گوناگون

مراقب سامانه جعلی ثبت نام واکسیناسیون باشید

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، نسبت به انتشار اپلیکیشن کلاهبرداری به نام جعلی «سامانه سلامت وزارت بهداشت» هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا، مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد بدافزاری به نام جعلی «سامانه سلامت وزارت بهداشت» در فضای مجازی حال انتشار است که اطلاعات هویتی اشخاص را به بهانه‌ی «ثبت نام واکسیناسیون کرونا» از کاربران دریافت و به مهاجم ارسال می‌کند.
همچنین این بدافزار دسترسی کاملی به پیامک‌ها گرفته و لینک دانلود خود را، برای تمامی مخاطبین قربانی ارسال می‌کند.
تاکید می‌گردد تنها روش ثبت نام واکسن کرونا صرفاً سامانه سلامت به نشانی اینترنتی salamat.gov.ir است.

رشد ۲۵۹ درصدی برچسب گذاری تجهیزات پزشکی

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: در ۲ سال گذشته برچسب گذاری در حوزه تجهیزات پزشکی ۲۵۹ درصد رشد داشته ولی دامنه کار بسیار وسیع است.

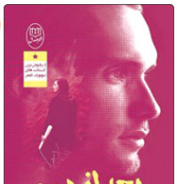
به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا شاه ساز در برنامه گفتگوی ویژه خبری دوشنبه شب شبکه دو سیما درباره نشست دارو در شبکه توزیع، افزود: وزارت بهداشت و حوزه سازمان غذا و دارو به عنوان بخش تخصصی که درگیر این موضوع است می‌تواند ادعا کند تنها مجموعه‌ای می‌باشد که تمام کالاهای وارداتی سلامت محور یعنی دارو، مکمل، آرایشی، بهداشتی، غذا، تجهیزات و مکمل‌های ورزشی را برچسب گذاری می‌کند. وی ادامه داد: در حوزه دارو هم از سال ۹۲ تا آخر سال ۹۷ حدود ۴ میلیارد واحد کالا را برچسب گذاری کرده بودیم و در سال‌های ۹۸ و ۹۹ که مصادف با تحریم‌ها و کرونا بودیم هم ۴ میلیارد واحد برچسب گذاری شده است. شاه ساز گفت: سامانه تی تک به صورت کامل در دسترس است و در داروخانه‌های شهری این موضوع را دنبال می‌کنیم، بیمه‌ها ۶۰۰ قلم از داروها را تا از سامانه تی تک استعلام نکنند پرداخت نمی‌کنند.
وی خاطر نشان کرد: آنچه که در این سال‌ها تلاش کردیم ایجاد زیرساخت است که اکنون انجام شده است و همچنین الزامات قانونی که چند ۱۰ هزار شرکت و واحد عرضه کننده را شامل می‌شود در این چارچوب قرار دادیم؛ بخش خصوصی هم با تمام مشکلاتی که در تحریم‌ها وجود داشته است برچسب گذاری‌ها را شروع کردند و الآن زمان بهره برداری از سامانه‌ها است. وی ادامه داد: ۶۰۰ قلم داروهایی که بیمه‌ها با استعلام از سامانه تی تک پرداخت می‌کنند حدود ۹۰ درصد گردش مالی بیمه‌ها را تشکیل می‌دهد، ولی ۱۰ درصد هم باید حل شود.
شاه ساز گفت: در دو سال گذشته ۲۵۹ درصد شاهد گذاری و برچسب گذاری در حوزه تجهیزات پزشکی رشد داشته اما دامنه کار بسیار وسیع است یعنی این میزان شاید ۵۰ درصد کل آمار تجهیزات پزشکی را شامل نشود. وی افزود: در موضوع درمان به دلیل تعدد سامانه‌ها که لینک کردن آنها با سامانه تی تک کار زمان بر بوده فاصله‌ای اتفاق افتاده است؛ سازمان‌های بیمه گر یک طرف موضوع هستند و معاونت درمان و سامانه‌های این معاونت یک طرف دیگر و همچنین سامانه تی تک.
شاه ساز ادامه داد: تا سال ۹۷، ۱۵ هزار و ۸۰۸ نوع تجهیزات پزشکی برچسب گذاری شده که در سال ۹۹ این تعداد ۵۶ هزار و ۷۰۰ بوده و حدود ۲۵۹ درصد رشد داشته است و اینکه همکاران در بیمارستان‌ها از زیر ساخت ایجاد شده استفاده کنند باید بیمه‌ها پای کار بیایند. رئیس سازمان غذا و دارو هم در ادامه گفت: اگر قانون اجرا و پرداخت‌ها بر اساس ثبت در سامانه تی تک شود قرائن از اینکه هر انگیزه‌ای باشد مسائل برطرف می‌شود که بیمه‌ها یک بخش مهمی را در بر می‌گیرند. وی افزود: برای اینکه در بخش دارو اجرایی شدن ثبت در سامانه تی تک را انجام دهیم شرکت‌های زیادی از ما آزرده خاطر شدند. شاه ساز ادامه داد: ۸۰۰ قلم دارو در سامانه تی تک ثبت شده است و تا آذر تمام اقلام اعم از بیمه‌ای و آزاد در سامانه تی تک ثبت خواهد شد و پرداخت هزینه خدمات دارویی منوط بر ثبت در سامانه تی تک شده است یعنی اگر داروخانه‌ای ثبت را انجام ندهد تعرفه را دریافت نمی‌کند.
رئیس سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت درباره مشکلات نسخه الکترونیک گفت: بخش خصوصی به دلیل اینکه بخش عمده‌ای از ارتباطات کاری آنها غیر از سامانه بیمه‌ای می‌باشد راهکارهای جدی برای همراه کردن آن‌ها وجود ندارد.

