گوناگون

ایران ظرف ۴۵روز به تولید کننده اقلام کرونا تبدیل شد

رئیس سازمان غذا و دارو، با اشاره به بحران کرونا گفت: ما توانستیم ظرف مدت ۴۵ روز به تولید کننده اقلام کرونا تبدیل شویم.

به گزارش پیام آشنا،به نقل از مهر، محمدرضا شاه‌سازـ روز یکشنبه در مراسم افتتاح نخستین قاز شهرک تولید مواد موثره دارویی خاورمیانه و خط تولید کامل استامینوفن در اراک گفت: امروز در زمینه تحقق شعار اقتصاد مقاومتی، شاهد برداشته شدن گام‌های عملی هستیم. وی افزود: ما کشوری هستیم که منابع و ذخایر مادی و معنوی زیادی داریم و یکی از این ذخایر نفت، مواد کلی و مشتقات نفتی است. یکی از محورهای اقتصاد مقاومتی که توسط مقام معظم رهبری ابلاغ شده این است که ما از خام‌فروشی فاصله بگیریم که امروز شاهد گامی در راستای پرهیز از خام فروشی مشتقات نفتی هستیم. شاه‌ساز ادامه داد: باید توجه کرد که کشور ما پتانسیل‌های فراوانی دارد یکی از مصادیق آن هماهنگی و همگرایی بود که در بحث کرونا پیش آمد. یک مدیریت منسجم، چابک و خوب را بر خلاف برخی تصوراتی که فکـر می‌کردند ما نمی‌توانیم کار تیمی انجام دهیم، از رأس کشـور تا استان‌ها شکل گرفت. به طوری که ظرف ۴۵ روز از کشوری که کاملاً در اقلام مرتبط با کرونا از مواد ضدعفونی کننده گرفته تا ماسک، کیت و... وابسته بودیم، اما با همکاری خوب وزارت بهداشت و وزارت صنعت به تولید کننده بدل شدیم. وی گفت: وزیر بهداشـت جزو معدود وزرایی است که شخصاً در زمینه تولید مواد اولیه دارویی تجارب کافی دارد. کارخانه و مقدینگ دارویی اداره کرده و از ســال‌ها قبل با گروه‌های مختلف داخلی و خارجی برای رفتن به سمت تولید و ایجاد حلقه‌های تولید برنامه‌ریزی می‌کرد. شاه‌ساز افزود: امروز در راستای تحقق این هدف مهم شاهد افتتاح‌به این محصولات حدقاصل هستیم. استقلال اقتصادی در این بخش ظهور می‌کند و از کشور صادر کننده نفت خام یا نهایتاً محصولات پتروشیمی، با استفاده از دانش جوانان مل به کشوری تبدیل خواهیم شد که دنیا به ما وابسته می‌شود و باید از این مزیت‌ها در این بخش استفاده کرد.

