info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۹۶
چهارشنبه / ۲۶ مهر / ۱۴۰۲
۲ / ربیع الثانی / ۱۴۴۵
18 / October / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴-۰۲۶ فکس: ۴۷۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

هر چند بردی آبم، روی از دَرَت نَتابم
جور از حبیب خوشتر کز مُدَّعی رعایت
عشقت رَسَد به فریاد از خود به سان حافظ
قرآن زِ بَر بخوانی در چارده روایت

خواننده

گر باد فتنه هر دو جهان را به هم زند
ما و چراغ و چشم و ره انتظار دوست

فیض کاشانی

فال کوتاه

اذان صبح ۰۴:۵۲ | طلوع آفتاب ۰۶:۱۵ | اذان ظهر ۱۱:۵۱ | غروب آفتاب ۱۷:۲۶ | اذان مغرب ۱۷:۴۴

اوقات شرعی فردا

برگه

آنچه بدان می‌اندیشیم، برای ما رخ خواهد داد؛ پس اگر خواهان تغییر هستیم، باید ذهن‌مان را باز نگاه داریم...

وین دایر

سکت

کرونا هنوز تمام نشده است

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا ضمن تشریح چرایی افزایش عفونت‌های تنفسی بویژه در یکی - دو هفته اخیر در کشور، گفت: در حال حاضر آنفلوانزا نسبت به کرونا شایع‌تر است با این وجود تاکید می‌شود که هنوز کرونا وجود دارد و لازم است افراد و خانواده‌ها رعایت موارد بهداشتی را جدی بگیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ سیداحمد طباطبایی در توضیح چرایی افزایش بروز عفونت‌های تنفسی در کشور همزمان با فصل سرما، گفته به غیر از دو - سه سالی که کرونایی محسوب می‌شد، هر ساله در ایام پاییز و با شروع فعالیت مدارس، دانشگاه‌ها و شکل گیری فعالیت‌های اجتماعی، با پیکی از عفونت‌های تنفسی مواجه هستیم که معمولا علت این عفونت‌ها ویروس‌ها هستند.

چرا آنفلوآنزا از سرماخوردگی مهم‌تر است؟

وی با بیان اینکه سرماخوردگی شایع‌ترین بیماری نانی از عفونت‌های ویروسی تنفسی در فصل سرما است، درباره افزایش موارد بروز این عفونت‌ها به ایسنا توضیح داد: در برخی سال‌ها عفونت آنفلوانزا به یکباره افزایش می‌یافت و آنفلوآنزا در کنار سرماخوردگی قد علم می‌کرد؛ بنابراین شیوع این بیماری نسبت به سرماخوردگی بیشتر نیست، اما نگرانی از آنجاست که اولا آنفلوآنزا علایم شدیدتری ایجاد می‌کند و ثانیا افراد به دنبال ابتلا ممکن است دچار عوارض بیشتری شوند؛ این عوارض هم می‌تواند از پتومونی باشد تا تجمع جرک در ریه، نارسایی تنفسی و غیره. در مجموع ماهیت آنفلوانزا آن است که می‌تواند عوارض بیشتری داشته باشد نه اینکه شایع‌تر از سرماخوردگی باشد. عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با اشاره به اینکه در دو سال کرونا به دلیل رعایت مسایل بهداشتی از سوی جامعه و اعمال برخی محدودیت‌ها، شاهد کاهش عفونت‌های ویروسی سرماخوردگی و آنفلوآنزا بودیم، افزود: اما سال گذشته با کاهش محدودیت‌ها و بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها و برقراری تجمعات، از اوایل مهر و آبان با افزایش و یک شیبی از عفونت‌های ویروسی و از جمله بروز موارد آنفلوآنزا و همچنین در موارد کرونای اومیکرون مواجه شدیم که البته از اواخر آذر و دی ماه نیز به تدریج کاهش شیوع را داشتیم؛ هرچند که باز هم از موارد تک‌گیر کاهش یافت و اکنون دوباره روند افزایشی را خواهیم داشت.

