info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۹۲
یکشنبه / ۳ بهمن / ۱۴۰۰
۲۰ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۲
23 / January / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، برسی ماه گستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۳۲۳-۳۲۵۳۲۳۲۲-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

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

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

اعطای مشوق جهت تسهیل فرزندآوری

یک پژوهشگر و جمعیت شناس گفت: اعطای مشوق‌ها و تسهیل‌گری‌های مالی برای فرزندآوری بسیار لازم است اما کافی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، صالح قاسمی- پژوهشگر و جمعیت‌شناس، در خصوص تأثیر مشوق‌های ازدواج برای جلوگیری از کاهش نرخ ازدواج، افزود: قطعاً مشوق‌هایی از قبیل افزایش وام ازدواج و مشوق‌هایی که در قانون جوانی جمعیت هم ذکر شده است حتماً به مسئله ازدواج کمک می‌کند اما نباید تصور کنیم که همه مسئله ازدواج با پرداخت‌های نقدی حل خواهد شد بلکه این بسیار اشتباه است که اگر فکر کنیم با حل مسئله تجرد و مشکلات ازدواج جوانان مسئله جمعیت حل می‌شود بلکه این مسائل بر یکدیگر تأثیر دارند.

وی ادامه داد: از دیدگاه من تسهیلات و اعطای مشوق‌های مالی برای تسهیل ازدواج و همینطور اعطای مشوق‌ها و تسهیل گری های مالی برای فرزندآوری بسیار لازم است اما کافی نیست و حتماً در کنار این مسائل باید ابعاد مختلف نگرشی، روانشناختی، فرهنگی و اجتماعی مبحث به طور کامل هم برای مردم و هم نخبگان حل شود.

این پژوهشگر و جمعیت شناس اظهار کرد: کارکرد رسانه‌ها در این زمینه بسیار ضروری و مهم است و این کارها شرط لازم است اما کافی نیست؛ نوع نگاه و کارکرد ما هدف پیش روی این قوانین و مشوق‌ها را محقق می‌کند.

قاسمی تصریح کرد: یکی دیگر از مسائلی که در بحث جمعیت تأثیر به سزایی دارد مسئله اقتصاد جمعیت و مهاجرت است که متأسفانه در سیاستگذاری‌های جمعیتی مغفول واقع شده اند و می‌توان گفت هر دو این موارد پاشنه آشیلی هستند که می‌تواند به ما در رسیدن به اهداف سیاست‌های جمعیتی کمک کند.

وی بیان کرد: در ذیل مباحث اقتصاد جمعیتی و اقتصاد کلان مفهومی با عنوان ضریب پشتیبانی وجود دارد که به معنی این است که از تقسیم افراد بیمه پرداز (افراد اصلی بیمه شده) و بیمه گذار بر افراد مستمری بگیر بازنشسته ای که از بیمه حقوق دریافت می‌کنند عددی با عنوان ضریب پشتیبانی به دست می‌آید این عدد به این معنی است که به اعضای هر یک نفر بازنشسته مستمری بگیر چند نفر حق بیمه به نظام تأمین اجتماعی پرداخت می‌کنند؟

این پژوهشگر و جمعیت شناس خاطرنشان کرد: اگر شرایط به گونه‌ای بود که ضریب پشتیبانی بالای شش باشد شرایط مطلوب است کما اینکه در سال ۱۳۸۰ ضریب پشتیبانی بیمه‌ها بالای ۸ بوده است اگر این عدد به زیر شش برسد به این معنی است که بیمه با دریافت حق بیمه‌ای که بیمه گذاران پرداخت می‌کنند توانایی پرداخت مستمری، مستمری بگیران را ندارد و باید تحت حمایت‌های مستمر مالی دولت قرار گیرد یعنی دائماً از نظام بیمه‌ای باید از دولت تغذیه کند.

وی گفت: اگر ضریب بیمه‌ای زیر ۲ باشد ورشکستگی مشروط را خواهیم داشت که وضعیت بحرانی برای ساختار بیمه‌ای است و اگر ضریب بیمه‌ای به زیر سه بیاید به معنی فروپاشی ساختار بیمه‌ای است.

