گوناگون

اجرای ۶۸ درصدی نسخه نویسی الکترونیک در تهران

وزیر بهداشت گفت: وضعیت نسخه نویسی الکترونیک در تهران خیلی خوب نیست و این طرح حدود ۶۸ درصد اجرایی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهرام عین‌اللهی درباره آخرین جزئیات از اجرای طرح الکترونیکی شدن نسخ پزشکی در کشور گفت: اجرای این طرح در نقاط مختلف کشور متفاوت است. به طور کلی حدود ۹۳ درصد اجرایی شده و درصد کمی به دلیل زیر ساختها باقی مانده است که به زودی برطرف خواهد شد. وزیر بهداشت بیان کرد: البته در تهران وضعیت نسخه نویسی الکترونیک خیلی خوب نیست و طرح نزدیک به ۶۸ درصد اجرایی شده است. امیدواریم با تلاش همکاران شرایط بهبود پیدا کند. عین‌اللهی گفت: در اجرای این طرح شرکت‌های بیمه گر همراهی بسیاری داشته و دارند اما مشکلات موجود نرم افزاری نبوده و بیشتر به سخت افزارها مربوط می‌شود.

استقبال از دُز سوم دلیل شلوغی پایگاه‌های واکسیناسیون است

سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به شلوغی مراکز واکسیناسیون، دلیل این شلوغی را مراجعه افراد برای تزریق دُز سوم عنوان کرد و از افزایش تعداد مراکز و ایستگاه‌های تزریق واکسن خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، محمد هاشمی گفت: مجوز تزریق دُز سوم واکسن کرونا به افراد بالاتر از ۱۸ سال در کشور صادر شده و شاهد استقبال گسترده مردم فهیم ایران از واکسیناسیون هستیم. وی افزود: ورود سویه جدید اومیکرون و نگرانی ها، موجب افزایش مراجعات به پایگاه های واکسیناسیون شده و برنامه وزارت بهداشت، گسترش مراکز و ایستگاه های تزریق واکسن در کشور برای تقویت پوشش واکسیناسیون است. سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: خوشبختانه با استقبال گسترده مردم، رکورد تزریق روزانه حدود یک میلیون و ۶۰۰ هزار دُز واکسن کرونا در کشور به دست آمد اما با کاهش مراجعات برای تزریق واکسن، تعداد پایگاه ها به حدود یک هزار و ۱۶ مرکز و ایستگاه های واکسیناسیون به حدود ۵ هزار و ۳۰ ایستگاه کاهش یافت اما با توجه به استقبال مناسب مردم و با دستور وزیر بهداشت، تعداد مراکز و ایستگاه های واکسیناسیون به زودی افزایش می یابد تا دیگر کمتر شاهد انتظار مردم در صف برای تزریق واکسن کرونا باشیم. بر اساس این گزارش، واکسیناسیون سراسری از ۲۲ بهمن سال گذشته در کشور آغاز شد و تا کنون ۵۹ میلیون و ۵۲۹ هزار و ۹۴۷ نفر دُز اول، ۵۱ میلیون و ۲۵۵ هزار و ۵۵۵ نفر دُز دوم و ۵ میلیون و ۹۲۲ هزار و ۲۱۳ نفر، دُز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۱۱۶ میلیون و ۷۰۷ هزار و ۷۱۵ دُز رسیده است.