علائم کرونا، آنفلوآنزا، سرماخوردگی و حساسیت فصلی

وی با اشاره به چهار گروه بیماری شامل سرماخوردگی، آنفلوانزا، کرونا و حساسیت‌های فصلی که ممکن است علایمی مشابه یکدیگر داشته باشند و افراد درافتراق آنها از یکدیگر دچار مشکل شوند، افزود: در برخی عفونت‌ها برخی علایم شایع‌تر است. دوره «کمون» در سرماخوردگی بدون علامت است و علایم در این بیماری سریع ظاهر می‌شود در آنفلوآنزا هم همین طور است و تنها ممکن است مقداری دوره کمون طولانی‌تر باشد. اما در کرونا دوره کمون بسیار طولانی‌تر است. در حساسیت‌های فصلی هم که «کمون» معنی ندارد، طباطبایی ادامه داد: در بیماری کرونا شروع علایم تدریجی است؛ این درحالیست که در آنفلوآنزا شروع علایم معمولا ناگهانی است. در سرماخوردگی هاهنوز شروع علایم شبیه کرونا بوده و تدریجی است. در بیماری آنفلوآنزا تب بسیار شایع است. کرونا نیز ممکن است تب بالا ایجاد کند اما سرماخوردگی‌ها معمولا تب بالا ایجاد نمی‌کنند؛ بنابراین اگر تب بیمار بالا باقی بماند یا کروناست یا آنفلوآنزا. در حساسیت‌های فصلی نیز معمولا تب مشاهده نمی‌شود این عضو کمیته علمی مقابله با کرونا افزود: گوشکی، خستگی و بدن درد نیز، هم در آنفلوآنزا و هم در کرونا مشاهده می‌شود اما سرماخوردگی و حساسیت‌های فصلی این علایم را ندارند. به این ترتیب بر اساس این علایم می‌توان بین کرونا و آنفلوآنزا افتراق قائل شد. وی با بیان اینکه «سرفه» در هر چهار گروه این بیماری‌ها می‌تواند مشاهده شود، افزود: معمولا در آنفلوآنزا سرفه‌ها خشک‌تر است. کرونا هم می‌تواند با سرفه خشک همراه باشد. افرادی که زمینه آلرژی داشته باشند یا دنبال ابتلا به این دو بیماری ممکن است سرفه‌های شدیدی داشته باشند و خس خس سینه نیز می‌تواند بروز پیدا کند. اما تنگی نفس در بیماری کرونا بسیار شایع‌تر بود. تنگی نفس ممکن است در سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیز مشاهده شود اما به شدت کرونا نیست. طباطبایی با بیان اینکه عطسه در عفونت‌های ویروسی شایع است اما در آنفلوآنزا علامت پیش‌رآمد بیماری نیست، افزود: حساسیت‌های فصلی نیز با عطسه‌های مکرر همراه است. آبریزش بینی هم در هر چهار گروه این بیماری‌ها می‌تواند ایجاد شود، اما در آنفلوآنزا بسیار کمتر است. گلودرد نیز می‌تواند در عفونت‌های آنفلوآنزایی و کرونایی شدید باشد. در سرماخوردگی ممکن است گلودرد را داشته باشیم اما شدید نیست. در حساسیت‌های فصلی هم چندان گلودرد را شاهد نیستیم. خارش چشم و گلو و بینی هم بیشتر در حساسیت‌ها دیده می‌شود. وی همچنین گفت: علایم گوارشی نیز در آنفلوآنزا و در کودکان می‌تواند شایع‌تر باشد و به صورت اسهال و استفراغ خود را نشان دهد. در کرونا هم این علائم دیده می‌شود اما نسبت به آنفلوآنزا کمتر است.

علت افزایش آمارهای کرونا

عضو کمیته علمی مقابله با کرونا در ادامه صحبت‌هایش در پاسخ به سوال ایسنا درباره افزایش موارد کرونای شناسایی شده در کشور طی هفته گذشته و آمار فوتی ناشی از این بیماری، تاکید کرد: بنابراین افراد و خانواده‌ها تصور نکنند که کرونا دیگر وجود دارد و تمام شده است، بلکه علت افزایش آمارها به دلیل عدم رعایت‌ها و اگر شایی مدارس و دانشگاه‌ها و شرکت در جلسات و میهمانی‌ها و غیره است؛ این چنین شرایطی زمینه را برای افزایش ابتلا فراهم می‌کند. طباطبایی ادامه داد: به این ترتیب رعایت موازین بهداشتی رعایت فاصله اجتماعی، شستوشوی دست‌ها، پوشش ماسک بویژه در افراد دارای علامت بیماری مهم است. همچنین افراد علامت‌دار لازم است در منزل استراحت کنند و تا بهبود علایم در مدارس یا محل کار حضور نیابند و باعث انتقال بیماری به سایرین نشوند.

