



برپاسا جمندی / گروه بین الملل news@nasrefardaneh.net

افرادی که خیلی به سلامت دهان و دندان خود اهمیت نمی دهند بیشتر مستعد ابتلا به مشکلات مغزی و زوال عقل می باشند. با مسواک زدن منظم و رعایت بهداشت دهان و دندان از سلامت مغزتان محافظت کنید. نتایج حاصل از تحقیقات حاکی از آن است که افرادی که از نظر ژنتیکی در معرض مشکلات دندانی و لثه و پوسیدگی دندان قرار دارند، بیشتر مستعد ابتلا به مشکلات

یک یافته عجیب درباره مسواک زدن و آندیشیدن منتشر شد؛

سلامت مغز وابسته به سلامت دندان ها و لثه‌ها!

ساختاری در مغز و زوال شناختی می باشند.

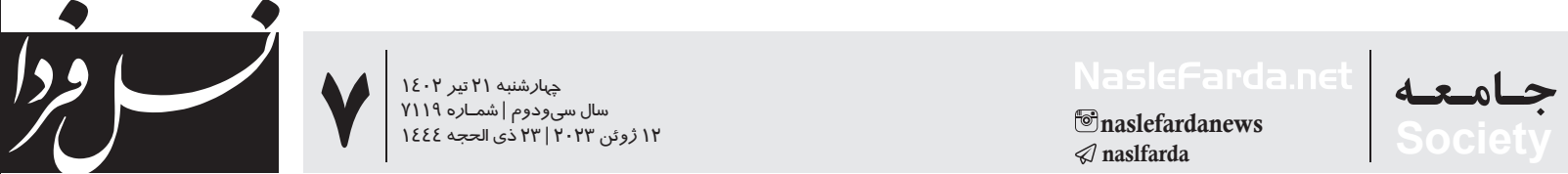
نتایج برخی از تحقیقات نیز نشان دهنده این است که مشکلات مربوط به سلامت دهان و دندان مانند بیماری لثه، از دست دادن دندان ها، مرتبط مسواک زدن و تشکیل پلاک منجر به افزایش خطر سکنه مغزی و عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا می شوند. طی یک مطالعه تحقیقاتی، بزرگسال بدون سابقه سکنه مغزی مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت کنندگان برای بیش از ۱۰۰ نوع ژنتیک که منجر به پوسیدگی، دندان مصنوعی و از دست دادن

دندان‌های بعدی می شود مورد بررسی و غربالگری قرار گرفتند. برای بررسی آسیب‌های ساختاری و شدت ماده سفیداز شرکت کنندگان اسکن ام آر ای گرفته شد و مشخص شد که هر دو (آسیب‌های ساختاری و شدت ماده سفید) باافزایش خطر سکنه مغزی و اختلال در حافظه، تعادل و تحرک ارتباط دارند. براساس نتایج به دست آمده، افرادی که از نظر ژنتیکی در معرض پوسیدگی، از دست دادن دندان یا نیاز به دندان مصنوعی قرار داشتند، در تصاویر ام آر ای شان مقدار بیشتری از ماده سفید و آسیب مشاهده می شد.

اهمیت ندادن به سلامت دهان و دندان و عدم مراقبت از دندان ها منجر به کاهش سلامت مغز می شود، پس باید مراقب سلامت

دندان‌هایمان باشیم. اما در این میان نیاز به تحقیقات بالینی بیشتری برای اثبات ارتباط بین سلامت دهان و دندان و سلامت مغز می باشد. یکی از مشکلات این تحقیق این است که بر روی سفید پوستان انجام شده است! ممکن است نتایج برای افراد با پیشینه‌های نژادی و قومی دیگر متفاوت باشد، پس باید تمام نژادها مورد بررسی قرار بگیرند تا بتوان به نتایج حاصل از تحقیقات اعتماد کرد.

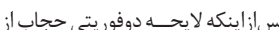
منبع: -www.everydayhealth.com/stroke/healthy-teeth-and-gums-tied-to-better-brain-health



جامعه

دریاقوابی / گروه پارلمانی

daryavafaei2009@gmil.com



حسین محزونیه / گروه بین الملل

یافته‌ها

خرطرات دیروقت شام خوردن؛

آخرین وعده روز را آخرین وعده نکنید!



