گوناگون

۱۹۰؛ سامانه جامع رسیدگی به شکایات در حوزه سلامت

مدیرکل بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت اعلام کرد که پیش از این سامانه‌های رسیدگی به شکایات در حوزه‌های بهداشت، درمان و دارو به صورت پراکنده بودند اما در حال حاضر همه این موارد در سامانه ۱۹۰ ادغام شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا دکتر محمد حسین حیدری با اشاره به وضعیت سامانه‌های رسیدگی به شکایات وزارت بهداشت، گفت: سامانه ۱۹۰ تحت پوشش مرکز ملی پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت فعالیت می‌کند و به عنوان اولین نقطه‌ای است که مردم می‌توانند با سامانه پاسخگویی به شکایات ارتباط داشته باشند و سوالات، انتقادات، شکایات و پیشنهادات‌شان را در حوزه‌های اورژانس، بهداشت، درمان، مسائل دارویی، تعرفه خدمات سلامت و در نهایت از طریق داخلی شماره شش در حوزه کرونا مطرح کنند و با کارشناسان ما به صورت ۲۴ ساعته و طی هفت روز هفته ارتباط برقرار کنند.

وی افزود: پیش از این سامانه‌های هر حوزه به صورت پراکنده بودند. به عنوان مثال سامانه ۱۴۹۰ در حوزه غذا و دارو، ۱۵۹۰ در حوزه اورژانس و درمان و ۱۶۹۰ هم در حوزه بهداشت اقدام می‌کرد اما همه این موارد در سامانه ۱۹۰ ادغام شد. البته با توجه به تغییراتی که در سامانه اتفاق افتاد، از آن شماره‌های پراکنده را لغو کردیم و آن را اطلاع‌رسانی کردیم. اما باز هم پیگیری می‌کنیم تا شرایطی مهیا شود تا اگر مردم تمایل داشتند از آن شماره‌ها هم استفاده کنند. بتوانیم لینک را برقرار کنیم.

حیدری با بیان اینکه کال سنتر (مرکز تماس) وزارت بهداشت به دلیل ایجاد سامانه جدید تغییر کرده است و به همین دلیل سایر شماره‌ها حذف شدند و شماره ۱۹۰ به عنوان سامانه واحد پاسخگویی به شکایات اقدام می‌کند با این حال همین امروز پیگیری می‌کنیم تا بتوانیم به صورت موقت استفاده از سایر شماره‌ها را هم داشته باشیم تا زمانیکه اطلاع‌رسانی بیشتری اتفاق افتد و مردم عادت کنند تا با سامانه ۱۹۰ تماس بگیرند و بتوانند از خدمات این سامانه استفاده کنند.

وی با بیان اینکه مردم می‌توانند برای ارائه شکایات و طرح مشکلات‌شان در حوزه سلامت با سامانه ۱۹۰ تماس بگیرند، گفت: وقتی با شماره ۱۹۰ تماس می‌گیرند، می‌توانند با پیش‌شماره‌هایی که اعلام می‌شود به حوزه مورد نظرشان متصل شوند به طوری که پیش شماره یک مربوط به اورژانس، دو مربوط به بهداشت، سه به درمان، چهار حوزه دارویی و داروهای کمیاب، پنج خدمات تعرفه سلامت در حوزه پرداختی به بیمارستان‌ها و ... و در نهایت شش برای مشکلات در حوزه کرونا است که مردم می‌توانند مسائل‌شان را مطرح کنند و ما حداکثر ظرف ۷۲ ساعت به آنها پاسخ می‌دهیم.

جایگزین‌های نمک ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند

محققان دریافتند تأثیرات جایگزین‌های نمک در کاهش فشارخون می‌تواند از مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی از جمله سکته پیشگیری نماید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی ۳۰ درصد از مرگ‌های جهانی در سال ناشی از بیماری قلبی عروقی هستند که فاکتور اصلی آن، فشارخون بالا ناشی از مصرف رژیم غذایی پرنمک است.

مطالعات مقدماتی مربوط به بیماری کووید۱۹، حاکی از رابطه بین فشارخون بالا و ریسک بالاتر ابتلاء به بیماری کووید۱۹ هم است.

به گفته محققان، جایگزینی نمک غنی شده از پتاسیم به جای نمک خاکی معمولی می‌تواند نجات دهنده جان افراد باشد.

