

مهار کرونا به کمک فضای مجازی

راهکارهایی برای انجام امور روزانه از داخل منزل

حامد سردار | بخواهیم یا نخواهیم، ویروس کرونا فعلا مهمان ناخوانده کشور ما هم شده است و باید با آن مقابله کنیم. کشور چین که خاستگاه این مدل از ویروس کروناست و تاکنون بیش از همه کشورهای جهان با آن درگیر بوده و مهم‌ترین روشش برای مقابله با بیماری، قرنطینه و قطع ارتباط شهر و ندانش با یکدیگر است، هم‌اکنون در شهرهای پرجمعیتش توانسته به کمک همین شیوه و البته رعایت مسائل پیشگیرانه توسط مردم، مانع‌از شیوع و ابتلای گسترده شهر و ندانش شود. شاید اولین سوألی که برای مخاطب پیش بیاید این باشد که در این روش که شهر و ندان چینی طی یک‌ماه در خانه قرنطینه شدند و فقط ۳ تا ۳ ساعت از منازل بیرون آمدند، چگونه مایحتاج خود را در زمینه‌های مختلف تهیه کردند؟ جواب آن یک کلمه است و آن هم «اینترنت». آماده‌بودن زیرساخت‌ها در چین و وجود هزاران کسب‌وکار اینترنتی در هر زمینه‌ای، مردم را از حضور در شهر برای تأمین نیازهایشان بی‌نیاز می‌کند. اما آیا در ایران، بستر اینترنت و کسب‌وکارهای اینترنتی به سطحی رسیده‌است که بتوانند مانع‌از حضور شهر و ندان در شهر شوند؟ این سوألی است که جواب آن را نمی‌توان با «بله» یا «خیر» مطلق داد؛ چراکه در بخشی از حوزه‌ها ما به این توانمندی رسیده‌ایم و در بخشی از حوزه‌ها که وابسته‌به دولت و دولت‌الکتر و نیک بوده است، چندان توانمند نیستیم.

در ادامه سعی می‌کنیم به شما راهکارها و روش‌هایی را بیاموزیم که برای انجام امورتان، کمتر از منزل خارج شوید تا کمتر در معرض ابتلا به این ویروس پر‌درد‌دسر قرار گیرید.

سرگرمی ۲۴ساعته

اگر اهل بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی هستید، حالا حالاها حوصله شما سر نخواهد رفت؛ چراکه کافی است سری به بخش بازی کافه‌بازار بزنید و با دنیایی از بازی‌های موبایلی روبه‌رو شوید. اما اگر از علاقه‌مندان به فیلم و سینما هستید، کافی است اشتراکی چندماهه از یکی از پلتفرم‌های آنلاین نمایش فیلم مانند نماوا و فیلم‌بو خریداری کنید و بیست‌و‌چهار ساعته به تماشای بیش از هزاران فیلم و سریال بنشینید و سرگرم شوید.

خرید مایحتاج روزانه

در نقاط مختلف کشور وبه‌ویژه در شهر مشهد، می‌توان وب‌سایت‌هایی را یافت که امکان خرید مایحتاج روزانه را به‌صورت آنلاین در اختیار قرار می‌دهند و در کمتر از چندساعت، پیک فروشگاه سفارش‌هایتان را برایتان می‌آورد. فروشگاه‌های اینترنتی اهو ahoor24.ir در مشهد، اوکالا(okala.com) و دی‌جی کالا (www.digikala.com) چند نمونه از فروشگاه آنلاین مایحتاج روزانه هستند که می‌توانید از آن‌ها خرید آنلاین انجام دهید.

خدمات بانکی

با رشد مناسب بانک‌ها در حوزه بانکداری اینترنتی هنوز هم شلوغی شعب بانکی جای تعجب دارد. هم‌اکنون هر بانکی در کشور حداقل یک وب‌سایت و یک نرم‌افزار موبایل برای انجام امور بانکی دارد و به‌راحتی می‌توانید بیشتر امور بانکی از جمله پرداخت اقساط، کارت به کارت، انتقال وجه شبا، درخواست وجه‌سجک و تسهیلات، مشاهده صورت‌حساب‌ها و دیگر امور خود را به کمک این برنامه‌ها انجام دهید. اگر تاکنون قابلیت اینترنت‌بانک خود را فعال نکرده‌اید، برای فعال‌سازی آن هرچه سریع‌تر به یکی از شعب بانک خود مراجعه کنید.

