گوناگون

حذف دفترچه‌های بیمه تا نیمه ۱۴۰۰

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران از شروع خدمات سرپایی الکترونیک در ۱۰ دانشگاه دولتی تا بهمن‌ماه سال جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام روابط عمومی سازمان بیمه سلامت، دکتر مهدی رضایی به توسعه خدمات الکترونیک در بخش سرپایی دولتی براساس مصوبات کارگروه سلامت شورای اجرایی فناوری اطلاعات اشاره کرد و گفت: براساس مصوبات این کارگروه باید تا بهمن‌ماه سال جاری ۱۰ دانشگاه دولتی به ارائه خدمات سرپایی الکترونیک بپردازند وی ادامه داد: سازمان بیمه سلامت ایران این آمادگی را دارد که به محض مشخص شدن این ۱۰ دانشگاه بر اساس اقدام مشترک با وزارت بهداشت برنامه نسخه‌نویسی و نسخه پیچی الکترونیک را در مراکز سرپایی دولتی اجرایی کند.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به اینکه زیرساخت‌های لازم در سطح سازمان برای این اقدام فراهم شده است، اظهار کرد: خدمات سرپایی الکترونیک حدود ۹ ماه است که در بخش خصوصی اجرایی شده است و اکنون ضریب استقرار در مراکز و موسسات طرف قرارداد به طور متوسط در کشور بیش از ۹۰ درصد است. در کل میزان دسترسی از نظر زیرساختی به نحوی فراهم شده است که بخش خصوصی و دولتی بتوانند از آن برای نسخه پیچی و نسخه‌نویسی الکترونیک استفاده کنند. وی افزود: مشکلاتی در داروخانه ها برای نسخه پیچی وجود دارد که قرار است با حضور ذینفعان از جمله انجمن داروسازان، مسئولان برنامه های نرم افزاری که در این حوزه فعال هستند، کارشناسان اسنادی و کارشناسان ستاد کشوری مواقع موجود بررسی و در نهایت روند استقرار نسخه پیچی الکترونیک آسان تر شود. وی گفت: امیدواریم تا ۶ ماه‌اول سال ۱۴۰۰ بتوانیم حذف دفترچه های بیمه‌ها را در دستور کار قرار دهیم و موفق به اجرای الکترونیکی شدن مراحل نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی الکترونیک در کشور باشیم.

