گوناگون

توصیه‌های بهداشتی به زائران اربعین

رئیس کمیته بهداشت و درمان مراسم اربعین حسینی گفت: افراد دیابتی لازم است در طول مسیر پیاده‌روی داروهای خود را به همراه داشته‌باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، پیرحسین کولیوند، رئیس کمیته بهداشت و درمان مراسم اربعین حسینی در خصوص مراقبت‌های لازم و نکات بهداشتی که زائران مراسم اربعین باید به آنها توجه کنند توضیح داد: رعایت بهداشت فردی از جمله مسائل مهمی است که افراد باید در این مراسم بزرگ به آن توجه داشته باشند که از جمله این موارد می‌توان به شستن مرتب دست‌ها، رعایت نظافت فردی و بهداشت جسمی اشاره کرد. وی با بیان اینکه افراد دیابتی و مسن، مادران باردار و افرادی که به بیماری خاصی مبتلا هستند باید قبل از سفر با پزشک خود مشورت کنند، گفت: افراد دیابتی لازم است در طول مسیر داروهای خود را به همراه داشته باشند و در انتخاب کفش مناسب برای پیاده‌روی دقت لازم را انجام دهند. کولیوند تصریح کرد: به این افراد توصیه می‌شود هر چند ساعت یکبار کفش‌های خود را از پاها خارج کرده و پاها را بشویند. همچنین اگر زخم یا تاولی در پاهای خود مشاهده کردند به موکب‌های درمانی مراجعه کنند. وی به زائران توصیه کرد: استفاده از عینک‌های بخته و آب‌معدنی بسته‌بندی شده باید مورد توجه این افراد قرار گیرد. همچنین توصیه می‌شود: اگر زائران در موکب خاصی استراحت می‌کنند هر چند ساعت یکبار درب چادر را باز کرده تا هوای چادر عوض شود. وی ادامه داد: مراکز درمانی مشخصی در داخل خاک عراق برای زائران در نظر گرفته شده است که افراد در صورت مشاهده علائم بیماری می‌توانند به آنها مراجعه کنند. همچنین در داخل خاک ایران و مرزها زائران می‌توانند با گرفتن شماره ۱۱۵ اورژانس خدمات مورد نیازشان را دریافت کنند.

علائم و عوامل بروز نوعی بیماری التهابی روده

بیماری کرون اغلب به عنوان اختلالی خودایمنی شناخته می‌شود که ترکیبی از عوامل می‌تواند در بروز آن نقش داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، هر چند علت دقیق این بیماری هنوز مشخص نیست اما پزشکان معتقدند وجود فاکتورهای متعدد، عامل بروز التهاب در دستگاه گوارش است که از آن جمله می‌توان به نقش ژنتیک، تغییر در میکروب‌های روده و استعمال سیگار اشاره کرد. بیش از ۱۷۰ ژن مرتبط با بیماری کرون وجود دارد و این بیماری اغلب در میان اعضای خانواده مشاهده می‌شود. همچنین رژیم غذایی نامناسب، عفونت‌های باکتریایی و آنتی‌بیوتیک‌ها بر تعداد و مقدار باکتری‌های موجود در روده تاثیر می‌گذارند. علاوه براین، احتمال ابتلا به این بیماری در میان مصرف کنندگان سیگار بیشتر است. بیماری کرون نوعی بیماری مزمن روده‌ای است که با انواع مختلفی از علائم و عوامل همراه است و برخی از آن‌ها کشنده هستند. هرچند، نرخ امید به زندگی در میان این بیماران با افراد دیگر چندان متفاوت نیست اما به طور کلی طول عمر این بیماران در مقایسه با عموم مردم چند ماه کمتر است. این بیماری اغلب به عنوان یک اختلال خودایمنی شناخته می‌شود اما مشخص نیست بدن به خود حمله می‌کند یا هدف حمله‌ی میکروب‌های مضر قرار می‌گیرد. به گفته متخصصان علوم پزشکی، در این بیماری سیستم ایمنی بدن به اشتباه واکنش التهاب‌زایی را در بافت دستگاه گوارش ایجاد می‌کند که موجب ورم و زخم در دستگاه گوارش می‌شود. به گزارش یو اس نیوز، درد شکمی، کاهش وزن، تب، خستگی، وجود زخم در دهان، التهاب پوست، چشم‌ها و مفاصل و اسهال از جمله علائم این بیماری به حساب می‌آیند.