آموزش از راه دور

در مشهد تا آخر هفته همه مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل است وپا توجه به اینکه سخنگوی کمیسیون آموزش مجلس پیشنهاد تعطیلی مدارس تا ۱۵ فروردین را مطرح کرده است، شاید تا آخر سال برای جلوگیری از شیوع بیماری، مدارس تعطیل شوند. در همین شرایط هم می‌توان به کمک پلتفرم‌های آموزش از راه‌دور و ایجاد وبینار به آموزش پرداخت. در نشانی اینترنتی b2n.ir/322631 می‌توانید کلی پلتفرم آموزش مجازی ایرانی پیدا کنید؛ هرچند از آموزش‌وپرورش توقع می‌رفت طی سال‌های گذشته، پلتفرمی برای آموزش از راه‌دور به‌صورت رسمی راه‌اندازی کند تا در چنین روزهایی، روند آموزش مدارس متوقف نشود.

ویزیت مجازی دکتر

هرچند هنوز قوانین کشور اجازه تجویز الکترونیکی دارو و خرید آنلاین دارو را نمی‌دهد، هستند وب‌سایت‌هایی که این امکان را برای شما فراهم می‌آورند تا بتوانید با پزشکان متخصص در هر حوزه‌ای به‌صورت آنلاین و تصویری یا به‌صورت تلفنی با چت به مشورت بپردازید و مشکل خود را بیان و راهنمایی دریافت کنید. با یک جست‌وجو ساده در گوگل به فهرستی از وب‌سایت‌های دارای مجوز در این زمینه خواهید رسید. وب‌سایت «دکتر سائنا» به نشانی (drsaina.com) یکی از استارت‌آپ‌های پیشرو در زمینه مشاوره آنلاین پزشکی و نوبت‌دهی اینترنتی با دراختیارداشتن بیش از ۴۴۰ پزشک است. در نشانی plink.ir/kxexp هم می‌توانید به فهرست کاملی از وب‌سایت‌های ویزیت مجازی داروخانه‌های آنلاین دسترسی پیدا کنید.

زیارت مجازی

اگر عادت دارید روزانه، هفتگی یا هر چند مدت یک‌بار، به بارگاه امام (رضاع) مشرف شوید، فعلا می‌توانید از سیستم زیارت مجازی آستان قدس رضوی استفاده کنید و به مشاهده زنده آنلاین ضریح مطهر ثامن‌الائمه(ع) یا دیگر صحن‌های حرم مطهر بنشینید و به زیارت بپردازید. کافی است به نشانی m.tazavi.ir مراجعه کنید.

سفارش آنلاین غذا

در این حوزه شاید بتوان گفت در ایران به خودکفایی کامل رسیده‌ایم. اسنپ‌فود، ریحون، چلبوری، چنگال، مامان‌پز و ... همه استارت‌آپ‌های بسیار خوبی هستند که در حوزه سفارش آنلاین و ارسال غذا مشغول به فعالیت‌اند.

دولت الکترونیک

کشور در حوزه خدمات دولت الکترونیک خیلی عقب است، اما برخی کارهای اداری را می‌توان به کمک درگاه ملی خدمات دولت هوشمند به نشانی iran.gov.ir غیرضروری انجام داد. حتماً سری به این نشانی بزنید؛ شاید کاری را که می‌خواهید برای انجام آن به یکی از ادارات دولتی سر بزنید، بتوانید به‌صورت اینترنتی انجام دهید. شهرداری مشهد هم در نشانی e.mashhad.ir برخی خدمات مفید ارائه می‌کند که می‌تواند موجب کاهش رفت‌وآمد به این سازمان و زیرمجموعه‌هایش شود.

پیک موتوری

استارت‌آپ مشهدی پیکاتو و استارت‌آپ‌های کشوری مثل الوپیک و اسنپ می‌توانند گزینیه‌های بسیار خوبی برای جابه‌جایی کالاها و بسته‌های شما در شهر باشند.