قاسمی عنوان کرد: در حال حاضر مهمترین و فراگیر ترین بیمه در کشور ما تأمین اجتماعی است که بهترین وضعیت ضریب پشتیبانی را دارد اما بیمه تأمین اجتماعی که سال ۸۰ ضریب پشتیبانی در حدود هشت و نیم را داشت امروز به چهار و نیم رسیده است، یعنی نظام بیمه‌ای کشور کاملاً متکی به دولت است و دولت باید حمایت کند و گرنه شرکت‌های بیمه‌ای از پس تعهدات خود بر نخواهند آمد.

گزارش روز

ما از اروپا مدرن تریم!

«ما خودم گفتم کجای کاری جناب استاندار؟ ما خیابان سنگفرش قجری را آسفالت کردهایم؛ بیا و ببین! شما هنوز به رادیو کلیلی‌های تان چسبیدهاید ما اصلاً در خانه رادیو نداریم، شما بناهای ۴۰۰ ساله راهتل کردهاید ما به بناهای ۴۰ ساله می‌گوییم کلنگی. آن روز فهمیدم ما از اروپا مدرن تریم».

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، «۱. چند سال پیش شهرداری پارس از نقشه این شهر بر اساس آدرس رمان‌ها و داستان‌ها رونمایی کرد. طبقه دوم رستورانی که همینگوی در «پارس جشن بیکران» به عنوان محل زندگی خود از آن حرف می‌زند کجاست و آپارتمانی که یوسا در «دختری از پرو» توصیفش می‌کند کدام قسمت شهر است؟ کاری که تا حدود زیادی غیرممکن است. زیرا پاریس شهری است که هر کوچه‌ای از آن را می‌شود لابه‌لای رمان یا داستانی پیدا کرد. شهری که نرفته می‌شود از میان داستان‌ها و شعرها و فیلم‌ها، محله به محله‌اش را یاد گرفت و با مردمش آشناشد.

اما چرا شهرداری‌های پاریس به جای چنین کارهایی یک بار برای همیشه بافت‌های قدیمی شهر را نمی‌کوبند و از نو نمی‌سازند؟ مهندسش را ندارند، پولش را یا آجر و سیمانش را؟

۲. در حالی که ما هنوز اصطلاحی با عنوان «اقتصاد فرهنگ» را هضم نکرده‌ایم و گاه به بهانه آلودهشدن ساحت فرهنگ به پول و اقتصاد، در برابر آن مقاومت می‌کنیم، آرام‌آرام اصطلاح دیگری تحت عنوان «فروش تاریخ» رایج می‌شود. یعنی نقدکردن تاریخ و تبدیل داشته‌های تاریخی به نوعی امکان اقتصادی که چم و خم خودش را دارد و پیش از هر چیز باید تکلیفت را با تاریخ روشن کنی و با برجسته کردن المان‌ها و نشانه‌هایی از آن بتوانی داشته‌های تاریخی‌ات را به دیگران بفروشی و این برای کشوری که قدیمی‌ترین تمدن تاریخ را دارد به معنای معدنی بی‌پایان از الماس باید باشد اما تاریخ دور را رها کنید؛ خانه و محل کار آن همه سیاستمدار و روزنامه‌نگار و ورزشکار و شاعر و هنرمند همین صد سال گذشته تهران کجاست؟

۳. هاینریش بروگش، خاورشناس و عضو هیأت نمایندگی دولت پروس (آلمان) در دوره ناصری در کتاب خود «سفر به دربار سلطان صاحبقران» به ماجرای ورود خود به مرز ایران اشاره می‌کند و از شبی سرد و کشنده می‌گوید که با همراهان در اتاقی نیمه‌ویرانه با پنجره‌هایی شکسته به سر آورده است. صبح وقتی هنوز چندان از آن منطقه دور نشده‌اند، بنایی عظیم و زیبا در دامنه کوه می‌بیند و از بلد راه می‌پرسد که آنجا کجاست؟ می‌گویند کاروانسرای شاه عباس است. از این بناها اینجا زیاد است. بروگش راهش را به سمت کاروانسرا کج می‌کند و از دیدن بنایی به آن بزرگی و زیبایی حیرتزده می‌پرسد: «چنین قصری بود و ما شب را در آن بیغوله سر کردیم؟» این ماجرا و ماجراهایی شبیه آن مدام تکرار می‌شود تا این که در سفرنامه خود می‌نویسد: «ایرانیان دوست ندارند در امارت پدری بمانند و زندگی کنند. آنها کلبه‌ای محقر برای خود می‌سازند و امارت پدر را رها می‌کنند تا ویرانه شود.»

