گوناگون

آزمایش تشخیص کرونا در دو مرکز درمانی البرز انجام خواهد شد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز از دستور استاندار البرز برای تهیه کیتها و انجام آزمایش‌های تشخیصی بیماری کرونا در استان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، حسین کریم گفت در نشستی به ریاست دکتر شهبازی استاندار البرز و دکتر دلاوام درود معاون تولید استیتو ورئیس مجتمع تولیدی تحقیقاتی استیتو پاستور ایران، دستور تهیه دستگاه تشخیص بیماری کرونا و انجام آزمایش‌های اولیه در استان البرز صادر شد.

وی افزود: بر این اساس مقرر گردید تا پایان هفته جاری مقدمات لازم به منظور استقرار دستگاهها و انجام آزمایش‌های اولیه در استان صورت پذیرد.

دکتر دلاوام درود نیز با اشاره به همکاری مشترک مجتمع تولیدی تحقیقاتی استیتو پاستور و دانشگاه علوم پزشکی، خاطر نشان کرد همکاری مشترک برای انتقال دانش فنی آزمایش تشخیص کرونا ویروس از جمله مسائلی بود که مورد تاکید و توجه قرار گرفت.

وی یادآور شد: بر این اساس مقرر شد در دو مرکز درمانی البرز دانش فنی آزمایش تشخیص کرونا ویروس انجام شود تا بتوان در کمترین فرصت نسبت به شناسایی شهروندان درگیر با این بیماری اقدام کرد.

شاه‌علامت کرونا را بشناسیم

یک قوق تخصص ریه، از تب، سرفه و تنگی نفس به عنوان شاه علامت بیماری کرونا ویروس نام برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جماعتی، با عنوان این مطلب که معمولا افرادی با تنگی نفس شدید، پذیرش و بس از انجام معاینه و آزمایشات لازم بستری می شوند، گفت: تعداد زیادی از افرادی که با علائم تب، سرفه و تنگی نفس به مراکز درمانی مراجعه می کنند، نیازی به بستری شدن ندارند.

وی افزود: این افراد با اقدامات درمانی اولیه و مراقبت های لازم در منزل بهبود می یابند.

این قوق تخصص ریه با عنوان این مطلب که میزان مرگ و میر کرونا ویروس ۲درصد از افراد بستری را شامل می شود، اظهار داد: میزان مرگ و میر آنفلوانزای فصلی تا ۲۰درصد است، اما تفاوت ویروس کرونا با سایر ویروس ها قدرت بالای سرایت و شدت مسری بودن آن است.

کرونا در کمین مشتریان بانکی

افزایش مراجعه حضوری به شعب بانک‌ها، استفاده از اسکناس و خودکار مشترک و افزایش استفاده از خودپردازها به دلیل غیرقابل شستن رمزهای ایستا و پیچیدگی استفاده از رمزهای پویا از جمله عواملی هستند که خطر انتقال ویروس کرونا به مشتریان بانکی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شعب و تجهیزات بانکی مانند خودپردازها از مهم‌ترین محل‌های انتقال آلودگی به شمار می‌روند. همچنین با توجه به احتمال بالای انتقال ویروس کرونا از طریق تماس دست با محل های آلوده، کارشناسان نسبت به استفاده از خودپردازها که روزانه ده ها نفر از آنها استفاده می کنند، هشدار می‌دهند.

بر این اساس، همچنین کارشناسان توصیه می کنند مشتریان از مراجعه به خودپردازحتی الامکان خودداری کنند و در صورت لزوم شستشوی کامل دست ها انجام شود.

با وجود اینکه همه بانک‌های کشور سامانه‌ها و نرم افزارهایی را به مشتریان خود ارائه کرده اند که قابلیت‌های فراوانی داشته و می توند افراد را از مراجعه حضوری به شعب بانک‌ها بی نیاز می سازد، اما اجباری شدن استفاده از رمزهای پویا (رمزهای دوم یکبارمصرف) و غیر فعال شدن رمزهای ایستا (قدیمی)، این فرایند را دچار اختلال کرده است.

