info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۷۷
یکشنبه / ۲۹ خرداد / ۱۴۰۱
۱۹ / ذوالقعده / ۱۴۴۳
19 / June / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۲۸۳-۳۲۵۲۳۲۲۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خواندنی

امروز با حافظ

شکوه آصفی و اسب باد و منطق طیر
به باد رفت و از او خواجه هیچ طَرف نبست
به بال و پَر مرو از ره که تیر پرتابی
هوا گـرفت زمـانی، ولـی به خـاک نشست

هرچند کز آب بقا باشد
خضر دور از فنا
بیند شهیدان تو را میرد ز
حسرت بارها

اهلی شیرازی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۳	۰۵:۵۰	۱۳:۰۷	۲۰:۲۵	۲۰:۴۶

برگه

اگر زندگی را برای یکدیگر راحت‌تر نسازیم، برای چه زندگی می‌کنیم؟

جورج الیوت

گزارش روز

پدیده «کودکان کار اینستاگرامی» و آسیب‌های آن

این کلیپ نگاه کردن ندارد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، شاید شما هم این ویدیو یا ویدیوهای مشابه آن را دیده باشید؛ ویدیوهایی که کودکان، بازیگران اصلی آن هستند و عموماً جوری رفتار می‌کنند و حرف‌هایی می‌زنند که با دنیای کودکی‌شان هیچ تناسبی ندارد. در واقع آنها بازیگرانی هستند برای ایفای نقشی که نقش آنها نیست اما همین باعث می‌شود مخاطب جمع کنند و چه اهمیتی دارد وقتی قرار است هدف تنها بالا بردن بازدید کننده و فالوئر باشد.

شما کودکی را می‌بینید که ادای آدم بزرگ‌ها را درمی‌آورد. با الفاظی که به هیچ عنوان مناسب سنش نیست. گفت‌وگو می‌کند و رفتاری نشان می‌دهد که شاید برایش جنبه بازی و سرگرمی داشته باشد اما دراین میان آنچه فراموش می‌شود، این است که ویدیو وقتی وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شود، دیگر مثل تیری است که از کمان رها شده و معلوم نیست چه عاقبتی پیدا کند. هدف این کلر اما معلوم است؛ کسب درآمد از کودکان در شبکه‌های اجتماعی بویژه اینستاگرام. پس بیراه نیست اگر آنها را کودکان کار اینستاگرامی بنامیم چراکه بی‌توجه به حقوق این کودکان، از آنها برای درامدزایی استفاده می‌شود. اگر از دنبال‌کنندگان صفحه‌هایی که در آنها از کودکان برای جذب فالوئر و تبلیغات استفاده می‌کنند سؤال کنید، به جواب‌های مختلفی می‌رسید. برای بعضی‌ها این ویدیوها خیلی بامزه است و فقط از اینکه آنها را تماشا کنند خوششان می‌آید. گاهی این صفحات را به دوستان خود هم پیشنهاد می‌دهند و مثلاً می‌گویند این بچه را ببین چقدر بامزه است و چه حرف‌هایی می‌زند. البته که توجه نمی‌کنند در پشت صحنه، والدین کودک یا افرادی دیگر مثل کارگردانانی تمایوقت دارند تمام صحنه را می‌چینند و حرف‌هایی به کودک یاد می‌دهند که جلوی دوربین تکرار کند. کودک با شیرین‌زبانی تمام دیالوگ‌های تمرین شده را به زبان می‌آورد و شما را مجذوب خودش می‌کند. این صفحه‌ها معمولاً وقتی فالوئرشان بالا می‌رود شروع می‌کنند به تبلیغ گرفتن و طبیعی است که هرچه بیشتر محتوای جذاب و جالب توجه فالوئرها تولید کنند، شانس تبلیغات هم برایشان بالاتر می‌رود.