خوردن روزانه گردو موجب کاهش کلسترول بد می‌شود

محققان دریافتند گنجاندن گردو در رژیم غذایی کلسترول کل را کاهش داده و سطح کلسترول بد موسوم به LDL را هم کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان بیمارستان رام‌سلوناسپانیاس از یک مطالعه ۲ ساله دریافتند شرکت کنندگانی که روزانه حدود نصف فنجان گردو مصرف می‌کردند در مقایسه با ابتدای مطالعه، دارای میزان پایین‌تری از کلسترول بد LDL بودند. تحقیقات زیادی نشان می‌دهد گردو که سرشار از اسیدهای چرب اُمگا ۳ است ممکن است از بیماری‌های قلبی محافظت کند.
امئیو رأس- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: گردو دارای ترکیب بهینه‌ای از مواد مغذی و فعال زیستی است که شامل مقادیر قابل توجهی آلفالینولنیک اسید، اسید چرب اُمگا ۳ گیاهی، بالاترین میزان پلی فنل در میان همه آجیل‌ها و فیتوملاتونین است.
وی در ادامه می‌افزاید: تحقیقات ما نشان می‌دهد که خوردن منظم گردو کلسترول LDL را کاهش می‌دهد و کیفیت ذرات LDL را بهبود می‌بخشد و آنها را کمتر مستعد ورود به دیواره شریان و ایجاد تصلب شرایین می‌کند و این اتفاق بدون افزایش وزن، علیرغم محتوای چربی بالا گردو روی می‌دهد.
محققان متوجه شدند شرکت کنندگانی که گردو مصرف می‌کردند سطح کلسترول LDL شان به طور متوسط ۴.۳ میلی گرم در دسی لیتر و کلسترول کل آنها به طور متوسط ۸.۵ میلی گرم در دسی لیتر کاهش یافت. شرکت کنندگان در گروه مصرف گردو تعداد کل ذرات LDL شان ۴.۳ درصد و ذرات کوچک ۶.۱ LDL درصد کاهش یافت.

