دادستان کل کشور خبر داد:

تشکیل «پرونده شخصیت» برای متهمین اغتشاشات اخیر

نسل فردا / گروه تحریریه
news@naslefarda.net

حجت‌الاسلام‌والمسلمین «موحدی» در نشست عالی قضایی با اشاره به برگزاری نشست تصویری با دادستان‌های سراسر کشور در رابطه با رسیدگی به پرونده‌های اغتشاشات اخیر، اظهار کرد: در این نشست، بر شناسایی لیدرهای آشوبگران و کسانی که به اموال عمومی و اموال مردم خسارت وارد کردند و همچنین شناسایی و دستگیریِ مرتبطینِ مؤثر با اغتشاشات که در صحنه دستگیر نشده بودند، تاکید به عمل آمد.

دادستان کل کشور گفت: دادستان‌های سراسر کشور را مأمور کرده‌ایم که برای متهمین اغتشاشات اخیر، «پرونده شخصیت» تشکیل دهند و در این پرونده، هویت کامل و دقیق، میزان تحصیلات، سوابق احتمالیِ فرد متهم و خانواده وی را درج کنند.

حجت‌الاسلام والمسلمین «موحدی» در نشست عالی قضایی با اشاره به برگزاری نشست تصویری با دادستان‌های سراسر کشور در رابطه با رسیدگی به پرونده‌های اغتشاشات اخیر، اظهار کرد: در این نشست، بر شناسایی لیدرهای آشوبگران و کسانی که به اموال عمومی و اموال مردم خسارت وارد کردند و همچنین شناسایی و دستگیریِ مرتبطینِ مؤثر با اغتشاشات که در صحنه دستگیر نشده بودند، تاکید به عمل آمد.

وی افزود: ما دادستان‌های سراسر کشور را مأمور کرده‌ایم که برای متهمین اغتشاشات اخیر، «پرونده شخصیت» تشکیل دهند و در این پرونده، هویت کامل و دقیق، میزان تحصیلات، سوابق احتمالیِ فرد متهم و خانواده وی را درج کنند.

دادستان کل کشور عنوان کرد: تسریع، تدقیق و قاطعیت در رسیدگی به پرونده‌های عناصر آشوبگر و همچنین تسریع در اجرای احکام، از دیگر دستورات صادره به دادستان‌ها در رابطه با اغتشاشات اخیر است.

موحدی تصریح کرد: دادستان‌های سراسر مکلف شدند از بدو رسیدگی به پرونده‌ها، خسارات وارده به اشخاص حقیقی و حقوقی را مستندسازی کنند.

اخبار

کمبود دارو در حوزه آنکولوژی نیازمند رویکردی فوری

فاطمه براتی / گروه تحریریه
news@naslefarda.net

متخصص آنکولوژی گفت:راه‌حل معضل کمبود دارو در حوزه آنکولوژی نیازمند رویکردی چندجانبه و فوری است.

پوریا عادلی در گفت‌وگو با خبرنگار نسل فردا اظهار کرد:کمبود دارو در حوزه آنکولوژی سبب می‌شود در مواردی، ناچار به تعویق چرخه‌های درمانی می‌شویم که این امر می‌تواند به پیشرفت بیماری، کاهش پاسخ به درمان و در نهایت کاهش نرخ بقا منجر شود. گاهی اوقات، مجبور به استفاده از رژیم‌های ترکیبی نامعتبر یا تنظیم دوزها بر اساس موجودی دارو می‌شویم که این امر اخلاق پزشکی و اصل "نکردن آسیب" (Primum non nocere) را زیر سؤال می‌برد. از جنبه روانی، آگاهی بیمار از کمبود داروی حیاتی‌اش، استرس و اضطراب عمیقی ایجاد می‌کند.وی ادامه داد: استرس می‌تواند بر عملکرد سیستم ایمنی و پیامد درمان تأثیر منفی بگذارد. این وضعیت برای کادر درمان نیز استرس‌زا و فرساینده است، زیرا ما را در موقعیت دشوار انتخاب میان بیماران برای تخصیص داروی محدود قرار می‌دهد.

