گوناگون

ارتقای اینترنت خانگی به ۱۶ مگ تا پایان اردیبهشت

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات از ارتقای سرعت اینترنت خانگی به ۱۶ مگابیت برثانیه تا پایان اردیبهشت خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شیوع کرونا در کشور منجر به قرنطینه اختیاری افراد شده و در این میان مصرف اینترنت به‌عنوان راهی برای گذراندن اوقات فراغت، استفاده از روش‌های دورکاری و آموزش مجازی افزایش یافته است. البته سرعت و کیفیت اینترنت هم از مواردی است که همواره دغدغه کاربران بوده و در این شرایط همه نیازمند کیفیت مناسب برای فعالیت‌های اینترنتی خود هستند.

محمدجواد آذری جهرمی -وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات- برای تسهیل شرایط دورکاری کارمندان، آموزش مجازی دانش‌آموزان و دانشجویان و همچنین به دلیل افزایش مصرف کاربران از اینترنت، دستور به فعال کردن بسته‌های ۱۰۰ گیگابایتی اینترنت برای تمامی کاربران ثابت داد و همچنین برخی از سریال‌ها و فیلم‌های تلویزیون‌های اینترنتی را رایگان کرد.

وی همچنین درباره فراهم بودن امکان آموزش از راه دور نیز گفته بود که با توجه به احتمال تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و شرایط ایجاد شده، با همکاری وزارت علوم و آموزش و پرورش، امکانات ویژه‌ای جهت آموزش مجازی و از راه دور فراهم شده تا میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو ضمن حفظ سلامت خود، از تحصیل علم هم جا نمانند.

در این راستا محمدجواد آذری جهرمی در جدیدترین توییت خود نوشت: با آغاز مجدد کلاس‌های مجازی مدارس و دانشگاه‌ها، به شرکت‌های اینترنت خانگی ابلاغ کردیم که تا پایان اردیبهشت سرعت همه مشترکین خود را «رایگان» به ۱۶ مگابیت ارتقاء دهند.

جهرمی همچنین با بیان اینکه این دستورالعمل ساعتی قبل در اکثر این شرکت‌ها اجرایی شده، از رشد هفت درصدی متوسط مجموع پهنای باند خبر داد.

افزایش دو برابری همسان‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: ابتدا قرار بود، ۳هزار و ۵۰۰میلیارد تومان به همسان‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری تخصیص یابد که با پیگیری صندوق بازنشستگی کشوری، این رقم حدود دو برابر شد و به ۶هزار و ۵۰۰میلیارد تومان افزایش پیدا کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، اکبر افتخاری در پست اینستاگرامی خود افزود: امسال میانگین افزایش حقوق بازنشستگان کشوری ۸۰۰هزار تومان خواهد بود و حداقل حقوق بازنشستگان این صندوق با سنوات کامل ۲میلیون و ۸۰۰هزار تومان است.

وی با اشاره به پیگیری بازنشستگان از جلسات و مذاکرات مربوط به همسان‌سازی حقوق‌ها در سازمان برنامه و بودجه، در توضیحاتی افزود: رقمی که اکنون به عنوان میانگین افزایش حقوق بازنشستگان اعلام شده است، شامل دو بخش افزایش حقوق و همسان‌سازی است. به این معنی که ابتدا حقوق کلیه بازنشستگان از گروه یک تا گروه بیست، ۱۵درصد افزایش پیدا می‌کند و سپس، مبالغی نیز برای همسان‌سازی به آن افزوده می‌شود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با اعلام اینکه همسان‌سازی به شکل پلکانی نزولی انجام می‌شود، ادامه داد: این به این معناست که کسانی که حقوق کمتری می‌گیرند، مبلغ بیشتری را برای همسان‌سازی دریافت می‌کنند و بالعکس، کسانی که حقوق بیشتری می‌گیرند، مبلغ کمتری را برای همسان‌سازی دریافت می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه همسان‌سازی در گروه‌های پایین‌تر به شکلی است که حداقل حقوق، برای افراد با سنوات کامل (۳۰ سال) ۲میلیون و ۸۰۰هزار تومان خواهد بود، افزود: همان طور که قبلا اعلام شده، مجموع دو رقم ۱۵۵درصد افزایش حقوق» و «همسان‌سازی»، به طور میانگین حدود ۸۰۰هزار تومان است که از فروردین‌ماه جاری اعمال خواهد شد.

