info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۱۹۴۴
دوشنبه / ۱۷ آبان / ۱۴۰۰
۲ / ربیع الثانی / ۱۴۴۲
08 / November / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، روبروی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۳-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶۰
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید
۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

مکث

افزایش تبلیغات چندهمسری در فضای مجازی!

«چند همسری» شاید آخرین موضوعی باشد که جوانان این دوره در سیل مشکلات امروز به آن فکر کنند اما این روزها در فضای مجازی شاهدیم برخی افراد به تبلیغ آن می پردازند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از آفتاب یزد، پیرو همین موضوع نیز پدیده‌هایی در اینستاگرام رشد کرده‌اند که تنها هنرشان چند همسری است و این افراد که دنبال کنندگان زیادی هم دارند معمولا روزمرگی زندگیشان را با زرق و برق فراوان به نمایش می گذارند! تشویق به چندهمسری و ترویج آن درحالی صورت می گیرد که بسیاری از جوانان به‌دلیل مشکلات اقتصادی و معیشتی قادر به ازدواج و تشکیل خانواده نیستند چه برسد به ازدواج مجدد! از سوی دیگر این موضوع درست است که غیرشرعی نیست اما در جامعه امروز خارج از عرف به شمار می آید و از جلب بخش عظیمی از جامعه پذیرفتنی نیست. با همه این اوصاف سوال اینجاست که در چنین جامعه‌ای چرا باید تبلیغ چند همسری صورت بگیرد؟

سوابق تبلیغ چندهمسری

تبلیغ چندهمسری توسط عده‌ای خاص، موضوع جدیدی نیست و از گذشته تا به امروز شاهد این نوع تبلیغات عجیب و غریب بوده‌ایم. برای مثال چندی پیش ویدئویی از یک مراسم عروسی منتشر شد که در آن خوانده با لحنی تمسخرآمیز و نگاهی کلایی به زن می‌خواند: «مردان خدا باید چهار زن بگیرند و...» مدعوین مراسم عروسی نیز که همگی مرد بودند با دست زدن و زمزمه کردن اشعار با خواننده مجلس همراهی می‌کردند! این ویدئو تا مدتها در فضای مجازی دست به دست می‌شد و واکنش‌های منفی زیادی به همراه داشت. از سوی دیگر پیش از شیوع کرونا شاهد بودیم موسسه‌ای تحت عنوان « حیات حسنی» در قم، اقدام به برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های چندهمسری کرد. در تبلیغات این موسسه آمده بود که موضوع کارگاه‌های این پروژه مواردی مثل «ضرورت احیای فرهنگ چندهمسری»، «لزامات تشکیل خانواده‌های چندهمسری»، «احکام فقهی خانواده‌ها چندهمسری» و «مهارت‌های ارتباطی خانواده‌های چندهمسری»است. بنرهای تبلیغاتی این موسسه نیز سروصدای زیادی در فضای مجازی به پا کرد و خیلی‌ها نسبت به آن موضع گرفتند.در همان زمان یکی از مهمانان برنامه «بدون توقف» شبکه سه صدا و سیما نیز در طول برنامه بارها و بارها از چندهمسری دفاع کرد و محتوای سخنانش کاملا ترویج و تشویق چندهمسری بود. البته بعد از انتقادات حجت‌الاسلام غلامرضا قاسمیان، اعلام کرد قصد ترویج چندهمسری را نداشته اما سخنانش از جنس موافقت ضمنی با امر چندهمسری بود. در کنار این تلاش‌ها برای تشویق چندهمسری ویدئویی دیگر از یک مرد روحانی به‌نام ... و چهار همسرش در فضای مجازی منتشر شد که گویا همه افراد خانواده از شرایط زندگی گروهی احساس رضایت داشتند. به‌رغم این‌که سازنده این ویدئوی جنجالی تلاش کرده بود که از خانواده چندهمسری نوید ابراهیمی تصویری مثبت و شاد بسازد، اما چون این موضوع برخلاف عرف جامعه است این ویدئو بیشتر از آن‌که زندگی گرم خانوادگی را نشان دهد، نوعی استفاده ابزاری و کالایی از زنان را در ذهن مخاطب تداعی کرد، به‌نحوی‌که اعتراض بخش عظیمی از جامعه را به همراه داشت.

