info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۶۰
دوشنبه / ۱۵ آذر / ۱۴۰۰
۱ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
06 / December / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهوره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان ورسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۵۲۸۳۸-۰۲۶-۳۲۵۲۳۲۳۲ فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶۰
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

احتمال ابتلا به اُمیکرون در کدام گروه سنی بیشتر است؟

مشاور پزشکی دولت آفریقای جنوبی اعلام کرد که اُمیکرون سلامت کودکان زیر ۵ سال را نشانه گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، دولت آفریقای جنوبی می‌گوید، اُمیکرون کووید۱۹ به‌طور نامتناسبی بر کودکان زیر ۵سال تاثیر می‌گذارد و کارشناسان این تصور را که آخرین سویه «خفیف» است رایی معنامی دانند.

مشاور دولت، واسیلا جاست اظهار کرد: در منطقه ژوهانسبورگ، مکانی که ویروس در حال گسترش است افزایش بسیار شدیدی در پذیرش بیمارستان‌ها در تمام گروه‌های سنی به ویژه در کودکان زیر ۵ سال مشاهده می‌شود.

وی گفت: میزان بروز بیماری در افراد زیر ۵سال در حال حاضر دومین میزان بالا و بعد از افراد بالای ۶۰سال قرار گرفته است. روندی که اکنون شاهد آن هستیم متفاوت با گذشته و افزایش ویژه پذیرش در بیمارستان در کودکان زیر ۵سال است.

وی ادامه داد: سویه جدید متفاوت از سویه‌های قبلی عمل می‌کند. ما همیشه دیده‌ایم که کودکان در گذشته به شدت تحت تاثیر همه‌گیری کووید قرار نگرفته‌اند و تعداد زیادی پذیرش برای کودکان وجود نداشته است.

مقامات بهداشتی در آفریقای جنوبی بیان کردند: به نظر می‌رسد نوع جدید کروناویروس اُمیکرون بسیار سریعتر از گونه‌های قبلی ویروس در سراسر کشور پخش می‌شود و افزایش پذیرش بیمارستان، بیشتر در میان کودکان خردسال مشاهده شده است.

هفته گذشته این سویه توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) به‌عنوان «نوع نگران کننده» معرفی شد و به موجی از عفونت‌های جدید دامن زد و اکنون گونه غالب در آفریقای جنوبی است. جایی که برای اولین بار در آنجا کشف شد.

مقامات گفتند که استان گوتنگ که شامل شهر ژوهانسبورگ است، با افزایش عفونت‌های شدید در کودکان زیر ۵سال مواجه است.

جاست معتقد است که احتمالا «شکاف ایمنی» و عدم واکسیناسیون در بین کودکان ممکن است نتیجه افزایش بستری شدن در بیمارستان باشد.

با این حال محققان تاکید کردند: هنوز خیلی زود است که بدانیم کودکان به سویه اُمیکرون حساس‌تر هستند یا خیر.

علائم

شواهد اولیه نشان می‌دهد که سویه اُمیکرون اغلب باعث بیماری خفیف، با علائم کمی متفاوت از سایر سویه‌های کرونا می‌شود. دکتر پریخ اظهار کرد: بیماران بدون از دست دادن حس بویایی یا چشایی، مقداری سوزش گلو گزارش کردند.

دکتر آنجلیک کوتزی، رئیس انجمن پزشکی آفریقای جنوبی گفت: بیماران همچنین کاهش قابل توجهی در سطح اکسیژن را تجربه نکردند و بدون عارضه در خانه بهبود یافتند اما بیماران به نظر جوان‌تر هستند.

موسسه ملی بیماری‌های واگیر (NICD) اعلام کرده است که کودکان زیر ۲سال - ۱۰ درصد از پذیرش‌های بیمارستانی را تشکیل می‌دهند. این احتمال وجود دارد که افزایش بستری شدن در کودکان به دلیل نرخ کمتر واکسیناسیون در کودکان یا سیستم ایمنی نابالغ آنان باشد. همچنین والدین نگران نیز ممکن است به‌عنوان یک اقدام احتیاطی فرزندان خود را به بیمارستان ببرند.

