info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۳۲
سه‌شنبه / ۲۷ مهر / ۱۴۰۰
۱۲ / ربیع الاول / ۱۴۴۲
19 / October / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان و سی‌دی‌فروشی
تلفن: ۲۲۵۵۳۸۳۸-۲۲۵۳۲۳۲۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۷۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

محض اطلاع

حملات آسم؛ گزینه‌های غذایی پیشگیری کننده و تشدید کننده

زمانی که عملکرد سلول های عضلات در ریه ها مختل شود و دچار انقباض و سفت شدن شوند، آسم بروز می کند.

به گزارش پیام شـــفا: در اینجا بهترین و بدترین گزینه‌های غذایی برای جلوگیری یا تشدید علائم آسم معرفی شده‌است.
بهترین: ماهی های چرب: منابع بهداشتی اسیدهای چرب، اما۳ موجود در ماهی ها، فراتر از حافظت در برابر بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت و آلزایمر است. این اسیدهای چرب در برابر حملات آسم نیز محافظت ایجاد می کنند. انواع ماهی های چرب خواص واثرات ضد التهابی دارند و می توانند مانند التهاب، بروتئن شوند که علامت شایع حملات آسم است. خطر ابتلا به آسم در کودکانی که مادران آنها در زمان بارداری دو بار در هفته ماهی مصرف می کنند نیز به مراتب کمتر از سایرینی است که ماهی را در رژیم غذایی خود ندارند.
بهترین: توت ها و سبزیجات تیره رنگ: انواع توت ها و سبزیجات تیره رنگ مانند اسفناج، مقادیر بالای ویتامـــین آ را دارند و مشخص شده که مصرف این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خس خس سینه در کودکان مبتلا به آسم کمک می کند. مصرف مکمل های ویتامین ث نیز خالی از فایده نیست و می تواند منجر به کاهش حملات آسم شود.
بهترین: نوشیدن شیر: شیر نه تنها منبع بزرگ کلسیم است، بلکه غنی از منیزیوم نیز محسوب می شود؛ یک ماده معدنی کاهنده علائم آسم که در دانه های بذر کتان نیز موجود است. منیزیوم باعث شل شدن عضلات اطراف برونش می شود و راه های هوایی را باز نگه می‌دارد.
بهترین: هویج: هویج فقط برای حفظ سلامت چشم مفید نیست بلکه بدن را در برابر آسم ناشی از ورزش نیز مصون نگه می دارد. بتاکاروتن موجود در هویج یک نوع آنتی اکسیدان است که در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود و باعث افزایش سیستم ایمنی بدن در برابر حملات آســـم خواهد شد. هویج هرچه پررنگ تر باشد کاروتوئید بیشتری دارد.
بهتریـــن: آووکادو: یک دلیل دیگر برای اضافه کردن آووکادو به رژیم غذایی وجود دارد؛ آووکادو حاوی آنتی اکســـیدانی به نام گلوتاتیون است که نگهبان ریه های شما در برابر استرس راه‌های هوایی و آسیب یافت ها محسوب می شود. چربی های مفید در آووکادو محافظ سلامت قلب، است. کلسترول بد یا ال دی ال را کاهش داده و منجر به افزایش سطح کلسترول خوب یا اچ دی ال می‌شود.
بهتریـن: سیب و پیاز: پیاز حاوی مقدار زیادی ترکیبات ضد التهابی است که می تواند آسم را درمان کنند و علائم آن را کاهش دهد. همچنین مقدار زیادی آنتی اکسیدان فلاونوئید کوئرسیتین دارد و به طور متوسط حاوی ۵۰ میلی گرم کوئرسیتین است؛ بنابراین اگر به طور روزانه پیاز مصرف کنید، شدت حملات آسم در شما کاهش خواهد یافت. پیاز، ۹ گونه ترکیب ضد التهابی متفاوت دارد. مصرف آن کاملا بی خطر اســـت و به ندرت دیده شده که کسی در اثر مصرف پیاز دچار آلرژی شود. سیر به خاطر طبیعت گرم خود یک سبزی مناسب برای درمان آسم و آلرژی به شمار می آید. در فلسفه چینی های باستان، سیر جایگاه ویژه‌ای دارد و در درمان گیاهی بسیار مورد استفاده قرار می گیرد.
بهترین: سیب: سیب و آب سیب حاوی فیتوکمیکال ها و مواد آنتی اکسیدانی است که عملکرد ریه را بهبود می بخشند؛ بنابراین به اقرادی که از آسم رنج می‌برند توصیه می‌شود هر روز یک عدد سیب بخورند. در ضمن مصرف روزانه سیب، توسط زنان باردار، احتمال ابتلا و تولد فرزندشان با مشکل آسم و یا آلرژی را کمتر می کند. پژوهش ها نشان می دهند مادرانی که در طول دوران بارداری دست کم هفته ای چهار عدد سیب می خورند، از بروز آسم و آلرژی در کودکان شان پیشگیری می کنند.
بدترین: فســـت فود: یک مطالعه بین‌المللی در بریتانیا روی دو میلیون کودک، ارتباط بین مصرف غذاهای سریع و خطر ابتلا به آسم را نشان داده است. مصرف سه وعده یا بیشتر فست فودها در هفته خطر ابتلا به آسم را در کودکان و نوجوانان ۳۰۹ درصد افزایـــش می دهد. محققان تصور می کنند که دلیل این امر با سطح بالای چربی های اشباع شده در این غذاها ارتباط دارد و منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن و شروع حملات آسم می‌شود.
بدترین: الکل: میوه های خشـــک، سوپ فوری و سیب زمینی سرخ شده: تمامی این گزینه ها حاوی سولفیت هستند؛ ماده نگهدارنده ای که می تواند منجر به حملات آسم شده و حتی در کسانی که حساسیت غذایی دارند شروع کننده آنافیلاکسی باشد. سالیسیلات ترکیب دیگری در میوه های خشک و غذاهای فراوری شده است که منجر به تشدید حملات آسم می شوند.
بدترین: نمک: مطالعات دانشـــمندان نشان می‌دهد که زیاده روی در مصرف نمک نه تنها سلامت قلب را به خطر می اندازد، بلکه باعث تشدید علائم آسم نیز می شود؛ بنابراین کنترل و مدیریت مصرف نمک باعث کنترل علائم آسم و آلرژی می گردد.