طبق اعلام محققان مؤسسه سلامت جهانی جرج در استرالیا استفاده از جایگزین‌های نمک علاوه بر کاهش مرگ و میرهای مرتبط با بیماری قلبی عروقی، موجب کاهش نرخ ابتلاء به بیماری مزمن کلیوی هم می‌شود.

جایگزین نمک توصیه شده توسط محققان، حاوی میزان کمتر کلرید سدیم در مقایسه با نمک عادی است که تقریباً دارای ۷۰ درصد سدیم و ۳۰ درصد کلرید پتاسیم است.

از آنجایی که مصرف نمک حاوی پتاسیم برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی بیشتر به با عوارض جانبی همراه است این گروه از بیماران قبل از مصرف باید با پزشک شان مشورت نمایند.

بررسی تأثیر نوعی داروی معده در درمان کووید۱۹

بررسی‌ها در مورد تاثیر نوعی داروی معده به عنوان درمانی برای بیماری کووید۱۹- آغاز شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا طی چند هفته گذشته متخصصان و پزشکان مطالعاتی را برای شناسایی روش‌های درمانی جدید به منظور مقابله با بیماری کووید۱۹- آغاز کرده‌اند. یکی از داروهایی که اثربخشی آن روی کرونا ویروس جدید مورد بررسی قرار گرفته داروی فاموتیدین است. این دارو که بدون نسخه در دسترس افراد قرار می‌گیرد بیشتر برای تسکین علائم سوزش معده تجویز می‌شود.

متخصصان آمریکایی از اواسط ماه گذشته میلادی آزمایشاتی را در رابطه با اثربخشی داروی فاموتیدین روی تعدادی از بیماران مبتلا به کووید۱۹- آغاز کردند. بیماران این دارو را به روش تزریقی و ۹ برابر بیش از دوز معمول دریافت کردند. همچنین این دارو در ترکیب با داروی ضد مالاریا هیدروکسی کلروکوین به بیماران داده شده است.

محققان در رابطه با زمان انتشار نتایج این تحقیق و اثربخشی این ترکیب دارویی در درمان بیماران مبتلا به کووید۱۹- اطلاعاتی منتشر نکرده‌اند.

تاکنون در این تحقیق بیش از ۱۸۰ بیمار شرکت داشته‌اند. آنان ترکیب دو داروی هیدروکسی کلروکوین و فاموتیدین یا تنها داروی هیدروکسی کلروکوین را دریافت کرده‌اند.

به گزارش ایرنا سی‌نی نیوز؛ این امید وجود دارد که فاموتیدین همچون دامی برای ویروس عمل کند به طوری که ویروس با گرفتار شدن، دیگر قادر به تکثیر خود و گسترش بیشتر در بدن نیست.

در آینه رمضان

دعای روز هشتم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

«اللهمَّ ارْزُقنی فیه رَحْمَةَ الأیتام و إطْعامَ الطَّعام و إفْشاءَ السَّلام و صُحْبَةَ الکِرام بطَوْلَکَ یا ملجأَ الآمِلین»

«خدایا در این ماه، مهروزی به ایتام، و خورانْدن طعام، و آشکار کردن سلام، و همنشینی با اهل کرامت را نصیبم فرما به عطایت ای پناهگاه آرزومندان.»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح «اللهمَّ ارْزُقنی فیه رَحْمَةَ الأیتام» می‌گوید: خدایا در ماه رمضان مهروزی نسبت به یتیمان را روزی‌ام گردان. اگر قلب ما رزق بزند، از چه دوایی می‌توان برای رفع آن استفاده کرد. برای اینکار باید سحر را فاکر بخوابید تا قلبتان را جلا بدهید. همچنین جان انسان را استغفار سحر جلا می‌دهد و می‌توان با یتیم‌نوازی قلب را جلا داد.