اکنون: آنفلوآنزا شایع‌تر از کرونا

وی با بیان اینکه در حال حاضر آنفلوانزا نسبت به کرونا شایع‌تر است، گفت: اما شاید از این جهت که آمارهای آنفلوآنزا اعلام نمی‌شود، اهمیت این بیماری کمتر برای افراد به چشم می‌آید. با این وجود لازم است تاکید شود که هنوز هم کرونا وجود دارد و افراد و خانواده‌ها باید رعایت موارد بهداشتی را جدی بگیرند. طباطبایی درباره ۴۴ مرگ ناشی از کرونا در کشور طی هفته گذشته، گفت: اکنون مرگ و میر ناشی از این بیماری اغلب در افراد دچار بیماری‌های زمینه‌ای، بیماران سرطانی و شیمی درمانی، سالمندان، بیماران مزمن ریوی و ... است. وی درباره واکسیناسیون علیه کرونا نیز گفت: هنوز علیه سویه‌های جدیدی که تا کنون گزارش می‌شود واکسن طراحی نشده است. اما اگر سی واکسیناسیون قبلی را کامل نکرده است، توصیه بر آن است که برای تکمیل واکسیناسیون اقدام کند. همچنین در بیمارانی زمینه‌ای هم توصیه بر تزریق واکسن است.

گزارش روز

مشت محتکران خودرو باز شد

طبق گزارش رسمی روز ۵ مهر ایران خودرو به سازمان بورس، شهریور ۱۴۰۲ این شرکت از عرضه ۸۸ درصد هایماهای تولیدی خود سر باز زده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، این نشان می‌دهد که ایران خودرو رسماً به احتکار محصول خود اعتراف کرده است. طی هفته‌های اخیر بارها درباره اختلاف تولید و عرضه محصولات ایران خودرو و سایپا گزارش‌هایی منتشر شد. در آن گزارش‌ها تأکید شد که خودروسازان به عمد از عرضه محصولات خود کاستند. نمایی از پارکینگ خودروسازان هم نشان داد که تعداد قابل توجهی از خودروهای کامل در پارکینگ‌هاست و شرکت خودروسازان برای تحویل آنها به مردم هیچ اقدامی انجام نمی‌دهد.

شرکت‌های خودروساز زمانی که با خبر احتکار روبه‌رو شدند و اینکه دستشان رو شد، توپ را در زمین راهبرد و سازمان ملی استاندارد اعلام کردند و تأکید کردند که مجموعه‌های پاسخ‌دهنده و مجوز تأییدیه‌های لازم را ندارند؛ و ما به اجبار خودروها را تکه داشتیم اما هم راهبرد و هم سازمان ملی استاندارد اعلام عنوان کردند که چنین موضوعی صحت ندارد و تمام درخواست‌های خودروسازان با فوریت بررسی می‌شود. حتی بررسی پارکینگ‌ها نشان داد که تمام خودروها مجوز استاندارد را پاس کردند. در این میان اتفاق دیگری هم توسط خودروسازان رقم خورده است. خودروها عامدانه یا نقص قطعه وارد پارکینگ می‌شوند تا اگر بازرسی صورت گرفت، خودروسازان نقص قطعه را بهانه عدم عرضه خودرو عنوان کنند! البته سازمان تعزیرات حکومتی نیز به این مقوله اشاره کرده است.

توجیه عدم تحویل

محمدعلی اسفناني، سخنگوی سازمان تعزیرات با اشاره به ترفند خودروسازها برای عدم تحویل خودروها به مردم گفته است: در یک مورد، رو به سیار بالایی خودرو ناقص دیده که هر خودرو یک قطعه متفاوت نداشت که نشان می‌داد فضایی را ایجاد کردند تا عدم تحویل قابل توجیه باشد. اگر بنا باشد یکی دو قطعه کم باشد، کل خودروهای توقیفی باید در زمره همان قطعات ناقص باشند ولی تنوع نقص نشان می‌دهد خودروساز قصد نداشته داشتن خودروها را دارد تا پس از هزاران قطعه آنها را عرضه کند. جالب آنکه خودروسازان در گزارش‌های خود عنوان کرده‌اند که با تدبیر خودشان شرایطی را فراهم کردند که دیگر خودرو با نقص قطعه تولید نشود و تمام خودروها جایزی‌سازی شود.

تعزیر از امتناع عرضه

۲۰ مهر ماه در همایش سراسری مدیران کل ستادی و استانی سازمان تعزیرات حکومتی احمد اسلامو، رئیس سازمان تعزیرات حکومتی گفت: وقتی در یک پارکینگ ۱۰ هزار خودرو وجود دارد که ۴ هزار خودرو آماده تحویل است اما اقدامی انجام نشده، این عمل امتناع از عرضه محسوب می‌شود و نیاز به مداخله به موقع برای تنظیم بازار دارد.