به دلیل غیر فعال شدن رمزهای ایستا و وجود مشکلات زیاد در راه اندازی سامانه های رمزهای پویای هر بانک به طور جداگانه، میزان استفاده از خودپردازها افزایش یافته که این موضوع می تواند خطر شیوع ویروس کرونا را افزایش دهد.

رییس شورای هماهنگی بانک‌ها نیز در این باره گفته است: مردم برای حفظ سلامتی، امور بانکی خود را غیرحضوری انجام دهند.

«محمدرضا حسین زاده» افزود: مردم تا آنجا که ممکن است امور بانکی شان را با استفاده از انواع سامانه ها و اپلیکیشن های بانکی انجام دهند و از مراجعه حضوری به شعب خودداری کنند.

رئیس شورای هماهنگی بانک‌ها بر انجام امور بانکی به صورت غیرحضوری و با استفاده از سامانه های بانکداری الکترونیک و بانکداری دیجیتال تاکید کرد.

پژوهشکده پولی وبانکی بانک مرکزی نیز توصیه هایی را برای مقابله با ویروس کرونا در شعب، مطرح کرده است.

وجود اسیری اکل به منظور ضدعفونی در شعب، ضد عفونی باجه ها و لوازم تحریر و لوازم مورد استفاده پشت باجه ها هر چند ساعت یکبار، شست و شوی دست ها پس از دریافت و پرداخت پول از جمله این توصیه هاست. همچنین پیشنهاد شده است مشتریانی که رفتارهای مشکوک و یا علائم شدید سرماخوردگی شدید دارند یک نماینده برای انجام امور بانکی اعلام کنند.

عدم استفاده از خودکار مشترک در شعب و ارایه قیش های بانکی به میزان لازم نیز از جمله این راهکارهاست.

میوه‌های مفید برای پیشگیری از کرونا

یک متخصص طب سنتی گفت: به رغم شیوع بالای ویروس کرونا، میزان کشندگی آن از آنفلوانزا و ویروس‌های دیگر کمتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ناصر رضایی پور، با اشاره به اینکه ویروس کرونا ویروسی است که کشندگی کمی دارد، گفت: تا حدود ۳۹ تا ۴۰سالگی کشندگی ویروس ۲درصد درصد و بسیار پایین است و از ۶۰سالگی به بالا یک درصد و تا بیش از ۸۰سالگی به ۱۵درصد می‌رسد و کشندگی آن حتی از آنفلوانزای ساده هم کمتر است.

وی به نکات مهم تغذیه‌ای نیز اشاره کرد و افزود: در بحث تغذیه تا جایی که امکان دارد از مصرف ترشیجات، سردیجات و موادی که رطوبت زیادی دارد مانند حبوبات، پرهیز شود. همچنین مصرف منظم شلغم باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود که این کار را تا شب عید ادامه دهید و حتی بخور آن نیز مفید است.

به گفته رضایی پور، مصرف شربت تخم بالنگ باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود و مصرف روزانه آن مفرح بخش و تقویت کننده دستگاه گوارش و افزایش مقاومت بدن است. از سوی دیگر دود خاکشیر و اسفند نیز در خانه مفید است همچنین دمنوش پونه، نعناع، بادرنج بویه، زعفران، گل گاوزبان مفید است و استفاده از سیب، به مرکبات، چغندر، کدو حلوایی می تواند کمک کننده باشد.

یک جرعه کتاب

کتاب اوج کامیابی
استراتژی‌ها و مهارت‌هایی که قدرت‌های پنهانی شما را برای موفقیت آزاد می‌کند
نویسنده: برایان تریسی
مترجم: خاطره قرهنگ
نشر شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچه اوج کامیابی چکیده‌ای از مهم‌ترین مطالب کتاب اوج کامیابی اثر برایان تریسی است. تریسی در این کتاب استراتژی‌ها و مهارت‌هایی که قدرت‌های پنهانی شما را برای موفقیت آزاد می‌کنند، برشمرده است.