وی تأکید می‌کند: شخص ثروتمند تنها با دست کشیدن بر سر یتیم قلبش جلا پیدا نمی‌کند و باید یتیمان را از نظر مادی تامین کند و مشکلات مالی آنها را برطرف کند پس یادتان باشد که رحم کردن به یتیم با خلوص نیت قلب را جلا می‌دهد. این استاد برجسته اخلاق در شرح فراز «وَإطْعامَ الطَّعام» می‌گوید: خدایا روزی کن که من اطعام طعام کنم و افطاری دهم. اطعام طعام مخصوصاً به فقرا و مستحقان از کارهای بسیار نیکو است. وی ادامه در شرح «وَإفْشاءَ السَّلام» اظهار می‌کند: خدایا روزی کن با صدای بلند سلام کنم. برخی عارشان می‌شود که اول سلام کنند، اما هستند برخی که در سلام کردن با صدای بلند پیش‌دستی می‌کند. همچنین باید سلام را به درستی یعنی «سلامٌ علیکم» جواب داد و از بیان عبارت‌های دیگر مثل «سلام از ماست» جلوگیری کنیم. همچنین سلام کردن مستحب و جواب سلام دادن واجب است. آیت‌الله مجتهدی در شرح فراز «وَصُحْبَةَ الکِرام» تصریح می‌کند: خدایا توفیق بده در ماه رمضان با افراد کریم و عالم و دانا و متدین همنشین شوم. خدایا توفیق بده که با نیکان رفیق شوم. کاری کنید که رفیقتان یک درجه از شما جلوتر باشد. یکی از رموز موفقیت من در زندگی اختیار کردن رفیق خوب بوده است. این استاد بزرگ اخلاق در پایان در شرح فراز پایانی دعای روز هشتم می‌گوید: «یطوْلَکَ» یعنی به حق لعامت چه قدر تو به ما نعمت دادی به حق نعمت‌هایی که به ما دادی این دعاها را دربارهٔ ما مستجاب کن. «یا مَلْجَأَ الآمِلینَ» ای کسی که پناهِ آرزومندانی.

وزیر بهداشت اعلام کرد:

هجمه نسبتاً سنگین کرونا و آنفلوآنزا در پاییز و زمستان

وزیر بهداشت ضمن بیان اینکه ویروس کرونا هنوز برای جهان ناشناخته است و ابعاد پنهان زیادی دارد که رمزگشایی از هر بخش آن نیازمند تحقیقات گسترده است و کشور باید برای این کار، بودجه قابل توجهی اختصاص دهد. در عین حال گفت: برآوردمان آن است که در پاییز و زمستان شاهد هجمه نسبتاً سنگین همزمان کووید۱۹ و آنفلوآنزا باشیم و باید برای آن زمان خودمان را به شدت آماده کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا سعید تمکی در نشست معاون اول رئیس جمهور با معاونین و مدیران ارشد وزارت بهداشت، یادآور شد: هرروز ابعاد جدیدی از این ویروس، شناخته می‌شود. تا چند روز پیش، ادعا می‌شد که کودکان علائم چندانی از بیماری ندارند و بدحال تمی شوند اما انگلیس دیروز گزارش کرد که تعدادی از کودکان در این کشور با استفراغ شدید و التهابات شدید در بخش مراقبت های ویژه بستری شده‌اند و به احتمال قوی مربوط به کووید۱۹ است.

بنابراین هر روز افق های جدیدی در مورد این بیماری باز می شود و پیشنهاد ما این است که در حوزه تحقیقات بودجه متناسبی در نظر گرفته شود.

تمکی خاطرنشان کرد: کرونا ویروسی نیست که بتوانیم در مورد آینده آن قضاوت کنیم. برآورد ما و همکاران مان این است که در پاییز و زمستان شاهد هجمه نسبتا سنگین همزمان کووید۱۹ و آنفلوآنزا باشیم و باید برای آن زمان خودمان را به شدت آماده کنیم. سال گذشته ۲۰۰هزار دوز واکسن آنفلوآنزا برای گروه های پرخطر وارد کردیم.

بنابر اعلام وبداد وزیر بهداشت در پایان تاکید کرد: برای امسال توازمند ذخیره استراتژیک واکسن آنفلوآنزا دارو، تجهیزات پزشکی، بیمارستان‌های آماده و تقویت تیروی انسانی هستیم. باید ذخیره کافی از لوازم حفاظت فردی برای پرسنل وزارت بهداشت در انبارها داشته باشیم و در مورد استخدام تیروی پرستاری و تیروی بهداشتی باید توجه ویژه‌ای از سوی دولت شود.

