

گوناگون

تمامی کلاس های ترم آینده دانشجویان، مجازی است

بر اساس اعلام دانشگاه پیام نور، کلیه فرایندهای آموزشی و گزاری کلاس های این دانشگاه ترم آینده به صورت الکترونیکی خواهد بود.

به گزارش ایستگاه آشنای دانشگاه پیام نور اعلام کرد با توجه به پیگیری های مرکز دانشجو و نگارشی و نگارشی آنها در خصوص شیوع کرونا این دانشگاه منظور حفظ سلامت و افزایش روحی دانشجویان ترم آتی را نیز به صورت کلاس های الکترونیکی برگزار می کند.

بر اساس بر گزارى الکترونیکی کلاس ها و همچنین کلیه فرایندهای آموزشی شامل دانشجویان این دانشگاه در تمامی مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری خواهد بود.

این دانشگاه تاکید کرده که با آغاز به کار کرونا دانشگاه پیام نور علی رغم اینکه حجم بالای از آزمون های خود را به صورت الکترونیکی برگزار می کرد، نتوانست با تقویت زیرساختها علاوه بر برگزاری الکترونیکی کلیه کلاس ها تعداد ۳ میلیون نفر آزمون الکترونیکی را با موفقیت برگزار کرده و حتی به دیگر دانشگاه های نیز در این زمینه کمک کند.

فاصله زیاد بین دو دُز واکسن کووید۱۹ اگران کننده است؟

متخصص بیماری های عفونی به برای از پریشانی در مورد نزدیک واکسن کرونا پاسخ گفت.

به گزارش ایستگاه آشنای به نقل از فارس محمدرضا شیرازی- متخصص بیماری های عفونی با پاسخ به این پرسش که اگر فردی در مرحله اول واکسنش کرونا واکسن استرازنکا تزریق کرده در صورتیکه مرحله دومی استفاده نشود چگونه است استرازنکا موجود نشده چه کاری باید انجام دهد؟ گفت: این فرد حتی امکان دارد واکسن کند و واکسن استرازنکا موجود شود در غیر اینصورت اگر نخواهد بود مشکل واکسنش خون خود را تهیه و در سیسترم استفاده کند و باید مجدداً دوز تزریق کند و در فاصله ای استاندارد دُز دوم و این واکسن را هم تزریق نماید.

وی افزود فاصله های استاندارد بین دو دُز اول و دوم معمولاً بهترین زمان تزریق است و می توان پس از آن هم به تزریق اقدام کرد مگر اینکه بقیه زمان از تزریق گذشته باشد که واکسن خاصیت خود را از دست میدهد.

متخصص بیماری های عفونی کشورمان در مورد بيمارن صریح گفت آنها در دوره اولویت هستند و باید برای دُز دوم همان واکسن دُز اول گرفته شود که اگر در فاصله ای استاندارد از تزریق دُز دوم عودتی شدید شده باشند که در اینصورت باید واکسن خود را تغییر دهد.

وی تاکید کرد بعد از واکسنش و واکسنش مصرف و واکسنش معنی ندارد اما محلول آن با حسنه که مقدار اصلی آن از تزریق اولی دُز دوم می شود اما واکسنش های E و B که محلول در چربی هستند یا

مصرف زیاد بدن از بین دفع نمی شوند فرد دچار سرگیجه و ضعف می کند. فریب از باکس قرصی می تواند به صورت مکملی یک مریکس باشد اما کندی با فاصله کمتر از ۳ ساعت دچار میگروها در کولاج می شوند. نکته دیگر اینکه تستهای کولاج بی نظمی به تزریق واکسن ندارد اما تست اینکال به صورت مایع اعلام شود.

شیرازی با اشاره به اینکه واکسن وضعیت ایمنولوژیک بدن را تحریک نمی کند گفت بهتر است پس از تزریق واکسن تکلیف خودی داشته باشید و ملاحظات بیشتری داشته باشید.

وی درباره بيمارن جدید گفت این گروه هم در اولویت واکسن هستند و باید بدون در نظر گرفتن سن به تزریق اقدام شود. شیرازی گفت تزریق این تری دلیلی این است که بدن در این زمان شایه های است به یاد دارد و واکسن در آنجا می تواند اثر کند.

وی خاطرنشان کرد برای واکسن سینوزیت دارند باید این تزریق مصرف کنند که برای بتمشی و واکسن نباید به صورت مایع خود است. این تزریق مصرف کرد و واکسنش ایمنولوژیک خود

متخصص بیماری های عفونی کشورمان در ادامه با اشاره به افرادی که واکسن های حساسیتی شدید دارند گفت اصولاً توصیه می شود این افراد تزریق واکسن

و خاطرنشان کرد در ۱۸ جولای ۱۸ ساله هنوز در واکسن واکسنش کشور است و در ۱۸ ساله برای ترم استرازنکا تزریق کرد. شیرازی در مورد خطایها بار بار واری ۲۵ باید واکسنه شوند چون ممکن است در طول دوره بارداری مبتلا به عوارض شدید کرونا شوند. تزریق واکسن برای مادران شیرده بالای ۲۵ سال معنی ندارد.

