

صادرات ماسک ممنوع شد

گلپور گفت: طبق مصوبه جدید، فعلا صادرات انواع ماسک به خارج از کشور ممنوع اعلام شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، جمشید گلپور دبیر کارگروه مقابله با کرونای وزارت صنعت میزان تولید ماسک داخلی را متناسب با شرایط فعلی کشور برشمرد و اظهار کرد: مواد اولیه و پارچه متناسب با خط تولید و توان کارگاه ها، به تولیدکنندگان عرضه می‌شود و فرآیند تولید تا توزیع کارگاه‌ها تحت نظارت قرار دارند و همچنین از حمایت وزارت صنعت نیز برخوردارند. رییس مرکز اصناف و بازرگانان وزارت صنعت با اشاره به لزوم مشارکت مردم، بخش خصوصی و دولت برای مهار کرونا گفت: وزارت صنعت، معدن و تجارت تمام تلاش خود را برای رفع موانع تولید، به ویژه در چرخه تولید ماسک به کار گرفته و انتظار می‌رود که مطابق نرخ مصوب، جهت رفاه عموم مردم ایران، ماسک استاندارد را در اختیار شبکه‌های توزیع در کشور قرار دهند.

کپک‌ها متشکل از رشته‌هایی به نام ریسه یا هیف بوده که این رشته‌ها بسیار نازک هستند و به راحتی تا اعماق مواد غذایی نفوذ می‌کنند. کپک‌های خطرناک، در این عمق، سم تولید کرده، به طوری‌که اطراف یا درون این ریسه‌ها سرشار از سم است. در برخی موارد، این سموم ممکن است در کل ماده غذایی پخش شوند

خواص شگفت‌انگیز کاسنی

از مبارزه با سرطان تا افزایش باروری

گروه سلامت//

کاسنی یکی از مفیدترین گیاهان دارویی به شمار می‌رود که در پیشگیری از سرطان و افزایش باروری مردان بسیار مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کاسنی یک گیاه پرخاصیت با گل‌های آبی و ارغوانی است که به صورت پراکنده در نواحی مختلف ازجمله منطقه آذربایجان و مناطق کوهستانی خراسان رشد می‌کند. طبع این گیاه سرد است که هنگام گرما دمای بدن را متعادل می‌کند و از نظر طب سنتی فواید فراوانی برای بدن دارد. در درمان‌های طب سنتی بیشتر از عرق کاسنی استفاده می‌شود. به گفته محققان طب سنتی هرچه عرق کاسنی تلخ تر باشد فواید آن بیشتر خواهد بود و در التیام امراض کبدی موثرتر واقع می‌شود.

مواد معدنی موجود در کاسنی

کاسنی سرشار از مواد معدنی نظیر روی، منیزیم، منگنز، کلسیم، آهن اسید فولیک و همچنین ویتامین‌های C، E، B۶ و K است که برای سلامت بدن انسان بسیار مفید هستند.

توقف رشد تومورهای سرطانی با عرق کاسنی

استفاده از عرق کاسنی باعث کاهش رشد تومورهای سرطانی خواهد شد. تحقیقات محققان نشان می‌دهد خاصیت آنتی اکسیدانی بالای کاسنی و پلی فتول‌های موجود در آن اثرات مثبتی در جلوگیری از ابتلا به انواع مختلف سرطان به خصوص سرطان سینه و سرطان پستان دارند.

ایران؛ رتبه سوم

فوتی‌های ناشی از کرونا

گروه سلامت//

براساس جدیدترین آمارهای جهانی از وضعیت شیوع کرونا در دنیا، ایران رتبه سوم فوتی‌های ناشی از این بیماری را داراست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، طبق اعلام آمارهای جهانی از وضعیت شیوع کرونا در دنیا، ایران براساس آخرین اطلاعات اعلام شده با ۱۶۲ فوتی در نیمه تیرماه، رتبه سوم فوتی‌های ناشی از این بیماری را به خود اختصاص داده است؛ براساس مقایسه جهانی اطلاعات مکزیک با ۵۲۳ و هندوستان با ۴۲۰ در رتبه‌های اول و دوم قرار گرفتند. از حیث میزان ابتلا به این بیماری هم آمریکا با ۲ میلیون و ۹۶۴ هزار ابتلا در رتبه اول قرار دارد و ایران هم آمار ۲۴۰ هزار و ۴۳۸ نفر را در نیمه تیرماه ثبت کرده است.

براساس اطلاعات موجود میزان فوتی‌های ناشی از کروناویروس در کشور رکورد زد و این در حالی است که طبق اعلام سیماسادات لاری، سخنگوی وزارت بهداشت استان‌های خوزستان، آذربایجان‌های غربی و شرقی، کردستان، کرمانشاه، هرمزگان، بوشهر، خراسان رضوی و ایلام در وضعیت قرمز بیماری و استان‌های تهران، فارس، اصفهان، مازندران، همدان، زنجان، سیستان و بلوچستان، البرز و لرستان در وضعیت هشدار قرار دارند.