احتمال اتمام بررسی "طرح جوانی جمعیت" تا آخر هفته

سخنگوی کمیسیون مشترک بررسی طرح جوانی جمعیت گفت: قاعدتاً در صورت تشکیل جلسات، شاید طی دو سه روز آینده و آخر هفته، کار کمیسیون مشترک با طرح جوانی جمعیت به پایان برسد با این حال نمی‌توان برای آن زمان مشخصی را تعیین کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، علی‌اصغر عنابستانی در رابطه با زمان اتمام کار کمیسیون مشترک بررسی طرح جوانی جمعیت مجلس شورای اسلامی اظهار کرد: کمیسیون مشترک بررسی طرح جوانی جمعیت در کمتر از دو ماه گذشته ۵۰ جلسه فشرده دوساعته تشکیل داده است که کم‌نظیر است. مباحث متعددی که در طرح وجود دارد با جدیت در حال کارشناسی است. وی ادامه داد: مبنای ما این نیست که قبل از نهایی شدن مباحث آنها را به‌طور ناقص در فضای عمومی مطرح کنیم زیرا مباحث مذکور متعدد و بعضاً حساسیت‌برانگیزند و ممکن است روند کار کمیسیون را تحت‌الشعاع قرار دهند. این نماینده مجلس تصریح کرد: طی دو سه مقطع، به‌صورت فشرده، جلسات از صبح تا شب برگزار شده‌اند، به این صورت که جلسات مذکور از ۸ صبح تا ۸ شب ادامه پیدا کرده‌اند؛ دلیل آن این بوده که بررسی کمیسیون هرچه زودتر به جمع‌بندی برسد؛ پنج‌شنبه، جمعه و شنبه این هفته نیز همین اتفاق افتاد و نمایندگان تمام روز را در کمیسیون بودند و بغیر از آن، جلسات ۶ تا ۸ صبح‌ها و جلسات دیگری که نمایندگان امکان حضور داشته‌اند به‌طور مکرر برگزار شده است. عنابستانی یادآور شد: تاکنون حدود ۴۴ ماده از ۵۲ ماده طرح بررسی شده است و قاعدتاً در صورت تشکیل جلسات، شاید طی دو سه روز آینده و این آخر هفته کار کمیسیون مشترک با طرح جوانی جمعیت به پایان برسد. با این حال نمی‌توان برای آن زمان مشخصی را تعیین کرد. گفتنی است طرح "جمعیت و تعالی خانواده" بعد از سرگردانی ۹ ساله در دو دوره نهم و دهم مجلس با تغییر نام به طرح "جوانی جمعیت و حمایت از خانواده" در صحن علنی به‌صورت مشروط و طبق اصل ۸۵ قانون اساسی تصویب شد، این طرح وارد کمیسیون مشترک شد تا در ادامه با کسب دوسوم آرا، بندهای آن به تصویب برسد؛ اصل هشتاد و پنجی شدن طرح به‌معنی تسهیل شدن روند تصویب آن است. آخرین آمارهای منتشرشده از سوی مرکز آمار ایران حاکی از رسیدن شاخص نرخ باروری به حدود ۱.۷۴ فرزند برای خانواده‌های ایرانی است و بنا بر آخرین آمار ثبت احوال کشور نرخ باروری، در سال ۱۳۹۸ برای کل جمعیت مقیم کشور ۱.۶ فرزند محاسبه شده است؛ این یعنی سقوط این شاخص به زیر حد جانشینی (۲.۱ فرزند)، کاهش و سالمندی جمعیت کشور!

علائم کووید۱۹ که نیازمند واکنش فوری هستند

دانشمندان کالج سلطنتی لندن هفت علامت ویروس کرونا را که نیاز به واکنش سریع دارند عنوان کردند.

به گزارش پیام آشنا، روزنامه دیلی اکسپرس در این باره منتشر کرد: علاوه بر سه علامت کلاسیک کووید۱۹ شامل تبه سرفه و از دست دادن حس چشایی و بویایی که در یک بیمار از هر پنج فرد مبتلا ظاهر نمی‌شود، دانشمندان کالج سلطنتی لندن بیش از ۲۰ نشانه این بیماری را بر اساس اطلاعات به دست آمده از طریق برنامه مطالعه علائم کووید شناسایی کرده‌اند.

متخصصان این کالج هفت علامت بیماری که باید مراقب آنها بود را شناسایی کرده‌اند که شامل: سردرد، ضعف، کاهش اشتها، درد عضلانی، اسهال، گیجی و ضایعه پوستی است.

در مطلب منتشر شده توسط این متخصصان آمده است: اگر علامتی از کووید۱۹ دارید، ریسک نکنید و همراه با اعضای خانواده خود را قرنطینه کنید و در اسرع وقت آزمایش دهید. به گزارش اسپوتنیک، پزشکان همچنین توصیه می‌کنند که به صورت خلگی هر روز صبح چیزی با بوی شدید مانند صابون یا قهوه را برای اطمینان از سلامتی خود استشمام کنید.

یک جرعه کتاب

من، پیش از تو
نویسنده:جوجومویز
مترجم:مریم‌مفتاحی
نشر آموت

پیام آشنا: من، پیش از تو رمانی عاشقانه از جوجو مویز نویسنده انگلیسی است. داستان من، پیش از تو، داستان عشق عجیبی است که بین لوییزا ویل جریان دارد. لوییزا دختر جوانی است که محتاج درآمد است و ویل، مرد ثروتمندی که می‌خواهد به زندگی‌اش پایان بدهد. مریم مفتاحی با ترجمه روان کتاب من، پیش از تو لذت خواندن داستان زیبایی را به علاقه‌مندان رمان‌های عاشقانه هدیه داد. از روی کتاب من، پیش از تو در سال ۲۰۱۶ فیلمی با همین عنوان با بازی امیلیا کلارک و سم کلفلین ساخته‌شد.

