنگ‌های پررنگ و متضاد در انتخاب رنگ اتاق سالمندان می‌تواند به عزیزان شما کمک کرده تا به‌تنهایی کارهای را انجام دهند و لطمه‌ای بر حس استقلال و خودمختاری آن‌ها 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 آن‌ها در جهت یابی بسیار مؤثرتر است. طراحی نور ثابت بین مناطق و نور بیشتر در یک فضا باعث می‌شود که عزیز شما آزادانه حرکت کند. همچنین با انتخاب رنگ‌ها و نورپردازی‌هایی که پاسخ احساسی مثبتی را ایجاد می‌کنند و با استفاده از رنگ‌هایی با کنتراست بالا، می‌توان روند زندگی سالمندان عزیز را بهبود داده و امنیت و آرامش بیشتری را برایشان رقم بزنید.

حرف آخر

ایجاد محیطی آرامش‌بخش برای سالمندان علاوه بر ایجاد سلامت جسمی و روحی آن‌ها، باعث آرامش خودتان نیز می‌شود.

رنگ و نور، ۲ بخش مهم در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان است که باید توسط افراد حرفه‌ای 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 می‌شود. بنابراین توجه به هر ۲ مورد در طراحی دکوراسیون اتاق سالمندان امری ضروری است.

مشاوره حقوقی

آشنایی با ابعاد حقوقی جرم کلاه‌برداری



برای تحقق جرم کلاه‌برداری، توسل به وسایل متقلبانه برای فریب مالباخته ضرورت دارد و به‌عبارت‌دیگر 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 موردنظر وی.

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

عناصر تشکیل دهنده جرم کلاهبرداری

برای شکل گیری 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 ارتشا، 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 واختیارات 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 ببرد، کلاهبردار محسوب و علاوه بر رد مال به صاحبش، به حبس از یکتا هفت سال و پرداخت جزای نقدی معادل مالی که اخذ کرده است محکوم می‌شود.

درصورتی که شخص مرتکب برخلاف واقع عنوان یا سمت مأموریت از طرف سازمان‌ها یا مؤسسات دولتی یا وابسته به دولت یا شرکت‌های دولتی یا شهرداری‌ها یا نهادهای انقلابی و به‌طور کلی قوای سه‌گانه و همچنین نیروهای مسلح و نهادها 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 نطق 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 به‌طور 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 کیفیات مخففه 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 درصورتی که نفس عمل انجام‌شده نیز جرم باشد، شروع کننده به مجازات آن جرم نیز محکوم می‌شود. مستخدمان دولتی علاوه بر مجازات مذکور چنانچه در مرتبه مدیر کل یا بالاتر یا هم‌طراز آن‌ها باشند، به انفصال دائم از خدمات دولتی و درصورتی 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، به‌صورت فعل مثبت است. بنابراین ترک فعل حتی اگر با سوءنیت نیز همراه باشد، عنصر مادی جرم کلاهبرداری محسوب نمی‌شود. به‌عنوان مثال، شخصی با کمک وسایل متقلبانه‌ای، خود را فردی بانفوذ معرفی می‌کند و موجب فریب بزه دیده شده و مبلغی از او دریافت می‌کند. درصورتی که به هیچ‌وجه، چنین شخصیتی نداشته و با فعلی مثبت، مرتکب کلاهبرداری شده و با فریب پولی به دست آورده است.

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

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

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

۳. مال برنده شده متعلق به غیر باشد.

در جرم کلاهبرداری، متقلبانه 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 متقلبانه است. اثبات توسل متهم به وسایل و صحنه‌سازی‌های متقلبانه بر عهده دادستان (دادسرا) است. وجود رابطه مستقیم و قاطع بین توسل به وسایل متقلبانه با اغفال قربانی و بردن مال وی شرط لازم تحقق جرم کلاهبرداری محسوب می‌شود. شکی وجود ندارد که توسل به وسایل متقلبانه باید مقدم بر تحصیل مال بوده و باید برای تحصیل مال صورت گیرد. ماده یک قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشا، اختلاس و جرم کلاهبرداری به ذکر نمونه‌ها و مصادیقی از وسایل متقلبانه پرداخته است بنابراین از باب تمثیل 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 اما در نتیجه فریب خوردن در اختیار مجرم قرار دهد.