پزشک آنتونی اسمیت خاطرنشان کرد: بیماران از جمعیتی جوان‌تر هستند و علائم خفیف‌تری دارند اما حتی در افراد مسن‌تر بیماری نسبتا خفیف بوده است.

داده‌های NICD آفریقای جنوبی نشان می‌دهد که تعداد زیادی از پذیرش‌های بیمارستانی در یکی از شهرهای شمالی گوتنگ از نوزادان زیر ۲سال بوده است و نگرانی‌ها را در مورد خطرات برای کودکان خردسال ایجاد کرده است.

از ۴۵۲ بیمار مبتلا به کووید۱۹ که بین ۱۴ تا ۲۸ نوامبر در این شهر بستری شدند، ۵۲ بیمار نوزاد بودند که آنان را به بیشترین گروه سنی بستری شده در بیمارستان تبدیل می‌کند. با این حال، همه نوزادان برای نوع جدید مورد آزمایش قرار نگرفتند و هیچ درک روشنی از اینکه چه تعداد ممکن است به اُمیکرون مبتلا شده باشند، وجود ندارد.

همچنین در مورد اینکه آیا این نوزادان اصلا کووید۱۹ داشته‌اند یا خیر، تردید وجود دارد زیرا با همه نوزادان مبتلا به علائم تنفسی به گونه‌ای رفتار می‌شود که گویی مبتلا به کووید۱۹ هستند. به این معنی که شاید فقط به آنفلوآنزا مبتلا بودند.

از کودکان بستری کووید در بیمارستان در محدوده سنی صفر تا ۴سال، درصد مبتلا به بیماری شدید به طور قابل توجهی کمتر از افراد بالای ۶۰سال بوده است.

فال ۴۴۳ — امروز با حافظ

در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم
لطف آن چه تو اندیشی حکم آن چه تو فرمایی
فکر خود و رای خود در عالم رندی نیست
کفر است در این مذهب خودبینی و خودرایی

خواننده

دلتنگم و دیدار تو درمان من است
بی رنگ رخت زمانه زندان من است

مولانا

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۳	۰۷:۰۲	۱۱:۵۷	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

صورت خود را مقابل آفتاب نگه دارید تا هیچ‌وقت سایه را نبینید.

هلن کلر

گزارش روز

دور کاری به شرط سلامت

با شیوع ویروس کرونا، دورکاری به شاخص‌ترین شکل کار در مشاغل مختلف تبدیل شد. حالا که همه‌گیری کووید۱۹ اندکی فروکش کرده است از آنجا که بسیاری از شرکت‌ها دریافته‌اند این شیوه می‌تواند بازدهی کاری بالاتری داشته باشد، به ادامه دورکاری تمایل دارند. زیرا کارمندان از بسیاری از قید و بندهای کار حضوری رها هستند. دورکاری، کووید‌یش در کشور ما ادامه دارد اما زنان بارطار و آنها که فرزند زیر شش سال دارند، می‌توانند به دورکاری به شکل قطعی ادامه دهند. این خبر خوبی است. اما افرادی که دورکاری انجام می‌دهند چقدر به ارگونومی محیط کار در منزل دقت می‌کنند؟ ارگونومی یا چیدمان محیط کاری مسأله بسیار مهمی است به این دلیل که با سلامت جسم و روان ما ارتباط مستقیم دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، کارکردن تفریحی یا لپ‌تاپ و تلفن همراه و - خطرناک نیست. خطر از وقتی آغاز می‌شود که هفته‌ای حداقل ۴۰ ساعت پای لپ‌تاپ بنشینید این مدت زمان طولانی می‌تواند باعث ایجاد کشیدگی در ناحیه کمر، گردن و شانه‌ها شود. بنابراین برای این که آسیب کمتری ببینید از پایه لپ‌تاپ استفاده کنید یا از ماوس و صفحه کلید خارجی (بیرونی) کمک بگیرید. لپ‌تاپ باید طوری مقابل‌تان قرار بگیرد که چشم‌های شما مسطح نور ثابتی در مرور گر و ب شما باشد. نشستن شما باید به شکلی باشد که به سمت جلو خم نشده و کاملا مستقیم نشسته و پشت شما با صندلی در تماس کامل باشد.

