

گروه بهداشت و سلامت - دکتر

حمیدرضا جماعتی، با اشاره به اینکه تست کرونا از افراد دارای علائم بیماری گرفته می‌شود، گفت: بر اساس مطالعات صورت گرفته و تست‌های انجام شده، وضعیت بیماری تقریباً در بسیاری از استان‌ها به این سمت پیش می‌رود که امیکرون تبدیل به سویه غالب شود و این در حالی است که در برخی استان‌ها نیز به سویه غالب بدل شده است. به نظر می‌رسد بیماری در حرکت به سمتی است که در اکثر استان‌ها ظرف چند هفته آتی سویه غالب، امیکرون شود و بنابراین اکثر مبتلایان به این سویه از کرونا دچار خواهند شد. بر اساس بررسی‌های صورت گرفته ما در آستانه آغاز یک ششم بیماری با سویه امیکرون هستیم.

معیار رنگ‌بندی کرونا و نایب شهرها: نیاز مند اصلاح

وی با اشاره به اینکه معیارهای اعلام رنگ‌بندی‌های کرونا نایب شهرها هنوز اصلاح نشده است، تصریح کرد: رنگ‌بندی‌ها با معیار موارد بستری بیمارستانی مشخص می‌شود. بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیست‌ها لازم است که طرح جدیدی برای ارائه رنگ‌بندی شهرها ارائه شود که این موضوع هنوز به جمع‌بندی نرسیده است. طرح جدید در ستاد ملی کرونا مطرح شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. در برخی استان‌ها رنگ‌بندی آبی به زرد و در برخی دیگر رنگ‌بندی زرد به نارنجی بدل شده است که حاکی از افزایش تعداد موارد بستری در این استان‌ها است.

دبیر کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا در عین حال افزود: بیشتر موارد ابتلا به امیکرون به صورت سرپایی به مراکز مراجعه می‌کنند؛ البته با شدت گرفتن ابتلا، تعداد موارد بستری هم در برخی بیمارستان‌های ریفرال رو به افزایش است؛ بنابراین به نظر می‌رسد باید طرحی برای رنگ‌بندی در نظر گرفته شود که هم موارد بستری و هم سرپایی را مدنظر قرار دهد؛ زیرا بیشتر افراد سرپایی به مراکز مراجعه می‌کنند و اگر تنها شاخص رنگ‌بندی شهرها، موارد بستری باشد، ممکن است اثر شیوع امیکرون به درستی در کشور مشخص نشاید.

جماعتی ادامه داد: ما به نظر می‌رسد در استان‌هایی که تغییر رنگ از آبی به زرد و از زرد به نارنجی داشتند، سویه غالب به امیکرون تبدیل شده است که علاوه بر افزایش تعداد موارد سرپایی، تعداد موارد بستری را هم افزایش

گروه بهداشت و سلامت - یک

متخصص تغذیه گفت: روغن‌های خوراکی، بخشی که همواره در خصوص سلام با مضر بودن آن‌ها مطرح می‌شود و خوراکی‌هایی که بسیاری از افراد که به دنبال رژیم‌های لاغری هستند آن را دشمن اصلی خود می‌دانند.

سبب مرادی اظهار کرد: باید بدانیم که همه روغن‌های خوراکی مضر نبوده و برخی از آن‌ها حتی برای بدن نیز مفید هستند.

وی ادامه داد: مزایای روغن زیتون برای سلامت انسان از سال‌ها پیش شناسایی شده و بیشتر در رژیم غذایی

مدیران‌های موجود است و به طور مختصر، این چربی اشباع نشده تک زنجیره‌ای می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل امراض قلبی و سرطان را کاهش داده و به افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند.

او همچنین درباره درصد اکسیاسیون کرونا در کشور، تصریح کرد: در صورت تریق دو در اول درصد خوبی داریم، ولی برای تریق دو سوم به نظر می‌رسد اشتیاق مردم به تزریق واکسن

گروه بهداشت و سلامت - یافته

های مطالعاتی نشان می‌دهد پایبندی بیشتر به رژیم مدیترانه‌ای طی یک پایش علمی ۲۰ ساله، با مرگ و میر کمتر در بزرگسالان بالای ۶۵ سال مرتبط است.

