یورشی دوباره و گوش‌هایی که بدهکار نیست!

■ کرونا دوباره در کشور جان گرفته؛ وضعیت برخی استان‌ها وخیم است؛ ویروس جهش یافته انگلیسی نیز تاخت و تازش را شروع کرده و در تمام کشور به گردش درآمده است و هر آن می‌تواند کل کشور را به تسخیر درآورد...

گروه تغذیه و سلامت – با اعمال محدودیت‌های متوسط کرونایی از ۱۴ آبان ماه و تشدید آنها از اول آذر ماه، آغاز فعالیت طرح محله محور مقابله با کرونا تحت عنوان طرح شهید قاسم سلیمانی، افزایش تعداد آزمایش‌های تشخیصی کرونا، اعمال محدودیت تردد بین استانی و... به تدریج آمار بستری و فوت ناشی از کرونا بعد از یک پاییز پُر مرگ، کاهش یافت؛ به طوری که در ۲۹ آذر ماه دکتر علیرضا رییسی–سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام کرد که روند بیماری در ۳۰ استان کشور نزولی شده و خوشبختانه هیچ شهر قرمزی نداریم.

مرگ و میرهای ۲ رقمی کرونا

این کاهش تاجایی پیش رفت که در هفته چهارم دی ماه میزان بستری بیماران به شدت کاهش یافت و میزان مرگ و میر کرونایی نیز پس از چندین ماه در تاریخ ۱۶ دی ماه مجددا دو رقمی شد. همچنین بر این اساس میزان موارد سرپایی مثبت بیماری در کل کشور نیز با کاهش چشمگیری روبرو شد؛ به طوری که وزیر بهداشت در هشتم دی ماه ۱۳۹۹ از کاهش حداقل ۵۰ تا ۶۰ درصدی مرگ و میر روزانه ناشی از کرونا در کشور خبر داد.

چشم انتظار موجی سهمگین!

این درحالی بود که وزارت بهداشتی‌ها از همان روز بارها و بارها اعلام کردند که این روند نزولی، شکننده بوده و با هرگونه عادی انگاری و سهل‌اگاری در رعایت پروتکل‌های بهداشتی دوباره در دام موجی سنگین و سهمگین گرفتار خواهیم شد. حال آنکه در بسیاری از کشورها ویروس کرونای جهش یافته انگلیسی گزارش شده بود و بر همین اساس خطر ورود این گونه ویروس کرونا به کشور نیز وجود داشت و در همین راستا بارها و بارها تاکید شد که ویروس مرز نمی‌شناسد و نیاز به پاسپورت هم ندارد.

اما انگار مردم و حتی برخی مسوولان باز هم به دام آرامش پیش از طوفان کرونا افتادند. بر همین اساس به محض آرام شدن اوضاع و نزولی شدن روند بیماری در کشور، کاهش چشمگیری از رعایت پروتکل های بهداشتی را شاهد بودیم. به طوری که برخی با سهل انگاری و عدم رعایت پروتکل های بهداشتی، ورود به موج خیز دوباره و موج چهارم بیماری در کشور را رقم زدند. دکتر علیرضا رییسی– معاون بهداشت وزارت بهداشت و سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا در همین راستا گفت: میزان رعایت پروتکل ها افت قابل توجهی داشته و در میانگین کشور ۱۴ درصد افت پروتکل داریم، اما این موضوع در برخی استان ها با شدت بیشتری افت کرده است. مثلا برخی شهرهای خوزستان میزان رعایت پروتکل های بهداشتی به زیر ۱۰ درصد رسیده است. از طرفی، با وجود روند کاهشی بیماری در کشور، به دلیل خطر ورود ویروس کرونای جهش یافته، وزارت بهداشت محدودیت‌هایی را در رفت و آمد به انگلیس اعمال کرد. همچنین به گفته وزارت بهداشتی‌ها تمام مسافرین ورودی به کشور باید تست منفی کرونا داشته و در کشور هم مجددا از آنها تست گرفته می‌شود و در صورتیکه کرونا مثبت باشند قرنطینه شده و در غیر این صورت به آنها توصیه می شود که در محل اقامت‌شان به مدت ۱۴ روز خود را قرنطینه کنند.