درباره کتاب من، پیش از تو

من، پیش از تو، داستانی عاشقانه از زندگی لوییزا و ویل است. لوییزا دختر جوانی است که در تأمین مخارج خانواده کمک می‌کند. او به تازگی کارش را از دست داده است و حالا به شدت دنبال کار می‌گردد. وقتی آگهی استخدام پرستاری از یک مرد جوان ثروتمند را می‌بیند به مصاحبه می‌رود و موفق می‌شود که کار را هم بگیرد. اما از دلیل اصلی استخدام شدنش خبر ندارد. لوییزا حالا پرستار ویل است. ویل به دلیل تصادفی فلج شده است تصمیم گرفته که با خودکشی به زندگی‌اش پایان بدهد. مادرش، که از تصمیم او باخبر است، می‌خواهد با استخدام دختری جوان و زیبا به عنوان پرستار، به زندگی پسرش روح و طراوت ببخشد. اما لوییزا از این قضیه بی‌خبر است. کمی بعد او از این ماجرا باخبر می‌شود و تمام تلاشش را می‌کند که ویل را از تصمیمی که گرفته است منصرف کند. با ازدواج نامزد سابق ویل با دوست صمیمی‌اش، حال ویل بدتر می‌شود و ...

درباره جوجومویز

جوجو مویز با نام کامل پائولین سارا جو مویز، در ۴ اوت سال ۱۹۶۹ در لندن، انگلستان متولد شد. او در دانشگاه به تحصیل در رشته‌ی روزنامه‌نگاری پرداخت. جوجو مویز از سال ۲۰۰۲ شروع به نوشتن رمان‌های عاشقانه کرد. آثار او در سراسر دنیا خوانده دارد و به بیش از یازده زبان مختلف ترجمه شده‌اند. معروفیت او در ایران به دلیل انتشار کتاب من، پیش از تو بود که تا به حال بارها تجدید چاپ شده است. از کتاب‌های مشهور او که به زبان فارسی هم ترجمه شده‌اند می‌توانیم به من، پیش از تو، پس از تو، میوه خارجی، دختری که رهایش کردی، یک به علاوه‌ی یک و باز هم من اشاره کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن
این را با تمام وجودت باور کن که
آن کس که وعده‌ی همیشه ماندن را می‌دهد
از همه رفتنی‌تر است

بیسواوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

۶ روش ساده برای بهبود خلق و خو

در سراسر دوران زندگی انسان با اتفاقات خوشایند و ناخوشایندی روبروست و نسبت به اتفاقاتی که باعث می شوند احساس خوبی نداشته باشد اغلب کنترلی ندارد و این عوامل استرس‌زا با گذشت زمان انباشته می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا، استرس بخشی از زندگی است و اگرچه مقداری از آن خوب است و زندگی را هیجان‌انگیز می کند اما تحمل حجم بالایی از استرس در طولانی مدت می‌تواند بر سلامت روان ما تأثیر منفی بگذارد.

سایت timesnownews به برخی از روش‌های ساده که به داشتن حس و حال خوب کمک می کنند، اشاره کرده است:

-از نور خوشید غافل نشوید: همه‌گیری کووید۱۹ موجب شده تا افراد برای مدت زمان طولانی خانه نشین شوند. بدن انسان با قرار گرفتن در معرض نور خورشید، ویتامین D مورد نیاز خود را تأمین می کند. تامین ویتامین D مورد نیاز نه تنها برای حفظ سلامت استخوان ها بلکه برای عملکرد مناسب مغز نیز ضروری است. کارشناسان توصیه می کنند مدت پنج تا ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند ویتامین D مورد نیاز بدن را تامین کند. کمبود این ویتامین با خطر ابتلا به افسردگی و دیگر اختلالات روحی مرتبط است.