محققان دانشگاه بارسلونا اسپانیا مطالعه‌ای را در طول بیست‌سال روی ۶۲۲ شرکت‌کننده بالای ۶۵ سال انجام دادند. پروفیسور «کریستینا آندرس» لاکووا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما شواهدی را برای بیماران رژیم‌های رژیمی را بر اساس

گروه بهداشت و سلامت -

مطالعات جدید نشان می‌دهند حس ششم، نقشی اساسی در سلامت روان انسان دارد.

مطالعات جدید نشان می‌دهند حس ششم، حس بسیار قوی است که گوش کردن به این حس می‌تواند نقش کلیدی در سلامت انسان داشته باشد. اکثر مردم با حسواس پنجگانه از جمله لامسه، بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی آشنا هستند؛ اما بعضی از مردم

آماده‌باش مراکز درمانی در سراسر کشور؛

ایران در آستانه پیک ششم کرونا

دبیر کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با بیان اینکه طبق بررسی‌های صورت گرفته، کشور در آستانه آغاز یک ششم بیماری با سویه امیکرون است، در عین حال بر ضرورت اصلاح معیارهای رنگ‌بندی کرونا نایب شهرها، اهمیت تزریق دو سوم واکسن کرونا و الزام رعایت پروتکل‌های بهداشتی بویژه استفاده صحیح از ماسک، تاکید کرد.

اول ابتلا تا حدود ۸۰ درصد جلوی پیشرفت بیماری و بستری شدن در بیمارستان و مرگ و میر را بگیرد. در بیمارستان و مرگ و میر را بگیرد. درگیر در گریه دستگاه تنفسی فوآنی در مواجهه با امیکرون وی با اشاره به اینکه در ابتلا به سویه

کاهش یافته است و به همین دلیل هم توصیه‌های ما این است که در این فاصله کوتاه چند هفته‌ای که تا آغاز پیک کرونا مانده است، تزریق دو سوم افراد تکمیل شود و درصد واکسن‌سوی به شرایط خوبی برسد تا کمترین عارضه‌ها را در

کاهش یافته است و به همین دلیل هم توصیه‌های ما این است که در این فاصله کوتاه چند هفته‌ای که تا آغاز پیک کرونا مانده است، تزریق دو سوم افراد تکمیل شود و درصد واکسن‌سوی به شرایط خوبی برسد تا کمترین عارضه‌ها را در

بیشتر موارد ابتلا به امیکرون به صورت سرپایی به مراکز مراجعه می‌کنند؛ البته با شدت گرفتن ابتلا، تعداد موارد بستری هم در برخی بیمارستان‌های ریفرال رو به افزایش است؛ بنابراین به نظر می‌رسد باید طرحی برای رنگ‌بندی در نظر گرفته شود که هم موارد بستری و هم سرپایی را مدنظر قرار دهد؛ زیرا بیشتر افراد سرپایی به مراکز مراجعه می‌کنند و اگر تنها شاخص رنگ‌بندی شهرها، موارد بستری باشد، ممکن است اثر شیوع امیکرون به درستی در کشور مشخص نشاید.

امیکرون کرونا پیشتر دستگاه تنفسی فوآنی درگیر می‌شود، اظهار کرد: در مطالعات جهانی مشخص شده است که شدت این سویه از بیماری نسبت به نوع دلنا کمتر است. در واقع دلایل متعددی برای این موضوع مطرح شد که یکی از دلایل این است که درگیری سیستم تنفسی تحتانی یعنی ریه‌ها در نوع امیکرون کمتر است. همچنین علت دیگر ایجاد درگیری کمتر با امیکرون در افراد این است که بسیاری از افراد

امیکرون کرونا پیشتر دستگاه تنفسی فوآنی درگیر می‌شود، اظهار کرد: در مطالعات جهانی مشخص شده است که شدت این سویه از بیماری نسبت به نوع دلنا کمتر است. در واقع دلایل متعددی برای این موضوع مطرح شد که یکی از دلایل این است که درگیری سیستم تنفسی تحتانی یعنی ریه‌ها در نوع امیکرون کمتر است. همچنین علت دیگر ایجاد درگیری کمتر با امیکرون در افراد این است که بسیاری از افراد