افزایش خطر اعتیاد و کرونا با استعمال سیگار الکترونیک

کارشناس مبارزه با دخانیات می گوید: استفاده از هر نوع محصول دخانی بدون دود یک خطر عمده برای سـلامت اسـت. هیچ نوع تنباکوی بدون دود، جایگزین ایمنی برای سیگار نیست. با این وجود، شـرکت های دخانیات اغلب این محصولات را به عنوان جایگزین برای استعمال در مکان هایی که مجازبه استعمال دخانیات نیستند به بازار عرضه می کنند. این در حالی است که با توجه به شواهد به دست آمده در مورد آسیب رسانی این محصولات، بسیاری از کشورها محدودیت های شدیدی برای ممنوعیت استعمال سیگار الکترونیک و سایر محصولات نوپدید در اماکن عمومی اعمال کرده اند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا، مهدی صابری اضافه کرد: اسـتفاده از محصولات بدون دود می تواند موجب مشکلات جدی برای سـلامت افراد شود. تاثیر سـیگارهای الکترونیک در شیوع کووید۱۹ از جمله آن اسـت. صابری می افزاید: استفاده از سیگار الکترونیکی ممکن است زن هایی باسابقه ایمنی و التهابی در سلولهای ایپتیال ببینی را به روشی مشابه دود سیگار سرکوب کند و ممکن است کاربران سیگار الکترونیکی را مستعد ابتلا به کرونا کند. وجود مواد حامل مانند گلیسرین، در محلول سیگار الکترونیک با آسیب به کیسه های هوایی ریه سبب افزایش خطر ابتلا به ویروس کرونا می شـود و تماس دست با دهان توسط مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی نیز می تواند خطر ابتلا به این ویروس را تشـدید کند. وی تصریح می کند: چنانچه سیگار الکترونیکی و ابزار آلات نوپدید مصرف تنباکو به صورت مشترک استفاده شود، خطر انتقال ویروس نیز افزایش می یابد و با توجه به اینکه سیاست تعطیلی اماکن عرضه کننده این محصولات در دستور کار مقابله با ویروس کرونا قرار گرفت، این موضوع دسترسی به سـیگارهای الکترونیکی را محدود کرد احتمال به اشتراک گذاشتن این محصولات در این شرایط، خصوصا در بین جوانان، ممکن است رابح تر شود که به انتقال ویروس کرونا کمک می کند. صابری توضیح می دهد مصرف این نوع تنباکوها که عمدتا به صورت جویدنی اسـت (به عنوان نمونه نانی) موجب وارد شـدن آسیب به مخاط دهانی به واسطه آهک و مواد خورنده و سـاینده موجود در آن و سبب تسـهیل در ورود ویروس از طریق مخاط که یکی از شایعترین راههای انتقالست می شود. از طرف دیگر تنباکوی جویدنی با ضعیف سیستم ایمنی و نیز تاثیر بر افزایش دیابت و بیماریهای قلبی و سـرطان سبب می شود تا افراد مصرف کننده مبتلا بیشتر از افراد عادی در معرض افزایش تحمل عوارض و مرگ و میر باشند و به دلیل تاثیر مصرف این نوع تنباکو بر تشدید تولید بزاق دهان و دقـع بزاق در محیط های عمومی موجب می شود که در صورت مبتلا بودن فرد به ویروس کرونا این بیماری به شدت انتقال یابد. وی تصریح می کند: بسیاری از محصولات بدون دود حاوی مواد شیمیایی سرطان زا هسـتند. مضرترین مواد ایجاد کننده سرطان در محصولات بدون دود، نیتروزآمین های محصوص توتون و تنباکو هسـتند. سطح نیتروزآمین ها بسته به نوع محصول متفاوت است. هر چه سطح این مواد شـیمیایی بالاتر باشد، خطر ابتلا به سرطان بیشتر است. این کارشناس اضافه می کند: محصولات بدون دود ممکن اسـت خطر مرگ بر اثر بیماری های قلبی و سـکته مغزی را افزایش دهد و می تواند به مسـمومیت با نیکوتین یا حتی مرگ در کودکانی منجر شود که آن را با آب نبات اشـتباه می گیرند. محصولات بدون دود حاوی نیکوتین هسـتند که سبار اعتیاد آور است و می تواند به مصرف سیگار و استفاده از اشکال دیگر دخانیات منجر شود. در حقیقت استفاده از هر دو مورد سیگار و تنباکوهای بدون دود به خصوص در میان جوانان رواج دارد و می تواند خطرات بیشتری در آینده نسبت به استفاده از هر یک از این محصولات را به تنهایی همراه داشته باشد.