این وسط البته چیزی که اهمیتی ندارد، رفاه و آرامش کودک است. در یکی از پست‌های اینستاگرامی، مادری کودک خود را که خواب است به زور بیدار می‌کند تا به فالوئرها سلام کند و برایشان ادای فلان خواننده را دربیاورد و همگی دور هم غش غش بخندند. کسانی که گمان می‌کنند این کودکان بامزه و دوست‌داشتنی و آن‌طور که گردانده صفحه از آنها می‌خواهد، باید با لایک و ذخیره کردن پست حمایت کنند، خودشان هم شاید خبر نداشته باشند با این کار دارند به باقی ماندن کودک در چرخه کار اینستاگرامی کمک می‌کنند. درست مثل همان وضعیتی که اگر شما کار کودکان را به رسمیت بشناسید، در واقع به باقی ماندن آنها سر چهارراهها کمک می‌کنید. چون به این نکته توجه نمی‌کنید که کودکان، کاری جز بازی و درس خواندن نباید داشته‌باشند.

برخی دیگر از دنبال‌کنندگان چنین صفحاتی هم صرفاً سرگرمی را دلیل این کار عنوان می‌کنند، مثل خانمی که به قول خودش وقت‌هایی که بیکار است، سراغ اینستاگرام می‌رود و چون بچه‌ها را خیلی دوست دارد جذب چنین صفحه‌هایی می‌شود. «من فقط هدفم سرگرم شدن است و گاهی خیلی به چنین ویدیوهایی می‌خندم، مخصوصاً یک دختر کوچولو هست که خیلی شیرین است و آنقدر حرف‌های بامزه‌ای می‌زند که آدم دلش نمی‌آید نگاهش نکند. این بچه یک صفحه برای خودش دارد و کار مدلینگ هم می‌کند. کلی عکس‌های زیبا از خودش در صفحه‌اش وجود دارد و انواع لباس‌های قشنگ و رنگارنگی می‌پوشد که آدم دهانش باز می‌ماند. آفرین به این مادر باسلیقه!»

این هم نظری است به هرحال اما مسلماً نظر درستی نیست و اینجا دیگر نمی‌توان گفت آفرین به مادری که دم به دم عکس‌ها و ویدیوهای کودک خود را در حالت‌های مختلف کسانی که مراقب هستند تا کودکانی که سر چهارراه‌ها می‌ایستند کارشان را به بهترین شکل انجام دهند. کودکان کار اینستاگرامی را معمولاً در میشود از طریق هشتگ‌هایی مثل کودک بامزه، دهه نودی، فـان، خندهدار، طنز، بمب خنده و غیره پیدا کرد. این البته در حالتی است که مثل ویدیویی که از کودکی که آن اشاره شد کلیپ به اصطلاح طنز ساخته شده باشد. البته هشتگ‌های دیگری هم هست که به دلیل رکیک بودن الفاظ آن، در این مطلب از اشاره مستقیم به آن معذوریم اما همین قدر بدانید که برای به اصطلاح بالا آوردن چنین صفحه‌هایی از انواع تکنیک‌های جذب فالوئر از اینستاگرام استفاده می‌شود تکنیک‌هایی که گاهی مرزهای اخلاقی را پشت‌سر می‌گذارند و کودکان را دستمایه جذب بازدیدکننده قرار می‌دهند. یک لحظه تصورش را بکنید که کسی با سرچ هشتگی نامناسب به کلیپی می‌رسد که کودکانی در آن مشغول ایفای نقش هستند. کودکانی هم که به مدل‌های اینستاگرامی تبدیل می‌شوند کم‌وبیش چنین وضعیتی دارند و گرچه ممکن است کسانی بگویند استفاده از کودکان به عنوان مدل در تمام کمپانی‌های دنیا رایج است اما باید گفت سازوکار آن با صفحه‌های شخصی متفاوت است و موضوع بحث ما هم نیست اما اینکه شما کودک خود را به یک مدل تبدیل کنید و او را مدام پوشیده در لباس‌های رنگارنگ و گاهی آرایش شده به سبک بزرگترها در معرض دید همگان قرار دهید، قطعاً نقض حقوق کودک است و او می‌تواند در آینده به خاطر اینکه بدون اختیارش به انتشار عکس‌های شخصی او در صفحات عمومی فضای مجازی اقدام کردهاید، از شما شاکی باشد.