ارتفاع خود را حفظ کنید

هنگام تایپ کردن نباید به مچ دست شما فشار وارد شود. به این دلیل که باعث آسیب به تونل کارپال دست شده و در صورت ادامه فشار به دست و آسیب‌دیدن این بخش، دست به عمل جراحی نیاز خواهد داشت. بنابراین باید به شکلی پشت میز بنشینید و دست‌ها را روی میز بگذارید که آرنج‌ها، همسطح ارتفاع میز قرار بگیرند. اگر به شکل نشسته یا ایستاده کار می‌کنید، باید زاویه آرنج شما با میز ۹۰درجه باشد.

به یک صندلی مهمان شوید

معمولا در منازل، صندلی اداری وجود ندارد اما حالا که قرار است مدتی دورکاری کنید، خودتان را به خرید یک صندلی اداری مهمان کنید به این دلیل که ارتفاع صندلی‌های اداری قابل تنظیم بوده و به این ترتیب وضعیت نشستن شما با میز و ابزار کار - لپ‌تاپ، رایانه یا تبلت - قابل تنظیم است. به این ترتیب خطر وارد آمدن آسیب به کمر و گردن به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

از کوسن استفاده کنید

شاید وقت، حوصله یا هزینه خرید صندلی اداری را نداشته باشید. بنابراین یکی از راحت‌ترین راهکارها استفاده از ابزارهای خلاقی برای ساخت صندلی مناسب با ارتفاع میز است. برای این کار می‌توانید از کوسن سفت یا چند لایه حوله تاشده، کمک بگیرید. این کار باعث بالاآمدن ناحیه باسن و افزایش انحنای ستون فقرات و سهولت نشستن می‌شود. در واقع با این کار از خستگی بدن و فشار مضاعف بر ناحیه لگن -کمر جلوگیری می‌کنید.

جعبه‌ها را به کار ببینید

پاها بسیار مهم هستند. آویزان ماندن پاها، باعث تورم، اختلال در گردش خون و اختلال در بازگشت خون از سیاهرگ‌ها به سمت بالای بدن و لبتلا به واریس می‌شود. برای جلوگیری از آویزان ماندن پاهامی توانید زیر پای خود جعبه میوه، چند لایه حوله تا شده یا هر وسیله دیگری قرار دهید که مانع از آویزان‌شدن پاها شود. وضعیت نشستن شما باید به شکلی باشد که ران‌ها، موازی زمین و باسن کمی بالاتر از زانوها قرار گیرد. این کار باعث کاهش فشار بر ستون فقرات، به‌ویژه استخوان‌های ناحیه کمر می‌شود.

به بدن جلا بدهید

ورزش‌های ویژه سر و گردن، دست‌ها، کمر و چشم را از اینترنت جستجو کرده و بعد از پایان کار، هر روز یک ساعت ورزش کنید. این ورزش‌ها باعث رفع خستگی عضلانی شده و مانع از واردآمدن آسیب به بدن می‌شود. ورزش‌ها را می‌توانید تقسیم‌بندی کنید و هر روز، تعدادی از آنها را انجام دهید. ورزش چشم و گردن را در برنامه هر روز خود قرار دهید.

زمان را مشخص کنید

زمان مشخصی را برای کار در نظر بگیرید. پس از پایان زمان کار، لپ‌تاپ یا رایانه را خاموش کرده و کاملا از کار فاصله بگیرید. اگر اضافه‌کاری هم انجام می‌دهید، به مدت زمان آن دقت کنید. فشار کاری در منزل با محل کار تفاوتی نداشته و اگر کار از توان شما فراتر رود، به جسم و روان شما آسیب وارد می‌شود.

