گوناگون

حذف چراغ خاموش ارز دولتی در دولت گذشته، قیمت دارو را افزایش داد

سرپرست روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش گفت: استرت افزایش قیمت دارو از اواخر سال ۹۹ و حتی در نیمه اول ۱۴۰۰ - در دولت گذشته - با حذف چراغ خاموش ارز دولتی زده شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمد هاشمی روز یکشنبه در حساب کاربری نوتیزی خود مطرح کرد: این موضوع منجر به افزایش قابل توجه قیمت دارو و تجهیزات پزشکی شد و حتی در مواردی قیمت‌ها را تا صد درصد هم بالا برد.

وی تصریح کرد: اخیراً رئیس سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت نیز روایتی از سیاستگذاری‌های حوزه دارویی کشور را در دولت گذشته مطرح کرده که بر خی به گونه‌ای این مساله را بازتاب داده که منجر به افزایش قیمت دارو شده و تبعات این سیاست‌ها را منتسب به دولت سیزدهم عنوان کردند.

بر اساس این گزارش، محمد هاشمی- سرپرست روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت پیشتر در توضیح جزییات ارز ترجیحی و ارز نیمایی گفت: تا کنون حذف ارز ترجیحی برای تامین دارو و تجهیزات پزشکی به وزارت بهداشت در بودجه سال ۱۴۰۱ اعلام نشده و همچنان ارز ترجیحی ادامه دارد.

وی افزود: در صورت حذف ارز ترجیحی، مابه التفاوت بجای پرداخت به تامین کننده، عملا به مصرف کننده انتقال خواهد یافت.

هاشمی ادامه داد: با استفاده از ساز و کار سازمان های بیمه گر، اعتبار ریالی به این سازمان ها پرداخت خواهد شد، به نحوی که با کاهش فرانشیز پرداختی بیماران تغییری در پرداخت بیماران نسبت به سال ۱۴۰۰ ایجاد نشود.

دریافت وام ازدواج آسان‌تر می‌شود

معاون امور جوانان وزیر ورزش و جوانان با بیان اینکه دریافت وام ازدواج آسان‌تر می‌شود، گفت: بانک مرکزی بخشنامه اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج را با وثایقی سهل‌تر به شبکه بانکی ابلاغ کرد.

به گزارش پیام آشنا، وحید یامین‌پور در صفحه توئیتر خود نوشت: «دریافت وام ازدواج آسان‌تر می‌شود. بانک مرکزی بخشنامه اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج را با وثایقی سهل‌تر به شبکه بانکی ابلاغ کرد. بانک‌ها مکلفند مبتنی بر اعتبارسنجی متقاضیان، حداکثر با اخذ سفته از متقاضی یا یک ضامن معتبر به پرداخت تسهیلات اقدام کنند.»

وی افزود: «امیدوارم رئیس بانک مرکزی نظرات را بخوانند و ببینند چطور عملکرد برخی بانک‌ها باعث از دست رفتن اعتبار بخشنامه‌های بانک مرکزی و نظام بانکی ما شده، سختگیری در نظارت بر بانک‌ها در این فقره شاید اعتمادرا بیشتر کند. مسئولیت حسن اجرای حکم این بند به عهده بانک مرکزی و بانک‌های عامل و کلیه مدیران و کارکنان ذی ربط است. عدم اجرا یا تأخیر در پرداخت تسهیلات تخلف محسوب شده و در مراجع ذی صلاح قابل پیگیری است.» بر اساس این گزارش، وام ازدواج از سال ۱۳۹۶ با مبلغ ۱۰ میلیون تومان به روز شد و در سال ۹۸ و ۹۹ به ترتیب به ۳۰ میلیون و ۵۰ میلیون تومان (به هر نفر) با بازپرداخت هفت ساله و بهره چهار درصد افزایش یافت.

