گوناگون

غربالگری تلفنی کرونا برای سالمندان

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت درباره مهم‌ترین توجه‌ها به بیماران مبتلا به دمانس و آلزایمر در دوران شیوع ویروس کرونا بیان کرد: مطالعاتی در این زمینه در دنیا انجام شده است. با توجه به این که افراد مبتلا به دمانس و آلزایمر مشکلات شناختی دارند و شاید وضعیت را درک نکنند، بیماری کووید۱۹ در آنها دیرتر تشخیص داده می‌شود و در نتیجه این بستری دیرهنگام باعث می‌شود که وضعیت خطرناک‌تری نسبت به بقیه جامعه داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محسن شتی افزود: علائم آنها خیلی متفاوت نیست. در نتیجه اهمیت موضوع کرونا در افراد مبتلا به دمانس و آلزایمر این است که مراقبت کنندگان خیلی بیشتر به آنها توجه کرده و در رعایت پروتکل‌ها مثل استفاده از ماسک برای آنها خلوت‌ها توجه بیشتری داشته باشند.

شتی گفت: سالمندان هم به دلیل سن بالا و هم ابتلا به بیماری‌های مختلف زمینه‌ای همچنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند. البته سالمندان بیشتر و بهتر از بقیه رعایت کردند و بیش از ۶۰درصد سالمندان در چند ماه ابتدایی شیوع کرونا در منزل مانده بودند. بیش از ۹۰درصد سالمندان فقط برای موارد ضروری از منزل خارج شده‌اند با وجود در معرض خطر بودن، رعایت بیشتری انجام دادند. بار سومی است که توسط وزارت بهداشت غربالگری فعال تلفنی برای سالمندان انجام می‌شود و برای بیش از ۷ میلیون سالمند غربالگری تلفنی انجام شده است.

وی افزود: مراکز نگهداری سالمندان هم وضعیت قابل قبولی داشتند و نسبت به خیلی از کشورهای دیگر دنیا در این مراکز از نظر کرونا وضعیت بهتری داشتیم. حتی در خیلی از کشورها این مراکز نگهداری خالی شده و کارکنان رفته‌اند و سالمندان در مراکز نگهداری در برخی کشورها تنها مانده‌اند.

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت اظهار کرد: روزانه آمار مشکوک و ابتلا به کرونا در سالمندان در سامانه ثبت می‌شود. اگر یک مرکز نگهداری در یک نقطه از کشور تعداد موارد آن بالا برود یا مرگ اتفاق بیفتد، تیم‌های مشترک با بهزیستی حاضر شده و اقدامات انجام می‌شود.

شتی ادامه داد: واکسیناسیون آنفلوآنزا هم در کل مراکز نگهداری معلولان و سالمندان به صورت رایگان انجام می‌شود و امیدواریم در این زمینه نگرانی نداشته باشیم.

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت همچنین درباره برنامه ملی سالمندان اظهار کرد: آنچه باید برای سالمندان انجام شود یا آنچه انجام می‌شود، بسیار فاصله دارد. این موضوع چند بخشی است. وزارت بهداشت وظیفه سلامت را بر عهده دارد و بخش دیگری بر عهده سازمان بهزیستی است. ولی برنامه ریزی برای سالمندان فقط به این دو بخش محدود نمی‌شود حتی سالمندان برای ورزش کردن نیازمند دستگاه‌های خاص خود هستند. بخش‌های مختلف کشور باید در کنار هم قرار بگیرند تا فضای مناسبی برای سالمندان اتفاق بیفتد که بسیار با آن نقطه فاصله داریم.

وی ادامه داد: البته سند ملی سالمندان داریم که سال گذشته ابلاغ شد و کارهایی در این زمینه انجام شده است. در وزارت بهداشت بر همین اساس برنامه‌هایی خود را آغاز کردیم.

شتی افزود: دستگاه‌های مختلف باید در کنار هم قرار بگیرند تا مشکلات سالمندان حل شود. سالمند نیازمند کسی است که مراقبش باشد و نیاز به فضایی دارد که در آن حرکت کند.

سبقت ایران از آمریکا و ترکیه در کاهش فرزندآوری!

