گوناگون

نمکی: دارو را گران نکرده ایم

وزیر بهداشت با بیان اینکه قیمت دارو را افزایش نداده ایم، گفت: کمبودی در خصوص داروهای اساسی نداریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قرابس، سعید نمکی درباره «کمبود و گران شدن دارو»، گفت: ما اصلا دارو را گران نکرده ایم و مطلقا در جایی افزایش قیمت نداشته ایم.

وی تأکید کرد: کمبودی در خصوص داروهای اساسی نداریم؛ برخی داروها ممکن است به صورت مقطعی مانند توزیع نوع خاصی از انسولین در کشور دچار اشکال شده بود که مرتفع شد.

وزیر بهداشت افزود: در حال حاضر کمبودهای دارویی ما یک سوم روز مشابه سال قبل است.

پیش دبستانی از مطالبات مردم است

کارگروه معاونت آموزش ابتدایی و اداره کل آموزش و پرورش تهران برای بررسی میدانی و نظارت بر فعالیت‌های مراکز پیش دبستانی استان تهران تشکیل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش در تنست با مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران، گفت: پیش دبستانی تفش عمدهای در گسترش عدالت آموزشی دارد و از مطالبات شهروندان کشور است. رضوان حکیم‌زاده در تنست با عبدالرضا فولادوند، افزود: پیش دبستانی تفش عمدهای در گسترش عدالت آموزشی دارد و از مطالبات شهروندان کشور است. عدالت آموزشی برای ما موضوعی کلیدی است و در کشورهای پیشرفته نیز شاخص های توسعه بیش از این که با پوشش تحصیلی دبستان مرتبط باشند، با پوشش تحصیلی پیش دبستانی مرتبط هستند. پوشش تحصیلی ما در بخش دبستان تفاوت معناداری با کشورهای پیشرفته جهان ندارد؛ اما در بخش پوشش پیش دبستانی تفاوت وضعیت ما با این کشورها آشکار است. وی به اهمیت دیوران پیش دبستان در توسعه عدالت آموزشی اشاره کرد و افزود: کودکان به لحاظ سرمایه فرهنگی و دسترسی به کالاهای فرهنگی دارای فرصت‌های برابری نیستند. وقتی این کودکان با وضعیت‌های متفاوت در دبستان و بر سر کلاس اول حاضر می‌شوند از آن‌ها انتظار تسبتا برابری داریم در حالی که شرایط ورود به دبستان کودکان با یکدیگر متفاوت است. لذا بسیار اهمیت دارد که کاری کنیم تا توآموزان بیشتری در کلاس‌های پیش دبستانی حاضر شوند و جهت‌گیری این امر تیز به سوی خانواده‌های لازم‌التوجه باشد. معاون وزیر آموزش و پرورش درباره تحوه اثرگذاری دوره پیش دبستان بر فرایند یادگیری هم گفت: در کلان شهر تهران تیز در برخی از نقاط دور افتاده وضعیت سرمایه فرهنگی نامناسب است. وقتی در روستا کودکی به پیش دبستانی نمی‌رود باز هم از کانون گرم خانوادگی خود برخوردار است و متناسبات رفتاری و فرهنگی سالمی برای او فراهم است اما در حاشیه شهر تهران به سبب متکلات بسیار، کودکان نه تنها از آن ویژگی‌های مثبت ارتباطات خانوادگی در روستاها برخوردار نیستند بلکه دچار آسیب‌های متنوعی نیز می‌شوند. دانش‌آموزانی که دوره پیش دبستانی را تجربه کرده‌اند تسبت به سایرین عملکرد بهتری در مدرسه دارند. وقتی دانش‌آموزی بدون گذراندن دوره پیش دبستان وارد کلاس اول می‌شود بخشی از زمانش را صرف تطبیق خود با محیط مدرسه می‌کند و تسبت به دانش‌آموزانی که پیش دبستانی را تجربه کرده‌اند، فرصت‌های یادگیری بسیاری را از دست می‌دهند. مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران هم در این تنست درباره توسعه مراکز پیش دبستانی گفت: یکی از وجوه تفاوت شهر تهران با سایر نقاط گستردگی شهر تهران است که مدیریت در این کلان شهر را دشوار می‌کند. اولویت آموزش و پرورش شهر تهران تزریق محتوای آموزشی مد نظر به مراکز پیش دبستانی است. فولادوند، با اعلام آمادگی برای افزایش پوشش دوره پیش دبستانی افزود: اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران با وجود مخاطب جمعیتی زیاد و علیرغم دشواری‌های اقتصادی، توانسته است تعداد مراکز پیش دبستانی مناطق ۱۹ گانه شهر تهران را در سال گذشته حدود ۲۰ درصد افزایش دهد و تمام تلاش خود را برای توسعه کمی و کیفی پیش دبستانی در شهر تهران به کار خواهیم گرفت. مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران اظهار داشت: ترخ اجاره بهای املاک دولتی که به بخش غیردولتی واگذار شده و همچنین وجود دریافتی پیش دبستانی‌ها بابت شهریه تبستام توآموزان، باید مطابق دستورالعمل‌ها و بخش‌نامه‌ها و آئین‌نامه‌های حوزه‌های مربوطه باشد و چنانچه موارد‌ی مشاهده شود که خارج از این ضوابط عمل کرده باشند، متخلف محسوب می‌شوند. واظره کل آموزش و پرورش شهر تهران این آمادگی را دارد تا با همکاری معاونت آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با افزایش نظارت در این حوزه زمینه تحقق افزایش ترخ پوشش تحصیلی در دوره پیش دبستان را فراهم آورد.