معرفی کتاب

کتاب صوتی شازده کوچولو

در دو اجرا: ۱- خوانش کامل کتاب ۲-اقتباس نمایشی، با موسیقی و آواز

نویسنده: آنتوان دوسنت اگزوپری

مترجم: احمد شاملو

گوینده: جمعی از گویندگان

انتشارات نگاه

پیام آشنا: کتاب صوتی شازده کوچولو، شاهکار بی‌نظیر آنتوان دوسنت اگزوپری، داستان سفر یک شهریار کوچک از سیاره خودش به زمین است. شازده کوچولو تمام چیزهایی را که دیده و شنیده برای دوستش، یک خلبان هواپیما تعریف می‌کند.

نسخه صوتی شازده کوچولو در دو اجرا: ۱- خوانش کامل کتاب ۲-اقتباس نمایشی، با موسیقی و آواز با ترجمه عالی احمد شاملو و صدای جمعی از گویندگان توانا در اختیار تان قرار دارد تا خاطره خوبی برایتان رقم بزنند.

درباره کتاب صوتی شازده کوچولو

آنتوان دو سنت اگزوپری، با نوشتن داستان بی‌نظیر شازده کوچولو، نامش را برای همیشه در ادبیات فرانسه و دنیا حک کرده است. رؤیتی بی‌نظیر از برخورد دو دنیای کاملا متقابل. دنیای پاک و سرشار از سوال و کنجکاوی کودکانه و دنیای خشک و بی‌روح بزرگسالان که هرچیزی را مثل یک عمل مکانیکی انجام می‌دهد. شازده کوچولو، که در اخترک ب۶۱۲ ساکن است روزی تصمیم می‌گیرد سفر کند. او در سیاره‌اش گلی دارد که حسابی مغرور است اما دوستش دارد. شازده کوچولو وقتی به زمین می‌رسد، مردی را می‌بیند که خلبان هواپیمایی است که خراب شده است. دوستی و رابطه عمیق و زیبایی بین شازده کوچولو و خلبان شکل می‌گیرد. این دوستی به مرد کمک می‌کند تا معنای زندگی واقعی را پیدا کند. خلبان دوباره به یاد می‌آورد که زندگی کردن بدون سوال پرسیدن، بدون عشق و بی حضور بچه‌ها بی‌معنا است. شازده کوچولو در سفرش آدم بزرگ‌های عجیب غریبی را می‌بیند که هرکدام دلایل عجیب غریبی برای کاری که انجام می‌دهند دارند و مرتب یادآوری می‌کند که این آدم بزرگ‌ها راستی راستی عجیبند.

درباره آنتوان دو سنت اگزوپری

آنتوان دو سنت اگزوپری در ۲۹ ژوئن ۱۹۰۰ در لیون فرانسه متولد شد. اگزوپری تا قبل از جنگ جهانی دوم، خلبان تجاری موفقی بود. با آغاز جنگ، به نیروی هوایی فرانسه در شمال آفریقا پیوست. اگزوپری کتاب شازده کوچولو را با الهام از دیدار با کودکی در آفریقا نوشته است. کتاب شازده کوچولو به بیش از سیصد زبان ترجمه شده و بارها مورد اقتباس تئاتری و سینمایی قرار گرفته است. آنتوان دو سنت اگزوپری در ۱۹۴۴ در حادثه‌ای که برای هواپیمایش رخ داد درگذشت. او بعد از مرگ به عنوان قهرمان ملی فرانسه شناخته شد.

احمد شاملو

احمد شاملو متولد ۲۱ آذر ۱۳۰۴ در تهران است. شاملو متخلص به الف. بامداد و الف. صبح، شاعر، فیلم‌ساز، روزنامه‌نگار، پژوهشگر، مترجم، فرهنگ‌نویس و از دبیران کانون نویسندگان ایران بود. شهرت او در ایران به سبب بنیان گذاشتن یک نوع قالب شعری به نام شعر سپید است. او علاوه بر سرودن شعر به کار ترجمه نیز مشغول بود. بسیاری از شعرهای شاملو به زبان‌های سوئدی، انگلیسی، ژاپنی، فرانسوی، اسپانیایی، آلمانی، روسی، ارمنی، هلندی، رومانیایی، فنلاندی، کردی و ترکی ترجمه شده است.

احمد شاملو بعد از تحمل یک دوره طولانی بیماری در تاریخ ۲ مرداد ۱۳۷۹ از دنیا رفت.

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، مهیمان خانه هایتان است.