آمارها نشان می‌دهد که ایران از آمریکا و ترکیه در "کاهش فرزندآوری" سبقت گرفته است و ۱۵ سال است که جمعیت خود را جایگزین نمی‌کند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، روند تغییرات باروری در سه کشور ایران، ترکیه و آمریکا نشان می‌دهد که ایران با سرعت زیادی تنها در ۲۰ سال، نرخ فرزندآوری خود را از ۶ فرزند بعازای هر زن به کمتر از ۲ فرزند رسانده است و ۱۵ سال است که جمعیت خود را جایگزین نمی‌کند!

نرخ جایگزینی جمعیت (Replacement rate)، میزان کلی باروری است که منجر به جبران جمعیت درگذشته با جمعیت جدید می‌شود. در کشورهای توسعه‌یافته این نرخ کمی بیش از ۲ و در کشورهای در حال توسعه بین ۲.۵ تا ۳.۳ است. در سطح جهانی نرخ جایگزینی ۲.۳۳ به‌ازای هر زن است. در این نرخ، رشد جمعیت صفر می‌ماند!

البته باید اشاره کنیم که در این رابطه، ما به یک رکورد دهشتناک دست پیدا کرده‌ایم به این شکل که ایران سریع‌ترین سرعت کاهش نرخ باروری در تاریخ جهان را نیز دارا است!

افت جهانی شاخص امید به زندگی با همه‌گیری کووید۱۹

کارشناسان پیش‌بینی کرده‌اند که یا همه‌گیری بیماری کووید۱۹- شاخص امید به زندگی در سراسر جهان کاهش پیدا می‌کند.

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: همه‌گیری بیماری کووید۱۹- می‌تواند موجب کاهش امید به زندگی در کوتاه مدت در بسیاری از نقاط جهان شود.

محققان با استفاده از مدلسازی کامپیوتری نتیجه گیری کردند که تنها دو درصد عفونت می‌تواند موجب کاهش شاخص امید به زندگی در کشورهایی شود که میانگین امید به زندگی در آنها بالا و حدود ۸۰ سال است.

همچنین در این گزارش آمده است: با افزایش میزان عفونت افت شاخص امید به زندگی به ویژه در اروپا و آمریکای شمالی بیشتر خواهد بود.

یا شیوع ۱۰ درصدی بیماری میزان افت امید به زندگی در کشورهایی با شاخص طول عمر بالاتر نظیر کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی بیش از یک سال خواهد بود. یا شیوع ۵۰ درصدی بیماری، میزان کاهش امید به زندگی در کشورهای این منطقه به تا ۹ سال خواهد بود.

یکی از محققان موسسه بین المللی سیستم های کاربردی تجزیه و تحلیل در اتریش گفت: در مناطق کمتر توسعه یافته تاثیر شیوع کرونا ویروس در کاهش امید به زندگی کمتر خواهد بود چرا که طول عمر در میان افرادی با سنین بالا، پایین‌تر است.

به گزارش طلب دی نیوز، در این بررسی آمده است: هرچند در آسیب دیده ترین مناطق، شاخص امید به زندگی با پایان یافتن همه گیری، بهبود خواهد یافت.

جزئیات این مطالعه در نشریه "پلاس وان" منتشر شده است.

یک جرعه کتاب

سیر عشق
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: زهرا باختری
انتشارات: چترنگ

پیام آشنا: کتاب سیر عشق نوشته آلن دوباتن، نویسنده و فیلسوف معاصر انگلیسی است. این کتاب با ترجمه زهرا باختری منتشر شده است.

سیر عشق در واقع، کندوکاوی است در آنچه پس از آغاز عشق روی می‌دهد. آنچه عشق را زنده نگه می‌دارد و آنچه تحت فشارهای زندگی روزمره بر سر آرمان‌های اولیه انسان‌ها می‌آید.

درباره سیر عشق

اولین رمان فیلسوف و نویسنده انگلیسی معاصر، آلن دوباتن «چستارهایی در باب عشق» در سال ۱۹۹۳ منتشر شد. زمانی که او ۲۳ ساله بود. از آن هنگام ناکنون، آثار ادبی دوباتن معمولا ماهیت مقاله‌ای داشته‌اند که برای مثال می‌توان به اثر موفقی چون «پروست چگونه می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند» اشاره کرد. اکنون که دوباتن دو برابر زمان نوشتن اولین رمانش سن دارد، پس از مدت‌ها مجدداً به رمان روی آورده تا رهی را امید دهد که با اولین رمانش شروع کرده بود. به نظر او بر خلاف تصور جامعه، تنها «اغاز عشق» نیست که اهمیت دارد، بلکه چگونگی ادامه آن است که مهم است. او در سیر عشق، پردهها را کنار می‌زند و با نگاهی صادقانه و غیر احساسی به نهاد ازدواج در دوران مدرن نظر می‌کند.