چند نکته درباره ضدعفونی کردن سطوح با آب ژاول

تمیز کردن و ضد عفونی کردن خانه در دوران شیوع کروناویروس جدید و به ویژه پس آلوده شدن یکی از اعضای خانواده به این ویروس برای جلوگیری از شیوع بیشتر بیماری، اهمیت بسیاری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا در عین حال استفاده درست و اصولی از مواد شوینده و ضد عفونی کننده برای از بین بردن میکروب‌ها و بدون آسیب رساندن به سلامتی خود و خانواده‌تان امری ضروری است.

سطوحی که تماس با آن‌ها در خانه و محل کار بیشتر است باید بیشتر از دیگر نقاط ضد عفونی شوند برای ضد عفونی کردن این سطوح ابتدا محل را با آب گرم و تمیز همراه با صابون بشویید تا آشغال‌ها و گرد و غبار آن زدوده شود. در مرحله بعد باید از ماده ضد عفونی کننده مانند مواد سفید کننده (آب ژاول) استفاده کنید. خواندن و پیروی از دستورالعمل‌های ایمنی در مورد هر محصولی که از آن استفاده می‌کنید، اهمیت بسیاری دارد.

- هرگز مایع سفید کننده را با اموناک یا هیچ ماده پاک کننده دیگری مخلوط نکنید.

- هنگام استفاده از مواد شیمیایی ضد عفونی کننده از دستکش‌های لاستیکی یا سایر دستکش‌های غیر متخلخل، چکمه‌ها و محافظ‌های چشم استفاده کنید.

- سعی کنید در بخار ناشی از این محصولات تنفس نکنید. در صورت استفاده از این محصولات در فضای بسته، درها و پنجره‌ها را باز گذاشته و اجازه دهید هوای تازه جریان داشته باشد.

یک جرعه کتاب

کتاب نیروی خلاقیت
نویسنده: برایان کالینز
مترجم: عیترا میرشکار
نشر علم

پیام آشنا: کتاب نیروی خلاقیت نوشته برایان کالینز است که میترا میرشکار آن را به فارسی ترجمه کرده است. خلاقیت، مهم‌ترین و اساسی‌ترین قابلیت و توانایی انسان و بنیادی‌ترین عامل ایجاد ارزش است که در همه‌ی ابعاد و جوانب زندگی انسان نقشی کاملا حیاتی ایفا می‌کند.

درباره کتاب نیروی خلاقیت

خلاقیت عبارت است از به کارگیری کامل توانایی‌های ذهنی برای ایجاد یک فکر یا راه‌حل یا مفهوم نو نسبت به خود شخص خلاق. خلاقیت را می‌توان تولید اندیشه، راهکار و مفاهیم غیرمعمول دانست که از دیدن، الهام گرفتن و تشابه‌سازی‌های خاص به‌وجود می‌آید. ممکن است نتیجه‌ای منفی و یا مثبت داشته باشد حتی سرودن یک بیت شعر بی‌همتا افراد خلاق خیال‌پرداز هستند و رویاهای خود را بهتر به خاطر می‌آورند. در رویکردی عمومی، نگاه به خلاقیت منظری توسعه‌مدارانه و جهت‌گیری‌ای انرژیش به همراه دارد. خلاقیت از دیرباز عنصری تماما ذاتی و نهادینه شده و تقریباً موروثی قلمداد شده اما آنچه که امروز به عنوان نگرش خلاقانه، طراحی خلاقانه، استعداد خلاق و بیش‌تر از همه تفکر خلاق موسوم است، الگوای فراتر از عنصری با رویکردی درونی است. نگاه نوین به خلاقیت، آن را آموزش محور و پرورش مدار می‌داند و تقویت آن‌را در چارچوب رشد فکری در حوزه‌های عملی ممکن می‌داند. این کتاب سعی دارد روش‌های پرورش خلاقیت را به خواننده آموزش دهد.