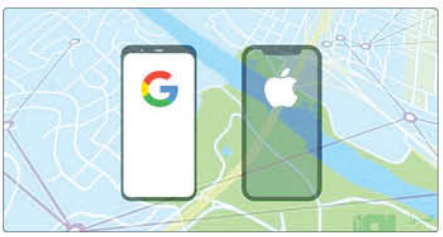
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید و از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

هرشنبه با فناوری اطلاعات

اپل و گوگل نسخه آزمایشی ردیابی بیماران کرونایی را منتشر کردند



شرکت اپل و گوگل نسخه اولیه API شناسایی بیماران مبتلا به کرونا ویروس جدید را منتشر کردند

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فایلو؛ برنامه API برای تعدادی از برنامه نویسان عرضه‌شده و انتظار می‌رود نسخه عمومی آن در اواسط ماه مه ارائه شود.

در اوایل ماه جاری، گوگل و اپل اعلام کردند که برای کمک به مقامات بهداشتی در سرتاسر جهان در شیوع کرونا ویروس تلاش می‌کنند. هدف این دو شرکت ارائه ابزار شناسایی افرادی است که با بیماران کرونایی در تماس بودند.

امروز، گوگل و اپل اولین نسخه برنامه اطلاع‌رسانی قرار گرفتن در معرض افراد در تماس با بیماران کرونایی (API) را منتشر کردند. این برنامه توسط توسعه‌دهندگان منتخب برای ایجاد برنامه‌های جدید ردیابی از طرف آژانس‌های بهداشتی استفاده خواهد شد.

اپل نسخه بتا Xcode ۱۱.۵، سومین بتا iOS ۱۳.۵ و گوگل به‌روزرسانی‌ها از طریق سرویس پلی Android Developer Studio را منتشر کردند. نسخه فعلی فقط آزمایشی است و هدف آن جمع‌آوری بازخورد از توسعه‌دهندگان پیش از انتشار عمومی این برنامه در اواسط ماه مه است. پس از انتشار عمومی، توسعه‌دهندگان قادر خواهند بود از ویژگی‌های نرم‌افزار یا برنامه‌های در دسترس عموم دستگاه‌های Android و iOS استفاده کنند.

اپل و گوگل اظهار کردند: اطلاعات اضافی درمورد API و نسخه‌های آینده آن را در تاریخ اول ماه مه ارائه می‌کنند. این دو غول فناوری از آنتن بلوتوث داخلی دستگاه برای پینگ تلفن‌های هوشمند مجاور استفاده می‌کنند. این اطلاعات با گزارش داوطلبانه اعلام ابتلا به کرونا ویروس به اشتراک گذاشته می‌شود. سازمان‌های بهداشتی از اطلاعات ذخیره‌شده در دستگاه بیمار استفاده می‌کنند تا افرادی که با بیمار در تماس بودند را از این مورد آگاه سازند.

گوگل و اپل گفتند: حریم شخصی و امنیت کاربر مهمترین ویژگی‌های این ابزار است.

آنان خاطرنشان کردند: اطلاعات مربوط به محل یا هویت بیمار با هیچیک از شرکت‌ها به اشتراک گذاشته نمی‌شود.

چیدمان

اصول کلی چیدن وسایل در خانه‌های امروزی

تعیین محل وسایل و مبلمان منزل یکی از مرعوب‌کننده‌ترین و مهم‌ترین تصمیمات در طراحی دکوراسیون داخلی منزل است. به خصوص اگر فضای کوچکی در اختیار داشته باشیم باید برای چیدن وسایل بیش از پیش ظرافت به خرج دهیم.

قانون‌های چیدمان منزل

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، گذشته از اصولی که در رابطه با انتخاب درست رنگ، بافت، سبک دکور و اشیای متناسب با سبکی که بر می گزینید در ریاضیات و تناسب ریاضی نقش بسیار مهمی در چیدمان صحیح منزل شما دارد.