یک جرعه کتاب



بعد از من
نویسنده: امیلی بلیکر
مترجم: سوما زمانی
نشر مصدق

پیام آشنا: «بعد از من» رمانی عمیق و تاثیر گذار از امیلی بلیکر و از پرفروش‌ترین های نیویورک تایمز است. این کتاب پس از مدت کوتاهی از انتشار، توانست با محبوبیت و موفقیت زیادی رو به رو شود. به گونه‌ای که در میان کتابخوان‌های جدی جهان، این کتاب به عنوان یکی از اثار مطرح و سبک خود مطرح شد.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:
لوک دکمه بالای دوربین عکاسی را فشار داد و از ویل و می که قاب دوربین را بر کرده بودند، عکس گرفت. دوربین دیجیتال صدای مختصری داد و روزهایی را به یاد می‌آورد که یک شاتر واقعاً درون دوربین باز و بسته می‌شد.
وقتی لوک و ناتالی تنها کودکانی در پنتواتر بودند، با پس‌انداز خود دوربین‌های یک‌بار مصرف می‌خریدند آنها مراسم عکسبرداری کوچکی در حیاط خلوت به پا کرده و مضحک ترین شکلک‌هایی را که می‌شد تصور کرد به نوبت جلوی دوربین درمی‌آوردند. آنها اما هیچ‌وقت پول کافی برای ظاهر کردن عکس‌ها نداشتند. لوک عکس دیگری گرفت و با خود فکر کرد شاید آن دوربین‌ها هنوز هم جایی در یک جعبه قدیمی سالم باشند. باید از ویل می‌خواست دفعه بعدی که به خانه تری می‌روند از او در این‌باره بپرسد.
می همان‌طور که دست‌هایش را به کمرش زده و سعی می‌کرد لبخندش را جلوی دوربین حفظ کند، از میان دندان‌های به‌هم‌چسبیده‌اش گفت: «بیا، تموم نشد؟ داره دیرمون می‌شه.» ویل چشمانش را در کاسه چرخاند.
«امروز روز آخره. فکر نکنم اگرم دیر کنیم، خیلی واسه کسی مهم باشه.» ویل کلاه گرمکنش را روی سرش کشید. دمای هوا در هفته اول ژوئن، ۲۵ درجه سانتیگراد بود، اما او هنوز هم گرمکن کلاه‌دارش را به تن داشت. شاید این لباس روزی بالاخره به دلیل استفاده بیش از حد کاملاً از بین می‌رفت. «ولی جدی، می‌شه دیگه بریم؟ آخرین روزیه که می‌تونم دوستمو ببینم تا آخر تابستون دیگه نمی‌تونم ببینمشون.»

کار خاصی برای مدیریت کرونا نشد؛
بیماری طبق روند طبیعی خود، در حال کاهش است

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا نانجی- رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره روند کرونا در کشور، گفت: با توجه به اینکه کار خاصی در کشور برای مدیریت بیماری انجام نشد، در حال حاضر در اکثر استان‌ها بیماری بر اساس روند طبیعی خودش پیش می‌رود و به نظر می‌آید که در حال کاهش از قله بیماری است. البته چند استان کشور هنوز کاهشی نشده‌اند و رو به افزایش هستند.
یک ویروس شناس با بیان اینکه هیچ اطمینانی به روند کاهشی فعلی بیماری در کشور وجود ندارد، گفت: واقعیت این است که اکنون اصلا شرایط مناسبی نداریم؛ هرچقدر گردش ویروس را کاهش دهیم، به تبع آن مرگ هم کاهش می‌یابد. بنابراین باید چرخش ویروس را بشکنیم تا تعداد موارد مثبت و در نتیجه مرگ و میر کاهش یابد.

