info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۲۴۶
دوشنبه / ۱ اسفند / ۱۴۰۱
۲۹ / رجب / ۱۴۴۴
۲۰ / February / ۲۰۲۳

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

قول ۱۰۱

امروز با حافظ
و گر چنان که در آن حضرتت نباشد بار
برای دیده بیاور غباری از درِ دوست
منِ گدا و تمنایِ وصلِ او هیهات
مگر به خواب ببینم خیالِ منظرِ دوست

فرهنگ

دل شکسته چه غم دارد از حوادث دهر؟
که بیم سیل کشد، خانه‌ای که آباد است!
واعظ قزوینی

اذان گرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۳	۰۶:۴۶	۱۲:۱۹	۱۷:۵۳	۱۸:۱۱

برگه

افراد شجاع فرصت می‌آفرینند؛ ترسوها و ضعفا منتظر فرصت می‌نشینند.
گوته

نکته

پروژه جدید؛ «تطهیر چهره ساواک»
ساواک را نرمالایز نکنید!

پس از انتشار تصویر پرویز ثابتی و رضا فراستی از ماموران ارشد ساواک حالا نوبت به تطهیر چهره ساواک در فضای مجازی رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شاید لطیف‌ترین تصویر از ساواک؛ متعلق به فیلم مصادره با بازی رضا عطاران در نقش مسئول خرید وسایل شکنجه است. در تمام این چهار دهه پس از پیروزی انقلاب اسلامی، تمام ملت ایران بر منفور بودن سازمان اطلاعات و امنیت کشور یا همان ساواک متفق نظر بودهاند. از قصه‌ها و رواینگری شخصیت‌های مطرح انقلاب اسلامی از وحشی‌گری ساواک اگر بگذریم؛ بزرگترهایمان که نقشی در پیروزی انقلاب اسلامی داشتند هم؛ از ظلم ساواک به ملت ایران و حتی مردم عادی خاطره‌های بسیاری دارند. حالا پس از گذشت ۴۴ سال از آن روزها؛ جنش زن زندگی آزادی با نام آزادی‌خواهی دارد به کام شکنجه‌گرائی حرکت می‌کند که از هیچ توحشی برای هراس مردم از حکومت شاهنشاهی دریغ نکردند.

استارت شست‌وشوی جنایت‌های سازمان منحوس ساواک و یا در اصطلاح «نرمالایز» کردن اقدامات ساواک را دختر پرویز ثابتی، با انتشار عکس پدرش در توییتر و در حاشیه حضور در اجتماع ربع پهلوی و طرفداران او آغاز کرد. با وجود اینکه طرفداران جنبش زن زندگی آزادی نیز نسبت به حضور پرویز ثابتی واکنش منفی نشان دادند. اما به یکباره تصویری دیگر از یکی از شکنجه‌گران اداره سوم ساواک با نام رضا فراستی در همان تجمع نیز منتشر شد و اینبار بازی و قصه آزادی‌خواهان زن زندگی؛ به سوی تطهیر چهره ساواک پیش رفت.

به یاد پدرم، افسر میهن پرست ساواک

«امروز زادروز پدرم» افسر میهن دوست ساواک است. یادش گرامی» اینبار کاربری در توییتر با انتشار یک تصویر قدیمی از یک پدر و کودک در میان پیست اسکی مدعی می‌شود که فرزند یکی از افسران ساواک است و پدرش را با عنوان افسر میهن دوست ساواک برای مخاطبان خود معرفی می‌کند. دقیقا با انتشار این توییت، پروژه بازماندگان بالای هشتاد سال ساواک در فضای مجازی دیده می‌شود و اکانت‌های فیک بسیاری هم با درود فرستادن به مردی که در تصویر است به این پروژه تطهیر ضریب می‌دهند.

