

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا؛

## هر فرد مبتلا می تواند ۱۸ نفر را آلوده کند

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: توصیه ما این است که مردم استفاده از ماسک را فراموش نکنند و حتماً از ماسک استفاده و نوبت یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند.

مطمئن یا دو ماسک سه لایه استفاده کنند. دبیر کمیته علمی کشوری کرونا افزود: حجاج و زائران ارجمین حتماً علاوه بر تزریق نوبت یادآور واکسن کرونا، ۶ ماه بعد از آخرین نوبت واکسن را رعایت و حتماً از ماسک به ویژه در تجمعات، استفاده کنند.

واکسن آنها می گذرد، حتماً نسبت به تزریق نوبت یادآور واکسن کرونا اقدام کنند؛ مهم نیست که آخرین واکسن، نوبت اول یا دوم یا سوم باشد بلکه اگر ۶ ماه از آخرین نوبت می گذرد، حتماً نوبت یادآور باید تزریق شود. وی خاطر نشان کرد: با توجه به ورود حجاج به کشور و در پیش



**پیش بینی می کنیم در یکی دو هفته آینده همچنان موارد ابتلا و بستری های کرونا در کشور رو به افزایش باشد. در بررسی ها، مشخص شده که بیش از ۸۰ درصد از موارد ابتلا به کرونا، مربوط به زیرسویه ۵. BA است که سرایت زایی بسیار زیادی دارد.**

## آلزایمر و ۴ خوراکی بسیار مفید؛ نسخه ای که اصلاً پیچیده نیست!

به دست آوردن نتایج گزارش شده در این دسته از مطالعات، نیاز به استفاده از مکمل کورکومین تحت نظر پزشک یا داروساز خواهیم داشت.

**کلم بروکلی و آلزایمر**  
کلم بروکلی مملو از ترکیبات گیاهی قدرتمند از جمله انواع آنتی اکسیدان ها است. علاوه بر این ویتامین K بسیار بالایی دارد و بیش از ۱۰۰ درصد از مصرف روزانه توصیه شده (RDI) را در یک فنجان (۱۶۰ گرمی) از کلم بروکلی پخته شده تامین می کند.

این ویتامین محلول در چربی به منظور تشکیل استروئیدها ضروری است؛ نوعی چربی که به طور متراکم در ماده سفید سیستم اعصاب مرکزی یافت می شود. چندین مطالعه در بزرگسالان مسن تر،

سروتونین و دوپامین می شود که هر دو در بهبود خلق و خو موثر هستند. یک بررسی نشان داده که کورکومین می تواند علائم افسردگی و اضطراب را در صورت استفاده در کنار درمان های استاندارد در افراد مبتلا به افسردگی بهبود بخشد.

**به رشد سلول های جدید مغزی کمک می کند:** کورکومین فاکتور نورون زایی مشتق شده از مغز را تقویت می کند.

این فاکتور نوعی هورمون است که در زمینه رشد سلول های مغزی نقش دارد. ترکیب مذکور همچنین ممکن است به تأخیر افول ذهنی مرتبط با سن هم یاری برساند، اما تحقیقات بیشتری در این حیطه نیاز خواهد بود.

یاد به خاطر داشته باشیم که در اکثر مطالعات از مکمل های کورکومین غلیظ در دوزهای ۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم در روز استفاده می شود که بسیار بیشتر از کورکومین است که اکثر مردم هنگام استفاده از زردچوبه به عنوان ادویه وارد بدن خود می کنند.

این موضوع به این دلیل است که زردچوبه تنها از حدود ۳ تا ۶ درصد کورکومین تشکیل شده است. بنابراین در حالی که افزودن زردچوبه به غذا مفید است، اما برای

تکمیل کرده بودند. نوشیدن قهوه در درازمدت همچنین با کاهش خطر بیماری های عصبی مانند پارکینسون و آلزایمر مرتبط است. بیشترین میزان کاهش خطر در بزرگسالانی مشاهده شد که ۳-۴ فنجان در روز مصرف می کردند. این مکانیسم می تواند تا حدی به علت غلظت بالای آنتی اکسیدان های قهوه باشد.

**زردچوبه و آلزایمر**  
زردچوبه اخیراً سر و صدای زیادی به پا کرده است. این ادویه زرد رنگ عنصری کلیدی در پودر کاری است و فواید زیادی برای مغز دارد. کورکومین ماده فعال زردچوبه است که از سد خونی مغزی عبور می کند.

به این معنی که می تواند مستقیماً وارد مغز شود و برای سلول های عصبی مفید باشد. این ترکیب آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی با مزایای مغزی زیر مرتبط است:

**ممکن است برای حافظه مفید باشد:** کورکومین می تواند به بهبود حافظه در افراد مبتلا به آلزایمر کمک کند. همچنین ممکن است به پاکسازی پلاک های آمیلوئیدی که منحصراً این بیماری هستند نیز یاری برساند.