درباره کتاب اوج کامیابی
امروزه نسبت به هر زمان دیگری در طول تاریخ، اطلاعات بیشتری در مورد دستیابی به موفقیت در هر زمینه‌ای در دسترس ماست. با وجود این کمتر از ۵درصد از جمعیت جهان، تا پایان عمرشان از نظر مالی به استقلال می‌رسند. به عبارت دیگر بیشتر مردم نمی‌دانند چگونه از زندگی خود بیشترین استفاده را ببرند. اکثر مردم تصدیق می‌کنند که تنها درصد کمی از ظرفیت‌های خود را در زندگی روزمره استفاده می‌کنند. تکته مهم در واقع دستیابی بیشتر به توانایی و پتانسیل‌های پنهان در ذهن تاخودآگاهمان است. میزان دستاوردهای فردی، مبتنی بر دستیابی به منابع و توانایی‌های پنهان در وجودتان است که در تهاد بشر وجود دارند. بین کیفیت افکار شما و کیفیت زندگیتان، رابطه مستقیمی وجود دارد. در واقع دستاوردها و شرایط زندگیتان بازتاب دقیقی از آن جیزیست که بیشتر اوقات به آنها فکر می‌کنید. کیفیت تفکر شما در تهایت کیفیت زندگیتان را تعیین می‌کند. تریسی در این کتاب با برشمردن و توضیح تکنیک‌های رسیدن به اوج کامیابی، به شما در داشتن احساس بهتر نسبت به زندگی کمک می‌کند.

خواندن کتابچه اوج کامیابی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم
اگر به کتاب‌های حوزه موفقیت و خودیاری علاقه دارید و وقت کافی برای خواندن کتاب اوج کامیابی را ندارید، خواندن کتابچه آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

توصیه‌های وزارت بهداشت به بیماران خاص برای پیشگیری از "کرونا"

رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت با بیان اینکه سیستم ایمنی این بیماران از سایر افراد ضعیف‌تر، تاکید کرد بیماران خاص باید بیش از سایر افراد از خودشان در برابر ویروس کرونا مراقبت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی شادنوش ضمن ارائه توصیه‌هایی به بیماران خاص و پیوندی برای پیشگیری از ابتلا به کروناویروس جدید، گفت: بیماران خاص و پیوندی بیش از دیگران باید از خودشان مراقبت کنند. خانواده‌ها و اطرافیان این بیماران نیز باید بیشتر از خودشان مراقبت کنند. وی افزود: در عین حال این بیماران باید همان توصیه‌هایی را که برای افراد عادی ارائه می‌شود، رعایت کنند. اقداماتی مانند شستوشوی مرتب دست‌ها، دوری کردن از افرادی که ممکن است آلوده باشند، پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام و تجمعات و... را انجام دهند. شادنوش با تأکید بر لزوم مراقبت بیشتر در بیماران خاص، گفت: به هر حال سیستم ایمنی این بیماران از سایر افراد ضعیف‌تر بوده و در نتیجه اثرگذاری ویروس بر روی آنها می‌تواند قابل توجه‌تر باشد. بنابراین بیماران خاص از سفر پرهیز کرده و سعی کنند در محیطی سالم و دور از آلودگی بمانند. وی با بیان اینکه به طور کلی ماسک تاثیر عمده‌ای در پیشگیری از کروناویروس ندارد، ادامه داد: بهتر است بیشتر تلاش کنند که از محل‌های آلوده دوری کنند. در عین حال بیماران خاص هم مانند سایر مردم در صورتیکه دچار تب شدند، به پزشک مراجعه کرده و به توصیه‌های پزشک توجه کنند و در صورتی که بعد از مراجعه به پزشک علائمشان ادامه داشت و یا دچار سرفه‌های خشک یا تنگی نفس شدند، باز هم به پزشک مراجعه کنند و حتما بیماری‌شان را به صورت جدی پیگیری کنند. شادنوش درباره استفاده بیماران خاص از داروهای بالا برنده ایمنی بدن، اظهار کرد: این موارد به نوع بیماری قرد بستگی دارد. هیچ قردی نباید سر خود اقدام درمانی و دارویی انجام دهد. در عین حال برخی بیماران مانند بیماران پیوندی با مصرف دارو مقداری سیستم ایمنی‌شان به صورت تعمدی کاهش می‌یابد تا بتوانند عضو پیوندی را تحمل کنند. در چنین شرایطی اصلا صلاح نیست که داروهایشان را تغییر دهند. وی تأکید کرد: بیماران خاص هرگونه تغییر در داروهایشان را حتما با نظر پزشکشان انجام دهند.

