info@payamdaily.com

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۱۰
سه‌شنبه / ۱۸ اَمرداد / ۱۴۰۱
۱۱ / محرم / ۱۴۴۴
09 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

یادداشت

راز ماندگاری

حسین ماند تا در تمامی تاریخ مردم بدانند که زندگی یا شرافت هزینه دارد؛ هزینه‌ای که شاید به سنگینی پرداخت و تقدیم جان خود و نزدیک‌ترین عزیزان تمام شود.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در روزنامه اطلاعات نوشته امیر طیرانی آمده است: «امام حسین(ع) النفسُ عبیدُ الدنیا والدین لعق علی السنتهم یحوطونه مادرّت معایشُهم فاذا مُحّصوا بالبلاء قلّ الدّیّانون». هرمردم بنده دنیایند و دین بر زبانشان می‌چرخد و تا وقتی زندگی هلشان بر محور دین بگردد، در پی آنند امّا وقتی به وسیلهٔ «بلاء» آزموده شوند دیندارانْ اندک می‌شوند».

چهارده قرن پیش از زمانی که ما اکنون در آن به سر می‌بریم در گوشه ای از این جهان واقعه ای رخ داد. ـ سوای وقایع پیش و بعد از آن اصل ماجرا از یک صبح تا عصر بیشتر به طول نینجامید. از ابتدای صبح روز دهم محرم سال ۶۱ هجری تا عصر گاهان که با به زمین افتادن سردار جناح مغلوب، سپاهیان فاتح خونریز پیروزی خود را جشن گرفتند و بر بدن های بی سر و سرهای بی بدن تاختند و بر خیمه های بی دفاع خاندان حسین یورش آوردند و آنها را به آتش کشیدند تمام اینمروری بیش نبود به دنبال آن نیز سیاه بیداد و ستم کاروان اسیران را به سوی شام همانجا که وعده رسیدن به پاداش های چرب و شیرین را به آنها داده بود به راه افتاد؛ در حالی که در مقابل چشمان آن زنان و کودکان، سرهای شهیدان را بر سرنیزه کرده بودند.

داستان این ماجرا را همه عالم تا کنون بارها و بارها شنیده اند. به قول شریعتی: «ای زینب! مگو بر شما چه گذشت، مگو در آن صحرای سرخ چه دیدی، مگو جنایت آنجا تا به کجا رسید، مگو خداوند آن روز، عزیزترین و پرشکوه‌ترین ارزش‌ها و عظمت‌هایی را که آفریده است، یکجا در ساحل فرات و بر روی ریگزارهای تفتیده بیابان تف، چگونه به نمایش آورد...؟ مگو که در آنجا بر شما چه رفت، مگو که دشمنان تان چه کردند و دوستان تان چه کردند؟ آری ای پیامبر انقلاب حسین! ما می دانیم، ما همه را شنیده‌ایم» پس چرا واقعه ای در این حد و اندازه که در مقابل جنگهای بزرگ و طولانی مدت تاریخ همچون جنگهای ایرانیان و یونانیان و رومیان و حمله مغول و جنگهای جهانی اول و دوم واقعه ای کوچک به شمار می رود این چنین ماندگار شده است؟ چرا به رغم گذشت زمانی مدید و به رغم سلطه دیرینه ستمگران حامی یزید و دشمن حسین در سراسر تاریخ، و به رغم تبلیغات گسترده دشمنان علیه حسین و یارانش در طول تاریخ با تحریفات دوستان حسین که هر یک به اندازه خود در قلب حقیقت قیام حسین و یارانش نقش و سهم داشته اند. هنوز هم نام و یاد حسین(ع)، عباس (ع) و زینب(ع) نه فقط دوستان و شیعیانش، بلکه هر انسان آزاده ای را متقلب می کند. کشته شدگان و به خون خفتگان واقعه آن روز با خون خود و با بر زمین افتادن خویش چه پیامی برای همه‌مردمان خود که از پارشان دریغ کردند و برای آیندگانی که پس از آنها آمدند را با خود داشتند که آنها را این گونه جاودانه کرد؟ چرا آن خون های بر زمین ریخته شده در دهم محرم هیچ گاه سرد نشد و از جوشش نیفتاد و در ۱۴۰۰ محرم بعد از خود سیل انسان‌ها را حداقل برای چند روز با حسین همراه می سازد؟ و این البته جدای از آن جان‌هایی است که بعد از حسین و در زمان های مختلف راه حسین و مرام حسین و دین حسین را پاری کردند؛ همچون آن سپاهیان اندکی که در آن روز امیر و فرمانده خود را ترک نکردند و تا پای جان بر سر عهد خود با او ایستادند و فریاد برآوردند که: «هَمیری حسین و نعم الامیر».

