



خوردن آب به صورت ناشتا با معده خالی خواص شگفت انگیزی برای سلامت بدن و جلوگیری از بیماری‌ها دارد که مردم ژاپن هم به این روش آب درمانی اعتقاد زیادی دارند. آب خوردن به صورت ناشتا یکی از مهمترین رازهای زیبایی و سلامت بدن است که ژاپنی‌ها به آن اعتقاد زیادی دارند. نوشیدن آب پیش از صرف صبحانه فواید بسیاری برای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. ما اغلب برای نوشیدن آب، بعد از غذا یا بعد از خوردن چیزی تند، عجله می‌کنیم. اما آیا می‌دانستید که دقیقاً چه موقع باید آب بنوشید؟ پاسخ آن معده خالی است.

## توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا

شباهت علائم کووید ۱۹ به سرماخوردگی، ممکن است در صورت ابتلای افراد به سرماخوردگی، نگرانی‌هایی ایجاد شود و همین امر، بار مراجعه به مراکز درمانی و در نتیجه احتمال انتقال کووید ۱۹ را افزایش دهد. با فرا رسیدن فصول سرد سال، احتمال ابتلای افراد به بیماری‌هایی نظیر آنفلوآنزا و سرماخوردگی افزایش می‌یابد، از سوی دیگر با توجه به همه‌گیری کرونا در پاییز امسال و شباهت علائم کووید ۱۹ با سرماخوردگی، ممکن است در صورت ابتلای افراد به سرماخوردگی، نگرانی‌هایی ایجاد شود و همین امر، بار مراجعه به مراکز درمانی و در نتیجه احتمال انتقال کووید ۱۹ را افزایش دهد. بنابراین بهترین راهکار، رعایت برخی اصول بهداشتی و تغذیه‌ای ساده بر اساس آموزه‌های طب سنتی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها است. توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از سرماخوردگی پرهیزها: از مصرف گوشت قرمز (به‌ویژه گوشت گاو و گوساله) و غذاهای دیرپز، پرخوری و درهم‌خوری پرهیز کنید و غذاهای را به خوبی بجوید. — از قرار گرفتن بدون پوشش مناسب در برابر باد و سرمای پاییزی به شدت پرهیز کنید. — بعد از استحمام به هیچ وجه بلافاصله بدن خود را در معرض هوای آزاد بیرون قرار ندهید و سر خود را حتماً بپوشانید. — از مصرف آب یخ، ترشی، غذاهای چرب و غلیظ مانند ماکارونی، الویه، فست‌قودها و محصولات صنعتی پرهیز کنید. — از مصرف غذاهای بسیار ترش، شور، پرادویه و تند خودداری کنید. — سعی کنید غذاهای را بیشتر به صورت آبپز، بخارپز و کبابی طبخ کنید و از مصرف غذاهای سرخ‌کرده بپرهیزید.

توصیه‌های تغذیه‌ای ویژه فصل پاییز ۱ — مصرف روزانه یک تا دو بار از سوپی که در آن از این مواد استفاده شده باشد: یک فنجان رشته فرنگی، ۶ لیوان آب، دو قاشق غذاخوری روغن کنجد، نصف نعبلکی شوید، مقداری کمی گوشت بلدرچین، کمی پیاز، نمک و زردچوبه و کمی زنجبیل آسیاب شده با یک لیمو عمانی البته می‌توانید به جای بخشی از آب مورد استفاده در پخت این سوپ، از یک تا لیوان عرق یونجه هم استفاده کنید که اثر گرمابخشی و قوت‌زایی این سوپ را به‌شدت افزایش می‌دهد. ۲ — مصرف سوپ جو، جیره جو، سوپ شیر با گشنیز، جعفری، ماش، سیر و پیاز ۳ — خوردن سلغم، نوشیدن شربت لیموترش تازه با عسل و دمنوش بابونه ۴ — نوشیدن جوشانده ۱۰ عدد عناب با کمی عسل، شربت‌های حاوی دمنوش آویشن و مصرف دمنوش پونه یا عرق آن



