گوناگون

مجوز مصرف اضطراری داوطلبانه واکسن نورا صادر شد

معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو از صدور مجوز مصرف اضطراری واکسن نورا به عنوان دز بوستر (یادآور) همزمان با میلاد باسعادت امام حسین(ع) خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، بهرام دارایی در این باره اظهار کرد: سازمان غذا و دارو مطابق سیاست‌های وزارت بهداشت اولویت‌های سند ملی واکسیناسیون، تکمیل مستندات ثبت ارایه و تایید گزارش اثربخشی در جمعیت مورد تایید کمیته مطالعات بالینی و رعایت ضوابط و مقررات، مجوز مصرف اضطراری واکسن نورا را به عنوان دز بوستر صادر کرد.

نورا، ششمین واکسن ایرانی کرونا است که پس از واکسن‌های برکت، پاستوکووک، رازی‌کووپارس، اسپایکوژن و فخرا مجوز استفاده اضطراری را از وزارت بهداشت دریافت کرده است.

نورا یک واکسن نوترکیب است که با تلاش پزشکان، متخصصان و پژوهشگران بخش تحقیقات و پژوهش بیمارستان بقیه الله (عج) و با مشارکت محققان دانشگاه امام حسین (ع) ساخته شده و قابلیت استفاده برای دز یادآور را دارد.

حسن لیوالقاسمی- رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) نیز اعلام کرده است که تا کنون پنج میلیون دز واکسن ایرانی نورا تولید شده و آماده تحویل به وزارت بهداشت است که این وارتخانه باید این واکسن را خریداری و به سید واکسیناسیون عمومی اضافه کند. وی ظرفیت تولید ماهانه واکسن ایرانی نورا را حدود ۳ میلیون در بیان کرد و گفت: نورا واکسنی بی عارضه است. در این واکسن به دلیل نوترکیب و پروتئینی بودن عارضه ای وجود ندارد. این واکسن ایرانی توانسته سطح آنتی بادی خوبی را تولید کند که در برابر ویروس کرونا محافظت کننده است. نورا ۱۰۰ درصد داخلی است.

بر اساس اعلام دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله(عج)، واکسن نورا از مناسب‌ترین واکسن‌ها برای تزریق در سوم است چون این واکسن اثربخشی بالایی حدود ۹۰ درصد دارد و میزان آنتی بادی مناسبی را در بدن ایجاد می‌کند.

کووید باعث چه تغییراتی در مغز می‌شود؟

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که ابتلا به بیماری کووید۱۹ ممکن است باعث تغییراتی در مغز شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان در بررسی های خود تفاوت های قابل توجهی در اسکن MRI افراد قبل و بعد از ابتلا به بیماری کووید۱۹ پیدا کردند.

به گفته آنان حتی پس از ابتلا به نوع خفیف بیماری، اندازه کلی مغز اندکی کوچک شده و ماده خاکستری کمتری در بخش های مربوط به بویایی و حافظه وجود داشته است. متخصصان نمی دانند که آیا این تغییرات دائمی هستند یا خیر اما تاکید دارند که مغز می تواند بهبود یابد. نتایج این مطالعه در مجله نیچر منتشر شده است.

متخصصان انگلیسی اظهار کردند: ما در حال بررسی عفونت خفیف بودیم تا ببینیم تفاوت‌ها در مغز بیماران و میزان این تغییرات در مقایسه با افرادی که به کروناویروس آلوده نشده بودند، چقدر است که نتایج بدست آمده بسیار شگفت انگیز بود.

در این بررسی سولیق پزشکی ۵۰۰ هزار نفر از حدود ۱۵ سال قبل و داده های مربوط به اسکن آنها قبل از همه گیری، مورد مطالعه قرار گرفت و در دوران همه گیری دچاره از تعدادی از این بیماران اسکن مغزی گرفته شد که این شرکت کنندگان شارط ذیل را داشتند:

-۴۰۱ شرکت کننده ۴۵ ماه پس از ابتلا به عفونت کرونا که ۹۶ درصد آنان به نوع خفیف بیماری مبتلا بودند.

-۳۸۴ شرکت کننده که دچار بیماری کووید نشده بودند.

کارشناسان انگلیسی با مقایسه نتایج بدست آمده دریافتند:

-اندازه کلی مغز افراد آلوده به کروناویروس بین ۰.۲ تا ۲ درصد کوچک شده بود.