آری حسین(ع) در تاریخ ماندگار شد؛ چرا که قصدش از قیام چنان که خود می گوید جز امر به معروف و نهی از منکر و جز اصلاح دین جدش رسول خدا(ص) چیز دیگر نبود. او و عاشورا و کربلا در تاریخ جاودانه شدند چون قیام او و آن انسان‌های پاکی که در آن روز در آن دشت تفتیده و سوزان جان باختند؛ رسیدن به قدرت، پول، منصب، شهرت و ... در یک کلمه دنیای فانی و میرا نبود. دنیایی که گر چه همگان در ذم آن سخن می گویند اما آمال و آرزوی بسیاری است که در شوق رسیدن و کامیابی از آن همه چیز را ذبح می کنند و از تحریف و توجیه تمامی اصول و مبانی هم از اخلاقی و ... اما ندارند و چه می گویم که از برگرداندن و تحریف و تفسیر به رای کلام خدا نیز نمی هراسند و به قول قرآن: «یحرفون الکلم عن مواضعه».

آری! در طول این ۱۴ قرن، عاشورا ماند و کربلا ماند وحسین ماند و زینب ماند و فراموش نشدند. حسین ماند چون خدا در قرآن می‌فرماید: «و اما ماینفع الناس فیمکث فی الارض» (آنچه به سود مردم است در زمین خواهد ماند و از میان نمی‌رود. حسین ماند تا در تمامی تاریخ مردم بدانند که زندگی با شرافت هزینه دارد؛ هزینه‌ای که شاید به سنگینی پرداخت و تقدیم جان خود و نزدیکترین عزیزان تمام شود. حسین در تاریخ ماندگار شد تا به شیعیان خود درس امر به معروف بدهد و به دوستان خود و آنها که درد دین و قرآن دارند بفهماند که امر به معروف و نهی از منکر واقعی چیست؟ به قول شریعتی، حسین اعمال حج خود را نیمه‌تمام گذاشت تا به کار مهم‌تری که سرنوشت مردم در گرو آن بود، یعنی تعیین تکلیف با حکومت غاصب یزید بپردازد تا به دوستداران خود بفهماند که از قشری گری و سرگرم‌شدن به ظواهر امور خودداری کنند. قیام حسین ماندگار شد؛ چرا که این خواست حسین بود. او می خواست خود برود تا دین خدا بر جای بماند تا اصول و مبانی حق پایدار بماند تا در طول تاریخ هر حق‌پرست و آزادهای (که شاید به قول او دین هم ندارد) برای مبارزه با ظلم وجور و ستم وتبعیض و تحریف حق دست خالی و بدون حجت به میدان نرود.

فال ۳۱ امروز با حافظ

تو خود وصال دگر بودی ای نسیم وصال
خطا نگر، که دل امیـــد در وفـــای تو بست
ز دستِ جورِ تو گفتم ز شهر خواهم رفت
به خنده گفت که حافظ برو که پای تو بست

فرهنگ

گر مخیر بکنندم به قیامت
که چه خواهی
دوست ما را و همه نعمت
فردوس شما را

سعدی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۶	۰۶:۲۰	۱۳:۱۱	۲۰:۰۱	۲۰:۲۱

برگه

امام حسین(ع) فرمود: کسی در قیامت در امان نیست، مگر کسی که در دنیا ترس از خدا در دل داشت.

