info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۱۱
چهارشنبه ۷/ دی ۱۴۰۱
۴ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
28 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۹۲

امروز با حافظ

ز مشرق سرِ کو آفتابِ طلعت تو
اگر طلوع کند، طالعم همایون است
حکایتِ لبِ شیرین، کلامِ فرهاد است
شِکنجِ طُرّهِ لیلی، مقامِ مجنون است

خوانده

عقل گوید شش جهت حدست و بیرون راه نیست
عشق گوید راه هست و رفته‌ام من بارها
مولانا

فال گرج

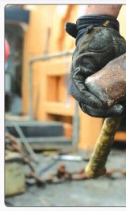
اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۵	۰۷:۱۵	۱۲:۰۸	۱۷:۰۰	۱۷:۲۱

برگه

مهمترین اصل انسانیت است؛ اگر کسی از من کمکی بخواهد، یعنی من هنوز روی زمین ارزش دارم.
پائولو کوئلیو

گزارش روز



«گرانی دلار» دامان کارگران را گرفت

سبد خوراکی‌ها ۵ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان شد

در آیین‌نامه یا در نظر گرفتن نرخ تورم رسمی که فاصله‌ی غیرقابل انعطافی با تورم واقعی و ملموس زندگی مردم دارد؛ سبد خوراکی‌های یک خانواده‌ی کارگری ۳.۴ نفره به تنهایی، ۵ میلیون و ۳۵۹ هزار تومان شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لینا: «تکلیف ترمیم مزد و عقب‌ماندگی معیشتی چه شد؛ مگر قرار نبود راهکارهایی برای جبران قدرت از دست رفته‌ی کارگران ارائه شود»؛ این سوالی‌ست که برای کارگران بسیاری پس از پایان نشست بیست و نهم آذرماه شورایعالی کار، پررنگ شده است؛ این نشست کارگر در دیماه تعیین حداقل دستمزد را به سمت جلو جلب کند، اما به گزارش مزد منطقه‌ای مرکز پژوهش‌های مجلس به کار خاتمه داد و تنها بحث مرتبط با دستمزد، قرار ورود به مزد ۱۴۰۲ در نشست بعدی بود؛ به این ترتیب، «ترمیم حداقل دستمزد ۱۴۰۱» به کلی کنار گذاشته شد!

گرانی در آذر ادامه یافت

و این در حالیست که در آبان ماه، تورم خوراکی‌ها، مرزهای قبلی را پشت سر گذاشت و رکورد جدیدی به نام خود ثبت کرد؛ نرخ تورم سالانه غذا (خوراکی‌ها) در آبان ۱۴۰۱ به ۶۳.۴ درصد رسید؛ یعنی در طول یکسال منتهی به آبان، سبد خوراکی‌های خانوار – آنهم سبد تقلیل یافته و تا حدودی دور از واقعیت مرکز آمار ایران– ۶۳.۴ درصد گران شده است؛ این رقم برای تورم سالانه‌ی خوراکی‌ها در هشت سال اخیر بی‌سابقه نداشته است. روند گرانی‌ها در آذرماه نیز ادامه داشت و متوقف نشد؛ مرکز آمار ایران اعلام کرد که نرخ تورم نقطه‌ای در آذر ماه ۱۴۰۱ به عدد ۴۸.۵ درصد رسیده است.

نرخ تورم نقطه‌ای آذر ماه ۱۴۰۱ در مقایسه با ماه قبل ۰.۴ واحد درصد افزایش یافته است. نرخ تورم نقطه‌ای گروه عمده «خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها و دخانیات» با کاهش ۲.۴ واحد درصدی به ۶۵.۳ درصد رسیده و گروه «کالاهای غیرخوراکی و خدمات» با افزایش ۲.۰ واحد درصدی به ۳۸.۹ درصد رسیده است. این حساب، همچنان روند گرانی خوراکی‌ها ادامه دارد، با شتابی که کجدار و مریز و گاهی کمی کندتر است. همچنان به پیش می‌تازد. دامنه تغییرات نرخ تورم سالانه در آذر ماه ۱۴۰۱ برای دهک‌های مختلف هزینه‌ای از ۴۲.۵ درصد برای دهک دهم تا ۵۱.۷ درصد برای دهک اول است؛ بازهم فرودستان، بیشترین بار تورمی، رقمی بیش از ۵۱ درصد را بر دوش می‌کشند.