دریافت وجه اضافی به بهانه قطعی سیستم از بیماران غیرقانونی است

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی گفت: داروخانه‌ها، آزمایشگاه‌ها، مراکز تصویربرداری و سایر مراکز پاراکلینیک حق دریافت وجه اضافه و یا عدم پذیرش بیمارن به بهانه قطعی سیستم و یا موارد مشابه را ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تأمین اجتماعی، شهرام غفاری اظهار کرد: از اول دی امسال استفاده از سامانه نسخه الکترونیک برای پزشکان و مراکز درمانی ضروری است و البته پیش‌بینی‌های لازم برای پذیرش نسخه‌های کاغذی در شرایط قطعی برق و اینترنت و یا حوادث غیرمترقبه انجام شده است. وی افزود: نسخه‌های مربوط به قبل از اول دی نیز که به صورت کاغذی نوشته شده‌اند و بعد از اول دی به داروخانه‌ها و مراکز پاراکلینیک ارائه می‌شوند، قابل پذیرش هستند و نیازی به مراجعه مجدد بیمار برای تبدیل به نسخه الکترونیک نیست. این مسئول افزود: سازمان تأمین اجتماعی حداکثر ۲۰ درصد از نسخ پزشکان طرف قرارداد را با تشخیص مدیران درمان استانها در شرایط ضروری همچون زمان قطعی برق و اینترنت به صورت کاغذی می‌پذیرد. غفاری تأکید کرد: تغییراتی که از اول دی در فرآیند نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیک ایجاد شده است به هیچ عنوان باعث محدودیت در خدمت رسانی به مردم نمی‌شود و عدم پذیرش نسخ و یا مطالبه وجه مازاد به هیچ عنوان مجاز نبوده و حتی قابل پیگیری از طریق مراجع قانونی است. وی ادامه داد: مبنای محاسبه و تشخیص ۲۰ درصد نسخ کاغذی پزشکان طرف قرارداد واحدهای تخصصی مستقر در مدیریت درمان تأمین اجتماعی استانها هستند و پرداخت سهم تأمین اجتماعی از هزینه ویزیت پزشکان طرف قرارداد از اول دی براساس حداقل ۸۰ درصد نسخ الکترونیک خواهد بود. مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی در ادامه با ابراز رضایت از روند اجرا و پیشرفت طرح نسخه الکترونیک یادآورشد: از اول ماه گام دیگری را برای پیشبرد این برنامه ملی برداشته‌ایم و روند رو به پیشرفت برنامه نسخه الکترونیک با کمترین اشکالات در حال انجام است. غفاری از همکاری تمامی مراکز درمانی طرف قرارداد سازمان تأمین اجتماعی بابت تلاش و همراهی که در پیشبرد طرح ملی نسخه الکترونیک دارند، قدردانی کرد.

پروبیوتیک‌ها قادر به بهبود عملکرد شناختی هستند

نتایج یک متاآنالیز نشان می‌دهد که مکمل‌های پروبیوتیک ممکن است عملکرد شناختی را در افراد دارای اختلال شناختی خفیف بهبود بخشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، برخی از مطالعات اشاره می‌کنند که پروبیوتیک‌ها و پری بیوتیک‌ها ممکن است ابتلا به برخی از بیماری‌های عصبی را کاهش دهند اما داده‌های محدودی در مورد تأثیرات این مواد مغذی بر آسان‌های مبتلا به آلزایمر یا اختلال شناختی خفیف وجود دارد. محققان دانشگاه جیانگ نان چین دریافتند درمان با پروبیوتیک ها در مراحل اولیه بیماری آلزایمر می‌تواند موجب بهبود عملکرد شناختی شده و روند پیشرفت بیماری را به تعویق اندازد. پری بیوتیک‌ها گروهی از مواد مغذی هستند که رشد میکروبیوتای روده را تشویق می‌کنند. سین بیوتیک‌ها ترکیبی از پروبیوتیک‌ها و پری بیوتیک‌ها هستند. این تیم تحقیق چندین پایگاه داده را برای ۲۶۴ مطالعه‌ای که بین سال‌های ۱۹۸۴ و اوایل سال ۲۰۲۱ در مورد افراد مبتلا به آلزایمر یا اختلال شناختی خفیف منتشر شده بود، بررسی کردند. محققان دریافتند که مکمل‌های پروبیوتیک عملکرد شناختی را در شرکت کنندگان مبتلا به اختلال خفیف شناختی بهبود می‌بخشد. با این حال، نتایج برای شرکت کنندگان مبتلا به بیماری آلزایمر خیلی چشمگیر نبود. همچنین مشخص شد مکمل پروبیوتیک ساختار و ترکیب میکروبیوم‌های مدفوع را در افراد مبتلا به آلزایمر تغییر داد.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد
چطور با مسائل اعصاب خودرکن کنار بیاییم
نویسنده: آلبرت الیس - آرتور لانگ
مترجم: فاطمه فراهانی
گوینده: دادیه دادمهر
گرد آورنده: گروه گردآوری و ترجمه سبکتو

پیام آشنا: میکروکتاب صوتی نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد یا چطور با مسائل اعصاب خودرکن کنار بیاییم خلاصه کتابی از آلبرت آلیس و آرتور لانگ است که با ترجمه فاطمه فراهانی و صدای دادیه دادمهر منتشر شده است.