در سال ۹۹ مبلغ این وام ۲۰ میلیون تومان افزایش یافت و به ۷۰ میلیون تومان (به ازای هر نفر) رسیده و یک اعتبار تشویقی نیز برای پسرانی که زیر ۲۵ سال و دخترانی که زیر ۲۳ سال ازدواج می‌کنند گذاشته شد.

ولی اسماعیلی- رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی نیز ۱۱ دی ماه از بررسی وام ۳۰۰ و ۵۰۰ میلیون تومانی ازدواج در این کمیسیون خبر داد و گفت: بر اساس پیشنهاد این کمیسیون میزان وام ازدواج برای هر کدام از زوج و زوجه مبلغ ۱۵۰ میلیون تومان تعیین شد که در مجموع به ۳۰۰ میلیون تومان برای زوجین خواهد رسید.

وی افزود: همچنین مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان افزایش برای تشویق جوانان به ازدواج برای پسران کمتر از ۲۵ سال و دختران کمتر از ۲۳ سال پیشنهاد داده شد، بر اساس این پیشنهاد هر کدام از زوج و زوجه واجد این شرایط سنی، از مبلغ ۲۵۰ میلیون تومان وام ازدواج با بازپرداخت ۱۰ ساله بهره‌مند می‌شوند.

براساس این اعتبار تشویقی ۳۰ میلیون تومان برای این دختران و پسران (دختران زیر ۲۳ سال و پسران ۲۵ سال) اضافه شد و این جوانان در مجموع ۱۰۰ میلیون تومان دریافت خواهند کرد.

جدیدترین یافته دانشمندان از مریخ؛ صدا در مریخ کندتر از زمین حرکت می‌کند!

براساس یافته‌های مریخ‌نورد استقامت ناسا از ضبط صداهای سیاره سرخ (مریخ)، دانشمندان دریافتند که صدا در مریخ کندتر حرکت می‌کند و حتی مکالمه با فردی را که ۱۶ فوت (حدود ۵ متر) با شما فاصله دارد مشکل می‌کند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، مریخ‌نورد استقامت ناسا از زمان فرود روی مریخ بیش از یک سال پیش، از میکروفون‌های خود برای ضبط صداهای سیاره سرخ، از جمله یادهای تند آن و زمزمه‌های یالگرد مریخی نیوغ در جو استفاده کرده است.

اکنون این ضبط‌ها به دانشمندان کمک کرده است تا دریابند که صدا در مریخ متفاوت از زمین حرکت می‌کند. در مطالعه‌ای که روز جمعه در مجله نیچر منتشر شد، محققان دریافتند که انتصفر دی‌اکسیدکربن نازک سیاره سرخ باعث می‌شود صدا در مریخ کندتر حرکت کند. روی زمین، صدا معمولا با سرعت ۷۶۷ مایل در ساعت حرکت می‌کند اما در مریخ، دانشمندان تعیین کردند که سرعت حرکت صدا با سرعت پایین تقریباً ۵۳۷ مایل در ساعت است.

نویسنده ارشد یک مطالعه‌ای در همین زمینه به خبرگزاری فرانسه گفت: صداها نیز به‌دلیل انتصفر نازک سیاره، فاصله کمتری را طی می‌کنند. این چیزی است که مکالمه یا فردی را که تنها ۱۶ فوت از شما فاصله دارد دشوار می‌کند. اگر می‌خواهید بشنوید که صداهایی مانند پرندگان و امواج اقیانوس در مریخ چگونه به صدا در می‌آیند، ناسا ضبط‌هایی را گردآوری کرده است که نشان می‌دهد چو مریخ چقدر درک ما از جهان را تغییر می‌دهد. مریخ‌نورد استقامت پیشرفته‌ترین مریخ‌نورد ناسا تا امروز است که دارای ابزارهای علمی است که شامل تعداد زیادی دوربین برای طیف‌وسیعی از وظایف از قبیل تعیین شده است. این مریخ‌نورد بعد از یک سفر ۴ماهه از زمین به مریخ رسید. مهم‌ترین مأموریت مریخ‌نورد ناسا جست‌وجوی شواهدی از زندگی باستانی در سیاره سرخ است.