- به خلق آثار هنری اقدام کنید! آخرین باری که مداد به دست گرفتید و نقاشی کردید چه زمانی بوده است؟ تحقیقات نشان داده که خلق آثار هنری موجب افزایش سلامت شناختی می شود و به همین دلیل هنردرمانی به افرادی که دارای مشکلات روحی هستند توصیه می‌شود.

-کاشت و مراقبت از گیاهان را در برنامه خود قرار دهید: تحقیقات نشان می دهد که رابطه مستقیمی بین حضور در طبیعت و محیط های سرسبز با رشد توان شناختی و سلامت روانی وجود دارد. کارمندانی که در محل کار خود با طبیعت در تماس هستند از وضعیت سلامت عمومی بهتری برخوردارند.

- با خندیدن شاد شوید: اثرات مثبت خنده به غایر به استرس کمک می کند. اندورفین آزاد شده هنگام خنده به بهبود افسردگی کمک می کند.

- از پله بالا بروید: تحقیقات نشان می دهد که بالا رفتن از پله سطح انرژی را در زندگی روزمره افزایش می دهد و باعث می شود افراد احساس تنش و خستگی کمتری داشته باشند. مطالعات متعدد، حاکی از مزایای ورزش در بهبود سلامت روان است و بالا رفتن از پله یکی از ساده ترین و ارزان ترین راه هاست.

- مواد غذایی مقوی برای مغز مصرف کنید: علاوه بر بدن، مغز نیز به تغذیه نیاز دارد. مصرف مواد غذایی حاوی مقدار متعادلی از مواد معدنی و ویتامین ها مانند آهن، ویتامین D، ویتامین های گروه B، کولین، روی، منیزیم، ید، سلنیوم، منگنز، مس و پتاسیم برای سلامت اعصاب بسیار مهم است.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

معاون درمان ستاد کرونا استان تهران اعلام کرد:

مهمانی‌ها و مشاغل گروه اول؛ نگرانی فعلی شیوع کرونا در تهران

معاون درمان ستاد کرونا استان تهران با تأکید بر اینکه بیماری در تهران وضعیت در حال کنترلی دارد، همچنان نگرانی اصلی ما در تهران مهمانی‌های خانوادگی و مشاغل گروه یک هستند؛ چرا که در اماکن اداری و سازمان‌ها دورکاری و پروتکل‌ها در حال اجرا است و کمتر نگران آنها هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر نادر توکلی با اشاره به اینکه تعداد موارد بستری در بیمارستان‌ها، کاهش یافته است، گفت: البته خیلی از مریض‌هایی که بستری هستند به دلیل بیماری زمینه‌ای بوده است و لزوما بیماری فعالشان کووید۱۹ نیست اما کماکان آلودگی در جامعه وجود دارد.

وضعیت تهران همچنان نارنجی است

وی با بیان اینکه وضعیت تهران هنوز نارنجی است، ادامه داد: محدودیت‌های تردد شبانه ۹ شب تا ۴ صبح بسیار موثر خواهد بود؛ زیرا بحران آنفلوآنزا هم در فصل سرد سال با ما است و این بیماری هم ارتباط مستقیمی با تضعیف سیستم ایمنی بدن دارد و می‌تواند زمینه‌ساز کرونا شود و این محدودیت‌ها به عدم ابتلا به آنفلوآنزا هم کمک می‌کند.

مرگ و میر روزانه ناشی از کرونا در تهران بین ۳۰ تا ۴۰ نفر

معاون درمان ستاد کرونا استان تهران درباره وضعیت بیماری در استان تهران، اظهار کرد: مرگ و میر مثبت قطعی روزانه بین ۳۰ تا ۴۰ نفر است و موارد بستری در بیمارستان هم حدودا روزی ۵۰ نفر است.