آرامش

تصمیم عجولانه و راهکارهای ارائه شده

زنی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ تماس می گیرد از شدت تراحتی قادر به حرف زدن تبود به دلیل مشکلات زیادی که داشت احساس تاتوانی و اتدوه می کرد وقتی متاور با او صحبت کرد مسایل خود را اینگونه شرح داد: زمانی که دختر توجوانی بوده پدرش با او بر خورد متاسبی نداشته و جون اعتیاد داشت دایم بر سر هر مسأله‌ای او را ضرب و شتم می کرد و با توهین و تحقیر او باعث تراحتی وی می شده و با بی توجهی به تیازهای مالی و عاطفی او شرایط را برای او تیر قابل تحمل کرده بود. همین مسأله باعث شد تا با توجه و محبتی که از طرف پسری بیرون از منزل دید به او احساس علاقه و وابستگی کند و بدون در نظر گرفتن شرایط فقط برای فرار از وضعیت منزل پدری با او ازدواج کند. اکنون بعد از سه سال که از زندگی مشترکش می گذرد همسرش تیز به دلیل بیکاری به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا کرده و هیچ توجهی به رفع مساله ندارد و در صورت اعتراض او وی را مورد ضرب و شتم قرار می دهد ایشان به ادامه رابطه تمی باشد و از شدت تاتوانی و تاراحتی قصد آسیب به خودش را دارد.

ارزیابی کارشناس:
وی به دلیل بدرفتاری‌های مدام پدرش اعتماد به تفس خود را از دست داده بود و به دلیل تداشتن مهارت حل مساله توانایی برخورد درست و متاسب با متکلات خود را تداشت و برای ایجکه خلاءهای عاطفی خود را پر کند بدون در نظر گرفتن ملاک های صحیح ازدواج انتخاب سطحی و عجولانه ای انجام داد که نه تنها متکلاتش بر طرف تتند بلکه خود را دچار مسائلی بیشتری کرد.

راهکارهای ارائه شده:
-افزایش خودباوری و عزت تفس با شناخت بیشتر خود و افزایش توانمندی‌ها
-یادگیری مهارت‌های حل مساله
-یادگیری روش های کارآمد و سازنده در مواجهه با متکلات
-شرکت در کلاس های خودشناسی و توانمندسازی فردی
-دریافت خدمات درمانی مربوط به ترک اعتیاد برای رفع مساله اعتیاد همسر
-انجام فعالیت‌های مفید و مثبت برای تقویت روحیه
-تقویت تقاط قوت رابطه متترک برای افزایش رضایت‌مندی

آلاله حیدری
روانشناس و کارشناس ارشد مشاوره

چیدمان

۹ اشتباه در طراحی آشپزخانه که باعث آشفتگی می شود

آشپزخانه یکی از جالب ترین و پر استفاده ترین قسمت خانه ی ما است. ما زمان زیادی را در آن می گذرانیم. بنابراین باید راحت و چند منظوره باشد. اما چندین اشتباه در طراحی وجود دارد که منجر به تراحتی های مداوم می شود. آیا می خواهید یک اجاق درست در کنار یخچال قرار دهید؟ اگر مطمئن نیستید، این مقاله را حتما مطالعه کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، رایج ترین اشتباهات را جمع آوری کرده ایم و تکانی را برای کسانی که می خواهند آشپزخانه‌ای مناسب داشته باشند پیدا کرده‌ایم.