یک جرعه کتاب

شغل خوب، شغل پوچ
رهبری، غرقگی و خلق معنا
نویسنده: میهای چیکسنت‌میهای
مترجم: بهروز نوری
انتشارات ترجمان علوم انسانی

پیام آشنا: کتاب الکترونیکی «شغل خوب، شغل پوچ» نوشته میهای چیکسنت میهای با ترجمه بهروز نوری در انتشارات ترجمان علوم انسانی چاپ شده است. چیکسنت‌میهای در کتاب شغل خوب، شغل پوچ به شرح این موضوع می‌پردازد که چه‌چیزی شیوه‌های کسب‌وکاری ?خوب، شادی‌بخش و تحسین‌برانگیز را شکل می‌دهد و در این راستا مفاهیم خود را بر پایهٔ روان‌شناسی رفتاری استوار می‌کند. فعالیت چیکسنت‌میهای ثابت می‌کند که‌وقادرا ست شفافیت زیادی به سؤالات بزرگ و کلی بیخشد، بی‌آنکه موضوع را به ایتئال یاساده‌نگری بکشاند.

درباره کتاب شغل خوب، شغل پوچ

همهٔ ما لحظه‌هایی را به خاطر می‌آوریم که ساعت‌ها کار بی وقفه و کسالت بار امانمان را ببرده و هیچ توصیفی جز پوچی و بی‌معنایی را مناسب حال خود نداشته‌ایم؛ از طرفی مدام خطله‌های انگیزشی و خوش‌بینانه‌ای می‌شنویم که انگار هدفشان فقط استثمار نیروی کار و سود بیشتر است. فضای کسب‌وکار معاصر این چنین با بهره‌کشی و ملال گره خورده. اما چیکسنت‌میهای می‌گوید کسب‌وکارها باید نقشی اساسی در معنابخشی به زندگی انسان معاصر ایفا کنند و معتقد است آنچه شغل خوب را از شغل پوچ جدا می‌کند نه حقوق و دستمزد، که تجربهٔ غرقه شدن در کار است. غرقگی چیست و چطور می‌شود آن را ایجاد کرد؟ او در این کتاب نشان می‌دهد چه نوع رایطه‌ای با کار می‌تواند زندگی را معنادار کند و مدیران موفق چگونه توانسته‌اند محیطی معنابخش برای کارمندان خود ایجاد کنند.

این کتاب راهنمایی است برای تمامی کسانی که قصد دارند با فعالیت‌های خود در زمینهٔ کسب‌وکار نه تنها خود به رضایت درونی و خشنودی دست یابند، بلکه دنیا را نیز به جایی بهتر برای زیستن تبدیل کنند.

تفاوت این کتاب با نمونه‌های مشابه این است که چیکسنت‌میهای نظریهٔ خود را بر پایهٔ علم روان‌شناسی تجربی بنا نهاده و مصاحبه با رهبران یا بصیرت را به‌عنوان شاهدی بر تأیید ابعاد مختلف یافته‌هایش ذکر کرده است. از همین رو، این کتاب الهام‌بخش و آموزنده میناییی به وسعت تجربهٔ روزانهٔ تک‌تک ما انسان‌ها دارد. چیکسنت‌میهای در این کتاب کسب‌وکاری را کسب‌وکار خوب می‌داند که دغدغهٔ افزایش خوبی، خوشی و معناداری اجتماعی محل فعالیتش را داشته باشد و حتی آن را محور تمامی فعالیت‌هایش قرار دهد.

کتاب شغل خوب، شغل پوچ را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب راهنمایی است برای تمامی کسانی که قصد دارند با فعالیت‌های خود در زمینهٔ کسب‌وکار نه تنها خود به رضایت درونی و خشنودی دست یابند، بلکه دنیا را نیز به جایی بهتر برای زیستن تبدیل کنند.