با این حال، علی رغم اینکه وزارت بهداشت بارها اعلام کرد که ویروس جهش یافته انگلیسی به مراتب مهاجم تر از ویروس ووهان بوده و میزان سرایت پذیری و مرگ زایی آن چندین برابر ویروس قبلی است، اما گویا گوش شنوایی برای این حرف ها وجود نداشت و همین موضوع باعث شد که کرونا و ویروس چموش انگلیسی خود را به ایران برساند، مرزهای ایران را درنوردد و هم از پایتخت سر برآورد و هم از البرز، قزوین و ...به طوری که وزیر بهداشت روز گذشته اعلام کرد که دیگر ویروس موتاسیون یافته منحصر به یک نقطه نیست، بلکه همه جا می شود آن را یافت.

عصیان کرونای انگلیسی در خوزستان و احتمال یک فاجعه

خوزستان، اما وضعیتش متفاوت‌تر از همه استان‌هاست و هر روز بر تعداد بیماران کرونایی این استان افزوده می شود. متاسفانه اخیرا میزان رعایت پروتکل های بهداشتی در خوزستان به زیر ۲۰ درصد رسیده و همین موضوع زنگ خطر شیوع کرونا در این استان را به صدا درمی آورد. خطری که در صورت ادامه این روند ممکن است به فاجعه بدل شده و دوباره میزان مرگ و میرها را صعودی کند. به گفته وزیر بهداشت کانون شیوع کرونای انگلیسی در این خوزستان، از شادگان آغاز شد و سپس رامهرمز، اهواز و آبادان و قسمت های جنوب و به خصوص غرب استان خوزستان را به شدت گرفتار کرد. همچنین متاسفانه کانون اصلی گرفتاری با کرونای جهش یافته در خوزستان مسافرینی بودند که از کشور همسایه، یعنی عراق می آمدند.

در عین حال دکتر علیرضا رییسی– سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا نیز در دوم اسفند ماه نسبت به سیر شتابان کرونا در عراق و لزوم مراقبت از مرزهای غربی هشدار داده و اعلام کرده بود که در مورد مرزهای غربی باید اقدامات سختگیرانه برای عبور و مرور صورت گیرد.

۱۱ شهر قرمز در خوزستان؛ ۵۲ شهر نارنجی، ۲۱۷ شهر زرد و ۱۶۸ شهر آبی در کشور

معاون بهداشت وزارت بهداشت همچنین اعلام کرده بود که بر اساس آخرین آمار روز گذشته؛ ۱۱ شهر قرمز داریم که همگی در استان خوزستان هستند شامل شهرهای آبادان، اهواز، بندر ماهشهر، خرمشهر، رامهرمز، دزفول، دشت آزادگان، شوشتر، کارون، هویزه و شادگان. همچنین در کشور ۵۲ شهر نارنجی، ۲۱۷ شهر زرد و ۱۶۸ شهر آبی داریم و به تعداد شهرهای نارنجی اضافه شده است.

عصبانیت وزیر بهداشت از پروتکل شکنان و گلایه نامه ای به مسئولان

اما عده‌ای باز هم کرونا را شوخی گرفته و توجهی به این هشدارها نشان نمی دهند؛ موضوعی که عصبانیت شدید وزیر بهداشت از پروتکل شکنان را به دنبال داشت. به طوری که نمکی اعلام کرد که گلایه ای را به مسوولان نظام نوشتم که چقدر من و همکارانم احساس تنهایی و غربت می کنیم.