۱. قرار دادن وسایل آشپزخانه در محل نامناسب
وسایل آشپزخانه را نباید خیلی بالا یا خیلی پایین قرار بدهید. قد خود را در نظر بگیرید. بهترین فاصله درست در سطح کمر است. به عنوان مثال، بهتر است قد خود را در سطح کمر قرار بدهید تا هنگام بیرون آوردن چیزها از آن خودتان خود را نسوزانید.

۸. کابینت های سنگین روی دیوارهای نازک
شما می توانید قفسه ها و کابینت ها را فقط بر روی دیوارهای محکم و کاشی شده نصب کنید. یک دیوار گچ کاری نمی تواند چنین وزن سنگینی را تحمل کند. بنابراین این کار را نکنید.

۷. سینک نامناسب
مهم‌ترین چیزها در مورد سینک ها، راحتی و قابلیت استفاده از آن هاست. سینک ظرفشویی باید جادار باشد و از مواد ساخته شود که قادر به تحمل درجه حرارت بالا هستند. انتخاب اندازه مناسب نیز مهم است.

۶. گوشه های خالی
استفاده از همه گوشه ها به ویژه در مورد آشپزخانه های کوچک بسیار مهم است. سینی های چرخان می توانند به راحتی جایگزین کشوهای پی قایده شوند. درهای تاشو بسیار گران هستند اما واقعا ضروری هستند. شما قادر خواهید بود از تمام فضای داخل استفاده کنید.

۵. درزهای اضافی در کاشی های بین کابینتی
یک صفحه شیشه‌ای بین کابینت ها بسیار جالی به نظر می رسد، به همین دلیل بسیاری از مردم آن را دوست دارند. اما فراموش نکنید که گرد و غبار همیشه پشت شیشه قرار می گیرند. علاوه بر این، اگر می خواهید پس انداز کنید و شیشه ارزان بخرید، ممکن است روی آن ها خراش و ترک ایجاد شود. در نتیجه، آشپزخانه شما زشت به نظر می رسد.

اگر هنوز می خواهید از شیشه استفاده کنید، یک قطعه طولانی (بزرگ) از آن را سفارش بدهید. شیشه را نباید به ورقه های کوچک تقسیم کرد. قابل اطمینان ترین و بادوام ترین یک گرانل از شیشه محکم ساخته شده است. سعی نکنید در هزینه ها صرفه جویی کنید.

۴. نور کافی نیست
نور در آشپزخانه بسیار مهم است. آشپزخانه ها بزرگتر به نظر می رسند، اما اگر کابینت های شما از رنگ های تیره است، خرید لامپ های اضافی را فراموش نکنید. توصیه می شود چندین چراغ نصب کنید. چراغ اصلی از سقف، چراغ بالای کلنتر، چراغ هایی زیر کابینت ها و یک چراغ زیبا در بالای میز ناهار خوری.
همچنین قرار دادن تمام سوکت ها به روش صحیح و سوی آنها، تحلیلی را اعلام خواهیم کرد.

۳. بدون ستون
فاصله زیر کابینت ها را با نگاه به ای از جنس کلینت بپوشانید تا از ورود گرد و غبار و آشغال ها به زیر آن ها جلوگیری شود.

۲. هیچ فاصله ای بین لوازم وجود ندارد
مناطق باقر متاطقی بین یخچال، سینک، ظرفشویی و اجاق گاز بر قی است. وجود آنها در آشپزخانه ضروری هستند زیرا محصولات را از یخچال خارج می کنید. آنها را می شویید و سپس می پزید. همچنین توصیه نمی شود که اجاق گاز را درست در کنار یخچال قرار دهید. زیرا یخچال شما زودتر خراب می شود. یخچال به دلیل دمای زیاد برای حفظ دمای سرما قبل العاده کار می کند.
برای اینکه اجاق گاز خود را از آب دور نگه دارید، آن را درست در نزدیکی سینک قرار ندهید.