معاونت اجتماعی قوه قضائیه اعلام کرد

راه‌اندازی سامانه جامع حمایت از زنان و کودکان

رئیس گروه حمایت از حقوق زنان و خانواده معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه گفت که سامانه جامع حمایت از زنان و کودکان به منظور ثبت اطلاعات زنان مراجعه‌کننده به دفاتر حمایت خانواده و پیگیری دریافت خدمات ایجاد و راه‌اندازی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت اجتماعی قوه قضائیه، نادیا محمدپور- رئیس گروه حمایت از حقوق زنان و خانواده معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه با بیان این‌که احیای حقوق علمه از سفارشات مقام معظم رهبری و تاکیدات ریاست محترم قوه قضائیه است گفت: ارائه خدمات موثر و اثربخش به ارباب‌رجوع که همان تکریم ارباب‌رجوع است بخشی از احیای حقوق علمه به ویژه درباره اقشار آسیب‌پذیر جامعه به خصوص زنان و کودکان را شامل می‌شود به همین منظور دفاتر حمایت از حقوق زنان و کودکان از سال ۱۳۸۳ در قوه قضائیه ایجاد شد و براساس شرح وظایف خود هر روز تعداد کثیری از زنان و کودکان با دلایل مختلف برای رفع ابهام حقوقی، قضائی یا سایر مشکلاتی که دارند به این دفاتر در دادگستری‌ها مراجعه می‌کنند.

وی افزود: از آنجایی که تاکنون هیچ یک از این اقدامات با توجه به فراوانی تعداد مراجعه‌کنندگان و گستره بودن خدمات ارائه شده در جایی ثبت و ضبط نشده امکان گزارش‌گیری و بررسی اثربخشی این خدمات ارائه شده به مراجعه و چگونگی رفع مشکلات آن‌ها به صورت جامع در دسترس نیست.

محمدپور بیان کرد: امروزه با ایجاد سامانه‌های الکترونیکی و امکان ثبت اطلاعات و خدمات به‌صورت برخط و روزانه این فرصت فراهم شده تا ارجاعات و حصول نتیجه از طریق بخش‌های مختلف داخلی قوه از جمله دادستانی و یا سایر دستگاه‌های همکار (مانند سازمان بهزیستی، کمیته امداد امام خمینی(ره) و...) میسر شود.

محمدپور در پایان مراحل پیشرفت ایجاد سامانه را بیان کرد و گفت: پیش تولید این سامانه با همکاری مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضائیه در حال ارزیابی، اصلاح و تهایی شدن است و فاز اول در دفاتر حمایت از حقوق زنان و کودکان دادگستری سه استان منتخب به‌صورت آزمایشی اجرا خواهد شد و در فاز بعدی سایر استان‌ها را تحت پوشش قرار خواهد داد.

به منظور یکنواخت کردن فرایند عملکرد این دفاتر، لازم است که اطلاعات زنان و کودکان مراجعه‌کننده به دفاتر حمایت و ارجاعات آن‌ها و بسته‌های خدمتی دریافتی و سایر اقدامات منطبق با وظایف این دفاتر در یک سامانه جامع و کامل ثبت و ضبط شود.

وی بیان کرد: سامانه جامع حمایت از کودکان، زنان و خانواده طراحی و ایجاد شد تا امکان پیگیری ارجاعات و حصول نتیجه از طریق بخش‌های مختلف داخلی قوه از جمله دادستانی و یا سایر دستگاه‌های همکار (مانند سازمان بهزیستی، کمیته امداد امام خمینی(ره) و...) میسر شود.

محمدپور در پایان مراحل پیشرفت ایجاد سامانه را بیان کرد و گفت: پیش تولید این سامانه با همکاری مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضائیه در حال ارزیابی، اصلاح و تهایی شدن است و فاز اول در دفاتر حمایت از حقوق زنان و کودکان دادگستری رادر جریان خون افزایش دهد که سیستم متابولیسم شما را نیز بهبود می‌بخشد. سیستم روده نیز با روزه داری تقویت می شود. بنابراین، روزه داری تأثیر مثبتی بر متابولیسم گوارش شما دارد.