(مناقب ابن شهر آشوب ج/۴ ص/ ۶۹)

گزارش روز

واکسن همچنان راه نجات از مرگ!

سال گذشته همین زمان و در نیمه‌مرداد بیش از ۸۰ میلیون نفر ایرانی در حسرت تزریق واکسن کرونا در کشور بودند به همین دلیل هم برای رسیدن به آن و تزریق، تن به سفر به کشورهای همسایه می‌دادند. حالا اما بعد از گذشت حدود یک‌سال واکسن هست اما شهروندان تمایلی به تزریق آن ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، روند ابتلا فوتی‌ها و بستری‌های کرونا در موج هفتم کرونا صعودی است. حالا روزانه بیش از ۱۰ هزار نفر به بیماری کرونا مبتلا می‌شوند این در حالی است که عدد تزریق واکسن کرونا روی عدد ثابتی ایستاده و تکان نمی‌خورد. حالا عدد مجموع واکسیناسیون کرونا در کشور مدت زمان طولانی است که روی عدد بیش از ۱۵ میلیون دز واکسن مانده است. با وجود هشدار کارشناسان مبنی بر لزوم تزریق واکسن کرونا و به‌خصوص تزریق دز یادآور واکسن اما بسیاری از شهروندان تمایلی به تزریق دز یادآور سوم و چهارم کرونا که همه افراد جامعه مجوز تزریق آن را دارند، ندارند. این در حالی است که بارها سازمان جهانی بهداشتی هشدار داده تنها راه ایمن‌بودن در برابر ویروس کرونا واکسیناسیون، تزریق دز یادآور و رعایت پروتکل‌های بهداشتی است.

حافظه تاریخی ما می‌گوید سال گذشته همین زمان و در نیمه‌مرداد بیش از ۸۰ میلیون نفر ایرانی در حسرت تزریق واکسن کرونا در کشور بودند. به همین دلیل هم برای رسیدن به آن و تزریق، تن به سفر به کشورهای همسایه می‌دادند. حالا

این اطلاعات نشان می‌دهد بی توجهی به تزریق واکسن می‌تواند تا چه میزان اعداد و ارقام را جابه جا و سلامت و جان هموطنان را به خطر بیندازد.

واکسیناسیون همچنان مهم‌است

در همین رابطه، محمدمهدی گویا، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، به افزایش آمار کرونا و روند صعودی آن در موج هفتم واکنش نشان داده است. او درباره شرایط موج هفتم کرونا گفت هنوز به قله بیماری نرسیده‌ایم یعنی فقط دو راه برای مقابله با بیماری وجود دارد، تزریق واکسن کرونا و نیز رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی تنها روش‌های مقابله با بیماری هستند. او توضیح داد تزریق دز یادآور از اهمیت زیادی برخوردار است. هشدارهای وزارت بهداشت و درمان در این باره کاملا جدی است. این در حالی است که اقبال عمومی و آمار تزریق به‌شدت پایین است و روزانه حدود ۱۹ هزار دز است.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با اشاره به بازگشت به روزهای سخت کرونایی و افزایش مرگ‌های روزانه، ادامه داد که اینک ما در مرز بالا رفته است و جهان انتظار نداشت کرونا در این فصل شروع مجدد داشته باشد و همه خود را برای پاییز و زمستان آماده کرده بودند بنابراین احتمالا پاییز و زمستان سختی در پیش روست حتی کشور امارات که ادعای پوشش صددرصدی واکسیناسیون داشته، دچار جهش ویروس و همه‌گیری شد.

