

یافته‌ها

عوارض ناشی از مصرف پروتئین زیاد

پریسا جمدی / گروه ترجمه  
news@naslefarda.net

اگر چه که نیاز های پروتئینی هر فرد بستگی به عوامل سبک زندگی، مانند سن، ورزش روتین و سلامت کلی دارد، مصرف بیش از حد پروتئین خطرات واقعی به همراه دارد، به خصوص برای افرادی که بیماری‌هایی مانند بیماری کلیوی دارند.

**۵ عارضه جانبی مصرف بیش از حد پروتئین**

به غیر از، از دست دادن سایر مواد مغذی کلیدی، پروتئین زیاد باعث ایجاد مشکلات سلامتی زیادی می‌شود که همه آنها در ابتدا مهم نیستند. این مشکلات عبارتند از:

**۱. افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های خاص**

طبق نتایج حاصل از مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، پروتئین زیاد باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های خاص مانند بیماری عروق کرونر قلب یا حتی سرطان می‌شود.

**۲. مشکلات گوارشی**

مصرف پروتئین زیاد باعث آسیب به روده می‌شود. به گفته یک متخصص تغذیه، مشکلات گوارشی ناشی از مصرف یک رژیم غذایی با پروتئین بالا است که باعث مصرف ناکافی فیبر و در نتیجه یبوست یا نفخ می‌شود.

**۳. آسیب کلیه**

مقدار دقیق پروتئینی که می‌تواند بر کلیه‌ها تأثیر بگذارد هنوز مشخص نیست، اما دلایلی دال بر اثبات تأثیرات منفی آن در صورت مصرف بیش از حد وجود دارد.

نتایج حاصل از تحقیقات حاکی از آن است که یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین به افزایش خطر هپریفتراسیون کلیه و کاهش سریع عملکرد کلیه در جمعیت عمومی کمک می‌کند. طی یک مطالعه، مصرف پروتئین بزرگسالان سالم بررسی شد و نتایج حاکی از آن بود که گروهی که بالاترین رژیم غذایی پروتئین مصرف می‌کردند، ۴۸ درصد بیشتر از افرادی که کمترین میزان پروتئین را در رژیم غذایی خود مصرف می‌کردند، در معرض خطر بیماری مزمن کلیوی بودند.

**۴. افزایش استرس در بدن**

بدن همه برای بیدار شدن و دویدن روزانه به پروتئین نیاز دارد، اما مفید بودن پروتئین لزوماً به این معنی نیست که باید مقدار زیادی از آن مصرف کنید. تحقیقات حاکی از آن است که بدن پروتئین بیش از حد را به طور مؤثر استفاده نمی‌کند و باعث تحمیل بار متابولیکی بر استخوان‌ها، کبد و کلیه‌ها می‌شود.

مصرف بیش از حد پروتئین به خصوص برای افراد مبتلا به نقرس عوارض جانبی ناخوشایندی ایجاد خواهد کرد.

**۵. فشار خون بالا**

مصرف پروتئین زیاد باعث فشار خون بالا شده و عوارض احتمالی به همراه دارد. فشار خون بالا احتمال خطر حمله قلبی، بیماری قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

**چرا باید به اندازه پروتئین مصرف کنیم؟**

علاقة به پروتئین بالا هم فواید دارد و هم مضرات. برخی از اثرات مثبت مصرف پروتئین عبارتند از بهبود سبیری، رشد ماهیچه‌ها، افزایش آگاهی از برچسب‌های تغذیه‌ای و گزینه‌های مختلف غذایی.

به علاوه، مضراتی هم دارد از جمله بی‌اعتنایی به سایر مواد مغذی ضروری.

منبع: - https://www.verywellhealth.com/too-much-protein-side-effects-۱۱۷۲۲۱۰۶۷

## هویت ۵۵ جان‌باخته انفجار بندر رایجی محرز شد

رئیس کل دادگستری هر مرگان گفت: دیه همه متوفیان آماده و در مرحله پرداخت است و در همین راستا خانواده‌ها برای تنظیم توافق‌نامه‌ها به دفاتر اسناد رسمی معرفی می‌شوند.
هویت ۵۵ جان‌باخته با آزمایش ژنتیک تأیید شده است و جستجو برای ۴ مفقودی همچنان ادامه دارد.
حقوق همه بازماندگان محفوظ و در سریع‌ترین زمان ممکن رسیدگی خواهد شد و متوفیان و جان‌باختگان این حادثه نیز به محض ارائه شماره حساب از سوی اولیای دم قانونی حداکثر ظرف ۴۸ ساعت به حسابی که آن‌ها معرفی می‌کنند واریز خواهد شد.

