جرائم اقتصادی و لزوم پیشگیری از آن

«قسمت دوم»

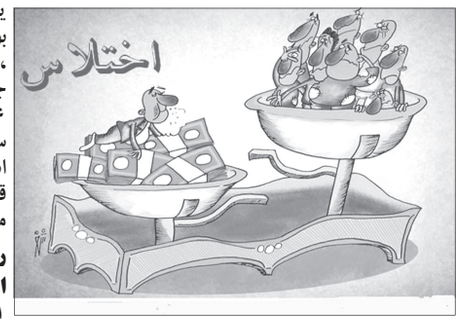
محمد بازیار- کارشناس ستاد پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کازرون

تعدادی از صاحبنظران جهت شناخت جرائم اقتصادی سه معیار اعلام کرده اند:

۱- معیار محرک های مرتکب: که با توجه به این معیار، جرم اقتصادی هر رفتار غیرقانونی است که به انگیزه تحصیل منفعت اقتصادی صورت می گیرد.

۲-معیار عواید اقتصادی: که با توجه به این معیار، جرم اقتصادی هر رفتار غیرقانونی است که مبتنی بر نقض گردش اقتصادی باشد.

۳-معیار فرآیند اقتصادی: که با توجه به این معیار،فرایندهایی که منجر به رفتار جنایی می گردد همسان با رفتارهایی هستند که نشانگر رفتار مصرف کنندگان در فروشگاه هاست. علی القاعده جرائم اقتصادی به هر تعریف و با هر قلمرو که باشند اقتصاد کلان هر کشور را در معرض آسیب قرار می دهند و از همین روست که اقتصاددانان جرائم اقتصادی را با عنوان «اقتصاد زیرزمینی»در اقتصاد کلان مورد بررسی قرار می دهند.هر چند که جرائم نظام تولید و توزیع که بازار را با تلاطم مواجه می‌سازند در اقتصاد خرد نیز مورد توجه می باشند. قانونگذار ایران در سال های اخیر به عنوان جرائم اقتصادی اشاراتی داشته است ولی این اصطلاح غالباً در زبان غیرحقوقی و به ویژه در نزد دولتمردان به کار برده می شود که گاه گاه به جای جرائم اقتصادی، تعبیر«مفاسد اقتصادی» یا «فساد اقتصادی» یا «تخلفات اقتصادی» نیز به کار برده می شود. اما تعریف این جرم در قانون مسکوت مانده است. اما حقوقدانان در تعریف جرم اقتصادی گفته اند«جرائم اقتصادی به دسته ای از رفتارهای غیرقانونی گفته می شود که موضوع آنها امنیت اقتصادی در سطح کلان است». معیار تشخیص جرائم اقتصادی بر دو پایه است ۱-برپایه معیار: که معیار کلان بودن است ۲-بر اساس مصداق: که برخی جرائم بعنوان جرائم اقتصادی معرفی شده اند مانند پولشویی. ویژگیهای جرم اقتصادی در قانون بیان نگردیده و نمی توان اوصاف مشخص و قطعی برای آن بیان کرد ولی با توجه به قوانین پراکنده و الگوهای بین المللی و تطبیقی می توان برخی ویژگی های غالب را احصاء کرد۱- ویژگی مالی:از ویژگی های بنیادین جرائم اقتصادی است.۲- پیچیدگی رفتارهای مجرمانه۳-تنوع رفتارهای مجرمانه۴-چندگونه گی موضوع جرم: موضوع جرائم اقتصادی به یک موضوع ختم نمی شود بلکه دامنه آن وسیع است.۵-قراردادی بودن: برخی صور جرائم اقتصادی مانند ارتشاء،پورسانت،تبانی در معاملات دولتی و...قراردادی هستند و بین دو نفر یا دو گروه در قالب توافق انجام می شوند.۶-کلان بودن:مهمترین و برجسته ترین ویژگی جرائم اقتصادی است.ویژگی کلان بودن سه حالت دارد الف)عواید جرم یا موضوعی که جرم بر ضد آن واقع شده است از یک رقم تعیین شده قانونی فراتر باشد.ب)رفتار فیزیکی فرد در مکانهای مختلف ارتکاب یابد مانند اینکه در چندین شهر یا استان مبادرت به توزیع اسکناس جعلی نماید.ج) آثار یا عواقب جرم به اندازه ای شایع و گسترده باشد که عملاً زندگی مردم و امنیت اقتصادی را مختل و یا تهدید کند.۷-مقید بودن به نتیجه: جرائم اقتصادی عمدتاً مقید به حصول نتیجه هستند.



