گوناگون

زیرساخت‌های اجبارى شدن مشاوره پیش از ازدواج وجود ندارد

معاون سامانه‌ى امور جوانان وزارت ورزش و جوانان درباره اجبارى شـدن مشاوره پیش از ازدواج، گفت: در حال حاضر امکان اجبارى شدن مشاوره پیش از ازدواج به دلیل عدم وجود زیرساخت‌هاى لازم وجود ندارد و اجبارى شدن آن مى‌تواند منجر به ایجاد سدى در امر ازدواج شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد مهدى تندگویان اظهار کرد: با توجه به عدم دسترسـى تمام جوانان در تمام مناطق کشور به خدمات روانشـناسى و مشاوره، اجبارى شدن مشاوره پیش از ازدواج به علت نبود زیرساخت‌هاى اجرایى آن در کشور میسر نیست.

وى همچنیـن این را هم گفت که ممکن اسـت در چنین شرایطى اجبارى شدن مشاوره پیش از ازدواج، منجر به ایجاد یک سد در امر ازدواج شود.

معاون امور جوانـان وزارت ورزش و جوانان، افزود: قانونگذار زمانى مى‌تواند مشـاوره پیـش از ازدواج را اجبارى کند که تمام زیر ساخت‌هاى استفاده از آن در تمام نقاط کشور حتى روستاهاى دور افتاده وجود داشته باشد.

تندگویان همچنین با تأکید بر لزوم تحت پوشش بیمه قرار گرفتن خدمات روانشـناسى و مشاوره، ادامه داد: از سوى دیگر براى اجبارى شدن مشاوره پیش از ازدواج نیاز اسـت خدمات مشاوره‌وروانشـناسى تحت پوشش بیمه سلامت قرار گیرند که در حال حاضر این امکان وجود ندارد.

وى گفت: گاها دو جوان به دلیل نداشـتن مهارت کافى در تشکیل زندگى مشـترک دچار اختلافاتى مى‌شوند. نباید تنها بر اجرایى شدن مشاوره پیش از ازدواج تأکید داشت چرا که افزایش ازدواج در صورت نداشتن مهارت‌هاى زندگى و عدم شناخت صحیح زوجین از یکدیگر مى‌تواند به امر طلاق نیز منجر شود. از این رو مشاوره پیش از ازدواج در صورت فراهم کردن زیرساخت‌هاى آن در تمام نقاط کشور و براى تمام جوانان بیش از پیش احساس مى‌شود.

تندگویـان در پایان افزود: همچنین اگر بتوانیم نظام جامع مددکاران اجتماعى را براى هر خانواده ایرانى ساماندهى کنیم، بخش بزرگى از آسیبهاى روانى و اجتماعى کشور مدیریت خواهد شد.

ماسک نزدن بعد از واکسن زدن اشتباه است

معاون درمان بیمارسـتان فارابى با اشاره به واکسیناسیون بیماران خاص علیه بیمارى کووید۱۹، بر رعایت پروتکل ها بعد از واکسن زدن تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمید ریاضى با اشاره به شروع واکسیناسیون بیماران خاص در بیمارستان فارابى، گفت: از آنجایى که بیمارستان فارابى داراى بخش آنکولوژى چشم است، بیمارانى با مشکلات تومورهاى چشمى و بیمارانى که تحت براکى تراپى داخل چشم و سیستمیک قرار مى‌گیرند، به این بخش مراجعه مى‌کنند. این بیماران در برابر ویروس کرونا بسیار آسـیب پذیرند. در کنار آنان بیمارانى را داریم که تحت درمان ایمونوتراپى، التهاب‌هاى داخل چشـمى و سرطان‌هاى اربیت هستند که این افراد نیز در گروه‌هاى بعدى در معرض خطر ابتلاء به کووید ۱۹ قرار مى‌گیرند.

وى افزود: بـه همین دلیل بیمارانى که با این شـرایط در بیمارستان فارابى تحت درمان قرار گرفته اند را شناسایى و براى دریافت واکسن فراخوانده‌ایم. در حال حاضر بیماران خاص و بیمارانى که وزارت بهداشـت بر اساس دسـتورالعمل‌هاى ابلاغى آنان را در اولویت بندى دریافت واکسـن قرار داده در حال واکسینه شدن هستند.