میکروکتاب‌ها چکیده‌ای از کتاب‌های اصلی هستند که در زمانی حدود ۵۰ دقیقه دانش کامل کتاب را در اختیار شما می گذارند و مهمتر اینکه فضای کتاب کامل حفظ شده و لذت مطالعه را از دست نمی‌دهید. میکروکتاب‌ها شامل بخش‌های ثابتی هستند، در ابتدا توضیحاتی در مورد نویسنده وجود دارد چرا که وقتی شما با نویسنده آشنا باشید بهتر با کتاب ارتباط برقرار می‌کنید در بخش بعدی، توضیحی کلی در مورد کتاب است که شما بتوانید دریک نگاه با مبحث کلی کتاب آشنا شوید و بخش اصلی هم چکیده مفید آن است.

درباره میکروکتاب صوتی نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

عصبانی شدن از کارهای دیگران و حرص خوردن گفته‌ها و کارهای آنها بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی هستند که ممکن است هر روز اعصابمان را خرد کنند و باعث شوند احساس خستگی و افسردگی مضاعف داشته باشیم.

میکروکتاب نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد یک راهنمای عملی ساده و کاربردی برای کسانی است که دوست دارند روی خودشان کنترل بیشتری داشته باشند و اعصاب خود را به‌خاطر کارها و رفتار ناشایست دیگران به‌هم نریزند. در واقع در این میکروکتاب می‌شنوید که عامل تمام این ناراحتی‌ها و عصبانیت‌ها درون خود شماست و قادر هستید مانع همه آنها شوید. تمرین‌های این کتاب بسیار ساده هستند و همه می‌توانند آنها را اجرا کنند. این اثر، بسیار موفق بوده و توانسته زندگی انسان‌های زیادی را متحول کند.

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو اعلام کرد:

۲ پیشنهاد برای جلوگیری از افزایش قیمت دارو با حذف ارز دولتی

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه ارز ترجیحی باعث فساد می‌شود، گفت: پیشنهاد ما برای جلوگیری از افزایش قیمت دارو پوشش بیمه‌ای یا صدور کارت سلامت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، سید حیدر محمدی در یک برنامه تلویزیونی با اشاره به اینکه وظیفه سازمان غذا و دارو تامین دارو است و موضوع کنترل قیمت و تامین ارز مباحث ثانویه در تامین دارو هستند، گفت: در حال حاضر با توجه به مشکلاتی که در تامین ارز دولتی به وجود آمده است ترجیح می‌دهیم که حذف شود و برای آن جایگزین در نظر بگیریم. وی افزود: برای اینکه با حذف ارز دولتی یکدفعه مصرف کننده‌گان را با افزایش قیمت مواجه نکنیم، راهکارهایی از قبیل پوشش مابه التفاوت نرخ دارو توسط بیمه و یا کارت‌های سلامت قابل شارژ پیشنهاد شده است. مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه موافقان و مخالفان ارز ترجیحی با استدلال منافع بیماران است، گفت: ما می‌گوییم ارز ترجیحی باعث فسادمی‌شود و آنهامی‌گویند حذف ارز دولتی باعث افزایش قیمت می‌شود، نگران مردم هستند اما برخی از افرادی که بدون سازوکار مخالف حذف ارز ترجیحی هستند، نااساتید موادی را وارد می‌کنند که مشمول قیمت‌گذاری نیست و با قیمت آزاد به فروش می‌رسانند. وی ادامه داد: ما در سازمان غذا و دارو نمی گوییم ارز دولتی حذف شود بلکه می گوییم یارانه آن باید جلیاز شود: چنانچه تفاوت قیمت ارز دولتی و آزاد چند برابر است و با حذف ارز دولتی قیمت دارو به طور طبیعی به همان نسبت افزایش پیدا می‌کند. پیشنهاد ما این بود به شرطی می گوییم که ارز ترجیحی حذف و تک نرخی شود که برای اقلام دارویی و تجهیزات پزشکی بودجه ثابت در نظر گرفته و مابه‌التفاوت از طریق سازمان‌های بیمه‌گر به بیماران تعلق بگیرد و آنها به نحوی پرداختی بیمار را ثابت نگه دارند و بیمار احساس نکند که دارو گرون شده است. از طرفی پیشنهاد کارت هوشمند سلامت نیز ارائه شده که به عنوان یارانه سلامت در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد؛ ولی در هر حال تمام این پیشنهاد ها برای این است که این ارزی که در اختیار تولیدکننده در ابتدای زنجیره تعلق می‌گیرد و فسادهای بسیاری دارد حذف و مسیر اصلاح شود. وی خاطرنشان کرد: نص صریح بودجه قانون ۱۴۰۰ اعلام کرد برای شش ماهه اول سال دولت مکلف شده است که یک و نیم میلیارد دلار بابت دارو و تجهیزات پزشکی و سایر اقلام حوزه سلامت ارز با نرخ ترجیحی تأمین کند و پس از آن به تدریج قیمت ارز را به نرخ نیمایی برساند. در حالیکه نیاز ارزی حوزه دارو برای یک سال حدود ۴ میلیارد دلار است که بخشی از آن برای واردات و بخشی برای تولید اختصاص می‌یابد. اگر میزان کمتری از این عدد تامین شود باید اقلامی که اولویت کمتری دارند مانند مکمل‌ها و داروهای دارای مشابه تولید داخل و یا داروهای OTC با ارز نیمایی جبران شود.