-از میزان ماده خاکستری در نواحی بویایی مرتبط با بویایی و مناطق مرتبط با حافظه کاسته شده بود.

-افرادی که به تازگی از کووید بهبود یافته بودند، در انجام امور ذهنی پیچیده کمی مشکل داشتند.

بر اساس این گزارش این یافته ها در حالیست که متخصصان نمی دانند آیا این تغییرات موقتی و برگشت پذیر هستند یا واقعا سلامت بیمار را تحت تأثیر قرار می دهند.

شوخی و تاثیرات روانشناختی شوخ‌طبعی

همه ما از شوخی و خنده لذت می‌بریم اما آیا همیشه و در هر شرایطی شوخی و خنده ما را خوشحال می‌کند؟ آیا هر نوع شوخی و مزاحی، سالم بوده و کارکرد مثبتی برای سلامت روان دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: «پژوهشگران انواع شوخی را بررسی کرده و به صورت کلی شوخ‌طبعی را ابزاری مفید برای کاهش اضطراب و افسردگی می‌دانند. معمولا افراد شوخ‌طبع دارای هوش هیجانی (EQ) و سازگاری بالاتری هستند.

شوخ‌طبعی روشی سالم برای رفع تنش و استرس است و به ما کمک می‌کند به نحو موثری با هیجانات منفی مقابله کنیم. با تمام فوایدی که شوخی برای سلامت روان دارد، دو نوع شوخی می‌تواند به ما آسیب وارد کند. گاهی شوخی باعث تحقیر خود ما می‌شود که اصطلاحا به آن شوخی خودشکننده می‌گویند. در این نوع شوخی ما خود را تحقیر می‌کنیم تا موجب خنده دیگران شود. در واقع به پهای توجه، تایید و خنده دیگران شخصیت خود را حقیر می‌کنیم. این رفتار علاوه بر این که تاثیرات مثبتی در بردارد، باعث افسردگی و انزوای درونی ما می‌شود.

شوخ‌طبعی پرخاشگرانه نیز نمونه دیگری است که اثرات منفی بر روان ما بر جای می‌گذارد. زمانی که با هر ابزار و کلامی و بدون توجه به این که ممکن است باعث تحقیر یا تمسخر فرد یا افرادی شود و به پهای خندیدن و در معرض توجه قرار گرفتن شوخی می‌کنیم، در واقع از شوخ‌طبعی در جای نامناسب آن استفاده کرده‌ایم که تاثیرات منفی در سلامت روان و روابط اجتماعی ما دارد.

معمولا افرادی که از شوخی‌های خودشکننده و پرخاشگرانه استفاده می‌کنند از رگه‌های شخصیتی ناسالم‌تری برخوردارند. شوخی زمانی کارکرد سالم را حفظ می‌کند که برای تسهیل روابط با دیگران و بدون تحقیر و تمسخر خود و دیگران به کار گرفته شود. زمانی که ما دچار مصیبت و مشکلی شدایم، شوخ‌طبعی فشار و استرس ناشی از آن حادثه آسیب‌زا را برایمان کاهش می‌دهد و در واقع شوخ‌طبعی باید نهایتا به تقویت پیوستگی بین فردی و افزایش صمیمیت منجر شود.»

یک جرعه کتاب

من رو یادت هست؟
نویسنده:سوفی‌کینسلا
مترجم:روناک‌احمدی آهنگر
نشرنون

پیام آشنا: کتاب من رو یادت هست؟ نوشته سوفی کینسلا با ترجمه روناک احمدی آهنگر در نشر نون به چاپ رسیده است. من رو یادت هست رمانی است که ماجراهای آن شخصیت اصلی کتاب و خواننده را به یک اندازه غافلگیر می‌کند چه می‌شود اگر یک روز از خواب بیدار شویم و زندگی‌مان را به یاد نیاوریم؟ سوفی کینسلا در پی پاسخ همین پرسش است.