عنصر روانی

عنصر سوم موردنیاز 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 ذکرشده را داشته باشد، یعنی در توسل به وسایل متقلبانه، 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 به‌عنوان 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 نطق در مجامع یا انتشار آگهی چاپی یا خطی استفاده کند. به این کلاهبرداری‌ها، کلاهبرداری مشدد اطلاق می‌شود و مجازات مرتکب آن علاوه بر رد مال به صاحب آن، ۲ تا ۱۰ سال حبس به‌علاوه جزای نقدی معادل مال مأخوذه و نیز انفصال ابد از خدمات دولتی است.

کلاهبرداری که شامل هیچ‌یک از انواع سه‌گانه فوق نباشد، کلاهبرداری ساده است و مرتکب آن به حبس از یکتا ۷ سال به‌علاوه جزای نقدی معادل مال مأخوذه و رد مال محکوم می‌شود.

شروع به جرم کلاهبرداری

تبصره ۲ ماده یک قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشا، اختلاس و کلاهبرداری مصوب ۱۵ آذر سال ۱۳۶۷ مجمع تشخیص مصلحت نظام، مجازات جرم شروع به کلاهبرداری را بیان کرده که عبارت از «حداقل مجازات مقرر در همان مورد» است همچنین «درصورتی که نفس عمل انجام‌شده جرم باشد، شروع کننده به مجازات آن جرم نیز محکوم می‌شود.» اگر شروع کننده کارمند دولت بوده و مرتبه مدیر کلی یا بالاتر یا هم‌طراز آن‌ها داشته باشد، از خدمات دولتی به‌طور 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 یکتا ۷ سال و پرداخت جزای نقدی معادل مالی که کلاهبردار اخذ کرده، است. همچنین مجازات جرم کلاهبرداری مشدد درباره کارمندان و کارکنان قوای سه‌گانه کشور، حبس از ۲ 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 به‌موجب ماده ۶۹۶ بخش تعزیرات قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۷۵، با فروش اموال مجرم به‌استثنای مستثنیات دین، حکم را اجرا یا تا 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 به‌جز مستثنیات دین، حکم را اجرا یا تا استیفای حقوق محکوم‌له، محکوم‌علیه را بازداشت خواهد کرد.» بر اساس تبصره یک ماده یک قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشا، اختلاس و کلاهبرداری، در صورت وجود جهات و کیفیات مخففه، 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

میان‌سالی می‌تواند غم‌بارترین زمان زندگی یک فرد باشد. افرادی که دچار بحران میان‌سالی هستند، در حال دست‌وپنجه نرم کردن با فناپذیری خود هستند، آن‌ها از بعضی از مسئولیت‌های خود به خاطر تفریح و سرگرمی‌هاشانه خالی می‌کنند. به‌همین دلیل است که اصطلاح «بحران میان‌سالی» اغلب باعث می‌شود مابه یاد معشوقه و یا معشوقه‌ها و خودروهای ورزشی بیفتیم. تصور می‌شود که سالمندی منجر به احساس افسردگی، پشیمانی و اضطراب می‌شود و یک بحران میان‌سالی مرحله‌ای است که به مردم کمک می‌کند تا درعین حال که می‌دانند نیمی از عمر آن‌ها سپری شده است، دوباره احساس جوانی کنند. اما آشفتگی عاطفی که برخی از افراد در دوره میان‌سالی تجربه می‌کنند، همیشه منجر به چنان تغییراتی در سبک زندگی فرد نمی‌شود که او بخواهد جوان شود. در حقیقت، بحران میان‌سالی می‌تواند به چیز مثبتی تبدیل شود.