محض اطلاع

بهترین نوشیدنی‌های گیاهی برای روزهای آلوده

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که آب و غذایمان ناخالصی‌هایی دارد و پاک نیست. به همین دلیل بیماری‌های زیادی به وجود می‌آیند که سلامتی ما را تهدید می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، استنشاق هوای آلوده منجر به انواع بیماری‌ها مانند آسم، برونشیت، ناتالریه و حتی بیماری مزمن ریوی می‌شود. با توجه به بالا بودن میزان آلاینده‌ها در شهرهای بزرگ و صنعتی تردیدی نیست که سیستم تنفسی ما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تنفس هوای آلوده، مواد شیمیایی مضر را به ریه‌ها می‌کشد که باعث افزایش ریسک سرطان ریه، حملات قلبی، سکته مغزی و برخی از موارد مرگ‌های زودرس می‌شود.

نوشیدنی‌هایی که در روزهای آلوده کمک می‌کنند ریه‌هاسالم بمانند:

چای لیموترش و زنجبیل و نعناف‌لفلی

چای لیموترش و زنجبیل و نعناف‌لفلی یکی از طبیعی‌ترین پاک‌کننده‌هایی است که با آنتی‌اکسیدان‌هایی که دارد و با توجه به ادرار آور بودن، بدن را سم‌زدایی می‌کند. لیموترش ذهنتان را توازنه می‌کند، زنجبیل به شما انرژی می‌دهد و نعناف‌لفلی گلویتان را نرم و آرام می‌کند.

عسل و آب گرم

نوشیدنی که با آب گرم و عسل درست می‌شود کمک زیادی به جنگ ریه‌ها را آلودگی‌ها می‌کند. زیرا عسل خاصیت ضدالتهابی دارد که در کاهش التهاب مؤثر است. آب گرم به‌تنهایی عامل بسیار قدرتمندی در سم‌زدایی بدن است و اگر با عسل ترکیب شود، نوشیدنی بسیار عالی و مؤثر برای حمله به رادیکال‌های آزاد در بدن خواهید داشت.

نوشیدنی زردچوبه و زنجبیل

زردچوبه حاوی کورکومین است که یک عامل ضدالتهاب، آنتی‌اکسیدان و ضد سرطان بوده و خواص سم‌زدایی نیز دارد. بنابراین زردچوبه می‌تواند سموم مضر را از بدن دفع کرده و جلوی آسیب ارگان‌های بدن را بگیرد. ضمناً زنجبیل نیز می‌تواند حالت تهوع ناشی از آلودگی هوا را تسکین دهد.