وی با ابراز نارضایتی از برخی رفت و آمدها به خارج از کشور و از جمله به عتبات، گفت: ما کی برای تردد از مرزها به سمت عتبات و برگشتش مجوز و اجازه دادیم؟. چه کسی از من نامه دارد در این زمینه. کدام یک از همکارانم با برخی از این ترددها موافقت کردند؟. اتوبوسی می آید و آن را در مرز تست می کنیم که فرد مثبت از آن بیرون می آید. این فرد مثبت پیاده می شود و اتوبوس تا فلان شهرستان می رود. ردیابی می کنیم و تازه موارد مثبت در آنجا پیدا می شوند. تا کجا باید همکاران من تاوان ندانم کاری برخی را بدهند. ما چه گناهی کردیم که در ۱۳ ماه مدام باید موج ایجاد شود، موج را بشکنیم و شهید دهیم!.

فریاد می زنیم که اپیدمی گرفتارمان می کند، چرا گوش نمی‌کنید؟

نمکی گفت: خدا شاهد است که داغ این شهدای سلامت دارد مرا نابود می کند. ناب‌ترین بچه‌های نظام سلامت را از دست دادم. داغی برای هیچ فرماندهی بالاتر از این نیست که افسران ارشد و سربازانش را از دست بدهد آن هم به دلیل ندانم کاری و سهل انگاری دیگران. من وزیر خبر ندارم چه کسی می آید و بیرون می رود. فقط شدم ته رودخانه، زخمی و جنازه جمع کن. بجای وزیر بهداشت بگذارید مدیرکل مرده شور خانه. این درد بزرگی است.

وزیر بهداشت به صراحت اعلام کرد که ویروس جهش یافته کرونا، ویروس مهاجمی است. فکر نکنید، انگلیس یکی از ساختارهای ضعیف سلامت جهان را دارد. انگلیس یکی از نظام های سلامت مقتدر جهان را دارد. آلمان کشور کمی نیست در مقابل مسایل بهداشتی درمانی، اما به زانو درآمد. نه گستردگی اقلیم ما را دارند و نه کم بضاعتی اقتصادی ما را دارند. ما داریم فریاد می‌زنیم که اپیدمی گرفتارمان می‌کند، چرا گوش نمی کنید؟. اینطور که نمی شود مملکت اداره کرد. چقدر باید فریاد بزنم و بگویم. چقدر باید خجالت بکشم از پزشک و پرستار و علوم آزمایشگاهی و بقیه. کرونای انگلیسی در کشور در گردش است، نفس های خوزستان در سینه حبس شده، کادر بهداشت و درمان هنوز خستگی و ضعف ناشی از حمله موج سوم کرونا را از تن به در نکرده، با یورش کرونای انگلیسی مواجه شده اند و قرار است باز هم با جان شان از مردم در برابر این هجمه دفاع کنند، اما هنوز عده‌ای از مردم حتی ماسک زدن را هم به سخره می گیرند و به دنبال آماده شدن برای عید، خرید، برگزاری مراسم و دورهمی هایشان هستند. جمع شان جمع است، غافل از اینکه کرونا می تواند در لحظه ای برای همیشه متفرق شان کند.

پایان داستان کرونا می تواند با رعایت پروتکل های بهداشتی و به موازات آن انجام واکسیناسیون و اعمال محدودیت های هوشمند، امیدبخش تصور شود، شرط عقل است که ساده انگاری نشود تا دوباره نظاره گر حکایتی تراژیک از موجی جدید نباشیم...

آخرین خبرها از واکسن‌های ایرانی کرونا ؛

احتمال ادغام فاز ۲و۳ تست انسانی واکسن «کوو برکت»

گروه تغذیه و سلامت – رییس کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا آخرین جزئیات تولید واکسن‌های ایرانی کرونا را تشریح کرد.