۷- کاهش وزن

روزه نقش مهمی در کاهش وزن دارد. وقتی چیزی می خورید از طریق دستگاه گوارش به انرژی تبدیل می شود. اما بخشی از غذای مصرفی شما به صورت چربی در بدن رسوب می کند که باعث حجیم شدن بدن می شود. در زمان روزه داری این روند مختل می شود. علاوه بر این، چربی های ته نشین شده ممکن است برای تولید انرژی در طول روزه داری بسوزند یا این کار، روزه گرفتن به شما کمک می کند تا وزن خود را کنترل کنید.

۸- افزایش طول

میزان طول عمر با روزه تقویت می شود. با افزایش سن، متابولیسم بدن ضعیف می شود. این موضوع منجر به از بین رفتن بافت بدن می شود. سلول های بدن نیز ضعیف و پیر می شوند. اما اگر روزه بگیرید، سلول های پیر بدن با فرآیندی به نام اتوفاژی تجزیه می شوند. سپس متابولیسم تقویت می شود در نتیجه، روند پیری کند می شود. علاوه بر این به طور کلی تقریباً همه مسلمانان در ماه رمضان روزه می گیرند آنها عادات غذایی خود را تغییر می دهند که این موضوع به سلامتی کمک می کند خرما میوه اصلی ماه رمضان است. خرما فواید سلامتی زیادی دارد

دریچه

۸ فایده علمی روزه برای سلامتی

از نظر پزشکی و علمی فواید روزه برای سلامتی بدن به اثبات رسیده است. تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت فعالیت های مغز، پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، کاهش خطر ابتلا به دیابت و سرطان برخی از فواید روزه برای سلامتی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، بیشتر افراد روزه را به عنوان یک وظیفه دینی و شرعی انجام می دهند. اما فقط افراد کمی از فواید روزه برای سلامتی آگاه هستند. اگر روزه‌داران تمام نکات ایمنی و پزشکی روزه را رعایت کنند، روزه یک تمرین خوب برای حذف سموم بدن و کاهش قند و ذخایر چربی خون است. در این گزارش ۸ مزیت روزه داری برای سلامتی که از نظر علمی ثابت شده، عنوان شده است.

۱- تقویت سیستم ایمنی بدن

روزه داری سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. هنگام روزه داری، بدن بسیاری از سلول های ایمنی آسیب دیده یا قدیمی را بازیافت می کند. این فرآیند منجر به تولید سلول های ایمنی جدید می شود که قوی تر و فعال تر هستند. علاوه بر این، روزه داری با کاهش رادیکال های آزاد و حذف سموم از بدن، سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. از این رو، روزه گرفتن ممکن است درمانی برای بهبود سیستم ایمنی باشد.

۲- تقویت فعالیت های مغز

روزه به تقویت عملکرد حافظه، بهبودی پس از آسیب مغزی کمک مغزی و کمک به رشد نورون ها کمک می کند. روزه داری تولید فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را که یک پروتئین است، تسریع می کند.

این پروتئین برای تبدیل سلول های بنیادی به سلول های عصبی مورد نیاز است. همچنین، BDNF ترشح برخی مواد شیمیایی دیگر را که برای مغز شما مفید هستند، افزایش می دهد. علاوه بر این، از سلول های مغز در برابر تغییرات مرتبط با بیماری پارکینسون و آلزایمر محافظت می کند. مطالعه روی موش ها نشان می دهد که روزه می تواند از کاهش حافظه نیز جلوگیری کند.

۳- پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی

روزه می تواند به انسان کمک کند تا قلب خود را از بیماری های قلبی دور نگه دارد. اما چگونه ممکن است؟ روزه به بهبود فشار خون کمک می کند روزه عمدتا با کاهش فشار خون سیستولیک عمل می کند. تحقیقات نشان می دهد که روزه می تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را که یکی از دلایل حمله قلبی است، کاهش دهد. همچنین، کاهش کلسترول (به طور عمده لیپوپروتئین با چگالی کم / LDL) با روزه داری که مسئول باریک شدن رگ های خونی است، کمک می کند. همه این فعالیت ها خطر ابتلا به هر بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.