حالا سؤال این است که در مواجهه با چنین صفحاتی چه کنیم؟ ساده‌ترین راهش این است که این صفحات را دنبال نکنید و بامزه بودن و سرگرمی و هر دلیل دیگری را برای به رسمیت شناختن کار کودکان در اینستاگرام مجاز نشمارید. می‌توانید حتی به گردانده صفحه تذکر بدهید که با این کار حقوق کودکان را نقض کرده است و حتی چنین صفحاتی را به اینستاگرام گزارش دهید تا در صورت لزوم فعالیت آن متوقف شود. بالطبع وقتی علاقه‌ای به چنین پست‌هایی نشان داده نشود، کودکان کار فضای مجازی هم حاشیه امنیت بیشتری پیدا می‌کنند و شاید دیگر روی کسب درآمد از طریق آنها حساب خاصی باز نشود.

اشاره

فروکتوز ریسک ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد

محققان می‌گویند شربت ذرت یا فروکتوز بالا می‌تواند خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی را در افراد افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، شربت ذرت یا فروکتوز بالا در بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها از جمله نوشابه‌ها و غذاهای فراوری شده یافت می‌شود. کارشناسان می‌گویند با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم حاوی غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین بدون چربی می‌توانید میزان مصرف شربت ذرت یا فروکتوز بالا را کاهش دهید.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که مقدار بیشتری از شربت ذرت یا فروکتوز بالا مصرف می‌کنند ممکن است در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های کبدی باشند. در این مطالعه، محققان داده‌های ۳۲۹۲ شرکت کننده را که در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه بین سال‌های ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ ثبت نام کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. به طور کلی، محققان دریافتند افرادی که سطوح بالای فروکتوز مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که سطوح پایین‌تری از فروکتوز مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلاء به کبد چرب غیرالکلی هستند. فروکتوز یک قند طبیعی است که در میوه‌ها است. میوه‌ها برخی سبزیجات و عسل یافت می‌شود. در حالی که یک قند طبیعی است، یک عنصر در شربت ذرت یا فروکتوز بالا هم است. علاوه بر اینکه یک عامل تأثیرگذار بر چاقی و دیابت است، محققان عنوان می‌کنند که شربت ذرت یا فروکتوز بالا ممکن است یک عامل تأثیرگذار در ابتلاء به کبد چرب هم باشد. علائم کبد چرب غیرالکلی شامل خستگی و درد یا ناراحتی در ناحیه سمت راست بالای شکم است. کبد چرب می‌تواند منجر به عوارضی شود که شدیدترین آنها سیروز کبدی است. سیروز زمانی رخ می‌دهد که کبد آسیب دیده باشد. برای جلوگیری از بروز التهاب، زخم‌های کبد و در نهایت، این فرایند زخم‌هایی می‌تواند منجر به سرطان کبد و نارسایی کبدی شود. کبد چرب همچنین می‌تواند منجر به وضعیتی به نام NASH (استئاتوهپاتیت غیر الکلی) شود که باعث وخامت تدریجی کبدی می‌شود. کبد چرب شایع‌ترین بیماری کبدی در سراسر جهان است. انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۵ این بیماری به علت اصلی پیوند کبد تبدیل شود. این بیماری به طور بالقوه با اصلاح رژیم غذایی قابل پیشگیری است.

قابل توجه

چالش ۱۵ میلیون واکسن نزده!

سومین تابستان کرونایی هم از راه رسید با این تفاوت که دیگر از آمار بالای ابتلا و مرگ و میر بیماران در کشور خبری نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، از ابتدای شیوع پاندمی کرونا در کشور تا امروز، شاهد گذر از دو تابستان هیاهو با آمار بالای افراد مبتلا و فوتی‌ها بودیم به طوری که در تابستان دوم که در سال ۱۴۰۰ تجربه کردیم، شرایط بسیار تلخ و سخت بود. برای عبور از به مالتبار، لازم است که پروتکل‌ها را همچنان رعایت و نسبت به تکمیل واکسیناسیون اقدام کنیم زیرا هنوز کمتر از ۲۸ میلیون نفر در کشور ۳ دوز واکسن کرونا زده‌اند.