۴. سال‌ها پیش در سفری مطبوعاتی به اوکراین از استاندار لی‌وف پرسیدم نگهداری این همه خیابان سنگفرش سخت نیست؟ گفت منظور شما را نمی‌فهمم! گفتم این شهر خیابان آسفالت هم دارد؟ گفت خیر، شهر یکسره سنگفرش است. پرسیدم خب همین کار را سخت نمی‌کند؟ باران مدام، اداره گاز، برق، آب و فاضلاب، مخابرات؟ دوباره گفت منظور شما را متوجه نمی‌شوم. گفتم چند سال است که تصمیم گرفته‌اند شهر را سنگفرش کنند؟ گفت ما این تصمیم را نگرفته‌ایم، اینجا همیشه همین طور بوده، از زمان کوزک‌ها.

دیگر چیزی نپرسیدم هر سؤال دیگری خطا بود. با خودم گفتم کجای کاری جناب استاندار؟ ما خیابان سنگفرش قجری را آسفالت کردهایم بیا و ببین! شما هنوز به رادیو کلیلی‌های تان چسبیدهاید ما اصلاً در خانه رادیو نداریم، شما بناهای ۴۰۰ ساله راهتل کردهاید ما به بناهای ۴۰ ساله می‌گوییم کلنگی. آن روز فهمیدم ما از اروپا مدرن تریم».

یادداشت

آموزش حضوری جایگزین ندارد اما...

واضح و بدیهی است که آموزش حضوری جایگزین ندارد اما حتی اگر بخواهیم طبق استانداردهای جهانی هم پیش برویم، بهترین کار این است که ابتدا دانش‌آموزان بالای ۱۲ سال به مدرسه بروند و بعد از این که واکسن برای کودکان پنج تا ۱۲ سال تهیه و واکسیناسیون آغاز شد به فکر بازگشایی دبستان‌ها باشیم.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در روزنامه اعتماد آمده است: «در روزهای گذشته با توافق وزرای کشور، بهداشت، علوم و آموزش‌وپرورش، حضور دانش‌آموزان در مدارس الزامی شد و دستور ممنوعیت آموزش غیرحضوری و حضور دانش‌آموزان در مدارس از ۲۸ دی‌ماه توسط وزیر کشور صادر و توسط وزیر آموزش‌وپرورش نیز به مراکز آموزشی ابلاغ شد. این در حالی بود که وزیر آموزش‌وپرورش در خبری پیش از این اعلام کرده بود: «تاکنون حدود ۹۴درصد از معلمان واکسینه شده‌اند و حدود ۸۵ درصد دانش‌آموزان نیز دوز دوم واکسن خود را دریافت کرده‌اند.» اما نکته‌ای که در این خبر به آن اشاره نشده است این است که ۸۵ درصد از دانش‌آموزان بالای ۱۲ سال واکسینه شده‌اند و هنوز دانش‌آموزان هفت تا ۱۲ سال که پایه اول تا ششم هستند، واکسن نزده‌اند. همچنین وزیر کشور در بخشی از صحبت‌های خود گفته است: «بحث بازگشایی مدارس بحثی است که در همه دنیا صورت گرفته است.» اما به این موضوع اشاره نشده که در بسیاری از کشورهای جهان واکسیناسیون کودکان پنج تا ۱۲ سال آغاز شده و در سطح گسترده‌ای در دستور کار است. همچنین نکته قابل ذکر مهم دیگر این که در بسیاری از کشورهای اروپایی پس از بازگشایی مدارس، امکانات تست و غربالگری در کلاس‌ها فراهم است و هفته‌ای دو بار تست نیز اجباری است و پروتکل‌های سختگیرانه‌ای هم در حال اجراست. حتی اگر یک دانش‌آموز مبتلا به کرونا شود تمام کلاس دو هفته تعطیل و در قرنطینه خواهند بود. واضح و بدیهی است که آموزش حضوری جایگزین ندارد اما حتی اگر بخواهیم طبق استانداردهای جهانی هم پیش برویم، بهترین کار این است که ابتدا دانش‌آموزان بالای ۱۲ سال به مدرسه بروند و بعد از این که واکسن برای کودکان پنج تا ۱۲ سال تهیه و واکسیناسیون آغاز شد به فکر بازگشایی دبستان‌ها باشیم. با توجه به سرعت شیوع امیکرون (افزایش ۲۱درصدی ابتلای امیکرون در کشور طی شش روز) موضوع غربالگری هم بسیار مهم است و از وزرای محترمی که دستور به بازگشایی مدارس داده‌اند، درخواست می‌شود قبل از هر اقدامی ابتدا تستهای مورد نیاز برای غربالگری را تهیه و در اختیار مراکز آموزشی بگذارند.