بالاخره تمام این پیش زمینه‌ها و در راستای نرمالایز کردن جنایت‌های ساواک به ترند شدن هشتگ ساواک و انتشار فراخوان طوفان توییتری با این هشتگ در روز دوشنبه منجر شد. در عین همراهی اکانت‌های کم‌فالوور و فیک با این هشتگ اما کاربران بسیاری از قشر خاکستری جامعه و حتی ایرانیان خارج کشور نسبت به ورود ساواک به جریانات اخیر کشور، اعتراض کردند و از همراهان با این جنبش پرسیده بودند کدام مسیر را رفتید که زن زندگی آزادی به احیای ساواک رسید؟

از دیگر نکات جالب این تطهیر اما بکارگیری صفت میهن پرستی و میهن دوستی برای افسران و شکنجه‌گران ساواک است. دقیقا همان لقبی که شیما کلباسی برای پدرش استفاده کرده بود.

همچنین با انتشار تصویر پرویز ثابتی؛ شبکه بی‌بی‌سی فارسی در یکی از بخش‌های خبری خود در یک گفتگوی تصویری به سراغ «عرفان قانعی فرد» نویسنده کتاب در دامگه حادثه رفته است. کتاب در دامگه حادثه، گفتگوی قانعی‌فرد با پرویز ثابتی است. نویسنده این کتاب در گفتگو با بی‌بی‌سی فارسی از القابی مانند عالیجناب ثابتی و مرد شریف برای پرویز ثابتی استفاده کرده است. انتشار این گفتگو و حتی استفاده از القاب ذکر شده توسط نویسنده کتاب ثابتی برای این مدیر ارشد ساواک نشان می‌دهد که در جریان هشتگ بازی تطهیر چهره ساواک پای بی‌بی‌سی وسط است و برای ضریب دادن به یک پروژه ضد ایرانی دیگر به میدان آمده است.

تروریست در مقابل تروریست؟!

برخی از کاربران در همراهی با این جریان حتی ویدئوکلیپ‌های قدیمی از ماموران ساواک را منتشر کرده و از آن‌ها با عنوان کارمندان خادم ساواک یاد کرده‌اند. کاربری دیگر نوشته بود که ساواک مظلوم‌ترین نهاد امنیتی کشور بود که در مقابل اقدامات تروریستی ایستاد و دشمنان ایران را به درستی تشخیص داده بود.

یکی از کاربران دیگر نیز با انتشار تصویر نعمتا_نصیری از مدیران ساواک؛ بر کناری مصدق را از زیباترین اقدامات ساواک و این شخص معرفی می‌کند. برخی دیگر نیز با بازنشر تصویر ثابتی؛ او را نیروی کارآمود امنیتی می‌خوانند که در برنگاه تاریخی خود را نمایان می‌کند تا درستی‌اش را نیز بار دیگر اثبات کند. «ساواک سازمان نگهبان ایران بود.» این جمله نیز توسط یکی دیگر از تطهیرکنندگان این سازمان توییت شده است و هر که را که در مقابل ساواک قرار دارد، دشمن ایران می‌داند. یکی دیگر از کاربران نیز با انتشار لوگوی ساواک و تصویر نوشته من هم یک ساواکی هستم نوشته است که تاریخ ثابت کرد حق با ساواک است و ساواک روسفید است!

کاربر دیگری در همراهی با این جریان نوشته است که ساواک از سال ۱۳۲۵ تا ۱۳۵۷ طی صدها عملیات سری، جان هزاران هزار ایرانی بی‌گناه را نجات داده و نگذاشت تا دشمنان میهن و ملت نیات پلید و تروریستی خود را پیاده کنند.

تکه‌های بازل پروژه شستوشو و پاکسازی سیاهی‌های به یادگار مانده از ساواک بسیار واضح است. نمایان شدن ثابتی و فراستی پس از سال‌ها در رسانه‌ها؛ توییت فرزند یکی از مامورن ساواک و مثلا طوفان توییتری توسط اکانت‌هایی با نام و تصویر فیک نشان همه و همه نشانه‌هایی عیان این پروژه بودند که قصد و نیت اصلی جریان مثلا آزادی‌خواه زن زندگی را نیز برای همراهانش برملا کردند.