محمد رئیس زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی نیز با اشاره به اهمیت تزریق واکسن توضیح داد آنچه در مطالعات اثبات شده و توافق جهانی روی آن وجود دارد، این است که در یادآور واکسن کرونا هم شدت بیماری و هم میزان مرگ و میر را به طرز قابل توجهی کاهش می‌دهد.

شدت بیماری در دست مردم

علیرضا ناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره شدت گرفتن بیماری در موج هفتم توضیح داد اینکه مردم چطور رفتار و پروتکل‌ها را رعایت کنند واکسن نزنند و اینکه در تجمعات چگونه حاضر شوند در شدت گرفتن موج بیماری اثرگذار است. از نظر او تنها راه پیشگیری از شدت گرفتن موج هفتم، شناسایی بیماران و ایزوله کردن آنها از افراد سالم است، زیرا قرنطینه افراد بیمار از حیث کنترل بیماری از اهمیت زیادی در جلوگیری از گردش ویروس در جامعه برخوردار است.

اشاره

بزرگترین مانع فرزندآوری چیست؟

شهلا کاظمی پور می‌گوید: این روزها خانواده‌ها بیشتر به کیفیت فرزند، تحصیلات خود و فرزندشان و اوقات فراغت خودشان اهمیت می‌دهند. درواقع، خانواده‌ها برای بهبود کیفیت زندگی خود و فرزندشان باید هزینه‌هایی بپردازند که درست اینجاست که عوامل اقتصادی نمایان گر می‌شود و از این رو عدهای اصلی ترین علت کاهش نرخ باروری را مشکلات اقتصادی می‌دانند در حالی که اینها در اصل بحث‌های فرهنگی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بر اساس پیش‌بینی‌های اخیر، انتظار می‌رود ایران در پایان سال ۱۴۸۴ به اوج جمعیت ۱۰۵ میلیون و ۲۳۰ هزار نفری خود برسد. پیش‌بینی می‌شود که پس از اوج خود، جمعیت به‌آرامی کاهش یابد و تا پایان قرن به ۹۸ میلیون و ۸۳۰ هزار نفر برسد. بر اساس این پیش‌بینی‌ها، جمعیت ایران تا پایان سال ۱۴۶۵ به ۱۰۰ میلیون نفر خواهد رسید.

بسیاری از جمعیت شناسان بر این باورند که جمعیت ایران به‌شدت شروع به کاهش کرده است، اما نکته قابل تأمل این است که نرخ رشد جمعیت ایران مشابه میانگین جهانی امروز است که به‌طور قابل توجهی کمتر از اوج خود در چند دهه قبل است.

شهلا کاظمی پور، جمعیت شناس و استاد دانشگاه دراین‌باره می‌گوید: ما با معضل کاهش فرزندآوری مواجه هستیم. تحقیقات ما نشان می‌دهد که اکثر خانواده‌ها بین یک تا دو فرزند دارند و زوجینی که فرزند ندارند یا تازه ازدواج کرده‌اند یا تعداد محدودی هستند. در گذشته تعداد فرزندآوری بین ۶ تا ۷ فرزند بوده، بعد به ۴ فرزند کاهش یافته است. آمار فوتی‌های کرونا به یک الی دو فرزند رسیده است که میانگین جمعیت ۱.۷ درصد است.

ما با بحران جمعیت روبه‌رو نیستیم

کاظمی پور می‌گوید: هرم سنی ایران در وضعیت وسط یعنی جوان قرار دارد و ۲۰ سال آینده با معضل پیری جمعیت مواجه خواهیم بود؛ بنابراین، در حال حاضر ما با بحران جمعیت مواجه نیستیم بلکه زنگ خطرهای سدا درآمده که چنانچه در آینده این روند ادامه داشته باشد ما با سالخوردگی جمعیت مواجه می‌شویم که البته در صورت مدیریت سیاست‌های جمعیتی این مسئله به بحران تبدیل نخواهد شد.