روند کاهشی "غیرقابل اطمینان" بیماری در کشور
وی با بیان اینکه هیچ اطمینانی به این روند کاهشی وجود ندارد، گفت: چراکه ما همچنان هر روز تعداد بالایی موارد مثبت داریم و در عین حال با توجه به شرایطی که داریم که ویروس در حال چرخش است، خطر ورود واریانت‌های جدید و گردش آن‌ها بسیار زیاد است. بر همین اساس است که با شخصه فکر می‌کنم دولت باید بسیار سریع‌تر وارد موضوع شود و سریع‌تر اقدامات غیردرمانی مناسب و همچنین واکسیناسیون سریع اقدام کند که البته خوشبختانه خبرهای خیلی خوبی در زمینه واکسیناسیون اعلام شده و چندین محموله وارد شده و قرار است ادامه یابد.

لزوم افزایش تست‌های شناسایی کرونا در کشور
ناجی تاکید کرد در عین حال در کنار این موضوع باید اقدامات غیر درمانی‌مان را بسیار قوی کنیم. زیرا در غیر این صورت اتفاقات بدی در کشور رخ دهد. اقدامات غیر درمانی هم اقدامات متعددی است. به عنوان مثال یکی از این اقدامات افزایش تعداد تست‌های شناسایی است. ما در ایران یک زمانی به انجام ۱۲۰ هزار تست در روز هم رسیدیم در حالی که اکنون این میزان تست انجام نمی‌شود. مزیت انجام تست بالا، شناسایی زودهنگام و امکان کنترل است. با توجه به شیوع روزانه و تعداد بالای موارد مثبت روزانه‌ای که داریم، حداقل در ایران باید روزانه ۱۲۰ تا ۱۵۰ هزار تست انجام دهیم تا بتوانیم همه موارد را به صورت وسیع شناسایی کنیم. وقتی موارد مثبت و موارد در تماس با افراد مثبت شناسایی می‌شوند می‌توانیم اقدام مناسب انجام دهیم. یعنی این افراد را ایزوله و قرنطینه کرده، درمان و در صورت لزوم بستری کنیم که باعث می‌شود این افراد در جامعه راه نیفتند و ویروس را به دیگران منتقل نکنند.

موارد مثبت بیماری باید واقعی و به شدت کاهش یابد
وی گفت: یکی دیگر از اقدامات غیردرمانی آموزش مردم است. اکنون دوباره مقداری تاب آوری مردم بیشتر شده و دارند رعایت می‌کنند اما همچنان عدمای هستند که رعایت نمی‌کنند. مهمانی می‌روند، مهمانی می‌دهند، مسافرت می‌روند و... که باید جلوی این موارد گرفته شود. بر اساس اطلاعاتی که هست باید شهرهایمان را در صورت خیز بیماری سریعا ببندیم، سکون ایجاد کنیم تا چرخه روزانه ۳۰ تا ۴۰ هزار موارد مثبتی که داریم می‌بینیم، به زیر ۵ تا ۶ هزار نفر کاهش یابد. باید توجه کرد تا زمانی که موارد مثبت روزانه‌مان را به صورت واقعی به این عدد کاهش ندهیم، اتفاق مثبتی در زمینه بیماری در کشور رخ نمی‌دهد. ما باید این اقدامات را انجام دهیم.

زنجیره پُرچرخش ویروس را بشکنیم
ناجی تاکید کرد: در عین حال اکنون در یک بحران قرار داریم ما این اقدامات غیر درمانی و تصمیمات به موقع را باید بسیار زودتر از این‌ها اتخاذ کنیم و اجازه ندهیم که کشور وارد بحران شود. با این حال اکنون هم باید این اقدامات را انجام داده و جدی بگیریم تا سریع‌تر زنجیره پر چرخش ویروس را بشکنیم. واقعیت این است که اکنون اصلا شرایط مناسبی نداریم ما هرچقدر گردش ویروس را کاهش دهیم، به تبع آن مرگ هم کاهش می‌یابد. وقتی روزانه این تعداد بالا موارد مثبت داریم و تعداد زیادی از آنها در بیمارستان بستری می‌شوند و عدمای هم در آی سی یو بستری می‌شوند، مرگ و مر هم بالا خواهد بود. بنابراین باید چرخش ویروس را بشکنیم تا تعداد موارد مثبت و در نتیجه مرگ و میر کاهش یابد.