آثار برگزاری احتمالی مهمانی‌ها، یک هفته دیگر

وی با اشاره به اینکه مردم در شب یلدا به خوبی با کادر درمان همکاری کردند و مهمانی و دورهمی نرفتند، تصریح کرد: آثار برگزاری احتمالی مهمانی‌ها یک هفته دیگر در آمار مشخص خواهد شد. البته مردم به خوبی رعایت کردند و خوشبختانه اتظلر موج بزرگ بیماری بعد از شب یلدا را نداریم. توکلی در پاسخ به این سوال که کشور ما چقدر در معرض خطر جهش‌های اخیر کرونا در انگلستان و آفریقای جنوبی است؟، گفت: ما مطالعه مستند از وضعیت جهش ویروس در کشور نداریم و فرضیه‌ای مطرح می‌شود مبنی بر این که یک اخیر بیماری در کشور که میزان آلودگی زایی را نسبت به موج‌های قبلی افزایش داد، ممکن است همین نوع جهش یافته ویروس در ایران باشد؛ البته مطالعه ثابت شده جهش در کشور انجام نشده است.

وی افزود: ویروس‌ها با شرایط محیطی، سختی هوا و- تغییر می‌کنند. دو نوع ویروس RNA و DNA داریم. ژنوم ویروس‌های RNA مستعد تغییرات است و مرتبا تغییر ماهیت می‌دهند که برخی از این تغییرات به سمت افزایش بیماری است و برخی به سمت آرام شدن و آندمیک شدن بیماری می‌رود. وی در خاتمه تأکید کرد: همچنان نگرانی اصلی ما در تهران مهمانی‌های خانوادگی و مشاغل گروه یک هستند و گرنه در اماکن اداری و سازمان‌ها دورکاری و پروتکل‌ها در حال اجرا است و کمتر نگران آنها هستیم. خوشبختانه هیچ مشکلی در کارهای تخصصی، دارو و درمان بیماری نداریم.

محض اطلاع

پاسخ برخی سؤالات غذایی که در ذهنتان دارید

در این مطلب کارشناسان سلامت و تغذیه به برخی سؤالات متداول و نه چندان متداول شما درباره غذاها، تغذیه و سالم خوری، پاسخ می‌دهند؛ با ما همراه باشید.

سؤالات جدید:

۱. آیا نوشیدنی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی از من در برابر کووید۱۹ محافظت می‌کند؟
۲. آیا نوشیدن نوشابه‌های رژیمی به جای انواع عادی، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟
۳. من غذاهای زیادی را که خراب شده‌اند، دور می‌ریزم. چگونه می‌توانم غذاهای کمتری هدر بدهم؟
۴. آیا مواد غذایی بقیه شده خانگی بهتر از انواع فروشگاهی هستند؟

آیا نوشیدنی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی از من در برابر کووید۱۹ محافظت می‌کند؟

به گزارش پیام آشنا، به نقل از تیبان، از مصرف مواد مقوی گران‌قیمت حاوی ویتامین C یا سایر ترکیباتی که به گفته تولیدکنندگان به بیماری‌ها دفع می‌کنند صرف‌نظر کنید.

خوردن غذاهای کامل که مشخص شده از سیستم ایمنی حمایت می‌کنند، یک انتخاب بهتر است. یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات، سویا، دانه‌ها و چربی‌های چرب ۳۴۳ مطیع، سویا و مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت را فراهم می‌آورند. سعی کنید به اندازه کافی بخوابید، ورزش منظم داشته باشید و برای کاهش استرس، قدم بردارید.

آیا نوشیدن نوشابه‌های رژیمی به جای انواع عادی، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟

نه بررسی ۳۷ مطالعه در سال ۲۰۱۷، نشان داد شیرین کننده‌های مصنوعی نمی‌توانند منجر به کاهش وزن قابل توجهی شوند. حتی در بعضی از این مطالعات، افراد دچار اضافه وزن شدند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهند نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و نوشیدنی‌های رژیمی می‌توانند میزان خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند دیابت و بیماری قلبی، را بالا ببرند. بررسی ۳۷ مطالعه در سال ۲۰۱۷، نشان داد شیرین کننده‌های مصنوعی نمی‌توانند منجر به کاهش وزن قابل توجهی شوند. حتی در بعضی از این مطالعات، افراد دچار اضافه وزن شدند.