روزنامه شهرامید وزندگی

SHAHRAANews.irشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۸ ساعت ۲۰:۵۵

۱۰



مجموعه‌های علمی

● گامی بلند در توسعه حوزه سلامت

کشور

در مراسم دیروز و با رونمایی از فناوری‌هایی که متخصصان مشهدی ساخته‌اند، نیازبیماران کلیوی به تجهیزات دیالیز صفاقی تأمین و گامی بلند برای کمک به توسعه سلامت کشور برداشته شد.

دیالیز صفاقی یکی از روش‌های انجام دیالیز است که بسیاری از متخصصان آن را به دلیل هزینه‌های کمتر، امکان انجام آن در منزل و راحتی بیشتر بیماران، بهتر از سایر روش‌های دیالیز می‌دانند. حالا با تولید تجهیزات رونمایی شده در مراسم دیروز، دیگر به واردات آن‌ها از دیگر کشورها نیازی نیست. در مجموع تولید داخلی محصولات شرکت داروسازی ثامن بین ۱۰ تا ۱۲ میلیون یورو در امسال صرفه‌جویی ارزی به همراه دارد که این میزان ازآوری در سال‌های آینده با توجه به افزایش ظرفیت تولید، به ۱۵ میلیون یورو می‌رسد. این شرکت ظرفیت تأمین نیاز دارویی تمامی بیماران دیالیز صفاقی ایران را دارد و می‌تواند به حوزه صادرات نیز وارد شود.

امضای تفاهم‌نامه «طبیب» و تفاهم‌نامه راه‌اندازی نخستین پردیس فناوری خصوصی دارو و تجهیزات پزشکی با عنوان «سلامت ثامن» از دیگر برنامه‌های این مراسم بود.

شرکت داروسازی ثامن با بهره‌مندی از نیروی انسانی متخصص و پرتوان در مسیر تولید کلیه محلول‌های استریل تزریقی و شست‌شو، دیالیز صفاقی و خونی، فرآورده‌های بیوتکنولوژی پپتیدهای طبیعی و نوترکیب لیوفلیزه و غیر لیوفلیزه و ارائه خدمات دارویی به جامعه درمانی و بیماران به‌خصوص بیماران کلیوی، سی‌اف‌و... فعالیت می‌کند و دستیابی به دانش فنی و تولید فیلم‌های چندلایه فرآورده‌های تزریقی و ملزومات دیالیز صفاقی که صبح دیروز در این مراسم به‌طور رسمی رونمایی شد، گام مهمی در توسعه فعالیت‌های این شرکت برای خودکفایی در حوزه دارویی به‌شمار می‌رود.

● صنایع‌دانش‌بنیان عامل خودکفایی کشور

سورنا ستاری در این مراسم با اشاره به اهمیت دستیابی به دانش‌فنی در حوزه‌های سلامت، اظهار کرد: حرکت جدید شرکت داروسازی ثامن در راستای خودکفایی که با حمایت تولید معزز آستان قدس رضوی انجام گرفته است، حرکتی بسیار ارزشمند شمرده می‌شود.

معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور با بیان اینکه همکاری و مشارکت شرکت‌های بزرگ همچون لفاف خزر با هدف ورود شرکت‌های دانش‌بنیان نظیر شرکت داروسازی ثامن به بازارهای رقابتی در حقیقت کاری بالارزش است، گفت: همکاری شرکت لفاف خزر با شرکت داروسازی ثامن که دارای دانش فنی و نیروی انسانی متخصص است، توانست بازار عظیمی را در اختیار این شرکت دانش‌بنیان و کشور قرار دهد و علاوه بر این می‌تواند باعث توسعه حوزه‌های درمانی و سرم‌سازی شود.