پدیده‌های اینستاگرامی

این در حالی است که طی سال‌های اخیر شاهد بروز و ظهور پدیده‌هایی در اینستاگرام هستیم که به طرق مختلف بانشان دادن تجربیات زیسته خود به اشکال رویایی، به ترویج و تشویق جوانان برای پیوستن به گروه چند همسری مشغول هستند. یکی از این پدیده‌ها که به عنوان مرد دو زنه در اینستاگرام معروف شده، با تصاویری که از خود به همراه دو همسرش به اشتراک می گذارد در فضای مجازی غوغا به پا کرده است. گویا او اهل بوشهر است و به همراه دو همسر خود زندگی می کند البته به گفته خودش هر دو همسرش از اقوامش هستند از ازدواج اول او چند سالی می گذرد و او دختر کوچکی هم از همسر اول خود دارد. این فرد در صفحه خود عکسی از مراسم ازدواج دومش منتشر کرده که همسر اول وی هم در آن حضور دارد. این عکس در صفحات هر دو همسر فرد مذکور هم وجود دارد. همسر اول این شخص در شرح عکس یاد شده نوشته وقتی کسی را که دوست داشته باشید هر چیزی که او دوست داشته باشد را شما هم دوست دارید. همسر دوم وی نیز در واکنش به انتقادات کاربران نوشته همسر آن‌ها بدون پنهانکاری و با صداقت خواسته خود برای ازدواج مجدد مطرح کرد و او و همسر اول این مرد هم با این موضوع کنار آمدند. از این دست صفحات و مردانی که به انحای مختلف در حال تبلیغ چند همسری در فضای مجازی هستند کم نیست!

گزارش روز

حال و روز پرستاران خوب نیست

اخیرا و گزارش‌هایی که گاهی از اوضاع معیشتی و روحیه پرستاران کشور منتشر می‌شود، ضرورت توجه و رسیدگی فوری به این قشر را بیشتر آشکار می‌سازد در یکی از جدیدترین اخبار، اظهارات دبیرکل خانه پرستار کشور به حدی نگران کننده است که باید گفت روحیه پرستاران کشور، نیازمند پرستاری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرناپلاس، محمد شریفی‌مقدم به‌تازگی اعلام کرده بیش از ۵۰ درصد کادر پرستاری کشورمان دچار اختلال‌های روانی هستند.استاد او به آخرین پژوهش جامع کشوری است که درباره وضعیت سلامت روان پرستاران انجام شده و نه مرتبط به دوران کرونا که مربوط به هشت سال پیش است. دبیرکل خانه پرستار این درصد را از نتایج پژوهشی دانسته که غیرقابل انتشار توصیف شده و از آن مهمتر به اوضاع روان پرستاران «برخی بیمارستان‌های دانشگاهی» اشاره کرده که «ساسا» نمی‌توان مسئولیت بیماران را به آنها واگذار کرد» از آنجا که دسترسی مستندی به پژوهش یادشده وجود ندارد، نمی‌توان ارزیابی کرد که دقیقا منظور از «اختلال‌های روانی» چیست؛ چه تعریف و شدتی دارد و از میان متداول‌ترین اختلال‌ها از جمله افسردگی یا اضطراب، کدام نوع بیشترین فراوانی را دارد. با این حال تا کنون هیچ مسئولی در وزارت بهداشت این رقم نگران کننده را تکذیب نکرده است و حتی اگر این رقم را اندکی اغراق شده بدانیم، اکنون بعد از ماه‌ها ورود ویروس کرونا و مشقاتی که بر دوش کادر پرستاری بوده‌است می‌توان تصور کرد چه فشاری بر جان و تن این قشر زحمتکش بوده و در کنار مشکلات شغلی و معیشتی، چه بار گرانی را بر دوش آنها نهاده است. یک پژوهش معتبر و در دسترس که «ویه‌ما ۱۳۹۶ در یک مرکز دانشگاهی در شهرستان ملایر انجام و نتایج آن منتشر شده، نشان می‌دهد میزان شیوع سه متغیر «افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی» در پرستاران یک بیمارستان بالاست به‌بیان دقیقتر نتایج این پژوهش نشان داد در دوران همه‌گیری کرونا، ۱۵۳۸ درصد پرستاران از افسردگی متوسط تا شدید و ۴۶.۴۷ درصد از اضطراب متوسط تا شدید و همچنین ۲۷.۵۶ درصد دارای افکار خودکشی بوده و ۹.۹۴ درصد در وضعیت آمادگی برای خودکشی بودهاند.

