



روغن‌های حیوانی برای حفظ سلامتی ضروری است؟

تا به حال، بارها و بارها در اخبار و تبلیغات مختلف به‌انحای مختلف شنیده‌اید که «از مصرف روغن‌های حیوانی پرهیز جدی داشته باشید!» و «روغن‌های حیوانی دشمن سلامتی و قلب و عروق ششامت!» اما آیا حقیقتا و بر اساس مستندات علمی، مصرف روغن‌های حیوانی برای سلامت ما مضر هستند و باعث ایجاد یا تشدید بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند؟! آیا این‌که تقریباً طی حدود ۵۰ سال اخیر به‌واسطه تبلیغات پر حجم علیه روغن‌های حیوانی، این نوع از روغن‌ها از سبد مصرفی خانوارهای ایرانی حذف شده و جای آن را روغن‌های نباتی جامد یا مایع گرفته است، میزان سلامت عمومی مردم کشورمان افزایش داشته و میزان بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش یافته است؟!

محدودیت ترده در شهر

زیرزمینی اجرا می‌شود؟



کرونای انگلیسی جان خود را از دست داده اند. وی اخیرا اعلام کرد؛ که فقط در یک روز از هفته جاری گذشته ۳۸۰ مورد بستری به دلیل ابتلا به کروناویروس داشته ایم که از این تعداد ۱۱۱ مورد در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شدند.

وی افزود؛همچنین در حال حاضر در مجموع ۲۱۱۲ بستری به دلیل ابتلا به این بیماری در استان تهران داریم که ۸۰۲ مورد در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده اند و ۹ نفر به علت ابتلا به ویروس جهش یافته در استان تهران تاکنون فوت کرده اند.

وی بیان داشت: نسبت به روزهای گذشته در مراجعان سرپایی رشد مشاهده می‌شود و در حوزه بستری عادی و ویژه نسبت به هفته‌ها قبل با ثبات مواجه هستیم. با توجه به شرایط کشور که سرشاخه‌ایی از جهش ویروس در نقاط مختلف یافت می‌شود باید بگوییم شرایط ناپایدار و شکننده است. لذا باید با ملاحظه و احتیاط بیشتری عمل کنیم.

تهران در شرایط اضطرار و بحران شورای شهری ها معتقدند که مدیریت شهری هرکاری در توان داشته جهت مقابله با کرونا انجام داده و دولت در توسعه حمل و نقل عمومی کمکی نداشته و کوتاهی کرده است. ناهید خداکرمی، رئیس کمیته سلامت شورای شهر تهران درباره وضعیت تهران به لحاظ کرونا به خبرنگار فارس، گفت:دولت در توسعه حمل و نقل عمومی کمکی نداشته است و مردم باید هوشیارتر از گذشته پروتکل ها را با دقت اجرا و از حضور در محیط‌های شلوغ و پر ازدحام خودداری کنند.

وی بیان داشت: طی هفته جاری آمار فوتی‌های کرونا در تهران بین عدد ۱۹ تا ۲۱

ابتلا ۱۸ مهمان یک عروسی به کرونا

ترتت جام به کرونا مبتلا شدند و احتمال دارد روستا قرنطینه شود.

او افزود: برگزاری عروسی و عدم رعایت مهمانان عامل این فاجعه شده است و برگزاری مراسمات تاثیر گذاراست و مردم باید پروتکل‌های بهداشتی را همچنان رعایت کنندتا در شهرستان با افزایش مراجعان به مراکز درمانی مواجهه نشویم.

رئیس دانشکده علوم پزشکی تربت جام با اشاره به ابتدای تعدادی از مردم به ویروس انگلیسی درخراسان رضوی و جنوبی ادامه داد: احتمال خطر ورود کرونای انگلیسی به تربت وجود داردهمه مردم و مسئولان باید مراقب باشند پروتکل‌های بهداشتی را کاملا رعایت کنند تا منطقه گرفتار ویروس خطر ناک انگلیسی نشود. افکار با اشاره به اینکه ویروس خطرناک انگلیسی بیشتر افراد زیر ۲۰سال را زمین گیر می‌کند بیان کرد: در صورت بروز علایم طب، اسهال و استفراغ، خستگی، ضعف و ... در کودکان آنان به مراکز درمانی انقال دهید، چون شناسایی ویروس انگلیسی سخت است و تست برای هرنفر بیمار ۸ میلیون تومان هزینه دارد.