با حضور تولیت آستان قدس و معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور از تجهیزات بومی دیالیز صفاقی رونمایی شد

ظهور نوآوری در دل تحریم‌ها



علیرضا محمدی

صبح دیروز در مراسمی با حضور سورنا ستاری، معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور، و حجت‌الاسلام والمسلمین احمد مروی، تولیت آستان قدس رضوی، از دانش فنی و تولید فیلم‌های چندلایه فرآورده‌های تزریقی و ملزومات دیالیز صفاقی در شرکت داروسازی ثامن رونمایی شد. شرکت ثامن تنها تولیدکننده انحصاری محلول‌های دیالیز صفاقی و ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های ویژه این فرآورده به بیماران کلیوی در کشور است که در گذشته برخی از تجهیزات و مواد اولیه تولید این محصولات را از طریق واردات تأمین می‌کرد، اما این شرکت داروسازی با همکاری شرکت تولیدی فیلم‌های چندلایه لفاف خزر و تلاش نخبگان ایرانی در امسال موفق به کسب دانش بومی تولید این ملزومات شد.

رضاع) در بخش اقتصادی سوداگرانه نیست و خدمت به جامعه و توجه به نیازهای کشور اولویت نخست ماست. تولیت آستان قدس رضوی به دغدغه‌های مردم درباره وقوع بیماری‌های واگیر هم پرداخت و در این زمینه گفت: در شرایط کنونی کشور به شرکت‌های داروسازی آستان قدس رضوی گفته‌ام در صورت وجود ظرفیت در راستای تولید ماده ضدعفونی که نیاز مردم است، شبانه‌روزی تلاش کنند تا این مواد را تولید کنند. آستان قدس رضوی در صورت تولید این محصولات، آن‌ها را رایگان در محافل عمومی در اختیار مردم قرار خواهد داد. آستان قدس رضوی

باید با به‌کارگیری ظرفیت‌ها و توانمندی‌ها و بهره‌گیری از دانش، ابتکار و خلاقیت خود با نگاهی انسانی فعالیت کند و برای همگان الگو باشد.

● توسعه اقدامات بهداشتی در اماکن متبر که

دکتر محمدحسین بحرینی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد، هم در این مراسم با اشاره به نوع همکاری‌های بین دانشگاه علوم پزشکی مشهد و آستان قدس رضوی، گفت: تولیت آستان قدس رضوی اهتمام ویژه‌ای در راستای اعمال تدابیر پیشگیرانه برای جلوگیری از شیوع بیماری‌های واگیر در اماکن متبر که رضوی دارند و در این رابطه با وزیر بهداشت نیز تماس تلفنی داشتند.

حجت‌الاسلام والمسلمین مروی در این جلسات و گفت‌وگوهای تلفنی با تأکید بر اینکه آستان قدس رضوی در خدمت نظام سلامت است، سلامت زائران امام رثوف(ع) را بسیار مهم بیان کرده‌اند.

بحرینی در تشریح اقدامات انجام‌شده در این حوزه هم اظهار کرد: جلسات متعددی با بنیاد سلامت آستان قدس رضوی و دارالشفای امام (رضاع) برگزار شد که بر اساس آن مقرر شد آموزش‌های لازم به زائران

۰۰عشرکت در ایران در حوزه بیوتیک فعالیت دارند و تاکنون تولید ۱۲۲اروی بیوتیک حاصل تلاش این شرکت‌هاست، بنابراین باید از این فرصت برای بازسازی و توسعه داروهای خود در کشورهای مسائل و مشکلات مدنظر کند، از همین جهت حاصل نوآوری دستیابی به بازار عظیم‌تر و پرسودتر خواهد بود.

● تلاش آستان قدس برای تأمین مواد ضدعفونی

تولیت آستان قدس رضوی هم در این مراسم با بیان اینکه این آیین رونمایی جلوه دیگری از ابتکار، نوآوری، خلاقیت و اقتصاد مقاومتی را نشان می‌دهد، گفت: توسعه علم و دانش در بالاترین سطح آموزه‌های دینی قرار دارد. اسلام تمامی تبعیضات و شاخصه‌های جاهلی را از بین برد و شاخصه‌هایی مانند تقوی و علم و دانش را جایگزین کرد و بر این اساس تمدن بزرگ اسلامی شکل گرفت.

حجت‌الاسلام مروی با بیان اینکه در آستان قدس رضوی به این نکات توجه کردیم، گفت: بخش خصوصی ریسک‌پذیر نیست و نگاه اقتصادی دارد، اما آستان قدس رضوی و نهادهای دولتی و انقلابی باید منافع مردم و کشور را مدنظر داشته باشند و در عرصه‌هایی که نفع آن برای جامعه است، ریسک‌پذیر باشند. البته ما نباید رقیب بخش خصوصی باشیم و در حوزه‌هایی که بخش خصوصی امکان ورود ندارد، وارد شویم. اگر بخش خصوصی نیز خواست در حوزه ما وارد شود، ما باید راه را برای آن باز کنیم.