مصادیق جرائم اقتصادی:

از مجموع دیدگاه های حقوقدانان و دستورالعمل رئیس قوه قضاییه برای تشکیل مجتمع قضایی امور اقتصادی در سال۸۱که حدنصاب یک میلیارد تومان یا بیشتر که توسط کارکنان دولت یا با کمک انان از اموال عمومی یا دولتی مورد استفاده قرار می‌گیرد و دستورالعمل سال۸۸ که حدنصاب پنجاه میلیون تومان پیش بینی شده است می توان مصادیق ذیل را نام برد؛۱-رشاء و ارتشاء۲-اختلاس۳-کلاهبرداری۴-اعمال نفوذ بر خلاف حق و مقررات قانونی در صورت تحصیل مال توسط مجرم یا دیگری۵-مداخله وزراء و نمایندگان مجلس و کارمندان دولت در معاملات دولتی و کشوری۶-تبانی در معاملات خارجی۷-اخذ پورسانت در معاملات خارجی۸-تعدیات مأمورین دولتی نسبت به دولت۹-جرائم گمرکی۱۰-قاچاق کالا و ارز۱۱-جرائم مالیاتی۱۲-پولشویی۱۳-اخلال در نظام اقتصادی کشور و جرائم مربوط به مقررات بانکی،بیمه ای و صادرات و واردات،گمرک و مالیات.۱۴-تصرف غیرقانونی در اموال عمومی یا دولتی۱۵-جرائم مربوط به معاملات بورس در مواد ۴۸،۴۷،۴۶،۵۲، ۴۹، ۵۱، ۵۰ قانون بازار بورس اوراق بهادار جمهوری اسلامی ایران مصوب۱۳۸۴. ۱۶-جرائم مربوط به اجرای قانون سیاست های کلی اصل ۴۴قانون اساسی۱۷-جرائم مربوط به تبصره ۴ قانون بودجه سال۸۶ ۱۸- جرائم مربوط به تجارت الکترونیک.

راهکارهای پیشگیری از جرائم اقتصادی:

۱- تک نرخی ارز۲-تک نرخی کردن کالا۳-اصلاح ساختار مالیاتی و گمرکی۴-کنترل دقیق بر مناقصه و مزایده های دولتی۵-نظارت بیشتر بر پیمانکار قراردادها و پیمانکاریهای داخلی و خارجی۶-رعایت دقیق نص مقررات، ضوابط و قوانین.۷-مقدم داشتن پیمانکاران داخلی بر پیمانکاران خارجی در شرایط مساوی.۹-لغو انحصارات دولتی و کاهش حجم تصدی گری آن.

راهکارهای درمانی:

۱-تشدید مجازات مرتکبین و متخلفین۲- رهایی بودجه کشور از تکیه به درآمدهای نفتی۳-رعایت اکید قانون و آیین نامه های مالی و اداری۴-آموزش مدیران ۵-اطلاع رسانی و آشنانمودن ارباب رجوع با قوانین و مقررات بازرگانی۶-نقدسیاست های پولی و بانکی توسط نخبگان و وسایل ارتباط جمعی.۷-هدفمند کردن یارانه ها در تمامی قسمت ها ۸ -ایجاد سازمان های مستقل نظارت مردمی مبارزه با مفاسد اقتصادی۹-شفافیت و فراگیرشدن مقررات ۱۰-ارتقاء سطح معیشتی کارکنان متناسب با هزینه های واقعی زندگی آنان۱۱-ممنوعیت ورود کالاها توسط ادارات، موسسات، نهادها و ارگانها به جهت عدم فروش و عرضه در بازار.