در حال حاضر انتظار دولت از سازمان تعزیرات مطالبه‌گری حقوق مردم است. و رویکرد مطالبه‌گرانه نشان داد که تمام خودروها مجوز استاندارد را پاس کردند. در این میان اتفاق دیگری هم توسط خودروسازان رقم خورده است. خودروها عامدانه یا نقص قطعه وارد پارکینگ می‌شوند تا اگر بازرسی صورت گرفت، خودروسازان نقص قطعه را بهانه عدم عرضه خودرو عنوان کنند! البته سازمان تعزیرات حکومتی نیز به این مقوله اشاره کرده است.

شفاف‌سازی توسط بورس

به هر تقدیر گزارش رسمی ایران خودرو به سازمان بورس نشان می‌دهد این شرکت شهریورماه امسال ۳۴۱۰ دستگاه هایما تولید کرده اما فقط ۲۶۳ دستگاه را به مشتریان فروخته است و ۲۱۴۷ دستگاه هایمای تولیدی خود را در شهریور عرضه نکرده است. طبق مصوبه شورای رقابت، خودروسازان موظف به عرضه مستمر همه تولیدات خود در سامانه یکپارچه فروش خودرو هستند و از طرفی ایران خودرو نیز تا پایان سال ۱۴۰۳ همه هایماهای تولیدی خود را پیش‌فروش کرده است. این در حالی است که مردمی که در سامانه یکپارچه، نوبت تحویل خودرو آنال تابستان ۱۴۰۲ بوده است کماکان بلاتکلیف و نگران افزایش قیمت کارخانه‌ای این خودرو هستند.

جوسازی توسط ایران خودرو

در این‌باره احمد تمجیدنخعی، دبیر انجمن خودروسازان، با اشاره به درخواست افزایش قیمت دو خودروساز داخلی می‌گوید: دو شرکت ایران‌خودرو و سایپا خود یک ماه پیش درخواست افزایش قیمت را به سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان ارائه کردهاند. تا زمان تنظیم گزارش ایران خودرو هیچ پاسخی بر خصوص احتکار خودرو ارائه نکرد و تنها به این جمله بسنده کرد که این موضوع جوسازی رسانه‌ای است و این مجموعه هیچ ورودی احتکار نکرده است.

او عنوان کرد: بر اساس محاسبات انجام شده و مدارک ارائه شده از سوی شرکت‌های خودروساز داخلی (ایران خودرو و سایپا)، افزایش هزینه‌های تولید و مواد اولیه خودروسازان داخلی مشمول ۲۵ تا ۳۸ درصد افزایش قیمت شده است. بنابراین باید محصولات این خودروسازان نسبت به قیمت تمام شده خودرو در اردیبهشت افزایش یابد. قطعاً عدم افزایش قیمت در اردیبهشت باعث ایجاد زیان می‌شود. زیرا در این شرایط بدهی خودروسازان به قطعه‌سازان داخلی افزایش می‌یابد. بنابراین تولید و عرضه قطعه‌سازان کاهش می‌یابد و بر این اساس تولید خودرو نیز افت خواهد داشت؛ بخش اعظم مواد اولیه مورد نیاز خودرو از بورس کالا خریداری می‌شود و قیمت این محصولات در بورس کالا در حال افزایش است اما اجازه افزایش قیمت خودرو به عنوان محصول نهایی داده نمی‌شود. نمعنیخش می‌گوید: قیمت مواد اولیه خودرو از سال ۱۳۹۲ تا ۱۴۰۲ حدود ۳۸ برابر شده و مشخصاً قیمت محصولات فولادی مورد نیاز خودروسازان در همین مدت ۴۵ برابر افزایش یافته است و همچنین قیمت محصولات فولادی از سال گذشته ۷۰ درصد افزایش یافته است اما قیمت خودرو طی ۱۰ سال گذشته نهایتاً ۱۳ برابر افزایش یافته است. با توجه به این مسائل و قیمت‌گذاری دستوری خودروسازان منضرر می‌شوند و بر اثر همین مسائل ایران‌خودرو در سه ماهه ابتدای امسال ۹ هزار میلیارد تومان متضرر شده است.