اگر اثرات کرونایی اخیر و دیگر معضلات متعدد جامعه پرستاری را در نظر بگیریم، احتمالا به دلیل همین مشکلات و فشارهای کاری و دستمزدهای به شدت نابرابر بوده است که ۱۵ شهریورماه گذشته اعلام شد «قلقلی مهاجرت پرستاران به ۶ برابر افزایش یافته است» و اگر قبلا سالیانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ نفر از آنان، گواهی مهاجرت از نظام پرستاری می‌گرفتند، اکنون بیش از ۱۵۰۰ نفر در سال اقدام به مهاجرت می‌کنند. به جرأت می‌توان ادعا کرد بیشترین حجم کاری در دوره کرونا بر عهده پرستاران است که با امکانات محدود، وضعیت شغلی نامناسب و پرداخت‌های نامناظم و اندک، ماه‌ها رنج استرس ابتلا به کرونا و دوری از خانواده را تحمل کرده و حالا تازه بعد از نزدیک به دو سال و فروکش کردن موج پنجم، «شاید» اندکی نفس راحت بکشند، به شرط آنکه یک شکوه‌ی نندهد. اما واقعیت اوضاع زندگی و کار پرستاران کشور فراتر از این است و این قشر موثر در نظام های بهداشتی، حتی پیش از کرونا هم حال و روز چندان خوبی نداشتند. آمارها و بررسی‌های متعددی که حداقل در ۱۰ سال اخیر منتشر شده، همگی نشان می‌دهد پرستاران نیازمند توجه ویژه هستند. اظهارات یوسف رحیمی- عضو شورای عالی سازمان نظام پرستاری به تنهایی گویای شیوه رفتار نظام بهداشتی کشور با این صنف است. او که جایگاه پرستاران ایرانی را از نظر کیفیت و کارآمدی در رتبه‌بندی‌های بین‌المللی بسیار بالا و در مقام پلزدهم می‌داند، روایتی از مشکلات استخدامی آنان ارائه می‌دهد که قابل تامل است: «وقتی پرستاری از دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شود، پس از پایان طرح که ۲ سال طول کشیده از او می‌خواهیم که ۲ سال دیگر به عنوان تمدید طرح کار کند. پس از تمدید طرح، دوباره از او می‌خواهیم تا ۶ ماه دیگر قرارداد را تمدید کند و در نهایت پس از ۵ سال گذراندن طرح به عنوان نیروی A۹ روزه از او استفاده می کنیم و ساعتی ۱۵ هزار تومان پول به او می‌دهیم و آن قدر این نیروها را به صورت موقت نگه می‌داریم که از سن استخدام آن‌ها می‌گذرد» به باور بیشتر کارشناسان بهداشتی، مهم‌ترین مشکل پرستاری در ایران کمبود نیروی انسانی است: این کمبود ارتباطی به نبود نیروی انسانی تربیت یافته ندارد؛ ماجرا به سهم نابرابر تعداد استخدام پرستاران در یک واحد درمانی در مقایسه با کادرهای دیگر درمان مرتبط است.

