گوناگون

امکان انجام تکالیف دانش آموزان در شبکه شاد فراهم شد

با افزایش ظرفیت‌ها در نسخه جدید شبکه آموزشی دانش‌آموز، امکان انجام تکالیف دانش‌آموزان در شبکه شاد فراهم شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، در شرایط کرونایی و ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی و به‌منظور پیشگیری از ایجاد وقفه در فرآیند آموزش دانش آموزان، در آستانه بازگشایی مدارس و آغاز سال تحصیلی از نسخه جدید شاد رونمایی شد. از آنجاکه تکالیف یکی از مهم‌ترین روش‌های کمک به یادگیری و تثبیت آموخته‌های دانش‌آموز است؛ این سرویس در راستای پیشرفت دانش‌آموز به معلم کمک می‌کند تا از وضعیت یادگیری دانش‌آموز و نقاط ضعف و قوت وی در دروس مطلع شود؛ سرویس تکلیف برای معلم شامل ۳ بخش تکالیف در جریان، تکالیف به‌اتمام‌رسیده و ثبت تکلیف جدید ارائه شده است. معلم می‌تواند با انتخاب کلاس و درس خود پس از تعیین عنوان و مشخصات تکلیف، رائیت کند؛ تکلیف ایجاد شده در قسمت تکالیف در جریان قرار گرفته و پس از اتمام زمان و تاریخ فعال بودن، به قسمت تکالیف به‌اتمام‌رسیده اضافه می‌شود تا معلم ضمن مشاهده پاسخ‌های ارسال شده دانش‌آموزان، تصحیح و نمره دهی به آن بتواند پاسخ صحیح تکلیف را بارگذاری کرده و یا ارسال مجدد آن به کلاس‌ها و مدارس دیگر تعامل خود را با سرویس ارائه شده افزایش دهد. ایجاد و تعریف تکالیف توسط معلمان، امکان دسترسی هر معلم به دانش‌آموزان کلاس‌های خود و پیگیری تکالیف آنها، امکان ارسال سؤال به‌صورت فایل، امکان ضمیمه نمودن پاسخ به‌صورت فایل توسط دانش‌آموز، امکان‌گذاشتن‌ضمیمه‌نمودن فایل پیوست به سؤالات به‌صورت تصویر، صدا و یا فایل توسط معلم، امکان تصحیح تکلیف توسط معلم و ثبت نمره، امکان مشاهده نمره تکلیف، از ویژگی‌های سرویس تکلیف الکترونیکی شاد به‌منظور تسهیل فرآیند ارائه دریافت و ارزیابی تکالیف است.

نیازهای تغذیه ای روزهای سرد کرونایی

یک متخصص تغذیه، در مورد بخور نخوردهای روزهای کرونایی و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با ویروس کووید۱۹، توصیه‌هایی را بیان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سوده رازقی گفت: افرادی که از تغذیه‌های سالم و مقوی در روزهای کرونایی برخوردارند، تاب و توان بهتری برای مقابله با این بیماری دارند. وی با تاکید بر تأمین انرژی مورد نیاز بدن، تصریح کرد: بدن ما حداقل روزانه ۱۲۰۰ کالری انرژی نیاز دارد و کمتر از آن می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن در مقابله با بیماری‌ها شود. رازقی با اشاره به شدت عفونت زایی کووید۱۹، گفت: لازم است که با تغذیه سالم و مقوی، سیستم ایمنی خود را در روزهای کرونایی تقویت کنیم. به خصوص اینکه به شروع فصل پاییز نزدیک شده ایم و همزمانی شیوع آنفلوانزا و کرونا، ما را بر آن می‌دارد که بیشتر به فکر سلامت خود باشیم. این متخصص تغذیه، خوردن غذاهای آب پز و بخار پز را بیشتر از غذاهای سرخ کردنی مورد تاکید قرار داد و افزود: مصرف بیش از نیاز روغن‌های حیوانی و گیاهی، می‌تواند ایمنی بدن را تضعیف کند. رازقی، مصرف ۳۴۵۲ را مورد اشاره قرار داد و گفت: اما۳۴۵۲ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. بنابراین، بهتر است که خوردن ماهی در برنامه غذایی ما گنجانده شود. این متخصص تغذیه، مصرف روزانه میوه و سبزیجات را مورد تاکید قرار داد و افزود: خوردن آب میوه‌های طبیعی و تازه در فصل پاییز و زمستان، بیش از پیش تأکید می‌شود. رازقی، مصرف ویتامین D را توصیه کرد و گفت: روزانه حداقل ۲۰۰۰ واحد از این ویتامین مصرف شود. وی همچنین افزود: مصرف مکمل‌ها برای آن دسته از افرادی که به مواد غذایی مورد نیاز بدن دسترسی ندارند، توصیه می‌شود.