ربیع و کرستن دو شخصیت رمان دوباتن در این داستان، پس از تجربه نخستین جرقه‌های عشق باید سیر زندگی پس از آن را تجربه کنند و با نامایمات و واقعیات خوش و ناخوش زندگی روبه‌رو شوند. آنها پس از ازدواج وارد زندگی واقعی می‌شوند. قهرها و دلخوری‌های اولیل زندگی مشترک را تجربه می‌کنند. سر مسائل احمقانه بحث می‌کنند. نسبت به روابط هم کنجکاوی می‌کنند.

در دعواها ذبال مقصر می‌گردند، می‌فهمند که باید از هم چیزهایی بیاموزند. بچه‌دار می‌شوند، پدر و مادر بودن را یادمی‌گیرند. دچار چالش‌هایی در زندگی زناشویی می‌شوند، یکدیگر را به خیانت متهم می‌کنند. راز هایشان را بهم می‌گویند و فراتر از عشق رمانتیک سعی می‌کنند زندگی خود را حفظ کنند و به آینده بیاندیشند.

دوباتن در رمان تاثیرگذار سیر عشق به بررسی چگونگی بقا و پیش‌روی عشق در درازمدت می‌پردازد و نتیجه‌ای آن داستانی فلسفی و رومانتیک است که ما را ترغیب می‌کند عمیقا با شخصیت‌های رمان همدات‌پنداری کنیم و به تجربیات عاشقانه آن‌ها بیندیشیم.

خواندن کتاب سیر عشق را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که سلامت مسیر عشق برایشان مهم است پیشنهاد می‌کنیم.

توزیع سرانه بهداشتی مدارس ظرف هفته‌های آتی

معاون حقوقی وامور مجلس وزارت آموزش و پرورش تأکید کرد که عزم و اهتمام جدی داریم که در وهله اول مدارس با رعایت پروتکل های بهداشتی و حفظ سلامت دانش آموزان و معلمان دایر باشد و در وهله بعدی، تعطیل نشدن امر آموزش را در دست داریم چرا که اگر تعطیل باشد، تبعات بسیاری را متوجه جامعه نسل آینده‌ساز خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، قاسم احمدی لاشکی گفت: سعی ما این است که تارسیدن به موج سوم شیوع کرونا فرصتی را فراهم کنیم تا معلمان در سال تحصیلی جدید با دانش آموزان از نزدیک آشنا شوند و متناسب با وضعیت آموزشی دانش آموز بتوانند با اولیا ارتباط برقرار کنند و از فضای مجازی بالاترین بهره را ببرد

وی خطاب به معلمان کشور گفت: انتظار دارم که همکاران خوبمان در سرکلاس با درک وضعیت پیش آمده در اثر بیماری کرونا و وظایف و ماموریت های که برعهده نظام تعلیم و تربیت است با جدیت و رعایت پروتکل های بهداشتی، پرچم آموزش کشور را برافراشته دارند. معاون حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش از توزیع سرانه بهداشتی مدارس خبرداد و گفت: تاکنون ۱۳۰ میلیارد تومان توزیع شده است که باید مدیران سازو کار رسیدن این سرانه به مدارس را فراهم کنند. ۱۷ میلیارد تومان دیگر هم تأمین اعتبار شده که درهفته‌های آتی توزیع خواهد شد. خوشبختانه بر اساس نظارت های به عمل آمده در ۸۵درصد مدارس این پروتکل ها درصد اعمال می شود.

احمدی لاشکی خواستار همراهی و همیاری نهادها و یا دستگاههای اجرایی برای تجهیز مدارس و راه‌اندازی امر آموزش شد و تصریح کرد: یرنامه‌ریزی شده است تلهِ طور سرزنده به صورت مستمر از مدارس بازدید شود و در این بازدیدها بعضاً نمایندگان مجلس هم حضور خواهند داشت.