اوضاع تناسب تعداد پرستاران با تعداد تختهای بیمارستانی، تعداد بیماران بستری و غیربستری و تعداد کادرهای دیگر درمان، به حد کافی پایین بود اما این عدم تناسب در دوره کرونا شدیدتر شد؛ به‌گونه‌ای که حمیدرضا عزیزی معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان نظام پرستاری گفته «بر برخی استان‌ها و شهرستان‌ها، ۲۵ بهمار را یک پرستار مدیریت می‌کند حتی در بازپخت در برخی بخش‌ها ۱۵ بیمار بدحال توسط یک پرستار رسیدگی شده‌اند». سابقه این مشکل نه تنها به دوره کرونا و یا حتی به چند سال اخیر، بلکه حداقل به دو دهه پیش بازمی‌گردد که با وجود اضافه شدن مراکز درمانی و بیمارستانی فراوان، همچنان سهم پرستاران اندک بوده است. به‌طور نمونه، ۱۵ سال پیش (خرداد ۱۳۸۵) گزارشی از یکی از بیمارستان‌های شمال کشور منتشر شد که فرسودگی و خستگی مضاعف پرستاران را نشان می‌داد؛ از جمله اینکه برای یک بیمارستان ۱۲۰ تختخوابی که در کنار بیماران بستری، روزانه حداقل ۲۰۰ «مراجعه‌کننده و مصدوم جدید دارد»، نه تنها نسبت پرستاران مراعات نشده بود بلکه مجموع کل کادرهای پرستاری، ماما، تکنسین اتاق عمل، هوشبری، بهیار، کمک بهیار و ... به زحمت به ۱۲۰ نفر می‌رسید. یکی از پیامدهای کمبود استخدام پرستار در مراکز درمانی، فشار کاری مضاعف آنها در کنار اضافه کاری‌های زیاد است که برای جبران حقوق نامناسب خود انجام می‌دهند. به گفته دبیرکل خانه پرستار، حجم کاری پرستاران ایرانی «بیش از دو برابر استانداردهای جهانی» است؛ ضمن آنکه برخی به دلیل مشکلات مالی، دوشیفته مشغول فعالیت‌اند. در کنار این مورد، نپرداختن فوق‌العاده خاص، جذب نیروهای شرکتی، تعیین تکلیف استخدامی‌ها و نیروهای طرحی غیرایثارگر پرستاری و اضافه کاری‌های زیاد و شیفت‌های اجباری آنان، تنها بخشی دیگر از تنوع دغدغه‌ها و نگرانی‌های جامعه پرستاری است که به بررسی تفصیلی نیاز دارد؛ اما در کنار این اخبار و گزارش‌ها، خوشبختانه مجلس شورای اسلامی به صورتی خاص مشغول بررسی این معضلات در کمیسیون بهداشت و درمان است و کارگروهی متشکل از نمایندگانی از وزارت بهداشت، سازمان‌های برنامه‌وبودجه و امور اداری و استخدامی و نظام پرستاری و دو عضو کمیسیون بهداشت و درمان تشکیل و قرار است با بررسی، مواد مطروحه، راهکارهای اجرای آنها را پیشنهاد دهند امیدواست که نتایج این جلسه‌ها هرچه سریعتر به عمل بینجامد و در کوتاه‌مدت، بخشی از معضلات پرستاران را برطرف کند؛ اما با توجه به زمان بر بودن تصمیم‌گیری‌ها و سیر آنها در نظام بوروکراسی کشور، یک اقدام فوری می‌تواند سنجش دقیقی از اوضاع روانی پرستاران داشته باشد و پیش از تکرار برخی موارد آسیب‌رسان (مانند خودکشی) از آن پیشگیری کند.

یادداشت اختصاصی

۶غذای مفید برای سلامت پوست

نقش تغذیه در سلامتی بسیار مهم است. یک رژیم غذایی نامناسب می تواند به متابولیسم شما آسیب برساند، باعث افزایش وزن و حتی آسیب به اندام‌هایی مانند قلب و کبد شود.همان‌طور که دانشمندان در مورد رژیم غذایی و بدن بیشتر می‌آموزند، مشخص می‌شود که آنچه می‌خورید می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت و پیری پوست شما تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا، در این مقاله ۶ مورد از بهترین غذاها برای حفظ سلامت پوست را عنوان می‌کنیم

۱)ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون و شاه ماهی، غذاهای عالی برای داشتن پوستی سالم هستند این ماهی ها منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای حفظ سلامت پوست مهم هستند. اسیدهای چرب امگا۳ برای کمک به انعطاف پذیری و مرطوب نگه داشتن پوست ضروری هستند در واقع، کمبود اسید چرب امگا۳ می‌تواند باعث خشکی پوست شود. همچنین منبع خوبی از روی ویتامین E هستند.

۲)گردو

گردو ویژگی‌های زیادی دارد که آن را به یک غذای عالی برای داشتن پوستی سالم تبدیل می‌کند. گردو منبع خوبی از اسیدهای چرب ضروری است. چربی‌هایی که بدن انسان نمی تواند آن را بسازد در واقع گردو نسبت به سایر آجیل ها از نظر اسید های چرب امگا ۳ و امگا ۶ غنی تر است. گردو سرشار از سلنیوم، پروتئین، روی و ویتامین E است که همگی مواد مغذی هستند که پوست شما برای سالم ماندن به آن نیاز دارد.