ریاضى، خطر ابتلاء به کووید۱۹ را بسـیار جدى دانست و گفت: به نظر مى‌آید کرونا بسیار جدى تر از چیزى است که در ابتداى همه گیرى تصور مى‌شـد. در حال حاضر نیز در مـوج چهارم این بیمارى قرار داریم، به همین خاطر از همه هموطنان مى‌خواهیم تا حتماً شیوه نامه‌هاى بهداشتى را به دقت رعایت کنند. زیرا واکسن به تنهایى براى مقابله با کرونا کافى نیسـت بلکه براى مقابله با این ویروس در کنار تزریق واکسن باید همچنان شیوه نامه‌هاى بهداشتى را رعایت کرد.

معاون درمان بیمارسـتان فوق تخصصى چشم پزشکى فارابى، افزود: به هیچ عنوان نباید تصور افراد جامعه این گونه باشد که چون واکسیناسیون انجام شده پس مى‌توانیم استفاده از ماسـک را متوقف کنیم. توصیه مى‌کنم علاوه بر واکسیناسیون رعایت شیوه نامه‌هاى بهداشتى و فاصله گذارى اجتماعى باید ادامه داشته باشد.

تمدید اعتبار مجوزهای بهزیستی برای تأسیس مهدکودک تا پایان سال

رئیس سـازمان مدارس غیردولتى گفت: اعتبار مجوزهاى تاسیس مهدکودک از سوى بهزیستى تا پایان سال تمدید شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، شهریار فولادوند- معاون وزیر و رئیس سـازمان مدارس و مراکز غیردولتى و توسعه مشـارکت‌هاى مردمى گفت: با تصویب اساسنامه سازمان تعلیم و تربیت کودک که در ذیل وزارت آموزش و پرورش قرار گرفته و به عنوان متولى تعلیم و تربیت کودکان تا ۶ سالگى تعیین شده است، اقدامات لازم به منظور ساماندهى امور مربوط به مهدهاى کـودک از طریق وزارت آموزش و پرورش صورت مى‌پذیرد.

وى افزود: در این راستا با توافق بین وزارت آموزش و پرورش و سازمان بهزیستى، مقرر شد اعتبار مجوزهاى تأسیس صادر شده توسط سازمان بهزیستى که تاکنون منجر به راه اندازى نشده‌اند، با اعطاى یک سال فرصت تا پایان ۱۴۰۰ تمدید شود.

معاون وزیر آموزش و پرورش توضیح کرد: فرایند تعیین نرخ شـهریه مهدهاى کودک داراى مجوز از سازمان بهزیستى کشور در دستور کار وزارت آموزش و پرورش قرار گرفته که پس از اخذ موافقت نامه از سازمان حمایت از مصرف کنندگان و تولیدکنندگان، اجرایى و اعلام خواهد شد.

یک جرعه کتاب

به تو گوش می‌دهم و آنچـــه می‌گویی را درک می‌کنم

نویسنده: مایکل اس. سورنسن

مترجم: آرزو خوشابی

پندار تابان

پیام آشنا: کتاب به تو گوش می دهم و آنچه می گویی را درک می کنم نوشته مایکل اس سورنسن است. این کتاب که با ترجمه آرزو خوشابی منتشر شده تکنیک‌های ساده، کاربردی و اثبات شـده‌ای ارائه می‌دهد که با آن می‌توانید هر گونه رابطه‌ای در زندگیتان را بهبود بخشید.

درباره کتاب به تو گوش می دهم و آنچه می گویی را درک می کنم

این کتاب قوانینی بیان می کند که به شما کمک می کند از پس مشکلات بر بیایید و روابطتان را ترمیم کنید. زمان خواندن کتاب متوجه می‌شوید که تنها راه به کار بستن ایـن اصول و قواعد، تا دریابید تا چه حد قدرتمند عمل می‌کنند، این اسـت که خودتان امتحانشان کنید. باید تمرینشان کنید.