درباره کتاب من رو یادت هست؟

سوفی کینسلا نویسنده طناز و محبوب انگلیسی را با رمان‌های جذاب و پرماجرا می‌شناسند. نویسنده‌ای که با نثری صمیمی و روایتی روان، دنیای زنان و دغدغه‌های امروزی آنها را روایت می‌کند. او با رمان من رو یادت هست ماجرایی متفاوت و خاص را تجربه کرده است. لکسی اسمارت، بعد از یک حادثه، در بیمارستان به هوش می‌آید. کسی که او می‌شناسد او نیست. لکسی آخرین چیزی که به خاطر می‌آورد این است که یک کارمند ساده است.

اما این همه واقعیت نیست. او از چیزهای عجیب‌وغریبی که دکترها به او می‌گویند حسابی متعجب است و نمی‌تواند آن‌ها را باور کند. موقعیت او آن چیزی نیست که خودش می‌پندارد. لکسی تلاش می‌کند خاطراتش را دوباره به یاد بیاورد و به زندگی جدیدش عادت کند؛ این کار چندان سخت به نظر نمی‌رسد، البته، فقط تا وقتی که او از رازهای جدیدی باخبر می‌شود...

بخشی از کتاب من رو یادت هست؟

دیو بی‌عرضه برای به شرکت فروش ماشین تلویزیونی کار می‌کنه و از تابستون پارسال که تو مهمونی باربیکیوی دوست کروالین با هم آشنا شدیم دوست منه. من برای تومین بهش نمی‌گم «دیو بی‌عرضه»، این به جورهایی اسم مستعارشه. هیچ‌کسی یادش نیست که چطوری این اسم برلش انتخاب شد و خودش هم چیزی نمی‌گه. درواقع، همیشه داره سعی می‌کنه مردم رو قانع کنه چیز دیگه‌ای صداش کنن. چند وقت پیش، رو کرده بود به خودش رو «هیو» صدا کردن، چون فکر می‌کنه بهش می‌آد. شبیه بروس ویلیس تو فیلم پاپ فیکشن باشه. درسته، موهاش رو همون شکل ماشین کرده اما شباهتشون همین جا تموم می‌شه. در هر صورت، جوان نداد. برای همکارهاش اون واقعاً «دیو بی‌عرضه» است، همون‌جوری که من «نندون‌داغون» هستم؛ از یازده سالگی این اسم روی من مونده بعضی وقت‌ها، بهم «موداغون» هم می‌گن. اگه بخوام منصف باشم، موهای وزوزی دارم و دندون‌هام هم کمی کج‌وکوله هستن، اما من همیشه می‌گم که این‌ها باعث می‌شن صورتم خاص باشه.

رئیس شورای عالی داروخانه های انجمن داروسازان ایران مطرح کرد:

کاهش سرعت اینترنت؛ سرگردانی بیماران در داروخانه‌ها و مراکز درمانی

رئیس شورای عالی داروخانه‌های انجمن داروسازان ایران با اشاره به سرگردانی بیماران در داروخانه‌ها و مراکز درمانی به دلیل سرعت کم اینترنت، گفت: بدون فراهم کردن زیر ساخت‌های لازم اصرار بر اجرای نسخه‌نویسی الکترونیکی به صورت ناقص دارند، در این شرایط حداقل انتظار این است که برای در دسترس بودن اینترنت پرسرعت و اصلاح نرم‌افزارهای سازمان‌های بیمه‌گر، فکر اساسی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی زارعی، درباره سرعت کم اینترنت طی هفته‌های گذشته و تاثیر آن بر روند ارایه خدمت در داروخانه‌ها، گفت: سرعت کم اینترنت طی چند هفته گذشته ارائه خدمات دارویی به بیماران را با مشکلات جدی روبه‌رو کرده است و موجب سرگردانی بیماران در داروخانه‌ها و مراکز درمانی شده است.

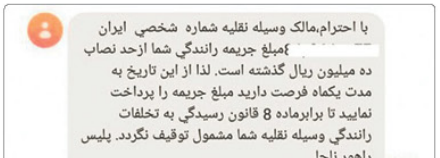
وی با بیان اینکه در عین حال مشکلات ساختاری نرم افزارهای سازمان‌های بیمه‌گر هم مزید بر علت است، گفت: با توجه به اینکه دولت بدون فراهم کردن زیرساخت‌های لازم اصرار بر اجرای نسخه نویسی الکترونیکی به صورت ناقص دارد، حداقل انتظار این است که برای در دسترس بودن اینترنت پرسرعت و اصلاح نرم افزارهای سازمان‌های بیمه‌گر فکر اساسی کند و اینترنت پرسرعت در اختیار کادر درمان بگذارد تا بتوانند به بیماران خدمات لازم ارائه کنند.

