گوناگون

عدم حذف هیچ دارویی از فهرست بیمه

مدیر کل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به اینکه هیچ دارویی از فهرست بیمه تامین اجتماعی حذف نشده است گفت: چنانچه یارانه دارو حذف شود سازمان‌های بیمه‌گر با مشکل مواجه خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهرام غفاری با اشاره به اینکه هیچ دارویی برای بیمه شدگان تأمین اجتماعی حذف نشده است، اظهار کرد: در مراکز سازمان تأمین اجتماعی هیچ دارویی از فهرست داروهای مشمول بیمه بیمه‌شدگان تحت پوشش سازمان حذف نشده است. وی افزود: در زمان مدیریت دکتر هاشمی در وزارت بهداشت یکسری از داروها مانند استامینوفن و□ از تعهدات سازمان‌های بیمه‌گر حذف شد یعنی از شمول بیمه پایه خارج شد و ربطی به سازمان تأمین اجتماعی نداشت بلکه برای کل سازمان‌های بیمه‌گر بود و بر اساس یک مصوبه کشوری انجام شد. مدیر کل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی در مورد افزایش قیمت دارو نیز گفت: در درمان غیر مستقیم خریدار هستیم و قیمت داروها با افزایش تعرفه بالا می‌رود اما در بخش درمان مستقیم بر قیمت داروها نظارت می‌شود و در حال حاضر در داروهای تک نسخه‌ای و برند تا حدودی افزایش قیمت مشاهده شده است. غفاری با اشاره به اینکه بار مالی افزایش قیمت دارو به بیمه شده تحمیل می‌شود گفت: چنانچه یارانه دارو برداشته شود قیمت دارو نیز زیاد می‌شود و نظر ما این است که بار مالی این امر بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان خواهد بود. به گفته وی، اگر یارانه دارو را بردارند به سازمان‌های بیمه‌گر بدهند و قیمت‌ها را آزاد کنند خوب است اما در غیر این صورت سازمان‌های بیمه‌گر توان پوشش داروها را نخواهند داشت. با گران شدن دارو هم بیمه‌گر و هم بیمه شده باید سهم بیشتری را پرداخت کنند و به هر دو فشار وارد می‌شود و چالش جدی برای سازمان تأمین اجتماعی ایجاد خواهد شد. به همین دلیل این تصمیم باید با دقت و کار کارشناسی بیشتری صورت گیرد. وی تأکید کرد: دولت باید در این خصوص به سازمان‌های بیمه‌گر کمک کند.

مصرف آسپرین مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می دهد که استفاده طولانی مدت از آسپرین قبل از تشخیص سرطان روده بزرگ ممکن است با کاهش مرگ و میر ناشی از این سرطان مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا، یافته‌های محققان در ارتباط با استفاده از آسپرین قبل از تشخیص سرطان روده بزرگ نشان می‌دهد که این دارو ممکن است با محدود کردن گسترش متاستاتیک تومورهای روده بزرگ قبل از تشخیص، به کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری کمک کند. جلوگیری از متاستازهای دوردست منجر به کاهش مرگ در اثر سرطان روده بزرگ می‌شود. در این مطالعه داده‌های مربوط به زنان و مردانی که از سال‌های ۱۹۹۲ و ۱۹۹۳ تا سال ۲۰۱۵ تحت نظر و پیگیری بودند بررسی شد. در ابتدای مطالعه شرکت کنندگان فاقد هرگونه بیماری بودند. در حالی که شواهد بیشتری، ترجیحاً از آزمایشات تصادفی و کنترل شده مورد نیاز است، یافته‌های این مطالعه منبع مهمی برای آگاهی پزشکان و بازماندگان سرطان روده بزرگ در مورد فواید و مضرات احتمالی استفاده از NSAID های آسپرینی و غیر آسپرینی است.