آن‌ها را به کار ببندید. برای همین، هر جا که نویسنده احساس کرده لازم است، داستان‌ها و تحقیقاتی را ذکر کرده که از نظرش دارای ارزش افزوده‌ای هستند و جایی که دیده ضروری نیستند از مطرح کردنشان خودداری کرده است.

هدف او این بوده که این کتاب را بشود سریع مطالعه کرد؛ چیزی که بتوانید ظرف یک آخر هفته تمامش کنید و هر وقت هم نیاز پیدا کنید دوباره سری به آن بزنید.

خواندن کتاب به تو گوش می دهم و آنچه می گویی را درک می کنم را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که به دنبال راهی برای زندگی شادتر هستند، پیشنهاد می کنیم.

بخشـــی از کتاب به تو گوش می دهم و آنچه می گویی را درک می کنم

«این که به تو گوش دهند و شنیده شوی، یکی از والاترین خواسته‌های قلب هر انسانی است. و آن‌هایی که گوش دادن بـه دیگران را می‌آموزند، دوست‌داشـتنی‌ترین و محترم‌ترین افراد هستند.»

تازه های سلامت

چند توصیه مراقبت‌های بارداری در هنگام روزه‌داری

متخصص و عضو انجمن زنان و مامایى ایران در تشریح مراقبت‌هاى بـارداری در هنگام روزه داری گفت: مـادر باردارى که قصد روزه گرفتن در بـه ماهه دوم بارداری دارد باید در وعده سحر و افطار خوب غذا بخورد تا بدحال نشود و از نظر بدنى هم براى خود و هم براى جنین مشکلى بوجود نیاورد.

به گزارش پیام آشنا، سـوزان پیروان بر اینکه شرایط بارداری شرایطى خاص است در نتیجه اگر مادر باردارى بخواهد روزه بگیرد حتما باید با پزشک خود هماهنگ باشد، تاکید و خاطرنشان کرد: به طور کلى مادر باردار در شرایطى که دچار تهوع بارداری نباشد و بتواند وعده سحر و افطار غذا بخورد و همچنین در فاصله وعده سحر تا افطار بدحال نشـود، می تواند روزه بگیرد. وی با یادآوری اینکه این شرایط کلی است که باید یک مادر باردار برای روزه گرفتن داشته باشد، افزود: در غیر اینصورت حتما باید با متخصص زنان خود مشورت کند و جویا شود که آیا واقعا شرایط روزه گرفتن دارد یا خیر؟

در چه ماهی از بارداری، روزه داری امکان پذیر است؟

متخصص زنـان و مامایی با یادآوری اینکه بسـیاری از مقالات تخصصی در این مورد تاکید می کنند که چون ممکن است روزه گرفتن بر جنین اثر بگذارد حتما باید مادر باردار از نظر جسـمی آسـتانه تحمل بالایی داشته باشد تا آن ساعت های گرسنگی و بی آبی را تحمل کند، تصریح کرد: روزه‌داری مادر باردار در ۳ ماهه سوم توصیه نمی‌شـود چرا که ۵۰ تا ۷۰ درصد انرژی جنین از گلوکز مادر تأمین می‌شـود، بنابراین روزه‌داری سبب افزایش برداشت از ذخایر چربی و به دنبال آن افزایش ترکیبات کتونی در خون مادر می شود که این ترکیبات از طریق جفت وارد گردش خون جنین شده و به سیستم عصبی او آسیب می رساند. وی ادامه داد: در ۳ ماهه اول بارداری هم مادرانی که ویار دارند، میل به غذا نداشـته، دچار حالت تهوع شدید، افت فشار و کمبود قند هستند نباید روزه بگیرند. همچنین مادر باردارى که دارای فشار خون بارداری یا دیابت یا بیماری قلبی است روزه داری برای او مناسب نیست اما در شرایط دیگر باید از نظر بدنی کاملا در تعادل به سر ببرد تا نوزاد سالمی به دنیا آورد. پیروان با یادآوری اینکه ضعف بدنی ناشی از روزه آسـیبی به جنین در بسـه ماهه دوم نمی زند اما در صورت نداشتن تغذیه مناسب، جفت کوچکتر می شود، توصیه کرد: پس مادر باردارى که قصد روزه گرفتن دارد باید در وعده سحر و افطار خوب غذا بخورد تا بدحال نشود و از نظر بدنی هم برای خود و هم برای جنین مشکلی بوجود نیاورد.

