گوناگون

جزئیات خدمات درمانی به بازنشستگان در بیمارستان‌های دولتی

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی گفت خدمات درمانی برای بیمه شده با ۶۵ سال سن و بیشتر در تمامی بیمارستان‌های دولتی ۱۰۰درصد رایگان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مصطفی سالاری در مورد خدمات درمانی سازمان تأمین اجتماعی برای بیمه شدگان تحت پوشش، افزود: برای درمان بیمه شدگان به خصوص بازنشستگان تحت پوشش که ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر می‌شوند اقدامات خوبی انجام شده و برخی از برنامه‌ها نیز در سال جاری در دستور کار قرار دارد. وی گفت: برای درمان بازنشستگان، سهم سازمان تأمین اجتماعی در بیمه تکمیلی به ۷۰ برابر قبل افزایش یافته است. همچنین سقف برخی از اعمال جراحی و خدمات درمانی نیز برای بازنشستگان افزایش داشته است.

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی به ارائه خدمات رایگان در بیمارستان‌های دولتی اشاره کرد و افزود: بسیاری از خدمات را به سمت رایگان شدن پیش می‌بریم به عنوان مثال در بیمارستان‌های دولتی شهریستان هایی که در آنجا بیمارستان ملکی وجود ندارد، درمان کاملاً رایگان است و ۱۰۰ درصد هزینه‌های درمانی را سازمان تأمین اجتماعی پرداخت می‌کند. وی ادامه داد: همچنین در شهرستان هایی که حتی مرکز ملکی نیز داریم ماند: تهران و اغلب مراکز استان‌ها، برای افراد بالای ۶۵ سال سن که عمدتاً بازنشستگان هستند تمامی هزینه‌های درمانی آنها در بیمارستان‌های دولتی رایگان است و بیمه شده هیچ هزینه‌ای نمی‌دهد.

سالاری در مورد هزینه وسایل کمک پزشکی نیز گفت: تعرفه هزینه وسایلی کمک پزشکی مانند: ارتز و پروتز ۱۰ برابر قیمت قبل شده است و همچنین تعرفه خرید تجهیزات پزشکی و وسایل مورد نیاز بیمه شدگان سن بالا و بازنشستگان به طور میانگین ۱۰ برابر افزایش یافته است تا با قیمت بازار تفاوتی نداشته باشد و بیمه شده بتواند خرید کند و مبلغی از جیب خود نپردازد.

سقوط آزاد "نرخ رشد جمعیت کشور" به ۰.۶ درصد!

دبیر مرکز مطالعات راهبردی جمعیت گفت: در سال ۱۳۶۹ نرخ رشد جمعیت کشور ما حدود ۰.۹۵ درصد بود". اظهار کرد: در سال ۱۳۶۹ به نرخ رشد جمعیت ۰.۶ درصد سقوط کردیم و این کم‌ترین مقدار نرخ رشدی است که در تاریخ کشور عزیزمان ثبت شده است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران بود، صالح قاسمی با ابراز اینکه "در سال ۱۳۹۸ نرخ رشد جمعیت کشور ما حدود ۰.۹۵ درصد بود"، اظهار کرد: در سال ۱۳۶۹ به نرخ رشد جمعیت ۰.۶ درصد سقوط کردیم و این کم‌ترین مقدار نرخ رشدی است که در تاریخ کشور عزیزمان ثبت شده است وی ادامه داد: نرخ رشد ۰.۶ درصد زنگ خطری است که به صدا درآمده است و عوامل زیادی همچون عوامل اقتصادی، فرهنگی و همین‌طور پدیده کرونا باعث ایجاد آن شده است: در سال ۱۳۶۹ همچنین شاهد بودیم که نرخ باروری کشورمان به کمتر از ۱.۶ فرزند به‌ازای هر زن رسید ما در این موضوع هم در حال ثبت رکورد هستیم.