گزارش روز

نقشه راه تهران–پکن برای «پیشرفت»

سفر آیت‌الله رئیسی به چین به دعوت رسمی همتای خود از جوانب گوناگون حائز اهمیت بوده و همین باعث شده است تا رسانه‌ها و شخصیت‌های گوناگون حساسیت ویژه‌ای به این سفر و نتایج آن داشته باشند. این سفر که بعد از دو دهه اولین سفر رسمی مقامات کشورمان به پکن محسوب می‌شود و با استقبال ویژه و قابل توجه مقامات این کشور همراه بوده است منجر به امضای ۲۰ سند همکاری در حوزه‌های گوناگون شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، چکیده نظرات و چگونگی تعاملات ایران و چین و میزان قرابت و نزدیکی دو کشور در خصوص روابط دوجانبه، روابط منطقه‌ای و مسائل جهانی را می‌توان در بیانیه مشترکی دید که دو کشور در پایان این سفر منتشر کردند. این بیانیه تفصیلی بخوبی نشان می‌دهد که تا چه اندازه تهران و پکن در دوران گذار نظام بین‌الملل توانسته‌اند لشتراکات خود را احما کرده و در خصوص آینده روابط به جمع‌بندی مطلوبی برسند. اشتراکات حداکثری ایران و چین می‌تواند زمینه خوبی برای تعاملات و همکاری‌های حداکثری به نفع منافع ملی دو کشور در پی داشته باشد. در ادامه به اشتراکات راهبردی بیان شده در بیانیه دو کشور پرداخته می‌شود.

شی جین‌پینگ به تهران خواهد آمد

همکاری‌های دو کشور که با اجرای سند همکاری ۲۵ ساله ایران و چین و همچنین عضویت ایران در سازمان همکاری شانگهای رو به توسعه رفته، قرار است با عضویت ایران در بریکس به مرحله‌ای دیگر و جدید وارد شود و در این بیانیه به همین مسأله اشاره شده است. همچنین در این بیانیه با اشاره به تعمیق مشارکت جامع راهبردی دو کشور، آیت‌الله رئیسی، از شی جین‌پینگ، برای سفر رسمی به ایران دعوت کرد. رئیس‌جمهور چین نیز این دعوت را به گرمی پذیرفت و اظهار کرد که در زمان مناسبی از ایران بازدید خواهد کرد. در ادامه مشروحی از بندهای بیانیه را از نظر می‌گذرانید.

حمایت چین از تمامیت ارضی ایران

در بخش اول یعنی قسمت سیاسی این بیانیه مشترک، آب سردی بر همه تحلیل‌های جناحی اخیر ریخته شده است. جریان رسانه‌ای که تلاش داشت حاشیه‌های سفر رئیس جمهور چین به عربستان سعودی را به معنای دور زدن ایران توسط مقامات پکن و نقض تمامیت ارضی ایران معرفی کند، اکنون در برابر این بیانیه مشترک و صراحت چین بر احترام این کشور به حاکمیت ملی و سرزمینی ایران قرار گرفته است. در این بیانیه آمده است: «دو طرف حمایت قوی خود از مسائل مربوط به منافع اساسی یکدیگر را تکرار کرده و حرارت و حاکمیت ملی، تمامیت سرزمینی و عزت ملی یکدیگر را قاطعانه مورد حمایت قرار دادند. طرف چینی، قویاً با دخالت نیروهای خارجی در امور داخلی و تضعیف ثبات و امنیت ایران مخالفت می‌کند. طرف ایرانی، تعهد خود به سیاست چین واحد را ادامه می‌دهد. همچنین طرف چینی از افزایش نقش ایران در امور منطقه‌ای و بین‌المللی حمایت می‌کند.»