کرونا تمام نشده است

حمیدرضا جماعتی- دبیر کمیته علمی کشوری کرونا با بیان اینکه کرونا هنوز تمام نشده است، گفت: بر اساس پیش بینی‌های متخصصان به نظر می‌رسد که تا سه ماه آینده موج جدیدی از کرونا و افزایش چشمگیری در ابتلاء به این بیماری نداشته باشیم و اما بعد از آن و در فصل سرد سال، نمی‌توان پیش بینی کرد که چه اتفاقی خواهد افتاد. وی افزود: در حال حاضر زیرسویه‌های دیگر ویامیکرون مانند BA.4، BA.5 و BA.2 که در آمریکا و کشورهای افریقایی غالب است در کشور ما شیوع پیدا نکرده بنابراین تا زمانی که مطمئن نشده‌ایم که این زیرسویه‌ها در آن کشورها چگونه رفتار می‌کنند باید جوانب احتیاط و پروتکل‌های بهداشتی را با جدیت رعایت کنیم. جماعتی تاکید کرد: توصیه کمیته علمی کشوری کرونا این است که گروه‌های پرخطر مانند سالمندان، بیماران که سیستم ایمنی ضعیف دارند و یا داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند، نوبت چهارم واکسن کرونا را تزریق کنند. کودکان ۱۱ تا ۱۵ ساله هم حتماً واکسیناسیون را انجام دهند. چراکه کودکان می‌توانند عامل انتقال بیماری باشند. بنابراین تکمیل واکسیناسیون همچنان مورد تاکید کمیته علمی کرونا است. دبیر کمیته علمی کشوری کرونا ضمن تاکید بر استفاده از ماسک و پروتکل‌های بهداشتی، خاطرنشان کرد: درست است که پاندمی از مرحله حاد عبور کرده، اما ویروس همچنان در کشور در چرخش است و پاندمی به پایان نرسیده است لذا باید گوش به زنگ باشیم تا دوباره گرفتار نشویم.

تکمیل واکسیناسیون مهم است

جماعتی گفت: تکمیل واکسیناسیون کودکان به ویژه در گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال مورد تاکید کمیته علمی است چراکه ممکن است با توجه به شرایط ماه‌های آینده، بازهم با موجی از بیماری کرونا با جهش‌های جدید روبرو باشیم. بنابراین باید از این فرصت طلایی برای تکمیل واکسیناسیون استفاده کنیم. وی تصریح کرد: با عبور از مرحله حاد پاندمی کرونا، واکسیناسیون روند کاهشی داشته و توصیه تمامی صاحب نظران حوزه سلامت در دنیا این است که مردم حتماً واکسیناسیون خود را به ویژه تزریق نوبت سوم و چهارم انجام دهند تا بتوانیم در آینده از ایجاد موج‌های جدید با سویه ها و زیرسویه های جدید پیشگیری کنیم. دبیر کمیته علمی کشوری کرونا با اشاره به لزوم اجرای دوباره طرح شهید سلیمانی برای تقویت واکسیناسیون خود را به ویژه در نوبت سوم و چهارم و گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال، گفت: در این طرح می‌توان با مشارکت بسیجیان، به تقویت پوشش واکسیناسیون کمک کرد و مرخص پیشنهادات برای ارائه واکسن کرونا در داروخانه‌ها بوده که نیاز به ساختار قوی و برنامه ریزی مدون دارد.

عادی انگاری‌ها می‌تواند خطرناک باشد

در همین حال، عباس شیرازیان- سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا- در واکنش به عادی انگاری‌ها و پایان کرونا در کشور، گفت: متأسفانه عادی انگاری‌هایی رخ داده است. اگر چه شاید هم بیماری نداشته باشیم اما با چنین عادی انگاری‌هایی همین دلیل ویروس منحوس، دوباره جان بگیرد. بهتر است که سومین تابستان کرونایی کشور، متفاوت از دو تابستان قبل به پایان برسد.

مکث

لاکچری شدن تفریحات سالم!

در خبرها پر شده بود که به له تفریحاتی مثل سینما، تئاتر و کنسرت رفتن هم شد لاکچری و عده محدودی از افراد و به قول خودشان تنها همان چهار درصدی‌ها می‌توانند از این تفریحات بهره ببرند به سایت‌های بلیت‌خرونی کنسرت‌ها که سری بزنیم می‌بینیم رنج قیمت‌ها از ۲۰۰هزارتومان شروع می‌شود که حالا این هم جایگاهش آن تعمه‌ای کنسرت است که همه‌جی پیدا نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اگر قرار باشد از فضا به‌خوبی لذت ببری باید بیشتر هزینه کنی! حالا این که هیچی بلیت تک نفره سینما شده است ۵۰هزارتومان یعنی دو نفر که نامزد هستند قصد سینما رفتن داشته باشند باید ۱۰۰هزارتومان پول بدهند.