ارتباط مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها و خطر سرطان روده بزرگ

به گفته محققان استفاده طولانی مدت از آنتی بیوتیک های تولد خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.

به گزارش ایستگاه آشنای به نقل از هلت نیوز، سوفیا هارلند- پسر سرت مستحق از تشخیص کارکرونا کووید ۱۹ بود.

این بزرگ می بود که حالی که در بسیاری از موارد درمان با آنتی بیوتیک صورت می گیرد و حتی فرد را نجات می دهد، اما در بيمارن های کمتر جنی که به هر حال احتمال بهبودشان وجود دارد، بهتر است این گونه داروها استفاده نشود.

وی در ادامه می افزود علاوه بر دو موقیعت تازگی است و آنتی بیوتیک های استفاده شده می دهد که مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها افزایش سرطان روده بزرگ را در آینده مرتبط است.

این است وی تاکید می کند که هیچ دلیلی برای ترس وجود ندارد چرا که افزایش این ریسک نسبت به تشخیص کارکرونا کووید ۱۹ بسیار کم است.

بر اساس این مطالعه این ارتباط را سرطان روده بزرگ در ممکن است ناشی از تأثیر آنتی بیوتیک ها بر میکروبیوم های روده یا باکتری های روده باشد.

محققان داده های مربوط به ۴۰ هزار بيمار مبتلا به سرطان روده بزرگ را در دسترس خود در اختیار قرار دادند و آنها را با یک گروه کنترل تشکیل از ۲۰۰ هزار فرد عاری از سرطان در جمعیت عمومی سوئد مقایسه کردند.

آنها دریافتند که هم زنان و هم مردان که بیش از شش ماه آنتی بیوتیک مصرف کرده بودند ۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار داشتند.

اینطور به نظر می آید که سرطان روده بزرگ ۵ تا ۱۰ سال پس از مصرف آنتی بیوتیک ها متوجه می شود. بر اساس این مطالعه افرادی که بیشترین مصرف آنتی بیوتیک دارند بیشترین خطر ابتلا به این سرطان روده بزرگ را در آینده خواهند داشت.



شجاع باش دختر

یک جرعه کتاب

شجاع باش دختر شایسته کتاب های گزین شده است. شایسته ترک کمال برای دختران نوسوسه مند شایسته مترجم چشمتی شایسته انتشارات میسکان

پیام آشنای کتاب شجاع باش دختر شایسته ترک کمال گزینی برای دختران نوسوسه مند شایسته کتاب های گزین شده است. شایسته ترک کمال برای دختران نوسوسه مند شایسته مترجم چشمتی شایسته انتشارات میسکان

سختجوی سازمان غذا و دارو:

ادعای خروج هر گونه واکسن کرونا از ایران صحت ندارد

سختجوی سازمان غذا و دارو اعلام خروج هر گونه واکسن کرونا از ایران را یک ادعای بی اساس خواند.

به گزارش پیام آشنای به نقل از ایبنا، کیوش جهانپور، سختجوی سازمان غذا و دارو در پاسخ به گفته معولن قزاقی با بیان اینکه زنجیره تولید واکسن روسیه در قرارداد با ایران، تولید واکسن وی صادر و صادراتی و واردات به کشور خودش بدون سپاری کرده بود، گفت خروج هر گونه واکسن کرونا از ایران اعلام ادعای است چرا که هنوز طرفی روسی معصول تولید شده و اولیه واکسن اسپوتنیک لات تولیدی شرکت خصوصی ایرانی را برای تولید، کرده است.



COVID-19

محص اطلاع

پیشنهاد برگزاری محدود و یا تعویق راهپیمایی اربعین تا یکسال دیگر

رئیس واکسن واکسن سریع کرونا یا تا یکد بر لزوم تصمیم گیری های استی برای چهر بسیاری درباره برگزاری مراسم راهپیمایی اربعین، گفت: هم پیش واکسنش و واکسنش ما و هم عراق با مینگین چاهی فاصله دارد و قطبایه عنوان کنی که در حوزه سلامت کار می کند بهتر است اسلر مراسم راهپیمایی اربعین را به سیر محدود کرد و یا یکسال دیگر به تعویق بیندازد.