خدمات بازی آنلاین گوگل شکست خورد و تعطیل شد

گوگل خدمات بازی آنلاین خود موسوم به استادیا را که امید زیادی به موفقیت و درآمدزایی آن بسته بود، به علت عدم استقبال کافی تعطیل کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، گوگل در سال ۲۰۱۹ خدمات بازی آنلاین استادیا را راه‌اندازی کرد. به گفته ساندار پیچای مدیرعامل گوگل، این پلتفرم استریم بازی قرار بود انقلابی در شیوه اجرای بازی‌های ویدئویی در محیط مجازی ایجاد کند، اما در عمل به حاشیه رانده و در نهایت تعطیل شد. هدف گوگل از ارائه این خدمات ممکن کردن اجرای انواع بازی‌های رایانه‌ای در اینترنت بدون نیاز به خرید این بازی‌ها و حتی کنسول‌های بازی پیشرفته و گران قیمت بود. علاقمندان برای اجرای بازی‌های مختلف از سرورهای کلود و دیتاسنترهای گوگل استفاده می‌کردند و فید ویدئویی بازی به طور آنی بر روی رایانه‌ها و گوشی‌های آنها نمایش داده می‌شد. به نظر می‌رسد موفقیت خدمات استریم بازی رقیب و پیشتازی آنها موجب شکست استادیا شده و گوگل اعلام کرده که قصد دارد از این پس با شرکت‌های بازی ساز ثالث و ناشران این بازی‌ها برای ارائه خدمات استریم همکاری کند. هر چند جزئیات این همکاری‌ها هنوز مشخص نیست. این دومین طرح جاه‌طلبانه شکست خورده گوگل طی یک ماه اخیر محسوب می‌شود.

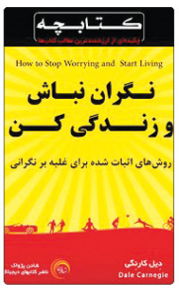
ارتباط داروی پروستات با کاهش خطر پارکینسون

نتایج یک مطالعه نشان می دهد مصرف دارو برای درمان بزرگ شدن پروستات با کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون همراه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعات محققان دانشگاه آیووا آمریکا نشان می‌دهد که داروی «ترازوسین» و داروهای مشابه ممکن است برای پیشگیری یا به تأخیر انداختن بیماری پارکینسون مؤثر باشد.

محققان داده‌های حدود ۳۰۰ هزار مرد مسن در ایالات متحده و دانمارک را در مورد ارتباط بین مصرف ترازوسین با ابتلاء به بیماری پارکینسون بررسی کردند. محققان مشاهده کردند داروی ترازوسین سطح انرژی سلولی را افزایش می‌دهد و می‌تواند از پیشرفت بیماری پارکینسون در مدل‌های حیوانی جلوگیری کرده یا روند بیماری را کُند نماید. محققان مشاهده کردند مردان مبتلا به بیماری پارکینسون که ترازوسین هم مصرف می‌کردند، دارای نشانه‌ها، علائم و عوارض کمتری از بیماری پارکینسون بودند. محققان همچنین «تامسولوزین» یکی دیگر از داروهایی که معمولاً برای درمان بزرگ شدن پروستات استفاده می‌شود، را نیز بررسی کردند. اما برخلاف ترازوسین، تامسولوزین هیچ تأثیری در تولید انرژی سلولی ندارد. «جاکوب سیمرینگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما مشاهده کردیم مردانی که ترازوسین مصرف می‌کردند در مقایسه با مردانی که تامسولوزین مصرف می‌کردند، ۱۲ تا ۳۷ درصد کمتر در معرض ابتلاء به بیماری پارکینسون بودند». علاوه بر این، مطالعه نشان داد که مدت زمان طولانی‌تر استفاده از داروهای تقویت کننده انرژی پروستات با افزایش اثرات محافظتی همراه است.

یک جرعه کتاب



نگران نباش و زندگی کن
روش‌های اثبات‌شده برای غلبه بر نگرانی
نویسنده: دیل کارنگی
مترجم: زهرا کریمیان
شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچهٔ نگران نباش و زندگی کن نوشته دیل کارنگی است که با ترجمه زهرا کریمیان منتشر شده است. نگرانی چیزی است که بسیاری از ما آن را به دفعات در زندگیمان تجربه کرده‌ایم. نگرانی، فاصله‌ی زیادی از لذت‌بخش بودن داشته و کل زندگی ما را فراگرفته و ما را به آن بی‌علاقه می‌کند. این کتاب چکده‌ای از بهترین مطالب کتاب نگران نباش و زندگی کن است.