شناسایی رژیم غذایی پیشگیری از آلزایمر

رژیم غذایی مناسب نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند بلکه می‌تواند قواید بیشتری برای سلامت داشته‌باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه رائش شیکاگو رژیم‌غذایی موسوم به MIND را طراحی کرده اند که مخفف «مداخله رژیم غذایی مدیترانه‌ای-DASH» در تاخیر فساد عصبی» است. رژیم غذایی MIND تلفیقی از دو رژیم غذایی دوستدار قلب است که هر دو در کاهش خطر فشارخون بالا، دیابت، حمله قلبی و سکته تأثیر دارند. محققان در مطالعات اولیه دریافتند رژیم غذایی MIND موجب کاهش ۵۳ درصدی بیماری آلزایمر در شرکت کنندگانی شد که به شدت در معرض ابتلا به این بیماری بودند. مطالعات نشان داد هر چقدر شروع بیروی از این رژیم غذایی زودتر باشد، ریسک ابتلا به آلزایمر کمتر خواهد بود. طبق این رژیم غذایی خوردن سبزیجات پهن برگ مغزپخت آجیل، بلوبری، باتوت قرنگی، لوبیا، غلات کامل، ماهی، مرغ و روغن زیتون توصیه می شود. در این رژیم غذایی محدود کردن مصرف گوشت قرمز، کره و مارگارین کمتر از یک قاشق مایع‌خوری در روز، پنیر، شیرینی، نان و مواد غذایی سرخ شده یا کست قوه به میزان یک وعده در کل هفته وجود دارد. طریقه رژیم غذایی MIND بدین شیوه است:

- مصرف حداقل سه وعده غلات کامل، سالاد و یک نوع سبزی دیگر در روز
- خوردن مغزپخت آجیلی به عنوان میان وعده در اکثر روزها
- لوبیا یک روز درمیان
- مرغ و انواع توت ها حداقل دو بار در هفته
- ماهی حداقل یک بار در هفته

٤روش ساده برای کنترل اورژانسی "فشار خون بالا"

کافی افزایش بیش از حد فشار خون و در موارد اورژانسی می‌تواند پیامدها و خطرات زیادی را برای فرد به دنبال داشته باشد؛ در این مطلب به ۴ روش ساده برای کنترل اورژانسی "فشار خون بالا" اشاره شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسینم، فشار خون بالا از جمله بیماری‌هایی است که به‌دلیل سبک زندگی نامصیح امروزی و رژیم‌های تغذیه‌های نامناسب، تعداد زیادی از افراد را با خود درگیر کرده است. کافی افزایش بیش از حد فشار خون و در موارد اورژانسی می‌تواند پیامدها و خطرات زیادی را برای فرد به دنبال داشته باشد؛ در چنین موقعی فرد می‌تواند برای کنترل قوری سطح فشار خون خود از برخی روش‌های ساده استفاده کند؛ در ادامه به ۴ روش ساده برای کنترل اورژانسی فشار خون اشاره شده است:

۱. فشار بین انگشت شست و سبابه به مدت ۵دقیقه
۲. خوردن مقداری ترشی و ترشیجات (آبلیمو، طبیعی، سرکه، آبغوره، آب نارنج)
۳. میل کردن یک لیوان آب کرفس کاملا تازه
۴. ماساژ پشت ساق پا‌ها به مدت ۱۵ دقیقه

یک جرعه کتاب

سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار
نویسنده: آنجلا داکورث
مترجم: سیده سمانه (سیعین) سیدی
نشر نوین

پیام آشنا: «سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار» اثر آنجلا داکورث از بهترین کتاب‌های کسب و کار و پرفروش‌ترین‌های تیویورک تایمز و آمازون در زمینه روان‌شناسی کاربردی و کسب و کار در سال ۲۰۰۶ است.