او افزود: محصولات ایران‌خودرو و سایپا به طور متوسط ۲ هزار دلار ارزبری دارند. اما در کنار افزایش قیمت ارز، افزایش قیمت مواد اولیه در قیمت تمام‌شده محصول بسیار اثرگذار است. به گفته نمعنیخش دولت باید اجازه دهد خودروسازان به شیوه‌هایی که خودشان در نظر دارند خودرو عرضه کنند تا در اثر رقابت بین آنها خریداران خودرو نیز متنفع شوند. طبق آمار کنال بورس، ایران‌خودرو از ابتدای سال مالی تا ۳۱ شهریور ۱۴۰۲ تعداد ۱۰۵۲۸ دستگاه هایما تولید کرده و ۵۵۷۶ دستگاه آن را فروخته است. به عبارتی، در حالی که در همین مدت حدود ۷۳ درصد هایماهای تولیدی به بازار عرضه شد، در شهریورماه امسال فقط ۱۲ درصد از هایماهای تولید شده در این ماه، به بازار عرضه شده است. این در حالی است که ایران خودرو از ابتدای سال مالی تا ۳۱ شهریور ۱۴۰۱، تعداد ۶۵۷ دستگاه هایما تولید کرده و ۶۰۰۹ دستگاه (یعنی بیش از ۹۱ درصد) آن را تحویل داده بود.

خودروسازان دست به هر کاری می‌زنند

سعید مؤتمنی، رئیس اتحادیه نمایشگاه‌داران اتومبیل هم می‌گوید: با عرضه قطرچکانی به دنبال گرانی قیمت خودرو دو سوم افراد بالغ مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و آمار بالایی در ابتلا به انواع بیماری‌ها داریم که آن را می‌توان تغذیه نامالم و رشد مصرف فست‌فودها دانست. حسینی یکتا با بیان اینکه در مکتب طب سنتی ایران تغذیه بر اساس فصل، سن، محل زندگی و مزاج اشخاص متفاوت است اما یکسری تدابیر عمومی نیز وجود دارد که رعایت آنها به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند؛ تاکید کرد: پرهیز از پرخوری و فرهم خوری یکی از اصول مهم تغذیه به شمار می‌آید زیرا باعث تداخل و اختلال در هضم و ابتلاء به انواع بیماری‌ها می‌شود. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل مهم‌ترین توصیه را داشتن ساعات منظم غذایی دانست و اظهار کرد: هر فردی باید برای نظم در ساعات غذا برنامه ریزی کند و یکی از مهم‌ترین نکات در مورد ساعات غذا خوردن فاصله کافی بین وعده شام و خوابیدن است. وی ادامه داد: دمای غذا باید با توجه به فصول سرد و گرم سال منظر قرار بگیرد. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به سخن حکیم بقراط که می‌فرماید «پرهیز در تندرستی مانند ناپرهیزی در ناخوشی است» پرهیز زیاد، کاهش شدید و ناگهانی حجم غذا و استفاده دائمی از غذاهای لطیف و سبک، در زمان تندرستی را مضر دانست و گفت: تمایل به کاهش وزن و رژیم‌های غذایی نامتناسب ممکن است به علت افزایش سردی و رطوبت بدن؛ بر خلاف تصور فرد را دچار افزایش وزن کند اما کاهش مقدار غذا در بیماری‌های حاد و مصرف غذاهای نسبتاً لطیف و غیر متنوع لازم و ضروری است. حسینی یکتا توجه به تغییرات مزاجی و سنی برای انتخاب نوع و حجم غذای مناسب را ضروری دانست و تصریح کرد: ممکن است فردی که قبلاً به راحتی غذایی را هضم می‌کرده دیگر توان هضم آن را نداشته باشد و با مصرف آن غذا دچار مشکل شود لذا در مصرف غذا توجه به سن و شرایط فرد ضروری است. وی توضیح داد: در زمان غذا خوردن باید در کمال آرامش غذا را به خوبی و به دور از عجله و استرس و هیجانات روحی و روانی بجویم و حواسمان به غذا باشد. نه اینکه مشغول کارهای دیگری مثل تماشای تلویزیون و چک کردن تلفن همراه باشیم زیرا در پروسه هضم غذا اثر منفی می‌گذارد. همچنین توصیه می‌شود یک تا دو ساعت بعد از غذا حرکات سنگین انجام ندهیم، اما حرکت کم در حد چند قدم راه رفتن باعث افزایش گردش خون معده و بهبود هضم خواهد شد. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل در پایان گفت: طب ایرانی گام اول برای درمان هر بیماری را اصلاح سبک زندگی و الگوی تغذیه‌ای می‌داند و البته رعایت آداب غذاخوردن، به اندازه نوع و میزان غذا اهمیت دارد. رعایت این اصل مهم می‌تواند به کاهش بسیاری از بیماری‌ها کمک کند و خوب است.