دخترها کدام رفتارها را از پدرها می‌آموزند؟

مشاور و روانشناس بابینی گفت: برخلاف تصور بسیاری از افراد دختران در کودکی بخش اعظمی از شخصیت خود را از پدرشان دریافت کرده و اقتدار، اعتماد به نفس، احساس امنیت، شجاعت و جامعه پذیری را از پدران خود می‌آموزند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، الهه پولادستیز- مشاور و روانشناس بابینی، درباره نحوه ارتباط پدر و مادر با فرزندان اظهار کرد: نحوه رفتار دختر بچه‌ها با پدر و نوع رفتار مادر با پسر، ریشه‌های شخصیتی آنها را شکل می‌دهد و درواقع هر چه رابطه و رفتار والدین با فرزند خود صحیح‌تر باشد آنها در آینده در برخورد با همسر خود رفتار سنجیده‌تری نشان می‌شود.

وی تصریح کرد: برخلاف تصور بسیاری از افراد دختران در کودکی بخش اعظمی از شخصیت خود را از پدرانشان دریافت می‌کنند، اقتدار، اعتماد به نفس، احساس امنیت، شجاعت و جامعه پذیری را از پدران خود می‌آموزند، چراکه قهرمان زندگی دختران در کودکی پدر است و هر چه رابطه آنها عمیق‌تر باشد این صفات در شخصیت کودک پررنگ‌تر می‌شود. وی با بیان اینکه سلامت روان دختران در بزرگسالی نتیجه نوع رفتار پدر در کودکی آنهاست، افزود: پی شک اگر پدر فرزند دختر را از محبت پدرانه سیراب کند هرگز دختر در نوجوانی و جوانی احساس خلع عاطفی نمی‌کند و فرزند برای کسب محبت و به نامجتری نمی‌آورد.

این روانشناس بابینی ادامه داد: البته این بدان معنا نیست که پدران فرزندان دختر را از کودکی مقلد پسرها تربیت کنند بلکه منظور نوع ارتباط، عمق ارتباط و مهارت ارتباطی است که باید مورد توجه باشد. به طور مثال دخترهایی که در رابطه با همسر خود نمی‌توانند از خطاهای آنها بگذرند و آنها را نمی‌بخشند، اغلب پدرانی بی مسوولیت داشته‌اند و این تصور در ذهن آنها شکل گرفته که این خطا به دلیل بی توجهی و بی مسوولیتی همسرشان است درحالی که آن اشتباه می‌تواند کاملا غیر ارادی و طبیعی باشد.

پولادستیز تاکید کرد: ریشه بسیاری از مشکلات بزرگسالی را باید در کودکی جستجو کرد. به عبارت ساده‌تر اغلب مسائلی که در رابطه با همسر وجود دارد برگرفته از رفتارهای غلط والدین در دوران کودکی آنها بوده است.