## ۱۳۰۰ تست مولکولی تشخیص ویروس کرونا در یک هفته در آزمایشگاه تشخیص کووید ۱۹ کاشان

انجام ۱۳۰۰ تست مولکولی تشخیص ویروس کرونا در یک هفته در آزمایشگاه تشخیص کووید ۱۹ کاشان مدیر امور آزمایشگاه‌های دانشگاه و سرپرست آزمایشگاه تشخیص کووید ۱۹ کاشان، از انجام ۱۳۰۰ تست مولکولی تشخیص ویروس کرونا در یک هفته در آزمایشگاه تشخیص کووید ۱۹ کاشان خبر داد. به گزارش سراج، دکتر حسن احترام اظهار داشت: بر این اساس، روزانه حدود ۲۰۰ تست آزمایش تشخیص کرونا در کاشان انجام می‌شود. وی، به انجام این تست‌ها در آزمایشگاه تشخیص کووید ۱۹ کاشان اشاره کرد و افزود: این آزمایشگاه جزء شبکه تشخیص کرونا ویروس کشور است و در دو شیفت صبح و عصر به بیماران بستری و مراجعین سرپایی به مراکز ۱۶ ساعته (سپهری) خدمت ارائه می‌دهد. دکتر احترام، در مورد هزینه تست تشخیصی مولکولی کووید ۱۹ اظهار داشت: هزینه‌ها در بخش خصوصی دارای مجوز حدود ۵۹۰ هزار تومان است و در بخش دولتی نیز در صورتی که با تشخیص پزشک انجام شود، رایگان می‌باشد. وی، رعایت نکات بهداشتی، حفظ فاصله با دیگران و زدن ماسک را بهترین راه مقابله با این ویروس عنوان و تصریح کرد: عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی، فشار بالایی را به کادر درمان و همچنین سیستم آزمایشگاهی، تجهیزات و امکانات این حوزه وارد می‌کند. دکتر احترام ادامه داد: افرادی مانند مسافران پروازهای خارجی و ... که در پروتکل ابلاغی وزارت بهداشت جهت انجام آزمایش PCR قرار می‌گیرند، می‌توانند از خدمات بخش خصوصی دارای تاییدیه از انیستیتو پاستور و آزمایشگاه مرجع سلامت وزارت بهداشت که اسامی آنها در سایت وزارت بهداشت اعلام شده، استفاده کنند.

**چه افرادی حتماً باید قرنطینه شوند؟**

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: کلیه تماس‌هایی که بدون حفاظت و استفاده از ماسک و همچنین در فاصله کمتر از یک و نیم متر با بیماران مبتلا به کرونا اتفاق افتاده باشد، می‌تواند شما را مشکوک به ابتلا به کرونا کند. وی ادامه داد: این تماس‌ها شامل صحبت کردن، عطسه، سرفه و سایر ارتباط‌هایی که از طریق دستگاه‌های تنفسی با فرد بیمار صورت می‌گیرد و همچنین تماس مستقیم با فرد مبتلا برای مثال افرادی که از بیماران مبتلا به کرونا پرستاری می‌کنند، است. عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا افزود: قبلاً تصور می‌شد این افراد نمی‌توانند موجب انتقال بیماری شود، ولی هم اکنون این نتیجه به دست آمده که این افراد می‌توانند هم مانند بیماران علامت‌دار ناقل کرونا باشند.

**ماسک استفاده نشده را نباید بدون بسته بندی و پوشش مناسب نگهداری کرد زیرا امکان آلوده شدن آن از طریق مختلف به ویروس کرونا و به خطر انداختن جان افراد خواهد شد.**

ماسکی که به مدت ۳ الی ۴ ساعت استفاده شود به هیچ عنوان قابل مصرف مجدد نخواهد بود. به همین دلیل نگهداری ماسک‌ها در داخل خودروها و حتی روی میچ و بازو می‌تواند خطر آفرین باشد.

**چرا نباید ماسک را در آینه خودرو آویزان کرد؟**

## ۳۰ درصد خون اهدایی کشور به این ۳ استان تعلق دارد

سرخنگوی سازمان انتقال خون گفت: ۱۵ درصد خون‌های اهدایی در کشور به تهرانی‌ها، هشت درصد به مردم استان فارس و هفت درصد هم اختصاص به اصفهانی‌ها دارد و در مجموع ۳۰ درصد از کل خون‌های اهدایی در کشور مربوط به این سه استان است. بشیر حاجی بیگی افزود: در ۶ ماهه نخست امسال یک میلیون و ۱۹۳ هزار و ۶۶۸ نفر برای اهدای خون به مراکز انتقال خون سراسر کشور مراجعه کردند که از این تعداد ۹۴۰ هزار و ۷۳۹ نفر موفق به اهدای خون شدند. وی ادامه داد: همچنین در ۶ ماهه نخست سالجاری یک میلیون و ۶۲۶ هزار و یک واحد خون و فرآورده‌های آن شامل گلبول قرمز فشرده شده، پلاسما و پلاکت به مراکز درمانی و بیمارستانی کشور توزیع شده و مردم استان‌های تهران، فارس و اصفهان بیشترین میزان اهدای خون در کشور را در این مدت داشتند. سرخنگوی سازمان انتقال خون گفت: حداقل سن قابل قبول برای اهدای خون ۱۸ سال و حداکثر سن ۶۰ سال تمام است و حداکثر سن برای اولین اهدای خون ۶۰ سال است و برای دفعات بعدی اهدا کننده مستمراً (با سابقه حداقل ۲ بار اهدای خون در سال) حداکثر ۶۵ سال است. وی ادامه داد: از هر فرد سالم بالای ۵۰ کیلوگرم وزن و سن بالای ۱۸ سال