او با اشاره به اینکه پشتیبانی در عرصه علمی و توجه به شرکت‌های دانش‌بنیان رویکرد آستان قدس رضوی است، اظهار کرد: اقداماتی ماندگار است که پشتوانه علمی داشته باشد، بنابراین در تمام امور رویکرد علمی را مدنظر داریم. نگاه آستان قدس رضوی با توجه به انتساب آن به بارگاه ملکوتی امام

حرم مطهر برای پیشگیری از بیماری و راه‌های مقابله با آن و راه‌های سرایت این بیماری داده شود که در این راستا تعداد زیادی بنر و محتوای آموزشی در اختیار آستان قدس رضوی قرار گرفت.

● خراسان، پیشرو در فعالیت‌های دانش‌بنیان

معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور در ادامه سفر یک‌روزه خود به مشهد، از دستاوردهای شرکت‌های دانش‌بنیان فعال در حوزه سلامت پارک علم و فناوری خراسان و همچنین مجموعه پارک علم و فناوری سلامت مشهد بازدید کرد. ستاری در حاشیه این بازدید با اشاره به اینکه استان خراسان رضوی از نظر حضور و فعالیت شرکت‌های دانش‌بنیان و فناوری، استان بسیار مهمی در کشور است و عملکرد قابل‌قبولی را در این زمینه از خود به‌جا گذاشته است، گفت: البته هنوز با توجه به ظرفیت‌های ذاتی موجود در استان، جای کار زیادی وجود دارد و باید به توسعه بیشتر این بخش کمک کرد. با توجه به تحریم‌های فعلی، انکای کشور به همین شرکت‌های دانش‌بنیان و فناوری است و در هر صنعت و فعالیتی که به مشکل برخورد می‌کنیم، این شرکت‌ها اولین گزینه ما برای برطرف کردن آن مسئله به حساب می‌آیند.

او با بیان اینکه خوشبختانه در یک‌سال گذشته اتفاقات خوبی هم برای توسعه بازار دانش‌بنیان‌ها افتاده است، اظهار کرد: الان در تمام حوزه‌ها تعداد شایان توجهی از شرکت‌های دانش‌بنیان حضور دارند و مشغول فعالیت هستند و امیدواریم با همین روند روزه‌به‌روز شاهد توسعه بیشتر فعالیت‌های آن‌ها باشیم.

● قراردادی برای تولید هملیون ماسک نانو

معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور به افزایش تولید محصولات سلامت‌محور به‌ویژه با توجه به شرایط فعلی کشور در مقابله با ویروس کرونا هم اشاره کرد و در این زمینه گفت: در دنیا تنها چند کشور هستند که می‌توانند دستگاه‌های فیلتراسیون نانو را بسازند. ماسک‌های نانو N۹۹ تولید کنند. خوشبختانه شرکت‌های دانش‌بنیان باعث شده‌اند که ما در این زمینه بتوانیم این نوع ماسک‌ها را تولید کنیم و امروز چند شرکت در کشور مشغول تولید این محصول هستند. حتی شرکت‌های خصوصی حاضر در این صنعت توان صادر کردن این دستگاه‌ها را به دیگر کشورها دارند و با این کار می‌توانند برای کشور ارزآوری داشته باشند.

مشکلات مردم در تهیه ماسک‌ها از دیگر نکاتی بود که ستاری به آن پرداخت و گفت: در ۲روز گذشته قرارداد تولید هملیون ماسک نانو با شرکت‌های دانش‌بنیان داخلی بسته شده است که می‌تواند نیاز کادر درمانی کشور به این محصول را تا حدودی تأمین کند. به‌واقع در این زمینه با مشکل تولید روبه‌رو نیستیم، اما بحث لالایی و فعالیت برخی افراد برای سوءاستفاده از شرایط موجود، باعث شده است که این مشکلات به وجود

بیاید. ●