منبع: prevention

امروز با حافظ

سر ما و در میـــخانه که طـرف بامش
به فلک بر شد و دیوار بدین کوتاهی
قطع این مرحله بی همرهی خضر مکن
ظلـمات است بترس از خطر گمراهی

خواندنی

هرگز دل من بی تو جدا از المی نیست
ای قاعده لطف تو تسکین الم ها

جلی

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۳	۰۶:۱۷	۱۱:۵۰	۱۷:۲۴	۱۷:۴۲

برگه

فرق ثروتمندان با فقرا در این است که، ثروتمندان همه پولشان را سرمایه گذاری می کنند و بقیه را خرج می کنند ولی فقرا همه پولشان را خرج می کنند و بقیه را سرمایه گذاری می کنند.

جیم ران

گزارش روز

هزینه ده‌ها میلیونی نمایش ثروت در بارداری و زایمان

یک جشن بانکوه در عمارتی زیبا و منحصر به فرد. گل‌آرایی، شـــمع‌آرایی و بادکنک‌آرایی، رقص نور و دودهای تزئینی به گونه‌ای است که تصور می‌کنی، به انیمیشن‌های معروف والت دیزنی یا گئانشه‌ای!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، یک جشن بانکوه در عمارتی زیبا و منحصر به فرد. گل‌آرایی، شـــمع‌آرایی و بادکنک‌آرایی، رقص نـــور و دودهای تزئینـــی به گونه‌ای اســـت که تصـــور می‌کنی به انیمیشـــن‌های معروف والت دیزنی یا گئانشه‌ای! بخشـــی از بادکنک‌ها و عروسک‌های کوچکی که به در و دیوار آویزان اســـت و گل‌ها و دیگر تزئینات، صورتی‌رنگ و بخشـــی دیگر آبی است. همه چیز شبیه کاخ پســـر پادشاه در قیمیش سیندرلاست و مهمان‌های این جشن بانکوه هم لباس‌ها و سر و وضع‌شـــان دســـت‌کمی از مدل پوشش و آرایش مهمان‌های کاخ پادشاه افسانه سیندرلا ندارد. انگار اینجا فضایی اســـت تا افسانه‌ها جان بگیرند! بازیگر اصلی این افسانه، اما انگار سیندرلا نیســـت. نقش اول این مراسم زنی باردار است و تمام این تدارکات از تزئینات گرفته تا اجاره عمارت و استخدام عکاس و فیلمبردار و دیزاینرهای حرفه‌ای برای یک نمایش تمام‌عیار، برای این گرد هم آمده‌اند تا جنسیت نوزاد را اعلام عمومی کنند! لحظه اعلام جنســـیت جنین فرامی‌رســـد. مادر که لباس و آراستگی‌اش کم از عروس ندارد در کنار همســـرش ایســـتاده تا جنسیت جنین گاه از سوی مرکز سونوگرافی، یا برگزارکننده جشن هماهنگ شده طی مراسم بانکوهی اعلام شود. نفس حاضران در سینه حبس شده و بادکنک بزرگی را می‌آورند که معمای جنسیت نوزاد در دل آن است! با شمارش حضار زن و مرد، بادکنک را می‌ترکانند و کاغذهای رنگی صورتی از دل بادکنک بیرون می‌ریزد و دود صورتی و رقص نـــور صورتی فضا را پر می‌کند. صدای کف و جیغ و هورا کشیدن حضار به هوا می‌رود. همزمان با صدای