رسانه چه خبر

توصیه های طب ایرانی برای تغذیه سالم

مهر: مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به رواج تغذیه نامالم در جامعه امروزی و افزایش بیماری‌ها به تشریح اصول تغذیه سالم از منظر طب ایرانی پرداخت. نفیسه حسینی یکتا با اشاره به اینکه در متون کهن طب ایرانی وظیفه اصلی پزشک حفظ سلامت مردم دانسته شده است؛ اظهار کرد: این نشان می‌دهد اولویت در طب ایرانی حفظ سلامت و پیشگیری است که با رعایت شش اصل ضروری حفظ سلامتی یعنی آب و هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استفراغ و احتقان و اعراض نفسانی است امکان پذیر است. وی، تغذیه سالم را یکی از ۶ اصل «سته ضروریه» یا همان اصول ضروری سالم ماندن دانست و تصریح کرد: در این مکتب طبی بر تغذیه صحیح و پیشگیری و درمان از طریق غذا تاکید فراوانی شده تا جایی که حکمای بزرگ ایرانی همچون محمد بن زکریای رازی اولین و مهم‌ترین تدبیر درمان را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی مناسب می‌دانند که نشان می‌دهد برخورداری از تندرستی، بدون داشتن تغذیه صحیح امکان پذیر نیست. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به رواج تغذیه نامالم در جامعه امروزی گفت: امروزه حدود دو سوم افراد بالغ مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و آمار بالایی در ابتلاء به انواع بیماری‌ها داریم که آن را می‌توان تغذیه نامالم و رشد مصرف فست‌فودها دانست. حسینی یکتا با بیان اینکه در مکتب طب سنتی ایران تغذیه بر اساس فصل، سن، محل زندگی و مزاج اشخاص متفاوت است اما یکسری تدابیر عمومی نیز وجود دارد که رعایت آنها به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند؛ تاکید کرد: پرهیز از پرخوری و فرهم خوری یکی از اصول مهم تغذیه به شمار می‌آید زیرا باعث تداخل و اختلال در هضم و ابتلاء به انواع بیماری‌ها می‌شود. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل مهم‌ترین توصیه را داشتن ساعات منظم غذایی دانست و اظهار کرد: هر فردی باید برای نظم در ساعات غذا برنامه ریزی کند و یکی از مهم‌ترین نکات در مورد ساعات غذا خوردن فاصله کافی بین وعده شام و خوابیدن است. وی ادامه داد: دمای غذا باید با توجه به فصول سرد و گرم سال منظر قرار بگیرد. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به سخن حکیم بقراط که می‌فرماید «پرهیز در تندرستی مانند ناپرهیزی در ناخوشی است» پرهیز زیاد، کاهش شدید و ناگهانی حجم غذا و استفاده دائمی از غذاهای لطیف و سبک، در زمان تندرستی را مضر دانست و گفت: تمایل به کاهش وزن و رژیم‌های غذایی نامتناسب ممکن است به علت افزایش سردی و رطوبت بدن؛ بر خلاف تصور فرد را دچار افزایش وزن کند اما کاهش مقدار غذا در بیماری‌های حاد و مصرف غذاهای نسبتاً لطیف و غیر متنوع لازم و ضروری است. حسینی یکتا توجه به تغییرات مزاجی و سنی برای انتخاب نوع و حجم غذای مناسب را ضروری دانست و تصریح کرد: ممکن است فردی که قبلاً به راحتی غذایی را هضم می‌کرده دیگر توان هضم آن را نداشته باشد و با مصرف آن غذا دچار مشکل شود لذا در مصرف غذا توجه به سن و شرایط فرد ضروری است. وی توضیح داد: در زمان غذا خوردن باید در کمال آرامش غذا را به خوبی و به دور از عجله و استرس و هیجانات روحی و روانی بجویم و حواسمان به غذا باشد. نه اینکه مشغول کارهای دیگری مثل تماشای تلویزیون و چک کردن تلفن همراه باشیم زیرا در پروسه هضم غذا اثر منفی می‌گذارد. همچنین توصیه می‌شود یک تا دو ساعت بعد از غذا حرکات سنگین انجام ندهیم، اما حرکت کم در حد چند قدم راه رفتن باعث افزایش گردش خون معده و بهبود هضم خواهد شد. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل در پایان گفت: طب ایرانی گام اول برای درمان هر بیماری را اصلاح سبک زندگی و الگوی تغذیه‌ای می‌داند و البته رعایت آداب غذاخوردن، به اندازه نوع و میزان غذا اهمیت دارد. رعایت این اصل مهم می‌تواند به کاهش بسیاری از بیماری‌ها کمک کند و خوب است.