اصول تغذیه ای مناسب مادر باردار روزه دار چیست؟

عضو انجمن زنان و مامایی ایران، با تاکید بر اینکه مادر باردار همانند سایر افراد روزه دار باید اصول افطار کردن را رعایت کند، خاطرنشان کرد: هنگام افطار و به اصطلاح باز کردن روزه، باید یکـسری مواد مغذی سـبک را مصرف کند تا به دسـتگاه گوارش آسـیب نرسد و وقتی میزان قند خون افزایش یافت شروع به خوردن های بعدی کند. وی با بیان این موضوع که تغذیه حتی در حالت غیر روزه داری در یک ماه باردار با فـرد عادی فرق خاصی ندارد و فقط مادران باردار در ماه های آخر نیاز بیشتری به انرژی دارند و باید یک وعده به وعده های غذایی اضافه کنند تصریح کرد: مادر باردار روزه دار باید مقدار مناسـبی از پروتئین به صورت شیر، ماست یا گوشت مصرف کند. همچنین مصرف میوه و سبزیجات حتما مصرف کنند. پیروان با اشاره به اینکه مادر باردار باید در وعده افطار و سحر مایعات کافی به بدن برسانند، تصریح کرد: رژیم غذایی برای زنان باردار سالم روزه‌دار باید به گونه‌ای باشد که خوراکی‌های شیرین مفید و مغذی نظیر خرما به ویژه هنگام افطار و سـحر به میزان بیشـتری در آن وجود داشته باشد. وی تاکید کرد: در اوایل بارداری، مادر باردار دو نفر محسوب نمی شود اما در ماه های آخر مادران باردار باید یک وعده بیشـتر از افراد عادی مصرف کنند اما اینطور نیست که چند وعده‌بیشتر بخورند.

ورزش برای مادر باردار روزه دار توصیه می شود؟

عضو انجمن زنان و مامایی ایران در پاسخ به اینکه ورزش برای مادر باردار توصیه می شود یا خیر؟ توضیح داد: تحرک مادر باردار نباید در ماه رمضان زیادی و افراط گونه باشد چرا که قرار نیست مایعات و انرژی کافی به بدن او برسد. پیروان تاکید کرد: ورزش باعث تعریق و عطش فراوان می شود در نتیجه همزمانی آن با روزه گرفتن، فشار را بر روی مادر باردار دو برابر می کند پس اگر شرایط بدنی این مادران اجازه می دهد روزه بگیرند هرگز ورزش نکنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 ماپنان است.

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

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذارید، از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

برای تزریق واکسن کرونا، منتظر پیامک وزارت بهداشت باشید

واکسیناسیون علیه کرونا در کشور در چهار فاز برنامه ریزی شده و برای هر فاز هم افراد دارای اولویت مشخص شده اند که تلقیح واکسن بر اساس این اولویت ها و با اطلاع رسانی پیامکی از سوی وزارت بهداشت اعلام می شود. بنابراین برای دریافت و تزریق واکسن کرونا نیازی نیست به مراکز بهداشتی مراجعه کنید و صرف، بایستید و طبق اعلام مسئولان فقط منتظر اطلاع و پیامک وزارت بهداشت باشید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فاز دوم واکسیناسیون علیه بیماری کووید۱۹ رسما از سه‌شنبه- هفتم اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۰ با اولویت افراد ۸۰ سال به بالا کلید خورد. به گفته وزارت بهداشتی‌ها افراد بالای ۸۰ سال جمعیتی بالغ بر یک میلیون و ۱۴۵ هزار نفر را در کشور شامل می‌شوند که پیش‌بینی شده واکسیناسیون آنها تا پایان هفته آینده تمام شود.