در آخرین ساعات روز سوم دی‌ماه، دلار مرز ۴۰ هزار تومان را پشت سر گذاشت و لاجرم تاثیرپذیری سنگین سبد معیشت –اعم اقلام آن از خوراکی‌ها و مسکن گرفته تا دارو و آموزش– از نرخ دلار، می‌تواند تورم سنگین دیگری به معیشت طبقه‌ی کارگر در دیماه تحمیل کند؛ در چنین شرایطی که توصیف آن با عدد و رقم چندان دشوار نمی‌نماید و چندنه‌دوار سادهی تورمی شرایط را به خوبی ترسیم می‌کند؛ خبری از «ترمیم حداقل دستمزد» نیست.

کارگران فقط یک میلیون و ۶۰۰ هزار تومان برای سایر هزینه‌ها دارند

ببینیم سبد خوراکی‌های خانوارهای کارگری با احتساب تورم سالانه در آبان ماه و با در نظر گرفتن سبد پایه‌ی رسمی شورایعالی کار به چه رقمی رسیده است؛ در مذاکرات مزدی ۱۴۰۱، سبد معیشت با احتساب داده‌های تورمی دیماه ۱۴۰۰ محاسبه شد؛ در آن زمان، سبد حداقلی خوراکی‌ها برای یک خانوار متوسط ۳.۳ نفره، ۳۲۸۶۶۱۴۳ ریال نرخ‌گذاری شد. در نتیجه، در آبان ۱۴۰۱ با احتساب تورم رسمی سالانه‌ی ۶۳.۴ درصدی، سبد خوراکی ۳ میلیون و ۲۸۰ هزار تومانی دیماه سال قبل به رقم ۵ میلیون و ۳۵۹ هزار تومان رسیده است.

در واقع در آبان ماه با در نظر گرفتن نرخ تورم رسمی که فاصله‌ی غیرقابل انعطافی با تورم واقعی و ملموس زندگی مردم دارد؛ سبد خوراکی‌های یک خانواده‌ی کارگری ۳.۳ نفره به تنهایی، ۵ میلیون و ۳۵۹ هزار تومان شده است!

وقتی در نظر می‌گیریم که حداقل دستمزد با تمام ملحقات و مخافات، برای یک کارگر با یک فرزند حدود ۷ میلیون است، اوضاع بغرنج‌تر می‌شود؛ به عبارتی بعد از هزینه کردن برای خوراکی‌های بسیار حداقلی و ساده، مبلغی حدود یک میلیون و ۶۰۰ هزار تومان برای خانواده کارگری باقی می‌ماند که با آن باید تولد تمام هزینه‌های مسکن (متوسط اجاره خانه حتی در شهرستان‌ها ۲.۵ تا ۳ میلیون تومان است)، حمل و نقل، درمان و آموزش را بپردازد؛ حال چطور قرار است دو طرف این معادله‌ی نابرابر با هم جفت و جور شود، اساساً مشخص نیست؛ یک میلیون و ۶۰۰ هزار تومان باقیمانده از سبد خوراکی‌ها، کرایه‌خانه را به تنهایی کفاف نمی‌دهد چه برسد به سایر خرج‌های ضروری زندگی!

گرانی غذا ادامه می‌یابد

گران شدن خوراکی‌ها به خصوص رکود جدید آبان ماه هزینه‌های زندگی را تصاعدی افزایش داده است.

احسان سلطانی (کارشناس مسائل اقتصادی) در ارتباط با تورم سنگین خوراکی‌ها در آبان ۱۴۰۱ می‌گوید: با در نظر گرفتن نرخ تورم خوراکی‌های ۶.۱ درصد در مهر ۱۴۰۰، برای آبان بار در فاصله‌ی ۱۳ ماه در یک دوره، مردم دو مرتبه شوک قیمت غذا را تجربه می‌کنند. در ۵ سال گذشته قیمت غذا بیش از ۷۵ بار شده که به مفهوم ۵۰ درصد نرخ تورم سالانه غذا یا بروز ابرتورم قیمت غذا است. باید بپذیریم دولت جهت تامین منافع رقبای وابسته و بودجه، قیمت دلار را بیش از ۳۰ درصد بالا برده است که با روند صعودی قیمت ارز نیما، سبب خواهد شد تا روند صعودی قیمت مواد غذایی ادامه پیدا کند.