در این کتاب که به سرعت وارد لیست پرفروش‌ترین‌های تیویورک‌تایمز شد، آنجلا داکورث (از پیشروان روان‌شناسی موفقیت)، به همه کسانی که به دنبال موفقیت هستند، والدین، معلمین، ورزشکاران و فعالین کسب‌وکار و ... تتان می‌دهد که راز موفقیت به اندازه‌ای که به اشتیاق و استقامت بستگی دارد، به استعداد وابسته نیست. او این مفهوم را «سرسختی» نامیده‌است.

داکورث همراه با بیان داستان زندگی خود، به عنوان دختری که همواره عبارت «تو تابفه تیستی!» را از پدرش می‌شنید ولی اکنون یک فرد موفق و پیشرو در زمینه روان‌شناسی موفقیت و مشاوره کسب‌وکار است، تتان داده است که برای موفقیت، ترکیب ویژه‌ای از اشتیاق و مداومت بلندمدت ضروری است. او در این کتاب، خواننده را همراه خود به وضعیت‌هایی شدیدا چالش‌برانگیز، تظیر دوره‌های آموزش ویژه نظامی، آموزش مدارس با شرایط بسیار بد، آزمون‌های ملی و ... برده و تتان می‌دهد که چگونه با ارزیابی هزاران مصاحبه با افراد موفق در زمینه‌های مختلف، به این راز موفقیت پی برده است.

برخی بینش‌های ارزشمندی که در این کتاب ارائه شده است:
چرا هر تلاش شما برای رسیدن به هدف، در نهایت دو برابر ارزشمندتاست
چگونه صرف نظر از هوش و موفقیت، می‌توان «سرسختی» را آموخت
چگونه علایق مادام‌العمر شکل می‌گیرند
کدام یک برای کودکان بهتر است: یک آقوش گرم و یا استانداردهای سخت‌گیرانه.

تازه‌های سلامت

۸ غذایی که به درمان میگرن کمک می کند

میگرن مانند میهمان ناخواسته‌ای است که بدون اطلاع قبلی می‌آید و خلاص شدن از آن دشوار است. اگر غالباً از سردرد رنج می‌برید، می‌دانید که چقدر سخت است. مطمئناً می‌توانید قرص‌هایی مصرف کنید یا تمرین‌هایی را انجام دهید تا درد خود را درمان کنید، اما این روش های درمانی موقتی هستند، به این معنی که سردرد باز هم می تواند برگردد. در اینجا راه دیگری است که می‌توانید انجام دهید- رژیم غذایی خود را تغییر دهید. در حالی که برخی غذاها وجود دارند که میگرن را تحریک می کنند، برخی دیگر وجود دارند که می‌توانند به شما در بروز سردرد کمک کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، در این مطلب ۸ماده غذایی را که باید روزانه مصرف کنید برای از بین بردن سردردها قرار داده ایم.

۱. آووکادو
در صورت نیاز به دلایل دیگری برای دوست داشتن این میوه فوق‌العاده، آووکادو با میگرن نیز مبارزه می کند. غنی از آنتی اکسیدان هایی مانند لوتئین و زاگزانتین است، آووکادو نه تنها می تواند سردرد شدید شما را از بین ببرد، مصرف آووکادو همچنین می‌تواند از بروز سردرد جلوگیری کند.

۲. انجیر
انجیر به طور کلی برای بدن ما مفید است، اما هنگام برخورد با میگرن نیز مفید است. به گفته کارشناسان، این میوه حاوی پتاسیم است که به کاهش التهاب و دفع سردردها کمک می کند.

۳. ماهی سالمون
ماهی سالمون پر از اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین B-۲ است. مصرف ماهی سالمون مانع از جمع شدن پلاکت ها می شود، فرایندی که مسئول سردردهای مکرر است. همچنین باعث کاهش التهاب می‌شود و به شما در مبارزه با میگرن کمک می کند.

۴- سیب‌زمینی شیرین
سیب زمینی شیرین نه تنها لذیذ است، بلکه به شما در مبارزه با میگرن نیز کمک می کند. سرشار از ویتامین C، ویتامین B۱ و پتاسیم، مصرف سیب زمینی شیرین هنگامی که دچار سردرد می‌شوید باعث کاهش درد و آرامش شما می‌شود.