ارسال پیامک های دقیق برای اطلاع رسانی به افراد در اولویت تزریق واکسن

بر این اساس دکتر علیرضا رئیسی- معاون بهداشت وزارت بهداشت و سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، در این باره اعلام کرد: هیچ نیازی به مراجعه حضوری برای ثبت نام واکسن وجود ندارد و ما موعد تزریق واکسن افراد در اولویت را به صورت دقیق از طریق ارسـال پیامک اطلاع‌رسانی می‌کنیم. در موارد استثنائی هم اگر پیامکی برای فردی که در اولویت است ارسال نشده، این فرد می‌تواند در زمانی که وزارت بهداشت اعلام می‌کند وارد سامانه Salamat.gov.ir شـده و نام و کد ملی خود را ثبت کند و بعد از این اقدام وضعیت واکسیناسیون فرد را پیگیری می‌کنیم. وی با بیان اینکه احتمالا از حدود ۲۰ اردیبهشت تبعتنام و فراخوان افراد ۷۰ تا ۷۵ سال را نیز برای واکسیناسیون به آنها اطلاع می‌دهیم، تأکید کرد: پیامک‌های ما بسیار دقیق هسـتند به طوری که در پیامک به فرد اعلام می‌شود که شما در فاز دوم واکسیناسیون قرار گرفتید و به زودی موارد به شما اطلاع‌رسانی می‌شود. سپس یک هفته قبل از موعد واکسیناسیون فرد یک پیامک دیگر برایش ارسال می‌شود که شما فان روز در فلان مرکز و با کارت ملی برای تزریق واکسن مراجعه کنید در عین حال یک روز قبل از موعد تزریق واکسـن دوباره یک پیامک ارسال و از فرد پرسیده می‌شـود که آیا فردا می‌توانید برای دریافت واکسن کرونا مراجعه کنید یا خیر که فرد پاسخ می‌دهد و ما بر این اساس برنامه‌ریزی‌هایمان را انجام می‌دهیم. بنابراین مردم منتظر پیامک باشند، آن هم زمانی که ما به آنها اعلام می کنیم.

جزئیات فازبندی زمانی گروه‌های اولویت‌دار

در عین حال، باید توجه کرد که فاز اول واکسیناسیون که قرار بود در زمستان ۱۳۹۹ انجام شود به گفته وزیر بهداشت با حدود ۲۰ تا ۲۵ روز تأخیر در اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۰ به پایان رسید و اکنون هم فاز دوم تزریق واکسن علیه کرونا با اولویت افراد بالای ۸۰ سال آغاز شده است. البته به گفته وزارت بهداشتی‌ها فاز دوم واکسیناسیون شامل دو بخش اسـت: یک بخش آن را افراد به ترتیب از سنین ۸۰ سال به بالا، ۷۵ تا ۸۰، ۷۰ تا ۷۵، ۶۵ تا ۷۰ و بیماران زمینه‌ای و صعب‌العلاج، واکسن دریافت خواهند کرد که طبق اعلام دکتر ریسـی- معاون بهداشت وزارت بهداشت در این فاز افراد سالمند گروه هدف ۷.۲ میلیون نفر هسـتند. در عین حال بخش دوم واکسیناسیون فاز دو نیز شامل افراد ۱۸ تا ۶۴ سالهای است که حداقل دارای یک بیماری زمینه‌ای هسـتند که این افراد نیز جمعیتی بالغ بر حدود شـش میلیون و ۳۰۰ هزار نفر را شامل می شوند. بر همین اساس هم وزارت بهداشتی‌ها معتقدند به دلیل بالا بودن جمعیت افراد در اولویت در فاز دوم، این فاز طولانی‌تر بوده و شاید تا تیرماه ۱۴۰۰ طول بکشد.

اولویت‌های واکسیناسیون کرونا در فاز ۳ و ۴

در عین حال بر اسـاس اعلام وزارت بهداشتی‌ها، فاز سوم واکسیناسیون علیه کرونا نیز مرداد تا آذر ۱۴۰۰ خواهد بود که شامل افراد ساکن در مراکز تجمعی که برآورد جمعیت آنها دو میلیون نفر است، افراد ۵۵ تا ۶۴ سـال بدون بیماری زمینه ای دارای برآورد جمعیتی پنج میلیون نفری و افراد در مشاغل و خدمات ضروری که شامل برآورد جمعیتی ۱۲ میلیون نفری می‌شوند است. فاز چهارم واکسیناسیون نیز بر اساس برنامه‌ریزی‌های وزارت بهداشت، در زمستان ۱۴۰۰ انجام شده و شامل عموم مردم خواهد شد.