عوامل مؤثر بر نرخ زادوولد در کشور

این کارشناس جمعیت می‌گوید بر اساس تحقیقات مختلف، عوامل متفاوتی درباره کاهش فرزندآوری وجود دارد: «هر مرحله گذر اول جمعیتی- زمانی که تعداد فرزندآوری از ۶-۷ فرزند به ۳-۴ فرزند رسید- بیشترین عامل کاهش فرزندآوری شاخص‌های توسعه بود. درواقع، شاخص‌های توسعه نشان می‌دهد که توسعه شهری، افزایش میزان باسوادی، اشتغال، توسعه امکانات رفاهی، اوقات فراغت و- بر روند کاهش جمعیت تأثیرگذار بوده است. در مرحله گذر دوم جمعیتی- زمانی که تعداد فرزندآوری از ۳-۴ فرزند به یک الی دو فرزند رسید و باردار ی زیر سطح جانشینی قرار گرفت- بیشترین عامل تأثیرگذار بر کاهش نرخ باروری نشأت گرفته از عوامل فرهنگی است و مشکلات اقتصادی جزو عوامل ثانوی به شمار می‌آید»

این کارشناس جمعیت با اشاره به افزایش هزینه بهبود کیفیت زندگی می‌گوید: «این روزها خانواده‌ها بیشتر به کیفیت فرزند، تحصیلات خود و فرزندشان و اوقات فراغت خودشان اهمیت می‌دهند. درواقع، خانواده‌ها برای بهبود کیفیت زندگی خود و فرزندشان باید هزینه‌هایی بپردازند که درست اینجاست که عوامل اقتصادی نمایان گر می‌شود و از این رو عدهای اصلی‌ترین علت کاهش نرخ باروری را مشکلات اقتصادی می‌دانند در حالی که اینها در اصل بحث‌های فرهنگی است.»

وی ادامه داد: متأسفانه در ایران عدهای با دغدغه‌هایی همچون ثبت‌نام فرزندشان در مدارس خاص، شغل بهتر، تأمین رفاه بیشتر برای فرزند قبلی و- فرزندآوری را به تأخیر می‌اندازند؛ این‌ها عوامل فرهنگی است که در کاهش فرزندآوری تأثیرگذار است.

مشوق‌های کاربردی فرزندآوری

کاظمی پور با اشاره به اینکه جمعیت ثروت هر کشوری محسوب می‌شود، این مسئله را مشروط به فراهم شدن زیرساخت‌ها دانست و افزود: برای رشد جمعیت از یک‌طرف زیاده‌روی‌ها، تجمل‌گرایی و چشم و هم‌چشمی‌ها باید تعدیل شود و از طرف دیگر، مشکلات اقتصادی باید حل و ثبات اقتصادی در کشور حاکم شود.

این استاد دانشگاه با انتقاد از بسته‌های تشویقی در قانون جوانی جمعیت می‌گوید: متأسفانه با مطرح کردن مشکل کاهش جمعیت، مجلس به فکر تصویب مصوبه برای تسهیل فرزندآوری می‌افتد در حالی که این طرح‌ها مشکل کاهش نرخ باروری را حل نخواهد کرد بلکه مسئله با برقراری ثبات اقتصادی در جامعه حل خواهد شد. اینکه به یک زوج برای بچه‌دار شدن تسهیلات ۱۰۰ میلیونی داده شود و از آن طرف تورم افزایش یابد، بی‌فایده بوده و تأثیری در انگیزه به بچه‌دار شدن زوجین نخواهد داشت.