۳)تخمه آفتابگردان

به طور کلی آجیل و دانه‌ها منابع خوبی از مواد مغذی و تقویت کننده ی پوست هستند. تخمه آفتابگردان یک نمونه عالی به شمار می‌رود. تخمه آفتابگردان سرشار از مواد مغذی ازجمله ویتامین E است که یک آنتی اکسیدان مهم برای پوست به شمار می‌رود.

۴)کلم‌بروکلی

کلم بروکلی سرشار از ویتامین A و C، مواد معدنی و کاروتنوید است که برای سلامت پوست ضروری هستندهمچنین حاوی لوتئین است. لوتئین به محافظت از پوست در برابر آسیب اکسیداتیو کمک می‌کند که مانع خشکی و چروک شدن پوست می‌شود.

۵)گوجه‌فرنگی

گوجه فرنگی منبع عالی از ویتامین C و ازجمله لیکوپین است. از آنجایی که گوجه فرنگی سرشار از کاروتنوئید است، یک غذای عالی برای حفظ سلامت پوست می باشد و به جلوگیری از چین و چروک کمک می کند.

۶)چای سبز

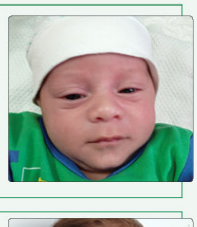
چای سبز به محافظت از پوست در برابر آسیب و پیری کمک می‌کند. ترکیبات قدرتمند موجود در چای سبز کاتچین نامیده می‌شود و از چندین نظر برای بهبود سلامت پوست مفید است. کاتچین‌های موجود در چای سبز آنتی اکسیدان‌های قدرتمندی هستند که می‌توانند از پوست شما در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید محافظت کنند و قرمزی را کاهش دهند. همچنین رطوبت، ضخامت و خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود بخشند.

پرسابیات ورکش
منبع: www.healthline.com

جویندگان عاطفه

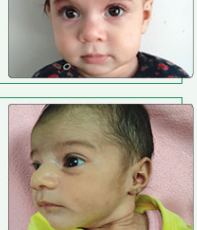
(۰۲۶ ۳۲۵۴۰۰۹۹ روابط عمومی اداره کل بهزیستی البرز)

اینجا بهشت کودکان است! شاید دیوارهای رنگارنگی دارد و کودکان لباس های شیک و اسباب بازیهای خوبی دارند و می خندند اما... آغوش مادر و دستان نوازشگر پدر را گم کرده اند. در عمق چشمان مربیان شیرخوارگاه بهزیستی استان البرز غم موج می زند و همیشه چشم انتظار ندا مد و پدر یکی از این کودکان شیرین زبان با دلتنگی به سراغ کوچولوهایشان بروند... برای آنها که از خانواده این کودکان اطلاعی در دست دارند.



فرزند محمد در مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۸ در بیمارستان البرز متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ توسط مدد کار بیمارستان البرز در دریزستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

فرزند مهرسام در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۰۳ در بیمارستان کمالی متولد و رها شده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.



فرزند دریا در مورخ ۹۹/۱۱/۱۴ متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۶ توسط کالنتری ۱۲ شهید باهنر در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

فرزند کامران در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۱ در بیمارستان کمالی متولد و رها شده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۷ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

فرزند دنیز در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۲ متولد و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۸ توسط مدد کار زندان کچویی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

فرزند گندم در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۴ در بیمارستان کمالی متولد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۱ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

فرزند کمیل در مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۰۷ در بیمارستان باهنر متولد و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۸ توسط مدد کار بیمارستان باهنر در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

گرگ

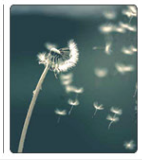
فقط زمانی کاری را به فردا موکول کن که برایت اهمیت نداشته باشد که بمیری و آنجامش نداده باشی.
پابلو پیکاسو

امروز با حافظ

کشتی باده بیاور که مرا بی رخ دوست
گشت هر گوشه چشم از غم دل دریایی
سخن غیر مگو با من معشوقه پرست
کز وی و جام می‌ام نیست به کس پروایی