فریاد شو و شوق مهمانان دهها بادکنک صورتی به هوا می‌رود! این تجملات و این همه نمایش ثروت، اما حکایت از جلوه‌گری‌های طبقه نوکیســـه‌ای دارد که با راه انداختن چنین نمایش‌هایی نیازهای کاذب را در ســـطح جامعه ایجاد می‌کنند و نابرابری اجتماعی و شکاف طبقاتی را بیش از پیش به تصویر می‌کشند. خروجی این ماجرا به غیر از آســـیب‌های اجتماعی و احســـاس اجحاف و تبعیض، ســـنگ‌های تازه‌ای بر ســـر راه فرزندآوری می‌اندازد. آن‌هم در شرایطی

که جامعه با بی‌اچالش جمعیت مواجه اســـت. چند سالی می‌شـــود بدعت‌های تازه‌ای در سبک زندگی وارد شده که مســـیر بچه‌دار شـــدن و فرزندآوری را ناهموارتر کرده است. اگر تا پیش از این مادران باردار و خانواده‌های‌شـــان تنها باید در فکر خرج و مخارج بیمارستان و تدارک ســـیسونی بودند، حالا رسم‌های دست و پاگیر تازه‌ای همچون جشن تعیین جنســـیت جنین و فیلمبرداری و تزئین اتاق زایمان هم به آن‌ها اضافه شده است. طبقات مرفه جامعه که قطعاً برای برپایی چنین مراســـم‌هایی مشکل ندارند، اما وقتی این قبیل مراســـم‌ها از طریق شبکه اجتماعی اینســـتاگرام به نمایش عمومی درمی‌آید، در طبقات ضعیف‌تر هم این نیاز کاذب ایجاد می‌شود و برای برآورده کردن آن باید به قرض و زحمت بیفتند یا از خویش بگذرند. اما ناتوانی از تجربه چنین مواردی می‌تواند با احساس تبعیض و نابرابری همراه باشد و حتی در مواردی زن و شـــوهرهای جوان را از بچه آوردن پشیمان کند! زیرا احســـاس می‌کنند وقتی بچه‌ای داشته باشند که نتوانند هیچ‌کدام از آرزوها و خواســـته‌های خودشان و فرزندشان را تأمین کنند، بهتر اســـت اصلاً بچه‌دار نشوند! از سوی دیگر تصویری که از زن خوشبخت و موفق در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به نمایش گذاشته شده، زنی است که در چنین فضاهایی قرار دارد. در نقطه مقابل، اما در طبقات مرفه هم مادرانی که از وقتی متوجه بارداری خود می‌شوند در صفحات اینســـتاگرام به دنبال این هســـتند که ببینند دیگران جشن تعیین جنســـیت را چطور برگزار می‌کنند و برای دیزاین اتاق زایمان سراغ کدام دیزاینرها بروند و کدام تم را انتخاب کنند. آن‌قدر حواس‌شـــان به حواشی تجملاتی بارداری پرت می‌شود که نمی‌توانند از دوران بارداری و مادر شدن‌شـــان لذت ببرند. این مادران تمام لحظات این ۹ ماه و حتی روزهای بعد از آن، به جای آنکه نوزادشان را در آغوش بکشند و از نفس‌هایش انرژی بگیرند، دغدغه لباس و تزئینات و فیلمبرداری و بقیه موارد جشن‌های نظیر تعیین جنسیت را دارند.