۱. کف های نامناسب در آشپزخانه
اگرچه کفپوش لمینیت بسیار محبوب است، آن را در آشپزخانه قرار ندهید زیرا ممکن است به دلیل آب زیاد باد کنند. اگر کف آشپزخانه را سرامیک کردید، آشپزخانه شما دنج نخواهد بود، زیرا پای شما همیشه سرد خواهد بود و در صورت افتادن ظروف و قابلمه‌های شما ممکن است خراب شود. توصیه می کنیم سرامیک ها و چوب اصلاح شده را باهم ترکیب کنید.
کاشی و سرامیک ها را درست در نزدیکی کابینت ها قرار دهید و چوب، اصلاح شده را از نظر حرارتی در منطقه غذاخوری (وسط آشپزخانه) قرار دهید.

تعطیلی مدارس تا ۱۵ فروردین صرفا یک پیشنهاد بود؛

ارائه آموزش‌های مجازی در صورت تداوم تعطیلات

وزیر آموزش و پرورش در پاسخ به اینکه آیا تعطیلی مدارس تا ۱۵ فروردین صحت دارد؟ اظهار کرد: تغییر ما در تعطیلات تابع سیاست‌ها و صلاحدید وزارت بهداشت هستیم و اگر در منطقه و استانی وزارت بهداشت تشخیص بدهد که تعطیلی ضرورت دارد ما حتما این کار را انجام خواهیم داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن حاجی میرزایی در برنامه‌ای تاویزیونی با اشاره به تمهیدات آموزش و پرورش برای مقابله با کرونا گفت: به محض آنکه نخستین تست کرونا مثبت اعلام شد، همه معاونت‌های از فعالیت‌ها آغاز کردیم و همه معاونین سلامت استان‌ها و معاونین بهداشت وزارت بهداشت در یک ویدئو کنفرانس شرکت کردند و تمام ضرورت‌ها و اولویت‌ها را مرور کردند و با کارهایی که باید انجام بدهند آشنا شدند. وی افزود: دستورالعمل‌هایی برای مدیران مدارس، معلمان و دانش آموزان تدوین شد که شامل نحوه پیشگیری و مراقبت‌ها و اقداماتی بود که باید مورد توجه قرار بگیرد. وزیر آموزش و پرورش درباره ضدعفونی کردن مدارس گفت: ما به همه مدارس ابلاغ کردیم و آنها کار را شروع کرده‌اند. سلامت بچه‌ها قبق‌العاده اهمیت دارد و تلاش می کنیم شرایط مناسبی را فراهم کنیم.

وی در پاسخ به اینکه آیا تعطیلی مدارس تا ۱۵ فروردین صحت دارد؟ اظهار کرد: تغییر ما در تعطیلات، تابع سیاست‌ها و صلاحدید وزارت بهداشت هستیم و اگر در منطقه و استانی وزارت بهداشت تشخیص بدهد که تعطیلی ضرورت دارد ما حتما این کار را انجام خواهیم داد.

تعطیلی مدارس تا ۱۵ فروردین صرفا پیشنهاد کمیسیون آموزش مجلس بود
وی درباره اعلام اخباری از سوی کمیسیون آموزش مجلس شورای اسلامی درباره تعطیلی مدارس تا پایان تعطیلات نوروزی گفت: آنها پیشنهادی تهیه و به رئیس مجلس دادهاند. موضوع تخصصی و در صلاحیت وزارت بهداشت است که تشخیص بدهد چه نوع اجتماعاتی خطرناک است و آیا مدارس باید تعطیل شوند یا خیر؟ وی افزود: این روزها برخی مناطق به علت توصیه‌ها تعطیل شده‌اند، اما از این پس متصرانا از مسیر وزارت بهداشت و اعلام ضرورت از سوی آنها، تعطیلی را اعلام خواهیم کرد.