دبیر مرکز مطالعات راهبردی جمعیت خاطرنشان کرد: نرخ باروری ۱.۶ فرزند کم‌ترین میزان در طول تاریخ کشور است، ما نگرانیم که نرخ باروری در تله باروری گرفتار شود، به‌طوری که دیگر امکان جبران آن را از دست بدهیم.

آغاز ثبت سفارش کتاب‌های درسی از ۲۲ فروردین

معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی گفت: ثبت سفارش و خرید اینترنتی کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۰ ۱۴۰۱- از روز یکشنبه ۲۷ فروردین ماه آغاز خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد علوی تبار معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی درباره فرایند ثبت سفارش و خرید اینترنتی کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ توضیح داد: طبق هماهنگی‌های صورت گرفته ثبت سفارش کتاب‌های درسی برای تمام پایه‌های تحصیلی و رشته‌ها از ۲۲ فروردین ماه آغاز خواهد شد و ثبت نام پایه‌های ورودی اول، هفتم و دهم از ۶ تیرماه آغاز می‌شود. وی تاکید کرد: ثبت سفارش کتاب‌ها تنها از طریق سایت -iftext irtextbook.com یا book.ir انجام خواهد شد.

معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی در خصوص اینکه ثبت سفارش کتاب‌های درسی تا چه زمانی ادامه خواهد داشت؟ گفت: برای گروه میان پایه (پایه‌های تحصیلی دوم تا ششم، هشتم و نهم، یازدهم و دوازدهم) تا ۲۲ خرداد ماه فرصت ثبت سفارش وجود دارد و برای پایه‌های ورودی اول، هفتم و دهم نیز تا ۱۶ شهریور ماه این امکان دیده شده است.

علوی تبار ادامه داد: فرآیند توزیع کتاب‌های درسی سال تحصیلی نیز از ۲۲ اردیبهشت ماه آغاز خواهد شد وی با اشاره به اینکه از ۱۲ تیرماه امکان ویرایش و اصلاح اطلاعات فراهم است، یادآور شد: در این زمان، خانواده‌هایی که فرزندشان از مدرسه‌ای به مدرسه دیگر منتقل شده و یا تغییر رشته داشته باشند، می‌توانند اطلاعات را ویرایش نمایند.

معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی با تاکید بر اینکه سازمان پژوهش تمام تلاش خود را به منظور قرار گرفتن کتاب‌ها با کمترین قیمت در اختیار خانواده‌ها انجام داده است، گفت: در خصوص قیمت خرید کتاب‌های درسی باید بگویم که ما سال سعی شد با حداقل قیمت و کمترین افزایش در اختیار دانش آموزان کشورمان قرار گیرد که در نهایت با میانگین ۲۵ درصد افزایش نسبت به سال قبل در پایه‌های مختلف این کتاب‌ها در اختیار دانش آموزان قرار خواهد گرفت. وی ادامه داد: امکان ثبت نام با کد ملی و اطلاعات شناسنامه‌ای دانش آموز به شرط قبولی در آپ باید تحصیلی فراهم است و پرداخت‌ها به صورت اینترنتی انجام خواهد شد. علوی تبار در مورد قیمت‌ها ادامه داد: برای پایه‌های تحصیلی ابتدایی بیشترین قیمت ۴۲۵۰۰ در هفتم تا نهم ۶۴۵۰۰ و در پایه‌های تحصیلی دهم تا دوازدهم در رشته ریاضی مبلغ ۸۸,۷۰۰ و در رشته علوم تجربی ۸۴۲۰۰ خواهد بود. وی در مورد اینکه آیا همراه این کتاب‌های درسی سی دی (لوح فشرده‌ای) هم برای دانش آموزان ارسال خواهد شد بیان کرد: خیر. همه این کتاب‌ها در سایت رشد بارگذاری خواهد شد. معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی افزود: متناسب با سنوات قبل به دانش آموزان مناطق محروم و کمتر برخوردار کتاب‌ها به صورت رایگان و یا نیم بها ارسال خواهد شد.