موانعـــی از جنس تجمل‌گرایی در مســـیر فرزندآوری

آمارهای جمعیتی کشور در وضعیت خوبی قرار ندارد و رشـــد جمعیت به ۰/۶ درصد رسیده و نرخ باروری برای هر زن حدود ۱/۶ دهم اســـت. سونامی سالمندی در راه اســـت و طبق پیش‌بینی‌ها تنها در عرض ۲۳ سال یعنی از سال ۱۳۹۸ تا سال ۱۴۲۰، جمعیت ســـالمندی ایران از ۱۰ درصد به ۲۰ درصد می‌رسد و استمرار این رشد، باعث عبور جمعیت سالمندان ایران از یکـــوم جمعیت کشور (یعنی ۳۳ درصد) در حدود سال ۱۴۳۵ خواهد شد. در چنین شرایطی رو به روز با اضافه شدن تشریفات و تجملات دست و پا گیر و انتشـــار این رفتارها در بین مردم از طریق شبکه‌های اجتماعی موقع تازه‌ای بر سر راه فرزندآوری قرار می‌گیرد و با هزینه‌های زائدی همچون جشن تعیین جنسیت، حضور در آتلیه برای عکس بارداری، تزئین اتاق زایمان و جشـــن‌های لاکچری شـــبیه مراسم‌های عروسی پرزرق و برق برای به دنیا آمدن بچه همه و همه ده‌ها میلیون تومان خرج روی دست زوج‌های جوان می‌گذارد و در نهایت آن‌ها را مجاب می‌کند به همان یکی دو فرزند اکتفا کنند و به داشتن فرزندان بیشتر فکر نکنند.
از سوی دیگر اکثریت جامعه که پول برگزاری چنین مراســـم‌هایی را ندارنـــد با این تصور کـــه آرزوهای خودشان و فرزندشان به دل شان می‌ماند، به این نتیجه می‌رســـند که وقتی نمی‌توانند زندگی خوبی برای فرزندشان درست کنند و وقتی بچه‌شان بزرگ شده تن تصاویری از جشن تعیین جنسیت دارند که به او نشان بدهند و نه جشـــن زایمان و چیزهایی از این دست؛ به این نتیجه می‌رســـند که بهتر اســـت از خیر پدر و مادر شـــدن بگذرند. خلاصه اینکه حواشی تحمیل زندگی‌های لاکچری و نمایش ثروت در شبکه‌های اجتماعی نظیر اینســـتاگرام، موانع تازه‌ای بر سر راه فرزندآوری و افزایش جمعیت گذاشته که خانواده‌ها را دچار آسیب و اختلاف می‌کند. در این بین هم معمولاً این خانم‌ها هســـتند که به دنبـــال برگزاری چنین مراســـم‌هایی هســـتند و دل‌شان می‌خواهد لحظات مادر شدن‌شان را به تبعیت از دوستان و آشنایان‌شان ثبت کنند و از این قافله عقب نمانند. اما این مراسم‌ها اغلب چند ده میلیون تومان آب می‌خورد و خیلی وقت‌ها انتهای چنین رفتارها بروز اختلافاتی عمیق در خانواده و شکاف‌هایی است که بعدترهای می‌تواند بنیان خانواده را تحت تأثیر قرار دهد.