۵- هندوانه و هویج
از آنجا که نوشیدن آب در هنگام ابتلا به میگرن کمک می کند، مصرف غذاهایی مانند هندوانه، هویج، خیار و کرفس نیز می تواند به نفع شما باشد. کمبود آب بدن یکی از دلایل اصلی سردرد است، حتما سطح آب خود را کنترل کنید.

۶. کینوا و کلم پیچ
علاوه بر تمام مزایای سلامتی دیگر، کینوا و کلم پیچ در پیشگیری از میگرن نیز مؤثر هستند. کینوا حاوی ریبوفلاوین، منیزیم و آهن، میگرن را از بین می برد، در حالی که کلم امگا۳ و فیبر دارد و این بهترین دفاع در برابر میگرن است.

۷. ماست
طبق مطالعات انجام شده، ریبوفلاوین، بخشی از ویتامین B، درمقابل میگرن مؤثر است و ماست سرشار از آن است. اگر اغلب از حملات میگرنی رنج می برید، ماست را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

۸- آب لیمو
آب لیمو حاوی مقدار زیادی ویتامین C است- آب لیمو فواید سلامتی زیادی دارد که یکی از آنها مبارزه با میگرن است. هر وقت دچار سردرد شدید شدید، کافی است مقداری آب لیمو را در یک لیوان آب مخلوط کنید، ۲قاشق غذاخوری رب‌نعناع را اضافه کنید و این معجون جادویی را بنوشید. باعث کاهش التهاب می شود و باعث می شود در هر زمان احساس بهتری داشته باشید.

دبیر کل جمعیت مبارزه با دخانیات مطرح کرد:

انتقاد از آزاد شدن استعمال دخانیات در قهوه‌خانه‌ها و فرودگاه‌ها

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران نسبت به استفراریه اخیر مجلس درباره یک بخش از قانون کنترل دخانیات، واکنش نشان داد و گفت: متاسفانه در زمینه کنترل دخانیات در کشور در مقایسه با کشورهای همسایه روند رو به عقبی را در پیش گرفته‌ایم و این عقب‌گرد تهدیدی برای سلامت مردم خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با مصوبه اخیر مجلس در حالی استعمال دخانیات در اتاق‌های مستقر در فرودگاه‌ها و قهوه‌خانه‌ها مشمول مجازات نمی‌شود که طبق ماده۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات در سال ۱۳۸۵ استعمال دخانیات در اماکن عمومی منع شده بود.

محمدرضا مسجدی- دبیر کل جمعیت مبارزه با دخانیات- بااشاره به اینکه متأسفانه اخیراً در زمینه قوانین بازدارنده استعمال دخانیات در کشور شاهد شرایط بازگشت به عقب هستیم، گفت: طبق قانون مصوب سال ۱۳۸۵ مجلس شورای اسلامی استعمال دخانیات، ممنوع است و مصادیق جرایم برای آن تعریف شده است. وی ادامه داد: علی‌رغم تصویب این قانون در سالیان گذشته اما همواره شاهد عدم اجرای آیین‌نامه‌های مختلف ابلاغ شده به دولت در این زمینه بوده‌ایم. اکنون نیز با استفراریه‌ای که بر قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات اعمال می‌شود، باید شاهد از بین رفتن و گسترنگ شدن سایر بندهای قانون نیز باشیم.

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران با بیان این که در مقایسه با کشورهای همسایه روند رو به عقبی را در پیش گرفته‌ایم، گفت قطعاً این عقب‌گرد تهدیدی برای سلامت مردم خواهد بود.

وی در ادامه از نمایندگان مجلس شورای اسلامی درخواست کرد: نمایندگان باید به جای مباحث اقتصادی، سلامت مردم را در قانون‌گذاری در اولویت قرار دهند؛ استفراریه‌های گوناگون که به قانون می‌خورد خود قانون را زیر سوال می‌برد.

مسجدی با اشاره به اینکه ایران میزبان نشست‌های کنترل دخانیات سازمان بهداشت جهانی در سال آینده است، افزود: این دست اتفاقات نمایی تواند وجهه کشور را برای اجلاس سال آینده زیر سوال ببرد و به ضرر ما خواهد بود.