وی رابطه پسر بچه‌ها را با مادران خود موضوعی با اهمیت دانست و افزود: مردهایی که با همسران خود رابطه عاطفی قوی ندارند و یا مهارت ارتباطی با همسر را نمی‌شناسند اغلب در کودکی ارتباط قوی با مادران خود نداشته‌اند. این مشاور و روانشناس ابراز داشت: پسرها برای احساسات، رفتارهای محبت آمیز لطیف، احترام گذاشتن به دیگران را از والدین خود می‌آموزند. در همین اساس هر چه والدین بتوانند این مهارت‌ها را به کودکان داشته باشند آنها در بزرگسالی رفتار مناسبتی با همسر خود خواهند داشت. پولادستیز خاطر نشان کرد: احترام به زن و نحوه برخورد صحیح و درک درست از نیازهای زن باید توسط مادر آموزش داده شود و در واقع اگر از کودکی این مهارت‌ها به درستی آموزش داده شود، مردان در بزرگسالی بهترین رفتار را با همسر خود داشته و زندگی شیرین‌تری را تجربه می‌کنند.

یک جرعه کتاب

از ما بهتران، داستان موفقیت
نویسنده: مالکوم گلدول
مترجم: حامد رحمانیان
نشر نوین

پیام آشنا: «از ما بهتران، داستان موفقیت» اثر مالکوم گلدول (۱۹۶۳) است. او در این کتاب شگفت‌انگیز، ما را در سفری ذهنی به دنیای از ما بهتران می‌برد؛ بهترین‌ها و درخشان‌ترین‌ها، مشهورترین‌ها و موفق‌ترین‌ها و می‌پرسد: چه چیزی باعث موفقیت این افراد می‌شود؟

او معتقد است ما بیش از حد به این که افراد موفق چگونه هستند توجه می‌کنیم و توجه بسیار اندکی به این نکته داریم که آنها از کجا آمده‌اند؛ از چه فرهنگی، از چه خانواده‌ای، از چه نسلی و با چه تجارب خاصی که در طول تربیت و رشدشان کسب کرده‌اند.

در طول مسیر این سفر، او به توضیح رازهای میلیونرهای حوزه برنامه‌نویسی و تکنولوژی و کارآفرینان موفق، چیزهایی که برای یک ورزشکار حرفه‌ای شدن لازم است، این که چرا آسیایی‌ها در ریاضی قویتر هستند و چیزی که گروه‌های برتر موسیقی را متمایز می‌کند، می‌پردازد.

«از ما بهتران» به صورتی روشنگرانه و سرگرم‌کننده، نقطه عطفی است که همزمان شما را حیرت‌زده و آگاه می‌کند و تا مدت‌ها بعد (و شاید برای همیشه) ذهنتان را درگیر خود خواهد کرد.

بخشی از کتاب:

این کتاب درباره از ما بهتران است؛ درباره مردان و زنانی که کارهایی غیرمعمول انجام می‌دهند. در فصل‌های آتی، شما را با از ما بهتران، یکی پس از دیگری آشنا می‌کنم: نوابغ، غول‌های تجارت، ستاره‌های موسیقی راک و برنامه‌نویسان نرم‌افزار. ما پرده از اسرار وکیلی برجسته برمی‌داریم، به بررسی این نکته می‌پردازیم که چه چیزی بهترین خلبانان را از دیگر خلبانانی که باعث سقوط هواپیما شده‌اند، جدا می‌کند و می‌کوشیم تا دریابیم چرا آسیایی‌ها در ریاضی بسیار خوب هستند.

به‌علاوه در بحبوحه بررسی زندگی افراد برجسته در میان خودمان، مثبحرها، باآستعدادها و سخت‌کوش‌ها، خواهیم‌گفت که روشی که ما موفقیت را معنا می‌کنیم، اساساً اشتباه است.