زارعی تأکید کرد: روند فعلی موجب آسیب‌های جبران ناپذیری به ارائه خدمات دارویی به بیماران می‌شود.

محض اطلاع

پیامک ترسناک توقیف خودرو!

در روزهای اخیر برخی مخاطبان روزنامه با ارسال پیامکی که از سوی پلیس راهور برای آن ها ارسال شده از احتمال توقیف خودروی شان در آستانه سال نو ابراز نگرانی کرده اند در این پیامک آمده است: «با احترام مالک وسیله نقلیه شماره ـ مبلغ جریمه رانندگی شما از حدنصاب ۱۰ میلیون ریال گذشته است. لذا از این تاریخ به مدت یک ماه فرصت دارید مبلغ جریمه را پرداخت نمایید تا بر اثر ماده 8 قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی وسیله نقلیه شما مشمول توقیف نگردد. پلیس راهور ناجا».



به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، این پیامک در حالی برای مالکان خودرو ارسال می‌شود که معاون اجتماعی پلیس راهور نیروی انتظامی در آبان امسال به ایرنا گفته بود: «به منظور رفاه هر چه بیشتر حال مردم، هیچ خودرویی تا سقف ۵ میلیون تومان جریمه توقیف نخواهد شد و تا ۳ میلیون تومان جریمه موعوقه دارند به دلیل پرداخت نکردن جریمه توقیف نخواهند شد. با این حال او درباره دلیل ارسال این پیامک‌ها گفت: «طبق قانون مصوب سال ۱۳۸۹ اگر خودرویی بیش از یک میلیون تومان جریمه داشته باشد، راهنمایی و رانندگی موظف به ابلاغ آن به مالک خودرو است اما طبق دستورالعملی که به خاطر کرونا صادر شده خودروها تا سقف سه میلیون تومان به خاطر پرداخت نکردن جریمه توقیف نخواهند شد». رئیس پلیس راهور استان همچنین در خصوص این که چرا با وجود این دستور العمل، پیامک ارسال می شود هم گفت: «همان طور که گفتیم قانون، راهنمایی و رانندگی را موظف به این کار کرده و باید مجلس قانون سقف جریمه را اصلاح کند که هنوز صورت نگرفته است اما این پیامک می‌تواند یادآوری خوبی برای مالکان خودروها باشد».

ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی چیست؟

در ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی آمده است: «هرگاه ظرف مهلت چهار ماه از تاریخ ابلاغ قبض جریمه، متخلف جریمه مربوط را پرداخت ننماید از سوی راهنمایی و رانندگی، اخطاریه کتبی با مهلت یک ماهه مبنی بر پرداخت جریمه به وی ابلاغ می گردد. در صورت پایان مهلت و عدم پرداخت، ضمن ضبط گواهی نامه، پلاک وسیله نقلیه تا زمان پرداخت جریمه در سامانه راهنمایی و رانندگی توقیف خواهد شد».

در تبصره این ماده آمده است: «در صورتی که مبلغ جریمه خودرویی به ۱۰ میلیون ریال برسد، راهنمایی و رانندگی موظف است مراتب را به مالک خودرو اعلام کند و چنانچه ظرف مهلت یک ماه از تاریخ ابلاغ، مالک خودرو نسبت به پرداخت جریمه یا اعتراض به واحد مندرج در ماده (۵) این قانون اقدام ننماید، راهنمایی و رانندگی مکلف به توقیف خودرو تا پرداخت جریمه می‌باشد».