آقایان حسن رنجبر، افشین افرند و اسماعیل محمدی جز مفقودی‌های حادثه انفجار در بندر شهید رجایی بندرعباس هستند که جستجو ها و اقدامات گروه‌های تفحص برای یافتن آن‌ها با بسیج تمام امکانات ادامه دارد.

## جامعه Society

یلدا توکلی / گروه جامعه  
tavakoli.yalda11@gmail.com

فضای مجازی همانقدر که مفید است اگر به درستی استفاده نشود می تواند مضرات زیادی به همراه داشته باشد و در یک خانواده وقتی همه سرگرم فضای مجازی هستند در واقع مهم‌ترین عنصر تعامل و گفت‌وگو از بین رفته و فرزندان هر روز از خانواده فاصله می‌گیرند و غرق در این فضا می‌شوند و آسیب‌های اینترنتی بیشتری به آنها وارد می‌شود. سیستم‌های جدید ارتباطی (شبکه‌های مجازی) آسان‌تر، ارزان‌تر و در دسترس‌تر است، به همین دلیل، استفاده از این فناوری‌های نوین برای کاربران جذاب‌تر است.علاوه بر این، کمبود ارتباط میان فردی در جامعه به راحتی از طریق این سیستم جبران می‌شود.

**خودنمایی و زندگی ویتروینی**

البته مزیت استفاده از فضای مجازی زیاد است به شرطی که درست از آن استفاده کنیم. برخی کارها امروزه در همین فضا رونق گرفته‌اند و بیشتر کسب و کارها از این طریق به رشد و پیشرفت خوبی رسیده‌اند. این فضا مانند یک تیغ دو لب بوده که هم مضر است و هم مفید. در واقع شبکه‌های اجتماعی موجب افزایش ارتباطات اجتماعی شده است. نگرانی در مورد تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر روابط خانوادگی از جمله ارتباط همسران و ارتباط والدین با فرزندان‌شان وجود دارد. استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط جوانان نیز سبک زندگی آنان را تغییر داده است. خودنمایی و زندگی ویتروینی از نتایج منفی شبکه‌های اجتماعی است. تغییرات زیادی تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی در ارزش‌ها، ساختار، سبک زندگی و نگرش‌های افراد و خانواده‌ها ایجاد شده است.

**ایجاد سوءتفاهم و سردشدن روابط**

زمانی عکس‌های خصوصی و خانوادگی ر روابط حریم مشخصی داشتند و ورود افراد غریبه به خانه را بد تلقی می‌کردند. اما حالا، حتی خصوصی‌ترین مسائل زندگی و لحظه‌های خودمانی

## پیامک قطع شدن یارانه، ترفند کلاهبرداران سایبری

رئیس فتای تهران بزرگ درباره پیامکی هشدار داد که با عنوان قطع یارانه، از افراد کلاهبردار ی می‌شود. به گزارش ایسنا، سردار داوود معظمی گودرزی در توضیح بیشتر گفت: باذکارها با عناوینی نظیر «یارانه، سامانه ابلاغ ثنا، سید کالا و غیره» توسط مجرمین ایجاد و از طریق لینک موجود در پیام از طریق پیامک و یا در بستر شبکه‌های اجتماعی برای شهروندان ارسال می‌شود که بلافاصله پس از کلیک کردن بر روی آن امکان الوده شدن تلفن همراه و نهایتاً سرقت‌های بانکی و نقض حریم خصوصی دریافت کنندگان پیام وجود خواهد داشت. وی با تأکید بر اینکه شهروندان به هیچ عنوان به پیام‌هایی که در خصوص قطع شدن یارانه و نحوه اعتراض به آن برایشان ارسال می‌شود توجه نکنند، افزود: مجرمین با ارسال پیامک حاوی لینک با محتوای مرتبط با یارانه معیشتی اقدامات خود را آغاز کرده و کاربران را به مسیری برای برداشت غیر مجاز از حساب بانکیشان هدایت می‌کنند یا اطلاعات هویتی آنان را دریافت کرده و از آن سوءاستفاده می‌کنند.

۷

چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۴  
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۲۳  
۱۴ می ۲۰۲۵ | ۱۶ ذی القعدة ۱۴۴۶

## زندگی ویتروینی؛

# بلای جان روابط خانوادگی



نیز در شبکه‌های اجتماعی انتشار می‌شود. ایجاد سوءتفاهم و سردشدن روابط زوجین از نتایج و تبعات منفی شبکه‌های اجتماعی است. طلاق و افزایش آن نیز نتیجه شبکه‌های مجازی است. انسان در خانواده، فرآیند جامعه‌پذیری را می‌آموزد که مجموعه‌هایی از بایدها و نبایدهاست و بالاخره نقش‌هایی را در روابطش با دیگران یاد می‌گیرد.