۴- مقاومت در برابر سرطان

بر اساس مطالعات متعدد، روزه داری در مبارزه با سرطان موثر است. روزه گرفتن می تواند خطر ابتلا به سرطان را با کاهش ایجاد لنفوم، کاهش رشد تومور، و مقاومت در برابر گسترش سلول های سرطانی کاهش دهد. این مطالعه همچنین نشان می دهد که روزه گرفتن برای بیماران که تحت شیمی درمانی هستند مفید است. پس روزه می تواند سلاحی برای سرطان باشد.

۵- کاهش خطر ابتلا به دیابت

روزه به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند. طبق این مطالعه، روزه گرفتن می تواند حساسیت به انسولین را افزایش دهد. در دیابت نوع ۲، پانکراس قادر به تولید انسولین کافی برای کاهش سطح قند خون نیست. در نتیجه قند خون بالا می رود. اما اگر روزه بگیرید، قند خون شما برای تولید انرژی مصرف می شود. در نتیجه، سطح گلوکز خون کاهش می یابد. تحقیق دیگری که بر روی موش های دیابتی انجام شده است، نشان می دهد که روزه به جلوگیری از آسیب کلیه ناشی از دیابت کمک می کند. بنابراین روزه داری برای دیابت نوع ۲ مفید است.

۶- ارتقای متابولیسم

روزه به دستگاه گوارش استراحت می دهد و باعث تجدید قوای گوارشی می شود. روزه داری ممکن است سطح نوراپی نفرین، یک انتقال دهنده عصبی، را در جریان خون افزایش دهد که سیستم متابولیسم شما را نیز بهبود می بخشد. سیستم روده نیز با روزه داری تقویت می شود. بنابراین، روزه داری تأثیر مثبتی بر متابولیسم گوارش شما دارد.

۷- کاهش وزن

روزه نقش مهمی در کاهش وزن دارد. وقتی چیزی می خورید از طریق دستگاه گوارش به انرژی تبدیل می شود. اما بخشی از غذای مصرفی شما به صورت چربی در بدن رسوب می کند که باعث حجیم شدن بدن می شود. در زمان روزه داری این روند مختل می شود. علاوه بر این، چربی های ته نشین شده ممکن است برای تولید انرژی در طول روزه داری بسوزند یا این کار، روزه گرفتن به شما کمک می کند تا وزن خود را کنترل کنید.

۸- افزایش طول

میزان طول عمر با روزه تقویت می شود. با افزایش سن، متابولیسم بدن ضعیف می شود. این موضوع منجر به از بین رفتن بافت بدن می شود. سلول های بدن نیز ضعیف و پیر می شوند. اما اگر روزه بگیرید، سلول های پیر بدن با فرآیندی به نام اتوفاژی تجزیه می شوند. سپس متابولیسم تقویت می شود در نتیجه، روند پیری کند می شود. علاوه بر این به طور کلی تقریباً همه مسلمانان در ماه رمضان روزه می گیرند آنها عادات غذایی خود را تغییر می دهند که این موضوع به سلامتی کمک می کند خرما میوه اصلی ماه رمضان است. خرما فواید سلامتی زیادی دارد

راه‌های جلوگیری از انتقال ویروس کرونا و نکاتی که باید رعایت کنیم

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز، افزایش آگاهی از بهترین شیوه ها برای جلوگیری از انتشار ویروس کووید ۱۹ را مورد تاکید قرار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا اسکندری اظهار کرد: دانشگاه‌ها به عنوان یکی از اماکن تجمعی هستند که کنترل همه‌گیری‌ها در این مراکز برای سلامت دانشجویان و جامعه ضروری است.

وی افزود: شیوع بیماری در محیط دانشگاه منجر به افزایش عفونت در میان اساتید، کارکنان و خانواده‌ها خواهد شد. یکی از اولین گام‌ها برای جلوگیری از شیوع گسترده این بیماری، انجام اقداماتی در جهت کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال ویروس است.

