گوناگون

پایش سلامت بیش از ۳۴۲ هزار مسافر در مبادی مرزی کشور

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر از غربالگری و کنترل بهداشتی ۳۴۲ هزار و ۸۹۶ مسافر ورودی به کشور در مبادی مرزی رسمی ایران خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر- مهدی ولی‌پور ضمن تاکید بر تداوم اجرای طرح کنترل بهداشتی مسافران در مبادی مرزی کشور گفت: این طرح با همکاری وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی از ۲۰ استفنده کلید خورده و تا صبح روز یازدهم خرداد ماه ۳۴۲ هزار و ۸۹۶ نفر از مسافران کنترل و غربالگری شده اند وی افزود: در این مدت ۴۸ هزار و ۷۳۴ مورد تست فوری و ۲۰ هزار ۵۰۸ مورد تست پی سی آر از مسافران مشکوک به کرونا گرفته شده و ۶۳ نفر از مسافران نیز به صورت موقت قرنطینه شده اند ولی پور اضافه کرد: این طرح با مشارکت ۴۷۱ نیروی عملیاتی در ۱۶ استان در حال اجرا است.

بر اساس این گزارش، کرونا عامل بیماری کووید ۱۹ از اواخر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین مشاهده و در مدت کوتاهی در همه جهان منتشر شد؛ به طوری که سازمان بهداشت جهانی در اسفند ۹۸ (فوریه ۲۰۲۰) بروز پاندمی (همه‌گیری جهانی) این بیماری را تأیید کرد. بر اساس آمار رسمی کشورها ویروس کرونا تاکنون حدود ۱۴۶ میلیون نفر را در دنیا به طور قطعی مبتلا کرده و حدود سه میلیون نفر نیز بر اثر بیماری کووید ۱۹ جان خود را از دست داده‌اند. ویروس کرونا با دست آلوده یا عطسه، سرفه و حتی قطرات تنفسی از طریق دهان، بینی و چشم منتقل می‌شود. تنگی نفس، خستگی و بدن درد، اختلال در بویایی و چشایی و مشکلات گوارشی از جمله علائم بیماری کووید ۱۹ است. بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به ویروس نیز دچار بیماری خفیف می‌شوند.

احتمال بروز پیک پنجم کووید۱۹ در کشور

رئیس کمیته کشوری اپیدمیولوژی کرونا ضمن تشریح شرایط بیماری کرونا در کشور، تاکید کرد: استعداد بروز پیک‌های بعدی بیماری تا افزایش پوشش واکسیناسیون و عدم گسترش پروتکل‌های بهداشتی همچنان به قوت نگرانی درباره واریانت‌های جدید بیماری وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا حمید سوری با اشاره به کاهش پیک چهارم کرونا، گفت: مدیریت ما اپیدمی در پیک چهارم کرونا نسبت به کشورهایی که در گیر و اریانت بریتانیایی بودند موفق تر بوده است. درست است که حتی یک مورد مرگ ناشی از کرونا هم برای ما زیاد است اما نسبت به کشورهایی که مرگ بیش از ۱۰۰۰ نفر در روز را به خاطر واریانت انگلیسی تجربه کردند سهم مرگ خیلی پایین‌تری داشتیم. علت این توفیق در مدیریت اول به دلیل افزایش تجربه کادر درمان و دوم به دلیل تاکید بیشتر بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی بود است. وی درباره پیش بینی شرایط بیماری در روزهای آتی، اظهار کرد: اکنون شرایط اپیدمی تابع چند نکته مهم است. بخشی از آن بستگی به سیاست گذاری‌ها و ساده‌انگاری در رعایت برخی از آنها همچون آزاد گذاشتن سفرها عدم رعایت پروتکل‌ها، افزایش پوشش واکسیناسیون، شایانی طغیان‌های جدید بیماری با واریانت‌های جدید و... دارد و بخشی دیگر نیز مستقیما وابسته به رفتار مردم است. نباید فراموش کنیم تعداد مرگ‌های روزانه ناشی از کرونا چقدر است و باید بدانیم حتی اگر واکسن تزریق کرده باشیم به معنای عدم ابتلا به بیماری نیست بلکه احتمال مرگ و بستری درصورت ابتلا کاهش می‌یابد بنابراین، باید رعایت‌ها ادامه داشته باشد. سوری درباره وضعیت بیماری در روزهای منتهی به انتخابات ریاست جمهوری و پس از آن تصریح کرد: طبیعتا اگر موارد بهداشتی نظیر فاصله گذاری اجتماعی، رعایت پروتکل‌های بهداشتی و - صورت نگیرد احتمال ایجاد شاهد طغیان بیماری باشیم وجود دارد. همه چیز وابسته به رفتار ما است؛ به طور کلی هر تجمعی می‌تواند خطرناک باشد ولی هدف از رعایت نکات بهداشتی به حداقل رساندن خطرات است. وی درباره زمان تغییر سوش غالب کشور از بریتانیایی به سایر جهش‌ها، بیان کرد: موارد جهش جدید بیماری چون عمدتا در مناطق مرزی رخ داده است بستگی به این دارد که سرعت گسترش بیماری با توجه به اقدامات بومی استان‌ها و سرعت عمل مدیریت آنها چقدر باشد. باید بتوانیم سرعت انتشار بیماری را از کانون‌های آلودگی کاهش دهیم تا فرصت کافی برای مقابله با جهش‌ها ایجاد شود و برنامه‌ریزی‌ها توسط همه نهادهای استانی اجرایی شود تا تکثیر بیماری با ویروس‌های جهش یافته کندتر رخ دهد. این اپیدمیولوژیست درباره احتمال بروز پیک پنجم کرونا، ادامه داد: استعداد بروز پیک‌های بعدی تا افزایش پوشش واکسیناسیون و عدم گسترش پروتکل‌های بهداشتی همچنان وجود دارد؛ بویژه آنکه نگرانی درباره واریانت‌های جدید بیماری همچنان وجود دارد.