چای سبز

چای سبز فواید زیادی برای سلامتی دارد و حتی برای پاکسازی ریه‌ها نیز بسیار خوب است. چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌توانند به کاهش التهاب ریه‌ها کمک کنند. هر روز یک فنجان چای سبز با کمی دارچین و عسل و لیموترش بنوشید.

چای ریشه‌شیرین‌بیان

چای ریشه شیرین‌بیان شاید جزو نوشنوش‌های خیلی متداول نباشد اما مطمئناً می‌تواند آن را جزو نوشنوش‌های مناسب برای تسکین سرفه، احتقان و تب به حساب آورید. گفته می‌شود مصرف منظم چای ریشه شیرین بیان می‌تواند ریسک بیماری قلبی را کاهش داده و ریه‌ها را پاکسازی کند.

فرمول یک چای عالی برای روزهای آلوده

این چای از گیاهان و ادویه‌های طبیعی تهیه می‌شود که معمولا در هر خانه‌ای وجود دارند و بابت خواص طبی که دارند معروفند. نوشیدن این چای به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و با توجه به ورود شدن به فصل سرماخوردگی و آنفلوانزا و البته وجود کووید۱۹ مسئله مهمی است. ضمناً در پاییز و زمستان که دمای هوا افت می‌کند، سطح آلاینده‌ها افزایش می‌یابد و منجر به انواع بیماری‌های ریوی می‌شود. نوشیدن روزانه این چای می‌تواند ریه‌ها را پاکسازی کرده و سیستم دفاعی بدن را تقویت نماید تا بهتر با باتوزن‌ها مبارزه کند.

مواد لازم:

- حدود دو سانتیمتر زنجبیل پودر شده
- یک تکه کوچک چوب دارچین
- یک دوم قاشق مرباخوری برگ ریحان
- یک قاشق مرباخوری پونه کوهی
- سه عدد دانه فلفل
- دو دانه هل خردشده
- یک چهارم قاشق مرباخوری دانه رازیانه

صبح به چای چای و قهوه این نوشیدنی بی‌نظیر را بنوشید تا سیستم ایمنی‌تان تقویت شده و ریه‌هایتان تمیز شود. لازم نیست این چای را چند بار طی روز مصرف کنید. یک بار در صبح کافی است تا فواید آن نصیبتان شود. این چای حاوی انواع گیاهان است که بیشتر آن‌ها طبع گرم دارند و در بدن حرارت ایجاد می‌کنند. بنابراین لازم است طی روز زیاد آب بنوشید. ما در زمستان معمولاً احساس تشنگی نمی‌کنیم و به طور کلی کمتر آب می‌نوشیم میوه‌جات و سبزیجات آبدار هم بیشتر مصرف کنید.

اسنپ در برابر مسافران چه مسئولیتی دارد؟

قابلیت چت داخل اپلیکیشن برای تمام کاربران و «گزینه‌های سفر» است که با استفاده از آن مسافران می‌توانند حین سفر مقصدشان را تغییر دهند را از جمله امکانات اسنپ برای افزایش کیفیت خدمات عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، این روزها سفر با اسنپ به جزء جداشدنی زندگی روزمره ما تبدیل شده است و برای بسیاری از کاربران بخش عمده‌ای از زمانی که در سطح شهر در تردد هستند در سفرهای اسنپی می‌گذرد. کیفیت ارتباط میان مسافر و راننده در طول یک سفر می‌تواند برای هر دو تجربه خوشایندی رقم بزند و این بخش از زندگی روزمره که در ترافیک و شلوغی خیابان‌ها سپری می‌شود را بسیار دلچسب‌تر کند. تمامی امکاناتی که در اختیار کاربران مسافر قرار داده شده، از جمله گزینه‌های سفر که اجازه ایجاد تغییر در مقصد، ثبت زمان توقف، ثبت مقصد دوم و امثال آن می‌دهد و همچنین شیوه‌های متفاوت پرداخت و امکان لغو سفر موارد هستند که به مسافران این امکان را می‌دهند با صرف کمترین وقت و زمان ممکن سفر دلخواهشان را تا مقصد داشته باشند. اما برای استفاده از تمامی این امکانات در نظر گرفتن حقوق کاربران راننده هم از اهمیت بسیاری برخوردار است. با رعایت مواردی ساده می‌توان تجربه سفر را برای کاربران راننده هم خوشایند کرد.