افراد چاق بیشتر به کرونا مبتلامی شوند

به گفته محققان انگلیسی چاقی یکی از عوامل افزایش خطر ابتلا به بیماری کروناست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، به نوشته سایت "timesofindia" براساس نتایج تحقیقات پزشکان انگلیسی که در نشریه "Current Science" منتشر شده چاقی یکی از عوامل افزایش خطر ابتلا به بیماری کرونا است. پس از انجام تحقیقات از بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان های انگلیس مشخص شد که ۷۳ درصد از این بیماران اضافه وزن داشتندند. همچنین نتیجه تحقیقات دیگری که در بیمارستانی در نیویورک انجام شده نشان از تاثیر زیاد چاقی بر وخیم شدن وضعیت بیماران کرونایی داشته است. علاوه بر خطر ابتلا به کرونا احتمال مرگ و میر افراد چاق بر اثر این بیماری نیز بیشتر از سایر افراد جامعه است. تاکنون ۷میلیون و ۹۰۴هزار در جهان به بیماری کرونا مبتلا شده اند که از این تعداد بیش از ۴۰۲ هزار نفر جان خود را از دست داده اند.

یک جرعه کتاب

بنویس تا اتفاق بیفتد
وقتی بدانید چه می‌خواهید، آن را به‌دست می‌آورید
نویسنده: هنریت آن کلاوسر
مترجم: فاطمه فراهانی
انتشارات سیکتو

پیام آشنا: بنویس تا اتفاق بیفتد نوشته هنریت آن کلاوسر یک راهنمای ساده و موثر برای تبدیل کردن رویاهای شما به واقعیت با استفاده از نوشتن است. این میکروکتاب به شما توضیح می‌دهد که چگونه با کمک نوشتن، اولین قدم برای دست‌یابی به اهدافتان را بردارید. خواهید دید که بعد از انجام این کار ساده، چگونه معجزه‌ها در زندگی شما یکی پس از دیگری رخ خواهند داد.

این میکروکتابی است که شما قطعا به آن نیاز دارید و با تمرینات بسیار ساده آن، هر روز به خواسته‌های ارزشمند خود نزدیکتر خواهید شد.

بنویس تا اتفاق بیفتد یکـی از پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز در سـال ۲۰۰۱ بود و تـا به امروز افراد زیادی توانسـتند با کمک این کتاب به اهداف و خواسته‌های خود برسند.

خواندن کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

این کتاب از کتاب‌های انگیزشی حوزه موفقیت است و خواندن و عمل کردن به راهکارهای آن می‌تواند ما را به خواسته‌هایمان امیدوارتر و چه بسا نزدیکتر کند.

درباره هنریت آن کلاوسر

هنریک کلاوسر (Henriette Klauser) یکی بهترین نویسنده‌های زن آمریکایی است. او توانسته با نوشتن کتاب‌هایی در زمینه موفقیت به میلیون‌ها نفر در سراسر جهان کمک کند تا به آسانی به رویاهای خود برسند و این مسیر را برای همیشه ادامه دهند.

آثـار او در ایران با اسـتقبال بی‌نظری روبرو شـد و مشـهورترین اثر وی کتاب بنویس تـا اتفاق بیوفتد اسـت. او که فارغ‌التحصیل مقطع دکترا از دانشـگاه فوردهام است، در دانشگاه‌های متعددی مانند دانشگاه واشنگتن، کالیفرنیا، سیاتل و... تدریس می‌کند و علاوه بر نویسندگی به برگزاری کلاس‌های تقویت دو نیم کره مغز به وسـیله نوشتن، توسعه فردی، رفع اضطراب و روانشناسـی هم می‌پردازد. او همچنین به عنوان یک مشـاوره حرفه‌ای برای کسب و کارها و نیروی انسانی شناخته‌می‌شود.