تأثیر رژیم غذایی سالم در کاهش عوارض بارداری

یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک رژیم غذایی سالم چند ماه قبل از بارداری تا سه ماهه دوم ممکن است خطر ابتلا به چندین عارضه بارداری را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، مطالعات محققان مؤسسه ملی یونیک کندی نشان می‌دهد زنان بارداری که در این مطالعه موفق به کسب نمره بالا در هر سه معیار تغذیه سالم شده بودند، با خطر کمتر ابتلا به دیابت بارداری، اختلالات فشار خون مرتبط با بارداری و زایمان زودرس مواجه هستند. محققان داده‌های رژیم غذایی در طول بارداری را تجزیه و تحلیل کردند. تقریبا ۱۶۰۰ زن از هفته ۸ تا ۱۳ بارداری به پرسشنامه‌های رژیم‌های غذایی خود پاسخ دادند و از آنها خواسته شد آنچه را که در سه ماه گذشته خورده اند اعلام کنند. در هفته‌های ۱۶ تا ۲۲ و هفته‌های ۲۴ تا ۲۶، زنان آنچه را که در ۲۴ ساعت گذشته خورده بودند اعلام کردند.

پاسخ آنها با توجه به سه شیوه تغذیه سالم به دست آمد. شاخص تغذیه سالم جایگزین (AHEI)، رژیم مدیترانه ای جایگزین (AMED) و شیوه‌های رژیم غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا (DASH)، هر سه شیوه تغذیه‌ای ضمن محدود کردن گوشت قرمز و فراوری شده، بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس دار، آجیل و حبوبات تأکید دارند. به طور کلی، محققان دریافتند که پیروی از هر رژیم غذایی از قبل از زمان بارداری تا سه ماهه دوم با خطر کمتر دیابت حاملگی، فشار خون بالا، پره اکلامپسی و زایمان زودرس همراه است. به عنوان مثال، زنان با نمره بالا در AHEI در هفته ۱۶ تا ۲۲ در مقایسه با زنان با نمره پایین در AHEI با کاهش ۳۲ درصدی خطر ابتلا به دیابت بارداری روبرو بودند. در زنان با نمره بالا در DASH در هفته‌های ۸ تا ۱۲ و هفته‌های ۱۶ تا ۲۲ ریسک ابتلا به اختلالات فشار مرتبط با بارداری ۱۹ درصد کمتر است. نمره بالا AMED در هفته ۲۴ تا ۲۶ یا نمره بالا DASH در هفته ۲۴ تا ۲۶ با ۵۰٪ کاهش خطر تولد زودرس همراه بود.