بخشی از کتاب نیروی خلاقیت
در محیط کارتان آرامش داشته باشید:

برای ایجاد عادات خلاق و ماندگار، ابتدا کارتان را آماده کنید به این ترتیب می‌توانید هر روز با حداقل سعی و تلاش ممکن کار را آغاز کنید. به عنوان مثال اگر مشغول نوشتن فصلی از یک کتاب هستید، آن فصل را در کامپیوترتان باز کنید، هدفون بگذارید و قبل از نوشتن، به موسیقی گوش دهید به این ترتیب، هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید بدون فکر کردن، بدانید که می‌خواهید بلافاصله چه کار کنید. در ضمن می‌توانید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه وقت صرف بررسی کارها، مطالعات یا تحسین کار کسانی کنید که الهام‌بخش شما هستند و به این ترتیب به خودتان آرامش دهید. همان‌گونه که حرکات کششی موجب گرم شدن عضلات یک ورزشکار می‌شوند این کار هم به شما کمک می‌کند تا با عقایدتان صمیمیت سریع‌تری به وجود آورید.

خلق فضا:

کار بر روی عقاید بزرگ ممکن است موجب شلوغی و بهم‌ریختگی شود؛ به همین دلیل برای چنین ریخت و پاشی باید ابتدا فضا را مرتب و آماده کنید. وقتی کار روزانه‌تان به پایان رسید، فضای کارتان را مرتب و منظم کنید. درست همان‌گونه که یک استاد کار بعد از کار اسباب و وسایلش را جمع می‌کند، شما هم باید میز کار یا دفتر کارتان را مرتب کنید، یادداشت‌های تان را منظم کنید و همه وسایل را بار دیگر سامان دهید. سپس عقاید و کار فردای تان را به همراه وسایلی که نیاز دارید آماده کنید و بعد به رختخواب بروید.

۴ میلیون ایرانی فاقد درآمد ثابت "تسهیلات خرید" دریافت می کنند

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: ۴میلیون نفر از افراد فاقد درآمد ثابت در کشور از تسهیلات خرید اعتباری کالا تا سقف ۲میلیون تومان بهره‌مند خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمد شریعتمداری با بیان این مهم که بر اساس هماهنگی‌های انجام شده با دستگاه‌های کشور، افرادی که فاقد درآمد و شغل ثابت هستند شناسایی و از دریافت تسهیلات که به صورت کارت‌های اعتباری خرید است بهره‌مند خواهند شد. گفت: همچنین ۴میلیون نفر از افراد فاقد درآمد ثابت در کشور از تسهیلات خرید اعتباری کالا تا سقف دو میلیون تومان بهره‌مند خواهند شد.

وی درباره دیگر اقدامات انجام شده در باره شیوع ویروس کرونا گفت: همچنین ۳میلیون نفر از جمعیت کشور که کمترین میزان درآمدی را داشته و تحت پوشش نهاد و مستمری‌بگیر هیچ نهادی نبودند، مبلغی بین ۲۰۰ تا ۶۰۰هزار تومان به حساب آنها واریز شده است.

شریعتمداری درباره حمایت از کسب و کارهایی که به دلیل بروز ویروس کرونا آسیب دیده‌اند نیز تصریح کرد: برخی از واحدهای تولیدی کشور هم که به سبب بروز کرونا دچار خسارت‌هایی در حوزه تولید شده‌اند که دولت برای جبران این خسارت‌ها برنامه‌ریزی کرده است. به همین منظور هم وام‌هایی با سود ۱۲ درصد برای این واحدها پیش‌بینی شده تا بتوانند بخشی از خسارت‌های خود را جبران و مشکلی در زمینه پرداخت حقوق و دستمزد پرسنل خود نداشته باشند.

وزیر رفاه گفت: صمیماتی هم در خصوص استمرار بدهی‌های مالیاتی و پرداخت تسهیلات در این بخش در نظر گرفته شده و تعویق پرداخت بیمه تأمین اجتماعی برای این رسته‌ها به مدت سه ماه هم اختصاص یافته است.