**به درمان افسردگی کمک می کند:** کورکومین باعث افزایش

گروه بهداشت و سلامت - حمید رضا جماعتی، با اشاره به بررسی وضعیت کرونا و شیوع زیرسویه های اومیکرون در کشورهای مختلف در هفتاد و سومین جلسه کمیته علمی کشوری کرونا، اظهار داشت: در ۴ منطقه از ۶ منطقه سازمان جهانی بهداشت، روند رو به رشد موارد ابتلا و بستری بر اثر شیوع زیرسویه های اومیکرون مشاهده می شود.

وی به افزایش موارد ابتلا و بستری های کرونا در ایران اشاره و تأکید کرد: پیش بینی می کنیم در یکی دو هفته آینده همچنان موارد ابتلا و بستری های کرونا در کشور رو به افزایش باشد.

در بررسی ها، مشخص شده که بیش از ۸۰ درصد از موارد ابتلا به کرونا، مربوط به زیرسویه ۵. BA است که سرایت زایی بسیار زیادی

گروه بهداشت و سلامت - آلزایمر در ارتباط مستقیم با مغز است و مواد غذایی که هر روزه مصرف می کنیم نه تنها در حفظ سلامت مغز نقش دارند، بلکه می توانند عملکردهای ذهنی مشخص مانند حافظه و تمرکز را بهبود بخشد.

در ادامه ۴ خوراکی مفید و اثرگذار بر آلزایمر مورد اشاره قرار می گیرد. تمامی مواردی که در ادامه بررسی می شوند، با استناد به اطلاعات منتشر شده توسط مرکز ملی پیشگیری و جایگزین و همچنین مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا دسته بندی شده اند:

**ماهی چرب و آلزایمر**  
وقتی صحبت از غذاهای مفید مغز به میان می آید، ماهی های چرب اغلب در صدر لیست قرار می گیرند. این نوع ماهی شامل سالمون، قزل آلا، ماهی تن، شاه ماهی و ساردین است که همگی منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ به شمار می روند. حدود ۶۰ درصد از مغز ما از چربی ساخته شده است و نیازی از این چربی نیز اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مغز از امگا ۳ برای ساخت سلول های عصبی استفاده می کند و از این رو چربی های مذکور برای یادگیری و حافظه ضروری است. به گفته مسقانا امگا ۳ ممکن است زوال ذهنی مرتبط با افزایش سن

را کاهش دهد و به پیشگیری از بیماری آلزایمر کمک کند. از طرف دیگر، عدم دریافت امگا ۳ کافی بسا اختلالات یادگیری و همچنین افسردگی مرتبط است.

**قهوه و آلزایمر**  
اگر شما هم از طرفداران سفید و سخت قهوه صبحگاهی هستید، خوشحال خواهید شد که بدانید تا چه اندازه برای سلامتی تان عالی است. دو جزء اصلی قهوه یعنی کافئین و محتوای آنتی اکسیدانی می توانند به سلامت مغز کمک فراوانی کنند.

کافئین موجود در قهوه اثرات مثبت زیادی بر مغز دارد، از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: **افزایش هوشیاری:** کافئین با مسدود سازی آدنوزین؛ یک پیام رسان شیمیایی که باعث خواب آلودگی می شود، مغز را هوشیار نگه می دارد.

**بهبود خلق و خو:** کافئین همچنین ممکن است ترشح برخی از انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین که سبب احساس خوب می شوند را هم تقویت کند. **افزایش تمرکز:** یک مطالعه نشان داد که مصرف کافئین منجر به بهبود کوتاه مدت در توجه و هوشیاری شرکت کنندگانی شد که تست های شناختی استاندارد را

## توصیه هایی برای مراقبت از بدن در هوای گرم

وی با بیان اینکه بخشی از مشکل این است که بسیاری از افراد تا زمانیکه آب بدنشان کم نشده باشد، احساس تشنگی نمی کنند، تأکید کرد: به همین دلیل افزایش مصرف آب در هوای گرم با زمانی که بیمار هستید بسیار مهم است.

افزایش دمای بدن در هوای گرم آب بدن خود را به درستی تامین نمی کنند، بیشتر دچار گرمازدگی می شوند. گرمازدگی زمانی اتفاق می افتد که بدن بیش از حد گرم می شود و نمی تواند خود را خنک کند.

علائم شایع عبارتند از افزایش تعریق، ضربان قلب بالا، فشار خون پایین و احساس سبکی سر. اگر این عارضه درمان نشود، گرمازدگی می تواند به حالت تهوع، استفراغ و اسهال تبدیل شود که کم آبی بدن را تسریع و درمان این بیماری را سخت تر می کند.