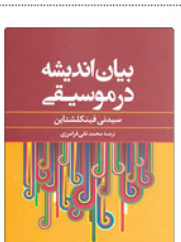
زنان بیشتر به مخدرهای صنعتی معتادند

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: آمار اعتیاد در بین زنان در مقایسه با کل جامعه آماری معتادان، کمتر از ۱۰ درصد است. همچنین نوع و علت اعتیاد در این گروه متفاوت است و همین امر ضرورت توجه خاص به این گروه را دوچندان می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سوسن باستانی در مراسم انعقاد تفاهم نامه معاونت زنان و ستاد مبارزه با مواد مخدر با بیان اینکه درصد اعتیاد در بین زنان در مقایسه با مردان بسیار کم است افزود: اعتیاد تابو محسوب می‌شود و زن معتاد حتی اگر درمان شود سخت در خانواده پذیرش می‌شود. همچنین اعتیاد به مواد صنعتی در آنها بیشتر است.

باستانی با اشاره به اینکه اعتیاد زنان بیشتر به تبع یکی از مردان خانواده صورت می گیرد گفت: زنانی که در گیر اعتیاد می‌شوند نقششان در تربیت فرزندانشان به مخاطره می‌افتد. وی ادامه داد: به همین دلایل زنان نیازمند توجه خاص‌اند. سابقه همکاری ما با ستاد به این صورت بوده که عضو کمیته زنان بودیم که در سال اخیر بدون فعالیت بوده و ما دعوت نشدیم. در کار گروه ملی طرح کنترل اجتماعی وزارت کشور نیز حضور داریم. باستانی افزود: امید است امروز با تفاهم نامه‌ای که امضاء می‌شود در زمینه‌های مرتبط با اعتیاد زنان و تهیه طرح‌های مربوط تا سال ۱۴۰۰ همکاری داشته باشیم.