متخصص آنکولوژی گفت:راه‌حل معضل کمبود دارو در حوزه آنکولوژی نیازمند رویکردی چندجانبه و فوری است. در سطح کلان، تقویت و حمایت واقعی از تولید داخلی داروهای ضدسرطان با کیفیت بالا و مطابق با استانداردهای جهانی (GMP) از طریق سرمایه‌گذاری، انتقال فناوری و ایجاد مشوق‌های پایدار، امری اجتناب‌ناپذیر است.

استعدادهای کودک در چه سنی شکوفا می‌شود؟

نسل فردا / گروه تحریریه
news@naslefarda.net

روانشناس کودک و نوجوان گفت: کودک بهتر است از هفت سالگی مهارت‌هایی را بیاموزد تا علایق و استعدادهایش کشف شود، چون دوران نوجوانی دوره‌ای است که فرد باید انتخاب رشته کند و وارد دنیای بزرگسالی می‌شود

بهاره سنجری در گفت‌وگو با خبرنگار نسل فردا بابیان اینکه استعداد کودکان در سن خاصی شکوفا می‌شود، اظهار کرد:هفت سالگی تا دوران نوجوانی دوره‌ای که استعدادهای فرد مشخص می‌شود. وی ادامه داد: کودک بهتر است از هفت سالگی مهارت‌هایی را بیاموزد تا علایق و استعدادهایش کشف شود، چون دوران نوجوانی دوره‌ای است که فرد باید انتخاب رشته کند و وارد دنیای بزرگسالی می‌شود و آموزش مهارت کمک می‌کند فرد بیشتر خود را بشناسد.

روانشناس کودک و نوجوان گفت:مهارت آموزی کودکان نباید به اپیدمی تبدیل شود اگر کودکی مهارتی را آموخت نباید کودک دیگر هم به اصرار خانواده آن مهارت را بیاموزد باید استعداد او مورد توجه قرار گیرد و اگر کودک مهارتی را بیاموزد و به آن علاقه نداشته باشد نمی‌تواند موفق شود .وی افزود: براساس ژنتیک ، محیط و علاقه کودکان با یکدیگر متفاوت هستند و نباید مورد قیاس قرار گیرند.

نشست مجمع دانشگاهیان برگزار شد:

جمهوری اسلامی نیازمند تفکر استراتژیک جامع نگر

نسل فردا / گروه تحریریه
news@naslefarda.net

تحلیل گر برجسته حوزه بین الملل با اشاره به تحولات اخیر منطقه و به ویژه عملیات هفتم اکتبر، تأکید کرد: جمهوری اسلامی در حال حاضر با تهدیدی مواجه است که عمق و ماهیت آن از آنچه در دوران دفاع مقدس تجربه شد نیز فراتر رفته و نیازمند یک «تفکر استراتژیک جامع‌نگر» است.

-جمهوری اسلامی نیازمند یک تفکر استراتژیک جامع نگر است

دکتر مهدی محمدی در نشست مجمع دانشگاهیان که به منظور بررسی و تحلیل مسائل روز سیاسی ایران، منطقه و جهان برگزار شد، وضعیت فعلی کشور را نیازمند تحلیل عمیق و استراتژیک دانست و گفت: امروز یک استرس و دلهره‌ای در دل‌ها به جا مانده است. من در ۱۵ سال گذشته کاری جز تمرکز بر مسائل امنیت ملی نداشتم و هرگز وضعیتی مشابه شرایط فعلی را به یاد نمی‌آورم. مشاور استراتژیک رئیس مجلس شورای اسلامی افزود: جنگ نظامی دوازده روزه در سایه «تحول در ذهن دشمن» شکل گرفت دشمن به دنبال جنگ ۳۰۰۰ ساله ایدئولوژیک است.