وی افزود: افرادی که به سبب کرونا بیکار شده و شغل خود را از دست داده‌اند هم باید در سامانه مربوطه ثبت‌نام کنند تا بتوانیم مقدمات پرداخت بیمه بیکاری آنها را فراهم کنیم.

شریعتمداری در زحمات و اقدامات مدیران گلستان در مهار بیماری کرونا هم اشاره کرد و گفت: با تلاش جهادی همه دستگاه‌ها، تعداد بیماران مراجعه کننده به مراکز درمانی این استان کاهش یافته است.

وزیر رفاه تصریح کرد: کاهش مرگ و میر، افزایش بهبودی و کاهش مراجعه نشان دهنده آن است که توفیق خوبی در استان رقم خورده که نشان از همراهی و همدلی همه مدیران و مردم استان است.

وی ادامه داد: کاهش شدت شیوع بیماری نباید سبب شود که موارد بهداشتی فاصله گذاری اجتماعی و در خانه ماندن را فراموش کنیم. یقیناً اگر تصمیمات هیجانی بگیریم عبور از پیک کرونا سخت خواهد شد.

شریعتمداری خاطرنشان کرد: ۴۹هزار سالمند و معلول در مراکز شبانه روزی بهزیستی در کشور نگهداری می‌شوند که از این میزان تنها ۲۰۰ نفر به بیماری کرونا مبتلا شده‌اند که نشان دهنده عزم دستگاه‌ها در حمایت از این قشر است.

کاوش

آشنایی با فواید سبزیجات و میوه‌های رنگی در مقابله با ویروس کرونا

خوردن سبزیجات و میوه‌های رنگی در سبد تغذیه‌ای هر روز توصیه می‌شود، اما به‌راستی این مواد بسته به رنگ آنها چه کارکردی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند؟!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم؛ استفاده از سبزیجات و میوه‌های رنگی در سبد تغذیه روزانه یکی از توصیه‌های مهم متخصصان تغذیه در این روزها است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

هویج، گل کلم، کلم بنفش، سیب، پیاز، گوجه‌فرنگی و... در گروه سبزیجات از جمله مواد رنگی هستند که خاصیت‌های بسیار زیادی دارند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

دکتر سید ضیا مظهری درباره «ارتباط رنگ میوه و سبزیجات با خواص پیشگیری و درمانی آنها» توضیحاتی ارائه داده است که در ادامه این مطلب را مرور می‌کنیم:

۱ـ رنگ نارنجی (هویج، پرتقال و...)

به‌علت وجود بتاکاروتین و کاراتینوئید نه‌تنها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند بلکه دارای خواص تعدیل مشکلات تنفسی، ضد سل ریوی، سنگ کلیه و کیسه صفرا و افزایش شیر مادر است؛ میوه و سبزیجات زردرنگ شادی‌آفرین، اشتهاآور، پاک‌کننده و سم‌زدای کبد، بهبوددهنده عملکرد روده‌ها و تقویت‌کننده غدد لنفاوی است.

۲ـ رنگ بنفش (کلم بنفش)

رنگ بنفش نمایانگر وجود ترکیبات آنتوسیانین است که خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد سرطان‌زا و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن است.

۳ـ رنگ سفید (سیر، پیاز و...)

رنگ سفید نمایانگر وجود آلیسین و کوئرستین (سیر و پیاز) است که باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود؛ سیر و پیاز خاصیت ضدمیکروبی دارد و در سبد روزانه غذا توصیه می‌شود.

۴ـ رنگ قرمز (گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی و...)

سبزیجات و میوه‌های رنگ قرمز سرشار از فیتوشیمیکال و ریزمغذی‌های بسیار مفیدی هستند؛ این مواد با یاری رساندن به سیستم ایمنی بدن، توان آنان را در مواجهه با بیماری‌ها بالا می‌برند؛ تقویت عملکرد مغز و اعصاب، افزایش قدرت ذهن و اندیشه و... از دیگر فواید این مواد غذایی است.

۵ـ رنگ سبز (کیوی، خیار و...)

رنگ سبز مجموعه بسیار تأثیرگذار از ترکیباتی با خواص ضدسرطانی، قلبی و عروقی، بیوست، سنگ کلیه، مشکلات تنفسی، آسم و... است.