فرامرز توفیقی (رئیس کمیته دستمزد کانون عالی شوراهای اسلامی کار کشور) نیز در ارتباط با تورم خوراکی‌ها در آبان ماه می‌گوید: دولت‌ها سه امرم برای تامین کسری نقدینگی از محل درآمدهای مردم دارند، اولی نشر اوراق قرضه است که در دولت احمدی‌نژاد در دستور کار قرار گرفت؛ دو عامل بعدی، دامپینگ قیمت مسکوکات و ارز است که توسط آن، دولت‌ها از جیب مردم برمی‌دارند، قدرالسهم خود را کنار می‌گذارند و باقی را خرج هزینه‌های جاری می‌کنند مثلاً حقوق کارمندان را می‌پردازند؛ در همین چند ماه اخیر، همین اتفاق افتاد؛ با جهش نرخ دلار، همه کالاها گران‌تر برابر گران شده؛ یک کیلو گوشت به ۲۸۰ هزار تومان رسیده است؛ من اخیراً در لستان همدان یک بررسی میدانی انجام دادم؛ همدان رقمی مهد گوشت ایران بود؛ اما امروز آنجا هم گوشت بسیار گران بود به گونه‌ای که قصابان می‌گفتند دیگر ما کشتار روز نداریم چون مشتری گوشت بسیار کم شده.

او با بیان اینکه تورم سبد غذایی بعد از جنگ جهانی بی‌نظیر بوده؛ تاکید دارد که این تورم به سالگی پایین نمی‌آید؛ «چراکه مولفه‌های تاثیرگذار بر تورم، قیمت مسکوکات، قیمت ارز و نرخ سفته بازی و دلالی در کشور است؛ ارز همچنان صعودی‌ست، نرخ مسکوکات روبه رشد است و دلالی و سفته‌بازی پیدا می‌کند؛ چطور انتظار داشته باشیم از تورم سبد خوراکی‌ها کاسته شود؛ از طرفی «کاهش عددی تورم» به معنای این نیست که همه چیز ارزان شده و من مشتری دیگر گران نمی‌خرم؛ تنها در صورتی که تورم منفی شود و مسیر منفی شدن چند ماه ادامه داشته باشد، ارزانی و بازگشت آرام و بطئی قیمت‌ها رخ خواهد داد؛ تا زمانی که تورم مثبت است، گرانی سبد خوراکی‌ها نیز ادامه خواهد داشت».

در چنین شرایطی برخی مسئولان دولتی بازهم دست از حمله به دستمزد ناچیز کارگران برنمی‌دارند، رئیس بانک مرکزی می‌گوید «امسال از افزایش مزد شبیه پارسال خبری نیست»؛ و در عین حال، در شورایعالی کار خبری از ترمیم مزد نمی‌شود؛ حالا وقتی اعداد و ارقام حتی با سرش و چسب با هم نمی‌خوانند، وقتی سبد خوراکی‌ها به تنهایی به ۵ میلیون و ۳۵۹ هزار تومان رسیده، چطور باید دو سوی معادله‌ی دستمزد- معیشت را به هم نزدیک کرد، کارگران چگونه باید سایر هزینه‌های زندگی را تأمین کنند؟

اشاره

مراقب سویه BQ.۱.۱ باشید

کرونا هنوز تمام نشده و شواهد آن را می‌توان از وضعیت بیماری در چین، ژاپن و برخی کشورهای اروپایی متوجه شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آمارهای روزانه کرونا در کشور، نشان می‌دهد که اوضاع بیماری آرام است و تقریباً مرگ و میر روزانه بیماران هم صفر شده است.

همه این موارد، دست به دست هم داده تا احساس کنیم که کرونا رفته و یا در حال رفتن است و ما می‌توانیم یک نفس راحت بکشیم. زیرا، دلهره و اضطراب کرونا، به شدت مردم را فسرده ساخته است. اما، آن طور که از شواهد فرد بیدلت، نیز ویروس چموش فعلاً قصد رفتن ندارد و هر روز در چهره‌ای جدید خودنمایی می‌کند. با طوری که بار شاهد سویه جدیدی از اومیکرون هستیم. سویه BQ.۱.۱، جدیدترین سویه اومیکرون است که گفته می‌شود در چین خودنمایی کرده است. درست مثل اولین بار که کرونا از این کشور هجوم خود را به سایر کشورها آغاز کرد و در عرض دو سه ماه، همه کشورها درگیر این ویروس کشنده شدند. حالا، گویا با تغییر چهره ویروس، باید منتظر یکی دیگر از هجومهای کرونا باشیم که از خواده اومیکرون بیرون آمده است.