با توجه به برودت هوا در این فصل و سرما تا جایی که در روزهای گذشته نیمی از کشور در برف و کولاک و یخبندان بوده‌اند، امکان بازکردن پنجره و کاپشن پوشیدن در کلاس (طبق نظر سرپرست دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش‌وپرورش) نیز وجود ندارد. برای تهویه کلاس‌ها چه راهکاری اندیشیده شده است؟

آخرین نکته: چه کسی مسئولیت ابتلا یا خدانکرده مرگ احتمالی ناشی از این تصمیم خواهد بود؟ هر چند که پس از وقوع هر اتفاقی دیگر این حرف‌ها دیر خواهد بود».

قابل توجه

چقدر حواست به خودت هست؟

نقش خودمراقبتی در پیشگیری از بسیاری از آسیب‌های روحی غیر قابل انکار است. اقدامات به ظاهر کوچک و ساده‌ای که ما در مسیر خودمراقبتی انجام می‌دهیم، توانمندی و قدرتی در ما پدید می‌آورد که در مقابله با بسیاری از بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی، کمک‌کننده و کارگشاست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، «روزگاری نه چندان دور، از خودگذشتگی و خود را وقف دیگران کردن افراطی، ارزش محسوب می‌شد اما چنین تفکری سرانجامی جز تنهایی، فرسودگی، خستگی مفرط و احساس ناکامی نداشت. «خودمراقبتی» حلقه مفقوده‌ای بود که امروز مورد توجه قرار گرفته است به خصوص در دو سال اخیر که به علت شیوع کرونا روال زندگی روزمره بسیاری از ما دگرگون شد و آدم‌ها زمان زیادی را در خانه سپری می‌کردند. نگرانی از بیماری و عواقب آن، ناپایداری وضعیت اقتصادی و آسیب‌دیدن بسیاری از کسب‌وکارها و آسیب‌های روحی - روانی ناشی از آن موجب شد اهمیت خودمراقبتی و لزوم توجه به آن بیش از پیش احساس شود. این مراقبت فقط بعد جسمی را دربرنمی‌گیرد، بلکه بخش مهمی از آن به مراقبت روحی - روانی اختصاص دارد. درست است که فرزند قدردان و وظیفه‌شناس، پدر و مادر مهربان و مسئول و کارکنان حرفه‌ای و کاربلد همچنان ارزشمند و مطلوب هستند اما تا زمانی که کسی نتواند از خودش مراقبت و حمایت کند، چطور می‌تواند با کیفیت مطلوب و مداوم از خانواده، شغل و حرفه‌اش مراقبت کند؟