حسین محزونیه / گروه بین الملل news@nasrefardaneh.net

امروزه عادت دیر شام خوردن موضوعی فراگیر شده است، و ممکن است برای هریک از ما حداقل یک بار چنین اتفاقی رخ داده باشد که دیروقت شام بخوریم. شاید هراز چندگاهی خوردن یک میان وعده در آخر شب مشکل خاصی ایجاد نکند، اما در دراز مدت تاثیرات منفی برای سلامت بدن به همراه دارد. بی دلیل نیست که متخصصان معمولاً توصیه می کنند از خوردن شام دیر وقت یا غذاهای چرب و سرخ شده در انتهای شب اجتناب کنید. موضوع اصلی این است که آخرین وعده غذایی را باید چه ساعتی بخوریم، معمولاً توصیه می شود که بلافاصله قبل از خواب نباید غذا خورد. دلیل این ممنوعیت این است که برخی معتقدند خوردن غذا در آخر شب باعث افزایش وزن می شود. برخی معتقدند که به دلیل کاهش طبیعی متابولیسم بدن قبل از خواب، دیر شام خوردن باعث افزایش وزن می شود. در اینچونر مواقع کارلی در رفتی از غذا بیشتر در غالب چربی ذخیره می شود.

چرا دیر شام خوردن بد است؟

گاهی خوردن غذا در آخر شب تبدیل به چیزی بیش از یک عادت معمولی شده و به "سندرم خوردن در شب" منجر می شود. معمولاً توصیه می شود که افراد بیشتری در طول روز انرژی خود را از طریق مواد غذایی تأمین کنند؛ اما اگر نمی توانید با این مشکل خود مقابله کنید لازم است که از خطرات احتمالی این عادت نیز مطلع باشید.

تاثیرات منفی دیر شام خوردن

در زیر به برخی از تاثیرات منفی دیر شام خوردن در بدن اشاره کرده ایم:
ایجاد اختلال در کیفیت خواب: معمولاً افرادی که دیر شام می خورند، برنامه خوابشان نامنظم است. حتی محققان دریافته اند که کسانی که دیروقت شام می خورند بیشتر خواب آشفته می بینند. زمانی که دیروقت شام می خورید، در طول خواب مدام با صدای معده تان، که طلب غذای بیشتری در نیمه شب می کند، بیدار می شوید و این تلاش و تکاپوی بدن مانع از خواب راحت و با کیفیت می شود. میزان خواب توصیه شده برای افراد بزرگسال در طول شب ۸ ساعت است و در صورت کمبود خواب عملکرد سالم و طبیعی بدن دچار اختلالاتی می شود.
جذب بد و حرکات نامنظم روده: معمولاً دچار فلاکس اسید یا سوزش سر دل می شوید؛ چرا دلیل این امر دیر وقت شام خوردن است، چرا که غذا به درستی هضم نشده و در نتیجه اسید معده زیاد می شود. به همین دلیل معمولاً توصیه می شود قبل از اینکه بلافاصله بعد از غذا خوردن به رختخواب بروید، کمی تحرک داشته باشید و پیاده روی کنید.

افزایش وزن نا سالم: خوردن در ساعات نامناسب باعث ایجاد اختلال در ریتم شبانه روزی بدن (ساعت بدن) شده و در نتیجه باعث ایجاد اختلال در خواب و عدم تعادل هورمونی می شود؛ ریتم شبانه روزی نامنظم باعث نیز پر خوری می شود. معمولاً سرعت سوزاندن کارلی در بدن شپها کندتر از روز است.

فشار خون بالا: از دیگر مضرات دیر شام خوردن می توان به افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی، فشارخود بالا و دیابت اشاره کرد. معمولاً زمان مناسب برای صرف شام ساعت ۷ شب است.