یک جرعه کتاب

آتش بدون دود: جلد اول
گالان و سولماز، درخت مقدس، اتحاد بزرگ
نویسنده: نادر ابراهیمی
انتشارات روزبهان

پیام آشنا: کتاب آتش بدون دود: جلد اول نوشته نادر ابراهیمی، رمان بلندی است که در هفت جلد نوشته شده است و درباره زیبایی‌های ترکمن‌صحرا، یکی از قهرمانان ترکمن و مبارزات انقلابی معاصر است.

در کتاب آتش بدون دود: جلد اول، سه کتاب اول را با نام‌های گالان و سولماز، درخت مقدس، اتحاد بزرگ می‌خوانیم.

درباره کتاب آتش بدون دود: جلد اول

کتاب آتش بدون دود: جلد اول رمان بلندی از نادر ابراهیمی است که در هفت جلد نوشته شده است. جلد اول کتاب آتش بدون دود، سه کتاب اول به نام‌های گالان و سولماز، درخت مقدس و اتحاد بزرگ است. نادر ابراهیمی در سه جلد اول از زیبایی‌های ترکمن صحرا صحبت می‌کند و در بخش‌های بعدی، از مبارزات انقلابی معاصر در قالب داستانی خواندنی می‌گوید. نادر ابراهیمی برای نوشتن رمان آتش بدون دود، جایزه لوح زرین و دیپلم افتخار بیست سال ادبیات داستانی ایران و جوایز دیگری چون براتینسلاوا، تعلیم و تربیت یونسکو و کتابمال ایران را از آن خودش کرد. آتش بدون دود رواینگر زندگی سه نسل از مردم صحرانشین ترکمن از عهد قاجار و پادشاهی ناصرالدین شاه تا پهلوی دوم و حکومت محمدرضا پهلوی است. آتش بدون دود داستانی عاشقانه ولی سرشار از غرور و خشونت است. او در این کتاب از رویارویی علم و جهل و اختلاف نظر نسل‌ها صحبت می‌کند. عشق و افسانه ترکمن را به‌تصویر می‌کشد و از پایبندی به اعتقادات و وطن‌دوستی می‌گوید.

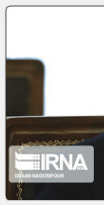
کتاب آتش بدون دود: جلد اول را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

اگر دوست دارید یک رمان بلند ایرانی بخوانید، خواندن کتاب آتش بدون دود را به شما پیشنهاد می‌کنیم. دوست‌داران آثار نادر ابراهیمی از خواندن کتاب آتش بدون دود لذت می‌برند.

معاون کل وزارت بهداشت:

نخستین واکسن ایرانی کرونا ۴۰ روز دیگر آماده می‌شود

معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ۹ واکسن کرونا در کشور در حال ساخت است، چهار واکسن در ماههای آینده برای استفاده وسیع به بهره‌برداری می‌رسد و نخستین واکسن ایرانی کرونا ۴۰ روز دیگر در اختیار مردم قرار می‌گیرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ودبا، ایرج حریرچی روز سه شنبه در دیدار با داتو قمرالدین جعفر معاون وزیر امور خارجه مالزی در ستاد وزارت بهداشت درباره روند تولید واکسن کرونا در کشور افزود: در ایران در ساخت ۹ واکسن پیشرفت‌های بسیار خوبی داشتیم. چهار واکسن در چند ماه آینده به بهره برداری و استفاده وسیع در کشور خواهد رسید. واکسن اول ۴۰ روز دیگر در اختیار مردم قرار خواهد گرفت؛ واکسن دوم که برمبنای ویروس ضعیف و کشته شده است با تیراژ ماهانه ۸ تا ۱۰ میلیون دوز از حدود ۷۰ روز دیگر در دسترس مردم قرار می گیرد. وی ادامه داد: همچنین دو واکسن دیگر که با تکنولوژی متفاوتی ارائه خواهد شد، ۱۲۰ روز دیگر در دسترس قرار می گیرد در همه این واکسن ها و انواع دیگری که تولید می کنیم می توانیم با کشور دوست مالزی همکاری داشته باشیم.