شهناز عرشی– سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که نزدیک به دو ماه است هیچ گونه موج جدیدی از بیماری کرونا را در کشور نداشته‌ایم، به بروز موج‌هایی از سویه‌های اومیکرون در اروپا و آمریکا و جنوب شرقی آسیا اشاره کرد و گفت: پیش بینی می‌شود بعد از تعطیلات سال نو میلادی، شاهد موج جدیدی از بیماری در کشورها و ایران باشیم.

وی ادامه داد: ما نگران روند موج جدید بیماری از اروپا به ایران هستیم و سویه‌ای که در اروپا مشاهده شده، اما هنوز وارد کشور ما نشده است.

عرشی با تاکید بر اینکه پلدمی کرونا نه تنها در ایران، که در سایر نقاط جهان هم تمام نشده است، تصریح کرد: باید مراقبت‌های بهداشتی را تشدید کنیم.

تجربه پلدمی کرونا در کشور نشان داده است که سویه‌های جدید در دنیا، با تأخیر و فاصله حداقل یک ماهه وارد ایران شده اند و همین موضوع می‌تواند در مورد سویه جدید نیز صدق کند. بنابراین، باید از همین حالا منتظر ورود سویه جدید به کشورمان باشیم.

نکته‌ای که نباید از آن غافل شویم، تجربیاتی است که از پلدمی کرونا کسب کرده ایم و باید به کار بگیریم. رعایت سفت و سخت پروتکل‌های بهداشتی، تشدید مراقبت‌های مرزی، تاکید بر واکسیناسیون و...، از جمله مهمترین اقدامات در راستای کاهش تلفات سویه جدید خواهد بود.

مکث

چرا نباید درباره بدن دیگران اظهار نظر کنیم؟

ممکن است فکر کنید اظهارنظر درباره ظاهر دیگران بی‌ضرر یا حتی مفید است، اما این تفکر غلط است. وقتی درباره بدن شخص دیگری نظر می‌دهیم، در واقع به آن شخص می‌گوییم که باید بدنش شکل یا اندازه خاصی داشته باشد؛ در صورتی که ظاهر یا شکل بدن این فرد با قالب پیشنهادی این فرهنگ مغایرت داشته باشد، احساس بی‌دقتی می‌کند. معمولاً وقتی فردی اضافه‌وزن دارد، بقیه این تصور را دارند که «خودش را رها کرده است.» در حالی که ممکن است سبک زندگی او طوری باشد که منظم ورزش کند، مقدار زیادی آب بنوشد، خواب عالی داشته باشد و استرس خود را مهار و به سلامت روانی توجه کند. با توجه به این سبک زندگی، می‌توانیم بگوییم این فرد سالم است، اما اگهی که فرهنگ نادرست ایجاد کرده است باعث می‌شود فکر کنیم فردی است که به سلامتش اهمیت نمی‌دهد.

چرا اظهارنظر درباره وزن افراد اشتباه است؟

۱. ممکن است محرک باشد

شما از تمام تجربیات فرد در طول زندگی‌اش مطلع نیستید. مثلاً شاید فرد در گذشته دچار اختلال خوردن بوده باشد. از طرفی ممکن است شما واقعاً از اظهارنظر درباره این شخص نیت بدی نداشته باشید، اما ممکن است این حرف‌ها باعث خطرناک و ناسالم برای تغییر ظاهرش تشویق کند.

۲. ممکن است تغییرات وزن به‌خاطر ابتلا به بیماری باشد

گاهی تغییر اندازه‌بدن نتیجه نوعی بیماری با شرایط پزشکی مربوط به جسم یا روان است. کاهش وزن هم ممکن است به علت نوعی بیماری مانند سرطان یا بیماری خودایمنی باشد. طبق تحقیقات کاهش وزن ناخواسته در افراد بالای ۶۵ سال با افزایش خطر ابتلا به بیماری و مرگ‌ومیر همراه است.