۲۰ تا ۳۰ درصد سالمندان هنوز واکسن نزده اند
وی گفت: دوما باید واکسیناسیون را افزایش دهیم و گروه‌های خطرمان را هم سریعا تحت پوشش واکسیناسیون بریم. اکنون نزدیک ۲۰ تا ۳۰ درصد از افراد سالمندمان هنوز واکسن نزدند، برخی از سالمندان نیز ممکن است واکسنی را تزریق کرده باشند که خیلی تاثیر نداشته باشد، باید هم لکه گیری‌های واکسیناسیون را انجام دهیم و هم با دوزهای سوم و بوستر برای افرادی که سن بالا دارند یا خطرات خاص و افزایش ریسک دارند و همچنین برای کادر درمان تاثیر واکسن را در این افراد افزایش دهیم و باید این اتفاق انجام شود. در این صورت هم موارد بیماری کاهش می‌یابد و هم موارد مرگ و میر.

لزوم افزایش پایش ژنتیکی ویروس با توجه به واریانت‌های جدید
وی درباره میزان احتمال بروز پیک ششم در کشور، گفت: باید نسبت به این موضوع حساس باشیم. اطلاعات را کسب کنیم و به موقع اقدام کنیم. در عین حال با توجه به واریانت‌های جدید باید پایش ژنتیکی‌مان را افزایش دهیم. این موضوع بسیار مهم است. در واقع شناسایی به موقع واریانت‌ها یکی از عوامل بسیار مهم در پیش‌بینی‌ها و اقدامات غیر درمانی است. باید در این زمینه هوشیار باشیم و با نظارت و پایش و اقدامات غیردرمانی از بروز پیک جدید در کشور پیشگیری کنیم.

منیمال
هایی برای زندگی

منیمال هایی برای زندگی
هیچ کجا
هیچ زمان
فریاد زندگی
بی‌جواب نمانده است.
به صدهای دور گوش می‌دهم
از دور
به صدای من گوش می‌دهند
من زنده‌ام
فریاد من بی‌جواب نیست،
قلب خوب تو
جواب فریاد من است.
احمد شاملو
Minimalha
Minimalhaee.Barayezendegi Minimalha Minimalha.ir