قابل توجه

تبعات ناامنی غذایی در جامعه

عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ناامنی غذایی می‌تواند باعث بروز سوءتغذیه در جامعه شود که این موضوع باعث افزایش ۵۰ درصدی احتمال مرگ در کودکان می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آرزو حقیقیان با اشاره به میزان ضایعات و دورریز غذا در جهان گفت: بر اساس آمار سازمان جهانی خواربار و کشاورزی هر سال حدود ۱.۳ بیلیون تن از مواد غذایی یعنی یک سوم مواد غذایی تولید شده در دنیا از بین می‌رود. این استاد یار دانشگاه با اشاره به اینکه ضایعات غذایی در دو بخش رخ می‌دهد، گفت: بخشی از این ضایعات معروف به اتلاف غذایی شامل از بین رفتن مواد غذایی از محل تولید (مزرعه) تا بازار (محل فروش مواد غذایی) می‌شود.

به گفته وی، این بخش از ضایعات مواد غذایی به دلایل مختلفی نظیر تغییر آب و هوا و عوامل محیطی می‌تواند اتفاق بیفتد و در هر یک از مراحل تولید، برداشت و تحت فرآیند قرار گرفتن مواد غذایی ممکن است رخ دهد. عضو هیئت علمی گروه تغذیه جامعه، بخش دوم ضایعات مواد غذایی را مربوط به دور ریختن غذا در محل خردهفروشی‌ها یا توسط مصرف کننده عنوان کرد.

حقیقیان افزود: این بخش از دورریز مواد غذایی در پایان مرحله تولید و زمانی رخ می‌دهد که مواد غذایی به دست مصرف کننده می‌رسد و از آن جمله می‌توان به بستهبندی‌های منقضی شده، باقیماندهٔ وعدههای غذایی و مواد غذایی خام فاسد شده اشاره کرد.

این دکترای علوم تغذیه با اشاره به افزایش ناامنی غذایی در سراسر جهان، یادآور شد: جمعیت جهان به دلیل تغییرات آب و هوایی دچار بحران شده است.

وی خاطرنشان کرد: ناامنی غذایی می‌تواند باعث بروز سوءتغذیه در جامعه شود که این موضوع باعث افزایش ۵۰ درصدی احتمال مرگ در کودکان می‌شود.

به گفته حقیقیان، کاهش ضایعات غذایی می‌تواند تأمین کننده تقاضای جامعه برای مقابله با ناامنی غذایی باشد.

وی افزود: وقتی مقدار دورریز مواد غذایی از زمان تولید تا مصرف کاهش یابد، نگرانی برای تولید غذا کمتر می‌شود و این مقدار غذایی که از دور ریختن آن جلوگیری شده است، می‌تواند صرف تغذیه تعداد زیادی از گرسنگان یا مبتلایان به سوءتغذیه شود.

حقیقیان با بیان اینکه وجود گرسنگی در دنیا همیشه به‌دلیل کمبود تولید مواد غذایی نیست، گفت: در حال حاضر مقدار کافی مواد غذایی در جهان تولید می‌شود که برای تغذیه همه مردان، زنان و کودکان کافی است.

این استاد یار دانشکده تغذیه خاطرنشان کرد: بخش اعظمی از تولیدات مواد غذایی سالانه به دلیل دور ریخته شدن از دسترس مصرف کنندگان خارج می‌شود.

به گفته وی، در کشورهای در حال توسعه مانند ایران، مقدار زیادی از ضایعات غذایی در زمان برداشت، ذخیرهسازی طولانی و فساد محصولات اتفاق می‌افتد.

دکتر ای علوم تغذیه در ادامه به تشریح مهم‌ترین پیامدهای ضایعات غذایی پرداخت و افزود: دنیای امروز با مشکل کم آبی مواجه است و استفاده از راهکارهای کاهش مصرف آب به ویژه در بخش کشاورزی، به عنوان اهداف بسیاری از کشورها قرار گرفته است. همه محصولاتی که تولید شده و به مرحله برداشت می‌رسند، در فرآیند تولید مقدار زیادی آب را مصرف می‌کنند که با وجود دورریز، این مقدار آب هدر رفته محسوب می‌شود.