-خطر موجودیتی اسرائیل پس از هفتم اکتبر

محمدی با آغاز روایت خود از تحولات پس از ۱۷ اکتبر، اظهار کرد: این روز نقطه عطفی برای اسرائیل بوده است. در واقع آنها از خوابی که در اکتبر بیدار شدند، برای اولین بار به این نتیجه رسیدند که بحران موجودیت همچنان برای آنها باقی است.

وی افزود: صهیونیست‌ها به این برداشت رسیدند که اگر حماس ۲۰ هزار نفر نیرو در اتفاق ۱۷ اکتبر به عملیات فرستاده بود، اگر حزب‌ا... از شمال وارد شده بود و اگر ایرانی‌ها نیز وارد عمل می‌شدند، ما با یک خطر واقعی موجودیتی مواجه بودیم. ما تا آن روز فکر نمی‌کردیم کسی بتواند موجودیت اسرائیل را به طور مؤثر به چالش بکشد.این تحلیل گر مسائل استراتژیک تأکید کرد: اسرائیل از روز هفتم اکتبر به بعد تصمیمات سخت و متفاوتی گرفته است که نتایج آن در منطقه، از جمله در لبنان و سوریه، مشاهده شد. در واقع اظهارات نتانیاهو نشان می‌دهد مسئله مهم اول سال ۲۰۲۶، سؤال پایان ایران و مقاومت در منطقه خاورمیانه است.

-بلاتکلیفی و عقب‌ماندگی آمادگی ایران

مشاور رئیس مجلس شورای اسلامی یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های داخلی کشور را «بلاتکلیفی» ناشی از نبود تفکر راهبردی دانست و با اشاره به فضای آکادمیک جلسه، ابراز نگرانی کرد: احساس نمی‌کنم که ما به طور بنیادین و اساسی در حال آماده شدن برای آن چیزی هستیم که دارد به سراغ ما می‌آید. خیلی امر مهیبی است، خیلی آمادگی عمیق و همه‌جانبه و قدرتمندی باید در مقابل آن داشت، اما من این تناسب را اکنون نمی‌بینم و به نظرم خیلی عقب‌ماندگی دارد.

وی با اشاره به حمله اخیر (اشاره به ترور فرماندهان نظامی در ۲۳ خرداد ۱۴۰۳)، تصریح کرد: در آن روز فرماندهان نظامی ما را به ترتیب به شهادت رساندند و همزمان مهم‌ترین نقطه قوت ما یعنی قدرت شلیک موشکی‌مان زیر ضرب رفت.محمدی درباره شرایط پس از حمله مذکور گفت: آن تهدید موجودیتی نه تنها مرتفع نشد بلکه عمیق‌تر و قوی‌تر از آن چیزی است که ما در پایان جنگ تجربه کردیم.

-بن‌بست مذاکرات استراتژیک آمریکا و اسرائیل

این کارشناس ارشد مسائل سیاسی به سوابق مذاکرات راهبردی آمریکا و اسرائیل در سه دهه گذشته اشاره کرد و گفت: اسرائیلی‌ها ۳۰ سال بود که بحث می‌کردند به ایران حمله نظامی بکنیم یا نکنیم و آمریکایی‌ها مخالفت می‌کردند و می‌گفتند گزینه نظامی جوابگو نخواهد بود و تغییر در ایران باید از داخل روی دهد.وی تأکید کرد: امروز دیگر دوره «بازدارندگی تمام شده است» و اسرائیل اکنون به دنبال «قابلیت زدایی» از منطقه خاورمیانه است و این روند را با جسارت و تهاجمی دنبال می‌کند.مشاور رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به کمپین‌های فکری و اطلاعاتی چند ساله که با هدف القای «ضعف و آسیب‌پذیری ایران» اجرا شد، اظهار داشت: مسئله ذهنی جنگ، جنبه شناختی موضوع، حیاتی‌تر از جنبه نظامی و تسلیحاتی است. مهم‌ترین اتفاقی که دارد می‌افتد، تحول در ذهن دشمن درباره شماست؛ این اساس تصمیم‌گیری آنهاست.