امیکرون کرونا پیشتر دستگاه تنفسی فوآنی درگیر می‌شود، اظهار کرد: در مطالعات جهانی مشخص شده است که شدت این سویه از بیماری نسبت به نوع دلنا کمتر است. در واقع دلایل متعددی برای این موضوع مطرح شد که یکی از دلایل این است که درگیری سیستم تنفسی تحتانی یعنی ریه‌ها در نوع امیکرون کمتر است. همچنین علت دیگر ایجاد درگیری کمتر با امیکرون در افراد این است که بسیاری از افراد

امیکرون کرونا پیشتر دستگاه تنفسی فوآنی درگیر می‌شود، اظهار کرد: در مطالعات جهانی مشخص شده است که شدت این سویه از بیماری نسبت به نوع دلنا کمتر است. در واقع دلایل متعددی برای این موضوع مطرح شد که یکی از دلایل این است که درگیری سیستم تنفسی تحتانی یعنی ریه‌ها در نوع امیکرون کمتر است. همچنین علت دیگر ایجاد درگیری کمتر با امیکرون در افراد این است که بسیاری از افراد

امیکرون کرونا پیشتر دستگاه تنفسی فوآنی درگیر می‌شود، اظهار کرد: در مطالعات جهانی مشخص شده است که شدت این سویه از بیماری نسبت به نوع دلنا کمتر است. در واقع دلایل متعددی برای این موضوع مطرح شد که یکی از دلایل این است که درگیری سیستم تنفسی تحتانی یعنی ریه‌ها در نوع امیکرون کمتر است. همچنین علت دیگر ایجاد درگیری کمتر با امیکرون در افراد این است که بسیاری از افراد

امیتی، سن بالا و بیماری زمینه‌ای دارند، استفاده کنیم. اکنون یکی از داروهایی که در کشور برای درمان کرونا استفاده می‌شود رمدیسور است که شرکت‌های داخلی هم در حال ساخت آن هستند. در پروتکل‌های دنیا ثابت شده است که درمان سه روزه با این دارو می‌تواند برای افراد ذکر شده در هفته

امیتی، سن بالا و بیماری زمینه‌ای دارند، استفاده کنیم. اکنون یکی از داروهایی که در کشور برای درمان کرونا استفاده می‌شود رمدیسور است که شرکت‌های داخلی هم در حال ساخت آن هستند. در پروتکل‌های دنیا ثابت شده است که درمان سه روزه با این دارو می‌تواند برای افراد ذکر شده در هفته

امیتی، سن بالا و بیماری زمینه‌ای دارند، استفاده کنیم. اکنون یکی از داروهایی که در کشور برای درمان کرونا استفاده می‌شود رمدیسور است که شرکت‌های داخلی هم در حال ساخت آن هستند. در پروتکل‌های دنیا ثابت شده است که درمان سه روزه با این دارو می‌تواند برای افراد ذکر شده در هفته

امیتی، سن بالا و بیماری زمینه‌ای دارند، استفاده کنیم. اکنون یکی از داروهایی که در کشور برای درمان کرونا استفاده می‌شود رمدیسور است که شرکت‌های داخلی هم در حال ساخت آن هستند. در پروتکل‌های دنیا ثابت شده است که درمان سه روزه با این دارو می‌تواند برای افراد ذکر شده در هفته



تهدید کند.

روند افزایشی مراجعات کرونایی به بیمارستان‌ها

وی با اشاره به این که افزایش مراجعات به مراکز درمانی در حال وقوع است، تاکید کرد: در بیمارستان‌های ریفرال مراجعین محدود دو برابر شده است و این نشان می‌دهد که کشور در آستانه پیک ششم است و به همین دلیل باید اقدامات عاجل از جمله گسترش واکسن‌سوی صورت گیرد.