ادامه همکاری دو کشور در مبارزه با تروریسم

چین از جمله کشورهایی بوده که در مسأله سوریه و تحرکات تروریست‌ها در این کشور مواضعی روشن علیه گروه‌های خشن داشته است. در همین زمینه این کشور در کنار روسیه، قطعنامه‌های ضدسوری آمریکا برای زمینه‌سازی جهت دخالت این کشور در سوریه را وتو کرده است. این همکاری و واضح بودن حضور ثبات‌ساز ایران در منطقه و مبارزه با تروریست‌ها باعث شده تا در بخش دوم بیانیه به همکاری‌های امنیتی و دفاعی دو کشور اشاره شده و آورده شود: «دو طرف، ضمن در نظر گرفتن مساعدت‌ها و فداکاری‌های دو کشور در مبارزه با تروریسم، موافقت کردند که همکاری در زمینه مقابله با تروریسم را برای ارتقای صلح و امنیت منطقه‌ای و بین‌المللی افزایش دهند و ضمن تمایل به مشورت در زمینه مقابله با تروریسم، در خصوص راه‌اندازی سازکار مشورت سیاسی دوجانبه در موضوعات مقابله با تروریسم گفت‌وگو کنند. دو طرف توافق کردند که ارتباطات راهبردی بین بخش‌های دفاعی را تقویت کرده و تبادلات و همکاری نیروهای نظامی در همه سطوح و در حوزه‌های مختلف را دنبال نموده و برگزاری تمرین‌های مشترک نظامی و همچنین آموزش پرسنل را گسترش دهند. دو طرف توافق کردند که چهارمین نشست کارگروه مشترک امور امنیت عمومی و داخلی دو کشور را در سال ۲۰۲۳ در پکن برگزار کنند.»

توسعه همکاری‌های اقتصادی

با وجود تحریم‌های یکجانبه امریکا، آمارها و نمودارها حکایت از توسعه این روابط داشته‌اند. دو طرف در جریان سفر رئیس جمهور ایران به چین تصمیم گرفتند تا این همکاری به نحو بیشتری در چهارچوب برنامه ۲۵ ساله همکاری راهبردی دو کشور افزایش پیدا کند و حتی هجدهمین نشست کمیته مشترک تجاری و اقتصادی ایران - چین در سال ۲۰۲۳ در تهران برگزار شود. در بخش سوم این بیانیه طرف چینی آمادگی خود را برای کمک به طرف ایرانی برای بهبود امنیت غذایی و ظرفیت تولید محصولات کشاورزی به‌صورت فراگیر اعلام کرد. طرف چینی موافقت کرد که منابع مختلف از جمله کمک، مبادلات فنی، همکاری تجاری و اقتصادی را برای ساخت آزمایشگاه‌های مشترک کشاورزی مدرن و اجرای پروژه‌های پایلوت در همکاری فناوری کشاورزی به کار گیرد. همچنین دو طرف بر تقویت همکاری در چهارچوب یادداشت تفاهم تقویت ظرفیت‌های صنعتی و معدنی و سرمایه‌گذاری و توسعه همکاری با هدف افزایش سهم انرژی‌های تجدیدپذیر در ایران بویژه در تولید برق فتوولتائیک توافق کردند.

تسهیل حضور گردشگران و دانشجویان چینی در ایران

سالانه دویست میلیون گردشگر چینی به کشورهای جهان سفر می‌کنند. ایران تلاش دارد تا سهمی از این میزان بالای گردشگر را برای اقتصاد خود در نظر بگیرد. به همین منظور در بخش چهارم بیانیه که به همکاری‌های فرهنگی و آموزشی دو کشور اختصاص دارد آمده است طرف چینی از اعلام لغو روادید ایران برای گردشگران چینی استقبال کرد و دو طرف توافق کردند که انگیزه جدیدی به تبادلات فرهنگی، ارتباطات مردمی و گردشگری بین دو کشور تزریق کنند. دو طرف توافق کردند که تسهیلات بیشتری را برای دانشجویان ایرانی مقیم چین فراهم کرده و بورسیه‌های تحصیلی متقابل ارائه دهند. دو طرف بر تقویت همکاری در زمینه آموزش زبان چینی و فارسی توافق کرده و تمایل خود را به اعزام متقابل اساتید و دانشجویان اعلام داشتند. طرف چینی طی پنج سال آینده، ۱۰۰ بورسیه تحصیلی برای استادان زبان چینی به طرف ایرانی اعطا خواهد کرد.

