خطر حذف عجولانه محدودیتهای کرونایی؛

کابوس پیک پنجم را فراموش نکنیم

■ این روزها صحبت از حذف محدودیت‌ها به روال سابق است و قرار است طرح هوشمند را جایگزین کنند تا بتوان به روزهای عادی بازگشت، در حالی که هنوز تا رسیدن به نقطه ایمنی جمعی، فاصله زیادی داریم.

گروه بهداشت و سلامت- شتاب گرفتن واکسیناسیون از یک طرف و خستگی مردم از طولانی شدن محدودیت‌ها و پروتکل‌های کرونایی از طرف دیگر، دست به دست هم داده تا ستاد ملی مقابله با کرونا و وزارت بهداشت، تصمیم بگیرند هرچه زودتر نسبت به عادی سازی شرایط جامعه برای مردم، اقدام کنند. این در حالی است که دنیا به این نتیجه رسیده که این ویروس به این زودی‌ها نخواهد رفت و فعلاً با ما خواهد بود.

تکرار تجربه وحشتناک پیک پنجم

هنوز برخی از مناطق کشور درگیر پیک پنجم کرونا هستند و آمار ابتلاء و مرگ‌های کرونایی، نگران کننده است. یعنی اینکه ما همچنان گرفتار ترکش‌های پیک پنجم هستیم که طولانی‌ترین پیک کرونایی در کشور بوده است. پیک پنجم با ویروس دلتا از استان‌های جنوبی آغاز شد و به سرعت سراسر کشور را فرا گرفت. به یکباره بیمارستان‌ها پر شد از بیماران کرونایی و تعداد فوتی‌ها هر روز بالاتر رفت. مردم به شدت ترسیده بودند و این وحشت، به خاطر هجوم ویروس جهش یافته بود. در پیک پنجم بود که فهمیدیم کرونا دست بردار نیست و فعلاً باید تحملش کنیم. هرچند واکسن زده‌ایم و خوشحالیم که ایمنی داریم، اما یادمان باشد که تا رسیدن به نقطه ایمنی جمعی در کشور، هنوز فاصله زیادی داریم.

رسیدن به نقطه ایمنی جمعی تا دو ماه آینده

آن طور که عنوان می‌شود، برای اینکه حداقل ۸۰ درصد جمعیت کشور واکسینه شوند، یعنی دو دوز واکسن بزنند و دو هفته از آن نیز بگذرد، می‌بایست ۲ ماه صبر کنیم. بنابراین، به صرف تزریق ۷۳ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور، نمی‌توان تصور کرد که ایمنی جمعی حاصل شده است.

تا کنون ۴۸ میلیون و ۴۷۴ هزار و ۱۸۷ نفر دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند. ۲۴ میلیون و ۱۶۹ هزار و ۳۳۵ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۷۲ میلیون و ۶۴۳ هزار و ۵۲۲ دوز رسیده است. وقتی به این آمار و ارقام نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که هنوز ۲۴ میلیون نفر موفق به دریافت ۲ دوز واکسن شده‌اند و تا رسیدن به مرز حداقل ۷۰ میلیون نفر از جمعیت کشور که باید ۲ دوز واکسن بزنند، راه زیادی در پیش داریم. مسعود یونسیان دبیر کمیته تخصصی اپیدمیولوژی وزارت بهداشت گفت: هدف نخست واکسیناسیون، حفظ جان مردم، هدف دوم، کاهش بار مراجعات به بیمارستان‌ها و هدف سوم، ایمنی جمعی است.طرح این موضوع، یعنی اینکه زمانی می‌توانیم به کاهش آمار کرونا امیدوار باشیم که واکسیناسیون تکمیل شده باشد. سیدمحسن زهرایی رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت، عنوان کرده است که تاکنون حدود ۷۲ میلیون دوز واکسن در کشور تزریق شده که ۴۸.۵ میلیون نوبت اول و ۲۳ میلیون ۲ دوز واکسن زده‌اند. وی بر این موضوع تاکید کرد که باید تلاش کنیم ظرف یک تا دو ماه آینده، تزریق دوز دوم به ۴۵ میلیون نفر و دوز اول به ۷۰ میلیون نفر برسد.

اظهارات دوگانه وزیر

آن طور که عنوان می‌شود، برای اینکه حداقل ۸۰ درصد جمعیت کشور واکسینه شوند، یعنی دو دوز واکسن بزنند و دو هفته از آن نیز بگذرد، می‌بایست ۲ ماه صبر کنیم. بنابراین، به صرف تزریق ۷۳ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور، نمی‌توان تصور کرد که ایمنی جمعی حاصل شده است.