یک جرعه کتاب



بیان اندیشه در موسیقی
نویسنده: سیدنی فینکلشتاین
مترجم: محمدتقی فرامرزی
انتشارات نگاه

پیام آشنا: «بیان اندیشه در موسیقی» نوشته سیدنی فینکلشتاین (۱۹۲۷-۱۹۰۹) استاد مدیریت و استراتژی است. او در زمینه‌ی موسیقی نیز کتاب‌هایی نوشته است. این کتاب، پژوهشی است دربارهٔ تکامل معنای موسیقی. تاریخ نیست، ولی ضرورتاً باید موضوع را به شیوه‌ای تاریخی بررسی کند و تصوری از چگونگی جذب تجربه‌ها، مسایل و اندیشه‌های نو با دخالت موسیقی در ذهن خواننده بیافریند.

جز مختصر بحثی که دربارهٔ سرچشمه‌های موسیقی می‌شود در این کتاب، موسیقی اروپا در ۵۰۰ سال گذشته و مسایل موسیقی در آمریکای امروز بررسی می‌شود این، با داستان تمام و کمال موسیقی خیلی فاصله دارد.

ملت‌های آسیا و افریقا و سرخ‌پوستان آمریکا، فرهنگ‌ها و سنت‌های موسیقیایی بسیار سرشاری از آن خود داشته‌اند. نظام سرمایه‌داری که در طی پانصد سال گذشته در اروپا و آمریکا رشد یافت، ثروت‌هایش را از غارت و استثمارِ استعماری کشورها و ملت‌های آسیا، افریقا و آمریکا به دست آورد.

این استثمار یا بلااقید درآوردن ملت‌ها و خوار شمردن فرهنگ‌های آنان همراه بود.

لیکن سهمی که اروپا در طی پانصد سال گذشته در پیشبرد و تکامل این هنر ایفا کرده، تاریخ ساز و سرنوشت‌ساز بوده است. این سهم را نمی‌توان حاصل یک فرهنگ خاص دانست، زیرا تأثیر عظیمی از موسیقی آسیا و افریقا گرفته است.

موسیقی مذهبی سده‌های میانه بر آوازهای کاتولیکی مبتنی بود، که اینها نیز به نوبهٔ خود از موسیقی یونانی، سوری و عبری متأثر بودند. موسیقی قومی اروپای شرقی، مرکزی و جنوب غربی، که آمیخته‌ای از آفریده‌های موسیقی کلاسیک پانصد سال گذشته است، خود بر میراث موسیقی آسیا و افریقا بنیان گرفته بود. یکی از عوامل پیشبرندهی موسیقی پیشرفتهٔ آمریکا کمکی بود که سیاهپوستان به آن کردند و سنت‌های فرهنگی خویش را بر آن افزودند.

تازه‌های سلامت

آزمایش تروپونین چیست؟

آزمایش تروپونین میزان تروپونین در خون شما را اندازه گیری می کند. تروپونین نوعی پروتئین است که در ماهیچه های قلب شما یافت می شود. تروپونین به طور معمول در خون یافت نمی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، وقتی عضلات قلب آسیب می بینند، تروپونین به جریان خون فرستاده می شود. با افزایش ضربان قلب ، مقادیر بیشتری از تروپونین در خون آزاد می شود.

مقادیر بالای تروپونین در خون ممکن است به معنای حمله قلبی باشد یا اخیراً انجام شده باشد. حمله قلبی هنگامی اتفاق می افتد که جریان خون به قلب مسدود شود. این انسداد می تواند کشنده باشد. اما تشخیص سریع و درمان می تواند زندگی شما را نجات دهد.

از آزمایش تروپونین برای چه کاری استفاده می شود؟

این آزمایش اغلب برای تشخیص حمله قلبی استفاده می شود. گاهی اوقات برای نظارت بر آنژین بکار می رود، شرایطی که جریان خون به قلب را محدود کرده و باعث درد قفسه سینه می شود. آنژین گاهی اوقات منجر به حمله قلبی می شود.