افتتاح و احیای ۲۰۰ کارگاه تولید نوشت‌افزار ایرانی اسلامی

مدیرعامل بنیاد برکت گفت: با افتتاح و احیای ۲۰۰ کارگاه تولید نوشت‌افزار ایرانی اسلامی توسط بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام، ۲ هزار فرصت شغلی در این صنعت ایجاد شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امیرحسین مدنی، اظهار کرد: بنیاد برکت برای افتتاح احیا و حمایت از ۲۰۰ کارگاه تولید نوشت‌افزار ایرانی اسلامی، ۴۰۰ میلیارد ریال سرمایه‌گذاری کرده است. این میزان سرمایه‌گذاری، تولید ۸۰۰ هزار جلدمادی و ۷۰۰ هزار کیف و کوله را در این کارگاه‌ها به دنبال دارد. وی تصریح کرد: افتتاح و احیای این تعداد کارگاه تولیدی، علاوه بر رونق تولید نوشت‌افزار ایرانی اسلامی و اختصاص سهم بیشتری از بازار به محصولات تولید داخل، باعث فراهم آمدن فرصت‌های کسب و کار برای ۲ هزار نفر شده است.

مدیرعامل بنیاد برکت گفت: ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) از ۱۳ سال گذشته در قالب پویش «مشق احسان» به حوزه نوشت‌افزار ورود کرده و باعث تحول در این حوزه شده است.

مدنی با اشاره به خریداری و توزیع یک میلیون بسته نوشت‌افزار ایرانی اسلامی میان دانش‌آموزان مناطق محروم خاطرنشان کرد: مقرر شد که بنیاد برکت نیز با افتتاح، احیا و حمایت از واحدها و کارگاه‌های تولیدی نوشت‌افزار ایرانی اسلامی به این حوزه ورود جدی داشته باشد. وی یادآور شد: هر چند ورود به این حوزه جزو وظایف سازمانی بنیاد برکت نیست اما با توجه به دغدغه‌های رهبر معظم انقلاب و فعالیت‌های جوانان انقلابی و جهادی در زمینه تولید نوشت‌افزار ایرانی اسلامی، بر آن شدیم تا به این حوزه ورود کنیم.

«هرمز» اولین روان‌نویس ایرانی

مدیرعامل بنیاد برکت با تاکید بر فعال شدن حوزه‌های مغفول مانده در تولید نوشت‌افزار بیان کرد: امسال را با افتتاح و احیای ۲۰۰ کارگاه آغاز کردیم و سال آینده حتما در تولید محصولات مغفول مانده نوشت‌افزار ایرانی اسلامی ورود جدی خواهیم داشت. مدنی با اشاره به تاکیدات رهبر انقلاب مبنی بر تولید روان‌نویس ایرانی اظهار امیدواری کرد که تا سال ۱۴۰۰ اولین روان‌نویس تولید داخل با برند «هرمز» تولید و روانه بازار شود. وی تاکید کرد: بنیاد برکت امسال با ایجاد ۸۰ کارگاه احیای ۳۰ کارگاه و حمایت از ۶۰ کارگاه تولید نوشت‌افزار ایرانی اسلامی به دلیل شیوع کرونا با رکود مواجه بودند، گامی اساسی را در افزایش سهم محصولات ایرانی اسلامی از بازار نوشت‌افزار برداشته است.

مدیرعامل بنیاد برکت تصریح کرد: یک اتفاق خوب در مجموعه ستاد اجرایی فرمان امام و بنیاد برکت این است که همیشه تلاشمان به فکر و دست مردم بوده و از ایده‌ها و توانمندی‌های مردم و گروه‌های مردمی و جهادی استقبال و استفاده کرده‌اند.

مدنی با تاکید بر توصیه مقام معظم رهبری مبنی بر نیروسازی گفت: باید به شکل شبکه‌ای از ظرفیت‌های کشور در حوزه‌هایی همچون تولید نوشت‌افزار ایرانی اسلامی، پوشاک و پرورش آبزیان بهره برد.