۱- خودمراقبتی چیست؟

شاید تصور کنید یک حمام آب گرم، زود خوابیدن و نوشیدن یک دهنوش نشاط‌آور خودمراقبتی محسوب می‌شود این تصور در عین حال که درست است اما کامل نیست. در ساده‌ترین تعریف، خودمراقبتی مجموعه کارهای روزمره‌ای است که برای زندگی بهتر و سالم‌تر انجام می‌دهیم: کارهایی آموختنی، هدفمند و آگاهانه که با انجام آنها کارایی و رضایت ما افزایش می‌یابد. در واقع خودمراقبتی مهارتی است که به ما کمک می‌کند به شیوه مطلوب زندگی نزدیک شویم. این مهارت‌ها زمانی برای ما کارایی خواهند داشت که به صورت عادت دربیایند. در این صورت است که خودمراقبتی به فعالیتی تبدیل می‌شود که به ما انرژی مضاعف می‌بخشد، سلامت جسم و روانمان را تضمین می‌کند و به ما قدرت ادامه زندگی می‌دهد. نخستین قدم در خودمراقبتی، توجه به سلامت جسم است. خودمراقبتی در بعد جسمی شامل چند بخش می‌شود: بررسی وضعیت سلامت بدن از طریق معاینات و آزمایش‌های دوره‌ای منظم و رسیدگی به وضعیت سلامت در صورت لزوم، داشتن برنامه ورزشی منظم، خوردن منظم غذاهای سالم، نوشیدن آب کافی، داشتن استراحت کافی و اجتناب از فعالیت‌ها و اقدامات پرخطر. اگر دقت کنید در این بخش دو ویژگی مهم در اقدامات خودمراقبتی مورد توجه قرار گرفته است: منظم‌بودن و کافی‌بودن. این به این معناست که خودمراقبتی اگر بخواهد ثمربخش باشد باید به صورت یک برنامه منظم دائمی درآید و هر فعالیتی در آن برای هر کس متناسب با نیاز او به میزان «کافی» انجام شود. خودمراقبتی در بخش روحی - روانی نیازمند هوشیاری و آگاهی بیشتری است.

حدیثه مهرافرغ، کارشناس ارشد روانشناسی، با اشاره به اهمیت خودمراقبتی روحی - روانی می‌گوید: نقش خودمراقبتی در پیشگیری از بسیاری از آسیب‌های روحی غیر قابل انکار است. اقدامات به ظاهر کوچک و ساده‌ای که ما در مسیر خودمراقبتی انجام می‌دهیم، توانمندی و قدرتی در ما پدید می‌آورد که در مقابله با بسیاری از بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی، کمک‌کننده و کارگشاست.

۲- تمرکز روی اقدامات مثبت

اگر بخواهیم کار را ساده‌تر کنیم، بخش روحی - روانی خودمراقبتی را می‌توان به چند سطح تقسیم کرد و از لایه‌های سطحی به سمت عمق پیش برد. بخش اول که شامل فعالیت‌های ساده‌تر می‌شود، اقداماتی نظیر مطالعه، گردش در طبیعت، همه انسان‌ها وجود دارد و آن چه من تجربه می‌کنم، برای همه پیش می‌آید و ذهن آگاهی و حضور و تماشای خود بدون قضاوت. یعنی پذیرش این که من الان احساس ناخوشایندی دارم، آن را می‌پذیرم، از خودم حمایت و مراقبت می‌کنم و اجازه می‌دهم تا احساس عبور کند. در واقع، شفقت مرهمی است که به خود می‌دهم تا در عبور از رنج به من کمک کند.

افراطی پیگیری اخبار، شنیدن موسیقی، رسیدگی به آرامشگی ظاهر و انجام تکنیک‌های تنفس عمیق را دربرمی‌گیرد. این اقدامات ذهن را فعال و پویا می‌کنند، استرس و تنش را کاهش داده و شما را روی فعالیت‌های مؤثر مترکز نگه می‌دارند.

به گفته حدیثه مهرافرغ، ما گاهانه فعالیت‌هایی را در قالب برنامه روزانه قرار دهیم و اقدامات اضافی یا ناکارآمد را حذف کنیم. در حقیقت روی فعالیت‌هایی وقت گذاشته و سرمایه‌گذاری کردهایم که اثر مثبتی در زندگی ما دارند و این اثرات مثبت، بهبود کارایی و ارتقای عملکرد ما را به همراه دارند که در احساس رضایتمندی ما از زندگی تأثیرگذار است.