جشن‌هایی بر زرق و برق تر از عروسی

تعیین جنسیت یکی از نخســـتین مراسم‌هایی است که مدتی اســـت به مدد شبکه‌های اجتماعی در بین مادران باردار مد شده اســـت. در کنار این‌ها معمولاً مادرانی که برای تعیین جنســـیت فرزندشان به دنبال برگزاری مراسم‌های تجملاتی درست شبیه یک جشن عروسی تمام‌عیار هســـتند محل امت از دیگر حواشی لاکچری بارداری و مادر شدن همچون عکس‌های آتلیه‌ای بارداری و همچنین تزئین اتاق زایمان و فیلمبرداری و ثبت لحظات تولد نوزادشان چشم‌پوشـــی کنند. ماجرا به همـــین جا هم ختم نمی‌شود و جشن نامگذاری و جشن دندان درآوردن و از پونک گرفتن گزینه‌های بعدی هســـتند که به مدد اینســـتاگرام از یک مراســـم خودمانی و خانوادگی به مراســـم‌هایی لاکچری تبدیل شده‌اند و بخش مهمی از درآمد گروه‌های طراحی، فیلمبرداری و حتی تالارها، باغ‌ها و عمارت‌ها بابت برگزاری مراسم ازدواج نیست بلکه برای چنین مراسم‌هایی است. اما ببینیم برگزاری یک جشن تعیین جنســـیت یا دیزاین اتاق زایمان چقدر آب می‌خورد.

قابل توجه

چگونه لکه قهوه و چای روی لیوان را از بین ببریم؟

با یه کار گرفتن روش‌های آسان می‌توانید همیشه لیوانی براق و تمیز داشته باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، خوردن چای و قهوه به حدی لذت بخش است که بســـیاری لیوان‌های زیبا و خاص را برای خوردن نوشیدنی گرم هر روزه خود انتخاب می‌کنند تا این لذت را دو چندان کنند. اما لیوان و استکان شما همیشه تمیز نمی‌ماند و به جا ماندن لک چای و قهوه روی لیوان می‌تواند لذت این نوشیدنی‌های گرم کم کند. بابه کار گرفتن روش‌های آســـان می‌توانید همیشه لیوانی براق و تمیز داشته باشید.

آب گرم و اسفنج

لیوان و فنجان را داخل سینک ظرف شویی قرار دهید و سینک ظرفشویی را با آب بسیار گرم تا بیشتر از نصف پر کنید.
داخل ســـینک مایع ظرفشویی بریزید و اسفنج را به مایع ظرفشویی آغشته کنید. تمامی لکه های دسته، زیر و داخل فنجان را به خوبی تمیز کنید.

همچنین لبه لیوان‌ها را به خوبی از لکه تمیز کنید. برای شســـتن استکان و لیوان‌هایی که لکه قهوه‌ای دارند زمان و فشار بیشـــتری بگذارید و با آب داغ آبکشی کنید.

جوش‌شیرین

مقداری جوش شیرین را داخل فنجان یا کمی آب مخلوط کنید و با دســـت داخل فنجان را با محلول آب و جوش شیرینی که درست کردید بمالید. سپس فنجان ها را تمیز با آب شســـتشو بدهید. به همین راحتی فنجان ها را بدون این که از مواد شـــیمیایی استفاده کنید می‌شود تمیز کرد.

سرکه

اگر لکه‌های روی لیوان، رحت تمیز نشدند، مقداری سرکه را با جوش شـــیرین مخلوط کنید تا خمیری به دست آید ســـپس این خمیر را روی سطح شیشه قرار داده و اجازه دهید چند دقیقه‌ای بماند. پس از گذشت این مدت لیوانتان را با آب گرم بشویید تا لکه‌ها از بین بروند.

روزنامه

بـــرای از بین بردن لکه های روی لیوان های خود از روزنامه خیس استفاده کنید زیرا جوهر روی صفحات روزنامه باعث می‌شود مواد سخت موجود در آب از سطح شیشه جدا شوند.