۱۵۰ مدرسه برکت آماده تحویل است

وی در تشریح اقدامات بنیاد برکت در سال جاری عنوان کرد: در چند روز آینده ۱۵۰ مدرسه جدید برکت را تحویل می‌دهیم. همچنین ایجاد ۱۸۵ هزار شغل را برای اسال هدف‌گذاری کرده‌ایم که از این تعداد ۶۰ هزار شغل تا به امروز محقق و مابقی نیز شناسایی شده است. امیدواریم که با این طرح‌های اشتغال‌زایی برکت، واردات گوشت قرمز به کشور را تا ۲۵ درصد کاهش دهیم. مدیرعامل بنیاد برکت در پایان خاطرنشان کرد: ما در حوزه‌های مختلفی ورود کرده و فعالیت‌های گسترده‌ای را به انجام رسانده‌ایم تا بتوانیم انتظارات رهبر معظم انقلاب را برآورده کنیم. هر چند تا رسیدن کامل به این هدف متعالی، فاصله زیادی داریم.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

نقش تغذیه در فشار خون بالا

چاقی، دریافت زیاد سدیم، دریافت کم پتاسیم و کلسیم، مصرف الکل و مصرف چربی‌های اشباع و کلسترول از عوامل مهم دیگر برای کاهش فشار خون فعالیت فیزیکی یا ورزش منظم است.

۱- چاقی

این مورد عامل عمده خطرساز در تشکیل پرفشاری خون است. تخمین زده می شود که ۶۰ درصد از افراد مبتلا به فشار خون بیش از ۲۰ درصد اضافه وزن دارند. بین درجه چاقی و شدت پرفشاری خون ارتباط مستقیم و خطی وجود دارد یعنی با افزایش درجه چاقی میزان پرفشاری خون نیز افزایش می یابد. اثرات مفید کاهش وزن در افراد مبتلا به پرفشاری خون به روشنی مشخص شده است.

۲- دریافت زیاد سدیم (نمک خوراکی) از رژیم غذایی

مصرف سدیم (نمک) با افزایش فشار خون ارتباط دارد. اما پاسخ تمام افراد به سدیم خوراکی یکسان نمی باشد. پنجاه درصد بیماران مبتلا به فشار خون به نمک موجود در غذا حساس می باشند. این حساسیت به نمک مصرفی با عوامل دیگری مثل چاقی، نژاد سیاه پوست و سن بالای افراد ارتباط مستقیم دارد. رژیم غذایی محدود از سدیم (۲ تا ۳ گرم در روز) برای بیشتر بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه می گردد. غذاهای غنی از سدیم که باید در بیماران مبتلا به افزایش فشار خون بسیار محدود گردند عبارتند از: سوسیس، همبرگر، گوشت گوساله نمک سود، گوشت قرمز یا ماهی کنسرو شده یا دودی، چیپس، چوب شور، ذرت بو داده نمک سود، پنیرهای فرآیند شده، خیارشور، ترشی، کلم شور، نرم کننده گوشت، سس سویا، سس کباب، آبگوشت، آب گوجه فرنگی، سس گوجه‌فرنگی کنسرو شده، سوپ‌های کنسرو شده، عصاره گوشت، بیسکویت‌های نمک‌دار، پیتزا، سالادهای آماده در اغذیه فروشی‌ها، زیتون، سس سرکه و لوبیا و چاشنی‌های دیگر، آب سبزیجات و آجیل شور.