لغو غیرضروری سفر پس از رسیدن راننده

لغو سفر گاهی اجتناب‌ناپذیر است و کاربران راننده و مسافر در مواردی ناچارند سفرهای اسنپی را به دلایل مختلف لغو کنند. به طور کلی اسنپ از هر دو گروه کاربرانش می‌خواهد، برای رعایت حقوق طرفین و جلوگیری از اتلاف وقت دیگران، تا حد ممکن از لغو غیرضروری پرهیز کنند. ممکن است پس از ثبت درخواست و قبول سفر از سوی یکی از رانندگان در محدوده، به دلایل مختلف از انجام سفر منصرف شویم. اما این را به خاطر داشته باشیم زمانی که کاربر راننده به مبدا رسیده و مدتی در انتظار مانده است به شخصی از انجام سفر منصرف شده‌ایم، وقت و هزینه‌ی سوختی که کاربر راننده برای رساندن خود به مبدا صرف کرده است بخشی از سرمایه‌ی شغلی اوست. برای کاهش لغوهای غیرضروری، پیش از ثبت درخواست از انجام سفر مطمئن شویم و برای شروع سفر آماده باشیم. مبدا خود را با دقت انتخاب کنیم، اگر از مبدا ثبت شده روی اپلیکیشن فاصله داریم، پیش از رسیدن راننده به سمت مبدا حرکت کنیم. متقابلاً کاربران راننده نیز موظفند برای جلوگیری از اتلاف وقت کاربران مسافر فقط در صورتی درخواست را بپذیرند که آمادگی و تمایل انجام سفر را دارند و در صورتی که احتمال می‌دهند با تاخیر به مبدا می‌رسند کاربر مسافر را با تماس تلفنی یا چت داخل اپلیکیشن مطلع کنند.

ماسک بزنیم و موارد بهداشتی را رعایت کنیم

این روزها همه ما می‌دانیم برای جلوگیری از انتقال و ابتلا به بیماری کرونا باید چه مواردی را رعایت کنیم. زدن ماسک مهم‌ترین عامل پیشگیری از ابتلا و انتقال بیماری است.

بیش از یک سال پیش زمانی که هنوز زدن ماسک در مکان‌های عمومی اجباری نشده بود، اسنپ برای اطمینان از سلامت هر دو گروه کاربران پوشیدن ماسک را در سفرها الزامی اعلام کرد و طبق گزارش‌های اسنپ در این روزها در بیش از ۹۰ درصد سفرهای اسنپی با ماسک انجام می‌شود. همیشه پیش از سوار شدن به خودرو ماسک را به درستی روی صورت قرار دهیم و تا جای ممکن از پرداخت نقدی که امکان انتقال ویروس با جابه‌جایی اسکناس را دارد پرهیز کنیم.

تصمیم‌گیری درباره روش پرداخت پیش از شروع سفر

همیشه پیش از آغاز سفر نحوه پرداخت هزینه سفر را مشخص کنیم. اگر می‌خواهیم هزینه سفر را نقدی پرداخت کنیم حتما پیش از شروع سفر از داشتن پول نقد اطمینان حاصل کنیم یا در صورتی که نیاز به مراجعه به دستگاه خودپرداز داشتیم زمان توقف را در اپلیکیشن ثبت کنیم چرا که هزینه سفر بر مبنای زمان تخمینی فاصله مبدا تا مقصد بدون توقف محاسبه شده است. در صورتی که تمایل به پرداخت آنلاین داریم حتما چند دقیقه پیش از رسیدن به مقصد پرداخت را نهایی کنیم تا کاربر راننده بتواند به محض رساندن ما به مقصد اتمام سفر را در اپلیکیشن ثبت کند و برای قبول درخواست‌های بعدی آماده شود.