تازه های سلامت

نمک کم سدیم خطر سکته را در مبتلایان به فشار خون کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که نمک کم سدیم ممکن است یک اقدام ساده و کم هزینه برای کاهش مشکلات سلامت در بیماری‌های قلبی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لوری دی هلث، تحقیقات محققان مؤسسه سلامت عمومی جرج در سیدنی استرالیا نشان می‌دهد استفاده از نمک کم سدیم به جای نمک معمولی در آشپزی، شیوه‌ای ارزان و ساده برای کاهش خطر سکته مغزی، حمله قلبی و مرگ به هر دلیلی در افرادی است که سابقه سکته مغزی یا فشارخون بالا دارند.
بروس نیل- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: این مطالعه نوآورانه فواید جایگزین کردن نمک حاوی پتاسیم به جای نمک معمولی را بررسی کرده است.
وی در ادامه افزود: ارتباط بسیار قوی ای بین فشار خون بالا و سکته مغزی کنترل نشده وجود دارد. از دیرباز مشخص شده است که مصرف بیشتر پتاسیم و مصرف کمتر سدیم با کاهش فشار خون ارتباط دارد. بنابراین به نظر می‌رسد این مطالعه شواهد تأییدی نسبتاً قوی ای از این ارتباط ارائه می‌دهد.
اگرچه جایگزین نمک با میزان سدیم کاهش یافته و پتاسیم افزایش یافته، میزان فشار خون را کاهش می‌دهد، اما شواهد محدودی وجود دارد که آنها را با حملات قلبی و سکته مغزی کمتر مرتبط می‌نماید.
محققان این مطالعه، ۲۰۹۹۵ شرکت کننده را از ۶۰۰ روستا در چین استخدام کردند که همگی یا دچار سکته مغزی از قبل شده بودند یا ۶۰ سال به بالا سن داشتند و فشار خون شأن کنترل نشده بود.
از نیمی از شرکت کنندگان خواسته شد که از جایگزین نمک استفاده کنند و نیمی دیگر از نمک معمولی استفاده کردند. به افراد در گروه جایگزین نمک گفته شد که از جایگزینی که از ۷۵ درصد کلرید سدیم و ۲۵ درصد کلرید پتاسیم تشکیل شده است، به عنوان جایگزین نمک معمولی (۱۰۰ درصد کلرید سدیم) برای پخت و پز و نگهداری مواد غذایی استفاده کنند.
در طول پیگیری حدود ۴.۷۴ سال، بیش از ۳۰۰۰ نفر دچار سکته مغزی شدند، بیش از ۴۰۰۰ نفر فوت کردند و بیش از ۵۰۰۰ نفر دچار یک واقعه قلبی عروقی بزرگ شدند.
خطر بروز سکته مغزی کُشنده و غیرکُشنده در گروه جایگزین نمک در مقایسه با گروه نمک معمولی، ۲۹.۱۴ در مقابل ۳۳.۶۵ به ازای هر ۱۰۰۰ بیمار در سال بود که نشان دهنده کاهش ۱۴ درصدی در مقایسه با مصرف نمک معمولی است.
کاهش ریسک بروز وقایع قلبی عروقی در گروه مصرف کننده جایگزین نمک، ۱۳ درصد بود. نرخ مرگ و میر هم در این گروه ۱۲ درصد کاهش یافته بود.
براساس این نتایج محققان معتقدند کاهش مصرف سدیم، نیاز به داروهای فشارخون را کاهش می‌دهد.

روزنه

مواد مغذی و راهکارهایی که به سلول‌ها در جذب بهتر اکسیژن کمک می کنند؛
چگونه اکسیژن بیشتری دریافت کنیم؟

اکسیژن عنصری است که سلول‌ها ما برای ایجاد انرژی ادامه کار و ایجاد عملکرد در سطوح بالاتر به آن نیاز دارند؛ بنابراین افزایش سطح اکسیژن به ما کمک می‌کند عملکرد بهتری داشته باشیم و به ذهن و بدن ما انرژی می‌بخشد و کمبود آن موجب می‌شود ما نتوانیم از نظر بدنی عملکرد مناسبی داشته باشیم و احساس ضعف و خستگی را تجربه خواهیم کرد.
به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، بدن شما برای اینکه انرژی مورد نیازتان را تولید کند سلول‌هایتان باید به طور مداوم اکسیژن دریافت کنند؛ پروسه‌ای که تا حدود زیادی به مواد مغذی که مصرف می‌کنید، بستگی دارد. کمبود مواد مغذی می‌تواند منجر به اکسیژن‌رسانی ضعیف به سلول‌ها شده و در نهایت مرگ سلولی، التهاب و دیگر مشکلات سلامتی را به دنبال داشته باشد. بنابراین خیلی مهم است چیزهایی بخورید که برای تنفس سلولی‌تان مفیدترین هستند و می‌توانند سیستم جریان خون و همچنین سایر قسمت‌های بدن را به خوبی تغذیه کنند تا شما سالم و تندرست باشید.

اکسیژن گیری بهتر با این مواد مغذی:

آهن
یکی از اصلی‌ترین عملکردهای آهن غذایی، کمک به بدن در تولید هموگلوبین است که پروتئینی موجود در گلبول‌های قرمز خون می‌باشد و با مولکول‌های اکسیژنی که از هوا تنفس می‌کنید جفت شده و آن‌ها را در بافت‌های بدنتان آزاد می‌کند. کمبود آهن می‌تواند موجب عارضه‌ای به نام آنمی شود که در آن، اکسیژن کافی به سلول‌ها انتقال داده نمی‌شود.
علائم آنمی شامل سردرد‌های مزمن، خستگی زیاد تنگی نفس، درد در قفسه سینه، سرگیجه و عفونت‌های مکرر می‌شود. گوشت قرمز و خصوصاً جگر و قلوه، منابع بسیار عالی آهن هم هستند (آهن گرفته شده از منابع حیوانی) در میان سبزیجات نیز، سبزیجات برگ‌دار تیره، لوبیا سبز، لوبیا لیما، نخود سبز، گل کلم، جوانه حبوبات و کنگر فرنگی، منابع عالی آهن غیرهمی‌ها باشند.