کارهای ممنوعه

برای این که اصول ارگونومی را رعایت کرده و به بدن آسیب وارد نکنید، این موارد را رعایت کنید.

سر جای خود باشید: نشستن یا درازکشیدن کاناپه، زمین، تختخواب و - مکان مناسبی برای کار نیست. به این دلیل که شیوه نشستن و نگاه‌کردن شما به نمایشگر رایانه، مناسب نبوده و باعث واردآمدن آسیب به بدن می‌شود.

تاریکی ممنوع: نور کافی بسیار مهم است. نور باید از سمتی بتابد که روی مسیر نگاه شما (لپ‌تاپ، تبلت و -) سایه ایجاد نشود. نور کم به چشم آسیب می‌رساند.

تداوم نداشته باشید: حتما بین کار باید استراحت کنید. برای این کار از جای خود بلند شوید، راه بروید. میان‌وعده مصرف کرده، بعد دوباره کار را شروع کنید. کار مداوم، بازدهی کاری شما را کاهش داده و از طرفی سلامت شما را تهدید می‌کند. هیچ وعده غذایی را حذف نکنید. حتما در طول روز آب، آبمیوه طبیعی، چای، قهوه، دمنوش و - بنوشید.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت کنید

به ازای هر ۲۰ دقیقه کار، به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید این کار مانع واردآمدن فشار به چشم شده و خطر آسیب به آن را کاهش می‌دهد. می‌توانید چند ورزش ساده چشم‌ها هم در همین مدت انجام دهید تا خستگی چشم‌ها کاملا برطرف شوند.

مکث

تو ما را کشتی اینستاگرام!

این چاه اما پایان ندارد. شوق دیدمشدن در هیچ نقطه‌ای متوقف نمی‌شود و ممکن است رفته‌رفته آدم را برساند به جایی که خودش هم فکرش را نمی‌کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، «نه این که اینستاگرام یا شبکه‌های اجتماعی چیزهای بدی باشند؛ نه، اصلا و ابدا منظورمان این نیست. این شبکه‌ها هم مثل اکثر پدیده‌های بشرساخت، جنبه‌های مثبت و منفی دارند. شبکه‌های اجتماعی سطح آگاهی و هوشیاری را در جهان به شکل چشمگیری افزایش داده اما در عین حال سطحی‌گرایی موجود در ذات آن، گاهی باعث شیوع رفتارهای عامه‌پسند و پوپولیستی شده است. خیلی از مردم دوست دارند در این شبکه‌ها مورد توجه قرار بگیرند، تحسین شوند، لایک بگیرند و فیلم مربوط به رفتارهای‌شان وایرال شود.

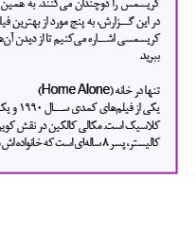
گاهی این اتفاق با کنش‌های مثبت رخ می‌دهد که خیلی هم خوب است. اما گاهی آدم‌ها به خاطر رسیدن به این هدف دست به رفتارهای عجیب و کمتر منطقی می‌زنند. اشکال کار هم دقیقا از همین جا شروع می‌شود؛ این جا که اقبال عوام باعث می‌شود چهره‌های مطرح به‌تدریج از عمق فاصله بگیرند و به سطح برسند. بدترین نمونه‌اش این است که شما برای جلب مخاطب مقابل دوربین تلویزیونی مایع ظرف‌شویی یا چیزهای شبیه این بخوری! گاهی اما روند سطحی‌گرایی کندتر از این است و شاید خود آدم هم متوجه آن نشود.