محض اطلاع

ویتامین دی عوامل عفونی را در بدن تضعیف می کند

کارشناس ارشد تغذیه با تأکید بر اهمیت رژیم غذایی صحیح در پیشگیری و مقابله با کرونا گفت: ویتامین دی به عنوان یکی از ویتامین‌های محلول در چربی، سبب تولید پروتئینی در بدن خواهد شد که عوامل عفونی نظیر باکتری‌ها و ویروس‌ها را تضعیف می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دیبا طباطبایی افزود: تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق رعایت یک رژیم غذایی صحیح، ورزش، کنترل اسـترس و خواب کافی نقشی اساسی در پیشگیری، کنترل و همچنین مقابله با کرونا ایفا می کند. وی ادامه داد: این بیماری به‌عنوان یک بیماری عفونی از خانواده کروناویروس که عمدتا سبب بروز مشکلات تنفسی می‌شود، با علائم بالینی خستگی، تب، سرفه، تنگی نفس و گلودرد همراه بوده و اشخاص مسن، بیماران قلبی، دیابتی، مبتلا به مشکلات تنفسی و سرطان را بیش از دیگران درگیر خواهد کرد. طباطبایی اضافه کرد: براین اساس، رعایت یک رژیم غذایی صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از بیماری و کمک به درمان این جمعیت نیز (در صورت ابتلا به کرونا) نقش مهمی ایفا می کند.

ویتامین ســـی و فعال‌ســـازی آنفوسیت‌ها (سلول‌های ایمنی بدن)

وی تصریح کرد: به عنوان مثال، ویتامین ســی از جمله ویتامین‌های محلول در آب است که منجر به افزایش میزان آنتی بادی در بدن شده و می‌تواند با فعال‌سازی آنفوسیت‌ها (گلبول‌های سفید خون به عنوان سلول‌های ایمنی بدن) شود. وی افزود: این امر باعث تولید پروتئین توسط سیستم ایمنی بدن می‌شـود و بر این اساس، بدن در مواجهه با عوامل بیگانه مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و... آمادگی یافته و این عوامل را حذف می کند. این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: مطالعات نیز نشان می‌دهد، ســطح بالای این ویتامیـن (دوز ۲۰۰ میلی‌گرم) می‌تواند دوره این بیمـاری را کوتاه کند. از منابع غذایی این ویتامیـن نیز می‌توان به مرکبات، توت فرنگی، بروکلی، گوجه فرنگی، آلبه، گل کلم، سیب زمینی، کیوی و فلفل سبز اشاره کرد.

ویتامین ای و ارتقای کارکرد سیستم ایمنی بدن

طباطبایی ادامه داد: بتاکاروتن‌ها نیز به عنوان پیش ساز ویتامین A در بدن به این ویتامین تبدیل شده و سبب افزایش کارکرد سیستم ایمنی می‌شوند. این ویتامین همراه با آنتـی بادی بدن با عوامل بیگانه مقابله کرده و موجب نابودی این عوامل می‌شوند. وی افزود: از منابع غذایی بسیار خوب بتاکاروتن می توان به سیب زمینی شیرین، هویج، بروکلی، آلبه، زردآلو و گرمک از منابع اصلی بتاکاروتن‌ها اشاره کرد که در بدن به ویتامین ای بدل می‌شـوند. طباطبایی همچنین با اشاره به ضرورت مصرف ویتامین دی در این ایام بیان کرد: ویتامین دی به عنوان یکی از ویتامین‌های محلول در چربی سبب تولید پروتئینی در بدن خواهد شد که عوامل عفونی نظیر باکتری‌ها و ویروس‌ها را تضعیف کـرده و از بین می‌برد. این کارشـناس تغذیه فعال‌سـازی گلبول‌های سفید (سلول‌های ایمنی بدن) را نیز از وظایف این ویتامین در بدن عنوان و اظهار کرد: ویتامین دی از گسترش باکتری‌ها و ویروس‌ها در بدن نیز جلوگیری می کند، اما جهت دریافت مکمل ویتامین دی باید آزمایش خون داده شود و در صورت نیاز به مصرف، با مشاوره از متخصصان تغذیه دوز ویتامین مورد نیاز تجویز شود.