اختلال در سلامت روان: تابه حال به این موضوع پی بره اید که اختلال خواب باعث ایجاد کج خلقی شما نیز می شود. دیروقت شام خوردن تاثیرات منفی بر سلامت ذهن می گذارد و باعث ایجاد اختلال در روند خواب می شود. با خواب بی کیفیت ناشی از درد معده و اختلال در ریتم شبانه روزی احتمال افسردگی و اضطراب در فرد بیشتر می شود.

احتمال تاثیرات منفی بسر روند باروری: معمولاً میل خانم‌ها به خوردن غذا و میان وعده در دوران بارداری بیشتر از حد معمول می شود. اما توصیه متخصصان این است که نهایت تا ۳

ساعت قبل از رفتن به رختخواب دیگر چیزی میل نکنید، چرا که دیر وقت غذا خوردن در این دوران باعث کاهش ششخصی توده بدنی شده و علاوه بر تاثیرات منفی که بر خود فرد دارد، سلامت جنین را نیز به خطر می اندازد.

منبع : https://www.indexofsciences.com/keep-in-mind-the-dangers-of-late-night-eating



حسین محزونیه / گروه بین الملل



نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

نسر فزدا

که از ۷۵ هزار مسجد ما ۵۰ هزار مسجد

کالی است، این یعنی فاجعه. زباله گردی کود کان این سرزمین فاجعه است، این فساد و ارتشعاع در بین مسئولین فاجعه

است نه چهار تاموی دختران. مسلمان با این روش‌های غلط است که به اینجا رسیدیم.

سعدیدی به عملکرد برخی نهادهای فرهنگی نیز اشاره کرد و گفت: آن نهادهای فرهنگی که میلیارد تومان در آمد دارند و هیچ کار فرهنگی صحیحی نمی کنند باید مورد مجازات سنگین قرار گیرند.

این کار گروه‌ها این نهادهای فرهنگی که میلیارد تومان در آمد داشتند الان

باید پاسخگو باشند که چرا وضع حجاب

ملکلت این است.

نماینده سیستان و بلوچستان در مجلس شورای اسلامی ادامه داد: یعنی چه، مگر

می شود فرزندی را از مادرش جدا کنیم و بفرستیم تبعید؟ به چه جرمی؟ برویم

بیبیم که سیره امامین انقلابی ما چه بوده، افکار حاج قاسم سلیمانی را چه به فرزندان

همین سرزمین که به تعبیر ما ممکن است حجابپاشان درست نباشد چگونه بوده، ببیینم آن بزرگان چگونه بر خورد کردند.

وی در پاسخ به اینکه «وظیفه مجلس

به‌ویژه کمسیون فرهنگی چیست؟» بیان

اختلاف نظر‌ها در باره فوریت بالا گرفت!



داشت: همین که به دو فوریت لایحه به

تعبیر آن‌ها، عفاف و حجاب، رای ندادم به نظر می نشانه مشخصی است که اولویت‌های

کار مجلس باید چیزهای دیگری باشد.

آیا خداوند از صدر اسلام نمی توانست

برای مردم جریمه نقدی تعیین کند؟

لایحه بر سر وصدای عفاف و حجاب که به نظرمی رسد بیشتر جنبه جرم انکاری

دارد تا فرهنگی، منتقدان دیگری هم دارد.

جلیل رحیمی جهان آسادی نماینده تریب‌ت جام می گوید: هیچ شکی در اجرای

احکام الهی از سوی مردم نیست و یکی به‌ویژه کمسیون فرهنگی چیست؟» بیان



و کوچک‌تر می شود.

عملنامه ۸۵ نیز هیچ خاصیتی برای بازنشستگان ندارد

عضو مجمع عالی کانون‌های بازنشستگان کشوری افزود: البته به‌جز در آمد و معیشت دغدغه دیگر

بازنشستگان مسائل درمانی است. فردی که پس از ۳۰ سال کار بازنشسته شده و سالمندی را پشت

سر می گذارد احتمالاً به بیماری‌های متعددی مبتلا می شود. درمان یک بازنشسته با یک فرد جوان شغافل متفاوت و البته هزینه‌برتر است. به