**جایگزین روابط دوستانه و فامیلی**

شجاعتی روانشناس و مشاور خانواده است وی درباره تأثیر محتوای فضای مجازی بر بنیان خانواده، گفت: یکی از زمینه‌های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً ناراضیاتی از زندگی مشترک، فضای مجازی است که تحت تأثیر تولیدات رسانه‌ای به وجود آمده و باعث آن شده تا سطح توقع و راضاء از زندگی‌های مشترک را به خصوص در میان نسل جوان بالا ببرد. تحت تأثیر این فضا آنچه جوان باید از زندگی



و بستر سازی توسعه اتفاق نمی‌افتد مگر با تصمیم درست و به موقع، اجرای دقیق تصمیمات و حضور به موقع در صحنه به عنوان سه مؤلفه مهم می‌تواند امنیت ساز باشد.

ملاتوری شمسى اضافه کرد: شورای تأمین استان و شهرستان‌های همدان، با دقت فضای جامعه را رصد کرده و با تصمیمات درست اعضای این شورا، اجرای استان همدان شرایط وحدت و وفای خوبی حاکم است، گفت: مدیران در تلاش برای حل مشکلات مردم هستند.

تصمیم درست و به موقع شورای تدمین استان همدان باعث ایجاد امنیت پایدار شده است

حمید ملاتوری شمسى نیز بیان کرد: امنیت نعمت بزرگی است که ابتدا به لطف خدا سپس با دستان مقتدر نیروهای امنیتی، نظامی و انتظامی اتفاق می‌افتد که باید قدر این امنیت را دانست.

افزود: کشورمان به برکت حضور همه نیروهای مسلح نظامی و انتظامی و با تدابیر فرمانده معظم کل قوا و رهبری و هدایت ایشان، از امنیت بالایی برخوردار است.

استاندار همدان ادامه داد: امنیت، پایداری امنیت

در مراسم معارفه فرمانده جدید انتظامی همدان مطرح شد:

## مطالبه اصلاح قوانین برای تناسب مجازات با جرم

مریم بیگدلو / گروه جامعه  
news@naslefarda.net

در مراسم تکریم و معارفه فرمانده انتظامی استان همدان که با حضور سردار قاسم رضایی، جانشین فرمانده کل انتظامی کشور برگزار شد، از زحمات و تلاش‌های سردار سرتیپ دوم سلمان امیری تقدیر به عمل آمد و سرتیپ دوم سستاد حسین نجفی به عنوان فرمانده جدید انتظامی استان همدان معرفی شد.

سردار قاسم رضایی در آیین معارفه فرمانده انتظامی استان همدان بیان کرد: حقوق شهروندی در برخی موارد نیازمند به بازنگری است.

وی اضافه کرد: نیروی انتظامی و دستگاه قضایی به ضرورت توجه به حقوق شهروندی با تناسب سازی مجازات‌ها با جرم رسیدند و اشتراک نظر دارند.

جانشین فرمانده انتظامی فراجامده داد: بنابراین از مجلس انتظار می‌رود طرح دو فوریتی در خانه ملت ارائه دهد یا اینکه دولت لایحه‌ای در این زمینه بدهد.

سردار رضایی تأکید کرد: مردم انتظار دارند حقوق شهروندی در تناسب سازی مجازات‌ها با جرم محقق شود.

جانشین فرمانده کل انتظامی تأکید کرد: برخی مواقع قصات حین صدور حکمی برای مجرم، با محدودیت‌های قانونی مواجه می‌شوند و این موضوع در کنار پایین بودن هزینه جرم موجب افزایش تعدد جرم می‌شود.

سردار رضایی گفت: همدان با مردمانی با فرهنگ در همه صحنه‌های دوران قبل و بعد از انقلاب، دفاع مقدس و برخورد با اشترار تلاش کرده و هشت هزار شهید و ۲۰ هزار جانباز مبین این موضوع است.

وی با بیان اینکه تابع فرامین ولی فقیه هستیم و این افتخار ماست، افزود: نیروی انتظامی مفتخر است

### خبر روز

سختگوی وزارت آموزش و پرورش:

## تغییر ساعت مدارس پاسخی به مطالبه والدین شاغل بود

سختگوی وزارت آموزش و پرورش گفت: پس از مصوبه هیئت دولت در ۱۷ اردیبهشت مبنی بر آغاز کار ادارات در ساعت ۶ صبح، از طرف والدین شاغل تقاضای زیادی برای تغییر ساعت مدارس صورت گرفت.