درباره کتاب نگران نباش و زندگی کن

زندگی ما، مخصوصاً در این عصر که دائماً با اخبار احتمال مناقشه‌های جهانی، حملات تروریستی، بیماری‌های کشنده و سایر تبعات عصر مدرن، روبه‌رو بوده و بمباران می‌شویم، کاملا با نگرانی‌ها پر شده است.

خبرداشتن از چیزهایی که در اطراف ما یا برای ما پیش می‌آید، کاملا طبیعی است. مسئله این است که باید بیاموزیم تا نگران و عصبی نباشیم، جوری که گویا راه حلی برای مشکلمان وجود ندارد. چرا که برای بسیاری از مشکلاتی که ما را به دردسر می‌اندازند، راه حلی وجود دارد. همه ما می‌خواهیم راه‌حل نهایی برای متوقف کردن نگرانی را بیابیم، اما حقیقت اینجاست که چیزهای زیادی وجود دارند که می‌توانند نگرانی ما را در کسری از ثانیه برانگیخته کنند. منفی‌نگری، که دائماً با آن احاطه شده‌ایم، نباید زندگی ما را کنترل کند. با تغییر چشم‌انداز زندگیمان است که می‌توانیم متفاوت، شادتر، مفیدتر و خوشحال‌تر زندگی کنیم.

در کتاب نگران نباش و زندگی کن، دِیل کارنگی تلاش بسیاری کرده تا تغییراتی را توصیف کند که یک شخص عادی باید برای در پیش گرفتن زندگی صحیح انجام دهد. کارنگی با زبانی دوستانه و قابل فهم قصد دارد برای ما این پیام را بفرستد که لازم نیست زندگی به همینگونه که هست انجام شود و همیشه، راه بهتر و باکیفیت‌تری برای زندگی کردن وجود دارد. این کتاب به این نکته اشاره دارد که کشفِ چگونه زندگی کردن، روندی مستمر است. اما این به این معنا نیست که راکد و کسل کننده باشد.

بخشی از کتاب نگران نباش و زندگی کن

مردم باید در حال زندگی کنند. این به این معنی است که افراد باید همه هوش و اشتیاق خود را صرف زندگیِ روزانه خود کنند. معنی دیگر آن، این است که آن‌ها باید زندگی در گذشته را رها کرده و در حال حاضر زندگی کنند. زندگی در گذشته و آینده، در واقع اتلاف انرژی است. چیزی که تنها باعث نگرانی بی‌مورد، استرس و پریشانیِ روان می‌شود.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا مطرح کرد:

کارکنان بخش‌های مراقبت ویژه کووید۱۹ در اولویت تزریق واکسن



سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: نخستین محموله واکسن کرونا وارد کشور شده و بر اساس اولویت‌بندی سند ملی واکسیناسیون کشور، تزریقات شروع می‌شود و ابتدا افرادی که در بخش‌های مراقبت ویژه کار می‌کنند و ارتباط مستقیم با بیمار دارند در اولویت تزریق خواهند بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا رئیسی روزشنبه درباره آخرین وضعیت بیماری کووید۱۹ در کشور افزود: محموله‌های بعدی واکسن کرونا در هفته‌های آینده به دست ما می‌رسد. واکسنی که وارد کشور شده کاملا مورد تایید است و خیلی از کشورهای دیگر نیز خواهان دریافت این واکسن هستند. مقاله‌ای که در مجله معتبر «لنست» چاپ شد نیز تایید کرد که این واکسن ۹۱.۶ درصد اثربخشی دارد و یکی از بالاترین اثربخشی‌ها در میان واکسن‌های موجود است. همچنین برای گروه‌های سنی اولویت بندی شده قابل مصرف است. این واکسن بسیار ایمن و خوب است. وی ادامه داد: البته از کشورهای دیگر و همچنین از سبد کوواکس که سبدی از واکسن‌های مختلف است و کشورهای مختلف نیز عضو آن هستند نیز در حال پیگیری هستیم. همچنین واکسن تولید داخل نیز با موفقیت در حال طی مراحل است. امیدواریم بتوانیم در ماه‌های آینده واکسن داخلی را نیز در اختیار داشته باشیم. یکی از واکسن‌های دیگر که مربوط به موسسه سرم سازی رازی است هم در روزهای آینده فاز انسانی را آغاز خواهد کرد.

