سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا خبر داد:

آغاز خیز جدید کرونای انگلیسی در بیشتر استان‌های کشور

گروه بهداشت و سلامت – سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا از شروع خیز جدید بیماری جهش یافته کرونا در بیشتر استان‌های کشور خبر داد.

«علیرضا رییسی» سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا پس از پایان جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا با حضور رییس جمهور و همه اعضا برگزار شد. در این جلسه آخرین وضعیت بیماری در سطح دنیا و کشور مرور شد.

وی ادامه داد: با توجه به پیش‌بینی‌هایی که داشتیم و با وجود ترددها، دورهمی‌ها، خریدهای شب عید و عدم توجه به پروتکل‌ها و ازدحام متاسفانه شاهد خیز جدید بیماری در خیلی از استان‌های کشور هستیم و روند بیماری در کشور صعودی است.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: الگوها نشان دهنده افزایش بیماران مبتلا به ویروس انگلیسی جهش یافته است که در اکثر استان‌ها خیز جدیدی از بیماری برداشته شده است.

رییسی با اشاره به سفرهای نوروزی گفت: در ایام تعطیلات ترددها افزایش پیدا کرده بود و این افزایش قطعا نسبت به سال گذشته زیادتر شده بود. همانطور که همه به یاد دارند ترددها در سال گذشته بسیار کم بود و شاید نزدیک به صفر رسیده بود و کاهش داشت. در حال حاضر وضعیتی که در سطح کشور روبرو هستیم خیز بسیار بلند در حال شروع شدن است. برخی از استان‌ها وارد پیک شدند و اگر رعایت پروتکل‌ها صورت نگیرد شاهد خیز بلندی خواهیم بود همانطور که در گذشته در استان خوزستان شاهد بودیم البته با توجه به رعایتی که انجام دادند روند بیماری در این استان در حال نزولی است.

وی تصریح کرد: در حال حاضر البرز و ایلام وارد پیک جدید شده اند و برخی از استان‌ها در آستانه ورود به پیک هستند. استان‌های مازندران، گیلان، چهارمحال و بختیاری و لرستان در آستانه ورود موج جدید بیماری هستند. همچنین در استان‌های آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی، زنجان، فارس و خراسان جنوبی و سمنان روند صعودی بیماری شروع شده است.

به گفته رییسی از ده روز آینده اثرات مسافرت‌ها در افزایش بیماری مشاهده خواهد شد.

وی ادامه داد: میزان بستری‌ها در بیمارستان به هزار و ۳۰۰ نفر رسیده و مرگ‌های سه رقمی تا روزهای آینده ادامه خواهد داشت و مرگ‌ها بیش از ۱۰۰ نفر خواهد شد و این خبر خوبی نیست.

رییسی بیان کرد: آن افرادی که از سفر برگشتند دیگر دورهمی برگزار نکنند زیرا امکان دارد که آلوده به ویروس باشند و دیگران را هم آلوده کنند. آن افرادی که هم که به سفر نرفتند بهتر است کسانی که به سفر رفتند را به خانه خود دعوت نکنند زیرا ممکن است آن‌ها ناقل باشند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: کسانی که به سفر رفتند باید حدود ۵ روز از دورهمی امتناع کنند و اگر علائمی داشتند باید به مراکز درمانی مراجعه کنند و در صورت علائم مثبت قرنطینه شوند.

وی یادآور شد: از امروز شنبه تا جمعه آینده یک بازه زمانی یک هفته را داریم که بسیار مهم است. بنابراین باید بسیار دقت کنیم تا مبتلا به کرونا نشویم. خیلی از افرادی که به سفر رفتند ممکن است سالم بوده باشند و در سفر مبتلا شده باشند و علاوه بر اینکه ممکن است، اعضای خانواده خود را آلوده کنند، امکان دارد اقوام، قوم و خویش و یا اداراتی که در آن کار می کنند را با مشکل درست کنند.

رییسی تاکید کرد: کارمندان ادارات توجه داشته باشند که معمولا بعد از عید دید و بازدیدها در ادارات میان همکاران شروع می‌شود و ممکن است عده‌ای از همکاران در یک اتاق جمع شوند، در حالی که این اقدام می‌تواند بسیار خطرناک باشد و باید از آن پرهیز کنند.