۳- پتاسیم دریافتی از غذا

ارتباط معکوس بین پتاسیم دریافتی از رژیم غذایی و پرفشاری خون بویژه در سیاه پوستان و افراد مصرف کننده رژیم پر نمک گزارش شده است. مصرف پتاسیم اثر کاهنده خفیف بر فشار خون دارد. اگرچه تجویز پتاسیم، فشار خون را کاهش می دهد ولی استفاده از آن به صورت معمول در بیماران مبتلا به پرفشاری خون، هم گران و هم پرخطر است. مصرف غذاهای طبیعی پرپتاسیم و کم سدیم برای دسترسی به اثر بالقوه کاهنده فشار خون مناسب‌تر است. غذاهای غنی از پتاسیم شامل پرتقال، سیب زمینی (بویژه همراه پوست) و موز است و بنابراین بهتر است در بیماران دچار پرفشاری خون دریافت پتاسیم از رژیم غذایی بسیار افزایش یابد.

سبزیجات غنی از پتاسیم عبارتند از:

کنگر فرنگی، لوبیا (چشم بلبلی، سفید، قرمز و عدس)، کلم بروکلی، هویج خام، سیب زمینی سرخ شده، سیب زمینی سرخ شده، سیب زمینی پخته، اسفناج، گوجه فرنگی، کدو حلوایی، آب گوجه فرنگی، آب سبزیجات.

سبزیجات حاوی مقدار کم تا متوسط پتاسیم عبارتند از:

مارچوبه، چغندر، گل کلم، کرفس، ذرت، خیار، بادمجان، لوبیا سبز، فلفل سبز، کلم پیچ، کاهو، بامیه، پیاز، نخود، ترب، لوبیا چیتی.

میوه‌جات و آب میوه‌جات غنی از پتاسیم عبارتند از:

زرد آلو، آوکادو، موز، طالبی، خرما، انجیر، انبه، شلیل، پرتقال و آب پرتقال، عنبه هندی، آلوی برقالی، کشمش، ریواس، هندوانه و آب زرد آلو.

میوه‌جات و آب میوه‌جات حاوی مقدار کم تا متوسط پتاسیم:

سس و آب سیبه سیب، زغال اخته، گیلاس، آب شاه توت، گریپ فروت، انگور و آب انگور، لیمو ترش، لیمو، هلوی تازه، گلابی تازه و آب گلابی، آناناس و آب آناناس، آلو بخارا، تمشک، توت فرنگی، نارنگی.

مصرف کلسیم:

ارتباط معنی‌داری بین افزایش مصرف کلسیم غذایی و کاهش فشار خون وجود دارد. اگرچه در مقایسه با پتاسیم، اثر کلسیم بر کاهش فشار خون بسیار خفیف تر است ولی دریافت محصولات لبنی برای تأمین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم برای پیشگیری و کنترل فشار خون نقش مهمی دارد.

مصرف منیزیم:

منیزیم مهار کننده ای قوی برای انقباض عروق بدن است و نقش مهمی در کاهش فشار خون بعنوان یک گشاد کننده عروقی می باشد. ارتباط معکوسی بین دریافت منیزیم غذایی و فشار خون وجود دارد. اگرچه تجویز مستقیم قرص های منیزیم در افراد بدون نظر متخصصین پزشکی و تغذیه مجاز نمی باشد اما گیاهان سبز بدلیل دارا بودن مقدار زیاد منیزیم می توانند در تغذیه درمانی برای کاهش فشار خون نقش داشته باشند.

۴- مصرف الکل:

نوشیدن الکل در ارتباط مستقیم با افزایش فشار خون است. بنابراین مصرف الکل همراه با سایر خطرات که برای سلامتی دارد باعث افزایش بروز فشار خون، بیماریهای قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از این بیماریها می گردد.

۵- مصرف چربی ها:

مصرف چربی های اشباع (روغن های جامد) و کلسترول در ارتباط مستقیم با افزایش فشار خون می باشد. اما روغن های مایع مثل روغن آفتابگردان، ذرت، زیتون، هسته دانه انگور در مقدار مجاز می توانند در کاهش فشار خون نقش داشته باشند. بطور کلی مقدار مصرف چربی های غذایی در روز باید کمتر از ۳۰٪ کل دریافت انرژی روزانه باشد که کمتر از ۸ درصد آن باید از روغن های جامد یا السید های چرب اشباع باشد.