چرا به آزمایش تروپونین نیاز دارم؟

در صورت بستری در اورژانس با علائم حمله قلبی ممکن است به این آزمایش احتیاج داشته باشید. این علائم شامل موارد زیر است:

درد قفسه سینه یا ناراحتی- درد در قسمت های دیگر بدن از جمله بازو، کمر، فک یا گردن شما

تنفس مشکل- تهوع و استفراغ- خستگی- سرگیجه- تعریق

بعد از اولین آزمایش، احتمالاً طی ۲۴ساعت آینده دو یا چند بار امتحان خواهید شد. این کار برای دیدن اینکه آیا در طول زمان تغییراتی در میزان تروپونین وجود دارد، انجام می شود.

در طول آزمایش تروپونین چه اتفاقی می افتد؟

یک متخصص مراقبت های بهداشتی با استفاده از یک سوزن کوچک، نمونه خون از رگ موجود در بازوی شما می گیرد. پس از وارد کردن سوزن، مقدار کمی خون در لوله آزمایش یا ویال جمع میشود. ممکن است هنگام وارد شدن یا خارج کردن سوزن احساس سوزش کمی کنید. این معمولاً کمتر از پنج دقیقه طول می کشد.

آیا برای آمادگی در آزمون باید کاری انجام دهم؟

برای انجام تست تروپونین نیازی به مقدمات خاصی ندارید.

آیا خطری برای تست وجود دارد؟

خطر آزمایش خون بسیار کمی وجود دارد. ممکن است در مکانی که سوزن در آن قرار گرفته بود دچار درد جزئی یا کبودی شوید اما بیشتر علائم به سرعت از بین می رود.

این نتایج چه معنی ای می دهد؟

سطح طبیعی تروپونین در خون معمولاً بسیار پایین است، در اکثر آزمایش های خون نمی توان آنها را یافت. اگر نتایج شما پس از شروع درد قفسه سینه، ۱۲ساعت سطح طبیعی تروپونین را نشان داد، بعید است که علائم شما در اثر حمله قلبی ایجاد شده باشد.

اگر حتی سطح کمی از تروپونین در خون شما یافت شود ، ممکن است به این معنی باشد که قلب شما آسیب دیده است. اگر سطح بالایی از تروپونین در یک یا چند آزمایش در طول زمان یافت شود ، احتمالا به این معنی است که شما دچار حمله قلبی شده اید. دلایل دیگر بالاتر از حد معمول تروپونین عبارتند از:

نارسایی احتقانی قلب- بیماری کلیوی- لخته خون در ریه های شما- اگر در مورد نتایج خود سؤالی دارید، با پزشک خود صحبت کنید.

اجباری شدن رمز دوم پویا از ابتدای دی ماه

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا تاجا به تشریح چگونگی فعال سازی رمز دوم پویا و راه‌های جلوگیری از کلاهبرداری اینترنتی (فیشینگ) از طریق رمز دوم پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سرهنگ محمد رجبی در تشریح چرایی اجرای رمزهای پویا و تحوه دریافت این رمز، گفت: در فرآیند کارهای بانکی دو رمز داریم که یکی رمز اول ۴ رقمی است و برای خرید از دستگاه پز استفاده می‌شود، و دومی رمز دوم که برای خریدهای اینترنتی است و اصطلاحا به آن در گاه‌های اینترنتی می‌گویند این رمز دوم و بحث پویایی یا به اصطلاح یکبار مصرفی آن در خریدهایی که کاربر به درگاه های اینترنتی متصل می‌شود، کاربرد دارد.

وی افزود: کلاهبرداران اینترنتی در فیشینگ شماره کارت، CVV2، تاریخ انقضاء و رمز کارت شما را با فریبدادن در یک سایت مقابله‌به دریافت می‌کنند و بعد با داشتن رمز دوم کارت شما و اطلاعات کارت شما بدون این که تیاز به فیزیک کارت باشد می‌تواند خرید اینترنتی انجام دهد(این فرآیندی است که در فیشینگ رخ می‌دهد)