دکتر مصطفی قانعی درباره آخرین خبرها از ساخت و کارآزمایی بالینی واکسن‌های ایرانی کرونا، گفت: خوشبختانه واکسن کرونای بنیاد برکت فاز اول مطالعات بالینی خود را با موفقیت پشت سر گذاشته است و تمام آنچه مدنظر داشتیم به شکل مناسبی پیش رفت. این واکسن در حال ورود به فاز دوم مطالعات بالینی است.

در صورت ادغام فاز دو و سه مطالعات بالینی، واکسن می‌تواند با سرعت بیشتری برای ورود به بازار آماده شود.

وی درباره زمان احتمالی آغاز فاز دوم مطالعات بالینی واکسن کرونای بنیاد برکت، اظهار کرد: فاز دوم هم احتمالا در اسفند ماه آغاز شود و تا خرداد ماه هم واکسن به بازار آید.

هنوز مشخص نیست که فاز دو و سه مطالعات بالینی ادغام می‌شود یا خیر اما در صورت ادغام این دو فاز با یکدیگر چند هزار نفر مورد مطالعه قرار می گیرند.

وی درباره زمان اجرای فاز اول کارآزمایی بالینی واکسن کرونای انستیتو رازی اظهار بی‌اطلاعی کرد و افزود: مجریان برنامه‌های این واکسن انستیتو رازی و دانشگاه علوم پزشکی ایران هستند که اطلاعات تکمیلی را خواهند داد.

قانعی درباره خبرهای منتشر شده مبنی بر راه‌اندازی خط تولید واکسن کرونای اسپوتنیک وی روسی در ایران، تصریح کرد: فکر نمی‌کنم هنوز قراردادی در این زمینه نوشته شده باشد، این موضوع توافقی میان ایران و روسیه است، پس از انعقاد قرارداد می‌توان به جزئیات موضوع پرداخت اما قرار است با انتقال دانش فنی این خطی مشترک برای تولید واکسن میان ایران و روسیه باشد. وی در خصوص واکسن کرونای وزارت دفاع با نام «میلادنور»، تاکید کرد: احتمالا با تشکیل جلسه کمیته اخلاق بعدی مجوز کارآزمایی بالینی آن صادر خواهد شد.

مطالعات بالینی این واکسن هم مشابه واکسن بنیاد برکت است و تفاوت چندانی نخواهد داشت. این واکسن تزریقی بوده در دو دوز و به فاصله ۲۸ روز تزریق خواهد شد.

قانعی گفت: انتظار می‌رود که تا شهریور ماه سال ۱۴۰۰ بتوانیم نیاز داخلی به واکسیناسیون را تامین کنیم.

وی در پاسخ به این سوال که آیا با افزایش ابتلا به کرونا در افراد زیر ۱۸ سال تصمیمات جدیدی برای واکسیناسیون این گروه اتخاذ شده است یا خیر؟، بیان کرد: به محض آنکه هر میزان واکسن تهیه کنیم اقدام به تزریق آن خواهیم کرد.

در حال حاضر گویا واکسن آسترازنیکا بر روی کودکان هم تزریق می‌شود. در کشور ما هنوز ترایال واکسیناسیون کودکان در برنامه‌هایمان وجود ندارد.

قانعی درباره احتمال ناقل بودن افراد حتی پس از تزریق واکسن کرونا، افزود: در مورد یک یا دو واکسن این مورد ذکر شده است، اما هنوز در مورد واکسن‌های تولیدی کشور ما چنین موضوعی گزارش نشده است.

وی با اشاره به نقش تحریم‌ها در تولید واکسن ایرانی کرونا، تاکید کرد: علت تاخیر تولید واکسن کرونا در کشور ما نسبت به سایر کشورها همین تحریم‌ها است که سبب می‌شد اقدامی که شاید در عرض یک هفته می‌توانست انجام شود تا سه ماه به طول بی‌انجامد.