ورزش و فعالیت فیزیکی:

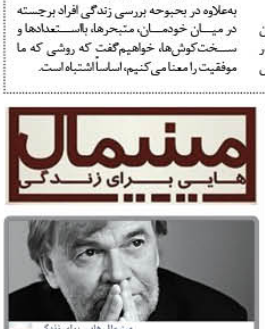
افرادی که فعالیت فیزیکی ندارند ۲۰ تا ۵۰ درصد احتمال بیشتر بروز پرفشاری فشار خون در مقایسه با افرادی دارند که فعالیت فیزیکی منظم دارند. ورزش می تواند فشار خون سیستولیک را تا ۴ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک را تا ۲ میلی متر جیوه کاهش می دهد. بنابراین ورزش و فعالیت فیزیکی منظم باید همراه با سایر ملاحظات تغذیه ای برای کاهش فشار خون باشد.

بنابراین هدف تغذیه درمانی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون عبارتست از:

۱- کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن یا چاق
۲- کاهش دریافت سدیم یا نمک
۳- افزایش دریافت پتاسیم، منیزیم و کلسیم
۴- رعایت فعالیت فیزیکی یا ورزش منظم
۵- محدودیت مصرف چربی های جامد و کلسترول

آدرس کانال تلگرام: narin-clinic@
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
سفارش من به همه‌ی کسانی که می‌خواهند خود را پیدا کنند این است: درست همانجایی که هستید بمانید. در غیر اینصورت در معرض خطر گم شدن خودتان برای همیشه قرار خواهید گرفت

از کتاب راز فال ورق
یوستین گوردر
ترجمه: عباس مخبر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

تولید یک داروی بایوتک برای درمان برخی علائم کرونا

مدیرکل دفتر توسعه فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تولید یک داروی بایوتک برای درمان برخی علائم کرونا خبر داد و در این باره گفت: اکنون یک داروی بایوتک در راستای مقابله با کرونا تهیه شده که تاییدیه‌های سازمان غذا و دارو را هم گرفته است. این دارو به صورت محدود با مدیریت سازمان غذا و دارو عرضه می‌شود، چرا که هنوز یک درمان قطعی و تایید شده از طرف سازمان بهداشت جهانی ارائه نشده است؛ بنابراین مصارف این دارو تحت کنترل، محدود و در مراکز خاص انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر حسین وطن‌پور با بیان این که در حال حاضر شرکت‌های دانش‌بنیان حوزه سلامت مشغول تولید اقلامی هستند که در حوزه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری کرونا لازم است، اظهار کرد: در حوزه تشخیص و پیشگیری، ماسک، دستکش، کیت تشخیصی و ضدعفونی کننده‌ها تولید می‌شوند. در این دو حوزه خوشبختانه در داخل کشور به سطحی رسیده‌ایم که نیاز بسیاری از بیمارستان‌ها و مراکز درمانی از داخل برطرف می‌شود و در تلاش هستیم که کیفیت محصولات و خطوط تولید را افزایش دهیم.

وی با بیان این که «اکنون بر تهیه داروی کرونا متمرکز هستیم» گفت: محققان شرکت‌های دانش‌بنیان حوزه سلامت بر تهیه داروهای شیمیایی، بایو تک و واکسن مربوط به کرونا متمرکز هستند تا هم ماده اولیه دارو و هم محصول نهایی را تهیه کنند. خوشبختانه موفقیت‌های خوبی داشته‌ایم. اکنون یک داروی بایوتک در راستای مقابله با کرونا تهیه شده است که تاییدیه‌های سازمان غذا و دارو را هم گرفته است. این دارو به صورت محدود با مدیریت سازمان غذا و دارو عرضه می‌شود، چرا که هنوز یک درمان قطعی و تایید شده از طرف سازمان بهداشت جهانی ارائه نشده است؛ بنابراین مصارف این دارو تحت کنترل، محدود و در مراکز خاص انجام می‌شود.