همچنین در کنار همه این اقدامات باید۱-راهکارهای پیشگیرانه در قبال مفاسد اقتصادی با تأکید بر عوامل فرهنگی و اجتماعی۲- راهکارهای مبارزه با مفاسد با تأکید بر توسعه مدیریت و نیروی انسانی۳-راهکارهای مستمر و شدید نظارتی۴-راهکار مبارزه با مفاسد اقتصادی با تأکید بر اصلاح ساختار سیاسی.۵-راهکارهای مبارزه با مفاسداقتصادی با تأکید بر اصلاح ساختار اداری و۶- راهکارهای حقوقی و قضایی در کنار همه آنها باید لحاظ گردد تا با این تدابیر به سمت افق های روشن جهت پیشگیری از هرگونه جرائم اقتصادی در راستای پیشبرد اهداف عالیه نظام باشیم.

بیمه و سنگ اندازی

منوچهر حبیبی

تا سه دهه پیش تعداد بانک‌های کشور با احتساب دو سه بانک غیردولتی، جمعا به تعداد انگشتان دو دست نمی‌رسید و این بانکها تحت نظارت بانک مرکزی انجام وظیفه می کردند و شاخص‌ترین آنها بانک ملی ایران بود.

از آن طرف در صنعت بیمه کشور و بیمه گری هم تعداد شرکتهای بیمه دولتی و غیردولتی نیز به تعداد انگشتان یک دست نبود و شاخص‌ترین شرکتهای بیمه هم شرکت بیمه وابسته به دولت، یعنی بیمه ایران بود.

رابطه و وابستگی شرکتهای بیمه به بانک‌ها نیز امری بسیار معمول و مرسوم در همه جای دنیاست، چرا که بخشی از سرمایه گذاری‌های بانک‌ها در صنعت بیمه است و اعتبارات مورد نیاز شرکت‌های بیمه از طریق بانکها تا حدودی تأمین می گردد.

پس تا اینجا می‌بینید رونق بانک‌ها به شرکتهای بیمه جان می‌دهد و رونق شرکتهای بیمه نیز موجب توسعه بانکها می گردد.

در دولتهای نهم و دهم محمود احمدی نژاد، خیلی تصمیمات عجیب و غریب و غیر کارشناسانه گرفته شد و از آن تصمیمات شتابزده بدتر، عملی شدن آنها بود. طوری که ظرف هشت سال، یعنی از سال ۱۳۸۴ تا سال ۱۳۹۱، در این کشور مثل قارچ بانک و بیمه رویید. گاهی میزان ثروت و دارایی‌های برخی بانکها و صندوقهای پس انداز به حدی نبود که براساس مقررات پولی و اعتباری کشور رسما شروع به کار کنند و به نوعی فعالیتشان غیر قانونی بود، اما بنا به ملاحظاتی، به کارشان ادامه دادند و تعدادی هم یا خریداری شده و یا تعطیل گردیدند. این قصه در مورد تعدادی از شرکتهای بیمه غیر دولتی نیز صادق بوده و هست. یعنی شرکتهای بیمه‌ای در کشور داشته و داریم که حتی از پس هزینه‌های جاری خود، مثل پرداخت حقوق پرسنل و... هم برنمی‌آیند، اما آنها نیز با سرمایه‌های اندک و زیر پا گذاشتن قوانین به فعالیت پرداخته‌اند.

نتیجه این امر این است که اولا برخی از شرکتهای بیمه، توان بازپرداخت وام‌هایی را که از بانکها برای سرمایه گذاری دریافت کرده‌اند ندارند. ثانیا مجبور به مقابله با مردم می گردند.

شیوه کار خیلی پیچیده نیست و آن شیوه و ترفندی جز نادیده گرفتن تعهدات نیست.

هرچند براساس مقررات و دستورالعمل‌های شرکتهای بیمه و در رأس آنها شرکت بیمه ایران ملزم به رعایت قوانین هستند، اما در بسیاری از مواقع با دور زدن قوانین و بی اطلاعی مردم، دست به سودجویی و سوء استفاده می‌زنند.