واکسیناسیون شروع شود هم باید پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم

معاون وزیر بهداشت بیان کرد: امروز پنجاه وششمین جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا با حضور رئیس جمهوری برگزار شد. در جلسه امروز درباره وضعیت بیماری در دنیا و مباحث مربوط به ویروس جهش یافته کرونا در انگلستان، اروپا و ژاپن صحبت شد. این وضعیت نیازمند رصد است. انگلستان، آمریکا و آلمان در وضعیتی هستند که در مقابل ویروس جهش یافته به زانو در آمده‌اند و بحث بسیار جدی است و اکثر بیمارستان‌ها پر شده است. بسیاری از این کشورها شروع به واکسیناسیون کرده و انگلستان تاکنون ۱۰ میلیون نفر را واکسن زده است. باید حواسمان باشد که حتی اگر واکسیناسیون شروع شود هم باید مراقب پروتکل‌های بهداشتی باشیم و به دقت رعایت کنیم. وی افزود: در کشوری مثل ژاپن با وجود عملکرد موفق، دیروز اعلام کردند بیش از ۷۰ درصد تخت‌های بیمارستانی پر شده است. رئیسی ادامه داد: هدف ما این است که تا ایجاد ایمنی مناسب از طریق واکسیناسیون در شرایط و وضعیت خوبی که داریم، این وضعیت را ادامه بدهیم و از شیوع و بروز بیماری و خیز چهارم جلوگیری کنیم. هدف این است که شب عید آرامی داشته باشیم. همه می‌دانیم که عید گذشته درگیر کرونا بودیم و قبل از آن هم درگیر سیل بودیم. بنابراین این سومین عیدی است که در تعطیلات عید نوروز با پدیده‌ای مواجه هستیم. اگر این ۵ تا ۶ هفته را به خوبی رعایت کرده و مراقبت کنیم، شب عید آرامی خواهیم داشت.

افزایش شهرهای نارنجی و زرد

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: هنوز شهر با وضعیت قرمز نداریم، اما شهرهای نارنجی از ۱۸ شهر به ۳۶ شهر رسیده و این هشدار است. شهرهای زرد که ۱۳۰ مورد بود به ۱۷۸ مورد رسیده و از ۳۶۵ شهر با وضعیت آبی به ۲۳۴ شهر با وضعیت آبی رسیدیم. وی ادامه داد: با مداخله مؤثر و رعایت پروتکل‌های بهداشتی و پرهیز از تجمعات و دورهمی‌ها و استفاده از ماسک و تهویه مناسب می‌توانیم از خیز شدید بیماری جلوگیری کنیم. رئیسی بیان کرد: استان‌های هرمزگان، خوزستان، یزد، گیلان، مازندران، گلستان، آذربایجان غربی، لرستان باید به دقت مراقب باشند. هفته گذشته در دو استان گیلان و مازندران فقط شهر نارنجی داشتیم، اما اکنون شهرهای نارنجی در آذربایجان شرقی، اصفهان، خراسان شمالی، سمنان، کرمانشاه، گیلان، مازندران، گلستان، هرمزگان، همدان و یزد است. یعنی شهرهایی که وضعیت زرد داشتند، با افزایش موارد ابتلا، یک درجه بالاتر رفته‌اند و وارد شهرهای با وضعیت نارنجی شده‌اند.

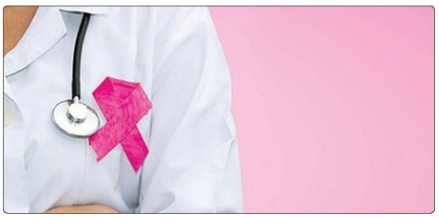
منع تردد در استان‌های شمالی و شهرهای مسافرپذیر

وی اظهار کرد: سه استان شمالی گیلان، گلستان و مازندران منع تردد دارند و در برخی شهرهایی که مسافرپذیر هستند مثل بندرعباس، قشم، کیش و بوشهر، شیراز و مشهد نیز منع تردد دارند.