یک جرعه کتاب

عشق هرگز کافی نیست
نویسنده: آرون تی‌یک
مترجم: مهدی قراچه‌داغی
انتشارات ذهن آویز

پیام آشنا: «عشق هرگز کافی نیست» نوشته پروفسور آرون تی‌یک (۱۹۲۱)، شیوه‌هایی نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی براساس شناخت درمانی را معرفی می‌کند. این کتاب به سبب نگاه کاربردی و مسأله‌محوری که دارد با استقبال بسیاری رو به رو شده است و بر گردان فارسی آن بیش از ۳۰ بار تجدید چاپ شده است.

پروفسور تی‌یک پایه‌گذار و مبتکر مکتبی است که انقلابی در درمان بیماری‌های روانی پدید آورده و چشم‌اندازی روشن و امیدبخش ترسیم کرده‌است. «شناخت درمانی» که در آغاز با طرح اصول کلی آن مطرح شد، به سرعت مورد استقبال روان‌شناسان و روان درمان‌گران قرار گرفت و تکنیک‌های آن به طور گسترده در زمینه‌های مختلف ازجمله رفع اختلافات خانوادگی و تقویت روحیه و بهبود روابط انسانی کاربرد یافت.

آیا به راستی مشکلات زناشویی غیرقابل حل است و آن‌چنان که گاه اینجا و آنجا گفته و شنیده می‌شود تنها دو راه وجود دارد: طلاق یا تحمل و خودکشی تدریجی؟ ریشه مشکلات زناشویی در کجاست و چگونه می‌توان به حل و رفع آن پرداخت؟

کتاب عشق هرگز کافی نیست پاسخی که جوهره آن را به سادگی می‌توان در یک کلام خلاصه کرد: تفاهم!

به فصل نخست به طرح مسایلی اختصاص یافته‌است که در اغلب ازدواج‌ها وجود دارد.

۱- قدرت تفکر منفی: چگونه برداشت‌های منفی بر جنبه‌های مثبت ازدواج لطمه می‌شوند.

۲- حرکت از رمانتیکی به سرخوردگی: چرا تصویر زن یا شوهر از همه‌چیز خوب به همه چیز بد می‌رسد.

۳- برخورد نظرات متفاوت: چگونه زن و شوهر می‌توانند درحالی که نسبت به یک حادثه نظرات کاملا متفاوتی دارند باهم کنار بیایند.

۴- انتظارات و قانون‌بندی‌های سخت‌گیرانه: چگونه معیارهای بی‌انعطاف به ملالت و عصبانیت می‌انجامد.

۵- مشکلات ارتباطی: چرا زن و شوهر صحبت‌ها را آن‌طور که هست درک نمی‌کنند و چرا حرف‌هایی را می‌شنوند که مطرح نشده‌اند.

۶- اختلاف بر سر تصمیم‌گیری‌های مهم و ازهم‌پاشیدن زندگی مشترک: چگونه تعصبات شخصی و فقدان مهارت‌های لازم، کار تصمیم‌گیری را با دشواری روبه‌رو می‌سازد.

۷- نقش افکار اتوماتیک در ایجاد عصبانیت: چگونه افکار منفی به عصبانیت می‌انجامد.

۸- اختلاف و تعصبات فکری که در بطن مسئله قراردارند: طرز عمل خطاهای شناختی.

۹- عذاهایی که زن و شوهر را از هم دور می‌کند.

در فصل‌های ۱۰ تا ۱۸ نیز به انواعی از روش‌های شناخت درمانی اشاره شده‌است که زن و شوهر می‌توانند با توجه به نوع نیازشان از آن استفاده نموده، به هدف‌هایی برسند که از رابطه خود انتظار دارند.

مغناطیسی شدن بدن افراد پس از واکسیناسیون کذب است

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مغناطیسی شدن بدن افراد پس از واکسیناسیون کذب است و واقعیت ندارد و این شایعات را به منظور واکسن هراسی در جامعه انتشار می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیدعلیرضا ناجی با اشاره به انتشار شایعات عجیب و غریب در دوران پاندمی کرونا، افزود: در زمان‌های گذشته پدیده مغناطیسی شدن و چسبیدن اشیای فلزی به بدن برخی افراد در سراسر جهان وجود داشته است و حتی دارای رکورد گینس است و هیچ ارتباطی به واکسن کووید ۱۹ ندارد.