وی گفت: مقدار گازهای گلخانه‌ای در اثر فعالیت‌های بشر افزایش یافته است. این گازها عامل گرم شدن زمین و ایجاد تغییرات آب و هوایی هستند. بخشی از این گازها در زمان تولید محصولات کشاورزی تولید می‌شوند. بنابراین با دور ریختن مواد غذایی ضمن این که محصول از دست رفته، مقدار زیادی گاز گلخانه‌ای نیز تولید شده است.

حقیقیان افزود: مساحت زیادی از زمین‌های کشاورزی صرف کشت و تولید مواد غذایی می‌شوند که متأسفانه در نهایت این مواد غذایی دور ریخته می‌شوند.

وی گفت: مسلماً برای کشت و تولید محصولات غذایی هزینه صرف شده است که در واقع با دور ریختن آنها این هزینه به هدر می‌رود.

حقیقیان افزود: فرسایش خاک، از بین رفتن جنگل‌ها و افزایش قیمت مواد غذایی نیز از دیگر پیامدهای ضایعات غذایی محسوب می‌شوند. بنابراین با وجود این ضرر و زیان‌هایی که ضایعات غذایی به جامعه و محیط زیست وارد می‌کند باید در راستای کاهش هرچه بیشتر ضایعات و دورریز مواد غذایی کوشا باشیم.

خوب و بدهای تغذیه‌ای در تابستان

توصیه‌شده‌ها

- مصرف غذای سبک و با طبع خنک در روسه‌روز
- گوشت‌های سفید مثل گوشت مرغ و ماهی و جوجه
- شربت‌های کم‌شیرین سنتی مثل خاکشیر و سکنجبین
- میوه‌های آبدار فصلی مثل هندوانه، خربزه و طالبی
- گیاهانی مانند نعناع، ریحان، بابونه و بادرنجبویه
- سبزیجات، سوپ‌ها، آش‌ها و خورش‌های کم‌چرب

منع شده‌ها

- کربوهیدرات‌های ساده مثل شیرینی‌جات و دسرها
- گوشت‌های فرمز مخصوصا گوشت شتر و بلدرچین
- غذاهای سرخ‌شده، ریشته و تفت داده شده در روغن
- نوشیدنی‌های خیلی یخ، تگری، شیرین و گازدار
- مصرف زیاد غذاهای تند، فلفل، زنجبیل، سیر و پیاز
- غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس، بیکت و آجیل شور

@TebyanOnline

رسانه چه خبر

آغاز به کار میز کار «رتبه‌بندی معلمان»

ایسنا: «کارگروه اجرایی رتبه‌بندی معلمان» با صدور اطلاعیه شمار یک خود از آغاز به کار رسمی «میز کار رتبه بندی معلمان» (ناظر ستادی) خبر داد. در متن اطلاعیه صادره وزارت آموزش و پرورش آمده است: به اطلاع جامعه فرهیخته معلمان گرامی می‌رساند: با عنایت به حمایت و پیگیری‌های رئیس جمهور و نمایندگان مجلس شورای اسلامی مبنی بر تصویب و اجرای قانون رتبه‌بندی معلمان و همچنین پیرو دستور و تأکید وزیر آموزش و پرورش مبنی بر تسریع فرایند اجرایی سازی قانون رتبه بندی معلمان و اطلاع‌رسانی به موقع و شفاف مراحل انجام امور به جامعه معلمان، میز کار رتبه بندی معلمان (ناظر ستادی) با حضور نمایندگانی از بخش‌های مختلف وزارت آموزش و پرورش، آغاز به کار کرد. در ادامه اطلاعیه مذکور آمده است: این میز کار با حضور نمایندگانی از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی، مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی، دفتر توسعه آموزش های مجازی و فناوری و امنیت اطلاعات، معاونت برنامه ریزی و توسعه منابع و مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امورادراری و با هدف جمع آوری و رفع ابهامات و پرسش های احتمالی، تکمیل و اصلاح سامانه رتبه‌بندی معلمان، تدوین راهنماهای لازم، طراحی دوره‌های تربیت ارزیاب و- برگزار می‌شود.