از سوی دیگر، بهرام عین اللهی وزیر بهداشت، دراظهار نظرهای دوگانه، صحبت از برداشتن محدودیت‌ها دارد و در جای دیگر که برای پرستاران درخواست مرخصی تشویقی می‌شود، می‌گوید در آماده‌باش هستیم.اگر قرار است محدودیت‌ها برداشته شود و دانش آموزان و دانشجویان در کلاس‌های درس مدرسه و دانشگاه حاضر شوند، چرا عنوان می‌شود که باید آماده پیک ششم باشیم.

برخی از دست‌اندرکاران حوزه سلامت که از نزدیک درگیر بیماری کرونا بوده‌اند، نسبت به خطرات حذف عجولانه محدودیت‌ها هشدار داده‌اند و گفته‌اند که نیروهای بهداشت و درمان واقعاً خسته شده‌اند و رمق ایستادن در مقابل پیک ششم را ندارند. شاید مردم از طولانی شدن محدودیت‌ها و...، خسته شده‌اند. اما نمی‌توان خستگی کادر بهداشت و درمان را نادیده گرفت و به استقبال پیک ششم رفت. به گفته فرید نجفی معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، بیماری کووید ۱۹ سویه‌های مختلف دارد و این سویه‌ها موجب می‌شود ویروس از دست سیستم ایمنی بدن فرار کند. محمدمهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که در مورد کرونا فقط می‌توان ۱۵ روز آینده را پیش بینی کرد و پس از آن هر لحظه ممکن است کرونا و شرایط کرونایی دستخوش تغییر شود، گفت: ویروس کرونا به راحتی و به این زودی‌ها زندگی ما را ترک نخواهد کرد و قطعاً مدت‌های طولانی و یا همه عمر با ما زندگی کند. اینکه با پیدا شدن واکسن، کرونا از بین خواهد رفت هم قابل تکیه و پیش بینی نیست زیرا هر گونه تغییر ژنتیکی بر روی کرونا ویروس می‌تواند واکسن‌ها را ناکارآمد نماید از سوی دیگر آنچه در خصوص ایمنی جمعی انتظار داریم هم معلوم نیست که امیدبخش باشد به این خاطر باید در مورد این ویروس احتیاط بیشتری به خرج داد. حالا که روند واکسیناسیون شتاب خوبی گرفته است، به نظر می‌رسد باید اندکی صبوری کنیم و اجازه بدهیم به نقطه ایمنی جمعی برسیم. زیرا، تکرار پیک پنجم برای ما گران تمام خواهد شد.

مشکلات معده را با مصرف زنجبیل درمان کنید

گروه بهداشت و سلامت- زنجبیل به عنوان نوعی ادویه تاثیر بسیار زیادی در درمان مشکلات روده و معده افراد خواهد داشت. زنجبیل نوعی ادویه از ریشه گیاهان Zingiber officinale است. عموما در آشپزی در بسیاری از غذاهای آسیایی، داروهای گیاهی و خاورمیانه به کار می‌رود زنجبیل از شاخه کورکومین است این روش عموما برای درمان مشکلات روده و معده مفید و غذایی عالی برای افرادی که رژیم بدون لکتین دارند محسوب می‌شود، زنجبیل هم چنین ممکن است به عنوان مسکن و به عنوان درمانی برای اختلالات سلامتی مورد استفاده قرار گیرد و زنجبیل اثرات ضد میکروبی، آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. زنجبیل به طور موثر دردهای ذهنی را کاهش می‌دهد، ۲ گرم زنجبیل ممکن است به طور متوسط درد ماهیچه‌ای ناشی از ورزش‌های مقاومتی و دویدن طولانی را کاهش دهد، به خصوص اگر حداقل ۵ روز طول بکشد، زنجبیل به اندازه دیکلوفناک (داروی درد NSAID) برای مدیریت درد و بدون توجه به ناراحتی گوارشی تاثیر دارد.