تا ۳ میلیون تومان جریمه، خودرو توقیف نمی‌شود

برای این که مطمئن شویم پیامک ارسالی می‌تواند تهدیدی برای توقیف خودروها باشد یا نه؟ به سراغ سرهنگ دهنوی رئیس پلیس راهور استان خراسان رضوی رفتیم. سرهنگ دهنوی همان ابتدای کار به ما اطمینان داد که خودروهایی که کمتر از ۳ میلیون تومان جریمه معوقه دارند به دلیل پرداخت نکردن جریمه توقیف نخواهند شد. با این حال او درباره دلیل ارسال این پیامک‌ها گفت: «طبق قانون مصوب سال ۱۳۸۹ اگر خودرویی بیش از یک میلیون تومان جریمه داشته باشد، راهنمایی و رانندگی موظف به ابلاغ آن به مالک خودرو است اما طبق دستورالعملی که به خاطر کرونا صادر شده خودروها تا سقف سه میلیون تومان به خاطر پرداخت نکردن جریمه توقیف نخواهند شد». رئیس پلیس راهور استان همچنین در خصوص این که چرا با وجود این دستور العمل، پیامک ارسال می شود هم گفت: «همان طور که گفتیم قانون، راهنمایی و رانندگی را موظف به این کار کرده و باید مجلس قانون سقف جریمه را اصلاح کند که هنوز صورت نگرفته است اما این پیامک می‌تواند یادآوری خوبی برای مالکان خودروها باشد».

آشپزهای اینستاگرامی و تغییر تدریجی سبک زندگی

عکس‌های رنگی، چشم شما را می‌گیرد و دهانتان را آب می‌اندازد پیش خودتان می‌گویید ببین چه کار کرده است. دل‌تان می‌خواهد مثل بلاگرها آشپزی کنید و شبیه آنها باشید. خیره می‌شوید به دست و دهانشان وقتی دارند با آب و تاب برایتان توضیح می‌دهند که در کدام مرحله باید چی را اضافه کنید و آخرش فلان سس را بریزید و بعد پنیر پیتزا را اضافه کنید و کیک باید حسابی برشته شود و آوشن و رمزی هم یادتان نرود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، آشپزهای اینستاگرامی به شما می‌گویند چه باید بخورید و چیجوری باید بخورید و از چه موادی باید استفاده کنید. آنها بستههای مواد غذایی را به شما نشان می‌دهند و می‌گویند باید از این‌ها استفاده کنید و همین مارک هم باشد چون از همه بهتر است و فقط این پنیر است که اینقدر کش می‌آید و این ژامبون است که غذای شما را خوشمزه می‌کند و فقط باید گوجه خشک فلان کارخانه را استفاده کنید و گوجه تازه نمی‌شود والی آخر.