محکومیت تحریک به آشوب به بهانه حقوق بشر

بخش اخر این بیانیه مشترک با عنوان موضوعات منطقه‌ای و بین‌المللی مفصل‌ترین و یکی از مهمترین بخش‌های مواضع مشترک دو کشور را در بر می‌گیرد. در این قسمت از بیانیه به مسأله استفاده ابزاری غرب از حقوق بشر اشاره شده است که این مسأله همزمان با تحرکات اخیر ضدایرانی به طور واضح نشان از حمایت چین از ایران در برابر توطئه امریکایی‌ها دارد. در این بیانیه ضمن اشاره به آنکه حقوق بشر باید مطابق با واقعیات و ارزش‌های هر کشور و نیازهای مردم آن حفاظت شود آمده است: «دو طرف با تکرار تعهد خود به اصل عدم مداخله در امور داخلی دیگر کشورها، تأکید کردند که همه دولت‌ها باید به الگوهای بومی حکمرانی دموکراتیک در کشورهای مختلف احترام بگذارند. دو طرف مخالفت خود را با دخالت تحریک‌آمیز سیاسی و تحریک به آشوب به بهانه حقوق بشر و دموکراسی و مداخله در امور داخلی سایر کشورها اعلام کردند.»

امریکا مقصر وضعیت برجام

در ارتباط با برجام نیز خروج یکجانبه امریکا از برجام علت اصلی وضعیت کنونی توسط دو طرف معرفی شد. ایران و چین تأکید کردند که لغو تحریم‌ها و اطمینان از منافع اقتصادی ایران بخش اساسی و پایه‌ای برجام است و همه تحریم‌های مربوطه باید به‌گونه‌ای قابل راستی‌آزمایی برداشته شوند تا از سرگیری اجرای کامل و مؤثر برجام تسهیل شود. این موضع مشترک درحالی است که همواره سیاست رسمی ایران نیز بر مبنای تضمین منافع پایدار اقتصادی و راستی‌آزمایی و اجرای کامل توافق بوده است.

چهار هشدار به صهیونیست‌ها

نکته قابل توجه آنکه این بیانیه مشترک چهار هشدار شفاف، جدی و مهم به رژیم صهیونیستی نیز داشت.

اولا ایران و چین با تکرار حمایت قاطع خود از ایجاد خاورمیانه عاری از سلاح‌های هسته‌ای و دیگر سلاح‌های کشتار جمعی، به اهمیت پیوستن رژیم صهیونیستی به پیمان عدم اشاعه و قراردادن تمام تأسیسات هسته‌ای آن تحت نظارت پادمان جامع آژانس بین‌المللی انرژی اتمی تأکید کردند.

ثانیا؛ دو طرف ممنوعیت حملات مسلحانه علیه تأسیسات و فعالیت‌های هسته‌ای را مورد تأکید قرار دادند و حملات، تهدید به حمله یا اقدامات خرابکارانه علیه تأسیسات هسته‌ای با مقاصد صلح‌آمیز را محکوم کردند.

ثالثا؛ دو طرف قاطعانه از آرمان عادلانه مردم فلسطین برای اعاده حقوق و منافع مشروع ملت خود و حق تعیین سرنوشت حمایت کردند. رابعاً؛ دو طرف قاطعانه در برابر تلاش دولت‌های خاص برای سیاسی کردن کار آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در اجرای توافقات پادمانی ایستادند. انها از آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در انجام مسئولیت‌های نظارتی و راستی‌آزمایی خود به شیوه‌ای بی‌طرفانه، عینی و حرفه‌ای حمایت کردند.

این هشدارها در شرایطی که رژیم صهیونیستی همواره با افشار بر آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به سیاسی کردن پرونده ایران دامن می‌زند و مقامات رادیکال این رژیم مدام سخن از تهدید و حمله علیه تأسیسات هسته‌ای ایران می زنند، در حالی که خود به هیچ قاعده و قانونی پایبند نبوده و سلاح غیرصلح‌آمیز در اختیار دارند قابل تأمل است.