رجبی در پاسخ به سوالی مبتی بر اینکه چرا رمز دوم یا رمز پویا برای فیشینگ موثر است، گفت: وقتی این رمز دوم تغییر کند، اگر به هر دلیل مجرم بتواند اطلاعات کارت شما را سرقت کند چون رمز دوم مادام در حال تغییر است، مجرم تمی‌تواند به اطلاعات کارت دسترسی پیدا کند و از طریق اطلاعات کارت خرید انجام دهد. اینجا است که رمز پویا موثر است برای این که جلوی فیشینگ گرفته‌شود.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا تاجا گفت: از ابتدای دی ماه اگر سیستم فعال شود و کسی رمز دوم نگرفته باشد یا فرآیند دریافت رمز دوم پویا را انجام نداده باشد با درسر مواجه خواهد شد و تمی‌تواند به صورت اینترنتی کار بانکی انجام دهد. یعنی رمز دوم ثابت یکبار می‌شود، وبعد از آن غیرمعتبر می‌شود و باید کاربر رمز پویا داشته باشد و اگر کسی این سیستم را فعال نکرده باشد در آن بازه زمانی با متشکل مواجه می‌شود.

رجبی با اشاره به اینکه چه کاربری رمز دوم پویا داشته باشد و چه نداشته باشد در صورت کلاهبرداری مورد حمایت پلیس سایبر قرار می‌گیرد، گفت: اگر فردی رمز پویا هم کسی داشته باشد و مورد کلاهبرداری قرار گیرد پلیس وظیفه دارد کمک کند این مسئله رافع این مطلب تیست که پلیس بگوید چون رمز پویا نداشتید من کاری انجام نمی‌دهم وظیفه ما این است که هر وقت کسی دچار آسیب شد به پرونده‌او رسیدگی کنیم، این نکته که حتما از رمز دوم پویا استفاده کنید توصیه ای بیتگیرانه است تا مردم دچار جرم نشوند. قربانی جرم نشوند.

وی گفت: به تمامی شهروندان توصیه می‌کنم حتما قبل از این که رمز خود را فعال کنند به سایت بانک یا شعبه مراجعه کنند و فرایند فعال سازی رمز خود را از شعبه یا سایت بانک ببینند. به اینک‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی می‌بینند اعتماد نکنند. به پیامک‌هایی که هدایت به سایت‌های متفرقه می‌کنند، اعتماد نکنند.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا تاجا در پایان یادآور شد: برای فعال سازی رمز دوم یکبار مصرف یا رمز پویا هیچ تیازی به ثبتنام در هیچ سایتی و پرداخت هیچ وجهی تیست. این فرآیند کاملاً رایگان و از طریق شعب بانک است و توصیه میکنم که زودتر برای فعال‌سازی رمز دوم پویا اقدام کنند چرا که اگر به روزی بخبود که این امر به صورت اجبار‌ی اجرا شود پرداخت‌ها و تراکنش‌ها در شبکه بانکی و درگاه‌های پرداخت اینترنتی با متشکل مواجه می‌شود.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

انتخاب‌های غذایی و خنثی کردنِ اثرات سمی آلودگی هوا بر بدن

افزایش خطر ابتلا به برخی انواع سرطان‌ها، زوال عقل، تابینایی، بیماری‌های قلبی، دیابت، آسم، پروتئینت و برخی اختلالات روانی، در اثر قرارگیری در معرض آلودگی هوا ثابت شده است.

اگرچه تمی‌توان تنفس را متوقف کرد اما برخی انتخاب‌های غذایی اثرات سمی آلودگی هوا بر بدن را خنثی می‌کنند. این تکته ثابت شده که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ به بهبود عملکرد ریه‌ها در برابر آلودگی هوا کمک می‌کند. روغن زیتون، ماهی و روغن ماهی، آووکادو، گردو، دانه‌های چیا و بذر کتان سرشار از این نوع چربی‌ها به علاوه ویتامین E هستند. این نوع ویتامین التهاب را از بدن دور می‌کند. برای مقابله با آلودگی هوا، بیشتر کلم بروکلی بخورید. توشیدن آب این نوع کلم باعث کاهش التهاب بیتی تاشی از دود دیزل می‌شود.