Midlife

بحران

آیا بحران‌های میان‌سالی واقعی هستند؟

همه افراد یک بحران میان‌سالی را تجربه نمی کنند. درواقع مطالعات نشان می دهد 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 می کنید که دچار نوعی بحران هستید و چون به وجود چنین بحرانی باور وجود دارد، بنابراین برخی از مردم می گویند که دچار شکست شده‌اند. در طی یک پیمایش ملی در خصوص میان‌سالی در ایالات‌متحده، یک نظرسنجی به‌منظور مشخص کردن اینکه چه تعداد از مردم دچار بحران‌های میان‌سالی می‌شوند انجام گرفت. حدود ۲۶ درصد از شرکت کنندگان گزارش دادند که دچار بحران میان‌سالی شده‌اند. بسیاری از شرکت کنندگان گزارش دادند که بحران میان‌سالی آن‌ها قبل از ۴۰ یا بعد از ۵۰ سالگی رخ داده است. این مسئله این سؤال را مطرح می کند که آیا این بحران واقعاً مربوط به میان‌سالی است یا خیر، چراکه میان‌سالی معمولاً ۴۵ سالگی در نظر گرفته می‌شود. به‌جز یک نفر از میان هر چهار نفر اکثریت افراد اعلام کردند که بحران میان‌سالی در آن‌ها به‌واسطه 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 نقل‌مکان 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 می دهد اختلاف‌نظر دارند. بخش عمده‌ای از این تحقیق به پاسخ افراد به سؤالات در مورد اینکه آیا آن‌ها یک بحران میان‌سالی را تجربه کرده‌اند یا خیر بستگی دارد. بنابراین چیزی که یک فرد به‌عنوان یک بحران تعریف می کند ممکن است با آنچه فرد دیگری به‌عنوان یک بحران میان‌سالی تلقی می‌نماید، همخوانی نداشته باشد.

درحالی که به‌طور 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 می کند تفاوتی نداشته باشد.

انجمن روان‌شناسی آمریکا می گوید که یک بحران احساسی از «یک تغییر روشن و ناگهانی در رفتار آشکار» قابل درک است. مثال‌هایی از تغییرات رفتاری عبارت‌اند از:

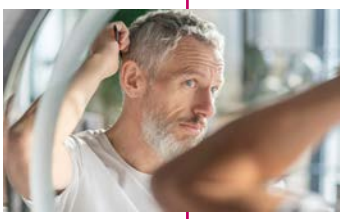
* بی توجهی به بهداشت فردی
* تغییرات شدید در عادات خواب
* کاهش وزن و یا افزایش وزن
* تغییرات مشخص در خلق‌وخو، مانند افزایش خشم، تحریک‌پذیری، غم و اندوه، یا اضطراب.
* انجام ندادن روتین زندگی و بی توجهی به روابط معمول.

رکود شادی در میان‌سالی

بسیاری از مطالعات نشان می دهند 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 نیم‌میلیون 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 می کنند که در تمام مدت خلقشان 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 می کنند. حتی باوجوداینکه داده‌ها نشان می دهند 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 جرقه‌ی آغاز بحران میان‌سالی‌شان باشد.



چه زمانی ممکن است یک بحران میان‌سالی رخ دهد؟



برای بسیاری از مردم، میان‌سالی زمانی است که روابط و نقش‌ها در حال تغییر هستند. برخی از افراد ممکن است در دوران میان‌سالی 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، میان‌سالی 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، میان‌سالی ممکن است زمان تفکری بی‌کران 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 هدف‌گرا هستند و بنابراین کمتر اهل اندیشه بوده و بیشتر عمل‌گرا 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.