آمار مسافران روزانه مترو تهران به بیش از یک میلیون و ۱۰۰ هزار نفر رسیده، کرونا در حال جولان در شهر زیرزمینی است و مسؤولان شهری می‌گویند، امکان افزایش ظرفیت مترو دیگر وجود ندارد و مردم باید سفرهایشان را مدیریت کنند.

تهران با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال رنگ و بوی دیگری یافته و اکثر خیابان‌ها علیرغم جولان کرونا، با ازدحام جمعیت به ویژه در برخی از ساعات همراه شده است. هرچند طی دو ماه گذشته آمار مبتلایان و متوفیان کرونا نسبت به شه‌رور و مهر کاهش یافته ولی هم‌زمان با آغاز اسفند به آمار قربانیان و مبتلایان کرونا افزوده شده است و مسؤولان ستاد مقابله با کرونا نسبت به شیوع کرونا و موج چهارم کرونا در شهرهای مختلف به ویژه کلان شهر تهران هشدار داده اند. کرونای انگلیسی هم که داستان و ماجرای‌های خودش را دارد و اضطراب روزهای کرونای را مضاعف کرده است؛ البته علیرغم اینکه فضای مجازی ملو از مطالب هشداری است و گویا همه نگرانی در مورد شیوع مرگبار کرونا دارند ولی در فضای حقیقی تهران به ویژه در سطح خیابان‌ها و حمل و نقل عمومی انگار خبری از کرونا نیست و مترو و اتوبوس هم مشابه قبل کرونای ملو از جمعیت شده است. مسافران هرچند تقریبا ۱۰۰ درصد از ماسک استفاده می کنند ولی نمره رعایت فاصله اجتماعی صفر است. البته شاید بهتر است بگوییم نمره مسؤولان و نه مسافران؛ چراکه با انبوه جمعیت به هیچ عنوان امکان رعایت فاصله اجتماعی نیست.

به گفته علیرضا زالی فرمانده ستاد مقابله با کرونا کلانشهر تهران تاکنون ۹ نفر به دلیل



رئیس دانشکده علوم پزشکی تربت جام گفت: ۱۸ نفر به علت حضور در یک عروسی در تربت جام به ویروس کرونا مبتلا شدند. محمد افکار رئیس دانشکده علوم پزشکی تربت جام در چهل و هشتمین جلسه ستاد مدیریت کرونا با تاکید بر رعایت دستور العمل های بهداشتی و هشدار به مردم در ارتباط با کرونای انگلیسی که افراد زیر ۲۰ سال را درگیر می‌کند، گفت: تعداد ۱۸ نفر ازمهمانان یک مجلس عروسی دریک روستای

زیاد ماکارونی نخورید



پاستا و ماکارونی از غذاهای مورد علاقه بسیاری از مردم است، متخصصان تغذیه می‌گویند این درست است که خوردن پاستا می‌تواند انرژی زیادی به بدن برساند و مواد مغذی نیز داشته باشد، اما زیاده روی در خوردن آن می‌تواند سلامت بدن را به خطر بیندازد از مهمترین عوارض زیاده روی در خوردن ماکارونی و پاستا عبارتند از: ۱- افزایش خطر ابتلا به دیابت عوامل زیادی در بروز بیماری دیابت دخیل هستند که از آن جمله می‌توان به سبک زندگی و نیز سابقه خانوادگی (وراثت) اشاره کرد. با این حال، تحقیقات دانشمندان نشان داده است داشتن رژیم غذایی غنی از کربوهیدات (مانند پاستا و ماکارونی) می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را در افراد افزایش دهد.

۲- فقر غذایی اگر از جمله افرادی هستید که چند بار در هفته از ماکارونی و پاستا به عنوان وعده اصلی استفاده می‌کنید باید به خاطر داشته باشید که این غذا فاقد ریزمغذی‌های مفید برای بدن است.

روغن‌های حیوانی برای حفظ سلامتی ضروری است؟

تا به حال، بارها و بارها در اخبار و تبلیغات مختلف به‌انحای مختلف شنیده‌اید که «از مصرف روغن‌های حیوانی پرهیز جدی داشته باشید!» و «روغن‌های حیوانی دشمن سلامتی و قلب و عروق ششامت!» اما آیا حقیقتا و بر اساس مستندات علمی، مصرف روغن‌های حیوانی برای سلامت ما مضر هستند و باعث ایجاد یا تشدید بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند؟! آیا این‌که تقریباً طی حدود ۵۰ سال اخیر به‌واسطه تبلیغات پر حجم علیه روغن‌های حیوانی، این نوع از روغن‌ها از سبد مصرفی خانوارهای ایرانی حذف شده و جای آن را روغن‌های نباتی جامد یا مایع گرفته است، میزان سلامت عمومی مردم کشورمان افزایش داشته و میزان بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش یافته است؟!