مدیر کل دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت ادامه داد: خوشبختانه پلیه‌ای بخش‌های تحقیق و توسعه بقیه‌ی کشورهای دنیا در راستای تولید دارو حرکت کرده‌ایم و اکنون یک داروی بیوتکنولوژی و دو داروی فاویرپیرآویر و رمدسیویر را داریم که ماده اولیه و محصول نهایی دو داروی آخر در ایران و توسط شرکت‌های دانش‌بنیان تولید شده است.

مدیر کل دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت در پاسخ به پرسشی درباره داروی بایوتک تولید شده توسط شرکت‌های دانش‌بنیان ایرانی گفت: این داروی بایوتک در درمان کرونا مطرح شده است. اما کاربرد اصلی آن قبلا برای درمان بیماری آرتریت روماتوید بوده است با توجه به این که برخی از داروها قابلیت استفاده در بیماری‌های مختلف را دارند، این دارو نیز برای درمان کرونا مطرح شده است. در همین راستا از انواع داروهای مصرفی در درمان بیماری ایدز، ابولا و ملاریا نیز در درمان کرونا استفاده می‌شود. همه‌ی این داروها برای دوره‌ای در درمان کرونا توسط پزشکان مطرح می‌شوند، ولی پس از مدتی ممکن است دریابند که این داروها اثرگذاری لازم را ندارند و از بازار حذف می‌شوند؛ زیرا هنوز در مرحله دارو درمانی این بیماری به قطعیت نرسیده‌ایم.

با جامعه 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 ماباشان 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

نکات مهم برای انتشار عکس کودکمان در اینستاگرام!

بچه‌ها در سال‌های اولیه، همان چیزی را می‌خواهند که والدین‌شان می‌خواهد درواقع، میل، میل دیگری است. ما پدر و مادرها هستیم که ظرف هویتی آنها را پر می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، نگار فیض آبادی- روان‌شناس، معتقد است: اگر می‌بینیم خود کودک هم از دیدن فیلمش ذوق می‌کند، آن را به حساب درستی کارمان نگذاریم. او هنوز همان چیزی را دوست دارد که ما می‌پسندیم!

پس این سوالات را قبل از انتشار عکس کودکمان در فضای مجازی از خودمان بپرسیم و به این فکر کنیم چرا می‌خواهیم کودکمان در فضای مجازی دیده شود؟

۱- این کار قرار است چه نیازی از ما را برطرف کند؟
۲- با انتشار عکس کودک کدام نیاز او را مرتفع می‌کنیم؟
۳- آیا این دیده شدن، توجه و تحسین، برای او خواهد بود یا من والدین؟
۴- اگر بچه‌ها می‌توانستند انتخاب کنند، آیا دل‌شان می‌خواست هنگام تبق، فیلم او را در شبکه‌های اجتماعی پخش کنیم؟
۵- آیا این دیده شدن، توجه و تحسین، برای او خواهد بود یا من والدین؟

حریم خصوصی و حقوق کودکانمان را فدای لایک نکنیم!

هر چقدر که فرزندپروری کارآمدتر و سالم‌تری را تجربه کرده باشیم، از درون احساس غنی بودن را تجربه می‌کنیم. بنابراین دیگر احتیاج نداریم به نگاه دیگران چشم بدوزیم. در یک فرآیند پخته است که می‌توانیم تحسین‌های بیرونی را در یک منبع درونی ذخیره کنیم.

چیزی که کموفات به آن درونی‌سازی دگرگون‌ساز طور تاثی وجود دارد، مهم این است که این نیاز و گرایش را چطور برطرف می‌کنیم؛ با میل افراطی و وابستگی به بیرون از خودمان برای بیشتر دیده‌شدن یا تکیه بر منابعی که از درون داریم؟!