زنجبیل به دل درد قاعدگی کمک می‌کند

زنجبیل در کاهش شدت درد موثرتر از داروی بی اثر است. به علاوه، به نظر می‌رسد زنجبیل به اندازه مفنامیک اسید (داروی درد NSAID) موثر باشد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند زنجبیل تاثیر آرتروز را بهبود می‌بخشد در حالی که مطالعات دیگر نشان می‌دهند زنجبیل تنها در طول اولین درمان موثر است بنابراین تحقیقات بیشتری برای تعیین واقعیت لازم است. زنجبیل از فعالیت بیش از حد اعصاب جلوگیری و با ممانعت از عملکرد سروتونین در بخش گوارشی، حالت تهوع، استفراغ ایجاد می‌کند و زنجبیل مسکنی غیر دارویی موثر برای بیماری صبحگاهی در دوران بارداری است. زنجبیل به حالت تهوع و استفراغ ناشی از عوارض جانبی شیمی درمانی کمک می‌کند.

چند نکته درباره مصرف زنجبیل

زنجبیل تاثیری بر حرکات کیسه صفرا ندارد. زنجبیل می‌تواند انتقال روده را در موش‌های دارای سندروم روده تحریک پذیر تنظیم کند. زنجبیل از کبد محافظت می‌کند. زنجبیل، همراه با اسید لیپویک، به کاهش تغییرات ساختاری مربوط به سن در موش‌های پیر کمک می‌کند. زنجبیل می‌تواند به دلیل مسمومیت کبد به بیماران سل کمک کند. زنجبیل از کلیه و کبد در برابر سم کادمیوم در خرگوش سمی با کادمیم محافظت خواهد کرد. زنجبیل از سم آلومینیوم در موش‌های صحرایی محافظت می‌کند. زنجبیل به بیماری بدون الکلی و کبد چرب کمک می‌کند. ۱۲ هفته مصرف دو گرم زنجبیل روزانه به طور قابل توجهی چندین آنزیم کبد، سیتوکین التهابی و شاخص مقاومت انسولین را در مقایسه با داروهای دیگر کاهش می‌دهد. روغن زنجبیل از کبد در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی و بیماری‌های متابولیک مرتبط با رژیم چربی بالا در موش‌های چاق محافظت می‌کند، درمان با زنجبیل به کاهش فروکتوز و چربی‌های اشباع شده کبد و تری گلیسرید بالا در موش‌های صحرایی با عمل کردن از طریق سنسور کربوهیدرات عمل می‌کند. متخصصان طب هندی، زنجبیل را داروی جهانی می‌نامند. قسمت مورد استفاده زنجبیل ساقه متورم شده زیرزمینی آن است که ریزوم نام دارد. علت معجزه گر بودن این گیاه، اجزای تشکیل دهنده آن است که شامل نشاسته، رزین و اسانس‌هاست که بوی خاصی به آن می‌بخشد و به نظر می‌رسد بیشتر ارزش درمانی زنجبیل به علت ترکیبات ادویه‌ای آن، یعنی جینجرول‌هاست که طعم تند و سوزاننده‌ای به این گیاه دارویی می‌دهند. زنجبیل تازه، شربت زنجبیل و چای زنجبیل در بدن تولید گرما می‌کند و به این وسیله مواد سمی را به صورت عرق از بدن خارج می‌کند.

۶ گزینه غذایی موثر برای خلاص شدن از کسالت صبحگاهی

گروه بهداشت و سلامت- برای خیلی از افراد پیش آمده که با وجود استراحت کامل شبانه، باز هم در هنگام صبح هنگام دچار احساس خواب آلودگی می شوند و نوشیدن قهوه را برای رفع این حالت انتخاب می کنند.

در واقع انتخاب مواد غذایی نادرست مانند قهوه شیرین فرد را در تمام طول روز بی انرژی خواهد کرد. در عوض برخی از مواد غذایی وجود دارند که خاصیت آنها در شاداب ماندن روزانه بیشتر از قهوه است.

بلغور جو: یک خوراکی مناسب برای مبارزه با خستگی بلغور جو دوسر است. این ماده غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و با کیفیت است که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره شده و به عنوان سوخت برای مغز و ماهیچه ها در طول روز استفاده می شود. به علاوه، بلغور جو شامل مواد مغذی مهم مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب ۱ است که به تقویت سطوح انرژی کمک می کند.

سرکه سیب: مخلوط سرکه سیب همراه با آب و عسل نه تنها یک درمان سنتی محسوب می شود و برای حفظ سلامت عمومی بدن مفید است، بلکه اسیدآمینه ها و پتاسیم موجود در این سرکه منجر به رفع خواب آلودگی و خستگی هنگام صبح می گردد.