به گزارش پیام آشنای به نقل از ایبنا، سعید حرابه عطولی که سبب مقیبت در کنترل کرونا در استان سوسن است و یولوستن شد، گفت: عوامل متعددی در این موقیعت نقش داشتند. خروج مستمر در اسلر اسلح دستورالعمل های بهداشتی را به لحاظ بومی اسلر، همکاری بین بخشی خوب و مشارکت همه بخشها استفاده از بروه های کمکی، سرچ سپاراش و نیروهای مردهجات، تقویت بيمارن های فعال کنترل تردها، بوزنه تردهای مریز و واکسنش حاکماری فرهنگسازی و آموزش مردم با همکاری گردشگران اهل تلیت و تبع و سبب ایجاد قره گل عملیاتی با مشارکت کادگانهای علوم پزشکی، رصد و رهگیری کلیه قره گل مبتلا سطح بندی بيمارن بستری برای کاهش بار بيمارن ها و سبب موقیعت مقلر در استان سوسن و یولوستن شدن و نظارت دقیق با پیش روی مریز و مریز معملات کمک شایه به ما کرد و سبب اقلات حکوم ما و دستکافا بود. با این تلیت گردش رویوس در جمع جمعیت خدود یافت. با این تلیت مقلت با کل استخای اقل شده خدود ۱۵ درصد بود. این عدد به ۱۵ درصد رسید. برای سنی که بومیدو چلواتر واکسنش حرکت تکلیف تا بومیدو با افزایش استخا مویز مقلر را سریعتر شایه کرد



COVID-19

سختجوی سازمان غذا و دارو:

ادعای خروج هر گونه واکسن کرونا از ایران صحت ندارد

سختجوی سازمان غذا و دارو اعلام خروج هر گونه واکسن کرونا از ایران را یک ادعای بی اساس خواند.

به گزارش پیام آشنای به نقل از ایبنا، سعید حرابه عطولی که سبب مقیبت در کنترل کرونا در استان سوسن است و یولوستن شدن و نظارت دقیق با پیش روی مریز و مریز معملات کمک شایه به ما کرد و سبب اقلات حکوم ما و دستکافا بود. با این تلیت گردش رویوس در جمع جمعیت خدود یافت. با این تلیت مقلت با کل استخای اقل شده خدود ۱۵ درصد بود. این عدد به ۱۵ درصد رسید. برای سنی که بومیدو چلواتر واکسنش حرکت تکلیف تا بومیدو با افزایش استخا مویز مقلر را سریعتر شایه کرد

این که چگونه این شیوه تیز و بازیگوش و حتی بعد از آن مارا دنبال می کند و روی ما تأثیر می گذارد.

تکه هایی از کتاب شجاع باش دختر: شایسته ترک کمال برای دختران

ذهنیت دختران اغلب غیر منتظره است. فرای از زمین بازی است و درست به داخل کلاس درس راه پیدا می کند. مشکل این است که دختران در صورت دریافت بازخورد مثبت کلاس درس به چیزی تمرکز می کنند. وقتی به دختران گفته می شود که استیبه کنی و چیزی از کتاب شجاع باش دختر نماند، آنها تیزه کنی که می شوند. تکومنی هستند که مانند گرگ آتشین برای بازی می کنند. از عبارت هنر

چرا باید کتاب شجاع باش دختر: شایسته ترک کمال برای دختران را مطالعه کنیم؟

کتاب شجاع باش دختر تکله می باشد به تربیت گذشته ما برای نپس خودن و اجتناب از شکست خوردن به هر قیمت ممکن، و

روسیه به است و این قرارداد در سطح گسترده رسائی دارد و به همه کشور اعلام می شود که به روزی ماهی ۲ میلیون جوز واکسن اسپوتنیک را به بازار ایران عرضه می کند. اما در تیرماه کمتر رتیبی، معولن بهداشتی وزارتخانه اعلام می کند که روس ها با کلاه گذاشته اند. روس ها هر ماه را کلاه گذاشته چرا

به مراجع بین المللی شکایت نمی کند؟ چرا واقعیت را به مردم نمی گویند؟ واقعیت این است که روس ها با واکسن به درستی با شرکت قرارداد فریب داده شده اند و اسپوتنیک در ایران تولید و عرضه می شود. تولید واکسن ایران از واقع روسیه برای تولید واکسن ایران-برون-یاری کرده است.

تحت لیسانس تأیید نکرده است. او در ادامه گفت: واکسن اسپوتنیک لایت بصورت بیج تست با محموله اولیه تولید شده و منتظر است انتظار تولید نهایی موسسه گالگالیا روسیه برای ورود به چرخه تولید نهایی است. خروج و ورود هر نوع واکسن مستلزم مجوز سازمان غذا و دارو خواهد بود. چه چیزی این واکسن را مورد واکسن های کروناها جمله واکسن اسپوتنیک وی صادر نشده و اظهارات نموده صحت ندارد لازم به ذکر است. هرمد کرمی نیامه معولن قزاقی با بیان اینکه زنجیره تولید واکسن اسپوتنیک در کشورها با فریب و زورنامه جوان گفته بود. قرارداد تولید ۲ میلیون جوز واکسن اسپوتنیک در ماه در ایران بین شرکت اکوتور و اسپوتنیک

تازه های سلامت

چه بخوریم تا دچار کمبود انرژی در روز شویم؟

اگر در حال حاضر کمبود انرژی دارید، این می تواند به دلیل کمبود برخی مواد مغذی باشد. در اینجا به شما توصیه می کنیم که در رژیم غذایی خود موارد زیر را بگنجانید:

۱. پروتئین: پروتئین برای ساخت عضلات و تولید انرژی ضروری است. منابع پروتئین شامل گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبن و حبوبات است.