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۵۹۸

۱۳ اسفند ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname – www.serajonline.com

پزشکی

تصریح کرد: امکان افزایش ظرفیت قطارهای مترو در حال حاضر وجود ندارد ولی ما با تمام توان مشغول فعالیت هستیم،سرفاصله حرکت قطارها مانند ماه‌های گذشته کاهش یافته ولی افزایش ظرفیت دیگر امکانپذیر نیست.

۱۵ خرداد، تاتار شهر و خیام شلوغ‌ترین ایستگاه های مترو

وی خاطرنشان کرد: شلوغ‌ترین ایستگاه‌های مترو ایستگاه‌های تقاطعی مانند دروازه‌ولت، تاتار شهر، میدان آزادی، امام خمینی (ره)، صادقیه، ۱۵ خرداد و خیام است که از میان همه این ایستگاه‌ها ۱۵ خرداد، تاتار شهر و خیام شلوغ‌تر هستند.

مدیرعامل شرکت بهره‌برداری مترو تهران بیان داشت: آمار برخی مسافران در برخی ایستگاه‌ها نشان می‌دهد مقصد مسافران بیشتر به سمت بازار و مراکز خرید است.

و با بیان اینکه ضدعفونی قطارهای مترو روزانه بیش از یکسال است که در شهر زیرزمینی آغاز شده است گفت: شهروندان باید حتی‌المقدور سفرهای خود را با مترو جهت پیشگیری از انتقال کرونا مدیریت کنند.

تردد شبانه عامل کرونا است یا ازدحام جمعیت مترو

بیش از ۸ میلیون نفر در تهران ساکن هستند و روزانه ۸ مسافران مترو به یک میلیون و ۱۰۰ هزار نفر رسیده است؛ هرچند شهرداری تهران اعلام کرده روزانه طی ۳ نوبت قطارهای مترو ضدعفونی می شود ولی نگرانی از ابتلا به کرونا به ویژه از نوع انگلیسی در حمل و نقل عمومی به خصوص در شهر زیرزمینی وجود دارد.

کرونا از طریق خون منتقل می‌شود؟

هموطنان نوعدوست که در همه شرایط یاری‌گر سازمان انتقال خون برای تامین خون و فرآورده‌های خونی مورد نیاز بیماران نیازمند به خون هستند، توجه داشته باشند که ترس از کرونا موجب این نشود که اهدای خون را فراموش کنند، مردم توجه داشته باشند که نیاز به خون همیشگی است، پس بنابراین بیماران نیازمند به خون را فراموش نکنند و به کمک این بیماران بشتابند.

وی تاکید کرد: اهدا کنندگان خون اطمینان داشته باشند که سازمان انتقال خون بر اساس آخرین استانداردهای سازمان بهداشت جهانی و سازمان‌های انتقال خون جهان، تمام نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند و تمام مراکز انتقال و اهدای خون و تمام تجهیزات این مراکز در کشور در حال حاضر و همین طور همیشه، ضد عفونی و استریل می شوند و اهدا کنندگان با اطمینان خاطر خون اهدا کنند.

چرا اشکمان شور است؟

پشت‌های مادر در چنین حالتی در حال گریه هستند زیرا هرگز فرزندانشان را ملاقات نمی‌کنند. اما دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که لاک پشت‌های دریایی گریه نمی‌کنند، بلکه در حال خارج کردن نمک اضاف‌ه از بدن هستند و این کار را از طریق اشک‌های شور انجام می‌دهند.

از آنجایی که این لاک پشت‌ها در آب‌های شور دریا زندگی می‌کنند و غذای مورد علاقه آنها ستاره دریایی است که بدنش پر از آب دریا می‌باشد، به همین دلیل نمک زیادی وارد بدن شان می‌گردد که سمی است. بنابراین آن‌ها باید از طریق گریه و اشک چشم نمک اضافی را از بدن خارج کنند تا بتوانند زنده بمانند.

اگر ما نمک زیادی بخوریم و این نمک به بدن ما جمع شود، کلیه‌ها آن را دفع می‌کنند اما کلیه لاک پشت دریایی به هوشمندی کلیه انسان عمل نمی‌کند و نمی‌تواند به اندازه کافی نمک اضافه را از بدن خارج کند؛ بنابراین از غده های خاصی از نمک داخل چشم کمک می گیرد که دو برابر سایز مغز این لاک پشت‌ها هستند و به کمک آن‌ها نمک اضاف‌ه را از طریق اشک بیرون می‌دهد. اشک این لاک پشت‌ها بسیار شور است. بعضی از حیوانات مانند پروانه ها اشک چشم این لاک پشت‌ها را لیس می‌زنند.