ارائه آموزش‌های مجازی در صورت تداوم تعطیلات
وزیر آموزش و پرورش درباره اینکه آیا کلاس‌های جبرانی برگزار می شود یا سال تحصیلی با تاخیر تمام می‌شود؟ گفت: ما برای اینکه شرایط تحصیل را تامین کنیم اگر در جایی تعطیلات بلندمدت تری نیاز بود برای جبران فرصت از دست رفته از روش‌های مجازی استفاده می‌کنیم. گروهی را مامور کردیم تا آخر این هفته این کار را انجام بدهند و زمینه آموزش مجازی را فراهم کنند. اگر ادامه تعطیلی لازم بود از طریق فضای مجازی آموزش غیرحضوری را در دستور کار داریم. وی همچنین در پاسخ به اینکه آیا اگر قررنت عدرسه‌ای دانشتید اجازه می‌دادید در این شرایط به مدرسه بروید؟ گفت: یک فضای عمومی در جامعه دامن زده می‌شود که ممکن است خیلی واقع بینانه نباشد. این موضوع در تخصص من نیست و موضوعی بهداشتی است. وی ادامه داد: بنده در جایگاه یک پدر، به مجموعه بهداشت و درمان اعتماد می‌کنم و اگر وزارت بهداشت در جایی تشخیص بدهد که مشکلی برای بچه‌ها وجود ندارد به گفته آنها اعتماد می‌کنم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
پیش از آنکه کسی در راه خیانت گام بردارد لازم است عشق فراوانی را بیهوده هدر داده باشد

رومن گاری

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

۲ دمنوش برای تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با کرونا

معاون تعالی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با تاکید بر لزوم توجه به اظهار نظرهای تخصصی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت و متخصصین مربوطه، دو دمنوش برای مقابله با کرونا و تقویت سیستم ایمنی بدن را معرفی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا عباسیان با اشاره به اینکه هیچ راهی مانند رعایت نکات بهداشت فردی نمی‌تواند در جلوگیری از انتقال بیماری‌های واگیر مؤثر باشد، گفت: البته می‌توانیم با مصرف برخی مواد غذایی سعی کنیم سیستم ایمنی بدن را برای مقابله با بیماری‌ها تقویت کنیم.

وی افزود: به عنوان مثال یکی از خوراکی‌های مفید دمنوش‌های طبیعی تهیه شده در منازل است. مصرف خیساندن تخم بالنگو و بارهنگ در آب و گلاب به همراه کمی زعفران، یکی از دمنوش‌های موثر خواهد بود. برای تهیه این دمنوش باید سه چهارم لیوان آب، یک چهارم لیوان گلاب و یک قاشق چایخوری تخم بالنگو را به همراه یک قاشق چایخوری تخم بارهنگ با یکدیگر مخلوط کرده و نیم ساعت صبر کنید تا بالنگو و بارهنگ به خوبی لعاب دهند. سپس سر قاشق چایخوری زعفران ساییده شده را به مواد قبلی اضافه کرده و دوباره هم بزنید. پس از آن می‌توانید دمنوش را با افزودن کمی عسل طبیعی آرام آرام بنوشید. این مقدار ۲ تا ۳بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار و مفید است.

این متخصص طب ایرانی، دمنوش دیگری که می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی مفید باشد را اینگونه معرفی کرد: دمنوشی از آویشن و شیرین بیان که می‌تواند آن را با عناب مصرف کنید. برای تهیه این دمنوش یک قاشق غذاخوری برگ آویشن به همراه یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را به همراه پنج عدد عناب را در یک قوری ریخته و یک لیوان آب جوش روی آن بریزید. این مخلوط را یک ربع با حرارت ملایم دم کرده و پس از صاف کردن، آن را به صورت گرم بنوشید. توجه کنید که این دستور دو بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است.

عباسیان تاکید کرد: البته برای کسانی که فشار خون بالا دارند مصرف شیرین بیان بیش از ۳ تا ۴هفته توصیه نمی‌شود. همچنین مقادیر یاد شده با نصف مقدار دستور از سن هفت سالگی به بعد و با یک سوم تا یک چهارم مقدار دستور برای کودکان ۲ تا ۷ساله مجاز است. برای کودکان زیر ۲سال نیز تنها از هر کدام دو تا ۴قاشق غذاخوری در روز مناسب است.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه‌های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهمان 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 می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