۳- خودمراقبتی در دنیای تعاملات

بخش مهمی از زندگی ما در دنیای ارتباطات می‌گذرد. ارتباطات ما به چند بخش ارتباط با خدا و معنویات، ارتباط با خود، ارتباط با دیگران و ارتباط با جهان هستی قابل تقسیم است که در هر کدام از این بخش‌ها، همچنان اهمیت خودمراقبتی پابرجاست.

اولین سطح خودمراقبتی ارتباطی به ارتباط ما با خودمان اختصاص دارد. اینجا توجه به خودشفقتی اهمیت‌می‌یابد.

مهرافرغ می‌گوید: خودشفقتی شامل سه بخش است. مهر و همدلی با خود داشتن، خود را بخشی از جهان دانستن و پذیرش این که حس مشترک انسانی بین همه انسان‌ها وجود دارد و آن چه من تجربه می‌کنم، برای همه پیش می‌آید و ذهن آگاهی و حضور و تماشای خود بدون قضاوت. یعنی پذیرش این که من الان احساس ناخوشایندی دارم، آن را می‌پذیرم، از خودم حمایت و مراقبت می‌کنم و اجازه می‌دهم تا احساس عبور کند. در واقع، شفقت مرهمی است که به خود می‌دهم تا در عبور از رنج به من کمک کند.

در دنیای خودمراقبتی، روی مهارت تاب‌آوری کار می‌کنیم. برای اهدافمان برنامه‌ریزی می‌کنیم و خود را متعهد به انجام آن می‌دانیم.

در سطح ارتباط با دیگران، رابطه‌های زندگی‌مان را بررسی می‌کنیم. حالا که قرار است خودمراقبتی را در زندگی‌مان از سطح ایده به اجرا درآوریم، یک قدم مؤثر این است که دایره ارتباطی امنی برای خودمان بسازیم. برای ارتباطاتمان مرز مشخصی تعیین کنیم. با افرادی که کاری جز اتلاف وقت و انرژی ما ندارند، قطع ارتباط کنیم و معاشرت‌هایمان را بر اساس یک رابطه کارآمد و آرامبخش سامان دهیم.

نکته مهم دیگر این است که با خودمان و دیگران روراست باشیم. به این معنی که احساسات خودمان را پنهان نکنیم. اول با خودمان مرتبط شویم و دریابیم چه احساسی را تجربه می‌کنیم، بعد ببینیم چه نیازی در ما وجود دارد که حالا چنین احساسی را تجربه می‌کنیم و چه کاری می‌توانیم انجام دهیم، چه تقاضایی می‌توانیم داشته باشیم تا این نیاز تأمین شود به طوری که به دیگران نیز آسیبی نرسد؟

یکی از بخش‌های جدی خودمراقبتی، رابطه ما با معبود و خالق‌مان و دنیای معنویات است. این که بدانیم در آرام‌ترین و سخت‌ترین شرایط و در لحظاتی که سنگینی زندگی ما را از پای درمی‌آورد یا شیرینی‌های آن حال رهایی و پرواز به ما می‌بخشد، ارتباط با منبعی هست که سبب چه گشایش‌هایی است. عبادت، شکرگزاری، شرکت در کارهای خیر و خدمت به مخلوقات خداوند در حال خوب ما نقش مؤثری دارند. شکرگزاری به ما کمک می‌کند به چیزهای خوب و ارزشمند زندگی‌مان نگاه کنیم و قدر آنها را بدانیم. عبادت، رابطه ما را با خالق هستی محکم می‌کند و این اتصال برای ادامه راه به ما انگیزه و نیرو می‌بخشد».