من غذاهای زیادی را که خراب شده‌اند، دور می‌ریزم. چگونه می‌توانم غذاهای کمتری هدر بدهم؟

اخیراً یک مطالعه نشان داده است خانوارهای آمریکایی سالانه ۳۲ درصد از مواد غذایی که خریداری می‌کنند را دور می‌ریزند. برای کاهش ضایعات مواد غذایی تان، در هنگام خرید از لیست خرید استفاده کنید. خرید میوه‌ها و سبزیجات منجمد، خرید مواد غذایی در مقادیر کم، ذخیره کردن نان در فریزر و پیدا کردن اقلام بسته‌بندی شده یک نفره مانند پنیر و ماست نیز می‌تواند از هدر رفت مواد غذایی جلوگیری کند. غذای قدیمی را به سمت جلوی یخچال حرکت دهید و قبل از رفتن به فروشگاه، یخچالتان را بررسی کنید ممکن است از قبل آنچه را که نیاز دارید داشته باشید.

آیا کیک و شیرینی‌های خانگی بهتر از انواع فروشگاهی هستند؟

می‌تواند این‌طور باشد. کیک‌ها، کوکی‌ها، مافین‌ها و پای‌هایی که شما تهیه می‌کنید شامل نگهدارنده‌ها و سایر مواد افزودنی که معمولاً برای بهتر کردن طعم، بافت و رنگ در بسیاری از خوراکی‌های پخته شده تجاری استفاده می‌شوند، نخواهد بود. همچنین نوع خنگی ممکن است سدیم و شکر کمتری داشته باشد. به علاوه انواع خنگی بهترند زیرا شما آنچه به مواد خود اضافه می‌کنید را کنترل می‌نمایید. می‌تواند رسیدن خود را، با جایگزین کردن شیر بدون چربی به جای شیر کامل چرب، به منظور کاهش چربی‌های اشباع یا جایگزین کردن کمی روغن برای ملست یوتانی به منظور کاهش کالری از نظر تغذیه‌ای بهبود ببخشید.

بیشترین سؤال و جواب‌ها در مورد غذا و تغذیه:

۱. چگونه می‌توانم مطمئن شوم که به اندازه کافی پروتئین از صبحانه‌ام دریافت می‌کنم؟
۲. آیا باید پوست میوه‌ها را برای خلاص شدن از آفت‌کش‌ها خراشیده یا جدا کنم؟
۳. غذاهای بسیار فرآوری شده چه هستند و آیا خوردن آن‌ها اشکالی ندارد؟
۴. باقی مانده غذای رستوران چه مدت در یخچال من دوام می‌آورد؟

چگونه می‌توانم مطمئن شوم که به اندازه کافی پروتئین از صبحانه‌ام دریافت می‌کنم؟

بسیاری از غذاهای معمول صبحانه مانند نان تست همراه با کره، پروتئین کمی تأمین می‌کنند. بزرگسالان مسن‌تر باید در اولین وعده غذایی روزانه خود ۲۰ گرم پروتئین مصرف کنند. این مقدار در حدود ۶ اونس ماست یونانی ساده و کم‌چرب یا یک امالت دارای دو تخم‌مرغ یا ۱ اونس پنیر موزارلا یا اکقاشق غذاخوری کره بادام زمینی روی دو قطعه نان تست گندم کامل است.