سینما رفتن را چرا لاکچری کردید؟

درست است که گرانی و تورم فریاد همه را درآورده اما عده‌ای هم آمدانه به این گرانی‌ها دامن زدند و روزبه‌روز با بی‌رحمی تمام و استدلال‌های صمن‌به‌غاز همه‌چیز را گران می‌کنند. درست است که کنسرت رفتن و تئاتر رفتن هم از سالیان سال است که گران بوده اما بلیت سینما چرا گران شد؟ از چه زمانی دقیقاً سینما رفتن به عنوان تفریح لاکچری به حساب آمد؟ حتی اشتراک نمایش‌های خانگی هم به‌حدی گران شده که برای خرید اشتراک یک ماهه باید کلی هزینه کرد!

تفریح با پَز روشنفکری

اما در این میان رویکردهای متفاوتی وجود دارد شاید خیلی‌ها در نگاه اول همه‌چیز را سیاه ببینند و بگویند حالا تو این گرونی ماست و پنیر چرا مردم بیاید دغدغه‌شان تفریحاتی مثل سینما رفتن و تئاتر رفتن باشد! یادم هست اواخر دهه هشتاد و اوایل دهه نود مجلهای فرهنگی هنری با یکی از کارگردانان تئاتر گفت‌وگویی انجام داده بود و خبرنگار از او پرسیده بود چرا بلیت نمایش نان گران است؟

یک فرد عادی هزینه بلیت ۲۰هزارتومانی برای تئاتر ندارد؟ کارگردان هم جواب داده بود که من برای مردم عادی نمایش نمی‌سازم که دغدغه تو را داشته باشم که پول بلیت دارد یا نه بلکه برای نخبه‌ها و اهالی فرهنگی می‌سازم که آنها برای یک نمایش حتما هزینه بلیت را دارند! حالا همین‌ها دغدغه مردم برایشان شده اولویت زندگی که با آن اسم و رسمی برای خودشان دست و پا کنند و پُز روشنفکری بدهند که چرا همه‌چیز گران شده ولی خودشان عادل همین گرانی‌ها هستند و دوست ندارند مردم جزئی از تفریحاتشان باشند.

سیاهی را با تلخی نمی‌توان حل کرد

نه اینکه بگوییم آن هنرمند کشور تحلیل‌اش این‌گونه بوده بلکه یا هر کارشناس و منتقد و جامعه‌شناس و مددکار اجتماعی که صحبت می‌کردم می‌گفتند لبنیات و خوراکی گران شده حالا مردم به‌سختی می‌توانند ماست هم بخورند، باید چطوری از تفریحات صحبت کرد مگر سینما، کنسرت و تئاتر رفتن برای مردم و جوانان نان و آب می‌شود؟

مگر با وضعیتی که وجود دارد مردم به فکر تفریح و بیرون رفتن هستند؟ درصد بیکاری جوانان بالا رفته و از همیشه نامیدترند و روبه‌رو امید به زندگی در آنان کاهش پیدا می‌کند. خبرنگار از او پرسیده بود چرا بلیت نمایش نان گران است؟ یک فرد عادی هزینه بلیت ۲۰ هزارتومانی برای تئاتر ندارد؟ کارگردان هم جواب داده بود که من برای مردم عادی نمایش نمی‌سازم که دغدغه این را داشته باشم که پول بلیت دارد یا نه بلکه برای نخبه‌ها و اهالی فرهنگی می‌سازم که آنها برای یک نمایش حتما هزینه بلیت را دارند!

اما روی دیگر ماجرا، خود جوانان هستند وقتی با آنان صحبت می‌کنم حس این را دارم که این حجم از نامیدی و سیاهی که نخبگان و جامعه‌شناسان از جامعه به تصویر می‌کشند و این نامیدی را در حادترین لفظ بیان می‌کنند، وجود ندارد یعنی گرانی‌ها و مشکلات هست نمی‌توان نادیده گرفت یا از آن‌ها فرار کرد اما دامن زدن به این سیاهی صحیح نیست، مثلا جوان ۲۵ ساله‌ای که تمام تلاش‌اش را می‌کند تا هم دانشگاه برود و هم سرکار تا بتواند خرج و مخارج زندگی‌اش را تامین کند اما بازار هایی برای تفریح و سرگرمی خود باز می‌کند یعنی کسی که امید دارد و نمی‌تواند امیدش را نادیده گرفت، او نیاز به تفریح دارد که بتواند روحش را برای لحظاتی از گرانی، تورم و... دور کند.