برخی از بیماری‌هایی که معمولاً سبب کاهش وزن بی‌دلیل می‌شوند، عبارت‌اند از:

سرطان؛ بیماری‌های قلبی‌عروقی؛ بیماری کبدی.

۳. در صورت برگشت به وزن سابق، منجر به شرمندگی فرد می‌شود

طبق تحقیقات حتی کسانی که موفق می‌شوند با رژیم غذایی وزن کم کنند هم خیلی اوقات به وزن قبلی برمی‌گردند. کترداپل کینان، میارون‌شناسی در لس آنجلس، می‌گوید: «تا نوجه به اینکه بعید است قادر بتوانند کاهش وزن کوتاهمدت را حفظ کنند، تحسین کاهش وزن باعث می‌شود این افراد هنگام بازگشت وزنشان از مواجهه با افراد بترسند و خودشان را سرزنش کنند.»

۴. تنظیم وزن همیشه امکان‌پذیر نیست

برخلاف اعتقاد بسیاری از ما، تعیین وزن همیشه در اختیار ما نیست. به گفته دکتر لیک، وزن فرد میزان چربی یا توده عضلانی او را دقیق تخمین نمی‌زند، علاوه بر این، ظاهر و شکل بدن تا حد زیادی ارثی است و نمی‌شود فقط با رعایت برخی نکات تنظیم‌شان کرد. نوسان وزن ممکن است به دلایلی مانند تغییر در توده عضلانی، وضعیت هورمونی و آبرسانی بدن رخ بدهد و افزایش وزن معمولاً شاخصی است که نشان می‌دهد بدن، ما چگونه باید به این عوامل واکنش نشان دهد.

۵. باعث ناامیدی فرد می‌شود

اگر فردی بدن کم کرده باشد، (حتی عمدی)، ممکن است ظاهر کنونی‌اش همان چیزی نباشد که امیدوار بوده است به آن دست یابد. اظهارنظر درباره ظاهر این فرد احساس بدی به او می‌دهد و باعث افزایش احساس ناراحتی او می‌شود.

پس چه کنیم؟

شاید اظهارنظر درباره ظاهر فرد، به‌خصوص وزن او، زمانی که بعد از مدتها او را می‌بینید یا وقتی که فرد ظاهرش را بسیار تغییر داده است، طبیعی به نظر برسد. بااین‌حال، بهتر است در هیچ شرایطی درباره ظاهر دیگران اظهارنظر نکنید.

بدن باید تغییر کند و وزن و ظاهر در فصول مختلف زندگی در نوسان هستند. بعقیده کینان میار انواع دیگر تعریف‌ها (درباره شخصیت یا دستاوردهای زندگی) بسیار تشویق‌کننده‌تر و قدرتمندتر از اظهارنظر درباره وزن یا ظاهر فرد‌اند. او معتقد است که همه ما باید به عزیزانمان بفهمانیم که سیرت زیبای آنها را می‌بینیم و برایش ارزش قائلیم.

میار می‌گوید: «وقتی کسی را می‌بینید، کافی است بگویید که چقدر از دیدنش هیجان‌زده‌اید یا چیزی را در وجودش تحسین کنید که واقعاً برایتان ارزشمند است.» اگر یکی از دوستان یا عزیزانتان موضوع کاهش یا افزایش وزنش را مطرح کرد، به او بگویید «بنظرم من تو اول من‌اید زیبا بودی و حالا هم بنظرم زیبایی».

سخن پایانی

وزن و ظاهر مسائلی شخصی هستند که افراد معمولاً روی آنها حساس‌اند. گاهی حتی اظهارنظری کوچک و بدون منظور باعث ناراحتی طرف مقابل می‌شود، حتی تا حدی که ترجیح بدهد ارتباطش را با دیگران قطع کند. پس بیشتر مراقب حرف‌هایتان باشید.

برش

انقراض نسل آش و آبگوشت‌خورها!