انواع روغن نارگیل و فواید آن

گروه تغذیه و سلامت – هنگام انتخاب روغن برای صورت، به دنبال روغن نارگیل ارگانیک با دارای برچسب تصفیه نشده باشید. محققان در تحقیقات خود پیرامون بهترین روغن مورد استفاده برای پوست صورت که بیشترین فایده را برای پوست دارد؛ یکی از این روغن‌ها، روغن نارگیل است.

سه نوع اصلی روغن نارگیل وجود دارد: تصفیه نشده، روغن مشتق شده و روغن مایع.

روغن نارگیل مایع در درجه اول برای پخت و پز استفاده می‌شود؛ کیفیت روغن‌های نارگیل که به منظور تجاری تهیه می‌شوند، با یکدیگر بسیار متفاوت است؛ برخی روغن‌ها از طریق یک فرآیند شیمیایی تصفیه می‌شوند که ممکن است برای پوست خشن بوده و دارای خواص مفید کمتری باشد. روغن نارگیل تصفیه نشده که با فشار دادن تفاله نارگیل خوراکی تهیه می‌شود و به طور کلی فاقد مواد شیمیایی اضافه شده است، برای مراقبت از پوست بهتر است. طی یک پژوهش در سال ۲۰۱۷ در مورد روغن‌های مختلف تولید شده به‌روش‌های متفاوت، بیان شد که روغن فشرده شده سرد، حاوی اسیدهای چرب و ترکیبات مفید بیشتری برای پوست است. بیشتر روغن نارگیل‌های با کیفیت بالا در صورت نگهداری در دمای زیر ۷۵ درجه (۲۳/۸۸۹ درجه سانتیگراد) جامد است و در صورت گرم شدن مایع می‌شود.

برای داشتن یک احساس بهتر، می‌توانید روغن نارگیل را با مخلوط کن یا غذاساز مخلوط کرده و به آن بافتی کف آلود بدهید؛ همچنین سعی کنید روغن‌های اساسی را که دارای خاصیت تغذیه‌ای پوست هستند به آن اضافه کنید.

فواید روغن نارگیل برای سلامت عمومی

۱–کاهش وزن: نارگیل حاوی اسیدهای چرب کوتاه و متوسط است که به کاهش وزن اضافی به ویژه در ناحیه شکم کمک می‌کند و روند هضم غذا را در مقایسه با سایر روغن‌های سالم تسهیل می‌کند. روغن نارگیل همچنین به تنظیم عملکرد غده‌های تیروئید و غدد درون ریز کمک می‌کند، زیرا میزان متابولیسم را در بدن افزایش می‌دهد و به سوزاندن انرژی و چربی بیشتر کمک می‌کند. برخی از مردم در مناطق ساحلی گرمسیری از روغن نارگیل در پخت و پز استفاده می‌کنند که در کنار ورزش موجب کاهش وزن آن‌ها و رسیدن به یک فرم عالی می‌شود.

۲–تقویت کننده سیستم ایمنی بدن: روغن نارگیل به بهبود سیستم ایمنی بدن و مبارزه با باکتری‌های مضر کمک می‌کند، زیرا دارای خاصیت ضد میکروبی و همچنین حاوی اسید لوریک، اسید کاپریک و اسید کاپریلیک با خواص ضد قارچی و ضد باکتریایی است؛ بنابراین روغن زیتون از ابتلا با تبخال، آنفلوانزا، سرخک و سارس جلوگیری می‌کند.

۳–هضم غذا را تسهیل می‌کند: روغن نارگیل موجب بهبود عملکرد سیستم گوارش بدن و در نتیجه درمان کلیه مشکلات معده و گوارشی می شود، زیرا حاوی خواص ضد میکروبی، باکتریایی و انگلی است که می‌تواند باعث سوءهاضمه شود. روغن نارگیل همچنین برای جذب مواد مغذی مهم مانند ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه مفید است.

۴–مراقبت از دندان: کلسیم یکی از مهمترین اجزای تشکیل دهنده دندان هاست و روغن نارگیل به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند؛ بنابراین موجب تقویت دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که این روغن برای درمان عفونت‌های لثه نیز مفید است.