شاید ذکر چند نمونه بتواند به روشن شدن موضوع کمک کند. براساس قوانین راهنمایی و رانندگی هرگاه راکب و راننده‌ای فاقد گواهینامه در تصادفات مقصر شناخته شد، شرکتهای بیمه هزینه مصدوم و دیه مقابل را نمی‌پردازند.

حال اگر راکب و راننده‌ای دارای گواهینامه و بیمه در تصادفات با وسیله نقلیه‌ای که راکب و یا راننده‌اش فاقد گواهینامه باشد مقصر شناخته شود، شرکت طرف قرارداد بیمه ملزم است خسارات مالی و جانی و دیه را در حمایت از بیمه گذار بپرازد.

این در حالی است که در مواردی مشاهده شده شرکت بیمه‌ای به این بهانه یا از دادن دیه طفره رفته و یا اینکه آن را کامل پرداخت ننموده است و بیمه گذار بابت عدم تمکن مالی و عدم رضایت شاکی، محکوم به حبس گردیده و به

زندان افتاده است. اما شرکتهای بیمه وابسته به دولت، تمام و کمال خسارت را در موارد مشابه پرداخته و یا می‌پردازند.

مورد دیگری که کمتر از این نمونه مشکل آفرین نیست این است که شرکت بیمه غیردولتی در تصادف منجر به فوت به بهانه اینکه فرد فوت شده خویشاوند بیمه گذار است، از پرداخت دیه یا خودداری نموده و یا اینکه نصف آن را پرداخت نموده است. جالب اینکه هر سال نرخ دیه اعلام می‌شود و برخی شرکتهای بیمه نیز به بهانه‌هایی از پرداخت مبلغ اعلام و ابلاغ شده خودداری می‌نمایند. یا اینکه برخی از شرکتهای بیمه در شهرستان، به محض مراجعه بیمه گذاران در روند پیگیری آنان کارشکنی و سنگ اندازی می کنند و در نهایت آن را به مرکز استان پاس می‌دهند. با بهانه‌هایی چون عدم داشتن فرم و یا عدم تشکیل پرونده در شعب موجب معطلی بیمه گذاران می‌شوند و از آن بدتر اینکه شعبه مرکزی در استان نیز بابت تأخیر در مراجعه، از تعهداتشان سرباز می‌زنند.

مواردی از این دست که به پایمال شدن حقوق مردم می‌انجامد بسیار است. حال به راحتی می‌توان تصور کرد که عواقب ادامه این روند و فرار برخی از شرکتهای بیمه از تعهداتشان موجب ازدحام به دادگاه ها و شوراهای حل اختلاف می‌گردد و در نهایت کم نیست حکم‌هایی که بسیار دردناک است. چرا که علت بروز مشکل ناشی از تصادفات نیست، بلکه ناشی از عدم پایبندی برخی شرکتهای بیمه است که متأسفانه راه فرار از قانون را همان طور که عرض شد در بی‌خبری بیمه گذاران می‌یابند.

اما از آنجایی که تعداد این دادخواست‌ها و مراجعات حقوقی از حد و اندازه گذشته است، می‌طلبد که قوه قضاییه و بانک مرکزی و وزارتخانه‌های مربوطه و دیگر نهادهای مرتبط با صنعت بیمه کشور، بیش از این دست روی دست نگذارند و به داد مردم یعنی بیمه گذارانی برسند که چون طعمه به دام برخی از شرکتهای مختلف بیمه می‌افتند و نمایندگی و شرکتهای مختلف را تنبیه و مجازات و یا تعطیل کنند.

این کار می‌تواند با کمک نماینده دادستان در شهرستان‌ها و مراکز استان‌ها سرعت گیرد تا علاوه بر آنکه جلوی دعاوی حقوقی بیشتر و مراجعه و دادگاه‌ها و شعب آنها را بگیرد، مردم نیز به حق و حقوق خویش برسند. ضمن آنکه مردم باید خود هوشیار باشند و گول تبلیغات و ترفندهای عوام فریبانه برخی شرکتهای بیمه غیر دولتی را نخورند و با اطلاع و شناخت به شرکتهای بیمه مراجعه کنند، سقف تعهدات مالی‌شان را بررسی کنند و از معتبر بودن شرکت بیمه نیز مطمئن شوند.