حالا اگر زودتر به فکر چاره نیفتیم، زودپزها و فستفود و غذاهای فریزری، هر چه از گذشته داشتیم را از ما می‌گیرند و نسل کوفته‌ها، آش‌ها و خورش‌های سنتی منقرض می‌شود. پس باید همزمان با حرکت به سمت پیشرفت و همراهی با تغییرات دنیای فناوری حواس‌مان به برخی از سنت‌های‌مان باشد تا بعد از مدتی به خودمان نیاییم و ببینیم صمیمیت دور سفره‌غذا را از دست داده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، خوشمزه‌اند و خیلی هم طرفدار دارند اما نسلا مند و مصرف آنها می‌تواند کل تغذیه افراد را زیرسؤال ببرد. این تنها مشکلی نیست که فستفودها برای زندگی ما ایجاد کرده‌اند. آنها یک قدم فراتر پرداشته و حالا سبک زندگی جدیدی را برای ما به وجود آورده‌اند. این روزها فستفودفروشی‌ها حسابی مشتریان خودشان را پیدا کرده و هر روز هم تلاش می‌کنند با یک منوی تازه مشتریان بیشتری را به سمت خود جلب کنند. کافی است از یکی از خیابان‌های پایتخت عبور کنیم، آن‌وقت انواع واقسام مغازه‌ای فستفودی را می‌بینیم که حالا رنگ‌وبوی غربی همه‌چیز خود گرفته‌اند. دکوراها، چیدمان صندلی‌ها و حتی لباس‌هایی که گارسون‌ها به تن دارند نشان می‌دهد این غذاها علاوه بر سلامت، فرهنگ و سبک زندگی معیار ایرانی ـ اسلامی را هم نشانه گرفته‌اند.

قدیم‌ها یک قانون در بیشتر خانه‌ها حاکم بود و آن هم اینکه وقتی سفره غذا روی زمین پهن می‌شد، همه اعضای خانواده باید دور آن می‌نشستند. غذا اگر گاهی کم هم بود اما دورهمی و حضور خانواده دور یک سفره صفا و صمیمیت را به اعضای آن تزریق می‌کرد. اما امروز دیگر ماجرا تغییر کرده و این مدرنیسم و فرهنگ غربی است که برنده این میدان شده است. غذاها بیشتر آماده و خیلی زود حاضر می‌شوند و برای خوردن آنها نیز نیاز به سفره و دور هم نشستن نیست.

تغییر سبک زندگی با کمک تغذیه

سبک زندگی همه ما با تغییر شیوه زندگی از سنتی به مدرنیسم دستخوش تغییر قرار گرفته است. زندگی ماشینی سیطرهاش را بر زندگی ما گسترده و سبب شده برای آنکه بتوانیم به سرعت تغییرات تکنولوژی و دیجیتال که لازمه این نوع زندگی است برسیم، برخی از عادات و رفتارهای خود را کنار گذاشته و آنها را با سبک زندگی جدید هماهنگ کنیم.

تأثیر فستفود هابر سلامت روان

مریم موسوی، متخصص تغذیه به جام جم توضیح می‌دهد که این فستفودها سرشار از نوترات است که می‌تواند سلامت مردم را تا حدود زیادی به خطر بیندازد. غذاهای آماده می‌تواند روی دستگاه عصبی افراد تاثیر بگذارد که نتیجه آن می‌شود سردردهای عصبی و پرخاشگری. این بعلاوه که این مواد شادابی بهست را از بین می‌برد و می‌تواند سبب خارش پوست، اختلال در دستگاه تنفس و سرفه و آسم هم بشود. اوبه دوسالی که کرونا در کشور ما مرگ‌وسیرهای زیادی را رقم زد اشاره کرده و می‌گوید: «یکی از مهمترین عواملی که در دوران کرونا اهمیت زیادی داشت تقویت سیستم ایمنی بدن بود. این در حالی است که این فستفودها تا میزان زیادی باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن انسان نیز می‌شود. زیرا این مواد پیش از نیاز بدن انرژی ایجاد می‌کند و متعاقب آن افزایش وزن و کمبود مواد غذایی و گرسنگی سلول دربدن اتفاق می‌افتد.»

فستفودها مکالمه بین اعضای خانواده را کم می‌کند

زهره احمدی، روانشناس، نیز توضیح می‌دهد که ورود این سبک زندگی می‌تواند صمیمیت بین اعضای خانواده را زیر بدبرد. در وقع فستفودها اینطور به نظر می‌رسند که وقت کمتری برای با هم بودن و با هم غذا خوردن داریم که این موضوع می‌تواند مکالمه وصحبت بین خودها را هم کمتر کند. او معتقد است که فستفودها به ما یادآوری می‌کنند که مدام عجله داریم، به کاری نمی‌رسیم و باید برای همه چیز یک راه حل سریع پیدا کنیم؛ در حالی که در بسیاری از آیات و روایات ما به داشتن صبر و حوصله سفارش و تاکید فراوانی بر سعه صدر در کارها شده است.