این متخصص سلامت در بلایا و فوریت‌ها ادامه داد: شستشوی دست‌ها، استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی همچنان از موارد مورد تاکید در دانشگاه‌هاست.

وی افزود: پیشگیری از تجمعات، رعایت فاصله‌ها در تمام شرایط و تهویه مناسب، از اقداماتی است که می‌تواند در جلوگیری از شیوع کووید ۱۹ موثر باشد.

اسکندری گفت: به منظور استفاده از امکانات مختلف در دانشگاه‌ها از جمله کتابخانه، سالن مطالعه، خوابگاه، غذاخوری، سالن ورزشی و... مسئولین، کارکنان و دانشجویان باید یکسری اقدامات بهداشتی را برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ رعایت کنند.

وی افزود: در دانشکده سر کلاس، پاویون و کتابخانه از ماسک استفاده نموده و اصول بهداشت و حفاظت فردی را رعایت کنید. از دست دادن، ریوسی و بغل کردن اجتناب شود. در صورت نداشتن دستمال، از روش‌هایی مانند عطسه یا سرفه در آرنج و سپس شستن دست‌ها استفاده کنید. از در دست داشتن ساعت و هرگونه زیورآلات پرهیز کنید. دست‌ها را مرتب با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. از خودکار، قلم، موس و کیبورد، فنجان، وسایل غذا و توشیدنی شخصی استفاده کنید. از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی پرهیز کنید.

اسکندری تاکید کرد: برای تمیز کردن سطوح از دستمال یکبار مصرف استفاده نموده و از دستمال مشترک برای تمیز کردن سطوح استفاده نکنید. پس از پایان کار و تصمیم به ترک دانشکده، کامپیوتر، سطح لب تاپ و گوشی موبایل خود را ضدعفونی کرده و سپس دست‌هایتان را بشویید. در صورت در دسترس نبودن سطل درب دار، دستکش و دستمال و ماسک استفاده‌شده را در کیسه پلاستیکی گذاشته، گره‌زده و در سطل زباله بی‌اندازید.

وی افزود: تهویه مناسب و مطلوب واحدهای مختلف دانشگاه و تمیزی و پاکسازی مطلوب محیطی از عوامل کلیدی و زیر ساختی در کاهش انتقال عوامل پاتوژن بیماری است.

اسکندری گفت: در صورت عدم وجود سیستم تهویه الزام است پنجره‌ها چند نوبت در هر شیفت برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باز شوند به طوری که جریان هوا به خوبی در محیط برقرار باشد. فاصله گذاری اجتماعی، فاصله ۱-۲ متری (حداقل ۱ متر) را حتماً رعایت کنید.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز افزود: با توجه به حلول ماه مبارک رمضان و استفاده کارکنان و دانشجویان از نمازخانه نیاز است که برای پیشگیری از شیوع بیماری موارد بهداشتی مورد توجه قرار گیرد.

وی ادامه داد: حتماً در نمازخانه ماسک بزنید و با فاصله ۱.۵ متری از یکدیگر بنشینید. از تجمع در نمازخانه اجتناب کرده و پنجره‌ها را باز بگذارید و یا از تهویه استفاده کنید. از چادر مشترک نمازخانه استفاده نکرده و از مهر و سجاده شخصی استفاده کنید. حداقل زمان ممکن در نمازخانه بمانید پس از پوشیدن کفش‌ها، دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.