وی بیان کرد: در روز طبیعت در شهرهای قرمز ۸۴ درصد، در شهرهای نارنجی ۸۳درصد و در شهرهای آبی و زرد ۷۸ درصد مردم عدم حضور در طبیعت در روز سیزده بدر را رعایت کردند و در خانه ماندند. البته آن‌هایی که سفر نرفتند، در روز طبیعت هم به سیزده بدر نرفتند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره آخرین وضعیت رنگ‌بندی کشور در روز گذشته گفت: طبق آخرین آمار متاسفانه تعداد شهرهای قرمز به ۴۷ شهر، شهرهای نارنجی به ۱۲۶ شهر، شهرهای زرد به ۲۴۷ شهر رسیده و فقط ۱۴ شهر آبی باقی مانده است. بنابر این از مردم می‌خواهیم که مردم پروتکل‌ها را به ویژه در این هفته با دقت رعایت کنند. زیرا در این هفته یک خیز بلند را خواهیم داشت.

رییسی درباره تصمیمات ماه مبارک رمضان گفت: دراین ماه برگزاری مراسمات با رعایت پروتکل‌ها در شهرهای آبی و زرد و آن درصدی که مد نظر هست، امکان‌پذیر است. ترجیحا باید مراسمات در فضای باز باشند. درباره شب‌های احیا کمیته و قرارگاه بررسی خواهد کرد.

برای افزایش سوخت و ساز بدن، ۱۱ گزینه گیاهی را از دست ندهید!

گروه بهداشت و سلامت – تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان خطر ابتلا به سندرم متابولیک و بسیاری از شرایط بهداشتی مرتبط با آن را کاهش می دهد. با این حال برای به دست آوردن حداکثر مزایای گیاه‌خواری، شما باید بدانید که چه گزینه هایی را با چه مقادیری به رژیم تان بیفزایید. ضروری است بدانید که متابولیسم و سوخت و ساز بدن نه تنها بر وزن شما تاثیر می گذارد، بلکه نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی شما ایفا می کند.

حفظ رژیم غذایی سالم مبتنی بر گیاهان، نه تنها سرعت متابولیسم را افزایش می دهد، بلکه راهی است برای رسیدن به نتایج اهداف تناسب اندام و کنترل وزن در محدوده سالم:

حبوبات: حبوبات منبع اصلی پروتئین های گیاهی هستند و گزینه های مطلوب غذایی برای کسانی به شمار می روند که قصد خوردن گوشت را ندارند. مصرف حبوبات به کنترل سطح قند خون و افزایش متابولیسم کمک می کند. فیبر موجود در حبوبات نیز به کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی کمک می کند.

بادام: یکی از بهترین غذاهای گیاهی برای تقویت انرژی است. اسیدهای چرب موجود در بادام متابولیسم را افزایش می دهد. شما می توانید از مزایای بادام از طریق مصرف شیر بادام یا مصرف کره بادام زمینی نیز بهره ببرید.

کرفس: کم کالری است و یکی از بهترین غذاها برای افرادی محسوب می شود که نیاز به افزایش سوخت و ساز بدن برای کاهش وزن دارند. خوردن کرفس تازه فیبر زیادی به بدن می رساند و فرایند هضم را نیز تسریع می کند.

شکلات تیره: باعث افزایش توانایی بدن در سوخت چربی می شود. پودر کاکائوی خام نیز یکی دیگر از گزینه‌های غذایی مناسب برای افزایش متابولیسم است و آنهم به سبب وجود ماده معدنی منیزیم در آن. توجه داشته باشید که مشکلات تلخ منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها برای مبارزه با بیماری های قلبی نیز محسوب می شود.

دانه های چیا: یک گزینه غذایی فوق العاده برای افزایش متابولیسم است و ریزمغذیهای فراوانی را به بدن می رساند. محتوای فیبر محلول و نامحلول دانه های چیا، مجموعه ای کامل برای حفظ سلامت روده ها است.

دارچین: نه تنها یک ادویه خوشمزه است بلکه بدن را گرم‌تر کرده و متابولیسم را افزایش میدهد. تاثیر این ادویه روی متابولیسم گلوکز نیز مشهور است و اکنون بسیاری از افراد از آن برای حفظ سطح قند در محدوده سالم استفاده می کنند.

سرکه سیب: سرکه سیب یکی از بهترین گزینه های غذایی در آشپزخانه شماست و باعث تحریک معده می شود تا آنزیم های بیشتری تولید کند. این روند باعث افزایش هضم کارآمدتر و جذب مواد مغذی می شود.