کاوش

نارنگی یعنی سلامتی یعنی زیبایی

نارنگی با گوشت ترم و آبدار خود می‌تواند مرهمی برای زخم‌ها و یا حتی سلاحی در برابر ابتلا به سرطان باشد. نارنگی بمب ویتامین C است اما فواید آن به همین یک ویتامین ختم نمی‌شود. ادامه این متن را مطالعه کنید تا بیشتر در خصوص نارنگی با هم صحبت کنیم.

نارنگی برای تأمین آب بدن

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، بدن انسان از میزان زیادی آب تشکیل شده است. به طور که می‌توانید آن را یک دریاچه سیار تصور کنید. بنابراین نباید اجازه داد که آب آن کم شود. نارنگی از ۸۶درصد آب تشکیل شده است و یک میوه آبدار محسوب می‌شود که عطش را از بین برده و راهی برای حفظ آب بدن است. البته این میوه صرفاً تأمین کننده آب نیست بلکه در کنار آن میزان زیادی ویتامین C و A و کاروتنوئید به بدن می‌رساند که برای مقابله با بیماری‌های مختلف لازم و ضروری هستند.

نارنگی و کاهش خطر پیشرفت سرطان کبد

آب نارنگی برای بیمارانی که به هپاتیت C مبتلا هستند می‌تواند خطر پیشرفت سرطان کبد را کاهش دهد چون این میوه حاوی میزان قابل توجهی «بتاکریپتوکسانتین» است.

نارنگی بمب ویتامین C و سرشار از مواد معدنی

نارنگی منبع ویتامین C است به طوری که مصرف دو عدد از این میوه نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند. اگر می‌خواهید سیستم ایمنی بدنتان تقویت شود و از بیماری‌های فصل سرما در امان بمانید، نارنگی بیشتری میل کنید. علاوه بر این باید بدانید که نارنگی سرشار از مواد معدنی مختلف از جمله کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، آهن و مس است.

نارنگی برای مقابله با کلسترول خون

نارنگی سرشار از ترکیبی به نام «سینفرین» است که مانع از تولید کلسترول شده و مازاد آن را کنترل می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این میوه به طور مستقیم با کلسترول بد موجود در رگ‌ها مقابله می‌کنند. جالب است که این آنتی‌اکسیدان‌ها میزان کلسترول خوب خون را حفظ کرده و متعادل نگاه می‌دارند. بنابراین اگر به سلامت رگ‌ها و در پی آن قلبتان اهمیت می‌دهید بیش از پیش از این میوه خوشمزه استفاده کنید.

نارنگی دشمن چربی‌ها

نتایج پژوهشی که در دانشگاه وسترن اتاریو انجام شده است نشان می‌دهد که «هوبیلنین» نوعی فلاوونوئید است که در نارنگی پیدا می‌شود مانع از تجمع چربی‌ها در کبد می‌شود به این ترتیب که عملکرد ژن‌های دفع کننده مازاد چربی‌ها را تحریک کرده و از عملکرد ژن‌های تولید چربی جلوگیری می‌کند. محققان این دانشگاه پیشتر در مطالعات خود در خصوص گریپ‌فروت یک فلاوونوئید به نام «فلاوینچینین» یافته بودند که این ترکیب قادر است عملکردی محافظت‌کننده در برابر چاقی مفرط و مشکلات دیگر ناشی از سندرم متابولیک داشته باشد. به گفته متخصصان خاصیت و تأثیر «هوبیلنین» به برابر بیشتر از «فلاوینچینین» است.

این ترکیب همچنین باعث پیشگیری از بروز تصلب شرایین می‌شود. باید گفت که میزان بالای ویتامین C موجود در این میوه نیز باعث شده است که آب نارنگی یک آبمیوه ضدچربی محسوب شود. بنابراین این میوه را به عنوان میوه‌ای چربی سوز به خاطر بسپارید. البته برای این منظور لازم است که میزان زیادی آب نارنگی میل کنید و حتماً میوه کاملاً رسیده را انتخاب کنید.

نارنگی شفاف کننده رنگ پوست

پوست ویترین بدن و البته نمایان کننده سلامت درونی است. مواد مغذی موجود در نارنگی باعث بهبود رنگ پوست می‌شود. واقعیت این است که بین سلامتی و زیبایی پوست ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. زمانی که تام مراقبت از پوست و زیبایی آن به میان می‌آید حتماً دو ترکیب مهم یعنی ویتامین C و E را به خاطر داشته باشید. این دو ویتامین باعث بهبود وضعیت پوست شده و به تولید کلاژن که ضامن ترمی، طراوت و جوانی پوست است کمک می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید پوستتان خوش آب و رنگ شود از مصرف نارنگی غافل نشوید.