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۴	۰۷:۱۱	۱۲:۱۸	۱۷:۲۴	۱۷:۴۴

خواندنی

دل من به یارب آمد ز شکنج بند زلفت
مشکن که در دل شب اثری بود دعا را

سلمان ساوجی

عنوان

امروز با حافظ

مژه سیاهت از کرد به خون ما اشارت
ز فریب او بیندیش و غلط مکن نگارا
دل عالمی بسوزی چو عذار برفروزی
تو از این چه سود داری که نمی‌کنی مدارا

برگه

دوست‌داشتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شکلی که خداوند اراده کرده است.

داستایوفسکی

قرمز

خواص مواد غذایی

در جائی که گوشت قرمز می تواند عمل ابتلا به بیماری های خوبی از افزایش دهد، بسیاری از کیاهان قرمز به سلامت قلب کمک می کنند!

آلبالو — ماده مغذی: **ویتامین آ**
یک پیمانه آلبالو می تواند ۳۹درصد از مصرف روزانه ویتامین آ را تامین کند.

گوجه فرنگی — ماده مغذی: **لیکوپن**
گوجه ها دارای مقدار زیادی لیکوپن هستند. یک آنتی اکسیدان قوی!

عدس قرمز — ماده مغذی: **پروتئین**
یک پیمانه عدس قرمز دارای ۱۸ گرم پروتئین است.

چغندر — ماده مغذی: **بتائین**
چغندر سرشار از بتائین می باشد. ترکیبی که برای محافظت از گرفتگی عروق است.

توت فرنگی — ماده مغذی: **ویتامین ث**
یک توت فرنگی دارای ۱۴۱درصد از مصرف روزانه ویتامین ث مورد استفاده بدن را دارد.

لوبیا قرمز — ماده مغذی: **فیبر**
یک پیمانه لوبیا قرمز می تواند ۲۴درصد از فیبر مورد نیاز بدن را تامین کند.

سیب زمینی قرمز — ماده مغذی: **ب ـ ۶ و پتاسیم**
۳۰درصد از ب ـ ۶ و ۲۶درصد از پتاسیم مورد نیاز بدن را از یک سیب زمینی قرمز تامین کنید.

رسانه چه خبر

کارت خودرو تغییر می کند

ایسنا: رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا از تغییر کارت خودروها خبر داد. سردار سید کمال هادیانفر مطرح کرد: ما در برنامه‌ریزی جدید چیپ را از فرآیند چاپ کارت خودرو حذف کردیم و به جای آن، از بارکد سه بعدی استفاده کردیم تا دیگر وابستگی به واردات نداشته باشیم. برای خواندن این بارکدها نیز دست افزارهای پلیس را به روز کردیم و مأموران پلیس با اسکن این کد می‌توانند تمام اطلاعات اعم از وی‌آی‌ان، شماره شاسی، موتور و ـ را استخراج کنند.

۶۰میلیون و ۴۳۵هزار ایرانی دوز اول واکسن کرونا را زده‌اند

روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت: بنابر اعلام وزارت بهداشت، تا کنون ۶۰میلیون و ۴۳۵هزار نفر از جمعیت هدف کشور، موفق شده‌اند دوز اول واکسن کرونا را دریافت کنند؛ همچنین، ۵۳ میلیون و ۴۲۰ هزار و ۳۰۵ نفر دوز دوم و ۱۳ میلیون و ۸۳۲ هزار و ۵۰۰ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۲۷ میلیون و ۶۸۷ هزار و ۸۰۸ دوز رسید.