وی در پایان با اشاره به نظر مراجع در خصوص تعریف مکان عمومی متذکر شد: طبق تعریف مراجع هر محلی که نو نفر بدون نیاز به مجوز در آن تردد کنند، مکان عمومی است. قائلا طبق قانون، قهوه‌خانه‌ها و قهوه‌گاه‌ها مکان عمومی نامیده می‌شوند و استعمال دخانیات در این مکان‌ها ممنوع است. از طرفی طبق تعریفی که ماده مصوب معاونت حقوقی قوه قضاییه دارد، قهوه‌خانه یک مکان عمومی است.

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

نکاتی در مورد پخت برنج و آب و روغن دادن

برای اینکه یک برنج با کیفیت خوب تهیه کنید حتما نیاز نیست که از بهترین و گرانترین نوع برنج استفاده نمایید، یا اینکه بعضی-ها حتی با داشتن بهترین و گرانترین نوع برنج قادر به پخت خوب و بهینه آن نیستند.

برنج را از هر نوع یا جنسی باشد باید از قبل خیس کنید حداقل ۲ساعت. برنج هائی وجود دارد که حتی نیاز دارد از شب قبل خیس بخورد. که در این صورت باید در یخچال نگهدارید، مخصوصا فصل گرما.

برای برنج هائی که قصد پخت دمی دارید باید از نمک کمتری استفاده کنید نسبت به برنجی که قصد آبکش کردن آن را دارید.

هر برنجی را که برای اولین بار پخت می کنید، دقت کنید تا زمان جوش خوردن و گرفتن آب به خوردش را بدست بیاورید تا دفعه‌های بعد عمل پخت را بهتر انجام دهید.

خوردن برنج نپخته یا خیلی دال خارج از کلاس پخت و پز و قشنگی ظاهر برنج می باشد و حتما برنج را کاملا جوش دهید و نرم و پخته بخورید زیرا هضم آن سریعتر و ارزش غذائی آن هم در بدن بالا می رود.

برای خیساندن برنج در همان مرحله خیساندن، نمک نپاشید زیرا عمل خیساندن را کُند و طولانی می کند بگذارید حدود ده دقیقه از خیساندن برنج بگذرد، سپس نمک لازم را بپاشید برنج را تازه به تازه بپزید و کمی کمتر از اندازه مصرف. پخت نمایید که باعث اسراف و دور ریختن آن نگردد، هیچ اشکالی ندارد اگر غذا کم باشد و یا نان خورده شود. زمان پخت هر برنج چه نمی و چه آبکش حداقل ۴۵ دقیقه می باشد، نه کمتر بلکه بیشتر (با حرارت کم) در صورتی که با شوری برنج مواجه شدید. ظرف برنج پخته را درون یک دیگ آب سرد بگذارید تا آب رویش را بگیرد. سپس یک هم ملایم بزنید و به آرامی آبکش و مجددا دم نمایید. و اگر با سوختگی ته دیگ مواج شدید با چند تکه نان و پیاز روی کُل برنج را بپوشانید و با کتاناشن شعله پخش کن چند دقیقه دیگر صبر کنید تا بوی ناخوشایند سوختگی کم شود و یا باشیدن کمی زعفران دم شده روی آن به عطر و بوی خوش آن بیفزائید.

از شعله پخش کن می توانید از همان ابتدا بالا آمدن دم غذا (برنج) استفاده کنید. تا هم دچار سوختگی برنج نشود و هم ته دیگ بسیار نازک و مناسبی داشته باشید.

•آب و روغن روی برنج
آب و روغن یعنی همان مخلوط برابر آب با روغن و کمی داغ کردن آن برای ریختن روی برنج (۵قاشق غذاخوری سرصاف روغن ۵۰ قاشق غذاخوری آب) در صورتی که برنج را دل تر برشانسته اید می توانید مقدار آب را ۲ برابر کنید- آب روغن باید بعد از بالا آمدن دم برنج روی برنج ریخته شود. در واقع آب و روغن شوکی است که آشپز به برنج وارد می کند تا ری بیشتری کند و به اصطلاح آشپزی برنج حرکت کند به سمت بالا.