تلنگر

ابتلای سالانه ۱۶۰۰۰ زن ایرانی به سرطان سینه؛

احتمال رشد ۳ برابری آمار سرطان در ۲۰ سال آینده



فلوشیپ جراحی بیماری‌های پستان با اشاره به احتمال دو تا سه برابر شدن آمار سرطان در کشور تا ۲۰ سال آینده گفت: در بین زنان ایرانی، سرطان سینه شایع‌ترین سرطان است که سالانه حدود ۱۵ تا ۱۶ هزار نفر را درگیر می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، محمد هادی‌زاده با بیان این‌که میزان ابتلا به سرطان در کشور ما در حد متوسط دنیاست، اظهار کرد: شیوع سرطان در کشورهای پیشرفته جهان، بالاتر است؛ درصد آمار سرطان در کشور ما نیز در حال صعود است و به همین دلیل، باید در پیشگیری از بروز سرطان‌ها تلاش کنیم زیرا در ۱۰ تا ۲۰ سال آینده، جمعیت مبتلایان سرطان در کشور ما ممکن است دو تا سه برابر شود!

فلوشیپ جراحی بیماری‌های پستان در پاسخ به سؤالی درباره شایع‌ترین سرطان در زنان ایرانی تصریح کرد: در بین زنان، سرطان پستان شایع‌ترین سرطان است که سالانه حدود ۱۵ تا ۱۶ هزار نفر را درگیر می‌کند؛ در کشورهای پیشرفته این آمار دو تا سه برابر است اما ما فکر می‌کنیم که طی ۲۰ سال آینده ما نیز به آمار کشورهای پیشرفته برسیم که این مسئله نگران کننده است.

هادی‌زاده با بیان این که نسبت به کشورهای همسایه وضعیت خوبی از لحاظ درمان سرطان داریم، بیان داشت: جراحی، اولین حرف را در درمان سرطان می‌زند؛ به طوری که جراحی حدود ۴۹ درصد درمان‌های سرطان را تشکیل می‌دهد؛ رادیوتراپی ۴۰ درصد و شیمی‌درمانی ۱۱ درصد در درمان سرطان اثربخش هستند.

وی ادامه داد: از نظر درمان سرطان با جراحی در وضعیت خوبی قرار داریم اما در زمینه درمان سرطان با رادیوتراپی نسبت به کشورهای توسعه یافته امکانات کمتری داریم. از نظر بقا و نگه داشتن بیماران مبتلا به سرطان به خصوص بیمارن مبتلا به سرطان پستان در مرکز تحقیقات سرطان، از نُرم دنیا بالاتر هستیم و از این لحاظ با کشورهای توسعه یافته مقایسه می‌شویم.

وی درباره تأثیر سبک زندگی بر پیشگیری از ابتلا به سرطان تشریح کرد: ما سه پیشگیری در بیماری سرطان داریم؛ پیشگیری اولیه، یعنی باید کارهایی انجام دهیم که افراد جامعه به بیماری سرطان مبتلا نشوند؛ اصلاح سبک زندگی، عادات غذایی، افزایش فعالیت بدنی و انجام کارهایی که باعث کاهش مواد سرطان‌زا در بدن می‌شوند، از جمله مواردی است که در پیشگیری اولیه می‌توان انجام داد؛ پیشگیری ثانوی، یعنی این که باید افراد مبتلا به سرطان را در مراحل اولیه بیماری پیدا کنیم که این امر از طریق غربالگری صورت می‌گیرد؛ در مرحله سوم پیشگیری نیز، باید کارهایی انجام دهیم که افراد مبتلا به سرطان، کیفیت زندگی بهتری پیدا کنند.