وی عارضه مغناطیسی شدن بدن افراد واکسینه شده را کاذب و غیر واقعی دانست و گفت: پدیده مغناطیسی شدن ارتباطی به واکسن کرونا ندارد و این شایعات توسط افرادی در جامعه منتشر می‌شود که می‌خواهند سلامتی مردم را مشغول کردن ذهن و فکر آنان به خطر بیندازند و ایجاد واکسن هراسی کنند.

ناجی با اشاره به ترکیبات موجود در واکسن‌های مختلف تاکید کرد که امکان بروز این افتراق وجود ندارد و افزود: واکسن‌های غیرفعال مورد استفاده در کشور نظیر سینوفارم علاوه بر ویروس غیرفعال شده محتوی ترکیباتی نظیر هیدروکسیدآلومینیوم و نمک‌های مختلف برای تنظیم حالت اسیدیته واکسن و محیط های کشت حاوی آمینواسید و ویتامین و قند هستند.

به گفته این استاد ویروس شناسی، آلومینیوم، تنها ماده موجود در واکسن‌ها است که حالت دیامغناطیسی دارد و می تواند تحت تاثیر میدان مغناطیسی خارجی قرار گیرد اما از این نظر خاصیت بسیار ضعیفی دارد.

وی یادآور شد: مواد دیامغناطیسی هنگامی که در میدان مغناطیسی قوی قرار گیرند ممکن است در آنها جریانی به وجود آمده و حالت مغناطیسی ضعیفی پیدا کنند. اکثر عناصر موجود در جدول تناوبی نظیر مس، طلا، بیسموت، کربن و نقره و جیوه جزو مواد دیامغناطیسی هستند که در دماهای بسیار بسیار پایین به بر رسانا مبدل می شوند و تمام میدان مغناطیسی خارجی را از خودشان عبور می دهند.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود در دهه های ۱۹۸۰ و ۱۹۶۰ از ترکیبی به نام بیومرسال در واکسن‌ها استفاده می شد که حاوی ترکیبات کربن، سدیم، هیدروژن، جیوه، اکسیژن و گوگرد بود و در فرمولاسیون واکسن‌ها به عنوان ماده نگه دارنده به صورت اتیل مرکوری مورد استفاده قرار می گرفت.

ناجی افزود: جیوه در قدیم در واکسن‌ها مورد استفاده قرار می گرفت اما در حال حاضر واکسن‌های استاندارد از این ترکیبات استفاده نمی کنند. با توجه به خاصیت دیامغناطیسی این ماده شاید احتمال چسبیدن اشیاء به ناحیه تجمع یافته عنصر به صورت خفیف وجود داشت که این موضوع هیچ مشکلی نیز برای افراد ایجاد نمی کرد و به مرور زمان از بین می رفت. اما امروز ترکیبات واکسن‌ها هیچکدام ترکیبات مغناطیسی بسیار قوی نیستند

وی با توجه به تزریق حدود ۰۳ تا ۰۵ سی سی و نهایتاً ۱ سی سی محلول در هنگام واکسیناسیون بسته به نوع واکسن‌ها گفت: میزان این ترکیبات در واکسن‌ها آنقدر کم است که نمی تواند این پدیده را ایجاد کند. ضمن اینکه ترکیبات مذکور جذب آهنربا یا مغناطیس می شوند در حالی که در بدن ما آهن ربایی وجود ندارد.

عضو کمیته علمی کووید۱۹ یک راه ساده برای آزمایش این موضوع را چسباندن اشیا مغناطیسی به ویال های محتوی واکسن عنوان کرد که می تـوان به راحتی آزمایش کرد و تاکید کرد: در واکسنهای کرونا هیچ ترکیب آهنی وجود ندارد که بتواند جذب میدان های مغناطیسی شود و ممکن است ترکیبات جیوه ای و یا آلومینیومی به میزان بسیار بسیار کم وجود داشته باشد. به گفته ناجی، خاصیت مغناطیسی را یک ویژگی خاص دانست که در برخی افـراد جهان به دلایل مختلفی ممکن است رخ دهد و میزان گلبول های قرمز، میدان پارامغناطیسی قلب، میزان و جنس و سطح تماس دوجسم، کشش سطحی بین دو جسم می تواند از جمله عوامل موثر در بروز این پدیده باشد.