اگر شما هم هنگام گریه کردن اشک چشم خود را خورده باشید، می‌دانید که شور است. این شوری چشم خاصیت عجیبی برای انسان دارد که هر کسی نمی‌داند. حس بینایی و ساختمان چشم یکی از نشانه‌های خدا در آفرینش اعضای بدن انسان است. چشمه های جوشانی درون چشم وجود دارد که از روزنه بسیار ظریف و باریکی در تمام طول عمر روان است و ما بینایی خود را مدیون اشک چشم هایمان هستیم.

اگر تا به حال اشک چشم خود را خورده باشید، متوجه می شوید که کمی شور است اما دلیل شوری اشک چشم چیست و اگر اشک چشم شور نبود، چه اتفاقی برای ما پیش می آمد؟

شوری اشک و مجاری گریه لاک پشت‌ها قبل از اینکه به این سوال پاسخ دهیم، بهتر است که کمی در مورد زندگی بعضی زباله و سازگار با محیط زیست را ارائه دهنده‌قرص خمیرندان چیست؟

فهم بهتر این موضوع کمک می کند. این لاک پشت‌ها کمی عجیب به نظر می رسند اما معمولاً کسی از آن‌ها نمی‌ترسد و کسانی که با آنها خو می‌گیرند، زمانی که لاک پشت دریایی مادر به ساحل می‌آید و هنگام شب روی تخم هایش دراز می‌کند، اگر با دقت به آن‌ها نگاه کنید، مقدار کمی اشک روی صورتشان مشاهده می‌کنید. بعضی از محققان بر این باورند که لاک

از قرص‌های خمیردندان چه می‌دانید؟

قرص‌های خمیردندان موادی که در خمیردندان‌های معمولی وجود دارند را گرفته و آن‌ها را به اندازه‌ی یک قرص کوچک متراکم می‌کنند. در واقع قرص خمیردندان یک خمیردندان فشرده و کم‌آب است. اگر انتخاب قرص خمیردندان دوستی ما را با محیط زیست بیشتر می‌کند، سعی می‌کنیم این گزینه بدون زباله را جایگزین خمیردندان‌های معمول کنیم.به این دلیل که نگرانی‌ها در مورد بحران آلودگی‌های ناشی از پلاستیک در حال افزایش است و حفظ پایداری برای بسیاری از مشتریان در اولویت قرار گرفته، تولیدکنندگان جدید محصولات مراقبت از بهداشت دهان و دندان و دوستار محیط زیست، در تلاش‌اند تا محصولات کم زباله و سازگار با محیط زیست را ارائه دهند.قرص خمیرندان چیست؟ اصولاً قرص‌های خمیردندان موادی که در خمیردندان‌های معمولی وجود دارند را گرفته و آن‌ها را به اندازه‌ی یک قرص کوچک متراکم می‌کنند. در واقع قرص خمیردندان یک خمیردندان فشرده و کم‌آب است.

لقاح انسولین چقدر جدی است؟

در حالی سخنگوی سازمان غذا و دارو از کمبود مقطعی انسولین می‌گوید که امسال برای بار دوم است که کمبود انسولین مطرح و بحرانی شده است، گفته‌هایی که موجب انتقاداتی از سوی بیماران و خانواده‌های آنها شده است.در حال حاضر از سامانه تیتک برای در اختیار گذاشتن انسولین به بیماران استفاده می‌شود تا اطمینان حاصل شود که انسولین به دست مصرف‌کننده واقعی می‌رسد. این گفته‌های کثیوش جهانپور سخنگوی سازمان غذا و دارو است.

همچنین سخنگوی سازمان غذا و دارو درباره کمبود انسولین گفت: کمبود انسولین قلمی مقطعی است و بیماران داینتی برای تهیه آن به سامانه تیتک مراجعه کنند.در حالی کیانوش جهانپور از مقطعی بودن کمبود انسولین می‌گوید که امسال برای بار دوم موضوع کمبود آن مطرح و موجب نگرانی بیماران شده است. همچنین حرف‌های او انتقاداتی نیز داشته است. بیماران می‌گویند انسولین دارویی نیست که با نبودن مقطعی یا تاخیر در استفاده از آن زنده ماند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت: نرخ جمعیت یک شبه بالا نمی‌رود



بهرتر رفت. وی با عنوان این مطلب که بچه افسرده و تک بعدی وارد دانشگاه می‌شود و معلوم نیست آخر و عاقبت او چه خواهد شد، ادامه داد: کمبود فرزند در خانواده باعث می‌شود اصول تربیتی را نتوانیم اجرا کنیم و این آسیب را است. ضمن اینکه سن ازدواج هم بالا رفته و خیلی معضلات دیگر وجود دارد که باعث کند شدن نرخ رشد جمعیت شده است.