گریپ فروت: تمام میوه های خانواده مرکبات به دلیل حجم فیبر بالا و ویتامین سی موجود در آنها شناخته شده هستند. اما گریپ فروت یک ابرقهرمان برای کنترل سطح انسولین است. این میوه غنی از آنتی اکسیدان ها و بسیار کم کالری است. توجه داشته باشید که گریپ فروت به حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

روغن نارگیل: سالمترین روغن برای پخت و پز است و سرعت متابولیسم را افزایش می دهد. اعتقاد بر این است که این نوع روغن، عملکرد سالم غده تیروئید را نیز تضمین می کند.

چای سبز: حاوی کافئین و کاتچین است که هر دو متابولیسم بدن را افزایش میدهند. چای سبز یک جایگزین سالم برای قهوه است و می توانید ۳ تا ۵ لیوان از آن را روزانه مصرف کنید.

اسفناج: یک منبع غذایی فوق العاده برای تقویت متابولیسم است و آنهم به سبب وجود فیبرهای غذایی و آهن.

سلاحی مؤثر برای تقویت متابولیسم بدن و کنترل سطح کلسترول خون

گروه بهداشت و سلامت – مصرف دارچین به تقویت متابولیسم بدن و کنترل سطح کلسترول خون بدن کمک می کند.

یکی از چیزهایی که به بدن شما در تقویت متابولیسم (سوخت و ساز بدن) و کنترل سطح کلسترول خون کمک می کند، دارچین است.

به گفته دکتر «اولگا کوراپلیووا» متخصص تغذیه در روسیه، میزان کالری دارچین کم بوده و معادل ۳۵ کالری در ۱۰ گرم پودر دارچین است. افزودن دارچین به غذا می تواند شاخص گلیسمی (شاخص قند خونی) را تا ۲۰ درصد کاهش دهد و هنگامی که با کره و یا پنیر استفاده می شود، طعم خوشمزه‌ای به این محصولات می دهد.

او همچنین می گوید: دارچین مانند فلفل تند روند متابولیسم (سوخت و ساز) را افزایش می دهد و دارچین جوشانده با «برگ بو» به کاهش وزن کمک می کند؛ همچنانکه دارچین می تواند سطح کلسترول در خون را بهبود بخشد و ممکن است در صورت افزایش فشار خون، ماده‌ای مفید به حساب آید.

این متخصص روس در ادامه افزود: دارچین به حفظ مواد غذایی برای طولانی مدت در خانه کمک می کند؛ از این رو این ماده همراه با میخک و برگ بو دائما به دسرها و ترشیجات اضافه می شوند.

با مصرف این داروی گیاهی به جنگ با سرطان بروید

گروه بهداشت و سلامت – مصرف یک داروی گیاهی به علت خواص درمانی زیاد برای جلوگیری از بروز سرطان تاثیر دارد.

محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی درباره سیاه دانه اظهار کرد: سیاه دانه با نام علمی Nigella sativa در منابع طب سنتی با نام شونیز شناخته شده و دارای مزاج گرم و خشک است.

او افزود: سیاه دانه از گیاهان دارویی پر کاربرد بوده که دارای مواد معدنی مانند آهن کلسیم و ویتامین های مانند ویتامین ب ۱۲ و دی است، همچنین به عنوان یک آنتی اکسیدان به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

حاجی حیدری تصریح کرد: تیموکینون؛ تیموهیدروکینون و تیمول مهمترین مواد موثر در سیاه دانه یا فیتوکمیکال های آن محسوب می شوند، گیاه سیاه دانه گیاهی علفی یکساله که در جنوب غرب آسیا و در مناطق مختلف کشور از جمله استان اصفهان و اراک و اذربایجان رویش داشته و دانه‌های روغنی سیاه رنگ آن اثرات شگفت انگیزی در درمان انواع بیماری‌ها دارد.

او با بیان اینکه در مطالعاتی که در سال‌های اخیر به صورت کارآزمایی های بالینی در کشور بر روی سیاه دانه انجام شده تاثیر درمانی آن در بیماری‌های تنفسی خصوصا رینیت آلرژیک و رینوسینوزیت مزمن تایید شده است، تاکید کرد: سیاه دانه شیر افزا و بازکننده قاعدگی و ادرار آور است. ریختن روغن سیاه دانه داخل سر که و استفاده آن در بینی باعث باز شدن مجاری سینوس ها شده و در درمان سینوزیت خصوصا سینوزیت مزمن مفید است.