تاثیر پیاده روی و رژیم غذایی مدیترانه ای بر حفظ سلامت مغز

مدیکال نیوز: محققان معتقدند یک سبک زندگی پرتحرک و یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به حفظ سلامت مغز و کاهش خطر زوال عقل کمک کند. یک مطالعه در حال بررسی اثر ترکیبی رژیم مدیترانه‌ای و پیاده روی بر زوال عقل و زوال شناختی است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای و پیادهروی منظم هر دو با سلامت مغز مرتبط بوده اند، اما این مطالعه به دنبال ارزیابی اثر ترکیبی آنهاست. این مطالعه تا پایان سال ۲۰۲۳ تکمیل خواهد شد. محققان در حال بررسی این موضوع هستند که آیا فردی که وضعیت MedWalk را دنبال می‌کند ممکن است با کاهش خطر زوال شناختی و زوال عقل، روبه‌رو باشد. "MedWalk" مخفف "رژیم غذایی مدیترانه ای" و "پیاده روی" است. تحقیقات قبلی هر دو رژیم غذایی مدیترانه‌ای و پیاده روی را با سلامت مغز مرتبط کرده است و این مطالعه جدید امیدوار است که مزایای مداخله ترکیبی MedWalk را تأیید کند. این مطالعه که توسط محققان استرالیا، نیوزیلند و بریتانیا انجام می‌شود ادامه دارد و مدتی به دلیل پاندمی کووید۱۹ متوقف شده بود.

برش

الزام تصویب قانون برای مدیریت سگ‌های بلاصاحب

مدیرکل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست گفت: نبود یک قانون مصوب که تکلیف دستگاه‌ها را در خصوص سگ‌های بلاصاحب و گلاحار مشخص کند، مشکل‌ساز شده و نیازمند تصویب قانون در این زمینه هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان حفاظت محیط زیست، غلامرضا ابدالی در نخستین جلسه کارگروه نحوه کنترل جمعیت سگ‌های بلاصاحب و گلاحار در سازمان حفاظت محیط زیست افزود: این دسته سگ‌ها هم برای جوامع انسانی و هم‌تاق مسکونی خطرآفرین هستند و هم می‌توانند برای محیط‌های طبیعی مشکل‌ساز شوند. در محیط‌های طبیعی علاوه بر تهدید مستقیم حیات وحش، آمیزش‌هایی صورت می‌گیرد که در نتیجه آن گونه‌های هیبرید و دورگه در حیات وحش به وجود می‌آید که بسیار خطرناک هستند. وی با اشاره به اینکه در این جلسه درباره سگ‌های بلاصاحب و سگ‌های گله صحبت و انواع تهدیدها بررسی شد، گفت: بزرگترین مسئله‌ای که در جلسه به آن اشاره شد و همه به آن تأکید داشتند، نبود یک قانون مصوب بود که تکلیف همه دستگاه‌ها را در خصوص سگ‌ها مشخص کند. در این جلسه تصویب قانونی برای ساماندهی سگ‌های بلاصاحب درخواست شد. همچنین نیاز به آموزش فراگیر و فرهنگ‌سازی در خصوص این سگ‌ها بسیار ضروری تشخیص داده شد. مدیرکل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست افزود: از دیگر مصوبات این جلسه تصویب اعتبار برای سازمان شهرداری و دهیاری‌ها به عنوان نماینده وزارت کشور در خصوص ساماندهی سگ‌ها و به روزرسانی دستورالعمل‌های موجود بود.

مدیریت پسماندها در جهت کاهش جمعیت سگ‌های بلاصاحب حیاتی است

ابدالی مدیریت پسماندها در جهت کاهش جمعیت سگ‌های بلاصاحب را حیاتی دانست و گفت: حیوانات بلاصاحب و پرسه زن بیشتر در اطراف مراکز پسماند می‌چرخند. اگر این مراکز به خوبی حصارکشی و مدیریت شود، بسیاری از مسائل حل خواهد شد. مدیرکل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست نقش فرهنگ‌سازی در این زمینه را بسیار مهم تلقی و اظهار کرد: مردم ما به واسطه مسائل احساسی و از سر دل‌سوزی به سگ‌ها غذا می‌دهند. این کار اغلب در پارک‌ها و نقاط حاشیه شهرها انجام می‌شود که بی‌شک سگ‌ها را به متاعق انسانی نزدیک می‌کند. این کار غیرقابل قبول است و تهدیدات بی‌شماری را به همراه دارد. چرا که موجب افزایش جمعیت سگ‌های بلاصاحب می‌شود. ابدالی یادآور شد: در بعضی از کشورها قوانینی وضع شده که از غذا دادن نسبتی به سگ‌ها ممانعت می‌کند و برای این کار جریمه بالایی در نظر گرفته شده است. ما هم باید چنین قوانینی را داشته باشیم تا از آسیب سگ‌ها به جمعیت حیات وحش و جوامع انسانی جلوگیری شود.