وی خاطرنشان کرد: از در تمامی افراد جامعه امتحان کنیم خواهیم دید که بدن عده کثیری از افراد واکسینه شده اشیای فلزی را جذب نمی کنند اما افرادی هستند که واکسن نزدند اما اشیای فلزی جذب بدن آنان می شود و این موضوع ارتباطی به واکسن کرونا ندارد.

ناجی در پایان به این نکته اشـاره کرد که وی پس از انتشـار کلیپ‌های مذکور و تماس‌های مکـرر افراد متعدد به آزمایش این موضوع در مورد خود و خانواده اش پرداخت که مشـاهده کرد در وی و همـرش که به ترتیب واکسن های اسپوتنیک و استرازانکا دریافت کردند خاصیت مغناطیسی شـدن وجود نداشت اما دخترشان که واکسـن نزده است خاصیت چسبیدن اشیاء وجود داشت، بنابراین هیچ ارتباطی بین این پدیده با واکسیناسیون وجود ندارد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
اکثر درگیری‌ها، پیش داوری‌ها و دشمنی‌های این دنیا از زبان منشا می‌گیرد. تو خودت باش و به کلمه‌ها زیاد بها نده. در دیار عشق زبان حکم نمی‌راند. عاشق بی‌زبان است

از کتاب ملت عشق
الیف شافاک

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

آلزایمر خطر ابتلا به کووید ۱۹ شدید را افزایش می‌دهد

افراد مبتلا به زوال عقل، به ویژه بیماری آلزایمر، سه برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از عفونت کووید۱۹ هستند. این خطر برای افراد بالای ۸۰ سال شش برابر بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سرگیو ورخوسکی آلمیدا- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: ما دریافتیم که همه علل زوال عقل از فاکتورهای پرخطر شدت بیماری و مرگ در بیماری کووید ۱۹ هستند و این خطرات برای بیماران آلزایمری بیشتر است.

وی در ادامه می‌افزاید: برخی از عوامل هنوز مشخص نشده هم باعث افزایش روند پیشرفت شدت بیماری کووید ۱۹ و مرگ ناشی از آن در بیماران مبتلا به آلزایمر می‌شود.

به گفته ورخوسکی، نتایج مطالعه ما نیاز به توجه ویژه به این بیماران هنگام بستری شدن در بیمارستان را نشان می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به بستری شدن در بیمارستان و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را برای گروهی متشکل از ۱۲,۶۹۳ بیمار بالای ۶۵ سال بررسی کردند. آنها در سه گروه سنی طبقه بندی شدند: ۷۴-۶۶، ۷۹-۷۵ و ۸۶-۸۰ سال.

تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که همه علل زوال عقل، به ویژه آلزایمر، از فاکتورهای پرخطر شـدت بیماری و مرگ در مورد بیماران بستری در بیمارستان هستند.

یک توضیح احتمالی این اسـت که شـرایط التهابی مزمن یا پاسخ‌های ایمنی ناقص بدن به دلیل پیری سیستم ایمنی ممکن است آسیب پذیری این بیماران را افزایش دهد و توانایی آنها را برای واکنش مؤثر به عفونت ناشی از ویروس کاهش دهد.

فرضیه دیگر این است که آلزایمر نفوذپذیری سد خونی-مغزی را تغییر می دهد و باعث می‌شود که عفونت سیستم عصبی مرکزی بیشتر شود.

برخی از نکات بـرای در امان ماندن از ابتلاء به آلزایمر عبارتند:

۱. ترک سیگار؛
۲. عدم مصرف مشروبات الکلی؛
۳. پیروی از یک رژیم غذایی سـالم و مغذی- روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید؛ و
۴. سـبک زندگی کم تحرک نداشته باشید. برخی حرکات و تمرینات را به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

محض اطلاع

پس از تزریق واکسن کرونا چه اقداماتی انجام دهیم؟

واکسن کرونا برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا و ایجاد محافظت در بدن تزریق می‌شود که باید پس از تزریق، برای بهبودی عوارض آن در بدن اقداماتی صورت گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اسداله رجب- متخصص غـدد افزود: تزریق واکسن کرونا برای همه مردم توصیه می شـود. در واقع این واکسن‌ها تاثیرپذیری بر سیستم ایمنی موجب می‌شود اگر فردی در معرض ویروس کرونا قرار گرفت بدن آماده مقابله با آن باشد.