همین دلیل یک بازنشسته به پوشش بیمه‌ای قوی

نیاز دارد تا هزینه‌های او را تأمین کند. با این حال

محدودیت خدمات بعضی بیمه‌ها یا حذف برخی

از داروها از پوشش بیمه درمان بازنشستگان

را که در آمد اندکی نیز دارند با مشکل مواجه

می کند. وی ادامه داد: ماده‌ای نیز در خدمات

کشوری به نام ماده ۸۵ داریم که همه دستگاه‌های

اجرایی را موظف کرده به همان اندازه که به شاغلین

توجه دارند در بیمه تکمیلی، به همان میزان نیز

بازنشستگان از خدمات بیمه تکمیلی بهره مند

شوند، اما متأسفانه دستگاه‌های اجرایی زیر بار

اجرای آن نمی‌روند و عسوان می کنند که اعتبار

به نام خانم هاجر در خشندی فرزند محبتی تحت شماره چاپی مسلسل ۴۳۷۵۹۳ ثبت و صادر و تسلیم گردیده است سپس مالک بارانه درخواست کنسی به شماره وارده ۰۳۳۳۰۱۱۰۲۰۲۱۷۰۱۴۰۲۲۱۷۰۲۰۲۰۲۲۰۲۰۲۳۰۲۰۲۴ مورخ استنبهاد به محلی که امضاء شهود آن ذیل شماره ردیف ۶۴۱۹۲ مورخ ۱۴۰۱/۹/۳۰ می گواهی دفترخانه ۵۷ داران رسیده است مدعی است که سند مالکیت آن به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و درخواست صدور المثنی سند مالکیت ملک فوق را نموده اند لذا مراتب به استناد تبصره کی اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت در یک نوبت اگهی می شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب مورد تمجلاس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی فرساید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات خواهد شد. حوزه ثبت ملک فریدن شناسه: ۱۵۲۶۶۰۳

اخبار

رییس سازمان حفاظت محیط زیست،

کشور در شاخص‌های

محیط زیستی در آستانه‌هاست

معاون رییس جمهور و رییس سازمان حفاظت محیط زیست تاکید کرد: مسوولان باید اعتقاد پیدا کنند که کشور از نظر شاخص‌های محیط‌زیستی در آستانه‌ها قرار گرفته و باید برای حفظ دانشسته‌های خود تلاش کنیم. علی سلاحجه در دیدار با دستیار رییس جمهور در امر مردمی سازی دولت با اشاره تاکید اصل ۵۰ قانون اساسی مبنی بر اینکه حفاظت از محیط زیست وظیفه همگانی است، اظهار داشت: ایجاد بیش از ۲۰۰۰ خانه محیط زیست در سراسر کشور از مصادیق مردمی سازی محیط زیست است.

به گفته وی اکنون ۱۰۴۷ سمن محیط زیستی در کشور وجود دارد و ما به دنبال جذب حداکتری این سمن ها برای فعالیت در چارچوب نظام هستیم. معاون رییس جمهور با اشاره به برگزاری جلسات متعدد مدیران و معاونان سازمان حفاظت محیط زیست با نیروهای جهادی، خاطر نشان کرد: استان البرز به عنوان استان پایلوت برای ارائه آموزش‌های محیط زیستی به این نیروها انتخاب شده است و امیدواریم بتوانیم از این ظرفیت در سراسر کشور در راستای ارتقای جایگاه محیط زیست بهره بگیریم. رییس سازمان حفاظت محیط زیست، ظرفیت نفوذ محیط زیست در جامعه را بسیار بالا توصیف کرد و خواستار حفظ سسر مایه اجتماعی محیط زیست در کشور شد.

همچنین دستیار رییس جمهور در امور مردمی سازی دولت، با اشاره به تاکید مقام معظم رهبری برای استقرار مردم سالاری دینی در کشور، آن را لازمه رسیدن جمهوری اسلامی ایران به قله عنوان کرد.

سیداحمد عبودتین افزود: موضوع محیط زیست از حساسیت بالایی برخوردار است و جریان نفوذ هم بر آن تکیه زده اما حوزه انبوه و گسترده مردم در این حوزه، باطل السحر جریان نفوذ است.