از هر ۸ بیمار، یک نفر علائم کرونا را حفظ می‌کند

یورونیوز: مطالعات تخصصی تازه‌ای که نتیجه آن در نشریه لانست منتشر شده نشان می‌دهد که از هر هشت بیمار مبتلا به بیماری کووید۱۹ دست کم یک نفر علائم مشخصه این بیماری را برای طولانی مدت (کووید طولانی) حفظ می‌کند. این مطالعات که در لنست، یکی از معتبرترین و مشهورترین هفته‌نامه‌های پزشکی منتشر شده همچنین علائمی را که برخی بیماران مبتلا به کووید۱۹ به مدت طولانی در بدن خود حفظ می‌کنند، فهرست کرده است. در این فهرست از علائم و عوارضی چون درد شکمی، مشکل تنفسی و درد در ناحیه قفسه سینه، دردهای عضلانی، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، گزگز و مورمور شدن دست و پا، ناراحتی در گلو، گرگرفتگی یا سرماخوردگی، سنگینی در بازوها یا پاها و خستگی عمومی نام برده شده است. به اعتقاد پژوهشگرانی که این تحقیق را انجام داده‌اند علائم یاد شده را می‌توان بین سه تا پنج ماه پس از ابتلا به بیماری در ۱۲.۷ درصد بیماران به کووید۱۹ نسبت داد. این مطالعه در هلند انجام شده است و با توجه به دامنه و روش تحقیقات مرتبط با آن، اطلاعات مهمی را برای درک بهتر خطر ابتلا به کووید طولانی و علائم پایدار بیماری ناشی از ابتلا به ویروس کرونا در اختیار متخصصان و بیماران قرار می‌دهد.

چک کردن فشار خون باید از هر دو دست باشد

مدیسن نت: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اندازه گیری فشار خون از هر دو بازو و استفاده از عدد بالاتر به جای استفاده از عدد خوانده شده از یک بازو، برای افراد مبتلا به فشار خون بالا دقیق تر است. طبق این مطالعه، در حالی که توصیه‌های فعلی به استفاده از خواندن عدد بازوی بالاتر نیاز دارند، قبلاً هیچ مدرکی در ادبیات علمی برای حمایت از این عمل وجود نداشت. «کریستوفر کلارک»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه اکستر انگلستان، می‌گوید: «اگر فقط فشار یک بازو گرفته شود، نمی‌تواند بدانید عدد فشار کدام بازو بالاتر است. و اگر فشار خون بالا نگیرید، نمی‌توانید آن را درمان کنید. ما اکنون می‌توانیم از پذیرش استفاده از خوانش بالاتر از هر دو بازو حمایت کنیم.» اگر عدد سیستولیک- عدد بالایی- ۱۳۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر باشد، یا میزان دیاستولیک- عدد پایین- ۸۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر باشد، فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود. فشار خون بالا یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی، حملات قلبی و سکته مغزی است. در مطالعه جدید، محققان داده‌های پزشکی ۵۳،۱۷۲ بزرگسال از ۲۳ مطالعه در کشورهای سراسر جهان را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان به طور متوسط ۶۰ سال سن داشتند. به گفته محققان، اگر فقط عدد فشار خون یک بازو در نظر گرفته شود و آن هم عدد پایین‌تر باشد، ۱۲ درصد از افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری شأن تشخیص داده نمی‌شود. نویسندگان خاطرنشان کردند از آنجایی که فشار خون بالا برای کمک به محاسبه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نیز استفاده می‌شود، عدم تشخیص فشار خون بالا می‌تواند عواقب جدی داشته باشد.