در مرحله پخت هم می توان به برنج شوک وارد کرد زمانی که در حال جوشیدن تند می باشد کمی آب سرد درون قابلمه برنج در حال جوش بریزید تا از جوش بیفتد. این کار باعث بلند شدن قد برنج می شود.

معمولا آب و روغن در نحوه پخت برنج به صورت آبکش انجام می شود می توانید درون آب و روغن برنج زعفران هم بریزید.

برنج را طوری دم کنید با زمان خوردن غذا هماهنگ شود و از قبل شعله را خاموش نکنید و در صورت لزوم زیر قابلمه برنج را شعله پخش کن بگذارید و شعله را کم کنید. زیرا برنجی که حتی ده دقیقه زودتر از سرو خاموش شود بیات می شود و بهتر است هنگام سرو بر سر سفره با میز غذا بخار از روی آن بلند شود.

Alborz.payam@gmail.com

کاوش

سیم کارت ایرانی به صرفه تر است یا سیم کارت عراقی؟

این روزها یکی از سوالات متداول برای زائران اربعین، موضوع استفاده از سیم‌کارت و داشتن مکالمات تلفنی است و سوال‌هایی چون چه سیم‌کارتی یا چه هزینه‌ای استفاده کنیم، مطرح می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زائرینی که این روزها راهی کشور عراق هستند برای استفاده از سیم‌کارت دو انتخاب دارند. اولین گزینه استفاده از سیم‌کارت ایرانی و پرداخت هزینه رومینگ و مکالمات است و دومین گزینه هم خرید سیم‌کارت عراقی است. اگر سیم‌کارت ایرانی را برای این سفر انتخاب می‌کنید، فراموش نکنید که حتما از بسته‌های ویژه مکالمه و اینترنت استفاده کنید تا هزینه‌هایتان کمتر شود.

اما اگر هم سیم کارت عراقی را انتخاب می‌کنید حتما در توح خرید خود دقت کنید. چند شرکت فعال در عراق هستند که سیم کارت‌های مسافرتی هفت و ۱۵ روزه را با اینترنت تلحدود به مشتریان ارائه می‌کنند. البته می‌توانید با ارائه پاسپورت، سیم کارت‌هایی با عمر طولانی‌تر دریافت کنید که طبعا قیمت آنها نیز متفاوت است.

ابتدا باید حتما توجه کنید که خرید سیم کارت از مراکز معتبر در عراق انجام شود و همانجا هم از فروشنده بخواهید یا سیم کارت و کد فعالسازی را روی گوشی شما نصب کند. اما درباره هزینه‌ها باید گفت مثلا برای اپراتور آسیاسل، مبلغ سیم کارت ۱۰هزار تومان است که سه هزار تومان آن مربوط شارژ اولیه است. بااین سه هزار تومان می‌توانید حدود سه دقیقه با ایران صحبت کنید.

یاسیم کارت zain را با سه دقیقه مکالمه رایگان و یک هفته اینترنت تلحدود، حدود ۱۲هزار دینار به فروش می‌رساند.

البته وزیر ارتباطات تیز توصیه کرده که زائران از سیم کارت عراقی استفاده کنند چرا که به گفته او، هزینه رومینگ بالاست. البته با توجه به ترم‌افزارهای بسیاری که برای برقراری تماس صوتی و تصویری وجود دارد برخی از مسافران صرفا به دنبال خرید و کسب اطلاع از وضعیت اینترنت هستند.

البته آذری جهرمی گفته که: «شرکت‌های عراقی برای برخی موکب‌های بزرگ در مسیر راه که اطلاع رسانی می‌شوند اینترنت رایگان در نظر گرفته‌است» وزیر ارتباطات همچنین وعده اینترنت رایگان در تزدیک مرز را هم داده است.

اما به طور کلی سه سیم‌کارت زین، کورک تاکام و آسیاسل برای زائران قابل استفاده است.