پروتکل جدید درمانی برای مراجعان سرپایی کرونا

جماعتی درباره آمادگی بیمارستان‌ها برای آغاز پیک ششم بیماری، گفت: از دو هفته قبل وزارت بهداشت این آمادگی را به کلیه مراکز درمانی خود داده است که در حالت آماده باش باشند که اگر تعداد افراد بستری افزایش یافت

ایجاد درگیری در سنین پایین تر دارد، گفت: البته نمی‌گوییم افراد مسن درگیر نمی‌شوند؛ بلکه ابتلای سنین پایین، بیشتر بوده است و چون در سنین پایین سیستم ایمنی بهتر عمل می‌کند پس شدت بیماری هم کمتر است. البته هیچ کدام از موارد ذکر شده سبب نمی‌شود که از رعایت پروتکل‌ها و تزریق واکسن غافل شویم.

واکسن‌سوی کودکان؛ مورد تایید کمیته علمی

دبیر کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا درباره واکسن‌سوی کرونا برای کودکان کمتر از ۱۲ سال نیز تصریح کرد: در مطالعاتی که در آمریکا و چین انجام شده است واکسن‌سوی سنین ۱۱ تا ۱۵ سال انجام گرفته و اثبات کردند تزریق واکسن کارا بوده و عوارض جانبی نداشته است. سازمان غذا و داروی آمریکا هم این امر را تایید کرده است. کشور چین نیز اجازه واکسن‌سوی سه سال به بالا را صادر کرده است و خیلی از کشورها واکسن‌سوی این سن را آغاز کردند، به عنوان مثال در آمریکا بیش از ۱۰ میلیون کودک واکسن‌سوی شدند و عارضه جدی نداشتند و تنها عارضه موضعی در محل تزریق یا یکی دروز و تب و لرز بوده است که خیلی وقت‌ها بدون درمان یا با درمان معمولی بهبود یافته‌اند. واکسن‌سوی کودکان ایرانی هم مورد تایید کمیته علمی است ولی زمان اجرایی آن کار به عهده وزارت بهداشت است.

تایید اثر گذاری دو واکسن برای کودکان در ایران

وی همچنین گفت: در تمام دنیا واکسن‌سوی اطفال با رضایت والدین انجام می‌شود و سازمان بهداشت جهانی نیز تایید کرد که واکسن‌سوی کودکان هم موثر است. با بازگشایی مدارس، کودکان هم در معرض ویروس قرار می‌گیرند و این در حالی است که شاید به درستی یک بزرگسال نتواند پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کند؛ بنابراین تزریق واکسن می‌تواند الزامی بوده و به کاهش ابتلای کودکان گرفته در کشور واکسن‌های سینوفارم و پاستوکوک در کودکان موثر خواهد بود. خود کشور چین مطالعات انجام شده از تزریق واکسن سینوفارم به کودکان را منتشر کرده است. این واکسن و ما در مورد تزریق واکسن با این پلتفرم به کودکان تجربه زیادی داریم و شاید خیلی جای نگرانی نباشد.

کدام میوه‌های زمستانی خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند؟

گروه بهداشت و سلامت - همه میوه‌هاغنی از مواد مغذی محافظت‌کننده در برابر بیماری هستند؛ اما به دلیل فواید ضد التهابی مورد توجه ویژه قرار گرفته‌اند.

یکی از راهکارها برای افزایش فعالیت آنتی‌اکسیدانی و کاهش التهاب بدن، این است که انتخاب‌های فصلی داشته باشید. در تابستان انگور و میوه‌های هسته‌دار، در پاییز سیب و گلابی، در زمستان خرمالو و انار و در بهار مرکبات و گیلاس را انتخاب کنید.

سیب: مطالعه‌ای که روی تقریباً ۳۵ هزار زن انجام شد، نشان داد که مصرف این میوه با خطر کمتر مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است. ریز مغذی‌های سیب یعنی فیبر، ویتامین C، پکتین و پلی‌فنول‌ها عمدتاً در مطالعات حیوانی با اثرات ضد التهابی و افزایش میکروبیوم مفید در روده مرتبط بوده‌اند.