پودر لباسشویی

اگر لیوان‌های شـــما رنگ گرفته، برای از بین بردن زردی و جرم روی لیوان‌ها، یک ظرف را از آب ولرم پر کنید و در آن پودر ماشـــین لباسشویی بریزید و لیوان ها را درون آن به مدت ۱۲ ســـاعت بگذارید. سپس لیوان‌ها را با مایع ظرفشویی و آب گرم بشویید و آب بکشید.

مکث

کابوس پیک پنجم را فراموش نکنیم

این روزها صحبت از حذف محدودیت‌های کرونایی به رول ســـلیق اســـت و قرار است طرح هوشمند جایگزین شود تا بتوان به روزهای عادی بازگشت. در حالی که هنوز به نقطه ایمنی جمعی نرسیده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شتاب گرفتن واکســـینیون از یک طرف و خســـتگی مردم از طولانی شدن محدودیت‌ها و پروتکل‌های کرونایی از طرف دیگر، دست به دست هم داده تا ستاد ملی مقابله با کرونا و وزارت بهداشـــت، تصمیم بگیرند هرچه زودتر نسبت به عادی سازی شرایط جامعه برای مردم، اقدام کنند. این در حالی است که دنیا به این نتیجه رسیده که این ویروس به این زودی‌ها نخواهد رفت و فعلاً با ما خواهد بود.

تکرار تجربه دو حشتناک پیک پنجم

هنوز برخی از مناطق کشـــور درگیر پیک پنجم کرونا هســـتند و آمار ابتلا، و مرگ‌های کرونایی، نگران کننده است یعنی اینکه ما همچنان گرفتار ترکش‌های پیک پنجم هســـتیم که طولانی‌ترین پیک کرونایی در کشـــور بوده است. پیک پنجم با ویروس دلتا از استان‌های جنوبی آغاز شده و به سرعت سراسر کشور را فرا گرفت. به یکباره بیمارستان‌ها پر شد از بیماران کرونایی و تعداد فوتی‌ها هر روز بالاتر رفت. مردم که به شدت ترسیده بودند و این وحشت به خاطر هجوم ویروس جهش یافته بود در پیک پنجم بود که فهمیدیم کرونا دست بردار نیست و فعلاً باید تحمالش کنیم. هرچند واکسن زدمایم و خوشحالیم که ایمنی داریم، اما یادمان باشد که تا رسیدن به نقطه ایمنی جمعی در کشور، هنوز فاصله زیادی داریم.

رسیدن به نقطه ایمنی جمعی تا دو ماه آینده

آن طور که عنوان می‌شـــود، بـــرای اینکه حداقل ۸۰ درصد جمعیت کشـــور واکسینه شوند، یعنی دو دوز واکســـن بزنند و دو هفته تا از نیز بگذرد، می‌بایست ۲ ماه صبر کنیم. بنابراین، به صرف تزریق ۷۳ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور، نمی‌توان تصور کرد که ایمنی جمعی حاصل شـــده است. تا کنون ۴۸ میلیون و ۴۷۴ هـــزار و ۱۸۷ نفر دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند. ۲۴ میلیون و ۱۶۹ هزار و ۳۳۵ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۷۲ میلیون و ۶۴۳ هزار و ۵۲۲ دوز رسیده است. وقتی به این آمار و ارقام نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که هنوز ۲۴ میلیون نفر موفق به دریافت ۲ دوز واکســـن شده‌اند و تا رسیدن به مرز حداقل ۷۰ میلیون نفر از جمعیت کشور که باید ۲ دوز واکسن بزنند، راه زیادی در پیش داریم. مسعود پوسنیل، دبیر کمیته تخصصی اپیدمیولوژی وزارت بهداشت گفت: هدف نخســـت واکسیناسیون، حفظ جان مردم، هدف دوم، کاهش بار مراجعات به بیمارستان‌ها و هدف سوم، ایمنی جمعی است. طرح این موضوع، یعنی اینکه زمانی می‌توانیم به کاهش آمار کرونا امیدوار باشیم که واکسیناسیون تکمیل شده باشد. سیدمحسن زهرایی، رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشـــگیری با واکسن وزارت بهداشـــت، عنوان کرده است که تاکنون حدود ۷۲ میلیون دوز واکســـن در کشور تزریق شده که ۴۸۵ میلیون نوبت اول و ۲۳ میلیون ۲ دوز واکسن زده‌اند. وی بر این موضوع تاکید کرد که باید تلاش کنیم ظرف یک تا دو ماه آینده، تزریق دوز دوم به ۴۵ میلیون نفر و دوز اول به ۷۰ میلیون نفر برسد.