مصرف خودســـرانه مکمل‌هـــا و عوارض جبران‌ناپذیر مسمومیت

وی تأکید کرد: مصرف بیـش از حد این ویتامین می‌تواند منجر به مسـمومیت در بدن شده و گاه عوارض جبران‌ناپذیری را به دنبال خواهد داشـت. بنابراین بایـد از مصرف خودسـرانه این ویتامین جلوگیری و در صورت نیاز با توصیه کارشـنـاسـان تغذیه استفاده شود. به گفته طباطبایی، ماهی‌های چرب شامل سالمون و ساردین، تخم مرغ، شیرهای غنی شـده با ویتامین دی، محصولات لبنی غنی شده، قارچ و پنیر توفو (پنیر تهیه شده از شیر سویا) از مهمترین منابع غذایی این ویتامین محسـوب می‌شود.

ضرورت مصرف روی در دوران شیوع کرونا

ایـن رژیم درمانگـر ادامه داد: براسـاس برخی از مطالعات، روی نیز باعث رشد سلول‌های ایمنی شده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. همچنین شماری از آزمایشات نشـان می‌دهد مصرف روی می‌تواند کوتاه شدن دوره بیماری را به دنبال داشته باشد. حبوبات، خوراک عدسی، توفو، غلات فرآوری شـده مغزدانه‌ها، گوشت ماکیان و ماست از منابع غذایی مهم جهت تامین روی به شـمار می‌روند. طباطبایی خاطرنشان کرد: پروتئین‌ها نیز به عنوان مهمترین درشـت مغذی‌ها، پایه اصلی واحدهای سازنده سیستم ایمنی بدن و آنتی بادی‌ها، نقشی حیاتی در عملکرد سیستم ایمنی خواهند داشت. این پروتئین‌ها شامل منابع حیوانی و گیاهی بوده که به وفور در ماهی، ماکیان، شیر، ماست، تخم مرغ، پنیر، مغزدانه‌ها و حبوبات یافت می‌شوند.

ترکیب پره‌بیوتیک‌ها باعث رشد باکتری‌های مفید روده بزرگ می‌شوند

این کارشناس ارشد تغذیه در ادامه با اشاره به اهمیت مصرف پرمیوبیوتیک‌ها به منظور رشد باکتری‌های مفید روده بزرگ، گفت: پرمیوبیوتیک‌ها نیز باعث رشد باکتری های مفید روده بزرگ و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. در واقع پروبیوتیک‌ها از جمله باکتری‌های مفید بدن بوده که رشد باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش را محدود می کنند و می‌توانند باعث کمک به ساماندهی میکروبیوم‌ها و در نهایت افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن شوند. وی افزود: از منابع غذایی پروبیوتیک‌ها می‌توان به محصولات لبنی تخمیری مانند ماست و کفیر اشـاره کرد. غلات کامل، موز، پیاز، سیر، آرتیشو و لوبیا هم از جمله منابع غذایی پرمیوبیوتیک‌ها محسوب می‌شوند. طباطبایی همچنین یادآور شد: در این دوران مصرف مایعات نیز ضروری و میوه‌وجات، سبزیجات و سوپ‌های رژیمی می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از کم آبی بدن ایفا کنند؛ که در دوران بیماری هم توسط متخصصان توصیه می‌شوند.