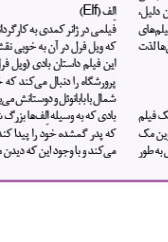
این مقدمه را چیدیم تا به رفتار اخیر مدیران پرسپولیس و استقلال انتقاد کنیم. حتما از سروصدای به‌پاشده فهمیدید که پیش از داربی تهران، مصطفی آجورلو و مجید صدری چطور با ادبیاتی شگفت‌انگیز به هم یورش بردند و یک جدل عجیب به پا کردند. ابتدا آجورلو مدعی شد قهرمان‌شدن استقلال طی چند فصل گذشته پشت پرده‌های سیاسی داشته است و بعد هم صدری به تندی جواب او را داد. سرپرست باشگاه پرسپولیس مدعی شد ظهارات همتای استقلالی او صرفا جهت جلب رضایت هواداران این تیم است و پایه منطقی ندارد. او حتی قهرمانی لیگ سوم حرفه‌ای از سوی پاس تهران با مدیریت مصطفی آجورلو را هم به اعمال نفوذ وی ربط داد تا درگیری دو طرف ابعاد پیچیده‌تری پیدا کند.

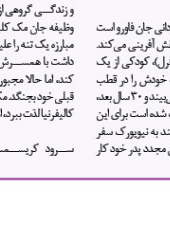
مطلقا قصد نقد اظهارات طرفین را نداریم؛ چرا که محتوای سخنان مدیران پرسپولیس و استقلال جای بحث مفصلی دارد و از حوصله این مطلب خارج است. این جا فقط قصد داریم بپرسیم انصافا چنین ادبیاتی در شأن مدیران ارشد دو باشگاه محبوب در فوتبال ایران هست؟ با ما و با خودتان چه می‌کنید؟ اگر قرار است شما این طوری حرف بزنید، پس فرق‌تان با بازیکنان جوان یا هواداران نوجوان چیست؟ انصافا اگر صفحات پرمخاطب اینستاگرامی و هزاران لایک و کامنت وجود نداشت، باز حاضر می‌شدید در چنین کسوتی، این طور با هم حرف بزنید؟ آدم احساس می‌کند از این که در فضای مجازی برایتان هورا بکشند، قند در دل‌تان آب می‌شود و به همین دلیل است که چنین حرف‌های تند و عجیبی می‌زنید. این چاه اما پایان ندارد. شوق دیدمشدن در هیچ نقطه‌ای متوقف نمی‌شود و ممکن است رفته‌رفته آدم را برساند به جایی که خودش هم فکرش را نمی‌کرد. خوب، است گاهی به سن و سال‌تان، به موقعیت اجتماعی‌تان و جایگاه حقوقی‌تان توجه کنید و کمی خویشتن‌دارتر باشید. از همه بدتر این که چنین رویکردی، برای اداره باشگاه هم «هم» است. مدیری که حواسش پی کل کل با طرف مقابل باشد، کی می‌تواند روی وظایف اصلی‌اش متمرکز شود؟»

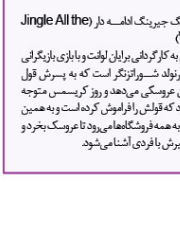
اشاره

پنج فیلم سینمایی با رنگ و بوی کریسمس









پنج فیلم با طعم کریسمس که می‌توانند در روزهای آینده خانه زمستانی شما را گرم می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران، گاهی اوقات هیچ چیز بهتر از این نیست که به همراه یک فنجان قهوه یا چای، کنار بخاری یا شومینه به تماشای فیلم‌هایی نشست که لذت جشن کریسمس را دوچندان می‌کنند به همین دلیل، در این گزارش، به پنج مورد از بهترین فیلم‌های کریسمسی اشاره می‌کنیم تا از دیدن آن‌ها لذت ببرید.