شهر به سرویس مدارس به خانواده‌ها برگردانده می‌شود

سـخنگوی آموزش و پرورش شـهر تهران گفت: هزینه سـرویس مدارس مربوط به روز اول اسفند تا پایان سال تحصیلی به خانواده‌ها عودت داده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، با تعطیلی مدارس از اسفند ماه، جریان آموزش در فضای مجازی پیگیری شد اما در این میان برخی خانواده‌ها از پول‌هایی می گویند که بابت هزینه سـرویس مدارس و فعالیت‌های قبل برنامه به مدارس پرداخـت اما خدماتی به ازای آن دریافت نکردند. یکی از مشکلات اصلی خانواده‌ها درباره هزینه سرویس اسفند ماه اسـت که به ازای آن خدماتی به دانش‌آموزان ارائه نشده است. در همین رابطه، مسعود تقفی؛ سخنگوی آموزش و پرورش شهر تهران با اشاره به اینکه هزینه سرویس مدارس از روز اول اسفند تا پایان سال تحصیلی به خانواده‌ها عودت داده می‌شود، گفت: بسیاری از مدارس این کار را کردند و قرار است تا پایان سال تحصیلی تکلیف آن در تمام مدارس روشن شود و حساب و کتابی باقی نماند. وی درباره وضعیت مدارس غیردولتی در سال تحصیلی جدید گفت: مدارس غیردولتی سال تحصیلی آینده کار خود را انجام می‌دهند البته این بستگی به شرایط دارد. مدارس غیردولتی هزینه ثابـت و متغیر دارند. هزینه ثابـت را از خانواده‌ها دریافت کرده‌اند، اما به ازای شهریه متغیر چون خدماتی ارائه نشده است باید پول آن به خانواده‌ها بازگردانده شود. سخنگوی آموزش و پرورش شـهر تهران گفت: ما باید با روش‌های نوین آمـوزش را دائمه می‌دادیم در آموزش و پرورش صدا واحد و برنامه ما از ابتدا مشخص بود و همان را هم پیگیری کردیم. تقفی ادامه داد: از ابتدا تصمیم براین بود آموزش‌ها تا زمـان امتحانات به صورت غیرحضوری ادامه یابد و این اتفاق افتاد. در بسیاری از مدارس در شهر تهران آموزش‌ها قرار از اپلیکیشن شاد پیش رفت و معلمان به صورت آنلاین آموزش مجازی را با ابزارهایی که در اختیار داشتند انجام دادند. وی درباره امتحانات دو پایه تحصیلی گفت: امتحانات پایه نهم و دوازدهم حضوری است درباره اپلیکیشن شاد هم اقرادی که به هر دلیلی مقدور نداشتند امکان ابزار تکنولوژی یا هزینه اینترنت به آن دسترسی نداشتند اعلام کردیم معلمان یک ماه در مدارس حضور یابند و به صورت حضوری رفع اشکال دانش‌آموزان را انجام بدهند.

برخی دانش‌آموزان به موبایل برای آموزش مجازی دسترسی نداشتند

سخنگوی آموزش و پرورش شهر تهران متذکر شد از اول اسفند با پدیده‌ای مواجه شدیم که باعث تعطیلی مدارس شد و آرام آرام به سمت استفاده از سیستم‌های الکترونیک پیش رفتیم البته اگر به بسیاری از دانش‌آموزان اینترنت رایگان هم بود که به آموزش مجازی دسترسی نداشتند و اصلا نیکنوته بود که کلاس‌های درس برای همه دانش‌آموزان دایر باشد.

بدون مراجعه حضوری ثبت‌نام نیست می‌کند وی درباره بازگشایی مدارس تصریح کرد: بازگشایی مدارس برای دانش‌آموزانی بود که به آموزش مجازی دسترسی نداشتند و اصلا نیکنوته نبود که کلاس‌های درس برای همه دانش‌آموزان دایر باشد.

فقط ثبت‌نام پایه اول دبستان حضوری است

سخنگوی آموزش و پرورش شهر تهران درباره ثبت‌نام سال آینده مدارس گفت: ثبت‌نام برای پایه اول ابتدایی به دلیل سنجش سلامت به صورت حضوری است و در سایر مقاطع ثبت‌نام دانش‌آموزان به صورت اتوماتیک در همان مدرسه خودش انجام می‌شـود. در پایه هفتم و دهم هم می‌توانند

هشدار

برنده شدید هم اطلاعات بانکی ندهید!