به گفته این پزشک، گرمازدگی

در مناطق مرطوب بیشتر است زیرا طویلت بالا باعث کاهش یا حتی توقف تعریق خنک کننده پوست و خنک شدن بدن می شود. گرمازدگی در افرادی رخ می دهد که پس از شروع علائم خستگی گرمایی در دمای بالا بیرون می مانند. به طور خاص، گرمازدگی زمانی رخ می دهد که دمای مرکزی بدن یک فرد به ۴۰ درجه سانتیگراد برسد.

این دما به مغز و سیستم عصبی آسیب می رساند و باعث احساس گیجی، تغییرات رفتاری، نوسانات خلقی و تغییر وضعیت ذهنی می شود. در موارد جدی، ممکن است تشنج یا کما رخ دهد.

اندام های حیاتی مانند مغز، کبد و کلیه ها نیز ممکن است در اثر گرمازدگی آسیب ببینند. این پزشک تأکید کرد: اگر چه هرکسی ممکن است به بیماری های

گروه بهداشت و سلامت - یک پزشک آمریکایی گفت: افزایش قابل توجه دما خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با گرما را در طول فعالیت های معمول تابستانی افزایش می دهد.

دکتر ماریا میچا دانشیار پزشکی خانواده در کالج پزشکی بیلور در هیوستون آمریکا، گفت: کم آبی اولین علامت بیشتر بیماری های مرتبط با گرماست و علائم شایع آن بر اساس سن متفاوت است.

در کودکان و نوزادانی که دچار کم آبی هستند معمولاً علائمی همچون دهان و زبان خشک، چشمها و گونهای فرورفته، تحریک پذیری، خراج نشدن اشک هنگام گریه کردن یا خشک بودن پوشک به مدت سه ساعت مشاهده میشود.

در بزرگسالان نیز کم آبی بدن با علائمی همچون تشنگی شدید، ادرار تیره رنگ، خستگی، سرگیجه و احساس گیجی همراه است.

## شیر مادر کلید رشد نوزادان نارس است

اما محققان می گویند تغذیه آنها با مقدار زیادی شیر مادر این خطر را کاهش می دهد و در سال های بعد منجر به عملکرد بهتر مغز می شود.

در این مطالعه داده های مربوط به ۵۸۶ نوزاد متولد شده در کمتر از ۳۳ هفته بارداری در پنج مرکز زایمان استرالیا مورد بررسی قرار گرفت. محققان میزان شیر مادری که نوزادان در هر روز تغذیه می کردند و همچنین مدت زمانی که والدین به شیردهی ادامه دادند را بررسی کردند.

به طور کلی، تیم تحقیق دریافت که مصرف بیشتر شیر مادر با ضریب هوشی بالاتر و نمرات بالاتر در زمینه روحانی و ریاضی در سن ۷ سالگی مرتبط است.

همچنین والدین علائم پیش فعالی کمتری را برای کودکانی که شیر مادر بیشتری می نوشیدند، گزارش



مطالعات قبلی نشان داده است که نوزادان نارس در معرض خطر بالاتر عملکرد ضعیف در ریاضیات، روحانی و سایر مهارت های تحصیلی هستند. آنها همچنین در معرض خطر بیشتر ابتلا به اختلال پیش فعالی هستند.

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان می دهد نوزادان نارس که با شیر مادر تغذیه می شوند در مدرسه عملکرد بهتری دارند و کمتر در معرض ابتلا به اختلال پیش فعالی هستند.

## دکه مطبوعات

**مناطق آزاد**  
نوبت ساخت پل خلیج فارس فرار سبده است

نقشه جامع گردشگری کیش تدوین می شود

**اقتصاد کیش**  
رویدادسازی، لازم است اما کافی نیست!

بهرترین راهها برای محافظت از خود در برابر گرمازدگی عبارتند از: محدود کردن حضور در فضای باز در طول روزهای گرم، به ویژه بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر

**اصتک**  
ضرورت عملکرد فرا جناحی شورای عالی امنیت ملی

موافقت رهبر معظم انقلاب با عضویت نمایندگان از معکون محاکم عمومی و انقلاب

**منتخب**  
پنج ماشین تازه نفوس برای مشتری ایرانی

نوشیدن آب کافی جایگزینی نمک از دست رفته در اثر تعریق با آب میوه یا نوشیدنی های ورزشی

**سوق**  
«آستانه» در تهران

مهمانی میلیونی

**هواشنمایی**  
اهدای سفر بوئین و اردوگان به تهران

مهمانی میلیونی

**کیش نوش**  
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