یک چیدمان اصولی بر مبنای اصول ریاضی فرمول های ساده‌ای دارد که اگر آن را فرا بگیرید می توانید متناسب با فضایی که در اختیار دارید دکور زیبایی را به وجود آورید و از اینکه منزل خود را به محیطی تبدیل کنید که در آن ناهنجاری هیچ تناسبی در کنار هم قرار گرفته اند دوری کنید. ما کار طراحان داخلی را می پسندیم برای اینکه آنها به راحتی هر قانونی را زیر پا می گذارند ولی فقط صدایش را درنمی آورند. در واقع طراحان داخلی هیچ قانون خاصی ندارند. آنها فقط دنیاهروی ذوق و سلیقه خودشان هستند و بی توجه به کتاب قانون هایی که ما در همه این سال ها درباره چیدمان خانه و زندگی ملن تدارک دیده بودیم.

اگر می خواهید مانند یک طراح حرفه ای خانه تان را زیبا کنید لازم است گاهی بی خیال قانون ها شوید و کمی جسارت به خرج دهید. نگران هم نباشید هر قانونی یک روزی نقض می شود!

جایگاه یوفه در منزل

بهترین قبل از اینکه مکان قرار دادن یوفه ویترین را مشخص کنید در نظر بگیرید که چه نوع ویترین و یوفه ای با سبک محیط دکوراسیون شما همخوانی دارد و آن را تهیه کنید در صورتی که ویترین سبک کلاسیک را انتخاب و خریداری کنید باید مبلمان منزل شما هم با آن همخوانی داشته باشد و کلاسیک باشد و در صورتی که مبلمان مدرن و راحتی در منزل خود دارید بهتر است از ویترین های مدرنی که در بازار موجود است استفاده کنید. با توجه به هدفی که یوفه ها و ویترین ها در دکوراسیون منزل دارند بهتر است نزدیک سالن غذاخوری و پذیرایی قرار داده شوند و اگر که فضای خانه شما کوچک است ویترین آینه دار می تواند فضای خانه شما را بزرگتر نشان دهد و بهتر است که از کریستال های زیادر و ویترین خود استفاده نکنید. شما خیلی راحت می توانید یوفه و ویترین خود را با ست غذاخوری پذیرایی هماهنگ کنید تا زیبایی بیشتری به محیط بدهید. حتی می توانید ترکیب رنگی آنها را هماهنگ کنید تا جلوه بیشتری داشته باشد. کنار دیوار ها معمولا جای خوبی برای گذاشتن ویترین هستند و اگر شما آدم خلاقی باشید می توانید در بهترین جاها آنرا قرار دهید و به جای ظرف های دکوری از گلدان هم استفاده کنید.

روزنه

در ایام روزه‌داری چگونه از کرونا در امان بمانیم؟

در ماه مبارک رمضان تیز ماندن همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل بحتی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه‌روی با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، باید توجه کرد که غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی در شش گروه اصلی غذایی قرار دارند. انتخاب انواع غذاها از گروه‌های مختلف و همچنین انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای بر طرف کردن نیازهای تغذیه‌ای شامل آب، املاح، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه‌دار در سه وعده غذایی سحر، افطار و شام ضروری است. باید توجه کرد که در ایام روزه‌داری امسال، تسبت به مصرف منابع کافی پروتئین‌ام از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ لازمند، باید توجه شود. انواع حبوبات متنوع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می‌شوند به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می‌توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین کنند.

شش گروه غذایی اصلی و جایگزین‌های آن‌ها عبارتند از:

- گروه نان و غلات: نان‌ها شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان‌های محلی، برنج، انواع ماکارونی، رشته‌ها، غلات صبحانه، بلغور گندم، بلغور جو است. توصیه بر این است که حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس‌دار باشد.
- گروه سبزی‌ها: شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و سایر سبزی‌های برگی، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و.
- گروه میوه‌ها: شامل انواع میوه‌های فصل از جمله مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت، سیب، کیوی و... و انواع آب میوه طبیعی و بدون شکر افزوده. کمپوت میوه‌ها به صورت کم شیرین یا بدون شکر افزوده و میوه های خشک (خشکبار)، باید توجه کرد که مصرف مقادیر کافی گروه سبزی‌ها و میوه‌ها در ایام روزه‌داری با تامین ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می‌کنند.
- گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ. این گروه علاوه بر تأمین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B۲ و B۱۲ را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند، تأمین می‌کند. توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) مصرف شود.
- گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه منبع تأمین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، قاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان هستند.
- گروه حبوبات و مغز دانه‌ها: حبوبات شامل تخود، انواع لوبیا عدس، باقلا، لپه، ماش و... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و... است.