بحران میان‌سالی در مقایسه با افسردگی

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

بحران میان‌سالی در مقابل زوال عقل



برخی افراد ممکن است مشکلات سلامتی را با یک بحران میان‌سالی 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 می‌گذارند. 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 به‌راحتی به سردرگمی و آشفتگی گرفتار شوند. در مقاله‌ای برای سایت پژوهشی کانورسیشن، کارملا تارتلیه، متخصص بالینی و دانشمندی که وابسته به انجمن آلزایمر تورنتو است گفت: «در ابتدا، تغییر در شخصیت می‌تواند توسط شریک زندگی به‌عنوان سهل‌انگاری، یک بحران میان‌سالی و یا به‌عنوان چیز دیگری تفسیر شود.» تارتلیه توضیح می‌دهد که تغییرات ایجادشده 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 میان‌سالی یافت و آن هم «کنجکاوی» بود. محققان دریافتند، افرادی که یک بحران را تجربه می‌کنند - چه آن بحران مربوط به یک چهارم ابتدایی زندگی آن‌ها باشد یا اینکه آن‌ها درگیر یک بحران میان‌سالی باشند- حس کنجکاوی پیشرفت‌های را تجربه کرده‌اند. شرکت‌کنندگان 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 میان‌سالی اشتباه بگیرند. تغییر در رفتار یا تغییر در شخصیت می‌تواند نشانه زوال عقل باشد.

چگونه متوجه شوید که چه زمانی باید کمک بگیرید؟

آشفتگی در میان‌سالی می‌تواند تغییرات مثبتی ایجاد کند که نیازی به کمک تخصصی ندارند. شاید شما روحانی‌تر شوید یا شاید تصمیم بگیرد 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 میان‌سالی یک بحران روان‌شناختی را تجربه می‌کنید، نباید با آن بحران، متفاوت از هر بحران احساسی دیگری رفتار کنید. اگر شما علائم افسردگی را تجربه می‌کنید که عملکرد شما را مختل می‌سازند، به‌دنبال 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 اشتهای شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
* شما نمی‌توانید در محل کار تمرکز کنید یا به دلیل پریشانی‌تان مجبور به تماس با محل کار و گرفتن مرخصی می‌شوید.
* استرس یا حالت روحی شما تأثیر زیادی بر روابطتان دارد، 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 آشفتگی درونی مربوط به میان‌سالی 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.



به قلم
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 تک‌سلولی‌هایی 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 ما کمک کند.

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



چه موقع پروبیوتیک و پره بیوتیک ها را جدی بگیریم؟

تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از پروبیوتیک‌ها و پره‌بیوتیک‌ها می‌تواند در بهبود برخی شرایط و بیماری‌ها نقش درمانی و مفید داشته باشند. در چنین مواقعی ممکن است شما نیاز به مصرف پروبیوتیک و پره‌بیوتیک داشته باشید:

- مشکلات تنفسی، سوءهاضمه و ری فلاکس
- سندروم روده‌ی تحریک‌پذیر
- بیماری‌های التهابی روده
- اسهال یا یبوست
- اگزما در کودکان
- مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها
- مسمومیت غذایی
- آسم و آلرژی
- عفونت‌های مکرر ریه
- عفونت‌های مکرر زنان

چگونه میکروب یوم روده را تقویت نماییم؟

پروبیوتیک مصرف کنید: پروبیوتیک‌ها به شکل مکمل‌های غذایی، و یا به‌طور طبیعی در برخی مواد غذایی وجود دارند. مواد غذایی تخمیری مانند کفیر، ماست، ترشی‌های تخمیری، سوئرکرات (sauerkraut)، کیمچی، پنیرهای پروبیوتیک، تمپه و چای تخمیری. می‌توانید 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 تهیه‌شده 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 سبوس‌دار، جو، جوی دوسر، بذرک و همچنین حبوبات مثل عدس، نخود و لوبیا می‌باشد.

• رژیم غذایی متنوع با فیبر کافی مصرف کنید: رژیم‌های غنی از غلات سبوس‌دار، 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 پرچرب به‌خصوص چربی‌های ترانس و اشباع پرهیز کنید: چربی‌های ترانس در فست فودها، شیرینی‌ها، بیسکوئیت‌ها، کیک‌ها و مارگارین وجود دارند. چربی‌های اشباع در کره، گوشت‌های پرچرب، چربی‌های حیوانی و محصولات قنادی وجود دارند. این چربی‌ها باعث برهم خوردن تعادل میکروبیم روده یا اصطلاحاً دیس بیوزیس می‌شود.