-پنج سال کار فکری برای توجیه حمله

تحلیل گر برجسته مسائل سیاسی با بیان اینکه دشمن صهیونیستی پنج سال روی این موضوع کار کرد تا ترامپ را متقاعد سازد که «ایران ضعیف است و تغییر رژیم امکان‌پذیر است»، به سیر وقایع و عملیات‌های پیش‌دستانه اشاره کرد: در گذشته ما شهادت دانشمندان هسته‌ای و خرابکاری در تأسیسات هسته‌ای داشتیم که هنوز هم توضیح فنی روشنی درباره منشأ انفجارها (از داخل یا خارج) نداریم، و ترور سردار سلیمانی اوج این تحولات بود. به گفته محمدی، ارزیابی‌های اطلاعاتی دشمن پس از حوادث آبان ۹۸ و ناآرامی‌های منطقه‌ای (عراق و لبنان) این بود که هزینه اقدام علیه ایران پایین است و در صورت وارد آوردن ضربه‌ای در حد ترور قاسم سلیمانی، ایران توان پاسخگویی مؤثر داخلی را نخواهد داشت.وی افزود: شهادت شهید فخری‌زاده که هنوز توضیح فنی روشنی درباره نحوه شهادت ایشان نداریم و سپس حملات مستقیم به پایگاه‌های ما در سوریه، همگی درکی را در دشمن ایجاد کرد که انگار ایران ضعیف است.

-راز ۱۴ ساعته و شکست پیش‌بینی شورش داخلی

محمدی محور سخنان خود را بر اساس محاسبات غلط دشمن بنا کرد و اظهار داشت: دشمن تصور می‌کرد ایران از جنگ می‌ترسد و در مقابل هر ضربه، پاسخ نمادین می‌دهد و ضربه اصلی را خنثی می‌کند. وی به فاصله ۱۴ تا ۱۵ ساعته بین شروع حمله و اولین شلیک پاسخ ایران اشاره کرد و دلیل آن را اختلال در زنجیره فرماندهی دانست و تاکید کرد: این اختلال به دلیل ضعف در توان موشکی نبود چرا که رده‌های فرماندهی برای صدور دستور شلیک، شهید شده بودند. این تصور آنها بود که ما قادر به جنگیدن نخواهیم بود.به گفته این مقام مسئول، ارزیابی دشمن در جنگ ۱۲ روزه این بود که جامعه در ایران آماده شورش‌های براندازانه است. تصور می‌کردند با اولین موشکی که به زمین بخورد، ترس مردم می‌ریزد و با ترکیب حمله خارجی، عملیات براندازانه داخلی آغاز می‌شود.

-اتحاد حول محور رهبری؛ دستاورد ۱۲ روزه

این استاد دانشگاه در تشریح آنچه که ایران را در جنگ ۱۲ روزه نجات داد، به دو عامل اصلی اشاره کرد: یکی از این عوامل مداومت شلیک بود در واقع جوانمردانی پیدا شدند که با وجود آگاهی از شهادت، توانستند تداوم شلیک خودمان را حفظ کنند. دوم حضور رهبری در صحنه بود. سخنرانی روز جمعه وقت رهبر معظم انقلاب که تنها یک کلمه بیشتر نبود، ترس جامعه را ریخت. جامعه حول رهبری متحد شد.

محمدی با تأکید بر این تحول روانی، گفت: در طول ۱۲ روز جنگ، حتی یک حادثه امنیتی در سطح گزارش رسمی در ایران رخ نداد. جامعه احساس کرد برای دفاع از خود باید حول رهبری مجتمع شود.

وی تاکید کرد: دشمن اکنون در حال تحلیل این موضوع است که چرا مردم ایران این گونه رفتار کردند و دفعه بعد چطور باید محاسبات خود را اصلاح کنند تا به اهدافشان برسند. در زمینه برنامه هسته‌ای، با وجود حملات به فوردو، امکان ادامه فعالیت‌های تحقیقاتی فراهم است.