هماهنگی با راننده پیش از ثبت تغییرات سفر در اپلیکیشن

از جمله امکانات موجود در اپلیکیشن اسنپ «گزینه‌های سفر» است که با استفاده از آن مسافران می‌توانند حین سفر مقصدشان را تغییر دهند، توقف داشته باشند یا مقصد دومی را به سفر اضافه کنند. همیشه پیش از ثبت این تغییرات در اپلیکیشن با کاربر راننده صحبت کنیم. کاربر راننده این حق را دارد که با تغییرات مورد نظر مسافر موافقت نکند برای مثال ممکن است مقصد دوم مسافر از محلی که راننده در نظر داشته سفر به اتمام برسد فاصله زیادی داشته باشد یا زمان کافی برای توقف حین سفر و سپس رساندن مسافر به مقصد نداشته باشد. همیشه این را در نظر بگیریم که تمامی آنچه در ابتدا در اپلیکیشن ثبت می‌شود به نوعی قرار ابتدایی ما با کاربران راننده است و هر تغییری در این قرار باید با موافقت طرفین صورت بگیرد.

به پیام‌های راننده در محیط چت داخل اپلیکیشن پاسخ دهیم

چت داخل اپلیکیشن که برای تمام کاربران در دسترس است، بهترین راه ارتباطی مسافر پیش از آغاز سفر با کاربر راننده است. تلاش کنیم پس از قبول شدن درخواست توسط راننده تا رسیدن او به مبدا و سوار شدن همیشه نگاهی به بخش چت داخل اپلیکیشن بیندازیم و در صورتی که پیامی از راننده دریافت کردیم آن را پاسخ دهیم تا راننده اطمینان داشته باشد که آماده سفر هستیم و در صورت لزوم هماهنگی‌های پیش از سفر را انجام دهیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

چگونه خواب راحتی داشته باشیم؟

متخصص طب کار و فلوشیپ پزشکی و اختلالات خواب گفت: برای اینکه خواب خوبی داشته باشیم باید بهداشت خواب را رعایت کنیم در غیراینصورت دچار اختلال در خواب خواهیم شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، خسرو صادق نیت- متخصص طب کار و فلوشیپ پزشکی و اختلالات خواب گفت: بیش از ۵۰درصد افرادی که از بی خوابی رنج می برند رعایت نکردن بهداشت خواب است که موارد بسیار ساده است و ما به راحتی از آن غافل می شویم.

وی گفت: نظم در ساعت خواب، موجب خواب خوب می شود. محل خواب باید شرایط حداقلی را از نظر نور، سرما و گرما داشته باشد. اتاق خواب باید تاریک باشد و سر و صدا هم نداشته باشد.

صادق نیت تاکید کرد: برای خواب باید آماده باشیم. سه تا چهار ساعت پیش از خواب نباید مواد محرکی مثل چای، قهوه و نوشابه نوشید. باید دو تا سه ساعت پیش از خواب شامی سبک خورده شود. گرسنگی و سیری زیاد موجب اختلال در خواب می شود.ضمن اینکه کشیدن سیگار هم موجب اختلال در خواب می‌شود و حداقل سه تا ۴ ساعت مانده به خواب نباید سیگار و قلیان کشید. همچنین یک ساعت پیش از خوابیدن باید نور محیط را کاهش دهیم و فعالیت بدنی شدید و هیجانی هم نداشته باشیم.

این متخصص گفت: فقط زمانیکه احساس خواب آلودگی داریم به رختخواب برویم. در رختخواب نباید مطالعه کنیم و تلویزیون نگاه کنیم و اگر خوابمان نبرد از رختخواب خارج شویم.

وی اظهار کرد: سریع به خواب رفتن زودتر از ۵ دقیقه نشانه‌ای از بیماری است و افرادی هم که دیر و بیش از نیم ساعت طول می‌کشد تا به خواب می روند هم باید به پزشک مراجعه کنند.ضمن اینکه افرادی هستند که سریع به خواب می روند، خوابی سبک دارند و صبح‌ها با سردرد بیدار می شوند، مرد هستند و چاق و خرو یف هم می کنند به احتمال زیاد وقفه تنفس در خواب دارند که خطرناک است و عوارض جدی به همراه دارد بنابراین توصیه می شود فرد به کلینیک خواب مراجعه کند.

باجامعه همراه‌باشید

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 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