• به وزن سالم برسید و آن را حفظ کنید: دیده‌شده است که افراد چاق و یا دچار اضافه‌وزن دچار دیس بیوزیس می‌شوند. با کاهش وزن تعادل میکروب‌ها دوباره برگشته و می‌تواند به بهبود جمعیت میکروبیم روده کمک نماید.



دمنوش های قوی برای درمان سرما خوردگی

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 ما در فصل پاییز اقداماتی را برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا انجام میدهیم 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.

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

چای: یک چهارم فنجان چای هر نیم ساعت برای مجموع ۴ فنجان در روز

شربت و عسل: ۱ تا ۲ قاشق غذا خوری دو بار 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.

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 آنها نیز 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 ضدعفونی 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 کتیین را نیز بیفزایید، بعد از ۲۰ دقیقه که از درپوش 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.

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.

04



چای زنجبیل:

۲_۳ تکه زنجبیل در هر فنجان چای ریخته شود و سپس میل کنید؛ به همین سادگی شما یک دمنوش ضد سرماخوردگی حاوی زنجبیل دارید.

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.

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. درپوش آنرا بگذارید و اجازه دهید تا یک شبانه روز در یخچال بماند.



07

شربت سرفه پیاز، جایگزین عسل:

طرز تهیه: ابتدا ۲_۳ عدد پیاز را پوست بکنید و آنها را در لایه های باریک برش دهید و سپس شکر قهوه‌ای یا سفید را به آن اضافه کنید. سپس درون ظرف شیشه‌ای استریل شده و خشک بریزید و از درپوش استفاده کنید و اجازه دهید تا صبح بماند و بعد می توانید در یخچال نگهداری کنید و هر روز از آن استفاده نمایید.



08

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 سرامیکی، 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.

لیست مواد اولیه و مورد نیاز داروهای خانگی و دمنوش های گیاهی برای آنفولانزا و سرماخوردگی:

سیر: ضدویروس، ضدعفونی 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 بارداری 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 آنفولانزا کمک کند و همچنین طول مدت سرماخوردگی یا آنفولانزا را کوتاهتر 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 آنفولانزا 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.

تصاویری از کودکانی که در سیاره سرخ متولد می‌شوند

تولد انسان بر روی مریخ






از هوش مصنوعی خواسته‌شده 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 متولدشده در فضا» به آن داده شد، DALL·E چندین مفهوم مختلف را نشان داد. یکی نوزادی بدون صورت و انگشتان گم‌شده 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. فضانوردانی که در ایستگاه فضایی بین‌المللی می‌مانند، داشتن استخوان‌های ضعیفی را تجربه کرده‌اند. اگر این اثرات در مدت‌زمان کوتاهی برای فضانوردان 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 می‌توانند 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.

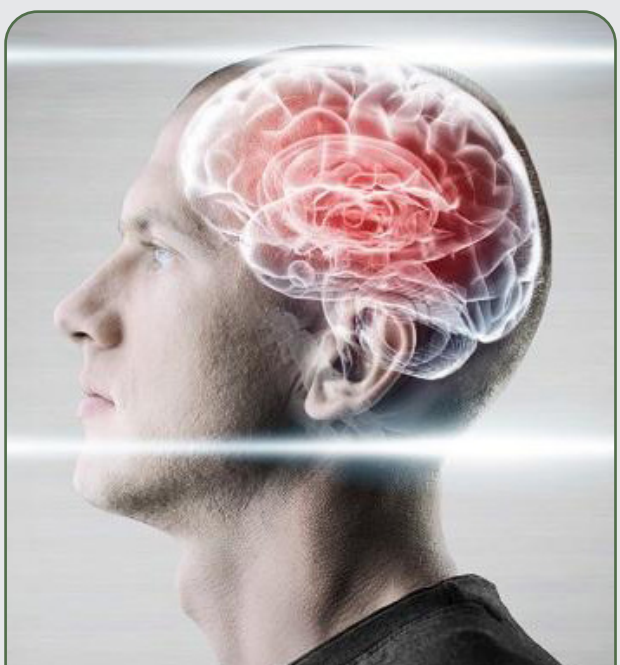
برنامه‌ریزی برای ارتباط با فضایی‌هایی که به زمین می‌آیند