این متخصص طب سنتی اضافه کرد: سیاه دانه برای بیماری‌های گوارشی مانند نفخ و سردی معده و از بین بردن علائم سوءهاضمه مخلوط یک تا دو گرم سیاه دانه و یک قاشق غذاخوری عسل صبح ناشتا و قبل از غذا اثرات خوبی دارد.

او گفت: سیاه دانه برای درمان و دردهای مفصلی ناشی از روماتیسم مصرف خوراکی سیاه دانه و موضعی روغن آن روی مفاصل درگیر اثر ضد التهابی و ضد درد دارد، همچنین برای جوش‌های سر سفید مصرف موضعی روغن ان روزی دو تا سه بار اثرات درمانی دارد. همچنین مصرف روغن ان یک ساعت قبل از استحمام برای تقویت موی‌های سر مفید می باشد. حاجی حیدری با بیان اینکه یکی دیگر از فواید سیاه دانه همراه زنیان در منابع طب سنتی سنگ شکنی ان در سنگ‌های کلیه و مجاری ادرار است، تاکید کرد: سیاه دانه در نان و به عنوان چاشنی غذا و به عنوان مصلح برای کمک به هضم غذا استفاده می شود.

او بیان کرد: با توجه به مطرح بودن خاصیت ضد ویروسی سیاه دانه برخی مطالعات موثر بودن سیاه دانه به تنهایی یا همراه عسل را در پیشگیری و در مراحل درمان در کووید ۱۹ (کرونا) مطرح نموده و بررسی بیشتر را پیشنهاد داده است

برخی مطالعات تاثیر مثبت سیاه دانه را در کمک به درمان بیماری دیابت تایید کرده است.

حاجی حیدری درباره موانع مصرف سیاه دانه گفت: نکاتی که باید در مصرف سیاه دانه رعایت شود با توجه به اینکه مزاج سیاه دانه گرم و خشک است در افراد گرم مزاج نسبت به سرد مزاجان کمتر استفاده شده و زنان باردار نیز با احتیاط مصرف کنند.

او افزود: در منابع طب سنتی مقدار مصرف روزانه سیاه دانه حداکثر حدود ۱۰ گرم است. با توجه به اینکه یک دانه روغنی بوده باید بلافاصله بعد از خرد کردن استفاده شود، چون بعد از خرد کردن روغن آن در معرض هوا فاسد می شود، ولی اگر نیم کوب آن با عسل ترکیب شود ماندگاری اش بیشتر می شود، همچنین دوسین یکی از ترکیبات دارویی سیاه دانه با عسل می باشد که به نسبت یک سیاه دانه سه عسل تهیه می شود. البته به طور کلی مصرف گیاهان دارویی خصوصا به صورت ترکیبی و طولانی مدت توصیه نمی شود و باید زیر نظر متخصص طب سنتی انجام شود.

چه کسانی نباید هنگام غذا خوردن آب بنوشند؟

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص غدد گفت: افرادی که از سنگینی، نفخ و سوزش معده رنج می برند، نباید در حین غذا خوردن آب بنوشند.

اکاترینا یانگ متخصص غدد در روسیه در گزارشی اظهار کرد: افرادی که از سوزش معده و آروغ زدن، نفخ و سنگینی معده هنگام غذا خوردن، مدفوع ناپایدار و رشد بیش از حد باکتری روده کوچک رنج می برند، نباید بیش از ۱۰۰ میلی لیتر مایعات در هنگام غذا خوردن بنوشند.

این متخصص غدد بیان کرد: فقط در صورت نیاز به نرم کردن توده غذا در معده یا خوردن قرص های مصرف شده با غذا، کافی است چند جرعه آب بنوشید.

یانگ افزود: بیماران مبتلا به GERD (بیماری رفلاکس معده) و بسته شدن ضعیف پیلورس معده باید توجه ویژه‌ای داشته باشد تا در هنگام وعده‌های غذایی نوشیدن آب را به حداقل برسانند. این موارد در هنگام انجام گاستروسکوپی به راحتی تشخیص داده می شوند.

او گفت: دلیل این امر آن نیست که آب با آب معده مخلوط شده و آن را رقیق می کند. اگرچه این جنبه برای بیمارانی که از نظر آسیب شناسی اسیدیته کمی دارند بسیار مهم است. اما با این کار با افزودن مایعات، حرکت سریع غذا از معده به روده‌ها بدون هضم کافی انجام می شود که این امر خطرناک است.

... دکه مطبوعات ...

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