هر چند که با همه احتیاط و دقت مردم، باز عده‌ای کارشان را می کنند، اما امروز به لحاظ اینکه تعداد دعاوی حقوقی بیش از حد است، بی شک دخالت هر چه بیشتر افراد دلسوز و امین را برای پایان دادن به برخی از این سوداگری‌ها و کلاهبرداری‌ها می‌طلبد و آسان‌ترین و کوتاه‌ترین راه برای انتقال واقعیت‌ها به مردم، رسانه‌های خبری، مطبوعات و به ویژه رادیو و تلویزیون است.

پس رسانه‌ها ومطبوعات باید به درج هشدارها، نظرات ودیدگاه‌های مسئولین ذیربط اقدام نمایند و مراجع قانونی نیز با متخلفان برخورد کنند.

علمی – فرهنگی

آمبلیوپی (تنبلی چشم)

مریم خسرویان – کاردان بهداشتی مرکز بهداشتی شهید اسماعیلی

تنبلی چشم یکی از علل نابینایی و کم بینایی خفیف تا شدید می‌باشد به طوری که تنبلی چشم شایعترین علت نابینایی یک چشمی در افراد زیر ۲۰ سال و دومین علت کاهش بینایی در کودکان است .

تنبلی چشم کاهش دید یکطرفه و کاهی دو طرفه است که حتی با اصلاح عیب انکساری و رفع مشکلات ساختمانی چشم برطرف نشده و ادامه می‌یابد .

تنبلی چشم با تشخیص به موقع قابل درمان است در حالی که اگر به موقع تشخیص داده و درمان نشود، فرد را از یک یا هردو چشم بسیار کم بینا و نابینا خواهد کرد .

چشمان بعضی از کودکان با آن که سالم وطبیعی به نظر می رسند اما از سلامتی و دید کافی برخوردار نیستند، رشد و تکامل مرکز بینایی در مغز، از دوران جنینی تا حدود ۱۰ سالگی ادامه دارد اما حداکثر سرعت رشد آن تا ۳ سالگی است .

بهترین سن برای درمان تنبلی چشم زیر ۵ سالگی است . هر چه درمان چشم تنبل بیشتر به عقب بیفتد، احتمال به دست آوردن بینایی کامل کمتر می شود ، به طوری که پس از ۷ تا ۱۰ سالگی درمان تاثیر قابل توجهی در بینایی نخواهد داشت .

شایعترین عوامل ایجاد کننده تنبلی چشم :

۱- در نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم اگر دید هردو چشم بسیار کم باشد، هر دو چشم و اگر تفاوت دید آنها زیاد باشد، چشم ضعیف تر نمی تواند تصویر واضحی از اشیاء دریافت کند و دچار تنبلی می شود .

۲- اشکالات مادر زادی در ساختمان چشم مانند آب مروارید و پایین افتادگی پلک باعث می شود که چشم نتواند تصویر واضحی از اشیاء دریافت کند و به تدریج دچار تنبلی شود .

۳- لوچی یا انحراف چشم

پیشگیری و درمان:

تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص به موقع عوامل ایجاد کننده آن است و از آنجا که بسیاری از این عوامل برای خانواده ها ناشناخته است، چشم همه کودکان باید حداقل ۳ بار قبل از دبستان در زمانهای مختلف معاینه شود :

۳ تا ۴ ماهگی ۲- ۲ تا ۳ سالگی ۳- ۵ تا ۶ سالگی

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر کودک خود را نزد بینایی سنج یا چشم پزشک ببرید :

۱- هر نوع اختلال بینایی ۲- قرمزی چشمها ۳- حوادث چشمی ۴- ظاهر غیر طبیعی چشم مانند مردمک سفید

رژیمی شادی آور داشته باشیم

دلایل زیادی برای خندیدن و راه های زیادی برای بشاش بودن وجود دارد. اگرچه هجوم استرس های روزانه سعی دارد بر این احساس غلبه کرده و ما را به فردی خشن و ناامید تبدیل کند. در میان این عوامل محیطی که همگی بر خلق و خوی ما تأثیر می گذارند، تغذیه نیز عاملی مهم است. شاید برای شما هم جالب باشد که بتوانید با تغییراتی در رفتارهای روزانه برخی از این عوامل استرس را کنترل کنید. آنچه شما می خورید می تواند بر احساس شما نسبت به زندگی و موقعیتتان تأثیرگذار باشد