مس
مس و آهن ظاهراً می‌توانند با همکاری هم در تولید هموگلوبین سالم نقش داشته باشند. مس به تولید کلاژن و الاستین نیز کمک می‌کند؛ دو پروتئینی که دیواره‌ی سلولی رگ‌های خونی شما را می‌سازند و آن‌ها را مستحکم نگه می‌دارند.
آهن زیاد در رژیم غذایی می‌تواند مس بدن را تحلیل ببرد یا حتی جایگزین آن شود در نتیجه فرسودگی و تخریب بافت‌های بدن سرعت می‌گیرد. بنابراین حتما غذاهایی مصرف کنید که به طور طبیعی سرشار از مس هستند مانند بادام درختی، بادام هندی، سبزیجات برگ‌دار تیره، حبوبات و سیب‌زمینی.

ویتامین C
اگر می‌خواهید از مواد غذایی آهن‌داری که مصرف می‌کنید بیشترین بهره را ببرید، ویتامین C ماده‌مغذی دیگری است که به آن نیاز دارید. ویتامین C کمک می‌کند آهن غیرهم (آهن منابع گیاهی)، دسترسی زیستی بیشتری پیدا کرده و ضمنا بدنتان آهن بیشتری از غذاهایی که می‌خورید جذب نماید. ضمنا ویتامین C یک آنتی اکسیدان قدرتمند است که به سنتز کلاژن، کاتکولامین و کارنیتین کمک می‌کند.

کلسیم
هر چند در مورد کلسیم و نقش آن در بدن زیاد گفته شده اما شاید ندانید که این ماده مغذی نقش مهمی در انتقال اکسیژن به سلول‌ها نیز دارد. این واقعیت نیز کمتر مطرح می‌شود که کلسیم را باید همراه با ویتامین D، ویتامین K، منیزیم و دیگر کوفاکتورها مصرف کنید تا اثر داشته باشد. کلسیم به تنظیم این که چه مقدار خون از دیواره‌ی رگ‌ها عبور کند کمک می‌نماید.
کلسیم می‌تواند رگ‌های خونی اطراف بافت‌هایی را که در زمان‌هایی به اکسیژن بیشتری نیاز دارند گشاد کند تا خون اکسیژن‌دار بیشتری به بافت مورد نظر برسد. یا رگ‌های خونی را منقبض نماید تا جریان خون به سمت بافت‌هایی که به اکسیژن کمتری نیاز دارند کاهش پیدا کند.

دیگر راهکارها
علاوه بر مواد غذایی ذکر شده راهکارهای دیگری نیز وجود دارند که به افزایش دریافت اکسیژن در شما کمک می‌کنند.

۱- پنجره‌ها را باز کنید یا بیرون بروید تا هوای تازه تنفس کنید
بله به همین سادگی با باز کردن پنجره‌ها یا یک پیاده‌روی کوتاه (البته در هوای پاک)، میزان اکسیژن بدن شما افزایش می‌یابد. علاوه بر این به بهبود هضم و انرژی بیشتر نیز کمک می‌کند.

۲- اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید
بعد از تنها دو هفته ترک سیگار، بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که گردش خون و سطح کلی اکسیژن آن‌ها به میزان قابل توجهی بهبود می‌یابد. جالب است بدانید که عملکرد ریه‌هایتان در همین مدت کوتاه تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد.