تنها در خانه (Home Alone)

یکی از فیلم‌های کمدی سال ۱۹۹۰ و یک فیلم کلاسیک است. مکالی کالکین در نقش کوین مک کالیستر، پسر ۸ ساله‌ای است که خانواده‌اش به طور اتفاقی او را در خانه تنها می‌گذارند و برای تعطیلات کریسمس به خارج از کشور می‌روند. در ابتدا، کوین برای اینکه مرد خانه است خوشحال می‌شود و به خوشگذرانی می‌پردازد، اما پس از برگشتن به خانه متوجه دو دزد می‌شود و کارهایی انجام می‌دهد تا آن‌ها را به زندان بیندازد.

الف (Elf)

فیلمی در ژانر کمدی به کارگردانی جان فاورو است که ویل فرل در آن به خوبی نقش آفرینی می‌کند. این فیلم داستان بادی (ویل فرل)، کودکی از یک پرورشگاه را دنبال می‌کند که خودش را در قطب شمال، با بابانوئل و دوستانش می‌بیند و ۳۰ سال بعد، بادی که به وسیله الف‌ها بزرگ شده است برای این که پدر گمشده خود را پیدا کند به نیویورک سفر می‌کند و با وجود این که دیدن مجدد پدر خود کار راحتی نیست، اما بادی با شگفتی‌ها و جذابیت‌های نیویورک لذت می‌برد.

جان سخت (Die Hard)

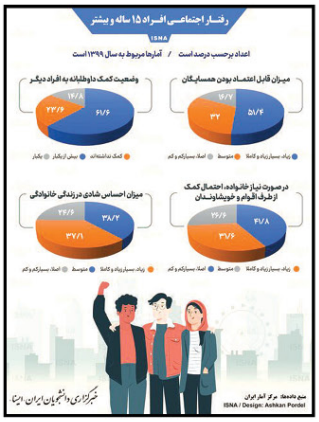
یک فیلم آمریکایی در ژانر اکشن و مربوط به دهه ۸۰ میلادی است. هنگامی که تروریست‌ها کنترل یک آسمان خراش ۴۰ طبقه را در دست می‌گیرند و زندگی گروهی از گروگان‌ها را تهدید می‌کنند، وظیفه جان مک کلین، پلیس نیویورکی است که مبارزه یک تنه را علیه مهاجمان شروع کند. او امید داشت با همسرش که از او جدا شده بود، آشتی کند، اما حالا مجبور است که برای زندگی همسر قبلی خود بجنگد. مک کلین امیدوار بود که از هوای کالیفرنیا لذت ببرد، اما حالا یک مسلسل دارد.

سرود کریسمس ماپت‌ها (Muppets Christmas Carol)

این فیلم از جمله فیلم‌هایی است که اگر آن را نبینید نمی‌توانید کریسمس را به خوبی احساس کنید. یک فیلم موزیکال آمریکایی مربوط به دهه ۹۰ میلادی به کارگردانی برایان هسون است و در این فیلم، شخصیت‌های مایت رولینگز خودش از داستان معروف سرود کریسمس نوشته چارلز دیکنز هستند.

جینرنگ جیرینگ ادامه دار (Jingle All the Way)

فیلمی به کارگردانی برایان لوئت و بازی بازیگرانی چون آرنولد شوارتزنگر است که به پسرش قول خریدن عروسکی می‌دهد و روز کریسمس متوجه می‌شود که قول‌اش را فراموش کرده است و به همین خاطر، به همه فروشگاه‌هایی رود تا عروسک بخرد و در مسیرش با فردی آشنا می‌شود.



رسانه چه خبر

فرسایش سالانه ۲.۵ میلیارد تن خاک در کشور

ایسنا: رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به اهمیت غیرقابل توصیف خاک مطرح کرد: سالانه ۲.۵ میلیارد تن خاک در کشور در قالب جابجایی و انتقال درحال از دست‌رفتن است.

تولید ۱۸ میلیون سرنگ در یک ماه توسط هلال احمر

ایرنا: سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر اعلام کرد: بیش از ۱۸ میلیون عدد انواع سرنگ در ماه گذشته در شرکت تجهیزات پزشکی هلال ایران تولید شده است.