آنها مدام دارند به شما آموزش می‌دهند اما آیا واقعاً صلاحیت آموزش دادن دارند؟ اصلا شما چرا آنها را دنبال می‌کنید؟! پیمان دولوپ- آشپز و کارشناس غذا در این باره می‌گوید: «خیلی وقت‌ها مردم ویدیوهایی را در شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام و یوتوب نگاه می‌کنند اما هدف‌شان صرفاً یادگیری نیست بلکه لذت بردن از یک سری تصویر است. مثلاً ما مسأله‌ای داریم به اسم صداهای غذا و طرف می‌آید صدای غذا خوردنش را به اشتراک می‌گذارد که خیلی‌ها البته بدشان می‌آید ولی برای خیلی دیگر هم جذاب است و به همین شکل جذب مخاطب می‌کند. توجه به این نکته بسیار مهم است که آشپزی رشته‌ای است که خیلی سنگ محک ندارد. یک وزنه‌بردار می‌تواند بگوید من وزنه‌بردارم و این وزنه را با این وزن بلند کردم و فلان رکورد را جابه‌جا کردم اما در آشپزی به دلیل اینکه سنگ محک و معیار خاصی وجود ندارد، آدم‌ها می‌توانند بیایند و دروغ بگویند و ادعا کنند و رزومه‌سازی کنند. آنها می‌توانند یک محتوای محبوب و متفاوتی نسبت به بقیه ایجاد کنند و بعد از همان محتوا برای خودشان رزومه ایجاد کنند.» دولو ادامه می‌دهد: «اگر بحث صرفاً یادگیری آشپزی باشد، باید گفت که شروع یادگیری آشپزی برای همه ما از فردی نزدیک مثل مادر یا خواهر یا پدر و برادرمان بوده است. افراد خانواده ما به هر حال کارشناس آشپزی که نبوده‌اند و صرفاً آمده‌اند و داستان‌های‌شان را به ما منتقل کرده‌اند ولی هیچ وقت نگفته‌اند که این بهترین و تنها راه است. مسأله‌ای که در بحث آشپزی یاد گرفتن در فضاهای مجازی پیش می‌آید این است که خیلی وقت‌ها آن تفاوت در شکل کار به چشم می‌آید نه علم و تجربه کسی که می‌خواهد آموزش دهد. کسی که متفاوت است در نظر عامه اینجوری جلوه می‌کند که کسی است که زیاد می‌داند و دانش دارد در رابطه با آشپزی باید بگویم که آموزشی است که هرکس می‌تواند آن را ارائه دهد یعنی هرکس می‌تواند به دیگری آشپزی یاد دهد چون تجربی است. این روزها آموزش آشپزی در فضای مجازی یک سری کد برای تقلب دارد که یکی از آنها پنیر پیتزاست؛ به پنیرا کاری که پنیر پیتزا می‌کند این است که همه چیز را می‌پوشاند. در واقع گیرنده‌های حسی شما را با چربی و بافتش می‌پوشاند و در واقع باعث می‌شود شما چیزی از طعم متوجه نشوید و بگویید عجب غذای خوشمزه‌ای است؛ درست مثل ساندویچ‌های حجیم که با مواد زیادی پر شده اما نکته اصلی‌اش همان پنیر است که حس می‌شود در واقع از یک ساندویچ بیشتر همان طعم قارچ و پنیرش حس می‌شود یا همان طعم سیر سوسیس و کالباس که اصلاً نمی‌گذارد شما مزه مرغ و گوشت را بفهمید. تقلب دیگر مثلاً مایونز است که به خیلی غذاها اضافه می‌کنند و طعمش غالب می‌شود. به طور کلی استفاده از چربی و قند راهی برای تقلب در آشپزی است که هرکاری را که کردید با آن می‌پوشانید. آموزش این نوع آشپزی بین دو دوست شاید انتقال تجربه باشد اما وقتی در شبکه‌های اجتماعی عنوان می‌شود و همه می‌توانند ببینند و آن را یاد بگیرند دیگر جالب نیست چون شما دارید یک فرهنگ غذایی را غالب می‌کنید و خواه ناخواه هم غالب می‌شود. خیلی چیزها همین‌طوری در زندگی ما وارد شد، با استمرار در تبلیغات