معاون کل وزارت بهداشت با بیان اینکه در ایران بعد از انقلاب به تولید داخلی روی آورده ایم، بیان کرد: اکنون با توجه به تحریم‌های موجود ۹۸.۳ درصد از داروی مصرفی کشور را از لحاظ عددی خودمان تولید می کنیم. تقریباهیچ کشوری حتی کشورهای صادرکننده دارو هم این میزان تولید را نداشته و با کشورهای دیگر تبادل دارند. همچنین می توانیم به استارت اپهای دو کشور کمک کنیم و در این زمینه همکاری داشته باشیم. حریرچی با اشاره به اهمیت مالزی در سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران ضمن استقبال از لزوم تداوم ارتباط و رایزنی میان مقامات دو کشور، بر توسعه روابط فی مابین در زمینه‌های سیاسی، فرهنگی اقتصادی، تجاری و بهداشتی و درمانی تاکید کرد. وی با بیان اینکه در اردیبهشت ۹۹ مذاکرات تلفنی در خصوص روابط دوجانبه و تبادل تجربه برای مبارزه با کرونا میان سران دو کشور انجام شد، گفت: حدود ۹ ماه پیش هم وزرای خارجه دو کشور در گفت وگویی تصویری در مورد موضوعات دوجانبه و جهان اسلام گفتگوهایی داشتند و همچنین روسای مجالس نوامبر گذشته مذاکرات تلفنی مفصلی داشتند.

آمادگی ایران برای تولید واکسن با همکاری مالزی

معاون کل وزارت بهداشت ادامه داد: در آذر ۹۸ به دعوت نخست وزیر وقت، رئیس جمهوری به کوالالامپور سفر کرد؛ در گفت وگوی مجازی که سیتام بر گذشته انجام شده، بر آمادگی برای گسترش همکاری میان دو کشور در زمینه بهداشت و سلامت به خصوص تاکید، بر اجرایی شدن توافقات انجام شده در گفتگوی مجازی مدیران ارشد بهداشتی دوطرف، آمادگی برای همکاری بین دو کشور در زمینه تولید واکسن و صادرات دارو و همچنین کمک به استارت آپ های دو کشور در زمینه پزشکی تاکید شد.

حریرچی گفت: ما دو کشور بزرگ مسلمان هستیم که به استقلال کشورمان تاکید بسیاری داریم و امیدوارم همکاری هایمان پیش از پیش توسعه یابد. علیرضا بیگلری- رئیس اینستیوپاستور ایران نیز در حاشیه این نشست با بیان اینکه در نشست امروز(سه شنبه) درباره فعالیت های سیستم پزشکی و تولید واکسن در کشور صحبت شد، گفت: انستیتو پاستور ایران با توجه به سابقه ۱۰۰ ساله ای که در زمینه تشخیص و پیشگیری از بیماری ها، تولید واکسن و تحقیق و آموزشی که برای کشور عرضه کرده است، گزارشی را به هیات مالزیایی ارائه کرد. وی ادامه داد: طرف مالزیایی با توجه به سابقه انستیتو پاستور اشتیاق خود را برای توسعه همکاری های انستیتوهای تحقیقاتی و نظام سلامت کشورش با ایران را اعلام کرد؛ نظر میان طرفین نهایی شد و به پیشنهاد طرف مالزیایی قرار شد این سند در جریان نشست مجازی وزرای بهداشت دو کشور امضا و از طریق مجازی دیپلماتیک تبادل شود.