استفاده از روش‌های مهندسی اجتماعی و گرفتن اطلاعات بانکی یا ارائه پیشنهادهای جذاب و پرسود، از روش‌هایی است که به سرقت و کلاهبرداری منجر می‌شود و به همین دلیل لازم است افراد در لحظات حسـاس به‌درسـتی تصمیم‌گیری کنند و فریب وسوسه‌های مهاجمان را نخورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدجواد آذری جهرمی -وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات- در صفحه شبکه اجتماعی اینستاگرام نوشت: امروز سه تماس داشتم، همه قربانی کلاهبرداری تلفنی. پنج میلیون تومان از آنها دزدی شده بود. دزدها خود را مجری رادیو جا زده و گفتند با حضور وزیر جوان قرعه‌کشی شـده و جایزه‌ای برده‌اید. شماره کارت بانکی گرفته و حسابشـان را خالـی کرده‌اند. لطفا دیگران را هم آگاه کنید تا کلاه سرشان نرود.

موضوعی که وزیر ارتباطات به آن اشاره کرده، استفاده از مهندسـی اجتماعی برای کلاهبرداری اسـت. مهندسی اجتماعی یا social engineering، سوءاستفاده زیرکانه از تمایل طبیعی انسان به اعتماد کردن است که به کمک مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، فرد را به فاش کردن اطلاعات یا انجام کارهایی خاص متقاعد می‌کند.

در سیسـتم مهندسـی اجتماعی، مهاجم به‌جای اسـتفاده از روش‌هـای معمول و مسـتقیم نفوذ جمـع‌آوری اطلاعات و عبور از دیـواره آتش برای دسترسی به سیستم‌های سازمان و پایگاه داده‌های آن، از مسـیر انسان‌هایی که به ایـن اطلاعات دسترسی دارند و با اسـتفاده از تکنیک‌های فریفتن، به جمع‌آوری اطلاعات در راسـتای دسـتیابی به خواسته‌های خود اقدام می‌کند. برای دفاع در مقابل حملات مهندسی اجتماعی به‌شناسایی محرک‌های روانشناسی متقاعدسازی و سپس تکنیک‌های مورد استفاده در حملات نیاز است.

در اکثر حملات مهندسی اجتماعی پیشنهاداتی به شما ارائه می‌شـود که در نگاه اول بسـیار پرسود و جذاب به نظر می‌آیند. اما باید بر وسوسه پاسخ‌گویی به این دسته از پیشنهادات غلبه کرد، زیرا برخی از آنها طعمه‌هایی برای حملات مهندسی اجتماعی هسـتند. بسـیاری از حملات مهندسی اجتماعی نیازی به اطلاعات فنی تخصصی ندارند و لازم نیست که یک متخصص رایانه و یک هکر حرفه‌ای به شـما حمله کند؛ بلکه هر یک از افراد جامعه می‌تواند نقش یک مهاجم را ایفا کند. بنابراین باید همیشه نسبت به محیط اطراف آگاه بود.

مهم‌ترین منبع اطلاعاتی مهاجمـان در حملات مهندسی اجتماعی مطالبی است که در مورد افراد در منابعی نظیر اینترنت قرار دارد و به سادگی قابل دسترس اسـت. به ویژه اطلاعاتی که خود فرد در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کند در صورتی که افراد با مطالب شخصی خود آگاهانه رفتار کرده و آنها را در معرض دید عموم قرار ندهند، امکان استفاده از این اطلاعات در حملات مهندسی اجتماعی نیز کاهش خواهد یافت.

نکته مهمی که برای مقابله با حملات مهندسـی اجتماعی باید به آن توجه داشت، شناخت اطلاعات ارزشمند و داشـته‌های فردی و سازمانی اسـت. در صورتـی که هر فرد بداند کدام یک از اطلاعات وی می‌تواند چه ارزشی برای مهاجمان داشته باشد، در زمان ارائه این اطلاعات به دیگران با احتیاط بیشتری عمل کـرده و در نتیجه احتمال موفقیت حملات مهندسی اجتماعی کاهش می‌یابد.

