

سال ۱۴۰۱ چگونه تحویل می شود؟

فرصت طلایی برای عبور بی دردسر از پیک ششم



گروه بهداشت و سلامت - آمار ابتلا، بستری و مرگ و میر در پیک ششم، نشان داد که سویه او میکرون هم مثل دلنا خطرناک است و باید خودمان را برای روزهای پیش رو، آماده کنیم، زیرا به قله پیک نزدیک شده ایم.

همانطور که پیش بینی می شد، پیک ششم با او میکرون گره خورد و در هفته های گذشته شاهد سیر صعودی آمار کرونا در کشور هستیم. آماری که بعد از پایان پیک پنجم، سیر نزولی گرفته بود. تقریباً تمامی بخش های کرونا در بیمارستان ها خالی از بیمار شده بودند و موارد فوتی نیز به کمتر از ۲۰ مرگ روزانه رسید. بود اما آمار سویه او میکرون یکبار دیگر به روزهای سخت کرونایی باز گشتیم.

بسیار توجه به اینکه در ماه پایانی سال قمار داریم، موضوع سفرهای نوروزی، مهم ترین سوالی است که به گوش می رسد و همه منتظر هستند که ببینند آیا می توانند بار سفر ببینند، یا اینکه نوروز ۱۴۰۱ را باید در خانه سپری کنند.

زمان رسیدن به قله پیک ششم

شاید پاسخ به مهم ترین سوال این روزها، زمان رسیدن به قله پیک ششم باشد. زیرا به نظر می رسد که هر چه زودتر به قله پیک برسیم، می توان شرایط را برای نوروز ۱۴۰۱ پیش بینی نمود.

بر اساس اظهارات جامعه پزشکی و متخصصین نظام سلامت، پیش بینی می شود ظرف دو هفته آینده به قله پیک برسیم. اگر چنین اتفاقی شکل بگیرد، می شود گفت که نیمه اول اسفند، به قله رسیدیم و بعد از آن باید شاهد روند نزولی پیک ششم باشیم. اما این فرضیه فقط یک پیش بینی است. زیرا، همه چیز بستگی به رفتار ما دارد. رعایت پروتکل های بهداشتی، ماسک زدن و تکمیل واکسیناسیون، مهم ترین عوامل عبور کم خطر از پیک ششم است.

مواجه شدن با سویه پنهانکار

نویسندگان پزشکی فوق تخصص مراقبت های ویژه، با اشاره به اینکه اوضاع کرونا در حال حاضر کاملاً ناپایدار است، گفت: در میان بیماران کرونایی هر دو سویه دلنا و او میکرون مشاهده می شود که البته تعداد بیماران مبتلا به او میکرون بیشتر است.

وی افزود: اینکه گفته می شود او میکرون کشته نیست کاملاً غلط است. افراد دارای بیماری زمینه ای به خصوص در بیماران کلیوی احتمال اینکه کرونا در آنها شدید شود و وجود دارد و در این بیماران به رغم تزریق واکسن، مبتلایان به کرونا با وضعیت بدی مواجه می شوند.

شفیق گفت: رعایت فاصله گذاری مناسب، زدن ماسک، عدم حضور در مهمانی های خانوادگی و رعایت پروتکل های بهداشتی از جمله مواردی است که با وجود تزریق واکسن همچنان باید جدی گرفته شود.

رعایت فاصله گذاری مناسب، زدن ماسک، عدم

حضور در مهمانی های خانوادگی و رعایت پروتکل های بهداشتی از جمله مواردی است که با وجود تزریق واکسن همچنان باید جدی گرفته شود. رئیس بخش آی سی سی یو بیمارستان لایفی نژاد افزود: به نظر من او میکرون پایان کرونا نیست و سویه های جهش یافته ممکن است در آینده به وجود بیاوند و ممکن است باعث مرگ و میرهای زیادی شوند.

وی به سویه او میکرون که به سویه پنهانکار معروف است، اشاره کرد و گفت: در حال حاضر در برخی کشورها مانند دانمارک ۲ سویه جدید او میکرون که BA.2 و 3.BA نام دارند به وجود آمده و همچنان جهش های جدید ممکن است ایجاد شود که در این میان باز هم روش جلوگیری از ابتلا، رعایت فاصله اجتماعی و ماسک زدن است.

شفیق تأکید کرد: در بیمارستان ما از ۳۰۰ نفر پرسنل ۷۰ نفر در مرخصی استعلاجی هستند که به کرونا مبتلا شده اند و همین باعث شده فشار مضاعفی به پزشکان، پرستاران و کمک بهاران ایجاد شود و همین کار کردن ما سیستم ایمنی آنها را پایین آورده و احتمال ابتلای مجدد به کرونا وجود دارد.