دانه چیا: حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ برای تقویت مغز است که می تواند به افزایش هوشیاری هنگام صبح و رفع خستگی شبانه کمک کند. البته مزایای تخم چیا به همینجا محدود نمی شود و مصرف آن منجر به هیدراته ماندن و جذب و هضم سریع تر مواد غذایی و تبدیل غذا به انرژی می گردد.

آب: مصرف آب ساده ترین راه برای کمک به بیدار شدن بهتر هنگام صبح است. حتی کم آبی خفیف در بدن می تواند احساس ناهوشیاری را بیشتر کند. در واقع بسیاری از ما هنگام بیدار شدن از صبح دچار درجاتی از کم آبی بدن هستیم. اگر می خواهید از آبی که می نوشید، بیشتر بهره ببرید، کمی لیمو به آب اضافه کنید. این کار به دستگاه گوارش کمک می کند و برخورداری از دستگاه گوارشی قوی، مهم ترین نکته در بالا نگه داشتن سطح انرژی محسوب می شود.

نعناع: سبزی های دارای برگ های سبز تیره از جمله مواد غذایی انرژی بخش محسوب می شوند و در دسترس قرار دارند. این سبزی ها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. اگر زمانی برای تهیه یک ظرف بزرگ سالاد ندارید، چند سبزی را با مخلوط کن هم بزنید یا آب بگیرید و آن را بنوشید.

تخم مرغ: شما می توانید انرژی مورد نیاز برای بدن و مغز را از طریق یک صبحانه کامل به دست آورید؛ صبحانه ای که در آن پروتئین و چربی وجود داشته باشد؛ زیرا پروتئین و چربی برای تامین انرژی بدن ضروری هستند. تخم مرغ در این میان گزینه مناسبی است و اگر می خواهید مدت طولانی تری انرژی داشته باشید، کمی هم کربوهیدرات به صبحانه خود اضافه کنید و از مصرف مواد غذایی شیرین و فرآوری شده در وعده صبحانه بپرهیزید.

چهار راهکار برای داشتن تغذیه سالم

گروه بهداشت و سلامت- برای داشتن برنامه تغذیه ای مناسب، مصرف تنها برخی مواد غذایی کافی نیست، بلکه رعایت برخی نکات هم لازم است.

اگر در فکر این هستید که چگونه تغذیه سالم داشته باشید و چگونه بدن و ذهن خود را با مواد غذایی مورد نیاز خود بهتر تغذیه کنید و این سوال در ذهنتان وجود دارد که تغذیه سالم چیست؟ تبیین واقعی نحوه تغذیه سالم آسانی قابل درک یا شهودی نیست و گاهی اوقات گیج کننده است.

همچنین اطلاعات زیاد و البته نادرستی وجود دارد، بنابراین تشخیص آن‌ها دشوار است. این منجر به یک دیدگاه واقعاً محدود در مورد تغذیه سالم شده که در فرهنگ رژیم غوطه ور است و بسیاری از تفکرات ما را در مورد اینکه توصیه‌های تغذیه سالم چگونه باید به نظر برسد منحرف کرده است.

این پیام‌های مبتنی بر فرهنگ رژیم غذایی اغلب محدودیت‌ها و قوانین تجویز کننده‌ای را اعمال می‌کند که عوامل شخصی، فرهنگی و اقتصادی اجتماعی موثر بر رژیم سالم افراد را در نظر نمی‌گیرد. به عبارت دیگر، طبیعی است که در مورد چگونگی تغذیه سالم، از اندکی تا حد زیادی سردرگم شده باشید؛ بنابراین، برای راهنمایی در مورد چگونگی گسترش تعریف تغذیه سالم، از چند متخصص تغذیه ثبت شده از زمینه‌های مختلف، بهترین راهنمایی‌های خود را در مورد تغذیه سالم، به جای سخت و تنبیه کننده، درخواست کردیم.

آن‌ها توصیه‌های کاربردی را به اشتراک گذاشتند که می‌تواند برای افراد رضایت بخش، و به همان اندازه مهم، باعث ایجاد یک رابطه مسالمت آمیز و لذت بخش‌تر با غذا و خوردن می‌شود.

رژیم صحیح متناسب خود را انتخاب کنید

فرهنگ رژیم غذایی به طور ذاتی با توصیه‌های بهداشتی گسترده و دستورالعمل‌های کلی کاهش وزن همگن می‌شود. ما نه تنها از نظر تغذیه‌ای بسیار متنوع هستیم، بلکه از نظر بهداشتی نیز پیچیده هستیم؛ بنابراین اگر کسی به شما بگوید که رژیم غذایی مناسب برای اکثر بدن‌ها را کشف کرده است، می‌توانید آن را به عنوان نشانه‌ای از این بدانید که علمی نیست و احتمالاً شخص را از خود دور می‌کند.