اسکندری در پایان گفت: آموزش تمامی دانشجویان و کارکنان درباره اصول حفاظت فردی، علائم بیماری، روش‌های پیشگیری و انتقال بیماری و رعایت دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت در کنار اقدامات و تمامی تمهیدات انجام شده از سوی دانشگاه‌ها به ایمنی و سلامت دانشجویان و کارکنان کمک خواهد کرد.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

موادغذایی برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن در ماه رمضان کدامند؟

ماه مبارک رمضان فرصتی برای درون‌گرایی، شمولیت، انسان دوستی، صدقه و روزه‌داری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، سنت‌های غذایی این ماه در هر خانواده و سفره متفاوت است و هیچ رژیم غذایی با انتخاب غذایی کلی را شامل نمی‌شود با این حال انتخاب‌های بهتری وجود دارد که افراد می‌توانند روزانه برای کمک به پیشگیری از بیماری‌های مزمن و احساس انرژی با ذهنی روشن‌تر برای گذراندن روزهای پرمشغله خود انجام دهند. پیروی از برخی دستورالعمل‌های ساده در طول ماه مبارک رمضان می‌تواند به افرادی که روزه‌دار هستند کمک کند تا یک وعده غذایی متعادل و سبک زندگی سالمی داشته باشند و بهتر است از زیاده‌روی در طول افطار و سحری خودداری شود.

سحری چقدر اهمیت دارد و گروه‌های غذایی ایده‌آل کدامند؟

مهم‌ترین وعده غذایی سحری است که در آن روزه‌داران باید غذاهای حیاتی خاصی مصرف کنند.

چایگزین‌های گوشت یا پروتئین گیاهی

مصرف مرغ بدون چربی و گوشت، توفو، عدس، لوبیا به ساخت بافت بدن و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

غلات کامل

غذاهای پرفیبر کربوهیدرات مانند برنج قهوه‌ای، بلغور جو دوسر و بلغور برای هضم زمان نیاز دارند و سطوح انرژی طولانی‌تری می‌دهند.

میوه‌ها و سبزیجات

مصرف فیبر در ماه رمضان که افراد به دلیل کمبود آب و تغذیه سالم از بیوست رنج می‌برند، حیاتی است. میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند از این امر جلوگیری کنند و در عین حال مواد معدنی، ویتامین و آنتی‌اکسیدان‌های بدن را تقویت کنند.

سایر موارد حیاتی در سحری چیست؟

سحری خود را تا حد امکان دیر میل کنید از نوشیدن قهوه یا چای در سحری خودداری کنید زیرا چای باعث افزایش دفع نمک در ادرار می‌شود که در زمان روزه‌داری برای بدن لازم است. از افطار تا سحر نوشیدن دو تا سه لیتر آب برای جلوگیری از کم آبی در ساعات روزه‌داری توصیه می‌شود. در طول سحری از مصرف کربوهیدرات خودداری کنید زیرا باعث افزایش سطح قند می‌شود و انرژی ذخیره شده سریع‌تر می‌سوزد برای جلوگیری از بالا رفتن سطح کلسترول از مرغ شده و گوشت‌های چرب، خودداری کنید. در عوض، بلغور جو دوسر را با آسموتی که با میوه‌های تازه درست شده است، میل کنید. از تخم‌مرغ و گل کلم دوری کنید زیرا در هنگام سحری باعث لسیدیته می‌شوند.

بهترین افطاری چیست؟

روزه خود را با خرمای تازه افطار کنید زیرا از پرخوری جلوگیری می‌کند. مردم معمولا در طول روز تشنه هستند. همیشه مهم است که هنگام افطار مقدار کمی آب بنوشید زیرا این به شما امکان می‌دهد همچنان از وعده غذایی خود لذت ببرید و در عین حال پرخوری نکنید.

غذاهایی که در افطار بهتر است از آنها پرهیز شود کدامند؟

سعی کنید مصرف روغن را کاهش دهید تا مطمئن شوید که سطح کلسترول شما افزایش نمی‌یابد. از خوردن یکباره خودداری کنید. خوردن با فاصله به هضم آسان‌تر به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت کمک می‌کند همچنین باعث می‌شود سطح قند خون به سرعت بالا نرود. از مصرف زیاد غذاهای شیرین خودداری کنید. وعده‌های غذایی غلات کامل را انتخاب کنید که انرژی و فیبر بدن را تامین کنند. آسموتی بنوشید تا سرحال باشید و روش خوبی برای مصرف ویتامین‌های ضروری است.