ویتامین‌های گروه B موجود در کلم بروکلی تیز از قلب در برابر آلودگی هوا محافظت می‌کنند. ذرات سمی موجود در هوا، باعث افزایش تولید رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. این مولکول‌های تایابدار باعث التهاب در بدن شده و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهند. گریب‌فروت اما سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و با ختتی کردن اثرات رادیکال‌های آزاد، از سلول‌ها در برابر آلایتده‌های مضر محافظت می‌کند.

ویتامین C را فراموش نکنید.

غذاهای سرشار از این ویتامین مانند پرتقال، سیب، فلفل دلمه‌ای، گل کلم و جوانه بروکسل، التهاب‌های تاشی از آلودگی هوا را در بدن ختتی می‌کنند و مصرف آنها باعث تقویت سیستم ایمتی بدن می‌شود. در آخر، بتاکاروتن‌های موجود در مواد غذایی قرمز و تارنجی و سبز‌یجات بر گرداِ در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود.

این ویتامین نه تنها خاصیت ضدالتهابی دارد بلکه باعث بهبود سلامت چشم‌ها شده و از بیری زودرس جلوگیری می‌کند.

روزنه

مصرف "روغن‌های مایع" باعث ایجاد تومورهای سرطانی می شود؟!

در حال حاضر بخش عمده "روغن‌های مایع" موجود در بازار کشورمان "تراریخته" است که در درازمدت می‌تواند باعث بروز جهش‌های ژنتیکی در انسان و پس از آن افزایش تومورهای سرطانی و حتی تابلروری در جامعه شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تستیم، این روزها کافی است سری به بازار فروش مواد غذایی و فروشگاه‌های سطح شهر بزتید تا متوجه شوید "روغن‌های مایع" توزیع‌شده در بازار کشورمان، بتا به قولی اکثراً از مواد اولیه تراریخته تولید شده‌اند! این خوشبینانه‌ترین حالتی است که می‌توان برای این دسته از مواد غذایی منصور بود و امیدوار بود که هیچ محصول تراریخته‌ای غیر از روغن‌های مایع در سبد غذایی ایرانیان جای گذاری نتده باشد!

در حال حاضر بخش عمده روغن‌های مصرفی خانوارهای ایرانی را "روغن‌های مایع" تشکیل می‌دهند و تقریباً بیش از ۹۰ درصد روغن‌های مایع موجود در بازار کشورمان از "مواد اولیه تراریخته" مانند ذرت و سویای تراریخته (GMO) تهیه می‌شوند.

جالب اینکه بدانید بسیاری از کشورهای اروپایی به‌دلیل مضرات مصرف محصولات تراریخته و مواد غذایی تهیه‌شده از اقلام تراریخته مانند روغن‌های تراریخته، قوانین و محدودیت‌های سختی را در کشورهای خود برای تولید و مصرف این محصولات وضع کرده‌اند و در صورت عرضه محدود محصولات تراریخته در بازار این کشورها، الزاماً باید عبارت GMO به‌روی برچسب این محصولات درج شود تا مصرف‌کنندگان به‌هنگام خرید متوجه ماهیت تراریختگی و مخاطرات آن باشند!

اما متأسفانه در کشورمان با وجود صراحت قانون در الزامی بودن درج عبارت "تراریخته" یا همان GMO در محصولاتی که در تهیه آنها از مواد اولیه تراریخته استفاده شده، تا به امروز جز در موارد بسیار محدود، این قانون، اجرا تمی‌شود! این امر باعث شده تا خانواده‌های ایرانی به‌هنگام خرید مواد غذایی مانند روغن‌های خوراکی از فروشگاه‌های سطح شهر و روستا از ماهیت تراریخته بودن آن و مضرات مختلف آن برای سلامتی خود مطلع نتشوند!