این کارشناس ارشد مسائل سیاسی با اشاره به پیشرفت‌های هسته‌ای کشور، گفت: ما ۴۱۰ کیلو مواد با غنای ۶۰ درصد در ایران داریم که مهم‌ترین مسئله‌ای است که دشمن تلاش می‌کند آن را از ما بگیرد یا در آن خللی ایجاد کند. در واقع دشمنان معتقدند در لحظه‌ای که آنها جنگ دوم را با ایران شروع خواهند کرد، نمی‌خواهند ایران این مقدار مواد را داشته باشد.

برنامه موشکی و بازسازی قدرت در منطقه

وی به موفقیت ایران در توسعه توانمندی‌های دفاعی اشاره کرد و بیان داشت: علی رغم ادعاها برنامه موشکی ایران آسیب کمی دید، اما الان که با شما صحبت می‌کنم، ما یک جهش ایجاد کردیم؛ برنامه‌ای که به عقل هیچ‌کدام از اینها در برآورد نبود.

این مقام مسئول همچنین به تحولات حزب‌ا... لبنان پس از آتش‌بس نوامبر اشاره کرد و اظهار داشت: حزب‌ا... لبنان در این یک سال، تمام دارایی خود را بازسازی کرده است، شورای جهادی‌اش را بازسازی کرده، فرماندهانش را منصوب کرد، نقاط استقرارش را شیفت داده، عضوگیری جدید انجام داد و تولید موشک و پهپاد را در داخل لبنان انجام می‌دهد و مرز سوریه و لبنان را کنترل می‌کند.

-سناریوی براندازی و جنگ تاریخی-ایدئولوژیک

محمدی به صراحت بر وجود طرحی دشمن برای تغییر ساختار حکومتی در ایران تأکید کرد: تمام صحنه دارد آراسته می‌شود برای یک عملیات بزرگ تغییر رژیم در ایران، یک عملیات بزرگ براندازانه در ایران. این‌ها می‌خواهند این گزینه را تست کنند؛ این‌ها با ما شوخی ندارند.

وی با استناد به اظهارات مقامات آمریکایی و اسرائیلی، مدعی شد: این رویارویی، ریشه‌ای عمیق‌تر دارد: افرادی که آمریکا را مدیریت و ترامپ را کنترل می‌کنند، معتقدند جنگ با ایران یک جنگ ۳۰۰۰ ساله است. این جنگ بین فرزندان ابراهیم، بین فرزندان اسماعیل و اسحاق و فرزندانِ یوسف و یهودا است؛ بنابراین آنها کاملاً موضوع را ایدئولوژیک می‌بینند.

محمدی اظهار کرد: نتانیاهو دو ماه پیش گفت ما این بار منتظر هستیم در داخل ایران اتفاقی بیفتد و ما کمک کنیم. آن‌ها شفاف‌اند و هیچ ابهامی وجود ندارد.

-چالش حفظ پشتوانه مردمی

مشاور رئیس مجلس شورای اسلامی بزرگ‌ترین سؤال بنیادین در شرایط کنونی را مورد تأکید قرار داد: و گفت: یا ما موفق خواهیم شد مردم را کنار نظام نگه داریم و یا در این زمینه ناموفق می‌شویم؛ بنابراین مسئله‌ای از این مهم‌تر نیست. در واقع مسائلی نظیر موشک، دفاع و امنیت مهم هستند، اما آنچه که از همه این موارد مهم‌تر است اینکه آیا در درگیری بعدی که بالاخره از راه خواهد رسید، ما موفق خواهیم شد همچنان مردم را کنار انقلاب نگه داریم یا مردم واکنش متفاوتی نشان خواهند داد.وی اظهار کرد: تمام تلاش دشمنان متمرکز بر ذهن جامعه است تا این پیام را منتقل کنند که تا زمانی که این سیستم هست، وضعیت شما روز به روز بدتر می‌شود و کسی قرار نیست مشکل شما را حل کند. محمدی در پایان با اشاره به یک ادعای پشت پرده از سوی برخی بازیگران منطقه‌ای، هشدار داد: برنامه‌ریزی شده است که روزی که شیعه را در ایران پایین بکشند، پرچم شیعه در عراق نیز پایین برود و محور مقاومت نیز جمع شود.