وی در پاسخ به این سوال که آیا کاهش تعداد مبتلایان روزانه باعث سیر نزولی موج ششم کرونا خواهد شد، یا نه گفت: این موضوع نمی تواند دلیلی بر فروکش موج ششم باشد، چرا که برخی افراد مبتلا به او میکرون با تست نمی دهند یا بسیاری از تست ها منفی کاذب می شود بنابراین نمی توان گفت که ششاد تعداد مبتلایان سیر نزولی موج ششم را به دنبال دارد.

فوق تخصص مراقبت های ویژه در پاسخ به این سوال که اوج پیک ششم چه زمانی خواهد بود، افزود: هنوز به پیک نرسیده ایم و با توجه به وضعیت بیمارستان ها و افزایش تعداد مراجعات و فشار اجتماعی اینکه طی هفته های آینده با وضعیت بدتری رو به رو شویم زیاد است.

هنوز به پیک نرسیده ایم و بسا توجه به وضعیت بیمارستان ها و افزایش تعداد مراجعات و مرگ و میر،

و مراکز تجمع تعطیل شده به همین دلیل با کاهش جمعیت، میزان ابتلا نیز کمتر می شود.

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا در خصوص ابتلای مجدد افراد به بیماری کرونا گفت: افرادی که قبلاً به کرونا مبتلا شده اند احتمال ابتلای آنان به سویه های او میکرون وجود دارد که این موضوع ربطی به تزریق واکسن نیز ندارد، اما میزان مرگ و میر در افرادی زیاد است که واکسن نزده بودند یا اینکه بیماری زمینه ای خاصی دارند.

زمان تزریق واکسن بعد از ابتلا به او میکرون

وی درباره تزریق دوز سوم واکسن اظهار داشت: فاصله میان تزریق واکسن قبلاً سه ماه عنوان شده بود اما در حال حاضر با توجه به شرایط موجود، به فاصله یک ماه بعد از تزریق نیز می توان دوز بعدی را زد و پس از ابتلا به او میکرون برای تزریق دوز سوم تا سه ماه می توان صبر کرد چرا که در بدن ایمنی ایجاد شده است.

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا در خصوص ابتلای کودکان به او میکرون گفت: متأسفانه میزان بستری کودکان در مراکز بهداشتی درمانی نسبت به گذشته بیشتر شده و در مقایسه با سویه های قبلی کرونا حتی دلنا در او میکرون، میزان ابتلای کودکان بیشتر است.

متأسفانه میزان بستری کودکان در مراکز بهداشتی درمانی نسبت به گذشته بیشتر شده و در مقایسه با سویه های قبلی کرونا حتی دلنا در او میکرون، میزان ابتلای کودکان بیشتر است.

طیابایی درباره پیک ششم نیز افزود: نمی توان گفت چه زمانی پیک ششم به پایان می رسد و همه اینها بستگی به عکس العمل های مردم دارد و باید منتظر بمانیم و ببینیم چه چیزی پیش می آید. برخی از یک ها مانند دلنا که تا چهار ماه طول کشیده و فقط مردم هستند که با رعایت پروتکل ها و مواردی می توانند در کوتاه شدن پیک تأثیر گذار باشند.

وی با عنوان این مطلب که در حال حاضر بیمارستان ها پر هستند، گفت: پیش بینی قطعی نمی توانیم داشته باشیم چرا که با توجه به تذکراتی که داده بودیم، انتظار داشتیم با پیک ششم رو به رو نشویم اما از ماه به رزم تذکرات و هشدار های ما، مدارس و مهد ها باید باشند و مجالس عروسی، تجمعات و مهمانی ها و همچنین سفر ها مجدداً آغاز شد و کسی به صحبت های ما توجه نکرد بنابراین پایان پیک و اینکه در نوروز ۱۴۰۱ وضعیت بیماری ها، تکمیل واکسیناسیون است، تماماً بستگی به رعایت مردم و در نظر گرفتن هشدار های متخصصان دارد.

پاسخ مهم ترین سوال کرونایی مردم، در رعایت پروتکل های بهداشتی و تکمیل واکسیناسیون است. اگر می خواهیم نوروز ۱۴۰۱، دغدغه و نگرانی از او میکرون نداشته باشیم، باید در یک ماه پایانی سال، به دستور العمل های که گفته می شود، گوش کنیم.