خراقان

ما به دست یار دادیم
اختیار خویش را
حاصلی زین به ندانستیم
کار خویش را
همام تبریزی



اقلیم تاریخ

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۰	۰۶:۳۶	۱۱:۴۹	۱۷:۰۳	۱۷:۲۲

رسانه چه خبر

زمستان ۱۴۰۰ را باید با ماسک سپری کنیم

شبکه خبر: عضو کمیته علمی کشوری کووید۱۹ با اشاره به شیوع آنفلوانزا گفت: زمستان امسال را همچون سال گذشته باید با ماسک سپری کرد. پیام طبرسی با عنوان این مطلب که زمستان سال گذشته به دلیل رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی و استفاده مردم از ماسک شاهد شیوع پیدا نکردن بیماری آنفلوانزا بودیم، افزود: به نظر می‌رسد امسال با توجه به کم رنگ شدن رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی، شاهد شیوع بیماری آنفلوانزا باشیم. وی ادامه داد: با توجه به اینکه امسال شاهد شیوع بیماری آنفلوانزا خواهیم بود، باید ماسک بزنیم. این متخصص بیماری‌های عفونی، نسبت به همزمانی درگیری کرونا و آنفلوانزا بر رعایت سفت و سخت شیوه نامه‌ها تأکید کرد و گفت: بازگشایی مدارس باید به تدریج صورت بگیرد زیرا رعایت پروتکل‌ها برای بچه‌های زیر ۱۲ سال سخت و دشوار است. طبرسی همچنین بر تکمیل برنامه کشوری واکسیناسیون تاکید کرد و افزود: اگر به مرز ۸۵ تا ۹۰ درصد واکسیناسیون جمعیت کشور برسیم، می‌توان امیدوار بود که ایمنی در جامعه شکل بگیرد.

روند افزایشی کرونا در ۴ استان

مهر: سرپرست مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت، از روند صعودی کرونا در برخی استان‌ها خبر داد. علی شریفی زارچی با اشاره به شروع شیوع کرونا در کشور از اسفند ۹۸، گفت: از زمان شیوع کرونا در کشور تا کنون پنج پیک کرونا را پشت سر گذاشته‌ایم. وی بیان کرد: مجموع میزان افراد بستری در سراسر کشور در ۶۰ روز گذشته روند نزولی دارد، ولی برخی از استان‌ها از جمله سیستان و بلوچستان، سمنان، قزوین و یزد به ویژه در دو هفته اخیر روند افزایشی و در وضعیت قرمز قرار گرفتند.

پایش بیش از ۷۸۰ هزار نفر در مبادی مرزی کشور

جمعیت هلال احمر: رئیس سازمان امداد ونجات جمعیت هلال احمر از غربالگری و پایش سلامت ۷۸۰ هزار و ۲۷۰ مسافر ورودی در مبادی مرزی رسمی کشور به منظور کنترل شیوع بیماری کرونا خبر داد. مهدی ولی پور ضمن تاکید بر تداوم اجرای طرح کنترل بهداشتی مسافران در مبادی مرزی گفت: این طرح با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ۲۰ اسفند ۹۹ آغاز شده و تا صبح شنبه-۱۵ آبان ۱۴۰۰، ۷۸۰ هزار و ۲۷۰ نفر از مسافران کنترل و غربالگری شده‌اند.

مصرف قهوه بر سلامت کلیه‌ها تأثیر می گذارد

سایینس دیلی: غذاها و نوشیدنی‌ها ممکن است اثرات مهمی بر سلامت کلیه داشته باشند. اما مکانیسم‌های بیولوژیکی احتمالی درگیر در این مسأله اغلب نامشخص هستند. تحقیقات جدید چندین متابولیت در خون را شناسایی می کند که سطح آنها با مصرف قهوه تغییر می کند و ممکن است بر خطر ابتلاء به بیماری مزمن کلیوی تأثیرگذارد.

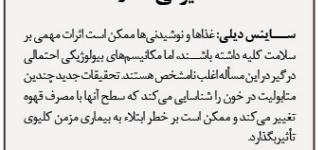
ماهی در رژیم غذایی موجب هوشیاری مغز می‌شود

هلث دی نیوز: به گفته محققان افراد مسنی که چند بار در هفته ماهی می‌خورند، مغزشان عملکرد بهتری دارد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ماهی، حتی در مقادیر متوسط، به جلوگیری از بیماری عروقی که ممکن است در نهایت منجر به زوال عقل شود، کمک می‌کند.

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER

● افقب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما، آب زیادی می‌تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعت آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.

آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!



adropofwater.ir
@adropofwatercampaign