قیمت سکه از ۱۳ میلیون تومان گذشت

مهر: قیمت هر قطعه سکه تمام بهار آزادی طرح جدید روز گذشته- یکشنبه ۱۴آذر ۱۴۰۰ در بازار آزاد تهران به ۱۳میلیون و ۸۰هزار تومان رسید. قیمت هر قطعه سکه تمام بهار آزادی طرح قدیم نیز ۱۲ میلیون و ۵۸۰هزار تومان، نیم سکه ۶میلیون و ۸۰۰هزار تومان، ربع سکه ۳میلیون و ۹۰۰هزار تومان و سکه یک گرمی ۲میلیون و ۴۵۰هزار تومان قیمت‌گذاری شد.

تولید آدامسی که قدرت انتقال کرونا را کاهش می‌دهد

پایگاه خبری ساینس: محققان دانشگاه پنسیلوانیا در آمریکا با استفاده از نوعی پروتئین گیاهی توانستند آدامسی تولید کنند که مانند یک تله برای ویروس SARS-CoV-۲ عمل می‌کند و با کاهش بار ویروسی در بزاق، موجب کاهش میزان انتقال آن می‌شود. محققان با تجزیه و تحلیل یک پروتئین گیاهی موسوم به angiotensin-converting enzyme ۲ (ACE۲) دریافتند این پروتئین قابلیت اتصال به پروتئین خوشه‌ای ویروس کووید۱۹ را در سلول‌های انسان دارد. همچنین در تحقیقات دیگر مشخص شد با تزریق این پروتئین به افراد مبتلا به عوارض شدید کرونا می‌توان بار ویروسی بدن آنها را کاهش داد. محققان این پروتئین را با ماده دیگری ترکیب کردند که قابلیت عبور پروتئین از سدهای مخاطی را فراهم کرده و اتصال آن به ویروس را تسهیل می‌کند، سپس آن را با ماده دیگری که به شکل یک آدامس گیاهی به منظور پاکسازی پلاک‌های دندان ساخته شده بود، ترکیب کردند و توانستند آدامسی را بسازند که ویروس کووید ۱۹ را به دام می‌اندازد و بار آن را در بزاق بیماران کاهش می‌دهد. در آزمایشات اولیه که با استفاده از نمونه بزاق افراد مبتلا به کرونا انجام شده محققان توانستند آر ان ای (اسید ریبونوکلئیک) ویروسی موجود در نمونه‌ها را به میزان بسیار زیادی کاهش دهند. اکنون محققان در تلاش هستند تا مجوزهای لازم برای آزمایشات انسانی این فناوری را دریافت کنند. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Molecular Therapy منتشر شده است.

۴ میوه سالم و پر کالری که باعث افزایش وزن می شوند

بهداشت نیوز: اگرچه اکثر میوه‌ها کم کالری هستند اما بیشتر آنها به دلیل وجود کربوهیدرات بالاتر یا چربی محتویاتشان می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند. در اینجا ۴ نوع میوه تازه را معرفی می‌کنیم که برای افزایش وزن شما مفید هستند.

موز: اگر به دنبال افزایش وزن هستید موز انتخاب عالی است. موز نه تنها مغذی است بلکه منبع خوبی از کربوهیدرات ها و کالری‌ها می‌باشد. آووکادو: آووکادو سرشار از مواد مغذی موثری است. بعلاوه این میوه حاوی کالری زیاد و چربی های سالمی است و برای افرادی که دنبال افزایش وزن هستند انتخاب خوبی است. گوشت نارگیل: نارگیل میوه متنوعی است که به دلیل مزایای سلامتی بی شمارش محبوبیت‌های زیادی پیدا کرده است. همچنین نارگیل به دلیل چربی بالا و کربوهیدرات متعادلش منبع خوبی برای کالری‌ها است.

انبه: انبه میوه خوشمزه و شیرینی است که میزان مواد مغذی را افزایش می‌دهد. انبه مانند موز منابع خوبی برای کالری و بیشتر به صورت کربوهیدرات است.