پیش از این، رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت با اشاره به تحقیقات کوتاه‌مدت صورت‌گرفته به‌روی عوارض مصرف محصولات تراریخته و مشتقات آن متذکر شده بود: "مطالعات باید در درازمدت صورت گیرد تا مشخص شود که آیا محصولات تراریخته برای سلامت انسان‌ها متکل ایجاد خواهد کرد؟ به همین منظور مصرف این خوراکی‌ها باید کنترل‌شده و محدود باشد چرا که ممکن است در درازمدت باعث بروز جهش‌های ژنتیکی در انسان و پس از آن افزایش تومورهای سرطانی و حتی تابلروری در جامعه شود."

با توجه به این واقعیات، باید بدانیم که در حال حاضر چه محصولاتی در بازار مصرف کشورمان "تراریخته" هستند. در پاسخ به این سؤال باید گفت بخش عمده "روغن‌های مایع" موجود در بازار کشورمان تراریخته است، تقریباً بخش عمده ذرت و سویای موجود در بازار مصرف کشورمان تیز تراریخته است؛ پس، "مراقب سبد خرید روزانه خود باشید!"

چطور طول دوره آنفلوآنزا را کوتاه کنیم؟

آنفلوئنزا از آن جمله بیماری‌هایی است که درمانی قطعی برای آن وجود ندارد اما با پیروی از یک سری دستورالعمل‌ها می‌توانید طول دوره آن را کوتاه و از عوارض خطرناکش در امان باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سایت تخصصی "وب ام دی" (WebMd) در مطلبی در این باره آورده است: بهترین روش برای کوتاه کردن دوره این بیماری استراحت و ماندن در خانه است. اگر علائم بسیار خفیف از قبیل سردرد، ناگهانی، درد ماهیچه، تب و ضعف و بی‌حالی دارید، از خانه بیرون نیایید و تا می‌توانید استراحت کنید. مقادیر زیادی مایعات بنوشید. علاوه بر آب، آب میوه‌ها و غذاهای سوپ مانند به‌خصوص سوپ رشته‌خرتکی همراه با مرغ، بدن را از کم‌آبی نجات می‌دهد. تب و درد خود را با داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن، نایروکسن کنترل کنید. هرگز به افراد جوان‌تر از ۱۹ سال آسپرین ندهید. داروهای ضدسرفه را نیز بدون نسخه پزشک به کودکان زیر چهار سال ندهید.

حمام بخار بگیرید. در غیر این صورت از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا در خانه استفاده کنید تا احتقان بینی و سرفه شما کاهش یابد. دستگاه‌های مرطوب کننده با رطوبت گرم توصیه نمی‌شوند زیرا این نوع رطوبت باعث رشد باکتری‌ها می‌شود. همچنین مصرف ماست، سیر، سبزیجات برگدار، کلم بروکلی، زنجبیل، چای عسل و لیمو را فراموش نکنید.

برای افراد در معرض خطرات بیشتر، به‌خصوص کسانی که زیر دو سال یا بالای ۶۵ سال سن دارند، پزشک ممکن است داروهای ضد ویروس تجویز کند. این داروها در ۴۸ ساعت اول پس از شروع علائم آنفلوآنزا، بهتر عمل می‌کنند. به هیچوجه از پزشک درخواست آنتی‌بیوتیک نکنید. این داروها فقط در برابر عفونت‌های ناشی از باکتری‌ها عمل می‌کنند و آنفلوآنزا یک عفونت ویروسی است.

به گزارش دوبیجه‌ملر، در صورت بروز هر یک از علائمی چون، درد شدید گوش، تب ۳۷۸ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر، گلودرد و سرفه‌ای که از بین نمی‌رود، خس‌خس سینه، استفراغ، تنگی نفس، درد در قفسه سینه و گیجی با پزشک تماس بگیرید.

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 بردارِیم.

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