انگور: این میوه‌های آبدار سرشار از فیبر، ویتامین‌های C و K و مواد شیمیایی گیاهی، به ویژه رسوراترول (موجود در انگور قرمز) هستند.

مرکبات: پرتقال، گریپ فروت، لیمو و لیموترش سرشار از ویتامین C و همچنین حاوی فیبر، پتاسیم، کلسیم، ویتامین B، مس و مواد شیمیایی گیاهی ضد التهابی مانند فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند. مواد مغذی موجود در مرکبات اثرات محافظتی بر قلب دارند؛ مانند بهبود کلسترول خون، قند خون و بهبود عملکرد عروق خونی. اگر به دنبال افزایش فعالیت آنتی‌اکسیدانی هستید، پرتقال خوبی بخورید. رنگ قرمز - نارنجی گوشت آن ناشی از آنتوسیانین‌ها است، همان ترکیباتی که توت‌ها را به یک ماده غذایی ضد التهاب تبدیل می‌کند.

انار: دانه‌های ریز انار حاوی مقادیر زیادی ویتامین K، پتاسیم، فیبر و مواد شیمیایی گیاهی مانند آنتوسیانین و رسوراترول هستند. بر اساس تحقیقات، این میوه پتانسیلی برای کمک به کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون دارد. **چغندر:** یک منبع عالی از پتاسیم، فولات و ویتامین C است. یعنی همه مواد مغذی که نقش‌های مختلفی در تنظیم التهاب سیستم ایمنی دارند. اما دو ترکیب دیگر در چغندر از جمله بتاتین و نیترات، واقعاً آن را به عنوان یک منبع ضد التهاب برجسته می‌کند. بتاتین یک ترکیب شبه آنتی‌اکسیدانی کمتر شناخته شده است. به نظر می‌رسد نیترات‌های طبیعی (مقاوت از آن‌هایی که به غذاهای فرآوری شده اضافه می‌شوند و خطرات آشکاری برای سلامتی دارند) دارای اثر ضد التهابی است که فشار خون را کاهش می‌دهد.

گلابی: بهبود سلامت روده یک استراتژی کلیدی برای پیشگیری و کاهش التهاب است. تحقیقات نشان می‌دهند که بهترین راه برای انجام این کار، مصرف بیشتر غذاهای غنی از پروبیوتیک (مانند ماست، کامبوچیا و سبزیجات تخمیر شده) و مصرف بیشتر پروبیوتیک‌ها از طریق محصولات پر فیبر است. پروبیوتیک‌ها فیبرهایی هستند که میکروبیوم‌های موجود روده ما را تغذیه می‌کنند و گلابی منبع عالی فیبر پروبیوتیک برای کمک به رشد باکتری‌های خوب روده است. گلابی همچنین یکی از میوه‌های پر فیبر است (یک گلابی به طور متوسط تقریباً ۶ گرم فیبر دارد).



دکه مطبوعات

مردم: طرح جهش تولید مسکن در شهر بندر عباس اجرا شود

در شهر بندر عباس طرح جهش تولید مسکن اجرا شود. این طرح شامل ساخت مسکن‌های متوسط و کم‌بهره است. همچنین طرح‌های دیگری در دست اجراست.

اقتصاد

وزارت بهداشت: افزایش آمادگی مراکز درمانی در سراسر کشور. همچنین گزارش‌هایی از وضعیت شیوع بیماری در مناطق مختلف.

منتخب

توافق بزرگ برای مبادله زندانیان؟

توافق بزرگ برای مبادله زندانیان بین ایران و آمریکا. همچنین اخبار سیاسی و اجتماعی دیگر.

توفان یمنی

توفان یمنی علیه ائتلاف کودک کش. گزارش‌هایی از وضعیت در یمن و تلاش‌ها برای کمک به مردم محروم.

روزنامه

زنان پاشنه آشیل دولت‌های سابق. همچنین اخبار اجتماعی و فرهنگی.

هلمشهری

۵۵ هزار کودک بی‌شناسنامه دولتی در یک استان. همچنین اخبار محلی و ملی.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش