



زخم‌های کهنه سرزمین کهن

فرش قرمز بازار خودرو برای آسیایی‌ها

زندگی

شنبه ۱۳ شهریور ۱۴۰۰ شماره ۶۰۲۳



کمبود کتابخانه در لرستان

جامعه



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#هویج-دلال

فصیحی از تهران:

برخی دلالان در شرایط کرونایی به بهانه این‌که هویج در پیشگیری و درمان کرونا مؤثر است، قیمت این محصول را تا چند برابر به فروش می‌رسانند. چرا هیچ نظارتی بر بازار وجود ندارد؟

#برنج-ایرانی

خاموشی از تهران:

از ستاد تنظیم بازار تقاضا داریم نسبت به افزایش قیمت برنج ایرانی که به کیلویی ۴۵ هزار تومان رسیده، واکنش مناسب نشان دهد.

#سرم-بیمار

یک شهروند:

قیمت سرم ۲۰ هزارتومانی به علت کمبود در بازار آزاد به ۲۰۰ هزار تومان فروخته می‌شود. آیا این انصاف است که بیماران علاوه بر تحمل درد، هزینه‌های هنگفت نیز به مشکلاتشان بیفزایند؟

#واکسن-دانش‌آموز

یک فرهنگی:

امیدوارم علاوه بر معلمان و ستاد اجرایی مدارس، دانش‌آموزان نیز هر چه زودتر واکسن کرونا را دریافت کنند چراکه خانواده‌ها نگران هستند دانش‌آموزان به کرونا مبتلا شده و حکم ناقلان خاموش را پیدا کنند.

#شهرداری-چاله

معمولی از تهران:

حدود دو ماه است که شهرداری، خیابان صمدی در شهرک شریعتی را حفاری کرده ولی هنوز اقدامی بابت پر کردن چاله‌ها و ترمیم آسفالت صورت نداده است. چرا؟

جوابیه

در پی درج پیامی در روز شنبه مورخ ۱۶/۵/۱۴۰۰ با عنوان «مترو – ایستگاه» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه با ارسال نمابری اعلام کرد: با توجه به این‌که خط و زمان اعلام نشده است، امکان بررسی دقیق وجود ندارد. با این حال به صورت کلی و فقط در مواقعی که ترافیک خط به دلیل وقوع خرابی برای قطار با اختلال روبه‌رو می‌شود، مسؤولان مرکز فرمان اقدام به اعزام قطارها بدون توقف در ایستگاه‌های کم مسافر می‌کنند. ضمن عذرخواهی از مسافران گرامی مترو تلاش می‌کنیم با کاهش اختلال‌ها مجبور به عدم توقف قطار در ایستگاه‌ها نشویم و مسافران گرامی در آرامش کامل از این وسیله حمل‌ونقل عمومی بهره ببرند.



پونه شیرازی

سلامت

چه اتفاقی به دنبال ظهور سویه دلتا افتاد که ما در کشورمان با افزایش بی‌سابقه آمار مرگ‌ومیر و مبتلایان به کرونای شدید مواجه شدیم؟

کووید-۱۹ در سال ۱۳۹۸ با ظهور خود باعث همه‌گیری بیماری تنفسی مسری شد که تاکنون ادامه دارد. بیش از ۲۱۳ میلیون نفر در جهان به این ویروس آلوده شده و مرگ‌ومیر ناشی از آن تاکنون به بیش از چهار و نیم میلیون نفر رسیده است. این بیماری بر اثر قطرات تنفسی از فرد آلوده به فرد حساس منتقل می‌شود و در نوع آلفای کووید-۱۹ هر یک نفر می‌تواند دو نفر را مبتلا کند. ولی در واریانت دلتا این تعداد به ۱۰ نفر افزایش می‌یابد. گرچه امکان انتقال با استفاده از یک ماسک سه لایه به میزان ۸۵ درصد کاهش می‌یابد.

متاسفانه عده‌ای از افراد به بهانه احساس خفگی یا گرما به خصوص در محیط‌های بسته ماسک خود را برمی‌دارند. پس از برداشتن ماسک، صحبت‌کردن و عطسه و سرفه از فرد بیمار در ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت فرد حساس را به

کرونا مبتلا خواهد کرد. واریانت دلتا که در حال حاضر مسؤول موج پنجم همه‌گیری کرونا در کشور است بیش از ۶۰ درصد نسبت به نوع آلفا قدرت سرایت‌پذیریش افزایش یافته است. در مورد کشنده‌تربودن این ویروس هنوز دلایل قوی وجود ندارد، ولی چون افراد زیادی را مبتلا می‌کند، امکان مرگ‌ومیر را هم افزایش خواهد داد.

دوره‌می‌های خانوادگی که در آن افراد منتسب نزدیک با فاصله کم مشغول صحبت می‌شوند احتمال انتقال را زیاد می‌کند. چون افرادی در جمع حضور دارند که بدون علامت بوده و فقط ویروس را دفع می‌کنند. البته آلوده‌شدن با ویروس مساوی با مرگ قطعی نیست. حتی افرادی که به واریانت دلتا مبتلا می‌شوند در ۸۵ درصد موارد، بیماری خفیف را تجربه می‌کنند. ناگفته نماند واریانت دلتا با سرماخوردگی و عطسه و سرفه همراه است و این واریانت، بیشتر با ابتلای کودکان همراه است؛ بنابراین در شرایط فعلی تمام موارد سرماخوردگی را باید کرونا در نظر گرفت و باید دقیقاً مورد توجه و

درست در هفته‌های پرالتهایی که سویه دلتای ویروس کرونا با قدرت سرایت بسیار بیشتری نسبت به دیگر جهش‌های کووید-۱۹ در کشورمان، روزانه تلفات جانی زیادی از خود به جا می‌گذارد، خواندن خبری به نقل از محققان سوئیس، موجی از نگرانی را در ارتباط با ابعاد تازه و تهاجمی دیگری از ویروس کرونا در افکار عمومی ایجاد کرده است. متخصصان در سوئیس درباره احتمال شیوع کووید-۲۲ در آینده نزدیک هشدار داده‌اند؛ بیماری‌ای که از ترکیب سویه‌های مختلف ویروس کرونای عامل عفونت کووید-۱۹ ایجاد می‌شود. این پژوهشگران می‌گویند کووید-۲۲ به مراتب می‌تواند مرگبارتر از سویه دلتا باشد. انتشار این خبر، سوالات زیادی ایجاد می‌کند که به نظر می‌رسد همچنان پاسخ قطعی برای آن نمی‌توان داشت؛ این‌که آیا جهان باید برای ظهور گونه جدیدی از بیماری در سال آینده آماده باشد؟ و این‌که تولیدکنندگان واکسن نیز باید محصولات خود را با گونه تحول یافته کووید هماهنگ کنند؟ و مهم‌تر آن‌که آیا ظهور گونه‌ای کشنده‌تر، مسری‌تر و مقاوم‌تر از ویروس کرونا، مشکل تازه‌ما در آینده نزدیک خواهد بود؟

این نگرانی‌ها سبب شد با دکتر فریبا شیروانی، متخصص عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت‌وگو کنیم.

کرونا مبتلا خواهد کرد.

واریانت دلتا که در حال حاضر مسؤول موج پنجم همه‌گیری کرونا در کشور است بیش از ۶۰ درصد نسبت به نوع آلفا قدرت سرایت‌پذیریش افزایش یافته است. در مورد کشنده‌تربودن این ویروس هنوز دلایل قوی وجود ندارد، ولی چون افراد زیادی را مبتلا می‌کند، امکان مرگ‌ومیر را هم افزایش خواهد داد. دوره‌می‌های خانوادگی که در آن افراد منتسب نزدیک با فاصله کم مشغول صحبت می‌شوند احتمال انتقال را زیاد می‌کند. چون افرادی در جمع حضور دارند که بدون علامت بوده و فقط ویروس را دفع می‌کنند. البته آلوده‌شدن با ویروس مساوی با مرگ قطعی نیست. حتی افرادی که به واریانت دلتا مبتلا می‌شوند در ۸۵ درصد موارد، بیماری خفیف را تجربه می‌کنند. ناگفته نماند واریانت دلتا با سرماخوردگی و عطسه و سرفه همراه است و این واریانت، بیشتر با ابتلای کودکان همراه است؛ بنابراین در شرایط فعلی تمام موارد سرماخوردگی را باید کرونا در نظر گرفت و باید دقیقاً مورد توجه و

پیگیری قرار گیرد.

چشم‌انداز همه‌گیری کرونا با ظهور احتمالی کووید-۲۲ و اقداماتی که مردم می‌توانند انجام دهند تا تکمیل چرخه واکسیناسیون از نظر شما چه خواهد بود؟ متاسفانه درحالی که در اوج موج پنجم همه‌گیری هستیم و مرگ‌ومیر هنوز سیر صعودی دارد، یک محقق سوئیس از احتمال شیوع کووید-۲۲ خبر داده است که نوعی واریانت super strain خواهد بود. این واریانت که ممکن است از ترکیب ژنتیک ویروس بتا، دلتا و گاما به‌وجود بیاید، احتمال می‌رود بیماری‌زایی و کشندگی بیشتری داشته باشد. برخی محققان پیش‌بینی کرده‌اند در پایان سال ۲۰۲۱ میلادی، باید آماده چنین جهشی در ویروس بوده و از اکنون در اندیشه تولید واکسن‌های ایمن برای چنین واریانتی باشیم که بسیاری از کشورها را درگیر خواهد کرد.

آیا می‌توان با تکمیل چرخه واکسیناسیون عمومی امیدوار بود در برابر گونه‌های جهش یافته بعدی کووید هم ایمنی نسبی داشته باشیم؟

واکسیناسیون بیشتر افراد جامعه به‌عنوان عامل مهم کنترل این بیماری شناخته شده است، ولی اثربخشی واکسن در مورد واریانت دلتا مورد سوال قرار گرفته است و در مورد سایر جهش‌ها هم نمی‌توان از تاثیر بالای واکسیناسیون مطمئن بود. از طرف دیگر ایمنی ایجاد شده بر اثر واکسیناسیون هم در طول زمان کاهش می‌یابد. لذا کشورها را پی واکسیناسیون مجدد افراد واکسینه با واکسن‌هایی هستند که پوشش بهتری برای ایمنی‌زایی در برابر واریانت‌های جدید ایجاد کند. لذا عبور از هر موج کرونا نشانه اتمام کرونا نیست و احتمال بروز یک موج قوی‌تر تقریباً قطعی است. تنها راه نجات از شر ابتلا به این ویروس رعایت استفاده از ماسک، عدم تماس نزدیک با سایر افراد از فاصله نزدیک، شست‌وشوی دست، دفع ترشحات سیستم تنفسی و گوارشی به روش بهداشتی و کم‌کردن ارتباطات رودرروی اجتماعی در حداقل ممکن است. هنوز تا کنترل این ویروس سرکش راه زیادی باید طی شود.

با این وضع چکار می‌توان کرد؟

واکسیناسیون احتمال مرگ را کاهش می‌دهد و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی کمک‌کننده قطعی در مبتلا نشدن است. اما همچنان مادران نباید فرزندان خود را بدون دلیل به اجتماعات ببرند و اقامت طولانی در هیچ محل بسته‌ای نباید انجام شود. شست‌وشوی دست بسیار مهم است. همچنین مصرف میوه‌جات و سبزیجات و داشتن استراحت و خواب کافی بسیار مهم است. با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، جان خود و اعضای خانواده و هموطنانمان را نجات می‌دهیم.

بیشتر بدانیم

زودرس قرار دارند و احتمال افزایش وزن نیز در آنها کمتر است. لبنیات و به‌ویژه ماست پرچرب علاوه بر فوایدی که برای سلامت دارد خاصیت سیرکنندگی بیشتری دارد و معمولاً نسبت به ماست‌های کم‌چرب دارای قند کمتری است. زیرا تولیدکنندگان برای جبران بافت و کاهش طعم محصولات کم‌چرب، به آنها شکر اضافه می‌کنند. می‌توانید صحت این موضوع را با مقایسه مقدار قند موجود در ماست پرچرب و کم‌چرب در برچسب آنها بررسی کنید. در بیشتر موارد، میزان قند انواع کم‌چرب دو یا سه برابر است؛ بنابراین دفعه بعد که قصد خرید ماست داشتید می‌توانید نوع پرچرب را انتخاب کنید، زیرا چربی‌های اضافی این محصولات هضم را کند می‌کند و جهش قند خون را نیز کاهش می‌دهند.

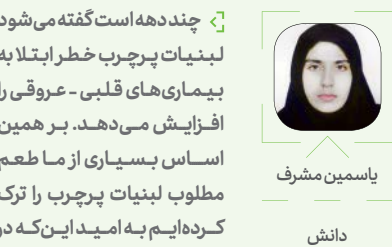
منبع: ba-bamail.com



ماست پرچرب در مقابل ماست کم‌چرب؛ کدام سالم‌تر است؟

سالم‌که در روغن زیتون، ماهی‌های چرب و آجیل یافت می‌شوند، محصولات لبنی اساساً حاوی چربی‌های اشباع هستند که می‌توانند در بروز بیماری‌های قلبی نقش داشته باشند. به دلیل همین نگرانی‌ها، کارشناسان توصیه می‌کنند در یک رژیم غذایی استاندارد که حاوی ۲۰۰۰ کالری است، بیش از ۲۰ گرم چربی اشباع مصرف نشود. اما یک ظرف ۲۰۰ گرمی ماست پرچرب فقط حدود ۶/۵ گرم چربی اشباع دارد. بنابراین مصرف ماست پرچرب در محدوده سالم مصرف روزانه چربی‌های اشباع مشکلی ایجاد نمی‌کند. به عبارت دیگر در صورتی که روزانه لبنیات و گوشت زیادی مصرف نمی‌کنید می‌توانید از طعم خوب محصولاتی مانند ماست پرچرب لذت ببرید.

چند دهه است گفته می‌شود لبنیات پرچرب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. بر همین اساس پیساری از ما طعم مطلوب لبنیات پرچرب را ترک کرده‌ایم به امید این‌که در طولانی‌مدت تأثیر مثبت آن را بر سلامت خود شاهد باشیم. اما آیا واقعاً با مصرف لبنیات کم‌چرب از سلامت بیشتری برخوردار خواهیم بود؟



یاسمین مشرف

دانش

سلامت خود شاهد باشیم. اما آیا واقعاً با مصرف لبنیات کم‌چرب از سلامت بیشتری برخوردار خواهیم بود؟

آیا واقعاً ماست پرچرب از سلامت کمتری برخوردار است؟

تفاوت بین ماست کم‌چرب و پرچرب ناشی از تفاوت چربی‌های اشباع با سایر انواع چربی است. به نوشته هاروارد هلث، برخلاف چربی‌های به اصطلاح غیراشباع

چرا مصرف ماست پرچرب می‌تواند مفیدتر باشد؟

پیدایش این دیدگاه که ماست و لبنیات پرچرب می‌تواند