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 به‌منظور 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. بنابر 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»، به‌عنوان 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 طراحی‌شده برای پاسخگویی مسئولانه گردهم 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

اختراعی باورنکردنی که فکر انسان را رمزگشایی می‌کند

امکان خواندن ذهن افراد

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. 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 و به آن فکر می‌کردند، رمزگشایی کردند. دانشمندان اکنون می‌توانند افکار افراد را بدون حتی لمس سرشان، رمزگشایی کنند. روش‌های پیشین ذهن‌خوانی 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





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 می دانیم و آنچه نمی دانیم، هماهنگ کنیم.» الیوت خاطرنشان کرد که زمان انجام این کار اکنون فرارسیده است. به گفته او، تیم در مرکز تلاش خواهد کرد تا از طریق اطلاعاتی که جمع آوری می کند، هر روش ممکنی برای زبان ایجاد کند، به این امید که برای ورود حیات بیگانه آماده شود. این تیم همچنین مجموعه‌ای از دانش در مورد تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، استراتژی های تأثیر اجتماعی، توسعه پروتکل های نظارتی و حتی قوانین فضایی ایجاد خواهد کرد. این تلاشی است برای داشتن رویکردی جامع به رویداد تغییردهنده زندگی. با این حال، برخی از دستورالعمل ها پیش از تلاش های دانشگاه سنت اندروز وجود داشته است. در سال ۱۹۸۹، جامعه SETI به طور گسترده، اولین پروتکل های توافق «تماس» را مطابق با انتشار خبری تهیه کرد. ظاهراً آن ها در سال ۲۰۱۰ بازنگری شدند، اما هنوز «آرزوهای غیرقابل اجرا» و روش های کلی رفتار برای این رویداد داشتند. با آنچه جامعه SETI اکنون روی آن کار می کند، باید یک برنامه قطعی برای اولین تماس وجود داشته باشد.

اسکن مغز به نام اف ام آر آی متکی است. اف ام آر ای جریان خون اکسیژن دار را در مغز ردیابی می کند و از آنجایی که سلول های فعال مغز به انرژی و اکسیژن بیشتری نیاز دارند، این اطلاعات به اندازه گیری غیرمستقیم فعالیت مغز کمک می کند. طبیعتاً، این اسکن نمی تواند فعالیت مغز را در لحظه ثبت کند، زیرا سیگنال های الکتریکی منتشرشده توسط سلول های مغز بسیار سریع تر از حرکت خون در مغز حرکت می کنند. اما نکته قابل توجه این است که نویسندگان این مطالعه دریافتند که حتی با در نظر گرفتن این امر می توان از این معیار ناقص برای رمزگشایی افکار افراد استفاده کرد، اگر چه نمی توان افکار را کلمه به کلمه ترجمه کرد. الکساندر هاث (Alexander Huth)، نویسنده ارشد این مطالعه و عصب‌شناس دانشگاه تگزاس در آستین، می گوید: اگر ۲۰ سال پیش از هر عصب‌شناس شناختی در جهان می پرسیدید که آیا این کار شدنی است، آن ها به شما می خندیدند.