* هیدراته باشید: نوشیدن یک لیوان آب هنگام بیدار شدن از خواب با شست و شوی مواد سمی تجمع یافته در دستگاه گوارش در طی یک شب، باعث احساس سرزندگی صبحگاهی خواهد شد. سعی کنید در فواصل متعدد حتی بدون احساس تشنگی آب بنوشید. بدن ما بعد از تلاش برای جبران تشنگی به مغز دستور تشنگی می دهد و ما به فکر نوشیدن آب می افتیم. از این رو نوشیدن آب به طور مرتب مانع خستگی زودرس بدن خواهد شد.

* گردو بخورید: گردو نیز منبع بسیار خوب سروتونین است. گردو همچنین حاوی چربی های امگا ۳ است که به پیشگیری از افسردگی و ایجاد حس شادی کمک می کند. وجود پروتئین و ویتامین ها B، روی، فسفر، منیزیم، آهن و کلسیم در گردو نیز از دلایل دیگری است که این ماده غذایی را به ماده ای شادی آور تبدیل کرده است.

* ماهی تن: مقادیر بالا امگا ۳ در ماهی تن، آن را به ماده غذایی مناسب در بهبود خلق و خو تبدیل کرده است. بهتر است حداقل ۲ وعده در هفته از این ماهی استفاده کنیم.

* مصرف میوه در صبحانه: سعی کنید همراه صبحانه یک میوه نیز مصرف کنید. مقادیر بالای فیبر، آب و آنتی اکسیدان ها در میوه ها و نیز بافت اسفنجی و سفت میوه ها، آنها را به مواد غذایی شادی آور برای مغز تبدیل می کند.

* مغزهای روغنی: آجیل و مغزها حاوی مقادیر بالایی از سروتونین هستند. البته از آنجایی که مقدار زیاد از هر چیزی بد است، دریافت مقادیر بالای سروتونین نیز می‌تواند سمی باشد. از این رو برای بهبود خلق و خو بهتر است روزی یک مرتبه از مغزها استفاده شود، حداکثر نصف لیوان.

* سالاد گوجه فرنگی بخورید: گوجه فرنگی یک سبزی حاوی سروتونین است. به علاوه آنکه مقادیر بالایی از ویتامین Cرا نیز دارا می باشد. مصرف روزانه گوجه فرنگی در سالاد دلخواهتان می تواند باعث بهبود احساس و خلق و خو در شما گردد. به علاوه آنکه مقادیر بالای ویتامین C در آن، باعث افزایش جذب آهن غذا و درمان کم خونی می گردد. لازم است بدانید که کم خونی بیماری است که اگرچه درمان ساده ای دارد، ولی تأثیراتی بسیار مهم بر کل بدن می گذارد.

بیشتر مواد غذایی با تأثیر بر سطح انتقال دهنده‌های عصبی این تأثیر را بر خلق و خوی ما می‌گذارند. یکی از انتقال دهنده های عصبی که در ایجاد حس شادی و انرژی اهمیت دارد، سروتونین است. غذاهایی وجود دارند که هضم و جذب و متابولیسم آنها در نهایت به افزایش سطح سروتونین در بدن منجر می شود و از این رو مصرف آنها در رژیم غذایی می‌تواند باعث تغییرات خلق و خو گردد. سلنیوم و چربی های امگا ۳ نیز از ترکیباتی هستند که مصرف آنها در رژیم غذایی می تواند باعث تغییر احساسات به سمت شادی گردد. در اینجا به برخی از مواد غذایی اشاره می کنیم:

* از خوردن اسفناج لذت ببرید: از خوردن اسفناج لذت ببرید. این سبزی منبع بسیار غنی از آنتی اکسیدان هاست. آنتی اکسیدان ها با از بین بردن رادیکال های آزاد از هجوم آنها به بافت ها و تخریب آنها و عوارض این آسیب که یکی از آنها می تواند احساس غم و افسردگی باشد جلوگیری می کند.