۳- به پرورش گیاهان فکر کنید
تحقیقات نشان داده‌اند که گیاهان آپارتمانی می‌توانند به تصفیه هوای داخل خانه کمک کنند. آن‌ها دی اکسید کربن را گرفته و سطح اکسیژن اتاق را پر می‌کنند و بدین ترتیب اکسیژن بیشتری را در اختیار بدن شما قرار می‌دهد.

۴- تمرینات تنفسی انجام دهید
متخصصان توانبخشی ریوی توصیه می‌کنند از تمرینات تنفسی ساده مانند تنفس با لبهای فشرده یا جمع شده و تنفس عمیق شکمی برای بازکردن مجاری تنفسی و افزایش میزان اکسیژن در بدن خود استفاده کنید.

۵- به اندازه‌ی کافی آب بنوشید
به منظور اکسیژن گیری و دفع دی اکسید کربن، ریه‌های ما باید مدیراته شده و آب کافی دریافت کنند؛ بنابراین هیدراته بودن بر سطح اکسیژن تأثیر می‌گذارد. ما به طور متوسط حدود ۴۰۰ میلی‌لیتر در روز آب از طریق بازدم از دست می‌دهیم

طرح صیانت از کاربران در فضای مجازی، نگرانی عجیبی در جامعه ایجاد کرده!

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه با بیان اینکه طرح صیانت از کاربران در فضای مجازی، نگرانی عجیبی در مردم ایجاد کرده است، گفت: باید قبل از مطرح کردن آن، مردم را اقناع می‌کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، علی غلامی- معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه در پاسخ به این سوال که نظر شما درباره طرح صیانت از کاربران در فضای مجازی که در مجلس شورای اسلامی در حال بررسی است، چیست؟ گفت: یک موضوع وجود دارد؛ اول اینکه یک مطلب را باید چه زمانی بگوییم و دوم اینکه آن مطلب را چگونه بگوییم. سوم اینکه این مطلب را به چه کسی بگوییم و چهارم اینکه چقدر بگوییم. معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه تصریح کرد: در خصوص طرح صیانت معتقدم اتفاقی که افتاد، این است ما قبل از اینکه زمینه‌سازی کنیم و گفتگوی خوبی در این زمینه داشته باشیم، یک مطلبی مطرح شد و به شدت علیه آن تبلیغ شد و در حال حاضر فضا آنقدر مسموم شده است که گفتگو در این خصوص را ساخت کرده است. غلامی خاطرنشان کرد: اگر ما بگوییم برای بستر فضای مجازی نباید کاری کنیم، در هیچ جای دنیا چنین اتفاقی نمی‌افتد و در همه جای دنیا برای حمایت از کاربران کشور خودشان تدابیری اندیشیده می‌شود و یا از شبکه ملی اطلاعات استفاده می‌کنند یا سرورهای پر استفاده در آن کشور مستقر هستند شما فرض کنید در فضای مجازی مطلبی را با صفحه فیک علیه شخصی منتشر کند و هزاران اتهام را به آن شخص وارد کنم، این موضوع اصلا قابل پیگیری نیست و این یعنی اینکه شما به عنوان یک کاربر فضای مجازی هیچ حمایتی نمی‌شوید. وی تأکید کرد: عقلاً در این که باید حمایت شود کسی شک ندارد، اما بحث اینکه چگونه باید حمایت کنیم مهم است. به نظر من طرح این موضوع به جهت افکار عمومی خوب نبود و نگرانی عجیبی در مردم ایجاد شده است و هرچه اکنون دست اندرکاران، طراحان و موافقان این طرح می‌گویند بحث مسدودسازی ندارند اما در این فضای مسموم کسی از آن‌ها نمی‌پذیرد که گمان من این موضوع از آن دست موضوعات است که در ابتدا بحث اقناعی آن باید آغاز شود، اما این زمینه‌سازی انجام نشده و به نظرم ارزیابی این طرح در این فضای مسموم کار طراحان، مجلس و شورای نگهبان را خیلی سخت خواهد کرد.

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، میهمان 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 می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