در این مطالعه جدید، که هنوز در حالت پیش چاپ قرار دارد و توسط سایر محققان موردبررسی قرار نگرفته، این گروه مغز یک زن و دو مرد ۲۰ تا ۳۰ ساله را اسکن کردند. هر یک از شرکت کنندگان در مجموع ۱۶ ساعت به پادکست ها و برنامه های رادیویی مختلف در حالی که در دستگاه اسکن مغز قرار داشتند، گوش دادند. محققان سپس این اسکن ها را به یک الگوریتم رایانه‌ای که آن را «رمزگشا» (decoder) نامیده اند، منتقل کردند تا الگوهای موجود در صدا را با الگوهای فعالیت مغزی ضبط‌شده مقایسه کند. هاث می گوید که این الگوریتم پس از آن، توانست با بررسی یک اف ام آر آی، 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» می تواند استنباط کند که هر شرکت کننده بر اساس فعالیت مغزش به چه داستانی گوش کرده است. گفتنی است که این الگوریتم چندین اشتباه مانند تغییر ضمایر شخصیت ها و استفاده نادرست از اول و سوم شخص نیز مرتکب شد. هاث می گوید: این الگوریتم به دقت می داند چه اتفاقی در حال رخ دادن است، اما اینکه چه کسی آن کارها را انجام می دهد را نمی تواند تشخیص دهد.

در آزمایش های اضافی، این الگوریتم توانست به طور نسبتاً دقیقی طرح یک فیلم صامت را که شرکت کنندگان در دستگاه اسکن مغز تماشا کرده بودند، توضیح دهد و حتی توانست داستانی را بازگو کند که شرکت کنندگان 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 رابط های مغز و رایانه طراحی شده برای افرادی که نمی توانند صحبت یا تایپ کنند، استفاده کرد.

دانشمندان راز جذابیت برخی افراد برای پشه ها را کشف کردند

اسیدهای چرب خارج‌شده از پوست ممکن است یک عطر قوی ایجاد کند که پشه‌ها در برابر آن از خودبی خود می شوند. محققان می گویند: 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 می گویند که بوی ناشی از اسیدهای چرب تراوش کرده از پوست موجب جذب پشه‌ها می شود 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. آن ها هر انسانی را از طریق بازدم دی اکسید کربن، گرمای بدن و بوی بدن دنبال می کنند اما برخی از افراد به طور خاص پشه‌ها را به خود جذب می کنند و بیش از دیگران طعمه نیش پشه‌ها می شوند.

به گفته «لسلی ووشال» رئیس لابراتوار ژنتیک عصبی (Neurogenetics) دانشگاه راکفلر، تئوری های 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 داده های معتبر زیادی برای اثبات این تئوری ها وجود ندارد. ووشال و همکارانش به همین علت درباره تئوری اصلی علت جذابیت افراد برای پشه‌ها: گوناگونی بوی افراد مرتبط با میکروباکتری های پوست، به تحقیق پرداختند. آن ها در این تحقیقات به تازگی ثابت کردند که اسیدهای چرب خارج‌شده از پوست ممکن است یک عطر قوی ایجاد کند که پشه‌ها در برابر آن از خودبی خود می شوند.

این محققان می گویند: 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 شرکت کننده را مورد بررسی قرار دادند و برای تائید نتایج، همین بررسی ها را روی ۵۶ فرد دیگر انجام دادند. انسان ها به طور عمده دو نوع بو ایجاد می کنند که پشه‌ها با دو نوع دریافت کننده آن ها را ردیابی می کنند. بر اساس این یافته‌ها، یکی از راه های احتمالی اعمال دست کاری 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 نداده ایم چرا که کار سختی است اما اگر این کار عملی شود، در آن صورت می توان تصور کرد که با دخالت در تغذیه یا میکروبیوم و قرار دادن باکتری روی پوست بتوان احتمال گزیدگی را با چربی پوست تغییر داد. درواقع فرد جذاب برای پشه‌ها را به فردی فاقد جذابیت تبدیل کرده ایم. 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.





همه‌چیز 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؟ گربه ما چه نیازهایی دارد؟ چه نوع خرید غذای گربه برایش انجام بدهم؟ چطور به شکلی اصولی به نگهداری از گربه بپردازیم؟ و در اینجا به طور کامل به بررسی مضرات و فواید نگهداری از گربه می‌پردازیم.