دریچه

چگونه از کسانی که با کلامشان آزارمان می دهند دوری کنیم؟

یک روانشناس با اشاره به آزارهای کلامی و رفتاری برخی افراد نظیر متلک تمسخر و تحقیر هنگام تعامل با دیگران و اثرات روانی و جسمانی آن بر روی دیگران، گفت: چنین افرادی با توجه به شرایطی که از گذشته در زندگی تجربه کرده و گرههای روانی که بعضا ازدوران کودکی دارند؛ عبارات آزار دهنده‌ای را هنگام ارتباط با دیگران بیان می کنند. پژوهشها نشان داده است کسانی که دچار اختلالات روانی هستند برای درمان اقدام نمی کنند و در عین حال کسانی که در معرض برخورد با این افراد هستند نیاز بیشتری به درمان دارند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، گوهر سبزه، اقترانی با بیان اینکه افرادی که این خصوصیات را دارند الزاما در تمامی روابط خود اینگونه نیستند و به دیگران آزار نمی‌رسانند اظهار کرد: معمولا اینگونه افراد شناخت دقیقی از خود ندارند و از این رو روابط آسیب زایی را با دیگران بر قرار می کنند. به نظر می رسد در اینگونه افراد تجربه روابط ناامن با مادر در کودکی بیشتر بوده است و به شکل ناخودآگاه درگیر اختلالات عاطفی، جسمانی، هیجانی و ارتباطی شده‌اند. حس همدلی در ارتباطات متقابل ندارند. خشم خود را نمی‌توانند مدیریت کنند و به دیگران احساس طرد شدگی، دوست داشتنی نبودن و تنهایی را منتقل می کنند. این روانشناس با اشاره به سه ستون اصلی رابطه یعنی عشق، آزادی و وفاداری که در کنار هم منجر به رشد و خودشکوفایی می‌شود، ادامه داد: «سبک دلبستگی اولیه» افراد که میراث رابطه عاطفی با والدین است در بروز چنین روابط آسیب زایی بسیار موثر است. هر فردی که با دیگران رابطه‌ای برقرار می کند کوله باری از تجربیات کودکی و روابط قبلی خود دارد. اگر فردی نتواند روابط عاطفی متناسبی را از کودکی با والدین خود تجربه کند، متاسفانه دچار افسردگی، ترس، اضطراب و حقارت و سرخوردگی و ... می شود. حتی ممکن است این افراد دچار اختلالات روحی، روانی و شخصیتی باشند. به گفته اقترانی، این افراد با توجه به شرایطی که از گذشته تجربه می کنند گاهی چنان برخورد می کنند که حتی نزدیک‌ترین افراد خود نظیر والدین و همسر و فرزندان را سخت می‌آزارد. آنها گرههای زیادی را از کودکی به همراه خود می‌آورند. شاید حسادت دارند و فنون مذاکره و مهارت‌های اجتماعی را بلد نیستند و یا اینکه با ترس مواجهند. نیت اصلی خود را از طریق عبارتی بیان می کنند که ممکن است برای دیگران توهین آمیز و تحقیر آمیز باشد و در نهایت می گویند شوخی کردم. باید این افراد را بشناسیم و رفتاری متناسب با آن‌ها داشته باشیم.

این روانشناس در ادامه به بیان ویژگی چنین افرادی پرداخت و گفت: معمولا این افراد از دیدن خوشحالی دیگران ناراحت می‌شوند و تلاش می کنند مانع از رسیدن دیگران به اهدافشان شوند. کینه‌ای، انتقام جو و پر از خشم هستند، منجر به رنجش ترس و خشم و نگرانی در دیگران می‌شود. همچنین علائم خود شیفتگی و علائم اختلال شخصیت ضد اجتماعی دارند که در این صورت لازم است حد و مرز متناسبی را با آنها در نظر بگیریم. وی معتقد است که معمولا دیگران در مواجهه با چنین افرادی علائم روانی نظیر احساس کم ارزشی، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، بی‌احترامی و حتی علائم جسمی تجربه می کنند؛ به طوری که برای نپذیدن آنها نقشه می کشند و تصور می کنند هرانداره از این افراد دور باشند احساس آرامش بیشتری را تجربه می کنند اما نکته حائز اهمیت در این میان این است که افراد باید خود را دوست داشته باشند و بپذیرند چنین افرادی که منجربه تحقیر آنها می‌شوند هرگز آنها را دوست ندارند و اگر بخواهیم تمامی افراد را از خود راضی نگه داریم شکست خورده‌ایم. بنابراین باید بتوانیم با رفتار جرات‌مندرفتار مناسبی در مقابل آنها داشته باشیم.