نارنگی مرهمی برای زخم‌ها

روغنی که در پوست نارنگی وجود دارد برای بهبود و تسکین زخم‌های پوستی که عمیق نیستند مؤثر است. در واقع خواصی که در ترکیب شیمیایی روغن پوست نارنگی وجود دارد برای مقابله با زخم‌ها، ضدعفونی کردن و احیای سلول‌ها و بافت‌ها در جهت التیام و درمان زخم‌ها مؤثر است.

دستورالعمل جامع طب سنتی برای مصونیت از بیماری در فصل پاییز

برخی اختلالات گوارشی، اگزما، خشکی پوست و شوره سر، ورم لوزه‌ها، درد مفاصل، دردهای سیاتیکی، بیماری‌های ریه چون تنگی‌نفس و سرفه، قولنج، کم‌خونی، وسواس و افسردگی و اختلالات خواب از جمله مشکلاتی است که در "فصل پاییز" امکان تشدید دارند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، مزاج فصل "پاییز" سرد و خشک است و برای افراد سالم و به‌خصوص مزاج گرم و تر، مناسب‌تر است اما برای سالمندان و افرادی با مزاج یا سوءمزاج سرد و خشک، مناسب نیست و می‌تواند موجب تشدید علایم و بروز برخی بیماری‌ها شود. برخی اختلالات گوارشی، اگزما، خشکی پوست و شوره سر، ورم لوزه‌ها، درد مفاصل، دردهای سیاتیکی، بیماری‌های ریه چون تنگی‌نفس و سرفه، قولنج، کم‌خونی، وسواس و افسردگی و اختلالات خواب از جمله مشکلاتی است که در پاییز امکان تشدید دارند. شاید خاطرتان باشد که مادربزرگتان به شما گفته باشد "از باد پاییزی خودت را بپوشان!" که البته این تذکر به‌جای مادربزرگ‌ها ریشه در مبانی دینی ما هم دارد چرا که بر اساس روایات باد پاییزی در صورت عدم دقت لازم می‌تواند باعث برخی بیماری‌ها در افراد شود. پس خود را در معرض باد پاییزی قرار ندهید و یک لباس گرم برای ابتدای صبح و آخر شب به‌همراه داشته باشید. همان طور که در منابع روایی نیز بر لزوم پوشاندن بدن از "باد پاییزی" تأکید شده است. پرهیز از مصرف گوشت گاو، قسمت‌ها، ادویه تندوتیز، ترشی‌ها، بادمجان، عدس، پنیر شور، رب و سس‌ها، چای پررنگ، شوری‌ها، قهوه، نسکافه و کاکائوی غلیظ از جمله پرهیزات غذایی فصل پاییز است. مصرف متعادل غذاهایی مانند تخمرغ عسلی، شیرینی‌های طبیعی، بادام پسته، مغزها، انجیر، کشمش و مویز، شیره انگور، زیتون، به، سیب، انار، انگور، خربزه، گلابی، سبزی خوردن، شلغم و خاکشیر از دیگر تدابیر این فصل است. پرهیز از نوشیدن آب یخ و دوری جستن از سرمای ابتدای صبح و آخر شب و استفاده متعادل از غذاهای مقوی مانند حلیم، آش ماهل آش شلغم کلو و آبگوشت نیز باید به‌عنوان تدابیر ویژه فصل پاییز یاد شود البته توجه داشته باشید که تدابیری مانند پرهیز از نوشیدن آب یخ یا مصرف گوشت گاو، پرهیزاتی برای تمام ایام سال است اما عدم رعایت چنین تدابیری در فصل پاییز، عوارض و مخاطرات بسیار بیشتری را به‌همراه خواهد داشت. فعالیت جنسی را نیز در فصل پاییز باید به حداقل رساند. پوشاندن سر در زمان خواب و پرهیز از خواب روز، خواب یا معده پر، خوابیدن در مکان‌های سرد، دوری جستن از خشم، اضطراب و پرهیز از انواع خون‌گیری از جمله فصد مگر به تشخیص طبیب، نیز از تدابیر پاییز است. حمام یک روز درمیان با آب نیم‌گرم و چرب کردن بدن با روغن بادام شیرین و ورزش روزانه نیز نباید در فصل پاییز فراموش شود.