و نشان دادن زیاد ما آدم‌هایی را می‌بینیم که غذاهایی را از شبکه‌های اجتماعی یاد می‌گیرند و درست می‌کنند که پر از پنیر و سوسیس و کالباس است.» این کارشناس به نکته دیگری در این‌باره اشاره می‌کند «بعضی کسانی که در شبکه‌های اجتماعی آشپزی آموزش می‌دهند، اصولی را که از قدیم وجود داشته بی‌ارزش می‌کنند. تمام کسانی که چیزی را آموزش می‌دهند از یک نقطه آموزش را شروع می‌کنند که نقطه صفر است و بعد پیشرفت می‌کنند اما مسأله این است که تعداد زیادی از آدم‌هایی که خصوصاً در بحث آشپزی شروع به آموزش دادن می‌کنند، آن نقطه شروع و صفر را ندارند و از همان ابتدا طوری رفتار می‌کنند که انگار در اوج هستند و این خوب نیست. بعضی از کسانی که در شبکه‌های اجتماعی آموزش آشپزی می‌دهند، با نوع حرف زدن و رفتار خودانگار دارند به مخاطبان خود هویت می‌فروشند. مثلاً طرف می‌آید می‌گوید من با پدرم رفته بودم فلان کشور خارجی و این غذا را در فلان رستوران خوردم و این طوری دارد نوعی هویت برای خودش ایجاد می‌کند و توجه آدم‌ها را به نکته خاصی جلب می‌کند. این در حالی است که فقط قشر کمی از مخاطبان‌اش برمی‌گردد. مردم وقتی برخی خاطرات و گفته‌های این افراد را می‌شنوند دوست دارند از آنها تقلید کنند، خصوصاً بچه‌های ۱۸،۱۷ ساله که به لحاظ مالی هم در شرایطی نیستند که چنین امکاناتی را برای خودشان فراهم کنند و همین هم مسائل و مشکلاتی را به وجود می‌آورد. آدم‌ها به دام تخیل و فضاسازی کاذب در مورد خودشان می‌افتند؛ از همان کلمات و جملات استفاده می‌کنند و تلاش دارند برای خودشان هویتی به این شکل ایجاد کنند. پس بحث آموزش آشپزی به این شکل در طولانی مدت آسیب‌زننده است چون تمعاتی را با خود به همراه دارد و با مشکلات فرهنگی همراه است. در واقع دیگر آموزش آشپزی نیست و فقط تبلیغ برای استفاده از یک‌سری محصول خاص است و این یک‌سری محصول خاص اکثراً پر از چربی و قند هستند. همین فرمول در آشپزی در طبیعت هم دیده می‌شود. طرف می‌آید می‌گوید امروز در طبیعت‌گرد برگ سوخاری با سس قارچ درست می‌کنیم و کلی مواد غذایی را به طبیعت می‌برد که آلودگی زیادی هم ایجاد می‌کند. بحث این است که اصلاً چرا باید این همه مواد غذایی به طبیعت ببریم برای غذا درست کردن و چه نیازی است که چنین غذایی در طبیعت درست کنیم و بخوریم و دیگر اینکه آلودگی زیست محیطی و بصری برای طبیعت به این شکل ایجاد می‌شود. این در حالی است که کسی نمی‌آید مثلاً آموزش دهد که چطور مرغ را پاک کنید و یا چاقو را چطور دستتان بگیرید که موقع آشپزی برای تعداد زیادی میهمان دستتان خسته نشود. در واقع چیزهای کاربردی یاد نمی‌دهند». شبیه‌سازی چیزی است که در ذهن بیننده صورت می‌گیرد، حالا بسته به اینکه این مخاطب چه سن و سال و جایگاه اجتماعی داشته باشد، این شبیه‌سازی و تأثیرگیری متفاوت است اما آنچه اهمیت دارد سبک زندگی است که تلاش دارد همه را پیرو خود کند. چشم می‌بیند و ذهن به خاطر می‌سپارد و قبوهای از مواد غذایی نه چندان بارزش جای خود را در سبد غذایی و یخچال خانه شما باز می‌کند بدون اینکه حتی فکر کنید دارید چطور علاوه بر روح مصرف‌گرایی، سلامت جسم و روح خود را به خطر می‌اندازید.