بنا به گفته زائرینی که در چند روز اخیر به عراق سفر کرده‌اند به دلیل اجتماعات مردم عراق در برخی شهرها اینترنت شرکت‌های عراقی مختل شده و با مشکلاتی مواجه شده است. پس حتما قبل از خرید از اینترنت رایگان استفاده کنید چرا که به گفته او، هزینه رومینگ بالاست. البته با توجه به ترم‌افزارهای بسیاری که برای برقراری تماس صوتی و تصویری وجود دارد برخی از مسافران صرفا به دنبال خرید و کسب اطلاع از وضعیت اینترنت هستند.

البته آذری جهرمی گفته که: «شرکت‌های عراقی برای برخی موکب‌های بزرگ در مسیر راه که اطلاع رسانی می‌شوند اینترنت رایگان در نظر گرفته‌است» وزیر ارتباطات همچنین وعده اینترنت رایگان در تزدیک مرز را هم داده است.

اما به طور کلی سه سیم‌کارت زین، کورک تاکام و آسیاسل برای زائران قابل استفاده است.

بنا به گفته زائرینی که در چند روز اخیر به عراق سفر کرده‌اند به دلیل اجتماعات مردم عراق در برخی شهرها اینترنت شرکت‌های عراقی مختل شده و با مشکلاتی مواجه شده است. پس حتما قبل از خرید از آنتن دهی و برقراری ارتباط این سیم‌کارت‌ها اطمینان حاصل کنید.

همین موضوع سبب شده تا استفاده از سیم کارت های ایرانی: حتی با اندکی هزینه بیشتر باب شود در همین راستا در روزهای اخیر با رایزنی‌هایی که وزارت ارتباطات با دو اپراتور ایرانسل و همراه اول داشته است، تعرفه‌هایی را ویژه مراسم اربعین مصوب کرده که صبح دیروز اعلام شدند.

با این حال، اگر قصد استفاده از سیم کارت ایرانی را دارید هم باید مراقب هزینه‌های مکالمه باشید و هم به فکر هزینه رومینگ بخصوص اگر سیم کارتتان دائمی است و تیار به شارژ اولیه ندارد. چون ممکن است بعد از سفر با قبض‌های تجمعی روبه رو شوید.

از صبح روز گذشته، آخرین تعرفه هزینه رومینگ توسط اپراتورها اعلام شد و هزینه یک گیگ اینترنت برای هر دو اپراتور به ۱۸۰ هزار تومان رسید.

عضو کمیته کشوری پیشگیری از آنفلوآنزا:

کودکانِ مهد کودکی واکسن آنفلوآنزا بزنند

عضو کمیته کشوری پیشگیری از آنفلوآنزا تأکید کرد: کودکانی که به مهد کودک و یا آمادگی می روند از اولویت خاصی برای تزریق واکسن آنفلوآنزا قرار دارند و باید این واکسن را حتما بزنند چون هنگامیکه کودکی دچار این بیماری می شود سه تا پنج نفر را نیز گرفتار آنفلوآنزا می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا مسعود مرداني افزود: بیماری آنفلوآنزا بیش از حد معمول در کودکان در فصول سرد سال دیده می‌شود به همین دلیل تزریق واکسن این بیماری برای کودکان ۶ماه تا ۶سال جزو اولویت‌های سازمان جهانی بهداشت است.

وی اضافه کرد: اواخر مهر تا اوایل آبان ماه بهترین فرصت برای تزریق واکسن آنفلوآنزا کودکان است و توصیه می شود کودکان ۶ماه تا سه سال واکسن هاندنی چهار ظرفیتی آنفلوآنزا که تایدیه سازمان غذا و دارو را ندارند، را تزریق نکنند و ملیقی برندهای این واکسن قابل استفاده است.

مرداني تصریح کرد: کودکان بادو واکسن آنفلوآنزا را در دو نوبت شامل نصف دوز آنفلوآنزا را دارد و به همین دلیل به والدین توصیه می شود به محض مشاهده این علایم به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنند تا تشخیص دقیق بیماری در کودک داده و درمان طبق بیماری برای او تجویز شود.

وی، شستشوی مکرر دست، استفاده از دستمال کاغذی یکبارمصرف، دست ندادن و رویوسی نکردن را برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا ضروری دانست و از والدین خواست به مسایل بهداشتی کودکان بیشتر توجه کنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