معاون مرکز تحقیقات سرطان با اشاره به کاهش مراجعه مردم به مراکز درمانی پس از شیوع بیماری کرونا، خاطرنشان کرد: شیوع کرونا باعث کاهش مراجعه بیماران و درنتیجه کاهش تشخیص و درمان بیماری سرطان می‌شود. مردم باید در ابتدا به پیشگیری اولیه، یعنی اصلاح سبک زندگی و عادات تغذیه‌ای و افزایش فعالیت بدنی توجه داشته باشند و با اطلاع‌رسانی مناسب به مردم، باید شناسایی و درمان سرطان به موقع انجام شود.

پرونده بخاری‌های ناایمن مدارس تا سال آینده بسته می‌شود



رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور، آخرین وضعیت اصلاح و استانداردسازی سیستم های گرمایشی ناایمن مدارس را تشریح کرد و از بسته‌شدن پرونده سیستم گرمایشی ناایمن مدارس تا پایان سال آینده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهراله رخشانی‌مهر درباره فرصت تعطیلات کرونایی مدارس برای ساخت و ساز فضاهای آموزشی توضیح داد و در این باره اظهار کرد: اینکه کلاس‌های درسی عاری از دانش آموز بود برای ما فرصت ویژه ای به وجود آورد تا همکارانمان بتوانند تعمیرات مدارس و اصلاح سیستم های گرمایشی و سرمایشی را در دستور کار قرار دهند.

وی افزود: مدیریت کردیم و کار پیش رفت، اما به طور کلی محدودیت‌ها و پروتکل‌ها به اجرای مدارس نوساز آسیب زد؛ گاهی اجازه حمل مصالح و حضور چند کارگر در یک محل و غیره برای ساخت و سازهای جدید داده نمی‌شد. اما در مدارس موجود، انجام تعمیرات و ساخت یا بازسازی سرویس های بهداشتی و آبخوری، استانداردسازی سیستم‌های گرمایشی و مناسب‌سازی فضای آموزشی ویژه معلولان انجام شد.

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور با بیان اینکه سال ۹۹ برای اولین بار ردیف اعتباری ویژه ای تحت عنوان احداث سرویس های بهداشتی در مدارس فاقد سرویس در بودجه ایجاد و ۷۰ میلیارد تومان به این امر تخصیص یافت گفت: این مبلغ در لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ به ۴۶۵ میلیارد تومان افزایش یافت. به محض ابلاغ اعتبارات، برای این امر هم اقدام می کنیم.

رخشانی مهر درباره اصلاح و جایگزینی سیستم های گرمایشی نیز اظهار کرد: حدود ۴۷ هزار بخاری گازی غیراستاندارد در مناطق کشور باقی مانده و مابقی سیستم های غیراستاندارد، یا جمع آوری شده یا پیمانکار در حال کار است.

وی ادامه داد: عملا با اقدامات صورت گرفته دیگر بخاری نفتی یا گازی غیرایمن در کشور باقی نمی ماند مگر در مناطقی که نتوانیم به علت نبود امکانات، کاری انجام دهیم، به عنوان مثال در مناطق عشایری که دانش آموزان در چادر درس می خوانند و در این مناطق نه برق هست و نه گاز. این مدارس بخاری نفتی دارند که البته از بخاری نفتی های خوب پرتابل است که حادثه خیز نیست.

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور با اشاره به اینکه در مجموع طی سال‌های ۹۲ تا ۹۹ حدود ۲۷۶ هزار کلاس درس را از نظر سیستم های گرمایشی استاندارد کردیم که ۱۳۱ هزار کلاس درس در دولت یازدهم و ۱۴۵ هزار کلاس در دولت دوازدهم تجهیز شده اند گفت: به طور میانگین روزانه ۹۵ کلاس درس را از نظر سیستم گرمایشی و سرمایشی استاندارد کرده‌ایم.

رخشانی‌مهر افزود: از ابتدای دولت یازدهم ۲۸۰۰ میلیارد تومان هزینه کردیم که ۱۷۵۰ میلیارد تومان آن از ابتدای دولت دوازدهم محقق شده است.

وی در پاسخ به اینکه در نهایت پرونده بخاری‌های نفتی و گازی غیراستاندارد مدارس کشور چه زمانی بسته خواهد شد؟ گفت: ما ۴۷ هزار بخاری گازی غیراستاندارد باقی مانده را هم طی سال آینده جمع آوری می کنیم و به این ترتیب دیگر پرونده بخاری نفتی و گازی های موجود غیراستاندارد بسته می شود و می توان گفت تا پایان سال آینده این مسئله حل و پرونده آن بسته خواهد شد.