انقراض نسل آش و آبگوشت‌خورها!

حالا اگر زودتر به فکر چاره نیفتیم، زودپزها و فستفود و غذاهای فریزری، هر چه از گذشته داشتیم را از ما می‌گیرند و نسل کوفته‌ها، آش‌ها و خورش‌های سنتی منقرض می‌شود. پس باید همزمان با حرکت به سمت پیشرفت و همراهی با تغییرات دنیای فناوری حواس‌مان به برخی از سنت‌های‌مان باشد تا بعد از مدتی به خودمان نیاییم و ببینیم صمیمیت دور سفره‌غذا را از دست داده‌ایم.

فستفودها و تغییر سبک زندگی

سبک زندگی مدرن زاویه نگاه ما را به زندگی تغییر داده، در وقع نیازهمان نیاز است اما نوع برطرف کردن آن متفاوت شده در این سبک نیاز به خوردن و آشامیدن هست اما نوع تامین آن متفاوت شده است. دیگر زمان برای آنکه زن خانه قورمه‌سبزی‌اش را بار کند و تا ظهر اجازه دهد که غذا جا بیفتد وجود ندارد. غذاها زود پخته و خورده می‌شود تا فرصت برای انجام کارهای دیگر از دست نرود. فرقی ندارد پشت فرمان، پشت میز یا سربا دیگر در هم نشستن و غذاخوردن همه لطفش را از دست داده و چاقی به عنوان معضل مشترک همه مردم درآمده که نتیجه همین سبک جدید غذاخوردن است. حالا این فستفودهای خوشمزه به سلاحی تبدیل شده‌اند که در کنار سلامت ما سبک زندگی ما را هم نشانه رفته‌اند.

فستفودها را از فرهنگ اصیل ما دور می‌کند و لین غذاها با فرهنگ ما هیچ قرابتی ندارد. فستفود با غذای فوری و سریع به شکل انرژی حدود سال پیش در آمریکا به دنیا آمد. سوتری در تیوبورک غذاهایش را آماده می‌کرد و در محفظه‌های شیشه‌ای قرار می‌داد و خریدار می‌توانست با دستگاهی که تعبیه شده بود، پول را بپردازد و به صورت خودکار غذای فوری را دریافت کند. اما این روش سرو غذا کم‌کم در بین مردم متقاضی پیدا کرد و رستوران‌های بزرگ و زنجیرهای شروع به فعالیت کردند و هر روز فستفودها بزرگ‌تر و بزرگ‌تر و مردم چاق و چاق‌تر شدند اما این سبک زندگی در آمریکا باقی نماند و کم‌کم به کشورهای دیگر هم سرایت پیدا کرد و وارد کشور ما هم شد. اتفاقا جوان‌ها و نوجوان‌ها هم شدند طرفدار پروپاقرص آن. این نفوذ علاوه بر تأثیراتی که بر سبک زندگی گذاشته، تهدیدی برای سلامت نسل آینده نیز محسوب می‌شود.

رسانه چه خبر

نبود برند خارجی دارو به معنی کمبود نیست

ودبا: سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در تویتی تصریح کرد، نبود برند خارجی دارو به معنی کمبود نیست. بدرام پاک‌آیین در این توئیت نوشت: دسترسی به اکثر داروهای اعصاب و روان پابدار است و مشکل کمبود مواد اولیه چند قلم از آنها نیز به زودی رفع می‌شود. وی افزود: منتها برخی متقاضیان، برند خارجی را ترجیح می‌دهند که با توجه به سیاست حمایت از تولید داخل، واردات آنها در اولویت نیست.