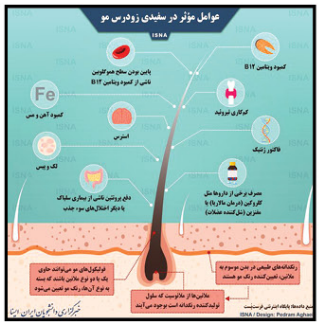
اظهارات دوگانه وزیر

از ســـوی دیگر، بهرام عین اللهی وزیر بهداشـــت، در اظهارنظرهـــای دوگانه صحبت از برداشـــتن محدودیت‌ها دارد و در جای دیگر که برای پرســـتاران درخواست مرخصی تشـــویقی می‌شود، می‌گوید در آمادگیاش هســـتیم. اگر قرار است محدودیت‌ها برداشـــته شـــود و دانش آموزان و دانشجویان در کلاس‌های درس مدرســـه و دانشگاه حاضر شوند، چرا عنوان می‌شود که باید آماده پیک ششم باشیم.

مبادا ریسک کنیم

برخی از مستانفرکارل حوزه سلامت که از نزدیک درگیر بیماری کرونا بوده‌اند نسبت به خطرات حذف عجولانه محدودیت‌ها هشدار داده‌اند و گفته‌اند که نیروهای بهداشـــت و درمان واقعاً خســـته شده‌اند و رمق ایســـتادن در مقابل پیک ششـــم را ندارند. شاید مردم از طولانی شـــدن محدودیت‌ها و... خسته شده‌اند اما نمی‌توان خستگی کادر بهداشت و درمان را نادیده گرفت و به استقبال پیک ششم رفت. به گفته فرید نجفی معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشـــت، بیماری کووید ۱۹ ســـویه‌های مختلف دارد و این ســـویه‌ها موجب می‌شود ویروس از دست سیستم ایمنی بدن فرار کند. محمدمهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با عنوان این مطلب که در مورد کرونا فقط می‌توان ۱۵ روز آینده را پیش بینی کرد و پس از آن هر لحظه ممکن است کرونا و شرایط کرونایی دستخوش تغییر شود، گفت: ویروس کرونا به راحتی و بـــه این زودی‌ها زندگی ما را ترک نخواهد کرد و قطعاً مدت‌های طولانی و یا همه عمر با ما زندگی کند. وی تصریح کرد: اینکه با پیدا شدن واکسن، کرونا از بین خواهد رفت هم قابل تکیه و پیش بینی نیســـت زیرا هر گونه تغییر ژنتیکی بر روی کرونا ویروس می‌تواند واکسن‌ها را ناکارآمد نماید از سوی دیگر آنچه در خصوص ایمنی جمعی انتظار داریم هم معلوم نیســـت که امیدبخش باشد به این خاطر باید در مورد این ویروس احتیاط بیشـــتری به خرج داد. حالا که روند واکسیناسیون شتاب خوبی گرفته است، به نظر می‌رسد باید اندکی صبوری کنیم و اجازه بدهیم به نقطه ایمنی جمعی برســـیم زیرا تکرار پیک پنجم برای ما گران تمام خواهد شد.