اشاره

کودکان کار مجازی، برده‌های مدرن

به شش یا هفت‌سالگی نرسیده؛ اشاره‌ای را از حفظ کرده؛ اشاره‌ای مستهجن و بی‌معنی، بی‌خیر از اما از معلمی‌اش در سر کلاس لباسی شبیه کت سلیقه بزرگ‌ترها می‌پوشد و تمام لذاهایی که به او دیکته شده را میمیه و اجرا می‌کند تا رضایت خاطر همان بزرگ‌ترها را جلب کند در ظاهر همه‌چیز بی‌عیب‌ونقص است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، کودکی با آهنگی دلپسند می‌کند اما پشت‌پرده سوءاستفاده از دنیای کودکی است که قربانی خواسته بزرگ‌ترها شده. کودک کاری که نه قابل‌بحث از ماشینی به ماشین دیگر می‌رود و نه شاخه‌گلی تعارف عابران می‌کند. این کودکان کار شبیه و امروزی‌اند. لباس‌های مد روز دنیای بزرگ‌ترها را تن می‌کنند. کارهایی که گاهی‌اوقات برای بزرگ‌ترها هم خطرآمیز است را انجام می‌دهند تا فالوئرهای بیشتری برای پدرومادرهای‌شان دست‌وپا کنند. فالوئرهایی که هرچه به تعدادشان افزوده شود، تبلیغات بیشتری برای صفحه‌شان به‌همراه خواهد داشت و سود بیشتری عاید پدرومادرهای‌شان خواهد شد.

رضایت در میان عکس‌ها و فیگورهای لاکچری

دیدمش: شهرت و از همه مهم‌تر درآمدزایی ریشه تمام این سیرکی است که پدرومادرها با قربانیان خردسال‌شان به راه انداخته‌اند. پدرومادرهایی که گاهی با استراتژی آزیش تعیین شده از همان دوران جنینی صفحه‌ای به نام کودک به‌دنیا آمده راهی آنداز دنا تا نمایش لحظه‌به‌لحظه زندگی‌اش به شهرت و درآمدزایی برسند. خندیدن، گریه‌کردن، تزریق واکسن، لحظه رفرفتن، تولد یک‌ماهگی تا یک‌سالگی‌اش و... بهانه‌هایی هستند برای جذب‌ترکردن ماجرا. بیشترلوقات مادران گردنه‌کش‌اند. این صفحات هستند مادرانی که صفحه اینستاگرام‌شان را با سالن مداشته می‌گیرند. قربانی این نمایش ساختگی هم کودکانی هستند که بدون توجه به راحتی و رضایت‌شان اسیر ژست‌ها و فیگورهای عکس‌های لاکچری می‌شوند تا به اشتراک گذاشته شوند. همه این نمایش‌ها در حالی روی صحنه می‌روند که کسی از رضایت کودک سؤالی نمی‌پرسد و کسی این هشدار را نمی‌دهد که حریم خصوصی این کودک زیر پا گذاشته شده است. سؤال اساسی این است که این کودک در نوجوانی و بزرگسالی از این پست‌ها و... لایک‌ها راضی است یا خیر؟

تجارت کثیف، پشت‌صحنه قربانی کردن کودکی‌ها

کودکان کار اینستاگرام دوافق مدل‌های تبلیغاتی اندیرای تبلیغات کالاهایی که فروش‌شان، درآمدزایی برای پدرومادرها و تجاری است که پشت این نمایش‌های ساختگی قرار گرفته‌اند عکس‌ها و پست‌های بیشتر یک معنی بیشتر ندارد: گرفتن تبلیغات بیشتر برای تجاری که کالاهای‌شان در این عکس‌ها به نمایش گذاشته می‌شوند سود. هدف‌نهایی هم پدرومادرهاست و هم تجار بی‌توجه به این مسأله که این مدل‌های تبلیغاتی درآینده شهروندانی خواهند بود با جایگاه اجتماعی خاص خودشان. دوافق بزرگ‌ترها بی‌توجه به آینده این کودکان آنها را قربانی مقاصد خود می‌کنند. دوافق می‌توان گفت کودک این والدین به نوعی تبدیل به «کودک کار» شده است. درحقیقت زمانی که صفحه این کودکان مخاطبان بسیاری داشته باشد، شرکت‌ها و کمپانی‌های بزرگ تبلیغاتی سعی می‌کنند با عقدقرارداد این کودکان جهت تبلیغات برای محصولات خود به سود بیشتری برسند. موسسات