حمایت از مذاکرات سوری-سوری و یمنی-یمنی

مسأله سوریه، یمن و افغانستان سه موضوع منطقه‌ای بوده که در بیانیه مشترک به آن پرداخته شده است.

در شرایطی که مردم سوریه تحت فشار تحریم‌های ظالمانه با بحران آوارگان ناشی از زلزله اخیر دست و پنجه نرم می‌کنند ایران و چین خواستار لغو فوری تحریم‌های اقتصادی غیرقانونی علیه مردم سوریه شدند و همچنین خواهان آن شدند که جامعه بین‌المللی از اصل «توسط سوری‌ها، برای سوری‌ها» حمایت کند، به حاکمیت و تمامیت سرزمینی سوریه احترام بگذارد، به روند فراگیر سیاسی و مصالحه پایبند باشد، وضعیت بشردوستانه را بهبود بخشد و روند بازسازی در سوریه را تسریع کند. در مسأله یمن نیز پکن و تهران هرگونه چشمداشت کشورها به خاک یمن را نفی کرده و حمایت خود را از حاکمیت، استقلال و تمامیت سرزمینی یمن اعلام کردند. همچنین در خصوص افغانستان نیز دو طرف ضمن تأکید بر تشکیل حکومت فراگیر، توافق کردند یک افغانستان صلح آمیز، مرفه، به هم پیوسته و باثبات برای رفاه و پیشرفت منطقه‌ای ضروری است.

اشاره

ابتلا به کووید احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید هشدار می‌دهد که عفونت کووید خطر دیابت را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، اما به نظر می‌رسد واکسینه شدن قبل از آلوده شدن به کرونا ویروس، هر گونه افزایش خطر پس از عفونت را از بین می‌برد.

این یافته به دنبال بررسی عمیق سوابق پزشکی ۲۷۷۰۰ بیمار با میانگین سنی ۴۷ سال است. به طور کلی، این مطالعه نشان داد که ابتلاء به کووید با افزایش ۵۸ درصدی احتمال ابتلای افراد به دیابت پس از ابتلاء به کووید مرتبط است.

با این حال، خطر ابتلاء به بیماری قند خون برای هر یک از بیماران کم بود: محققان دریافتند که فقط بیش از ۲٪ در عرض سه ماه پس از تشخیص کووید ۱۹ به دیابت مبتلا بودند.

قابل ذکر است که از هر ۱۰ نفر فقط ۳ نفر قبل از کووید ۱۹ به دیابت مبتلا شده بودند. این بدان معناست که ۷۰ درصد پس از ابتلاء به دیابت تشخیص داده شدند.

دکتر «آلن کوان»، محقق ارشد از مؤسسه قلب استیمن در لس آنجلس، می‌گوید: «یافته‌هانشان می‌دهد گروهی که واکسینه نشده بودند به طور قابل‌توجهی در معرض خطر ابتلاء به دیابت پس از عفونت بودند، ولی در گروه واکسینه‌شده این‌طور نبود.»

کوان خاطرنشان کرد که یافته‌ها قطعی نیست و به مطالعه بیشتری نیاز است.

او افزود: «با این حال، می‌توانیم بگوییم که نتایج ما به شدت حاکی از مزایای محافظتی واکسیناسیون بود.»

به طور خاص، ۲.۷٪ از بیماران واکسینه نشده در مدت سه ماه پس از ابتلاء به کووید به دیابت مبتلا بودند، در حالی که تنها ۱٪ از شرکت کنندگان واکسینه شده در ماه‌های بعد از عفونت به دیابت مبتلا شدند.

اما چرا ابتلاء به کووید ریسک ابتلاء به دیابت را افزایش می‌دهد؟

کوان می‌گوید: «یک نظریه محتمل این است که التهاب کوتاه مدت و بلندمدت قابل توجه ناشی از عفونت کووید ممکن است بیماریی را که از قبل در معرض خطر ابتلاء به دیابت قرار دارند، ریسک ابتلاء به دیابت را در آنها افزایش دهد.»