آیا باید پوست میوه‌ها را برای خلاص شدن از آفت‌کش‌ها خراشیده یا جدا کنم؟

جدا کردن پوست میوه می‌تواند به از بین بردن برخی سموم دفع آفات کمک کند. اما پوست میوه و سبزیجات، اغلب سرشار از مواد مغذی است به علاوه برخی از سموم دفع آفات از طریق ریشه گیاه جذب شده و با جدا کردن پوست یا شستشو نمی‌توان آن‌ها را از بین برد. شستشو می‌تواند برخی از سموم دفع آفات را از بین ببرد برای تمیز کردن، میوه یا سبزی را به آرامی زیر آب روان ملش دهید یا از برس برای محصولات با پوست سخت‌تر مانند کدو استفاده کنید. علاوه بر این خشک کردن آن‌ها با مستمال کاغذی به از بین بردن برخی از باکتری‌ها کمک می‌کند. یک مطالعه نشان داد که ممکن است ۱۲ دقیقه خیس خوردن میوه و سبزی در مخلوط جوش‌شیرین و آب حتی بیشتر مانده سموم دفع آفات را از بین ببرد. این آزمایش فقط با سیب انجام شد. گزینه دیگر خرید میوه و سبزیجات ارگانیک است. اگرچه هنوز هم باید آن‌ها را بشویید.

غذاهای بسیار فرآوری شده چه هستند و آیا خوردن آن‌ها اشکالی ندارد؟

نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، غلات شیرین، محصولات پخته شده بسته‌بندی شده چیپس، برخی بارهای انرژی‌زا و بعضی از وعده‌های غذایی آماده زیر چتر غذاهای بسیار فرآوری شده قرار می‌گیرند. این غذاها می‌توانند مقدار زیادی کالری، سدیم و قند را در خود جای شده در حالی که دارای فیبر کم یا فاقد فیبر، فاقد هرگونه از چربی‌های خوب پروتئین بدون چربی یا مواد مغذی موجودند مو میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و مغزها هستند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که غذاهای فرآوری شده ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، فشار خون بالا و کلسترول بالا را افزایش دهد. بنابراین تا آنجا که ممکن است به غذای کامل و کمتر فرآوری شده روی بیاورید.

باقی‌مانده غذای رستوران چه مدت در یخچال من دوام می‌آورد؟

گوشت و مرغ پخته شده پیتزا و سوپ را تا چهار روز و گوشت‌های برگه شده و سالاد را تا پنج روز، اگر سوخت بعد از سرو، غذا به یخچال برسند (اگر غذا یک ساعت در دمای بیش از ۳۲ درجه قرار بگیرد) می‌توان در یخچال نگهداری کرد. غذاهای باقی‌مانده را باید حداقل در دمای ۱۶۵ درجه فارنهایت (۷۴ درجه سانتی گراد) دوباره گرم کنید و سس‌ها، سوپ‌ها و آبگوشت‌ها را قبل از خوردن بجوشانید.