یک ضد سرطان واقعی را بشناسیم

یک متخصص طب سنتی گفت: یکی از پر مصرف ترین مواد غذایی در سراسر دنیا به ویژه در ایران پیاز است که آن را بیشتر در غذاها به عنوان چاشنی استفاده می کنند. خوردن پیاز فواید باور نکردنی بسیاری دارد که در طب سنتی نیز خوردن آن توصیه شده است.

افزود: می توانیم از پیاز خام برای تهیه انواع سالادها استفاده کرده و زمانی که می خواهید پیاز را بپزید یا سرخ کنید از روغن زیاد استفاده نکنید.

وی افزود: پیاز خام آن آنتی اکسیدان های بیشتری دارد و پخت و پز میزان آنتی اکسیدان های این ماده غذایی را به میزان کم کاهش می دهد.

مردی تأکید کرد: پیاز به تنهایی معجزه نمی کند و زمانی که پیاز را با مواد غذایی بیشتر می خورد که در چهار چوب یک تغذیه سالم و متنوع حاوی میوه و سبزی های سرشار از آنتی اکسیدان مصرف شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به فواید پیاز برای رگ های خونی، عنوان کرد: این خاصیت پیاز به پای سپیر نمی رسد اما باید بدانید که پیاز به گردش خون کمک زیادی می کند به طوری که مطالعات نشان داده افرادی که روزانه سوپ پیاز می خوردند دچار انباشتنی جرم در رگ های خونی شان می شوند.

وی با بیان این که پیاز حاوی آنتی اکسیدان ها و ترکیبات سفیدی است، برای همین برای رگ ها مفید است، تصریح کرد: همچنین باید بدانید که این ماده غذایی مفید حاوی آمگا ۳ بوده که میزان کلسترول خون را پایین می آورد و تا سیس میوه وجود در آن، نمک بیش از اندازه بدن را دفع می کند و برای همین قلب و رگ های خونی را در سلامت نگه می دارد.

مردی با اشاره به این که پیاز یک ماده غذایی مفید برای بیماران مبتلا به دیابت است، عنوان کرد: به عقیده برخی از متخصصان نباید در مصرف آن زیاده روی کرد زیرا حاوی میزان قابل ملاحظه ای گلوکوسید است، اما همین پیاز تری گلیسرید خون را کاهش می دهد، همان کاری که انسولین به ویژه در افراد مبتلا به اضافه وزن انجام نمی دهد.

گروه بهداشت و سلامت - نعمت اله مرادی با اشاره به این که پیاز ضد سرطان و ضد دیابت است، اظهار کرد: پیاز باعث جریان بهتر خون شده و با کلسترول بالا مقابله می کند. وی با اشاره به این که پیاز از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری می کند و حتی می تواند جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد، عنوان کرد: نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد که پیاز می تواند باعث پیشگیری از سرطان معده و سرطان لوله گوارش شود.

مردی با اشاره به این که پیاز حاوی آنتی اکسیدان های مانند آنتوسیانین و کرسنتین است که خواص ضد سرطانی دارند، بیان کرد: نتایج یک پژوهش نشان می دهد عصاره پیاز می تواند جلوی تکثیر سلول های سرطانی را بگیرد.

این متخصص طب سنتی با اشاره به این که در فرهنگ آشپزی ما همیشه پیاز برای طعم دار کردن خوراکی ها استفاده می شود، ادامه داد: بهتر است بدانید که پیاز سفید در مقایسه با پیاز قرمز یا زرد حاوی آنتی اکسیدان های کمتری است و بهتر است آن را با مواد غذایی دیگری که سرشار از آنتی اکسیدان است مانند سبزی های رنگی مصرف کنید.

وی با اشاره به این که پیاز خواص ضد کلسترولی دارد، عنوان کرد: این خاصیت پیاز مدیون خواص آنتی اکسیدانی و آمگا ۳ های موجود در آن است که به کمک آمگا ۳ های خود به کاهش میزان تری گلیسرید خون کمک می کند.

مردی با اشاره به این که پیاز از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری می کند و حتی می تواند جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد، افزود: نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد که پیاز می تواند باعث پیشگیری از سرطان معده و لوله گوارش شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به این که برای استفاده بیشتر از آنتی اکسیدان های پیاز قرمز یا زرد استفاده کنید، پیشنهاد کرد:



خوردن آلو به محافظت استخوان ها در زنان مسن کمک می کند



گروه بهداشت و سلامت - آلو برای سلامت روده ها مفید است، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که ممکن است برای سلامت استخوان ها نیز مفید باشد.

محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا دریافتند که آلو می تواند به جلوگیری به تأخیر انداختن از دست دادن استخوان ها در زنان پانسه کمک کند، که احتمالاً ناشی از توانایی آن در کاهش التهاب و فشار اسکایستی است، که هر دو به از دست دادن استخوان منجر می شوند.

«کانی راجز»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «در زنان پانسه، میزان پایین استروژن می تواند باعث افزایش فشار اسکایستی و التهاب شود و خطر ضعیف شدن استخوان ها را افزایش دهد که ممکن است منجر به شکستگی شود. بنابراین آلو در رژیم غذایی ممکن است به کمک کردن این روند به محافظت از استخوان کمک کند.»

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان ها ضعیف یا شکننده می شوند که ممکن است برای هر فردی در هر سنی اتفاق بیفتد، اما به گفته محققان در میان زنان بالای ۵۰ سال شایع تر است. این بیماری بیش از ۲۰ میلیون زن در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می دهد که باعث ایجاد تقریباً ۹ میلیون شکستگی

محققان در این تحقیق با بررسی داده های ۱۶ مطالعه پیش یابنی در مدل های چوندگان، ۱۰ مطالعه پیش یابنی و ۲ کار آزمایی بالینی پی بردند که خوردن آلو به کاهش التهاب و فشار اسکایستی و ارتقای سلامت استخوان کمک می کند.

به عنوان مثال، آزمایشات بالینی نشان داد که خوردن روزانه ۱۰۰ گرم آلو (حدود ۱۰ آلو) به مدت یک سال باعث بهبود تراکم استخوانی استخوان های ساعد و پاست سنتر و فقرات و کاهش علامت جوش استخوان می شود.

در هر سال می شود. به گفته محققان، میوه ها و سبزیجاتی که سرشار از ترکیبات زیست فعال مانند اسید فنولیک، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند، می توانند به طور بالقوه به محافظت برای پوکی استخوان کمک کنند.

به گفته محققان استخوان ها در طول زندگی به طور مداوم سلول های استخوانی جدید می سازند و سلول های قدیمی را از بین می برند، اما پس از ۴۰ سالگی، این تجزیه سلول های قدیمی شروع به پیشی گرفتن از تشکیل سلول های جدید می کند. این فرایند می تواند ناشی از عوامل متعددی از جمله التهاب و فشار اسکایستی باشد، یعنی زمانی که رادیکال های آزاد و آنتی اکسیدان ها در بدن نامتعادل هستند.

سایرین حال، آلو دارای فواید تغذیه ای زیادی مانند مواد معدنی و پتاسیم، ک، ترکیبات فنلی و فیبر رژیمی است که همه آنها می توانند به مقابله با برخی از این اثرات کمک کنند.

خواص تخمه کدو از کاهش خطر سرطان تا بهبود خواب



گروه بهداشت و سلامت - تخمه کدو، منبع خوبی از پروتئین گیاهی و سایر مواد مغذی است که می تواند به عنوان آنتی اکسیدان به محافظت از بدن در برابر برخی از بیماری ها کمک کند.

همچنین تخمه کدو سرشار از چربی های سالم و یک پروتئین با کیفیت بسیار بالا و قابل مقایسه با پروتئین سویاست و دارای تمام اسیدهای آمینه ضروری است که می توان در مواد غذایی جدا از گوشت پیدا کرد.

در ادامه به برخی از خواص این ماده خوراکی برای سلامتی اشاره شده است: - کاهش خطر ابتلا به سرطان: تخمه کدو سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی است که می تواند به حفظ سطح تستوسترون و بهبود سلامت کلی بدن کمک کند. - بهبود خواب: تخمه کدو حاوی تریپتوفان است؛ اسید آمینه ای که به فرد کمک می کند به خواب برود. دو ماده روی و منیزیم نیز کمک کننده هستند. گفته می شود مصرف روزانه حدود یک گرم تریپتوفان به بهبود خواب کمک می کند.

کنترل دیابت: مطالعه انجام شده روی موش های آزمایشگاهی نشان می دهد که مخلوط دانه کتان و تخمه کدو همراه با رژیم غذایی ممکن است در پیشگیری از عوارض دیابت مفید باشد. همچنین نتایج چندین مطالعه حاکی از آن است که آب کدو یا پودر تخمه آن باعث کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع دو می شود. - سلامت قلب و فشار خون: مصرف تخمه کدو به دلیل وجود میزان بالای منیزیم، روی و اسیدهای چرب با کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی و قند خون بالا مرتبط است.

دکه مطبوعات

صنایع چوب
کلیه سفارشات
چوبی MDF، تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲
دکوراسیون غرفه و منزل
حلاج کیش