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور به یک مشکل دیگر پیرامون وضعیت گرمایشی مدارس اشاره و عنوان کرد: یک مشکل دیگر ما در آینده این است که سیستم های موتورخانه ای مدارس قدیمی دارند از دور خارج می شوند و نیازمند تعمیرات اساسی اهستند. در چند روزی که موتورخانه برای تعمیر خاموش شود احتمال برگشت بخاری نفتی و گازی تا زمان اصلاح سیستم وجود دارد. باید برنامه ریزی کنیم تا برای اصلاح موتورخانه مدارس قدیمی در سال آینده اقدام کنیم. تا کنون نگهداری از مدارس بر عهده معاونت برنامه ریزی وزارتخانه بوده اما علاقه مندیم در تعمیرات اساسی مدارس کمک کنیم.

مینیمال هایی برای زندگی



من بخاطر چیزی که دنیا در مورد من می‌اندیشد زندگی نمی‌کنم، بلکه بخاطر چیزی که خودم در مورد خودم می‌اندیشم زندگی می‌کنم

#جک_لندن

تازه های سلامت

مکمل‌های تغذیه‌ای در ایام کرونا چگونه مصرف شود

مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران، در ارتباط با مصرف مکمل های تغذیه ای در دوران کرونا، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شیما هادوی گفت: از ابتدای کرونا شاهد مصرف بی‌رویه مکمل‌ها و گروه خاصی از مواد خوراکی هستیم که مصرف آنها هیچ پایه و اساس علمی ندارد.

وی افزود: مکمل‌ها به خودی‌خود بد نیستند و می‌بایست زمانی استفاده شود که فرد دچار کمبود آن ماده مغذی در بدن است. اکثر این مواد مغذی با رعایت یک رژیم غذایی مناسب برای بدن تأمین می‌شوند.

مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران، توضیح داد: مثلاً با استفاده از ۳ تا ۵ واحد میوه و سبزی و برای مثال گنجاندن فلفل دلمه‌ای قرمز در برنامه غذایی میزان نیاز بدن به ویتامین C تأمین می‌شود. حال با ازدیاد دریافت ویتامین C که دوزهای موجود در بازار آن بسیار بیشتر از میزان نیاز بدن فرد است، مطالعات نشان داده‌اند که منجر به اختلالاتی از قبیل کاهش جذب مس، افزایش دفع کلسیم اگزالات ادراری (که در افرادی که سابقه سنگ کلیه از نوع اگزالات کلسیم را دارند باعث بزرگ شدن سنگ و تشدید آن می‌شود)، فرسایش و پوسیدگی دندان در نوع جویدنی ویتامین، افزایش احتمال ریفلاکس و سوزش سر دل در افراد با سابقه زخم‌ها و التهاب مری و ریفلاکس، افزایش جذب آهن که در افراد باسابقه غلظت خون منجر به تشدید بیماری و...، می‌شود.

وی افزود: مکمل مورد اقبال دیگر زینک یا روی است که در منابع پروتئینی وجود دارد که در حد متعادل خوب است، ولی در دوره‌ای بالا نباید مصرف شود و همچنین افزایش دریافت آن جذب آهن و مس را نیز کاهش می‌دهد.

هادوی با عنوان این مطلب که ویتامین D نقش ضدالتهابی مهمی در سیستم ایمنی بدن دارد، در عین حال تأکید کرد: مصرف بی‌رویه آن منجر به افزایش سنگ کلیه در بیماران قلبی عروقی منجر به آریتمی و... می‌شود.

مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: با توجه به اینکه برای تمام افراد نمی‌توان یک نسخه پیچید، توصیه می‌شود مکمل‌های غذایی را تحت نظر کارشناس تغذیه و یا پزشک مصرف کنید تا با توجه به نیاز بدنتان میزان دوز مورد نیازتان تنظیم شود.



با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا 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، میهمانِ 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