چیدمان

۹ اشتباه در طراحی آشپزخانه که باعث آشفتگی می شود

آشپزخانه یکی از جالب ترین و پر استفاده ترین قسمت خانه ی ما است. ما زمان زیادی را در آن می گذرانیم، بنابراین باید راحت و چند منظوره باشد. اما چندین اشتباه در طراحی وجود دارد که منجر به ناراحتی های مداوم می شود. آیا می خواهید یک اجاق درست در کنار یخچال قرار دهید؟ اگر مطمئن نیستید، این مقاله را حتما مطالعه کنید!

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، رایج ترین اشتباهات را جمع آوری کرده ایم و نکاتی را برای کسانی که می خواهند آشپزخانه‌ای مناسب داشته باشند پیدا کرده‌ایم.

۹. قرار دادن وسایل آشپزخانه در محل نامناسب

وسایل آشپزخانه را نباید خیلی بالا یا خیلی پایین قرار بدهید. قد خود را در نظر بگیرید، بهترین فاصله درست در سطح کمر است. به عنوان مثال، بهتر است فر خود را در سطح کمر قرار بدهید تا هنگام بیرون آوردن چیزها از آن خودتان خود را نسوزانید.

۸- کابینت های سنگین روی دیوارهای نازک

شما می توانید قفسه ها و کابینت ها را فقط بر روی دیوارهای محکم و کاشی شده نصب کنید یک دیوار گچ کاری نمی تواند چنین وزن سنگینی را تحمل کند، بنابراین این کار را نکنید.

۷. سینک نامناسب

مهمترین چیزها در مورد سینک ها، راحتی و قابلیت استفاده از آن ها است. سینک ظرفشویی باید جادار باشد و از موادی ساخته شود که قادر به تحمل درجه حرارت بالا هستند. انتخاب اندازه مناسب نیز مهم است.

۶. گوشه های خالی

استفاده از همه گوشه ها به ویژه در مورد آشپزخانه های کوچک بسیار مهم است. سینی های چرخان می توانند به راحتی جایگزین کشوهای بی فایده شوند. درهای تاشو بسیار گران هستند اما واقعاً ضروری هستند: شما قادر خواهید بود از تمام فضای داخل استفاده کنید.

۵. درزهای اضافی در کاشی های بین کابینتی

یک صفحه شیشه ای بین کابینت ها بسیار عالی به نظر می رسد به همین دلیل بسیاری از مردم آن را دوست دارند. اما فراموش نکنید که گرد و غبار همیشه پشت شیشه قرار می گیرند. علاوه بر این، اگر می خواهید پس انداز کنید و شیشه ارزان بخرید، ممکن است روی آن ها خراش و ترک ایجاد شود. در نتیجه، آشپزخانه شما زشت به نظر می رسد. اگر هنوز می خواهید از شیشه استفاده کنید، یک قطعه طولانی (بزرگ) از آن را سفارش بدهید. شیشه را نبایید به ورقه های کوچک تقسیم کرد. قابل اطمینان ترین و بادوام ترین یک گراند از شیشه محکم ساخته شده است. سعی نکنید در هزینه ها صرفه جویی کنید.

۴- نور کافی نیست

نور در آشپزخانه بسیار مهم است. آشپزخانه ها بزرگ نیز به نظر می رسند، اما اگر کابینت های شما از رنگ های تیره است، خرید لامپ های اضافی را فراموش نکنید. توصیه می شود چندین چراغ نصب کنید: چراغ اصلی از سقف، چراغ بالای کانتر، چراغ هایی زیر کابینت ها و یک چراغ زیبا در بالای میز ناهار خوری.

همچنین قرار دادن تمام سوکت ها به روش صحیح و راحت بسیار مهم است. هرچه نور آشپزخانه شما بیشتر باشد، طبخ آن راحت تر است.

۳. بدون ستون

فاصله زیر کابینت ها را با تکه ای از جنس کابینت بپوشانید تا از ورود گرد و غبار و آشغال ها به زیر آن جلوگیری شود.