ساده‌ترین و کارآمدترین راهکار برای مقابله با حملات مهندسی اجتماعی، آموزش افراد و افزایش آگاهی آنهاسـت. در صورتی که تک‌تک افراد نسبت به محیط خود آگاهی داشـته باشند، در لحظات حسـاس به درستی و بر اساس اصول تصمیم‌گیری کنند و فریب وسوسه‌های مهاجمان را نخورند، دیگر هیچ حمله مهندسی اجتماعی موفقی رخ نمی‌دهد.

گلکده

آشنایی با روش نگهداری از گل بگونیا هلندی

نام: بگونیا هلندی، بگونیا هیمالیس
نام علمی: Begonia Hiemalis
نام انگلیسی: Reiger Begonia
خانواده: Begoniaceae

این گیاه بومی جنوب و مرکز آمریکا، آفریقا و جنوب آسیا است. بگونیا هلندی، گیاهی دو پایه است و گل نر و ماده آن روی یک گیاه قرار دارند. گل نر دارای برچم‌های بلند است. ارتفاع این گیاه به طور متوسط حدود ۴۰ سانتیمتر است و درون گلدان نگهداری می شود. بگونیا هلندی جزء دسته ای از گیاهان آپارتمانی گل دار است که از بهار تا پاییز می توان گل هایی زیبا را روی آن دید و اگر شرایط مساعد باشد رشد چند ساتیمتری را می توانید به طور سالانه در ظاهر گیاه مشاهده نمایید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، برگ در گیاه بگونیا هلندی، چرمی شکل و براق است و در قسمت لبه دندانه دارد. ساقه و شاخه‌های این گیاه، اغلب به رنگ قرمز دیده می شود. گل ها خوشه ای بوده و در قسمت نوک ساقه ها رشـد می کنند. گل در این گیاه به رنگ‌های سفید، زرد، قرمز، نارنجی و صورتی دیده‌شـده و حالت براق و صدفی رنگ دارند. توجه نمایید که برای تعویض گلدان بعد از دو سال قدام کرده و تنها یک سایز بزرگتر کفایت خواهد کرد.

خاک، آب، نور و مواد غذایی موردنیاز

بگونیا هلندی به نور متوسط و غیرمستقیم نیاز دارد. در صورت امکان آن را در پنجره جنوبی قرار دهید تا بیشترین لذت را ببرد. بگونیا روز کوتاه است. آبیاری گیاه را زمانی انجام دهید که سطح خاک خشک شود. زمانی که گلدهی گیاه تمام شد، بگذارید خاک گلدان کاملاً خشک گردد و گیاه به دوره اسـتراحت وارد شود. مراقب باشید برگ و گل ها خیس نشوند.

بهترین دما برای بگونیا هلندی، ۲۴ درجه در روز و ۱۶ درجه سـانتیگراد در شب اسـت. رطوبت متوسط برای این گیاه مناسب‌اسـت.

اگر می خواهید بگونیا هلندی در خانه شـما سرحال و شاداب باشد، خاک غنی و مغذی با زهکش مناسب را برای آن در نظر بگیرید.

اسیدیته بین ۵/۵ تا ۶/۷ برای این گیاه پسندیده می شود. همچنیـن تغذیه و کود دهی کامل را انجـام داده و کود گلدهی را دو هفته یک‌بار فراموش نکنید.

چگونه بگونیا هلندی را اکثیر کنید؟

تکثیر این گیاه از راه قلمه برگ و ساقه ممکن است. قلمه ساقه را به سادگی می توانید درون آب بذر ریشه دار کنید. کشت بذر نیز در شرایط مساعد، منجر به سبز شدن گیاه جدید می شود.

گیاه پزشکی در خانه و درمان بیماری ها

یکی از عمده‌ترین مشکلاتی که در گیاهان دیده می شود قارچ های بیماری زا به نام سـفیدک است. این لکه های پودری سفید بر روی برگ های بگونیا هلندی نیز ظاهر می شوند و اگر توسط سم قارچ کش سمپاشی نشوند، می توانند گیاه را از بین ببرند. لازم است بدانید که عامل رشد قارچ در گیاهان، فضای گرم و مرطوب‌اسـت. پس بهتر است گلدان را به فضای خنک تر منتقل کنید.