منیمال
هایی برای زندگی
منیمال هایی برای زندگی
و من دیدم که همه‌ی چیزهای محبوبم و ترس من به‌خودی‌خود، هیچ نیک و بدی در خود ندارند. تا جایی که ذهن تحت تاثیر آن‌هاست.
Minimaha
از نمایشنامه‌ی جان کدن | تورنتون وایلدر
ترجمه: سمیرانیک نوروزی | نشر قطره
Minimalism Baraye Zendegi
Minimaha
MinimalFoLife

تازه های سلامت

واکسن اچ پی وی رایگان در دسترس مردم قرار گیرد

رئیس انجمن متخصصین میکروبیولوژی بالینی و بیماری‌های عفونی ایران گفت: واکسن اچ پی وی به صورت رایگان در کشور ما در دسترس نیست و متاسفانه هزینه بر است. پیش از این، واکسن اچ پی وی قیمت کمتری داشت اما متاسفانه به دلیل بالا رفتن نرخ ارز به یک تا یک میلیون و نیم در هر دوز افزایش پیدا کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، مسعود مردانی- رئیس انجمن متخصصین میکروبیولوژی بالینی و بیماری‌های عفونی ایران در ارتباط با واکسیناسیون ویروس HPV در ایران گفت: واکسن اچ پی وی یک واکسن چهارظرفیتی است و ابتدا به این ویروس در سال‌های اخیر در ایران شیوع بسیاری پیدا کرده است. ثابت شده است که شیوع این بیماری ارتباط مستقیمی با روابط متعدد و حفاظت نشده دارد و افزود: یکی از مشکلاتی که اخیرا رخ داده این است که به این دلیل که می‌خواهند جمعیت را افزایش دهند، وسایل جلوگیری از بارداری را مقداری محدود کرده و از دسترسی آسان به کدئوم در درمانگاه های دولتی ممانعت به عمل آورده‌اند. با این کار متاسفانه عفونت‌های مقاربتی از جمله بیماری سوزاک، سیفلیس و زگیل تناسلی رو به افزایش است. مردانی گفت: یکی از راه های موثر جلوگیری از زگیل تناسلی استفاده از واکسن اچ پی وی است که اسم تجاری آن گاردسیل است که چهار گونه مهم ویروس یعنی گونه های ۱۶، ۱۸، ۱۱ و ۶ را دارا است. زمانی که افراد سه در از این واکسن را در فاصله دو، چهار و شش ماه می زنند، خوشبختانه دیگر گرفتار این بیماری نمی شوند. از این چهار گونه، دو گونه آن یعنی ۱۶ و ۱۸ سرطان‌زا هستند. شایع ترین علت سرطان دهانه رحم در دنیا اچ پی وی است. متاسفانه در ایران نیز به وفور با مواردسرطان دهانه رحم مواجه هستیم. او افزود: برای جلوگیری از شیوع این بیماری بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا به دخترچه ها این واکسن را از سن ۹ تا ۱۱ سالگی تزریق می کنند. با زدن این واکسن که در حال حاضر چهارظرفیتی است و خوشبختانه واکسن نه ظرفیتی آن هم تا چند روز آینده به ایران می‌رسد، در سطح گروه های هدف شیوع سرطان دهانه رحم تا حد چشمگیری کاهش خواهد یافت. مردانی گفت: این واکسن به صورت رایگان در کشور ما در دسترس نیست و متاسفانه هزینه بر است. پیش از این، واکسن اچ پی وی قیمت کمتری داشت اما متاسفانه به دلیل بالارفتن نرخ ارز به یک تا یک میلیون و نیم در هر دز افزایش پیدا کرده است و یک فرد باید سه تا چهار میلیون تومان هزینه کند تا بتواند به صورت کامل علیه اچ پی وی واکسینه شود. هیچ بیمه ای این واکسن را تحت پوشش قرار نداده است. بسیاری از افراد زمانی که شریک جنسی آنها دچار زگیل تناسلی می‌شود و در خواست واکسیناسیون اچ پی وی می کنند، متوجه می‌شوند این واکسن به دلیل وارد شدن با ارز آزاد بسیار کمیاب است. او افزود: این واکسن رایگان و در دسترس هم نیست و حتی افرادی که با تجویز پزشک این واکسن را باید تزریق کنند هم باید هزینه آن را پرداخت کنند. متاسفانه واکسن اچ پی وی پوشش بالایی در ایران ندارد. این واکسن در آفریقای جنوبی، استرالیا، آمریکا و... برای همه کودکان با اولویت دخترانی تزریق می‌شود. مردانی گفت: قرار است واکسن اچ پی وی در آینده نزدیک در ایران تولید شده و به قیمت مناسب توزیع شود. اما متاسفانه به جای اینکه واکسن چهارظرفیتی و به تبع آن نه ظرفیتی آن را بسازند، دو ظرفیت آن را نیز کرده اند و واکسنی دو ظرفیتی طراحی کرده اند. قبل از کرونا قرار بود واکسیناسیون اچ پی وی به به لیست واکسیناسیون وزارت بهداشت راه پیدا کند اما بعد همه گیری کرونا اولویت‌ها و محدودیت‌های اعتباری باعث شد اهمیت این مساله از اچ و قرب بیافتد. او در ارتباط با اهمیت انجام تست پاپ اسمیر در زنانی که واکسن اچ پی وی تزریق نکرده اند، گفت: هر خانمی که ازدواج می کند، باید سالی یکبار تست پاپ اسمیر بدهد. این تست برای نمونه برداری از دهانه رحم برای کشف سرطان است. کسانی که این واکسن را تزریق می کنند، شاید در عمرشان یک یا دوبار نیاز داشته باشند که تست پاپ اسمیر بدهند و این مساله از نظر اقتصادی برای افراد بسیار مقرون به صرفه تر خواهد بود. سرطان دهانه رحم سختی ها و هزینه‌های زیادی را به افراد تحمیل می کند بنابراین توصیه می‌شود افراد برای تزریق این واکسن اقدام کنند. مردانی گفت: زنانی که در مراکز بهداشت و درمانی دولتی پرونده دارند و توسط متخصصان زنان و زایمان و زنان مورد بررسی می‌شوند، غربالگری برای آنان انجام می‌شود. در همین شهر تهران تعداد افرادی که به مراکز دولتی برای این غربالگری و تست پاپ اسمیر مراجعه می کنند، نسبت به افرادی که نمی روند بسیار اندک است. ثابت شده است، کمترین میزان مراجعه کننده برای این موارد به مراکز دولتی در شهر تهران و افراد تمایل دارند به مطب های خصوصی مراجعه کنند.