تبعات مخرب دنبال کردن صفحات مجازی بی‌محتوا

یک روانشناس با اشاره به تبعات دنبال کردن صفحات بی‌محتوا در فضای مجازی توسط نوجوانان، مطرح کرد: باید برای کودکان و نوجوانان توضیح داد که دنبال کردن اینگونه صفحات می‌تواند منجر به کسب ثروت، شهرت و قدرت صاحبان صفحات شود و اگر آن فرد خاص، از لحاظ سطح علمی، فکری، هنری و غیره، شایسته نباشد، اینگونه زمینه برخی آسیب‌های فردی و اجتماعی ایجاد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، مجید غفاری اظهار کرد: امروزه به طور کاملاً مشهودی شاهدیم چطور افرادی که زیبایی‌های ظاهری و یا ثروت خود را در فضای مجازی به نمایش می‌گذارند یا مطالب شبه‌علمی و یا هنر غیر اصیل را ترویج و اجرا می‌کنند، به قدری جذاب شده‌اند که دنبال کننده‌های چندمیلیونی دارند به طوری که از طریق همین آمار بالای بازدیدکننده‌ها، بعضاً این افراد صاحب ثروت، قدرت، شهرت و حتی در مواردی صاحب نفوذ فرهنگی و اجتماعی شده‌اند و به عنوان یک "الگو"، سبک زندگی و معیارهای دنبال کننده‌های خود را تعیین می‌کنند و یا تغییر می‌دهند. وی با تأکید بر اینکه تبیین چنین پدیده‌هایی پیچیده، مستلزم ورود متخصصان حوزه‌های علوم مختلف به ویژه علوم انسانی است، ادامه داد: نمی‌توان این پدیده را صرفا بر اساس اختلالات روانشناختی مانند اختلال شخصیت تبیین کرد. علاوه بر اختلالات روانشناختی، باید خطابه‌های حاکم اجتماعی که طی سال‌ها مبتنی بر "همنوایی اجتماعی" میان انسان‌ها نفوذ می‌کنند را نیز منتظر قرار داد. به گفته این روانشناس، امروزه نظام سرمایه‌داری از جذابیت‌های جنبه‌های مختلف زندگی انسان از جمله حرمت‌نفس، عشق، خوشبختی و آرامش سوءاستفاده کرده و ضمن بازتعریف هر یک از موارد فوق، احساس رضایت در هر یک از این جنبه‌ها را به فرهنگ "مصرف‌گرایانه" وابسته کرده است. غفاری افزود: اگر ما یک نسل را به گونه‌ای پرورش دهیم که خوشبختی یک انسان را در میزان موفقیت، ثروت و شهرت او ببینند و همزمان، برای موفق، ثروتمند و مشهور شدن، ملاک‌هایی تعریف کنیم که دسترسی به آن‌ها تنها از مسیر "مصرف‌گرایی" بگذرد، به تدریج به چنین فرهنگ میان افراد آن نسل، نهادینه خواهد شد. در چنین شرایطی، انسان‌ها غالبا خوشبختی را در "گدیشه‌ورزی، آگاهی و خردمندی" نمی‌بینند و با نکردن آثار در فضای مجازی، می‌تواند به عنوان یک مورد اخلاقی مطرح شود. این روش از این رو لازم است ضمن انجام بازنگری و اصلاح بنیادین نظام آموزش و پرورش، درباره تبعات مخرب یادشده حاصل از دنبال کردن صفحات یاد شده با کودکان و نوجوانان صحبت کرد.

اگر آموزش و پرورش، مبتنی بر شکل‌دهی گرایش و مهارت انواع تفکر، به ویژه تفکر انتقادی، در یک فضای فکری و فرهنگی باز نباشد، به احتمال بسیار زیاد محتوای دروس و کلاس‌ها به گونه‌ای تنظیم می‌شوند که کمکی به افزایش انواع هوش، از جمله هوش معنوی، اخلاقی، فلسفی، اجتماعی، فرهنگی و عاطفی در دانش‌آموزان نمی‌کند و آن‌ها را صرفا تبدیل به ماشین‌های ذخیره‌کننده اطلاعاتی می‌کند که ارتباط زیادی با جهان پدیدارشناختی و زندگی خارج از مدرسه‌ای آنها ندارند. وی همچنین این را هم گفت که در چنین افرادی، سطح اصالت وجودی و نیز مهارت و گرایش اندیشه‌ورزی، جستجوگری، پرسشگری و خود-ارزیابی، پایین است و براحتی تحت تأثیر تبلیغات، به همنوایی اجتماعی دچار خواهند شد و تحت سیطره‌ی خطابه‌های حاکمی که قدرت تبلیغات بیشتری دارند، قرار خواهند گرفت. غفاری مراسمات انتخاب جذاب‌ترین یا زیباترین زن و مرد رایج در کشورها را از جمله نمونه‌های بارز این نوع فرهنگ‌سازی دانست و تصریح کرد: دنبال کردن این موارد اثر در فضای مجازی، می‌تواند به عنوان یک مورد اخلاقی مطرح شود. از این رو لازم است ضمن انجام بازنگری و اصلاح بنیادین نظام آموزش و پرورش، درباره تبعات مخرب یادشده حاصل از دنبال کردن صفحات یاد شده با کودکان و نوجوانان صحبت کرد.