فواید نگهداری از گربه

01 عدم نیاز به نظارت دائمی

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

02 آرام‌بخش هستند

گربه‌ها می‌توانند بسیار دوست‌داشتنی باشند. ثابت‌شده است که نوازش گربه برای انسان آرام‌بخش است و استرس را کاهش می‌دهد. وقت صرف‌شده 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؛ به‌شرطی که منبع گرما و پنجره‌ای وجود داشته باشد که بتوانند جهان بیرون را از آن تماشا کنند.

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

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

02 نظافت ظرف خاک گربه
باید آماده باشید که مرتباً ظرف خاک گربه را تمیز کنید؛ اگر گربه می‌خواهید؛ باید بتوانید با این مسئله کنار بیایید.

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...

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

خراشیدن یا گاز گرفتن شما
گربه‌ها ممکن هست به‌صورت 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 متنفرند (مثل نوازش کردن شکمشان یا ریختن آب روی آن‌ها) ممکن است شما را گاز بگیرند.

05

06 شب‌ها بیدارن و ممکنه بیدارت کنن
برنامه خواب گربه‌ها با ما انسان‌ها متفاوت است. اجداد گربه‌ها در شب به پرسه‌زنی و شکار می‌پرداخته‌اند، به همین دلیل درست درزمانی 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 خوابید است.

07 آن‌ها به پیاده‌روی نیاز ندارند
برخلاف 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 بدنشان به فعالیت را تأمین می‌کنند.

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

09 ترشح اکسی توسین
وجود گربه می‌تواند موجب ترشح اکسی توسین را در بدن شما شود. اکسی توسین، 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 افزایش ایمنی بدن
قرار گرفتن در معرض شوره و... حیوان خانگی در خانه منجر به افزایش مقاومت در برابر مواد حساسیت‌زا می‌شود 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 وتن صدایشان، فشار خون آن‌ها ثابت می‌ماند.

12 کاهش سطح تری گلیسیرید و کلسترول
سطح بالای تری گلیسیرید 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.

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

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! 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 کوچولوی 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. درهرصورت، شما مسئولیت یک موجود زنده را برعهده گرفته‌اید و نباید در مریضی و سختی پشت او را خالی کنید.
نکته: بیشتر اوقات استفراغ در گربه‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند. با این حال، اگر مرتباً نبوهی از استفراغ، کف یا غذای هضم‌نشده مشاهده می‌کنید؛ حتماً به دامپزشک مراجعه کنید.

10 ابتلا به کک
در گربه‌ها ابتلا به کک نسبتاً آسان است؛ اما خلاص شدن از شر آن‌ها بیشتر اوقات دشوار و گران است. در طول زندگی گربه خود چندین بار آماده نبرد با کک‌ها باشید.

فرم درخواست اشتراک

مشخصات مشترک

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

نام و نام خانوادگی متقاضی ..... سمت/شغل..... نام سازمان /شرکت .....

زمینه‌ی فعالیت .....نشانی.....

کد پستی (ده رقمی)..... صندوق پستی.....تلفن ..... همراه .....

نمابر..... پست الکترونیکی..... آدرس الکترونیکی.....Email: www: .....

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره‌ی .....تا شماره‌ی .....تعداد.....نسخه

هزینه‌اشتراک

-اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

-اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه‌ی واریز هزینه‌های اشتراک

-کلیه مشترکین می‌بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۶۷۰۹-۲۸۲۴ به نام آقای غلامرضا چهاری واریز نمایند و از طریق پست و یا نمابر 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 سفارشاتی که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نمابر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

-شما می‌توانید 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 صاحبنظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و.... دعوت به همکاری می‌نماید. 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، پدیدآورنده، مترجم و.... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.

۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.

۵. ارسال عکس‌های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولویشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می‌بایست 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 می‌دارم.

نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.

تلفن‌های تماس: ۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۲۱ دورنگار: ۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