در واقع، کوان معتقد است که کووید ۱۹ ممکن است شروع بیماری را در میان بیمارانی که به دیابت تغذیه نامناسب، چاقی یا کم تحرکی در معرض ابتلاء به دیابت هستند، تسریع کند.

- خونریزی لثه‌ها و از دست دادن دندان
- مفاصل دردناک و متورم استخوان‌های ضعیف
- کبود شدن بدن
- سیستم ایمنی ضعیف
- بهبود یافتن زخم به کندی
- افزایش وزن بی دلیل
- مشکلات ناخن‌ها ناخن‌های قاشق شکل با لکه‌های قرمز یا خطوط ناهموار
- مشکلات پوست‌مو؛ ناهمواری‌های پوستی (پوست مرغی) پوست خشک و آسیب دیده، رشد موها به شکل نامتعارف (پیچ خورده و شکننده)

قصه‌های خواندنی

"اضافه خدمت انضباطی سربازان" از تنبیهات نیروهای مسلح حذف شده است

تسنیم: رئیس اداره سرمایه انسانی سرباز ستاد کل نیروهای مسلح از حذف "اضافه خدمت سربازان وظیفه" از تنبیهات نیروهای مسلح خبر داد. امیر غلامرضا رحیمی پور- رئیس اداره سرمایه انسانی سرباز ستاد کل نیروهای مسلح اظهار کرد: "اضافه خدمت انضباطی" از آئین‌نامه انضباطی نیروهای وظیفه حذف شده است و دیگر سربازی به دلیل رفتار اشتباه، اضافه خدمت نمی‌خورد. وی افزود: البته اگر سربازی در حین خدمت غیبت کند، آن مدت را باید اضافه‌تر از مدت زمان خدمتش بگذرند. ضمن آنکه به ازای غیبت تا دو روز اضافه خدمت نیز حال حل می‌شود. رئیس اداره سرمایه انسانی سرباز ستاد کل نیروهای مسلح در پایان گفت: این اضافه خدمت در اختیار فرمانده است و در صورت صلاحدید می‌تواند بخشیده شود.

طرح خطرناک قیمت گذاری دارو منتفی شد

مهر: رئیس سازمان غذا و دارو، از منتفی شدن طرحی خبر داد که قرار بود قیمت گذاری دارو به شورای عالی بیمه سلامت واگذار شود. سیدحیدر محمدی گفت: در بند "و" بودجه دارو به سازمان برنامه و بودجه پیشنهاد داده شده بود، قیمت‌گذاری دارو به شورای عالی بیمه سلامت واگذار شود. موضوع خطرناکی بود وی افزود: اگر قیمت گذاری از سازمان غذا و دارو خارج و به شورای عالی بیمه سلامت داده می‌شد، عملا قیمت گذاری انجام نمی‌شد و نتایج آن به صورت کمبودهای دارویی مشهود می‌شد. محمدی ادامه داد: چراکه شورای عالی بیمه سلامت ساختار پیچیده‌ای دارد و شاید هر سه چهار ماه یکبار جلسه‌ای تشکیل شود و اینکه اگر اقلام دارویی و تجهیزات در آنجا مورد بررسی قرار گیرد و بعد از آن به تصویب هیئت وزیران برسد بروسه طولانی می‌شد.