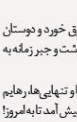
عوامل مؤثر در سفیدی زودرس مو



شبکه خبرنگاران ایران جوان

اشاره

کتاب؛ تازگی همیشه



حمیدعسگری

برخـــی مفاهیم در گذر زمان معنا می‌شـــوند و نمی‌تـــوان ســـخن‌اندیشـــانه بیـــن گزاره‌هـــا نســـبت معرفتی برقرار کرد. کودک که بودم، با تعابیر گوناگونی از کتاب آشـــنا شـــدم؛ «یار مهربان»، «غنای روح»، «همراه همیشه»و... اما اینها تنها لفظهای قشنگی بود که در گردونه فهم من کشف رمز نمی‌شد!
ســـال‌ها گذشت و دختر زندگی به طرفه‌العینی ورق خورد و دوستان دوران کودکی، نوجوانی و جوانی هر یک اسیر سرنوشت و جبر زمانه به گنج و گوشه‌ای پرتاب شدند!
اینجا بود که کتاب در مقابله کارزار تردیدها و تردداها و تنهایی‌ها رهایم نکرد و چون رفیقی شفیق باغم‌ها و شادی‌هایم به پیش آمد تا به امروز! یاری مهربان که همیشه هست! آرام بی‌صدا، ساده و بی‌تکلف، اما پر از حضوری ناب و تازگی همیشه!
در بی‌حوصلگی‌ها صبورانه در قاب چشمانم امید می‌آفریند و با این که بزرگ‌ترین سرمایه را سخاوتمندانه بر من ارزانی داشته، اما هیچ‌گاه منّتی بر من نداشـــته است! همو که کلید نجات بخشی را بر دستم نهاده و تا همیشه مدیونش هستم. واقعاً کتاب چه رفیق شفیقی است. همیشه حوصله‌اش را دارد و ساعت و زمان نمی‌شناسد و حتی سوکتش پر از غوغای دلپذیر دانایی و هیاهوی شیرین معرفت است.

رسانه چه خبر

ارز ۴۲۰۰ حذف نمی‌شود بلکه ریال آن در قالب کارت به مردم پرداخت می‌شود

تسنیم: رئیس کمیســـیون اقتصادی مجلـــس شورای اسلامی با اشـــاره به طرح تخصیص مابه‌التفاوت ارز ۴۲۰۰ تومانی و آزاد به‌صورت کارت اعتباری به مصرف‌کننده گفت: ارز ۴۲۰۰ تومانی حذف نمی‌شود، بلکه موضوع بحث این است که ثمره آن باید به مصرف‌کننده تخصیص یابد.

همه داروها و تجهیزات باید در سامانه تیتک ثبت شوند

ایلنا: رئیس سازمان غذا و دارو گفت: اصرارمان این است که همه داروها و تجهیزات الزاماً در ســـامانه تیتک ثبت شوند. محمدرضا شاه‌نظری ارتباط با فروش دارو در فضای مجازی گفت: بسیاری اقـــلام در این فضا عرضه می‌شـــود و به فروش مـــی‌رود که باید ســـاماندهی شود. برخی این مســـأله را به کلی نقض می‌کنند و عده‌ای به صورت بی مهابا و عنان گســـیخته از فروش در فضای مجازی دفاع می‌کنند. باید ســـاماندهی شـــود و براســـاس منطق عقلایی سودش را مردم ببرند و کسب و کار اینترنتی هم براساس قانون و مقررات خودش عمل کند. نظر ســـازمان این است، نه با افراط و نه تفریط موافق نیستیم.

مرگ زنان بر اثر کرونا ۳ درصد افزایش یافته است

ایرنا: مدیرکل جمعیت و ســـلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشـــت، درمان و آموزش پزشکی گفت: از ابتدای امسال تا کنـــون مرگ زنان بر اثر ابتلا به کرونا ۴۸ درصد رســـیده که نســـبت به ســـال گذشته (۴۵ درصد)، ســـه درصد افزایش یافته است.

تأیید تزریق دُز سوم واکسن کرونا در کمیته علمی

ایسنا: مدیر کل اداره دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با بیان اینکه اکنون ۵۰ تا ۶۰ میلیون ذخیره دارویی واکسن کرونا در کشور داریم و ۴۲ میلیون باقی‌مانده سیاست واردات واکسن است که ذخیره بالایی اســـت؛ گفت: پیشنهاد شده است که مجوز تزریق بوستر (یادآور) را به واکسن‌ها بدهیم و تزریق دز بوستر در کمیته علمی واکسن به تأیید رسیده است.

تامین هـــزینه شیرخشک و مکمـــل‌های غـــذایی، برای کودکان معلول ذهنی موســـسه خیریه "کهریزک"
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۳۷*۷۰۰#
*۷۸۰*۶۵#