* ویتامین D: مواد غذایی غنی از ویتامین Dکه باعث افزایش سطح سروتونین در بدن می شوند، به خندیدن ما کمک می کند. ماهی قزل آلا، ساردین، ماهی تن، تخم مرغ و قارچ های خوراکی مواد غذایی غنی از ویتامین Dهستند که مصرف روزانه آنها می تواند بر خلق و خو تأثیرگذار باشد.

* سالاد و سبزی ها: کم خونی می تواند باعث افسردگی شود. اما خیلی وقت ها این کم خونی ناشی از اسیدفولیک است و در این شرایط هرچه قدر هم مکمل آهن یا غذاهای حاوی آهن مصرف کنیم این کم خونی درمان نمی شود. اسیدفولیک ویتامینی از گروه ویتامین های Bاست. مطالعات زیادی وجود دارند که نشان می دهند کمبود اسیدفولیک منجر به افسردگی می شود. سبزی های برگ سبز منبع غنی از اسیدفولیک هستند.

* شیر: شیر نیز نوشیدنی است که وجود آن در رژیم غذایی روزانه می تواند در ایجاد احساس آرامش مناسب باشد.

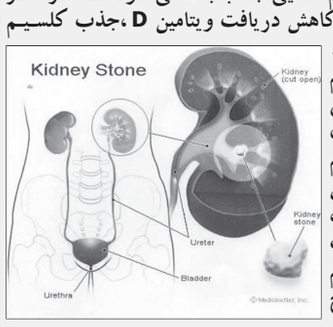
* شکلات: شکلات نیز به عنوان یک ماده غذایی شادی آور در نظر گرفته می شود ولی یادآوری این نکته ضروری است که تمام فواید شکلات با مصرف شکلات تلخ و البته کم چرب و آن هم به میزان متعادل به دست می آید.

مصرف بی رویه مکمل های کلسیم احتمال ایجاد سنگ های کلیوی را افزایش می دهد

موادمعدنی، موادمغذی غیرارگانیکی هستند که جهت رشد، توسعه بافت ها، نگهداری و ترمیم بدن ضروری هستند و بدون توجه به غلظتشان در بدن عملکردهای متنوعی دارند و کمبود یا زیاده از حد شدن آنها می‌تواند منجر به اختلالات مختلفی گردد.

کلسیم فراوان ترین کاتیون بدن انسان است و تقریباً حدود یک کیلوگرم از وزن یک مرد ۷۰ کیلویی را اشغال می کند.

تحقیقات نشان داده اند حدود ۲۵ تا ۳۵ درصد از کلسیم موجود در رژیم غذایی جذب بدن می شود که در اثر افزایش سن یا کاهش دریافت ویتامین D ،جذب کلسیم کاهش می یابد.



کمبود کلسیم می تواند ناشی از کمبود آن در رژیم غذایی، کاهش اسید معده، افزایش دریافت پروتئین، کم بودن سطح ویتامین D و افزایش حرکات لوله گوارش باشد.

عملکرد کلسیم شامل معدنی سازی استخوان ها و دندانها، تنظیم فرآیند انعقاد خون، تنظیم انقباض و انبساط ماهیچه های اسکلتی و قلبی، تنظیم بسیاری از آنزیم ها و بازسازی استخوان برای تشکیل بافت های اسکلتی مقاوم در حین رشد استخوان ها می باشد.

لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و بستنی منابع خوبی برای کلسیم هستند و در میوه ها و سبزیجات، ماهی و آب میوه های غنی شده نیز کلسیم یافت می شود .

معمولاً مکمل های کلسیم تا دوزهای ۲ هزار و ۵۰۰ میلی گرم در روز به خوبی تحمل می شود ولی دوزهای بالاتر از این مقدار، ریسک سنگ های کلیوی و رسوب کلسیم در بافت ها را بالا می برد.

عوارض گزارش شده از مکمل های کلسیم عبارتند از یبوست، طعم فلزی در دهان، ضعف ماهیچه، تهوع و استفراغ و در مواردی تغییر در سیستم قلبی ــ عروقی مانند افزایش فشارخون و آریتمی.