به گفته اقترانی در ابتدا می توانیم با یادگیر فنون مذاکره و به کارگیری آنها و داشتن رفتاری جرات‌مند حد و مرز رابطه خود را با آنها مشخص کنیم و به دیگران فرصت اصلاح رفتار دهیم اما در نهایت اگر این رفتارهای آزاردهنده ادامه پیدا کرد با اولویت‌بندی نوع رابطه می‌توانیم آن را کاهش و یا قطع کنیم از این رو لازم است ارتباطات خود را مورد ارزیابی قرار داده و با توجه به نقش افراد در زندگی خود و نشانه‌های روانی، عاطفی، جسمی که هنگام برخورد با آنها در ما ایجاد می‌شود تصمیم بگیریم که رابطه با آنها را تقلیل دهیم. این روانشناس درباره لزوم داشتن رفتاری جرات‌مند در قبال برخی افراد گفت: در مواجهه با افرادی که رفتارهای تحقیر کننده دارند، منفی بـاف و غیر قابل اعتماد و غیر منطقی هستند در مقابل شما لبخند بر لب دارند اما در واقعیت اینگونه نیستند، فرصت طلب اند و بی‌مهابا و رئیس گونه با شما صحبت می کنند، به اسم شوخی کردن رفتاری آزار دهنده دارند، دائما در حال نمایش خصلت‌ها و ویژگی‌های خود و متظاهر و پر مدعا و حق به جانب هستند و سلطه جویی زیادی دارند. باید رفتاری جرات‌مند داشته باشیم وی درباره واکنش‌های اشتباه هنگام مواجهه با این افراد، افزود: خود برانگری، خالی کردن خشم بر روی خود، پر خوری و کم خوری، خشونت و تلافی کردن، انتقام و کینه از جمله واکنش‌های اشتباهی است که افراد هنگام مواجهه با رفتار آزاردهنده دیگران نشان می‌دهند. وی همچنین با تاکید بر تاثیر دعا کردن، تفکر مثبت، واقع بین بودن و به دنبال معنای زندگی رفتن در کاهش اثرات رفتار آزاردهنده دیگران، این را هم گفت که گاهی به علت نادیده گرفتن شخصیت واقعی افراد و بزرگ پندانشتن آنها در ذهن مشکلاتمان نیز هنگام برخورد با آنها بیشتر می‌شود.

اقترانی در پایان خاطرنشان کرد: باید بیلموزیم چگونه خشم‌هایی که بخاطر رفتار اشتباه این افراد در ما ایجاد شده را تخلیه کنیم، فنون مذاکره و همدلی را به کار ببریم، با رفتار جرات مند حد و مرز رابطه را مشخص کنیم چراکه ما نباید قربانی رفتار اشتباه دیگران باشیم به دنبال اهدافمان برویم و سعی کنیم دوستی‌های بهتر را تجربه کنیم همچنین اگر تصمیم به قطع رابطه با افراد گرفتیم ابتدا باید فرد را ببخشیم و خشم خود از آن رابطه را تخلیه کنیم تا در صورت قطع رابطه خشم و کینه و اثرات آن رابطه را با خود به دوش نکشیم در نهایت می‌توانیم از مشاوران و متخصصان نیز مشورت بگیریم.