لزوم پرهیز جدی از مصرف گوشت گاو و گوساله، کنسروها و کمپوت‌ها در پاییز

اما در رابطه با تدابیر ویژه پاییز، ریحانه معینی؛ دستیار ارشد طب سنتی در گفتگو با تسنیم می‌گوید: تغییرات آب و هوایی و سردی و خشکی غالب برای فصل و عدم تحلیل مواد زائدی که در فصل تابستان در اثر مصرف بیش از حد مواد ایجاد شده می‌تواند در این فصل موجب بروز این بیماری‌ها شود. برای پیشگیری از بروز این بیماری‌ها از برخی کارها مانند مواجهه با گرمای ظهر و سرمای یامداد و شیانگاه خویلیدن در جای سرد، استحمام یا آب سرد نوشیدن آب خیلی سرد، نزدیکی جنسی زیاد خوابیدن یا معده پر، مصرف مسهل های قوی، خواب زیاد یا بیداری بیش از حد، غم و غصه زیاد باید خودداری کرد و می‌توان برای جلوگیری از سرماخوردگی و زکام در طول شب، سر، گلو و کف پا را پوشاند. در این فصل باید از مصرف غذاهایی مانند گوشت گاو و گوساله، کنسروها و کمپوت‌ها، سوسیس و کالباس و فست‌فودها، ادویه‌های تند و تیز، مواد غذایی ترش، غذاهای سرخ‌کرده، بادمجان، عدس، قارچ، پنیر شور، رب و سس‌ها، غذاهای مانده و گوشت نمک‌سود، چای پررنگ، یخ، غذاهای شور، موادغذایی صنعتی مانند چیپس و پفک که موجب بروز خشکی در بدن می‌شود، پرهیز کرد. مصرف گوشت گوسفند و تنقلاتی مانند مویز، انجیر و میوه‌هایی انار و انگور برای رفع غلظت خون مفید است همچنین مصرف انار موجب ایجاد خون صاف و سالم ایجاد می‌کند و مصرف انار برای افرادی که معده ضعیف دارند باید یک ساعت بعد از غذا مصرف شود؛ حمام ملایم یک روز در میان می‌تواند در این فصل مناسب باشد و چرب کردن با روغن بادام و بنفشه می‌تواند مفید باشد.

خوراکی‌هایی که مصرف آنها در فصل پاییز شما را بیمار می‌کند!

در فصل پاییز باید از مصرف مواد خشکی‌پخش یا همان "سوداها" پرهیز کرد؛ در فصل پاییز باید از مصرف مواد خشکی‌پخش یا همان "سوداها" پرهیز کرد از جمله:

ـ ادویه‌های تند و تیز- ترشی‌ها- سرخ کردنی و فست‌فودها- یادنجان- عدس- قارچ- سویا- ذرت- پنیر، ملت ترش، دوغ- سس‌ها- غذاهای مانده و گوشت نمک‌سود- گوشت گاو و گوساله- چای پررنگ و قهوه- یخ و آب یخ- شوری زیاد- مواد نگهدارنده و کارخانه‌ایی- چیپس و پفک- کالباس و سوسیس و نظایر آن.

البته تذکر این نکته لازم است که پرهیز از مصرف برخی از موارد بالا، در تمام فصول سال ضروری است اما عدم رعایت این پرهیزات در فصل پاییز، عوارض و لطمات شدیدتر و بیشتری را برای سلامتی شما به‌همراه خواهد داشت مثلا مصرف آب یخ در تمام سال، دشمن سلامتی شما به‌ویژه دشمن سلامت کبد است اما مضرات و صدمات مصرف آب یخ در فصل پاییز بیشتر است!

یا به‌عنوان مثال دیگر، مصرف گوشت گاو یا قارچ به‌دلیل طبع "سرد و خشک" آن و تولید خون "سودادی در بدن، در تمام فصول سال به‌ویژه برای افراد با طبع سرد، مضر است اما مصرف گوشت گاو یا قارچ در پاییز حتماً بدن را بیمار می‌کند و عوارض جدی را برای شما به‌همراه خواهد داشت.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که تنها در می خواهیم به یاد
اوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد
می اوریم!

- کوریمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

بررسی سریع کروناویروس با کمک نانوذرات

پژوهشگران آمریکایی، ابزار جدیدی ابداع کرده‌اند که می‌تواند با تقلید از نحوه ایتلای سلول به سارس-کوو-۲ به بررسی در این زمینه سرعت بدهد.

بر اساس این گزارش، گروهی از دانشمندان "مرکز ملی پژوهش‌های کاربردی‌سازی پیشرفته"(NCATS) و "آزمایشگاه تحقیقات نیروی دریایی آمریکا"(NRL)، ابزار جدیدی ابداع کرده‌اند که از نحوه ایتلای سلول به کووید-۱۹ تقلید می‌کند و اطلاعاتی را ارائه می‌دهد که می‌تواند به پژوهش در مورد درمان این بیماری سرعت ببخشد.

این ابزار، یک کاوشگر نانوذره‌ای فلورسنت است که از پروتئین خوشه‌ای روی سطح کرونا ویروس استفاده می‌کند تا به سلول‌ها متصل شود و روند کشاندن ویروس به درون سلول را آغاز کند. شاید بتوان از این کاوشگر برای بررسی توانایی داروها و ترکیباتی استفاده کرد که برای جلوگیری از ایتلای سلول‌های انسانی به ویروس به کار می‌روند.

"کریل گورشکف"(Kirill Gorshkov)، از پژوهشگران این پروژه گفت: هدف ما این است تا یک سیستم بررسی ارائه دهیم که مانع اتصال کروناویروس به سلول‌ها و عفونت آنها می‌شود.

در هر حال، استفاده از ویروس طبیعی در چنین بررسی‌هایی دشوار است و به تجهیزات خاصی نیاز دارد. این گروه پژوهشی تصمیم گرفتند تا نانوذرات را به کار ببرند تا از عملکرد ویروس در اتصال به سلول میزبان و حمله به آنها تقلید کنند.

دانشمندان مرکز ملی پژوهش‌های کاربردی‌سازی پیشرفته و آزمایشگاه تحقیقات نیروی دریایی آمریکا در این پژوهش به همکاری با یکدیگر پرداختند تا کاوشگری را طراحی و آزمایش کنند و مهارت‌های خود را به کار بگیرند تا زودتر به نتیجه برسند.

"یونکئو او"(Eunkeu Oh)، از پژوهشگران این پروژه گفت: ما در آزمایشگاه تحقیقات نیروی دریایی، متخصصانی در حوزه نانوذرات داریم و آزمایشگاه تحقیقات نیروی دریایی آمریکا نیز متخصصانی در حوزه بررسی دارو یا استفاده از سیستم‌های سلولی دارد.

پژوهشگران برای ساخت این کاوشگر، نوعی نانوذره فلورسنت ابداع کردند که "نقطه کوانتومی"(quantum dot) نامیده می‌شود و از کادمیم و سلنیوم ساخته شده است. اندازه این نانوذرات کروی، حدود ۱۰ نانومتر است و سه هزار برابر کوچک‌تر از پهنای موی انسان هستند.

پژوهشگران، سطح این نانوذرات را با پروتئین خوشه‌ای کروناویروس پر کردند که به گیرنده موسوم به "ACE۲" روی سلول‌های انسان متصل می‌شود. اتصال پروتئین خوشه‌ای به ACE۲، نخستین گام در مسیر عفونت ویروسی به شمار می‌رود.

درخشش نقاط کوانتومی، به دانشمندان امکان می‌دهد تا رفتار آنها را زیر میکروسکوپ ردیابی کنند.

گورشکف ادامه داد: از آنجا که درخشش نقاط کوانتومی، سیستمی قوی را در اختیار ما می‌گذارد تا پتوانیم اتصال ویروس و تاثیر آن بر ویروس را در زمان واقعی ردیابی کنیم.

گورشکف افزود: شاید با استفاده از نانوذرات بتوانیم آزمایش‌هایی را برای بررسی دارو و استفاده مجدد از آنها ایداع کنیم و به ارزیابی ترکیباتی بپردازیم که مورد تایید "سازمان غذا و داروی آمریکا"(FDA) هستند. شاید این آزمایش‌ها بتوانند به شناسایی درمان‌های سریع و امیدوارکننده برای کووید-۱۹ کمک کنند.

این پژوهش، در مجله "ACS Nano" به چاپ رسید.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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، مهمان خانه هایتان است.

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

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