حالا که اینترنت نیست، یا کم است چه می‌توان کرد؟

زندگی بی گوگل!

اکثر ما عادت داریم که اسم سایت مورد نظرمان را در نوار آدرس یا گوگل می‌زنیم و بعد روی لینک آن کلیک می‌کنیم. اما حالا به خاطر قطع اینترنت و عدم دسترسی به گوگل (در بسیاری از مکان‌ها) گیر کرده‌ایم و حتی به سایت‌هایی که داخل ایران قرار دارند هم دسترسی نداریم.به گزارش نسل فردا و به نقل از «نوشدارو» اما راهکار ساده است. کافی است آدرس آنها را مستقیماً در نوار آدرس تایپ کنیم و در اینجا نحوه انجامش را توضیح می‌دهیم:

هر سایتی، آدرسی مشخص دارد که به زبان انگلیسی نوشته می‌شود و این آدرس را باید در جایی به نام «نوار آدرس» یا «آدرس بار» مرورگر وارد کرد. روی کامپیوتر، این نوار تقریباً همیشه در بالای صفحه قرار دارد. روی موبایل، بسته به مرورگری که استفاده می‌کنید و تنظیمات آن، نوار آدرس می‌تواند بالا باشد یا پایین. که در تصویر بالا مشخص است.فرض کنید که می‌خواهید جدیدترین مطالب نوشدارو را ببینید. در نوار بالایی یا پایینی مرورگر، آدرس کامل سایت یعنی nooshdaroo.ir را می‌نویسیم و دکمه تأیید را فشار می‌دهیم تا وارد سایت شویم.تاکید بر این موضوع ضروری است که آدرس سایت‌ها باید کاملاً صحیح نوشته شود. برای مثال باید دقیقاً علامت نقطه (.) را در میان عبارات قرار داد و استفاده از علائم مشابه مثل ویرگول (،) یا کاما (,) اشتباه است. علاوه بر این پسوند سایت را هم باید دقیق نوشت. مثلاً پسوند سایت نوشدارو «ir» است. اگر آدرس را به اشتباه «nooshdaroo.com» بنویسیم، به سایتی متفاوت هدایت می‌شویم و چون اینترنت هم قطع است، به نظر می‌رسد سایت مورد نظرمان از دسترس خارج شده! یا اگر قرار است سری به پایگاه خبری سپاهان خبر بزنیم باید این عبارت را دقیق درج کنیم؛ https://sepahankhabar.ir/.

نکته: بعضی سایت‌ها، هم با پسوند «ir.» و هم «com.» در دسترس قرار می‌گیرند و اگر دچار تردید شدید، می‌توانید هر دو حالت را امتحان کنید.

نکته مهم راجع به ارسال لینک از طریق پیامک

در وضعیت فعلی اگر بخواهید آدرس سایت‌ها را برای دیگران پیامک کنید، آدرسی که در پیام نوشته‌اید هم فیلتر می‌شود و پیامک در اغلب موارد به دست گیرنده نمی‌رسد! برای حل این مشکل می‌توانید یک فاصله پیش از پسوند سایت بگذارید و پیام را بفرستید. مثلاً به جای نوشتن «Nooshdaroo.ir»، آدرس را به صورت «Nooshdaroo. ir» بفرستید و از گیرنده بخواهید فاصله پیش از عبارت «ir» را حذف کند (وضعیت عجیبی است!).