شیردهی مادر موجب انتقال کرونا به نوزاد نمی‌شود

مدیسن نت: نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که شیردهی مادر به نوزاد نمی‌تواند موجب انتقال کرونا‌ویروس به نوزاد شود. دکتر پل گروستاد- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا در این باره می‌گوید: شیر سینه مادر منبع غذایی ارزشمند برای نوزاد است. وی در ادامه افزود: ما هیچ مدرکی دال بر اینکه شیر سینه از مادر مبتلا به کووید ۱۹ حاوی ماده ژنتیکی عفونی است نیافتیم و از اینرو به نظر نمی‌رسد شیردهی خطرناک باشد. تیم تحقیق نمونه‌های شیر ۱۱۰ زن شیرده را بین مارس تا سپتامبر ۲۰۲۰ تجزیه و تحلیل کرد. از این زنان، ۶۵ زن تست کوویدشان مثبت بود. ۹ نفر دارای علائم بودند اما آزمایش آنها منفی بود و ۲۶ نفر علائم داشتند اما مورد آزمایش قرار نگرفتند. ماده ژنتیکی کرونا‌ویروس (RNA) در شیر مادر هفت زن (۶/۷٪) مبتلا به عفونت یا دارای علائم تأیید شده یافت شد. نمونه دومی که از هفت زن بین یک تا ۹۷ روز بعد گرفته شد، فاقد RNA کرونا‌ویروس بود. همچنین هیچ شواهد بالینی مبنی بر عفونت در نوزادان هفت مادر دارای مواد ویروسی در شیرشان وجود نداشت. محققان خاطرنشان کردند که این یک مطالعه کوچک بود و ممکن است تمام عوامل بالقوه‌ای را که می‌توانند وجود RNA کرونا‌ویروس را در شیر مادر پیش‌بینی کنند، پوشش ندهد. اما آنها افزودند که این بزرگترین مطالعه برای بررسی عفونت احتمالی کووید ۱۹ از طریق شیر مادر است و شواهدی ارائه می‌دهد که زنان شیرده با مواد تأیید شده یا مشکوک، نوزادان خود را آلوده نمی‌کنند.

نقش حفاظتی آنتی بادی‌های اضافی در مقابله با کرونا

ساینس دیلی: مطالعات نشان می‌دهد آنتی‌بادی‌های غیرخنثی‌کننده نیز ممکن است در محافظت در برابر کووید۱۹ مهم باشند. وقتی در مورد آنتی بادی‌ها علیه کووید۱۹ صحبت می‌کنیم، منظور آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده است که با مسدود کردن ویروس از حمله به سلول‌ها، محافظت می‌کنند. اکنون، یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه لوند سوئد نشان داده است که آنتی‌بادی‌های غیرخنثی‌کننده نیز ممکن است در محافظت در برابر کووید مهم باشند. پونتوس نوردنفلت- سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: نتایج ما نشان می‌دهد که آنتی‌بادی‌های غیرخنثی‌کننده نیز می‌توانند محافظت‌کننده باشند.

این بدان معناست که ما از آنتی‌بادی‌ها محافظت گسترده‌تری نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌شد داریم، از اینرو کمتر در برابر جهش‌های ویروسی آسیب پذیر می‌شویم. در تلاش برای تولید واکسن‌ها و درمان‌ها، جامعه تحقیقاتی روی آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده تمرکز کرده‌اند که از اتصال پروتئین سنبله ویروس به پروتئین سطح سلول‌های ما جلوگیری می‌کنند. در یک پروژه بزرگ به رهبری محققان دانشگاه لوند، مطالعه دقیق‌تری در مورد نحوه مبارزه سیستم ایمنی بدن با ویروس از طریق فاگوسیتوز، توانایی بلع ذرات خارجی، در بیماران کووید ۱۹ انجام شد.

فاگوسیتوز نوعی مکانیسم پاکسازی است که طی آن بازیگران سیستم ایمنی تهدیدات احتمالی مانند باکتری‌ها یا ویروس‌ها را هدف قرار می‌دهند و آنها را می‌بلعند و اگر ماده مضر توسط آنتی بادی مشخص شود این مکانیسم تسهیل می‌شود. نتایج جدید نشان می‌دهد که آنتی‌بادی‌های غیرخنثی‌کننده نیز از طریق این مکانیسم در مبارزه با کووید مهم هستند. نوردنفلت در ادامه می‌افزاید: «ما مشاهده کردیم که بسیاری از آنتی‌بادی‌هایی که در پاسخ به کووید ۱۹ ایجاد می‌شوند، اپسونیزه‌کننده هستند، یعنی به فاگوسیت‌های سیستم ایمنی سیگنال می‌دهند تا ویروس را ببلعند.» تیم تحقیقاتی همچنین کشف کردند که مقدار آنتی بادی‌های خنثی‌کننده بر روند فاگوسیتوز تأثیر می‌گذارد.