گالهی در زیر برگ، چیزی می بینید که شبیه تار عنکبوت است در این زمان، سم کنه کش به کمک شما می آید. برگ های لوله شده با حاشیه‌های خشک، نشان از بی آبی گیاه‌اسـت. آن را سیراب کنید و به فضای خنک تری ببرید. آبیاری بیش از اندازه برای همه گیاهان مضر است. در بگونیا هلندی، خوبی بیش از حد برای رفع تشنگی، ساقه را می پوساند و بقیه گیاه را از بین می برد.

بعد از اینکه گل ها خشـک شدند، آنها را حذف کنید تا گلدهی تـرویج یابد.

مینیمال

هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
همه می دانند که اگر خیلی دقیق باشید، انجنان درگیر دقت خواهید بود که مطمئناً روی هر چیزی خواهید لغزید

گرترود استاین

تازه های سلامت

مصرف پنیر کپک زده برای مقابله با کرونا

در راستای ادامه تلاش‌ها برای یافتن یک واکسن قطعی برای "کروناویروس"، محققان همچنان به کشف موضوعات جدید راجع به کرونا ویروس جدید ادامه می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محققان در یک مطالعه جدید مدعی شدند که ویتامین "کا"(K) موجود در برخی پنیرها می‌تواند با کروناویروس مبارزه کند.

بیمارانی که تحت مراقبت شدید بیماری کووید-۱۹ قرار گرفتند و یا افرادی که جان خود را به دلیل این بیماری از دست دادند، از کمبود ویتامین "K" رنج می‌بردند.

این ویتامین معمولا در تخم‌مرغ، اسفناج و پنیر سخت رگه آبی یافت می‌شود.

پنیر رگه‌آبی یا بلوچیز نوعی پنیر اسـت که با کپک آبی پرورده می‌شود.

نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد که تغییر در رژیم غذایی ممکن است یکی از راه‌های مبارزه با کووید-۱۹ باشد.

پس از کشـف ارتباط میان کمبـود ویتامین و بدترین پیامدهای نائشـی از کروناویروس، محققـان روی فواید ویتامین K تمرکز کردند.

آن‌ها به بررسی بیمارانی پرداختند که در بیمارستانی در هلند بستری شده بودند.

بر اساس این بررسی، تخریب بافت الاستیک در ریه‌ها به دلیل لخته خون ایجاد می‌شود که به دلیل کووید-۱۹ بروز پیدا می‌کند.

در این پژوهش ادعا شده که ویتامین K می‌تواند از ریه‌ها در برابر بیماری ویروسـی محافظت کنـد زیرا به تولید پروتئین‌هایی کمک می‌کند کـه در هنگام ورود به بدن به هنگام مصرف غذا و جذب در دستگاه گوارش، فرآیند لخته‌سازی را تنظیم می‌کنند.

"راب جانسـن "(Rob Janssen)، از محققان پروژه گفت: این یافته‌ها می‌تواند نتایج امیدوار کننده‌ای نشان دهد. افراد می‌توانند برای مقابله با این بیماری فراگیر ویتامین K را جذب کنند. البته به جز افرادی که داروهای رقیق کننده خون مانند "وارفارین" مصرف می‌کنند.

وی ادامـه داد: حتی افرادی کـه از عوارض کروناویروس رنـج نمی‌برند، باید ویتامین K مصرف کنند چرا که این ویتامین به تقویت اسـتخوان‌ها، رگ‌های خونی و ریه‌ها کمک‌می‌کند.

جانسن افزود، ویتامین‌های دیگری مانند ویتامین K۱ و K۲ وجود دارد که مشابه با ویتامین K هسـتند.

ویتامین K۱ در کلم‌بروکلی، اسفناج، گیاهان سبز، بلوبری و تمامی انواع میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود.

ویتامین K۲ هم در پنیر هلندی و فرانسوی یافت می‌شود.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