۲. هیچ فاصله ای بین لوازم وجود ندارد

مناطق یا فرمناطقی بین یخچال، سینک ظرفشویی و اجاق گاز برقی است. وجود آنها در آشپزخانه ضروری هستند زیرا محصولات را از یخچال خارج می کنید، آنها را می شویید و سپس می پزید. همچنین توصیه نمی شود که اجاق گاز را درست در کنار یخچال قرار دهید، زیرا یخچال شما زودتر خراب می شود. یخچال به دلیل دمای زیاد برای حفظ دمای سرما فوق العاده کار می کند. برای اینکه اجاق گاز خود را از آب دور نگه دارید، آن را درست در نزدیکی سینک قرار ندهید.

۱. کف های نامناسب در آشپزخانه

اگرچه کفپوش لمینیت بسیار محبوب است، آن را در آشپزخانه قرار ندهید زیرا ممکن است به دلیل آب زیاد باد کند. اگر کف آشپزخانه را سرامیک کنید، آشپزخانه شما دنج نخواهد بود زیرا پای شما همیشه سرد خواهد بود و در صورت افتادن ظروف و قابلمه‌های شما ممکن است خراب شود.

توصیه می کنیم سرامیک ها و چوب اصلاح شده را با هم ترکیب کنید. کاشی و سرامیک ها را درست در نزدیکی کابینت ها قرار دهید و چوب اصلاح شده را از نظر حرارتی در منطقه غذاخوری (وسط آشپزخانه) قرار دهید.

تازه های سلامت

چرا تأمین ویتامین D در زمان شیوع کرونا مهم است؟

یکی از راه‌های مقابله با ویروس کرونا تقویت سیستم ایمنی بدن است؛ ویتامین D یکی از مهمترین منابعی است که عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد اما همه ما در معرض نور آفتاب هستیم؛ بنابراین نباید کمبود ویتامین D داشته باشیم! آیا این تصور درست است؟!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم؛ با شیوع کرونا در دنیا، اغلب پزشکان و متخصصین تاکید دارند که یکی از مهمترین راه‌های مقابله با این ویروس، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن است و فاکتورهایی که موجب بهبود عملکرد آن می‌شود، تغذیه مناسب و خواب کافی است.

در بین منابع غذایی که هر روز از آنان استفاده می‌کنیم، ویتامین D نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد اما بسیاری از مردم از منابع سرشار این ویتامین و نحوه استفاده از مکمل‌ها بی‌اطلاع هستند؛ سمیرا محمدی، دانشجوی دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت در مطلبی منابع غنی این ویتامین و استفاده از مکمل‌های دارویی ویتامین D را معرفی کرده است.

منابع اصلی ویتامین D کجاست؟

سه منبع تامین ویتامین D بدن عبارتند از:

۱-نور مستقیم آفتاب

۲-منابع غذایی

۳-مکمل ویتامین D

یک سؤال: همه ما در معرض نور آفتاب هستیم؛ بنابراین نباید کمبود ویتامین D داشته باشیم؛ آیا این تصور درست است؟!

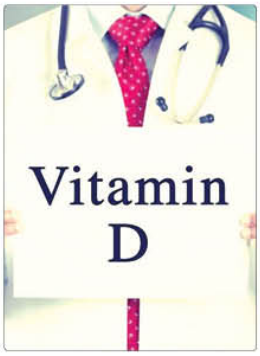
دقت داشته باشید که نور آفتاب باید به طور مستقیم بر بدن بتابد؛ بدون ابر، شیشه و هیچ‌گونه محافظ یا کرم ضد آفتاب!

چه منابع غذایی سرشار از ویتامین D هستند؟

ویتامین D در مواد غذایی نظیر ماهی، تخم‌مرغ، ماست و شیر یافت می‌شود.

اگر امکان تأمین ویتامین D از طریق آفتاب گرفتن و رژیم غذایی وجود نداشته باشد، چه کنیم؟

در این صورت می‌توانید از مکمل‌های غذایی استفاده کنید؛ طبق دستورالعمل کشوری مصرف یک عدد ویتامین D پنجاه هزار واحدی در هر ماه نیاز بدن را تامین می‌کند.



با جامعه 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، مهمان 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