سایت‌های پرکاربردتان را بوکمارک کنید تا مراجعات بعدی آسان باشد

اگر یک وب‌سایت برایتان مفید است و می‌خواهید بعداً دوباره به آن سر بزنید، می‌توانید آن را روی موبایل خود بوکمارک (Bookmark) کنید. این کار شبیه به علامت‌گذاری یک صفحه در کتاب است تا بعداً راحت‌تر آن را پیدا کنید. برای گوشی‌های اندروید (با مرورگر کروم)، ابتدا وارد سایت مورد نظر شوید، سپس روی سه نقطه بالا سمت راست بزنید و گزینه ستاره یا Bookmark را انتخاب کنید. برای دسترسی به بوکمارک‌ها، می‌توانید از منوی همان سه نقطه وارد بخش Bookmarks شوید.در گوشی‌های آیفون (با مرورگر سافاری)، ابتدا وارد وب‌سایت شوید، سپس روی دکمه اشتراک‌گذاری (مربع با فلش رو به بالا) بزنید و گزینه Add Bookmark را انتخاب کنید. بعداً می‌توانید از بخش Bookmarks در مرورگر Safari به آن دسترسی داشته باشید.

بوکمارک کردن راهی ساده برای ذخیره سریع سایت‌های مهم و مورد علاقه است تا همیشه فقط با یک کلیک به آن‌ها برسید.

آدرس برخی از سایت‌های ایرانی برای دسترسی آسان

از آنجا که در شرایط قطعی اینترنت نمی‌توان با جستجو در گوگل به سایت‌های ایرانی رسید و باید آدرس را دستی وارد کرد، آدرس کامل برخی از سایت‌های ایرانی را در ادامه قرار داده‌ایم. با لمس هر آدرس یا کلیک روی آن، به همان سایت هدایت می‌شوید.

۳۰ بوک – www.30book.com
آپارات – www.aparat.com
اسنپ – www.snapp.ir
آنتن – www.anten.ir
تپسی – www.tapsi.ir
ترب – www.torob.com
تکنولایف – www.technolife.com
تلوبیون – www.telewebion.com
جاب‌ویژن – www.jobvision.ir
جابینجا – www.jobinja.ir
دکتر سلام – www.hidoctor.ir
دیجی کالا – www.digikala.com
دیوار – www.divar.ir
زومیت – www.zoomit.ir
شیپور – www.sheypoor.com
علی‌بابا – www.alibaba.ir
فرادرس – www.faradars.org
فیلیمو – www.filimo.com
نماوا – www.namava.ir
نمناک – www.namnak.com
نی‌نی سایت – www.ninisite.com
همراه اول – www.mci.ir

سرمقاله

ادامه از صفحه یک

تا از وضعیت مالی خود آگاه باشد و برای آینده برنامه‌ریزی کند.

۲ – مدیریت استرس: یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس، مانند مدیتیشن، یوگا و ورزش، می‌تواند به کاهش سطح استرس و اضطراب کمک کند.

۳ – اولویت‌بندی: تعیین اولویت‌ها و تمرکز بر روی مهم‌ترین اهداف، می‌تواند به فرد کمک کند تا از هدر رفتن انرژی و زمان جلوگیری کند.

۴ – ارتباط با دیگران: داشتن روابط اجتماعی قوی و حمایت از خانواده و دوستان، می‌تواند به فرد احساس امنیت و آرامش بیشتری بدهد.

۵ – خودمراقبتی: اختصاص دادن زمان به فعالیت‌هایی که فرد از آن‌ها لذت می‌برد، مانند مطالعه، موسیقی، یا گذراندن وقت در طبیعت، می‌تواند به بهبود روحیه و افزایش آرامش کمک کند.

معیشت و آرامش، دو رکن اصلی زندگی

معیشت و آرامش، دو رکن اصلی زندگی هستند که نمی‌توان یکی را بدون دیگری داشت. دستیابی به تعادل بین این دو، نیازمند تلاش، برنامه‌ریزی و خودآگاهی است. با درک رابطه دوسویه بین معیشت و آرامش و استفاده از راهکارهای مناسب، می‌توانیم زندگی‌ای سرشار از رضایت، خوشبختی و آرامش را تجربه کنیم.

به یاد داشته باشید که آرامش، یک مقصد نیست، بلکه یک سفر است. سفری که در آن همواره در حال یادگیری، رشد و تکامل هستیم.