## واکسن آنفلوآنزا برای همه ضروری نیست

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای همه افراد ضروری نیست و این واکسن از کرونا جلوگیری نمی‌کند. دکتر محمد نوری سپهر با بیان اینکه هر ساله در فصلی از سال شیوع ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش پیدا می‌کند که علائم آنها شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با بیماری کرونا دارد گفت: این امر کنترل بیماری کرونا را دشوار می‌کند بنابراین مردم باید در خصوص تفاوت‌های این بیماری‌ها به خوبی آموزش ببینند. وی ادامه داد: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای همه مردم ضروری ندارد و گروه‌های پر خطر مثل پرسنل بهداشت و درمان که به صورت مداوم با بیماران در ارتباط هستند، سالمندان، زنان باردار، کودکان زیر پنج سال و افرادی که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی و انواع مختلف سرطان هستند بهتر است واکسن را تزریق کنند. نوری سپهر خاطرنشان کرد: تزریق واکسن آنفلوآنزا به هیچ عنوان از کرونا جلوگیری نمی‌کند و فقط از ابتلا به برخی از ویروس‌های آنفلوآنزا پیشگیری می‌کند. وی در پایان با بیان اینکه در تمام محافل علمی دنیا راه پیشگیری از کرونا رعایت سه اصل استفاده از ماسک، فاصله اجتماعی و شست و شوی مکرر دست‌ها است گفت: برای استفاده از ماسک حتماً نیاز نیست از ماسک‌های ۹۵ یا ماسک جراحی استفاده شود، مردم می‌توانند با استفاده از پارچه‌هایی را که در خانه دارند در سه لایه ماسک تهیه کنند و جلوی دهان و بینی خود را بپوشانند.

## با این میوه پاییزی به جنگ بیماری‌ها بروید

شکل و شمایل شبیه گوجه‌فرنگی است، رنگ آن مانند هویج و بافتی شبیه به سیب دارد؛ اما هیچ‌کدام از این‌ها نیست. خرمالو قبل از هر چیز سرشار از بتاکاروتن است که به پیش‌ساز ویتامین A معروف است. تا جایی که یکی از میوه‌های مهم حاوی این رنگدانه پراخصیت محسوب می‌شود و در کنار منابع غنی آن یعنی انبه، زردآلو و طالبی قرار می‌گیرد. خواص فوق‌العاده‌ای دارد؛ خرمالو را می‌گوییم. میوه‌ای که اگر کامل رسیده باشد نرم و شیرین است. خرمالو را یک میوه ضدخستگی بدانید چون منبع ویتامین C و همچنین ویتامین A است. البته باید بدانید که برحسب میزان رسیدگی میوه میزان ویتامین C آن متفاوت است. اگر بخواهیم مقایسه کنیم به این ترتیب است که میزان این ویتامین در یک عدد خرمالوی بسیار رسیده ۸ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ گرم است در حالی که یک عدد خرمالوی ۱۰۰ گرمی که به رسیدگی زیاد نرسیده است ۶۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد. به عقیده متخصصان خستگی از کمبود ویتامین C در بدن ناشی می‌شود بنابراین برای این بین بردن آن بهتر است ویتامین بیشتری مصرف کنید. برای رفع خستگی بهتر است زمانی که خرمالو چندان سفت نیست اقدام به مصرف کنید. می‌توانید از این میوه در تهیه سالاد میوه یا به صورت کمپوت استفاده کنید. اگر قصد دارید پوست این میوه را بکنید می‌توانید آن را به مدت ۲ ساعت داخل فریزر قرار دهید تا کاملاً سفت شود. به این ترتیب به راحتی پوست آن کنده می‌شود.