آب و نان نمی‌شود یعنی چه؟

این جمله که تفریحاتی مثل سینما و کنسرت رفتن آب و نان نمی‌شود اساسا جمله صحیحی نیست بلکه تفریحات می‌تواند ساعتی افراد را از فضای استرس‌زا و محیط‌هایی پر تنش دور کند و شادمانی را برای لحظاتی تزریق کند یعنی کارکردی قابل اعتنا به همان اندازه آب و نان دارد. طبق آخرین آماری که وجود دارد درصد تفریح مردم بعد از کرونا و تعطیلی بیشتر مراکز فرهنگی و هنری و تفریحی، به ۲ درصد رسیده و این کمتر شدن تفریح میان جوانان اثرات جبران‌ناپذیری دارد و ناهنجاری‌های اجتماعی مثل اعتیاد، مصرف دخانیات و... را افزایش می‌دهد.

گران تر شدن بلیت‌ها در بازار سیاه

حتی با این گرانی‌ها این اتفاق افتاده که بسیاری از بلیت کنسرت‌ها، فستیوال‌ها و... در بازار سیاه با رقم‌های نجومی به فروش برسد و اگر هم کنسرت خوانده معروفی باشد علاقه‌مندانش که نتوانستند بلیت را تهیه کنند سعی دارند به هر نحوی شده بلیت را خریداری کنند و این باعث دامن زدن به فروش بلیت در بازار سیاه می‌شود.

۶ کاری که گوشی شما را آلوده می‌کند

رسانه چه خبر

نقشه کرونایی کشور آبی‌تر شد

وبدا: نقشه کرونایی کشور از رنگ زرد تقریباً خالی شده و تعداد شهرهای زرد کرونایی به ۱۰۶ مورد رسیده است. تا هفته گذشته ۱۱۳ شهرستان در وضعیت زرد و ۳۳۵ شهرستان در وضعیت آبی قرار داشتند. بر همین اساس، در تازه‌ترین گزارش وزارت بهداشت که روز جمعه ۲۷ خرداد ۱۴۰۱ منتشر شده است، تعداد شهرهای آبی از ۳۳۵ به ۳۴۴ شهر افزایش یافته است. همچنین، تعداد شهرهای زرد کرونایی نیز از عدد ۱۱۳ به شهر ۱۰۶ کاهش یافته است.

رژیم غذایی گیاهی در پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه مؤثر است