بسیاری از زنان در دنیا (حدود ۸۰ درصد) از پوکی استخوان رنج می برند و بسیاری نیز مستعد پوکی استخوان هستند و در زنان یائسه به دلیل حذف اثر محافظتی استروژن، احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر است.

جذب کلسیم در افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز، افراد سیگاری و مصرف کنندگان مشروبات الکلی کاهش می یابد و مصرف برخی داروها نیز می تواند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کند.

جذب آهن از دستگاه گوارش در صورت مصرف همزمان با کلسیم کم می شود .

لیلا آذرافروز – کاردان آزمایشگاه

راه کارهایی برای افزایش سرعت عمل دستگاه های آندرویدی

شاید متوجه شده باشید اسمارتفون و یا تبلت آندرویدی مورد استفاده شما پس از چند ماه کُند شده و سرعت عمل آن کاهش یافته است. این کاهش سرعت می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. در اینجا سعی شده راه حل هایی ارائه دهیم که با اجرای آنها می توانید از کاهش سرعت دستگاه آندرویدی خود جلوگیری نمایید. این راه حل ها باید مکررا تکرار شود تا سرعت عمل ایده آل دستگاه حفظ شود.

۱- برنامه های غیر ضروری را پاک کنید

حافظه داخلی دستگاه شما محدود است از همین رو اگر حافظه آزاد آن کم باشد سرعت دستگاه را پایین می‌آورد. اگر دستگاه خود را با عکسها، آهنگ ها و برنامه هایی پر کرده اید که از آنها استفاده نمی‌کنید به شما توصیه می‌کنیم که آنها را پاک کنید و فایل های صوتی تصویری را به فضای کلود (فضای ابری) مجازی مانند دارپ باکس و گوگل درایو منتقل کنید.

۲- پاک کردن cache های اپلیکشن ها

اطلاعات cache (کش) با هر بار اجرای برنامه‌ها ساخته می شوند پاک کردن این اطلاعات کش می‌تواند سرعت اجرای برنامه ها را افزایش دهد. برای پاک کردن این کش ها می‌توانید از روی منو قسمت Apps کش هر برنامه را یکی یکی پاک کنید اما برای سرعت بخشیدن به این کار برنامه های جانبی وجود دارد مانند App Cache Cleaner و Clean Master در این امر به شما کمک می‌کند با فشار دادن یک دکمه حافظه کش برنامه را پاک کنید.

۳- از گجت ها ی کمتری استفاده نمایید

بیشتر برنامه های آندرویدی دارای گجت می‌باشند که با قرار دادن این گجت ها برای روی لانچر به ما کمک می‌کنند سریعتر به برنامه و اطلاعات دسترسی پیدا کنیم اما در عین حال هم باعث کاهش سرعت دستگاه و مصرف زیاد باتری می شوند.

استفاده کمتر از گجت ها و والپیپرهای زنده کمک می‌کنند علاوه بر صرفه جویی در مصرف باتری، سرعت دستگاه را هم افزایش می دهد.

۴- تنظیمات انمیشین را خاموش کنید

بر روی هر دستگاه تنظیمات پنهانی وجود دارد که ممکن است هرکس از آنها اطلاع نداشته باشد. برای خاموش کردن این تنظیمات در قسمت Settings چندین قسمت تنظیمات وجود دارد اما همه آنها را تغییر ندهید زیرا ممکن است به کارکرد دستگاه صدمه بزنند.

۵- نرم افزارها را بروز نگه دارید

سازندگان نرم افزارها هر ازگاهی نسخه‌های بروز رسانی برای نرم افزارهای خود ارائه می‌دهد که در عملکرد آنها تاثیر به سزایی دارد. سعی کنید همیشه اخرین نسخه های برنامه های نصب شده بر دستگاه خود را دریافت نمایید. علاوه بر آن همیشه بروز رسانی دستگاه خود را از قسمت "System updates" چک کنید تا آخرین نسخه تغییرات بر روی دستگاه نصب باشد.

مهندس زهره یزدانی

کارشناس IT شبکه بهداشت و درمان