همچنین امسال به دلیل ناترازی انرژی و همچنین افزایش دما و کاهش نزولات آسمانی، تولید انرژی برق دچار مشکل شده که بخشی از آن در کاهش مصرف انرژی و مدارس جبران می‌شود.

## ساعات امتحانات نهایی و هماهنگ کشوری تغییر نکرده است

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، با بیان اینکه تغییر ساعت آغاز به کار مدارس تأثیری در زمان برگزاری آزمون‌های نهایی ندارد گفت: زمان شروع فرایند آزمون‌های نهایی پایه یازدهم و دوازدهم و آزمون‌های هماهنگ کشوری پایه نهم ساعت ۷ صبح است. محسن زارعی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه جدول زمان‌بندی آزمون‌های خرداد ۱۴۰۴ برای پایه‌های نهم، یازدهم و دوازدهم پیش از این منتشر شده و تغییری نمی‌کند، تأکید کرد: این آزمون‌ها طبق برنامه اعلامی برگزار می‌شوند. وی اظهار کرد: برنامه زمانی برگزاری آزمون‌های نهایی پایه‌های یازدهم و دوازدهم روزانه، بزرگسال، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلب آزاد رشته‌های شاخه نظری، دوره دوم آموزش متوسطه و متقاضیان ایجاد و یا ترمیم سابقه تحصیلی شاخه‌های نظری، فنی و حرفه‌ای و کار دانش و آزمون‌های هماهنگ کشوری پایه نهم، در نوبت خردادماه سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳، به انضمام نکات قابل توجه در تههید مقدمات برگزاری آزمون‌ها در قالب بخشنامه به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ارسال شده و در پایگاه اطلاع رسانی مرکز ارزشیابی به نشانی Azmoon.medu.ir نیز قابل دسترسی است.

## کاهش ۱۶ درصدی سرقط در تهران

رئیس پلیس پایتخت گفت: آمارها حاکی از کاهش ۱۶ درصدی سرقت در تهران است؛ کاهش که نتیجه اقدامات هدفمند و مستمر پلیس بوده است. در حوزه جرائم خاص نیز موفق شديم حدود ۳۰ درصد کاهش در وقوع داشته باشیم که امیدواریم با ادامه این روند، تا پایان سال شاهد کاهش بیشتر جرائم باشیم.

در یکی از عملیات‌های اخیر، پلیس موفق به کشف بیش از ۵۰۰ دستگاه گوشی تلفن همراه سرقتی شد و سارقان و مال‌خران نیز دستگیر شدند، اما همه این موارد لزوماً در رسانه‌ها منتشر نمی‌شود. پلیس چه با انتشار فیلم و چه بدون آن، مأموریت خود را با قاطعیت دنبال می‌کند.

## راهاندازی ۹ مطب در مکه برای خدمت‌رسانی به زائران ایرانی

با نزدیک‌شدن به ایام حج تمتع، واحد سلامت کاروان‌های حج هلال احمر ایران اقدام به راه‌اندازی ۹ مطب پزشکی در نقاط مختلف مکه مکرمه کرده است تا خدمات درمانی سریع و به‌موقع به زائرین ارائه شود.

به گزارش ایسنا، رضایی، مسئول واحد سلامت کاروان‌های حج، در این رابطه اعلام کرد: با توجه به ورود اولین گروه از زائرین بیت‌الله الحرام به مکه مکرمه، این مطب‌ها ۲۴ ساعت قبل از استقرار زائرین فعال شده‌اند تا در صورت نیاز، خدمات درمانی فوری در همان ساعات اولیه ورود به زائرین ارائه شود.
افزود: هر یک از این مطب‌ها مجهز به پزشک عمومی و داروهای ضروری هستند تا مواردی مانند سرماخوردگی، مشکلات گوارشی، فشار خون و دیگر بیماری‌های شایع در بین زائرین را به سرعت درمان کنند. این اقدام با هدف کاهش مراجعات غیر ضروری به بیمارستان‌ها و ارائه خدمات اولیه پزشکی در نزدیک‌ترین نقطه به اسکان زائرین انجام شده است.

## آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت گروت‌سازان ساورد(سهامی خاص)

از کلیه سهامداران شرکت گروت سازان ساورد به شماره ثبت ۲۷۴ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۰۶۴۴۱۵ دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ روز چهارشنبه ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت واقع در شهرک صنعتی سه راه مبارک، فاز سوم، خیابان پلاک ۵ تشکیل می گردد حضور یابند.

دستور جلسه

- بررسی ترازنامه حسابداری سال ۱۴۰۳
- بررسی گزارش بازرسی شرکت
- چگونگی افزایش سرمایه شرکت

### هیئت مدیره