وی با اشاره به ساختار مشخص سازمان حفاظت محیط زیست در حوزه مشارکت مردمی، فعالیت خانه‌های محیط زیست رازاز جمله اقدامات شاخص این سازمان برای افزایش مشارکت مردمی در سطح استان‌های کشور ارزیابی کرد.

رییس فراکسیون

محیط زیست مجلس خبر داد؛

ایجاد آژانس مقابله

با تغییر اقلیم و گردوغبار

رییس فراکسیون محیط زیست مجلس شورای اسلامی گفت: توافقات اولیه تا تأسیس آژانس منطقه‌ای پارلمانی مقابله با تغییر اقلیم و گردوغبار انجام شده و امیدواریم به زودی شاهد شکل گیری این آژانس باشیم.

سمیه رفیعی در جمع هیات پارلمانی کشور،های عضو مجمع مجلس آسیایی (APA) که برای شرکت در اجلاس کمیته برنامه‌ریزی و بودجه مجلس آسیایی به ایران سفر کرده‌اند، با اشاره به پیشنهاد و ابتکار مجلس ایران برای تأسیس آژانس منطقه‌ای پارلمانی مقابله با تغییر اقلیم و گرد و غبار افزود: ایجاد این آژانس قطعاً می تواند تأثیر بسیار موثری بر هماهنگ سازی فعالیت کشورها در مقابله با این پدیده‌ها در منطقه داشته باشد که توافقات اولیه با نمایندگان پارلمان‌های منطقه منا، خلیج فارس و اتحادیه اروپا انجام شده است. وی با ارائه پیشنهادی محیط زیستی اظهار

داشت: پیشنهاد می شود تا تمامی اعضای اتحادیه

مجلس آسیایی با مشارکت در حوزه حساسی در

مشرک گردد و غبار در مقوله مدیریت، کنترل

کاهش مخاطرات زیست محیطی ناشی از آن،

همکاری کنند. وی تصریح کرد: نظارت دیوان

محاسبات بر اجرای قوانین زیست محیطی در

قالب حساسی محیط زیست از جمله مواردی

است که در جمهوری اسلامی ایران در حال

اجراست و نتایج خوبی هم به دنبال داشته است.

نماینده مردم تهران تاکید کرد: مشارکت مؤثر و

فعاانه دیوان محاسبات جمهوری اسلامی ایران

در نظارت بر قوانین سه گانه قانون حفاظت از منابع

آبی، قانون هوای پاک و معطل گردوغبار با محقق

شدن حساسی‌های آسیب شناسانه و عملکردی،

راهکارهای بسیاری از معضلات و مشکلات در حوزه

محیط زیست بوده است.

در این نشست تعدادی از اعضای کمیته

برنامه‌ریزی و بودجه مجالس کشورهای آسیایی

به موضوع محیط زیست و مخاطراتی که گرد

و غبار برای کشورهاى آنان ایجاد کرده اشاره و

خواستار برنامه‌ریزی هدفمند برای جلوگیری از

تخریب محیط زیست به خصوص جلوگیری از

گرد و غبار شدند. براساس این گزارش، نشست

کمیته دائمی بودجه و برنامه‌ریزی مجمع مجالس

آسیایی از ۱۸ تا ۲۱ تیر ماه سال جاری می‌میزبانی

مجلس شورای اسلامی در تهران در حال برگزاری

است، مجمع مجالس آسیایی (APA)، ۴۴ عضو

اصلی، ۱۴ عضو ناظر و ۴ کمیته‌ای دارد که یکی

از کمیته‌های اصلی و دائمی آن، کمیته بودجه و

برنامه‌ریزی است.

به گزارش ایرنا،سمیه رفیعی در نشست پایش گرد

و غبار در منطقه منا (خاورمیانه و شمال آفریقا)

پیشنهاد ایجاد مرکز منطقه‌ای پارلمانی برای

گرد و غبار ارائه بود و دوباره این پیشنهاد را در

بسیتمین کنفرانس اپسد (APPCED) که ۲۴ و

۲۵ خرداد ماه در کره جنوبی برگزار شده بود مطرح

کرد که مورد حمایت اپسد قرار گرفت.