مدیسن نت: تحقیقات جدید نشان می دهد زنانی که پس از یائسگی از یک رژیم غذایی گیاهی سالم پیروی می کنند، با خطر کمتر ابتلا به سرطان سینه روبه‌رو هستند. پس از تحت نظر قرار گرفتن بیش از ۶۵هزار زن به مدت دو دهه، محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی سالم و عمدتاً گیاهی مصرف می کنند، خطر ابتلاء به هر نوع سرطان سینه در آنها به طور متوسط ۱۴ درصد کاهش یافته بود. اما خطر ابتلاء به سرطان سینه تهاجمی در میان زنانی که رژیم غذایی آنها شامل مقدار قابل توجهی غلات کامل، میوه، سبزیجات، آجیل، حبوبات، روغن‌های گیاهی و چای یا قهوه بود، کاهش یافت حتی اگر گوشت قرمز و مرغ گیاه‌ه در رژیم‌شان قرار گرفته بود. در مقابل، در میان زنان مسن که رژیم غذایی عمدتاً گیاهی آنها نباشد، ناسالم تلقی می‌شد چراکه وابستگی شدید به آبمیوه‌های شیرین، غلات تصفیه شده، سیب زمینی، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و دسرها داشتند، هیچ مزیت محافظتی مشاهده نشد. چنین زنانی در واقع شاهد افزایش ۲۰ درصدی خطر ابتلاء به سرطان سینه بودند. صنم شاه- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پاریس- ساکلی در فرانسه، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش مصرف غذاهای گیاهی سالم و کاهش مصرف غذاهای گیاهی کمتر سالم ممکن است به پیشگیری از انواع سرطان سینه کمک کند.» وی افزود: «واضح است که همه رژیم‌های غذایی گیاهی به یک اندازه سالم نیستند.» برای این مطالعه، شرکت کنندگان، زن فرانسوی با میانگین سنی ۵۳، پرسشنامه‌های تغذیه‌ای را در سال ۱۹۹۳ و دوباره در سال ۲۰۰۵ تکمیل کردند. طی یک دوره ردیابی به طور متوسط در حدود ۲۱ سال، نزدیک به ۴۰۰۰ نفر از زنان به سرطان سینه مبتلا شدند. تیم مطالعه دریافت افرادی که تمایل به خوردن سالم‌ترین غذاهای گیاهی داشتند با خطر کمتر سرطان سینه مواجه بودند. کسانی که کمترین رژیم‌های غذایی گیاهی سالم را مصرف می کردند، خطر ابتلای شأن به میزان قابل توجهی بالاتر بود. شاه این نظریه را مطرح کرد که محتوای فیبر بالای رژیم‌های گیاهی سالم‌تر «ممکن است خطر سرطان را از طریق اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی کاهش دهد.» اما او همچنین تاکید کرد که تحقیقات بیشتری مورد نیاز خواهد بود. زیرا مکانیسم‌های علت از ارتباط بین رژیم‌های غذایی سالم گیاهی و خطر ابتلاء به سرطان سینه هنوز به طور کامل مشخص نشده است.

مصرف کم قهوه در بارداری بی‌خطر است

سایتس دیلی: محققان دانشگاه کوئینزلند دریافته‌اند که نوشیدن روزانه قهوه هیچ خطری برای بارداری ندارد. محققان از ژنتیک برای تجزیه و تحلیل تأثیر نوشیدن قهوه استفاده کردند و یافته‌های آنها نشان می‌دهد مصرف محدود قهوه در دوران بارداری خطر سقط جنین، مرده زایی یا زایمان زودرس را افزایش نمی‌دهد. دکتر کان هان- مون- سرپرست تیم تحقیق، گفت: «دستورالعمل‌های کنونی سازمان جهانی بهداشت می‌گوید زنان باردار باید کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین یا دو تا سه فنجان در روز قهوه بنوشند.» وی افزود: «ما می‌خواستیم بفهمیم که آیا قهوه به تنهایی خطر پیامدهای نامطلوب بارداری را افزایش می‌دهد یا خیر و تحقیقات نشان می‌دهد که اینطور نیست.» محققان از روشی به نام تصادفی سازی مندلی استفاده کردند که از هشت نوع ژنتیکی استفاده می‌کرد تا رفتار نوشیدن قهوه زنان باردار را پیش بینی کند و بررسی کردند که آیا این گونه‌ها با نتایج زایمان نیز مرتبط هستند یا خیر. موئن گفت: «از آنجایی که ما نمی‌توانیم از زنان بخواهیم مقادیر مشخص شده قهوه را در دوران بارداری خود بنوشند، از آنالیزهای ژنتیکی برای تقلید از یک کارآزمایی کنترل تصادفی استفاده کردیم.» تجزیه و تحلیل ژنتیکی نشان داد که خطر سقط جنین، مردهزایی یا زایمان زودرس برای زنانی که قهوه می‌نوشند، وجود ندارد. دکتر مون می‌گوید: «وقتی صحبت از رژیم غذایی در دوران بارداری به میان می‌آید معمولا به زنان توصیه می‌شود که از مصرف قهوه صرف نظر کنند. اما این مطالعه نشان می‌دهد که آنها همچنان می‌توانند بدون نگرانی از افزایش خطر این پیامدهای بارداری از قهوه لذت ببرند.» محققان تاکیدمی کردند که این مطالعه فقط به مرخی از پیامدهای نامطلوب بارداری توجه کرده است و ممکن است مصرف کافئین بر دیگر جنبه‌های مهم رشد جنین تأثیر بگذارد. دکتر مون گفت: «به همین دلیل مصرف زیاد قهوه در دوران بارداری را توصیه نمی‌کنیم، بلکه مصرف کم یا متوسط قهوه را توصیه می‌کنیم.»