در طول روز به اندازه کافی غذا بخورید

مهمترین جنبه تغذیه سالم این است که شما به اندازه کافی غذا بخورید. بسیاری از مردم بدون این که در طول روز غذا بخورند مدت زمان طولانی را گرسنه می‌گذرانند. اگر هر سه یا چهار ساعت یا بیشتر در طول روز چیزی بخورید، احساس هوشیاری و انرژی بیشتری خواهید داشت.

تمرکزتان را بر خوردن غذاها بگذارید، نه بر حذف آن‌ها

اگر بخواهید به طور مداوم غذاها یا گروه‌های غذایی (مانند کربوهیدرات یا میوه) را حذف کنید، این باعث می‌شود که اکثر مردم احساس وسواس زیادی نسبت به غذا داشته باشند. می‌توانید آنچه را که دوست دارید بخورید، اما شاید به این فکر کنید که مثلاً سبزیجات را در بالای پیتزای خود یا در کنار آن برای حفظ تعادل اضافه کنید.

چهار راهکار برای داشتن تغذیه سالم

ارزش‌های خود را دسته بندی کرده، سپس ببینید که رابطه شما با غذا چقدر با آن‌ها مطابقت دارد

برخی از مثال‌های ارزش‌های مهم ممکن است شامل بازاندیشی، صداقت، احترام یا مهربانی باشد. سعی کنید اقدامات خود را در مورد غذا یا خوردن به ارزش‌های خود پیوند دهید تا ببینید آیا آن‌ها از آن‌ها حمایت می‌کنند یا خیر، این امر برای درک انگیزه‌ها و رفتارهای ما بسیار مفید است.

به عنوان مثال، اگر برای صداقت ارزش قائل هستید، اما در مورد ترجیحات غذایی خود با خود صادق نیستید، تنش‌هایی در آنجا وجود دارد که ممکن است به رابطه شما با غذاخوردن یا رفاه طولانی مدت شما آسیب برساند.

علاوه بر این، اگر به احترام گذاشتن اهمیت میدهید، اما به نیازهای انرژی بدن خود و یا اشتیاق به غذاهای خاص احترام نمی‌گذارید، ممکن است به فرصت‌هایی برای ایجاد تغییرات توجه کنید.

نوشیدن شیر داغ قبل از خواب موجب بهبود کیفیت خواب شبانه می شود

گروه بهداشت و سلامت- طبق توصیه های قدیمی، نوشیدن یک لیوان شیر گرم هنگام خواب باعث خواب خوب شبانه می شود.

خواص تقویت کننده شیر معمولاً به تریپتوفان موجود در آن نسبت داده می‌شود، اما در حال حاضر محققان ترکیبی از پپتیدهای شیر، موسوم به کازئین تریپتیک هیدرولیزات (CTH) را کشف کرده اند که استرس را از بین برده و کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.

در حال حاضر، محققان پپتیدهای خاصی را در CTH شناسایی کرده اند که ممکن است روزی در داروهای جدید و طبیعی خواب استفاده شوند.

داروهای آرامبخش مانند بنزودیازپین ها و زولپیدم معمولاً برای درمان بیخوابی تجویز می‌شوند، اما می‌توانند عوارض جانبی داشته و افراد به آنها معتاد شوند. بسیاری از داروهای آرامبخش با فعال کردن گیرنده GABA، پروتئینی در مغز که سیگنال دهی عصبی را متوقف می‌کند، عمل می‌کنند.

دانشمندان همچنین چندین پپتید طبیعی یا بخش‌های کوچک پروتئین را کشف کرده اند که با گیرنده GABA پیوند یافته و دارای اثرات ضداضطراب و تقویت خواب هستند.

یک نوع پروتئین در شیر گاو، به نام کازئین، همراه با آنزیم گوارشی تریپسین، ترکیبی از پپتیدهای تقویت کننده خواب موسوم به CTH را تولید می‌کند.

در این ترکیب، یک پپتید خاص شناخته شده موسوم به α- کازوزپین (α-CZP) شناسایی شده است که می‌تواند مسئول برخی از این اثرات باشد.

دکه مطبوعات

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