نخستین اسپری ضد کرونای ایرانی رونمایی شد

اولین اسپری ضدکرونای ایرانی با حضور علی‌اکبر ولایتی- رئیس بیمارستان مسیح دانشوری روز پنج‌شنبه در محل این بیمارستان رونمایی شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی بیمارستان مسیح دانشوری، در این مراسم علیرضا زالی- رئیس ستاد ملی مقابله با کرونای تهران و پیمان صالحی- معاون نوآوری و تجاری‌سازی فناری ریاست جمهوری نیز حضور داشتند. رئیس بیمارستان مسیح دانشوری در ابتدای این مراسم با قدرانی از تمامی مدافعان سلامت و از جمله تلاش‌های دلسوزانه همکاران این مرکز به اهتمام و توجه ویژه به حوزه پژوهشی و انجام فعالیت‌های اساسی به منظور پیشبرد علم در جهت رفع نیازهای حوزه پزشـکی اشاره کرد و گفت همواره این مهم به عنوان دغدغه جدی اسـاتید و متخصصان بیمارستان مسیح دانشوری بوده است و مسئله امروز کشور انفجار فاجعه‌آمیز ویروس منحوس کرونا است که باید برای از بین بردن و جلوگیری از انتشار آن همت و تلاش کرد. ولایتی با تاکید بر این که استفاده از ماسک بهترین وسیله برای پیشـگیری از ابتلا و انتشار ویروس کرونا است، افزود: با حمایت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری به زودی شاهد تولید و توزیع اسپری ضد کرونا در کشور که امروز در این مرکز رونمایی گردید نیز خواهیم بود. علیرضا زالی نیز با اشاره به قطب آرجائی بیمارستان مسیح دانشوری از روزهای ابتدایی شروع کرونا به صورت شبانه روزی گفت: این بیمارستان علاوه بر جایگاه ویژه در بخش ارائه خدمات بهداشـتی و درمانی به بیماران کرونایی، فعالیت‌های جدی علمی، پژوهشی و تحقیقی را نیز دنبال کرده و جایگاه بیمارستان مسیح دانشوری فراملی و بین‌المللی اسـت که از همان ابتدای شروع کرونا، کادر درمان و پزشکی آن به دنبال پاراداییم مقابله با کرونا بوده است که به مرحله عملیاتی رسید. رئیس ستاد ملی مقابله با کرونای تهران ضمن تاکید بر اینکه همچنان استفاده از مـاسـک در سطح دنیا بهترین راه جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا اسـت، افزود: عملکرد اسپری ضد کرونا که امروز به مرحله رونمایی رسـید به گونه‌ای است که پس از آغشـته شـدن بر روی سطح ماسک یا لباس، ویروس کرونا به صورت اختصـاصی شناسـائی شده و غیر فعال می‌شـود. وی گفت: تهران در وضعیت وخیمی قرار دارد اما آمارها حاکی است که از روز اول شروع کرونا تاکنون حدود ۹۲ درصد بیماران مبتلا به کرونا به بهبود یافته و این نشان از شمر بخشی فعالیت‌های شبانه‌روزی تیم پزشکی دارد. مخترع اسـپری ضد کرونا نیز در این مراسم گفت: شواهد نشان می‌دهد بخش عظیمی از انتقال ویروس کرونا از طریق ذرات هوا صورت می گیرد که این محصول قابلیت شناسایی ویروس کرونا به صورت اختصاصی را داشته و فورا ویروس را غیر فعال می کند. پیمان صالحی- معاون نوآوری و تجاری سازی فناوری ریاست جمهوری نیز در خصوص حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان و به طور خاص فلیت‌های فوری و اولویت دار در کشـور گفت: از آنجایی که موضوع سلامت در کشور بسیار حائز اهمیت می باشد قبل از اینکه کرونا شیوع یابد، نقشه نیازهای کشور از جمله خط تولید ماسک، ونتیلاتور، محلول ضد عفونی کننده و تولید انواع دارو توسط نخبگان و شرکت‌های دانش‌بنیان طراحی می شد و با اشاره به اینکه کشور ما در حال حاضر صادر کننده ماسک و ونتیلاتور به کشورهای اروپایی است، تصریح کرد: ملاک برای رونمایی و حمایت از این محصول ضد کرونای ایرانی اخذ مجـوز از مراجع ذی‌ربط بود که تمامی مجوزها و پروانه تولید از وزارت بهداشت گرفته شده و ما نیز در حوزه تجاری سازی حمایت‌های لازم را انجام خواهیم داد تا این محصول ایرانی به بازار جهانی راه یابد.