۵– تسریع روند بهبودی از بیماری‌ها: هنگامی که روغن نارگیل را روی ناحیه آسیب دیده قرار می‌دهید، موجب بهبودی سریعتر بیماری می‌شود، زیرا یک لایه شیمیایی ایجاد می‌کند که از قسمت آسیب دیده در برابر گرد و غبار خارجی، هوا، قارچ ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند و برای درمان کبودی بسیار مفید است. همچنین برای بهبود بافت‌های آسیب دیده مؤثر است.

۶– حفاظت از بدن در مقابل بیماری‌ها: روغن نارگیل از برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های کلیوی، کیسه صفرا، لوزالمعده و بیماری‌های کبدی جلوگیری کرده و مانع از تجمع چربی در آن می‌شود. همچنین برای درمان زخم، عفونت گلو، عفونت ادراری، ذات الریه، سوزاک و رفع بثورات نقش مؤثری را ایفا می‌کند.

۷. کمک به درمان ایدز و سرطان: طبق تحقیقات پزشکی، روغن نارگیل نقشی اساسی در کاهش آلرژی ویروسی در بیماران دارای نقص ایمنی مانند سرطان و ایدز دارد.

۸. سلامت قلب را تقویت می‌کند: گرچه برخی تحقیقات پزشکی ثابت کرده است که روغن نارگیل به دلیل آنکه حاوی چربی‌های اشباع شده است، برای سلامت قلب مضر است اما تحقیقات دیگر آن را برای درمان بیماری‌های قلبی مفید دانسته است، زیرا حاوی اسید لوریک بوده و به درمان مشکلات مختلفی مانند سطح کلسترول بالا، فشار خون بالا و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می‌کند. اگر از این روغن در غذای خود استفاده می‌کنید و مشکلی احساس کردید، بلافاصله استفاده از آن را متوقف کرده و بهتر است قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنید.

۹ – استرس را کاهش می‌دهد: روغن نارگیل یک ماده آرامش‌بخش موثر است و موجب کاهش استرس می‌شود؛ زیرا حاوی خاصیت آنتی اکسیدانی است. می‌توان با ماساژ کمی از آن روی سر و استراحت پس از آن، از شر استرس خلاص شد.

۱۰–درمان دیابت: روغن نارگیل به کنترل قند خون کمک کرده و ترشح انسولین را بهبود می‌بخشد. همچنین اثر استفاده از گلوکز را در خون افزایش داده و در نتیجه نقش موثری را در پیشگیری و درمان دیابت ایفا می‌کند.

۱۱–رفع مشکلات ارتوپدی: روغن نارگیل توانایی بدن در جذب مواد معدنی مهم مانند کلسیم، منیزیم و سایر ویتامین‌ها را بهبود می‌بخشد؛ بنابراین در تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان نقش دارد و به ویژه برای خانم‌ها بسیار مفید است، زیرا آن‌ها پس از میانسالی بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند.

۱۲– انرژی را افزایش می‌دهد: روغن نارگیل اغلب توسط ورزشکاران و افرادی که از رژیم غذایی خاصی پیروی می‌کنند استفاده می‌شود، زیرا حاوی کالری کمتری نسبت به روغن‌های دیگر است، علاوه بر این چربی‌های موجود در آن به راحتی به انرژی تبدیل می‌شوند، بنابراین به جلوگیری از تجمع چربی در قلب و عروق کمک می‌کند و باعث احساس استقامت و افزایش انرژی بیشتر می‌شود.

۱۳–پیشگیری و درمان آلزایمر: تحقیقات علمی اخیر نشان می‌دهد که روغن نارگیل در درمان آلزایمر بسیار مفید است اما این مطالعات به صورت واقعی نقش آن را در پیشگیری و درمان این بیماری اثبات نکرده است.

دکه مطبوعات

رستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