احتمال تعطیلی ۷ تا ۱۰ روزه تهران به‌دلیل وضعیت قرمز کرونا

فرمانده عملیات مقابله با کرونا در کلان‌شهر تهران با اشاره به ثبت رکورد بستری‌های کرونا در ۱۴ ماه گذشته، از ارائه پیشنهاد تعطیلی ۷ تا ۱۰ روزه تهران خبر داد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پوید، دکتر علیرضا زالی- رئیس ستاد کرونای استان تهران اظهار کرد: میزان بالای ابتلا و سرعت انتقال ویروس موجب شده است سرایت‌پذیری کووید۱۹ در موج جدید کرونا بسیار بیشتر از دفعات قبل باشد. وی با بیان اینکه هفته آینده، هفته‌ای بسیار سخت برای پایتخت خواهد بود، افزود: تجربه اخیر خوزستان که با گونه جهش‌یافته کرونا ویروس رخ داد، در تهران نیز در حال تکرار است و باید تمهیدات متفاوت از قبل برای مدیریت این بحران داشته باشیم. زالی گفت: متأسفانه با جدی نگرفتن توصیه‌های کارشناسان نظام سلامت، امروز شاهد وقوع یک سناریوی تلخ هستیم که نباید رخ می‌داد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: میزان بستری بیماران کرونایی به ۴۴۰۰ تخت در استان تهران رسیده و ۱۱۲۰ نفر از این بیماران یعنی حدود ۲۵ درصد آنها در بخش‌های مراقبت ویژه هستند.

پیشنهاد تعطیلی ۷ تا ۱۰ روزه تهران

رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلان‌شهر تهران خاطرنشان کرد: پیشنهاد ما برای گذر از این بحران، تعطیلی یک هفته تا ۱۰ روزه استان تهران است و آن را به معاون اول رئیس جمهور، وزیر کشور و وزیر بهداشت اعلام کرده‌ایم.

ثبت رکوردی بی‌سابقه در ۱۴ ماه گذشته

وی با اشاره به میزان بستری ۱۱۰۰ بیمار در روز دوشنبه خاطرنشان کرد: در ۱۴ ماه گذشته چنین رکوردی در استان تهران ثبت نشده بود که نشانه‌ای نگران کننده برای روزهای آینده است. زالی گفت: نخستین شاخص تغییریافته میزان مراجعه سرپایی افراد علامتدار به بیمارستان‌ها است که به‌شکلی چشمگیر افزایش پیدا کرده است که البته با بازگشایی درمانگاه‌ها و مطب‌های خصوصی بعد از تعطیلات نوروز احتمال تغییر دارد. وی ادامه داد: شاخص بعدی میزان چرخش ویروس در استان است که براساس گزارش‌های معاونت‌های بهداشت به دانشگاه تهران، تهران و شهید بهشتی به ۲۷ درصد رسیده است و این یعنی از هر دو بیمار مشکوک، جواب آزمایش PCR یک نفر مثبت است که اگر جولهای منفی کاتب را هم در نظر بگیریم، عدد واقعی بالاتر هم می‌شود.

۷۵ درصد مرگ کرونایی در افراد بالای ۶۰ سال

رئیس ستاد کرونای استان تهران گفت: هم‌سنی مبتلایان تغییر کرده و بر اساس گزارش‌های دو هفته ابتدایی سال ۱۴۰۰، بالغ بر ۴۳ درصد بیماران بستری‌شده بالای ۶۰ سال سن داشتند و ۷۵ درصد مرگ‌ومیر هم در همین گروه سنی بوده است وی خاطرنشان کرد: تعداد مبتلایان زیر ۱۰ سال به ۸.۲ درصد رسیده است که نشان می‌دهد که نرخ بستری و مرگ‌ومیر در گروه‌های سنی پایین‌تر در حال تغییر است. زالی با اعلام اینکه بیشترین میزان مرگ‌ومیر در اسلام‌شهر، بهارستان، شرق و مرکز تهران رخ داده است، افزود: در این مدت بیشترین مراجعه سرپایی را در پاکدشت، مرکز و بخشی از شمال تهران و بیشترین بستری را در شرق، مرکز و بخشی از جنوب تهران شاهد بودیم.

تازه های سلامت

راهکارهای طب ایرانی برای پاکسازی بدن

متخصص طب سنتی ایرانی راهکارهایی را برای بهبود سیستم گوارشی پس از پرخوری های ایام نوروز توصیه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علیرضا یاقلی- متخصص طب سنتی ایرانی درباره راهکارهای طب سنتی پس از تعطیلات نوروزی و خوردن انواع غذاها و آجیل‌ها و مشکل احتمالی سیستم گوارشی گفت: معمولا در ایام نوروز دچار پرخوری می شویم و به تبع آن معده سرد و تنبل می شود به همین دلیل چند فرمول برای بهبود سیستم گوارشی توصیه می‌شود.