چه گروه‌هایی باید دُز یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند؟

ایسنا: طغیان مجدد کرونا در چین و همزمانی آن با تعطیلات سال نوی میلادی و افزایش سفرهای خارجی، نگرانی‌هایی را درباره شیوع مجدد این ویروس و بیماری مرگبار در کشور ایجاد کرده است، بیماری که براساس آخرین آمارهای وزارت بهداشت تاکنون در کشور بیش از ۷.۵ میلیون نفر را مبتلا کرده و ۱۴۴ هزار و ۶۷۵ قربانی نیز برجای گذاشته است. براساس آمارهای اعلامی وزارت بهداشت تاکنون ۶۵ میلیون و ۱۵۰ هزار و ۴۲۳ نفر دُز اول، ۵۸ میلیون و ۵۶۱ هزار و ۷۳۵ نفر دُز دوم و ۳۱ میلیون و ۳۹۸ هزار و ۵۶۳ نفر، دُز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده اند. مجموع واکسن های تزریق شده در کشور در حالی که ۱۵۵ میلیون و ۱۱۰ هزار و ۷۲۱ دُز رسیده که وزارت بهداشت در ابلاغی به معاونان بهداشتی دانشگاه های علوم پزشکی کشور بر اجرای مصوبه کمیته ملی واکسن تاکید کرد. دکتر مختاری آزاد، پزشک و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز با بیان اینکه خوشبختانه فعلا این ویروس به صورت اپیدمی در نیامده است، افزود: درصدی از موارد ابتلا به ویروس همزمان با فصل سرما، شامل کووید است. وی بر اساس آخرین دستورالعمل وزارت بهداشت به تمام کسانی که شش ماه گذشته آخرین دز واکسن را دریافت کردند یا افرادی که در گروه حساس جای دارند و دارای بیماری زمینه‌ای هستند، توصیه کرد که یک دز دیگر واکسن هم دریافت کنند. این پزشک با انتقاد از خطر سهل انگاری نسبت به استفاده از ملسک مخصوصا از سوی مسیتلایان بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی همولنان تاکید کرد. براساس ابلاغ معاون بهداشت وزارت بهداشت و مطابق مصوبه کمیته ملی واکسن افراد بالای ۱۸ سال دارای بیماری زمینه ای که حداقل شش ماه از تاریخ آخرین نوبت واکسن آن ها گذشته است، نوبت یادآور واکسن کووید ۱۹ را دریافت کنند.

زمستان بروز حملات آسم در کودکان افزایش می‌یابد

هلث دی نیوز: هوای سرد و خشک زمستانی می تواند باعث تشدید آسم کودکان در فصل زمستان شود. به گفته محققان بیمارستان مینه سوتا، در حالی که آسم یک بیماری ریوی است که می‌تواند تنفس را سخت‌تر کند، برخی موارد می‌توانند علائم را تشدید کنند، مانند بیماری‌های دیگر، هوای سرد و دود. برای جلوگیری از تشدید بیماری در هوای سرد، والدین باید مطمئن شوند که کودک شأن لباس مناسبی برای پوشیدن در بیرون از منزل دارد، از جمله شال گردن که روی دهان و بینی را بپوشاند.

این روش می‌تواند به گرم کردن و مرطوب کردن هوای تنفسی آنها کمک کند. با شستن مکرر دست‌ها و اطمینان از اینکه کودک واکسن آنفلوانزا دریافت می‌کند، به پیشگیری از ابتلاء به آنفلوانزا کمک کنید. آنفلوانزا می‌تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان در کودکان مبتلا به آسم شود. افراد مبتلا به آسم در حال حاضر مجاری تنفسی متورم و حساسی دارند، بنابراین در صورت ابتلاء به آنفلوانزا احتمال بیشتری برای ابتلاء به عوارض سلامتی جدی مانند ذات الریه دارند. ویروس آنفلوانزا می‌تواند علائم آسم را حتی در آسم خفیف یا مواردی که به خوبی با دارو کنترل می‌شوند، ایجاد کند. واکسن آنفلوانزا پیشگیری از ۱۰۰٪ علائم آنفلوانزا را تضمین نمی‌کند اما می‌تواند شدت و مدت عفونت را محدود کند. همچنین ممکن است خطر بستری شدن در بیمارستان را کاهش دهد. هرگز در خانه یا ماشین سیگار نکشید زیرا مصرف آسم باعث تشدید آسم شود. دود سیگار می‌تواند به ریه‌ها آسیب برساند. می‌تواند مشکلات تنفسی طولانی مدت ایجاد کند و مشکلات تنفسی موجود را بدتر کند.

چند نکته برای حفظ سلامت زنان

منبع: داده‌ها: دانشگاه علوم پزشکی تهران
گرافیک: پدرام افاقی