نسخه‌نویسی تمام‌الکترونیک بیش از ۱۰۳ هزار پزشک

ایسنا: مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به افزایش همکاری پزشکان در خصوص نسخه‌نویسی الکترونیک، از نسخه‌نویسی ۱۰۳ هزار و ۹۹۰ پزشک به صورت تمام‌الکترونیک خبر داد. محمدمهدی ناصحی در خصوص آخرین وضعیت اجرای طرح نسخه‌نویسی الکترونیک گفت: پیش از هر چیز باید به این نکته اشاره کرد که اجرای طرح نسخه‌نویسی الکترونیک به شفاف‌سازی موضوعات در حوزه سلامت بسیار کمک می‌کند، به عنوان مثال خطای پزشکی کاهش پیدا کرده و تداخلات دارویی نیز مشخص می‌شود، ضمن اینکه با قاچاق دارو نیز مقابله می‌شود. وی با تاکید بر ضرورت اجرای این پروژه مهم که از مصوبات برنامه‌های توسعه است، اظهار کرد: در ابتدای اجرای طرح مشکلات و موانعی وجود داشت، چرا که برخی از پزشکان در مقابل این تغییر مقاومت‌هایی داشتند، اما پس از گذشت زمان و آشکار شدن فواید، روند اجرای طرح سرعت بیشتری پیدا کرد و درصد بسیاری پزشکان با مشاهده نقاط قوت این طرح در اجرای آن همکاری و تعاملات لازم را انجام دادند. وی با بیان اینکه اقدامات تکمیلی اجرای طرح نسخه نویسی الکترونیکی در حال انجام است، تصریح کرد: خوشبختانه سازمان‌های ذی‌ربط و ذی‌نفعان در حوزه سلامت تاکنون همکاری‌های قابل قبولی داشتند، به طوری که در حال حاضر طبق آمارها ۱۰۳ هزار و ۹۹۰ پزشک به صورت تمام‌الکترونیک و نزدیک به ۴ هزار پزشک به صورت نیمه‌الکترونیک به سازمان بیمه سلامت نسخه ارسال می‌کنند. ناصحی با اشاره به اینکه میزان تحقق اجرای نسخه نویسی الکترونیکی در بیمه سلامت بین ۹۷ تا ۹۸ درصد است، گفت: تلاش کردیم که نقص‌های نسخه الکترونیک برتفع شود، هم‌اکنون نسخه جدید که آماده بهره‌برداری است شرایط بهتری نسبت به گذشته داشته و این ویژگی را دارد که در کوتاه‌ترین زمان، بهترین خدمت را ارائه دهد. نظام ارجاع الکترونیک نیز در سامانه نسخه الکترونیک بیمه سلامت با کمک مرکز مدیریت فناوری اطلاعات وزارت بهداشت از نقا پیدا کرده است.

با کاهش ۱۵ ماده غذایی مصرف نمک را کم کنید

مدیسن نت: دریافت سدیم بیش از حد، یک عامل خطر برای فشار خون بالا و بیماری قلبی است. محققان کانادایی در بیانیه‌ای اعلام کردند ۱۵ گروه غذایی که در مصرف سدیم رژیم غذایی نقش دارند، بیش از ۵۰ درصد از کل سدیم دریافتی را برای بزرگسالان تشکیل می‌دهند. پیتزرانان‌ها، غذاهای سرد، سوپ و بورینوها پنج عامل اصلی در افزایش مصرف سدیم هستند. در صدر این لیست پیتزا با ۵.۳ درصد از کل سدیم دریافتی رژیم غذایی قرار دارد و پس از آن نان‌ها و رول ها با ۲.۷ درصد قرار دارند. سپس غذاهای سرد و گوشت‌های پخته شده با ۲.۶٪، سوپ با ۲.۴٪، بوریتو و تاکو با ۴.۳٪، نیمفلات شور با ۴.۱٪ و طیور ۴٪ قرار دارند. نیمه انتهایی لیست که بین ۱.۵ تا ۳.۱ درصد سدیم مصرفی را شامل می‌شود، پنیر؛ غذاهای همراه با پاستا؛ برگر؛ غذاهای مخلوط گوشت؛ کوکی ها، براونی ها و کیک‌ها، بیکن و سوسیس، سیزبجات؛ و ناگت مرغ هستند. برای این مطالعه، محققان دانشگاه تورنتو از داده‌های نظرسنجی سلامت ایالات متحده برای سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۸ استفاده کردند. در این نظرسنجی از پاسخ‌دهندگان خواسته شد آنچه را که خوردهاند گزارش کنند. به گفته نویسندگان این مطالعه، کمپین‌های آموزشی و برچسب‌گذاری مواد غذایی برای ترغیب مردم به کاهش مصرف نمک تأثیر کمی داشته است. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کنند مصرف سدیم را محدود کنید تا خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی کاهش یابد.