معاون وزیر بهداشت با عنوان این مطلب که نرخ رشد جمعیت نباید فضات زود هنگام داشته باشیم، گفت: اثرات نرخ جمعیت حاصل دهه‌ها قبل است و برنامه ریزی بلند مدت نیاز دارد و باید مرتب پایش کنیم تا به اهداف خودمان برسیم.

وی با اعلام اینکه نرخ باروری در سال‌های ۶۲ و ۶۳ ۶.۸ بوده است، افزود: بچه‌های ما در آینده با دایی و عمو ندارد، یا خاله و عمه ندارند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: اسیر یک سری فرهنگ‌های نادرست شدیم که ذهنیت‌ها به سمت فرزند کمتر و زندگی

نشان می‌دهد که شرایط بهتری در مقابله با کرونا دارند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت به رشد سالانه جمعیت اشاره کرد و گفت: نرخ رشد جمعیت در سال ۶۳، ۳.۵ درصد بود که در سال ۹۸ به زیر یک درصد می‌رسد و زنگ خطر بزرگی است.

وی تاکید کرد: این میزان سرعت کاهش جمعیت نگران کننده است.

رئیس با عنوان این مطلب که پیرامون نرخ رشد جمعیت نباید فضات زود هنگام داشته باشیم، گفت: اثرات نرخ جمعیت حاصل دهه‌ها قبل است و برنامه ریزی بلند مدت نیاز دارد و باید مرتب پایش کنیم تا به اهداف خودمان برسیم.

وی با اعلام اینکه نرخ باروری در سال‌های ۶۲ و ۶۳ ۶.۸ بوده است، افزود: بچه‌های ما در آینده با دایی و عمو ندارد، یا خاله و عمه ندارند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: اسیر

یک سری فرهنگ‌های نادرست شدیم که

ذهنیت‌ها به سمت فرزند کمتر و زندگی

فکر مسافرت را از سرتان بیرون کنید



وزیر بهداشت گفت: در هند با پیدا شدن موارد جدیدی از ویروس مونتاسیون یافته همه پروازها تعطیل شد در نیوزلند نیز با شناسایی یک مورد ویروس محدودیت شدید اعمال شد.الان در خوزستان که کلون ستنکی آلودگی است تست در قطار و هواپیما الزامی نیست که متاسفانه این موضوع منجر به این خواهد شد کنترل بیماری از دست ما خارج شود وی هشدار داد تخته‌ها بیمارستانی در خوزستان افزایش یافت و کمبود دستگاه‌های اکسیژن‌ساز نیز رفع شده است. در استان خوزستان متسلفانه رعایت پروتکل‌های بهداشتی بسیار پایین است و هنوز هم نسبت به متوسط کشوری رعایت پروتکل‌ها بسیار پایین است که این موضوع نشان می‌دهد مدیریت بیماری با این سطح رعایت بسیار پایین است.

وزیر بهداشت با بیان اینکه وضعیت استان خوزستان در حالت آتشین شیوع کرونا قرار دارد از عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی گلایه کرد. سعید نمکی وزیر بهداشت در ارتباط تلویزیونی اظهار داشت: روند مرگ‌های روزانه کشور علی رغم ورود ویروس جهش یافته افزایش قابل ملاحظه نداشته است و امروز روند مرگ و میر دو رقمی است. وی افزود: در استان‌ها روند شیوع در استان خوزستان بسیار بالاست و استان آتشین از نظر گرفتاری بیماری کرونا است و اغلب شهرهای استان گرفتار بیماری هستند. این ویروس متاسفانه چهره متفاوت از ویروس وهوان دارد و شدت بیماری بسیار بالاست و بیماران سریع بدحال می‌شوند و جوانان را گرفتار می‌کند.

نمکی ادامه داد: حتی افرادی که زود مراجعه می‌کنند سریعاً دچار درگیری ریه می‌شوند. به طوری که از ۲۰ بیمار اینتوبه در خوزستان سی بیمار در یک شبانه‌روز جان باختند. استاندار خوزستان درحال پیگیری و مدیریت امور است.