یافته‌ها

عوارض جانبی زردچوبه

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

اگرچه که زردچوبه فواید زیادی برای سلامتی به همراه دارد، مصرف بیش از حد آن یا همراه با برخی شرایط پزشکی باعث ایجاد عوارض جانبی جدی و مشکلات کلیوی و واکنش‌های آلرژیک خواهد شد. وقتی قصد دارید این ادویه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید یا از مکمل آن بهره ببرید، باید از خطراتش آگاه باشید.

واکنش‌های آلرژیک

کورکومین برای افراد مبتلا به آلرژی‌های خاص مفید است. باعث مهار کردن آزادسازی موادی مانند هیستامین و آنتی بادی‌های دخیل در پاسخ‌های آلرژیک خواهد شد. تماس با کورکومین پودر شده باعث واکنش آلرژیک می‌شود و اکثراً در افرادی که با پودر زردچوبه کار می‌کنند، مثلاً افرادی که مسئول تهیه مکمل‌ها هستند، ایجاد می‌شود.

در موارد ذکر شده، واکنش‌ها از جایی آغاز می‌شد که زردچوبه با پوست تماس برقرار می‌کرد و به نواحی دیگر بدن سرایت می‌کرد. در نتیجه، توصیه می‌شود افراد زمان تماس با پودر زردچوبه احتیاط کنند. زردچوبه حاوی سالیسیلات است، به همین دلیل افرادی که به آسپرین حساس هستند یا به سالیسیلات‌ها حساسیت دارند، باید در میزان مصرف زردچوبه محتاط باشند.

مشکلات کلیوی

زردچوبه باعث ایجاد هیچ مشکلی برای کلیه‌ها نمی‌شود. طبق نتایج حاصل از مطالعات انجام شده روی موش‌هایی که مکمل‌های کورکومین دریافت کردند، حتی زردچوبه برای عملکرد کلیه مفید هم هست.

نفروپاتی اگزالات، یک بیماری نادر، باعث نارسایی کلیه می‌شود و با مصرف بالای اگزالات از طریق غذاها و نوشیدنی‌ها ایجاد می‌شود. اگزالات به طور طبیعی در غذاها و مکمل‌ها از جمله زردچوبه موجود است. اگزالات بیش از حد باعث ایجاد کریستال در کلیه‌ها خواهد شد.

مشکلات کیسه صفرا

مکمل‌های کورکومین بر روی کیسه صفرا تأثیر می‌گذارند و منجر به انقباض و خالی شدن آن از صفرا، مایع گوارشی که ذخیره می‌شود، می‌شوند.

در صورت ابتلا به سنگ کیسه صفرا، مکمل‌های کورکومین باعث مشکلات خواهند شد. انقباضات باعث افزایش فشار کیسه صفرا و دشوار شدن پاکسازی سنگ‌های صفراوی می‌شود.

مشکلات گوارشی

طبق نتایج حاصل از چندین مطالعه برخی مشکلات گوارشی ناشی از مصرف زردچوبه عبارتند از حالت تهوع، درد شکم و اسهال. به گفته برخی این علائم خفیف یا قابل کنترل هستند. با این‌وجود، در یک تست، بعضی از شرکت‌کنندگان به دلیل عوارض جانبی گوارشی، کورکومین را به مدت چند روز تا یک هفته قطع کردند.

اثرات بر سرطان

سلول‌های بدن مولکول‌های ناپایداری به نام رادیکال‌های آزاد را به عنوان محصول جانبی متابولیسم تولید می‌کنند. آنتی اکسیدان‌ها وظیفه خنثی کردن رادیکال‌های آزاد را برعهده دارند و بدن سعی در ایجاد تعادل در این دو دارد. عدم تعادل باعث استرس اکسیداتیو، فرآیندی که می‌تواند به DNA آسیب برساند، خواهد شد. آسیب DNA باعث اثرات منفی بر سلامتی از جمله سرطان می‌شود.

منبع: Source: https://www.verywellhealth.com/serious-side-effects-of-turmeric-۸۷۰۳۹۵۸-۱۰