وی توصیه کرد: یک قاشق چایخوری انیسون نیم کوب شده به علاوه یک قاشق چایخوری نبات نیم کوب شده بعد از هر وعده غذایی خورده شود. این فرمول به خاطر "حجم کم" انیسون برای تقریبا مزاج‌های مختلف مشکل ایجاد نمی کند ضمن اینکه با کمک به هضم غذا و بهبود معده کمک می کند. البته دیابتی ها می توانند به جای نبات از یک قاشق چایخوری سماق نیم کوب شده استفاده کنند.

یاقلی درادامه نوشیدن سکنجبین را توصیه کرد و گفت: سکنجبین ها از نوشیدنی هایی هستند که می توانند به افرادی که در نوروز از شیرینی ها و تنقلات و گرمی ها به مقدار زیاد استفاده کرده اند کمک کنند. شربت سکنجبین نعناع را می توان با یا یک لیتر آب، ۱ کیلو شکر، ۲۵۰ سی سی سرکه و چندبرگ نعناع تهیه کرد این نوشیدنی علاوه بر ایجاد انرژی به پاکسازی بدن هم کمک می کند و به خاطر وجود سرکه در این نوشیدنی کالری آن موجب صدمه به بدن نمی شود. خوردن کاهو به همراه سکنجبین مفید است و برای افرادی که احساس تشنگی دارند توصیه می شود از خیار رنده شده در شربت سکنجبین استفاده کنند.

متخصص طب سنتی کشورمان استفاده از ماء الشعیر عسلی را هم برای بهبود سیستم گوارشی توصیه کرد. این نوشیدنی یا یک واحد جو به علاوه ۱۴ تا ۲۰ واحد آب تهیه می شود. این ترکیب باید حدود ۱ ساعت جوشانده شود تا زمانیکه جوها باز شوند. این محلول باید به صورت داغ صاف شود و می توان برای بهتر شدن مزه، کمی عسل یا آبلیمو به آن اضافه کرد. این محلول ۲ تا ۳ روز ماندگاری دارد و نباید حجم زیادی از آن تهیه شود. مصرف آن محدودیتی برای هیچ مزاجی ندارد.

وی، بر خوردن انیسون تاکید کرد و گفت: استفاده از سماق به همراه انیسون به جهت بهبود نفخ معده برای بیماران قلبی مفید است و حتی نبات نیم کوب به همران انیسون برای آنها منعی ندارد. ضمن اینکه افراد دیابتی هم منع کامل خوردن شیرینی ها را ندارند و باید سکنجبین را با احتیاط مصرف می کنندضمن اینکه ماء الشعیر طبی هم برای بیماران قلبی مشکلی ایجاد نمی کند.

یاقلی بر انجام ورزش های مستمر تاکید کرد و گفت: به افراد دیابتی و بیماران قلبی ورزش مستمر توصیه می شود ورزش باید به صورت کوتاه و ادامه دار باشد. مثلا شخص می تواند ۲۰ مرتبه در روز به مدت ۱ دقیقه ورزش کند.

وی درباره تاثیر چای سبز در مقابله با کرونا خاطرنشان کرد: ترشحات از منظر طب ایرانی سرد و تر هستند و چای، طبعی گرم و خشک دارد و به دفع بلغم و عفونت های بدن کمک می کند و می تواند برای افرادی که سرماخوردگی و کسالت دارند مفید باشد اما باید اعتدال در مصرف چای رعایت شود. نوشیدن چای به ویژه چای سبز به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی بالا مفید است. پودر لیمو عمانی و سماق به همراه چای توصیه می شود. سکنجبین سماق هم از نوشیدنی های مفیدی است که به ویژه در ایام گرم سال توصیه می شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با 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 ماباشان 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

مینیمال
هایی برای زندگی