۲. کربوهیدرات: کربوهیدراتها منبع اصلی انرژی هستند. منابع کربوهیدرات شامل برنج، نان، ماکارونی و حبوبات است.

۳. چربی سالم: چربی سالم برای تولید انرژی و حفظ سلامت قلب ضروری است. منابع چربی سالم شامل روغن زیتون، آویشن و ماهی چرب است.

۴. آهن: آهن برای تولید انرژی ضروری است. منابع آهن شامل گوشت قرمز، حبوبات و سبزیجات با برگ سبز است.

۵. ویتامین B12: ویتامین B12 برای تولید انرژی ضروری است. منابع B12 شامل گوشت قرمز، ماهی و لبن است.

۶. آب: نوشیدن آب کافی برای تولید انرژی ضروری است. سعی کنید روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۷. خواب: خواب کافی برای تولید انرژی ضروری است. سعی کنید روزانه حداقل ۷-۸ ساعت خواب داشته باشید.

شکلات تلخ

خوردن شکلات تلخ پس از ناهار می تواند به کاهش وزن کمک کند. این شکلاتها حاوی فیبر و مواد مغذی هستند که به بهبود هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند.

نان سبوس دار

کربوهیدرات ۴۰ درصد انرژی مورد نیاز بدن شما را تأمین می کند. نان سبوس دار حاوی مواد مغذی دیگری است که به بهبود هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند.

هل سبز

هل سبز حاوی مواد مغذی است که به بهبود هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند. این گیاه همچنین به کاهش وزن و بهبود سلامت قلب کمک می کند.

ماریچو

ماریچو حاوی مواد مغذی است که به بهبود هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند. این گیاه همچنین به کاهش وزن و بهبود سلامت قلب کمک می کند.

بازگشایی

بازگشایی حاوی مواد مغذی است که به بهبود هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند. این گیاه همچنین به کاهش وزن و بهبود سلامت قلب کمک می کند.

شماره تماس: ۰۲۱۵۵۲۳۸۳۸۳

سال تحصیلی کرونایی و نگرانی اولیا: چه باید کرد؟

شاید همه ما در صد مگر کم در کلاس درس خود نشسته ایم و نگرانی از ابتلا به کرونا در کلاس درس را تجربه کرده ایم. در این مقاله به شما توصیه می کنیم که چگونه می توانید از ابتلا به کرونا در کلاس درس جلوگیری کنید.

۱. بهداشت شخصی: همیشه دستهای خود را با آب و صابون بشویید. از لمس سطوح مشترک اجتناب کنید. اگر بیمار هستید، در کلاس درس نمانید.

۲. ماسک: همیشه در کلاس درس ماسک بپوشید. ماسکها به جلوگیری از انتقال ویروس کرونا کمک می کنند.

۳. تهویه: کلاس درسها را تهویه کنید. تهویه هوا به کاهش رطوبت و جلوگیری از انتقال ویروس کرونا کمک می کند.

۴. فاصله گذاری: در کلاس درس با دیگران فاصله بگیرید. فاصله گذاری به جلوگیری از انتقال ویروس کرونا کمک می کند.

۵. قرنطینه: اگر بیمار هستید، در کلاس درس نمانید. قرنطینه شدن به جلوگیری از انتقال ویروس کرونا کمک می کند.

۶. واکسن: اگر واکسن کرونا در دسترس است، حتماً واکسن بزنید. واکسنها به جلوگیری از ابتلا به کرونا کمک می کنند.

۷. آموزش: به کودکان خود آموزش دهید که چگونه می توانند از ابتلا به کرونا در کلاس درس جلوگیری کنند.

۸. نظارت: در کلاس درس نظارت کنید. اگر کودک شما علائم ابتلا به کرونا را تجربه کند، فوراً او را قرنطینه کنید.

۹. همکاری: با معلمان و کادر مدرسه همکاری کنید. معلمان و کادر مدرسه می توانند به شما در جلوگیری از ابتلا به کرونا در کلاس درس کمک کنند.

۱۰. آرامش: سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. نگرانی بیش از حد می تواند به سلامت روان شما آسیب بزند.