این متخصص عدد گفت: همچنین واکسن در برابر عفونت‌ها و ویروس‌ها، آنتی‌بادی‌های لازم را تولید و از بدن محافظت می کند، همچنین این آنتی‌بادی‌ها با میکروب‌هایی که وارد بدن ما می‌شـوند مبارزه می‌کند.

وی اظهار کرد: واکسن هایی که علیه ویروس کرونا در کشور ما استفاده می‌شود، عوارض جانبی خفیفی دارند و شدید نیستند، افرادی که بیماری‌های زمینه ای دارند باید برای تزریق این واکسن با پزشک معالج مشـورت کرده و پس از انجام واکسیناسیون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در محل تزریق واکسن بمانند و تحت نظر مراقبان بهداشتی باشند تا اگر عارضه شدیدی رخ داد، اقدامات درمانی سریع انجام شود.

این پزشـک تاکید کرد: مشـاهده شـده پس از واکسیناسیون، سیستم ایمنی بدن در مقابل واکسن کرونا واکنش نشان داده و باعث بروز برخی عوارض جلدی مانند خستگی، تب، لرز، اسهال، سرگیجه، قرمزی، التهـاب و تورم در محل تزریق و غیره می شود، این علائم طبیعی بوده و نشانه‌هایی از فعالیت بدن برای ایجاد ایمنی است.

رجب اداله داد: علایم یاد شـده اگر دو تا سـه روز بهبود نیافت باید به پزشک مراجعه کرد و بهتر است افرادی که واکسن کرونا تزریق می کنند، استراحت کافی کرده و فعالیت فیزیکی کمتری داشته باشند. مایعات فراوان بنوشـند و مواد غذایی چرب و آماده مصرف نکنند.

بر اسـاس اعلام سـتاد مقابله با کرونا تا پایان خرداد گروه‌های سنی ۶۰ سال به بالا تحت تزریق واکسن قرار می‌گیرند، گروه‌های خاص شامل مبتلایان به بیماری سـرطان فعال (افراد تحت شیمی درمانی و رادیوتراپی)، بیماران دیالیزی، بیماران پیوند عضو و کلیـه، کبد، قلب و عـروق، مبتلایان به بیماری هموفیلی، تالاسمی، بیماران ام‌اس کنترل نشده جزو بیمارانی هسـتند که بانک اطلاعاتی آنها موجود و بر اساس فاز سوم تحت واکسیناسیون قرار می گیرند.

فاز دوم واکسیناسیون شـامل تزریق سالمندان و بیماران خاص بود در فاز سـوم مشـاغل پر خطر مانند خبازان، رانندگان، خبرنگاران، نیروی انتظامی، پادگان‌ها، زندان‌ها، مراکز تجمع و ـ جزو فاز سـه تحت تزریق واکسن قرار می گیرند.

فاز چهارم همه واکسیناسیون عمومی را شامل می‌شود. نکته دیگر اینکه باور بر این است که اگر بتوان افراد بالای ۶۰ سال را تحت تزریق واکسن قرار داد و در اقدام بعدی اگر سـن افراد تحت تزریق واکسن را ۵ سال کاهش داده شود، جمعیت قابل توجهی از بیماری مصون می‌مانند.

با تزریق افراد بالای ۵۰ سال حدود ۸۵ درصد افراد دارای بیماری زمینه‌ای همچون فشار خون و دیابت تحت پوشش قرار می گیرند.

روزنه

شربت‌های طب سنتی برای جلوگیری از گرمازدگی

فصـل گرمـا کـه فـرا می‌رسـد همه بـه دنبال نوشیدنی برای کم کردن عطش خود هستند اما می‌توان به جای نوشابه‌های پرضرر از نوشیدنی‌های خنک طب سنتی استفاده کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا در فصول گرم سال به دلیل شدت گرمای هوا، قوت هاضمه معده کاهش می‌یابد؛ بنابراین باید از غذاها و نوشیدنی‌های سبک که هضم راحتی دارند استفاده کرد.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، در ادامه به دسـتور تهیه شربت‌هایی برای استفاده در روزهای گرم اشاره می‌شود:

شربت زرشک

ابتدا یک کیلو شکر و ۴ لیوان آب را روی حرارت قرار دهید تا قوام بیاید و کمی غلظت پیدا کند، سپس یک کیلو زرشک پاک شـده را به این شهد اضافه کنید پس از آنکه کمی جوشید شعله را کاملا کم کرده و در این زمان گلاب و سایر عرقیجات را اضافه کنید. اکنون حرارت را کاملا کم کرده و دم کنی روی قابلمه قرار دهید، پس از مدت کوتاهی آن را خاموش و صاف کرده و اجازه دهید خنک شود. زرشک مقوی معده گرم مزاجان است و باعث رفع تشنگی می‌شود. اما مصرف زیاد این شربت برای افراد با غلبه سردی و ضعف سیستم عصبی مناسب نیست.

شربت عناب

ابتدا ۸۰۰ گرم عناب خشـک را زخمی کنید و ۱۲ ساعت در آب بخیسانید. سپس آنها را در ۴ لیتر آب بجوشانید تا بپزد. سـپس عناب‌ها را له کرده و مایع به دسـت آمده را صاف کرده و شکر در آن بریزید و هنگام نیاز به مصرف نیم لیـوان آن را در یک لیوان آب خنک حل کرده و بیاشامید.

این شربت برای پاکسازی و تصفیه خون بسیار مفید است. همچنین افرادی که به دلیل غلبه خلط دم، حجامت می کنند بهتر است قبل از حجامت به مدت ۱۵ روز از این شربت میل کنند. مصرف عناب و در برخی موارد شربت آن در افرادی که معده‌های سرد و بیمار دارند باعث نفخ می‌شود؛ در این صورت می‌توان از کمی عسل استفاده کرد.

شربت تمرهندی

تمرهندی تازه را از هسته و لیف‌های آن پاک کنید و در مقدار مناسب آب ریخته و بگذارید شب تا صبح بماند. سپس در حرارت ملایم جوشانده تا تمرهندی کاملا پخته و له شود. سپس شربت به دست آمده را صاف نموده و هم وزن تمرهندی، قند اضافه کنید و بگذارید تا به قوام بیاید.

مقدار مصرف این شربت ۷۰ گرم در هر وعده است که همراه با آب به میزان دلخواه میل می‌شود. این شربت موجب تسکین تهوع ناشی از صفرا و لینت شکم شده و باعث کاهش عطش می‌گردد و صفرا و اخلاط سوخته را از بدن دفع می‌کند.

ماءالشعیر طبی

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، ۷۵ گرم جوی پوسـت کنده سالم را با ۱۰ لیوان آب با حرارت ملایم آهسته بجوشانید تا وقتی که جوها به حالت شکفته و کاملا پخته برسند. این زمان به طور متوسـط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشـد. پس از آن تا این ترکیب سرد نشده آن را صـاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شـود. حداکثر دو روز در یخچال قابل نگهداری است.

نوشـیدن این مایع می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشـنگی و تحلیـل رطوبات، فرد را محافظت کند. البته کسـانی که معده سرد یا تر دارند بهتر است در هر لیوان آن یک قاشق مربا خوری عسـل حل کنند و سـپس بنوشـند. ماءالشعیر طبی نباید غلیظ و ژلمای شود و گرنه تاثیـر معکوس خواهد داشـت. اگر جو کاملا مرغوب باشد رنگ ماءالشعیر به سرخ ملایم و کمرنگ مایل می‌شود.

شربت به‌لیمو

به شکر، به نصف استکان آب لیمو و ۴ پیمانه آب نیاز داریم. آماده کردن این شربت در فصل پاییز صورت می‌گیرد که در بازار موجود باشد. به را تمیز کرده و بشویید و آن را رنده یا ۴ قاچ کنید و به طور کامل آب گیری کنید. شکر را با ۴ لیـوان آب مخلوط کرده و بگذارید ۲ تا ۳ جوش بزند و بعد شـربت را از صافی رد کنید. آب به را با شربت از صافی رد شده مخلوط کنید و روی اجـاق گاز بگذارید تا چند جوش بزند و شربت قوام بیاید. سـپس آب لیمو را اضافه کرده بعد از یکی دو جوش آن را از روی گاز بردارید و در شیشه‌های تمیز بریزید و اجازه دهید شربت خنک شود. این شربت خنک کننده و نشاط آور بوده و تقویت کننده معده است.

با جامعه 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، میهمان خانه ماباشان 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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