افزایش قدرت باروری مردان با مصرف کاسنی

مصرف عرق کاسنی با تنظیم هورمون‌ها و کروکوزوم‌های مردان موجب افزایش قدرت باروری در آنها می‌شود.

تضمین سلامت کلیه‌ها با مصرف کاسنی خاصیت ادرارآوری عرق کاسنی باعث دفع سموم بدن شده و به دفع سنگ کلیه و سنگ مثانه کمک خواهد کرد.

کاهش وزن با کاسنی

فروتکوز و فیبر طبیعی موجود در گیاه کاسنی تاثیر فراوانی در تحرکات روده و درمان یبوست دارند و باعث کاهش وزن در افراد خواهند شد.

ترشح گرلین یا هورمون گرسنگی باعث می‌شود تا افراد بیشتر غذا بخورند که مصرف کاسنی به دلیل فیبر موجود در آن باعث می‌شود تا ترشح این هورمون کاهش یافته و پرخوری کنترل شود. در نتیجه احساس سیری پس از مصرف کاسنی عاملی برای کاهش وزن خواهد بود.

پاکسازی کبد با عرق کاسنی

مصرف عرق کاسنی باعث نوسازی سلول‌های کبدی شده و با خاصیت چربی‌زدایی که دارد به دفع صفرا و پاکسازی کبد کمک خواهد کرد.

فواید کاسنی برای پوست

عرق کاسنی سرشار از ویتامین C، فسفر و آهن است که باعث روشن‌تر شدن رنگ پوست شده و بیماری‌های پوستی مانند: اگزما، جوش‌ها و التهابات پوستی را درمان می‌کند.

گروه سلامت//

یک دکترای علوم و صنایع غذایی درباره شرایط استفاده از قسمت سالم مواد غذایی کپک زده توضیحاتی را بیان کرد.

امیرپویا قندهاری یزدی دکترای علوم و صنایع غذایی و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فساد مواد غذایی اظهار کرد:

مواد غذایی در هنگام نگهداری ممکن است به اشکال مختلفی تغییر پیدا کرده و فاسد شوند. این فساد می‌تواند بر طعم، رنگ، بافت، کیفیت بهداشتی و ارزش تغذیه‌ای غذاها اثر بگذارد. مواد غذایی ترکیباتی حساس دارند که این ترکیبات به سادگی ممکن است تحت تاثیر عواملی مانند: حرارت، اکسیژن، نور، میکروارگانیسم‌ها و رطوبت قرار بگیرند و واکنش‌هایی مخرب را ایجاد کنند.

او بیان کرد: به طور کلی میکروارگانیسم‌ها می‌توانند به ۲ شکل غذا را آلوده کنند. گروهی از میکروارگانیسم‌ها با فعالیت در ماده غذایی سم تولید می‌کنند که مصرف این ماده با خطرهای خاصی همراه است که به این حالت سمیت غذایی گفته می‌شود. در شکل دیگر میکروارگانیسم‌ها در ماده غذایی رشد و تکثیر پیدا می‌کنند، اما آنها پس از مصرف ماده مربوط در بدن سم تولید می‌کنند که این سم می‌تواند آثاری سوء و خطرناک را در بدن ایجاد کند که به این حالت آلودگی غذایی می‌گویند.

ساختار کپک‌ها

درمان سرفه خشک با مصرف کاسنی شربت دم کرده ریشه کاسنی به دلیل خاصیت خلط‌آوری بالایی که دارد برای درمان گلو درد و سرفه‌های خشک مناسب خواهد بود.

کاهش تب با کاسنی

کاسنی سرشار از ویتامین C است و با خاصیت آنتی اکسیدانی و دفع سموم دمای بدن را تنظیم کرده و باعث کاهش تب خواهد شد.

کاهش چربی خون و پیشگیری از سکنه

ترکیب اینولین موجود در کاسنی سطح کلسترول مضر بدن را کاهش داده و میزان کلسترول خوب را بالا می‌برد. این ماده با بهبود جریان خون باعث پیشگیری از سکنه‌های قلبی و مغزی می‌شود.

کاسنی؛ گیاه ضد پیری

ویتامین‌های C و E موجود در برگ کاسنی موجب رفع چین و چروک صورت شده و با از بین بردن عوارض پیری زودرس در حفظ جوانی پوست بسیار موثر است.

آیا استفاده از باقیمانده مواد غذایی

کپک زده ممکن است؟



این دکترای علوم و صنایع غذایی افزود: کپک‌ها یکی از میکروارگانیسم‌هایی هستند که فساد در مواد غذایی را موجب می‌شوند. کپک‌ها متشکل از رشته‌هایی به نام ریسه یا هیف بوده که این رشته‌ها بسیار نازک هستند و به راحتی تا اعماق مواد غذایی نفوذ می‌کنند. کپک‌های خطرناک، در این عمق، سم تولید کرده، به طوری‌که اطراف یا درون این ریسه‌ها سرشار از سم است. در برخی موارد، این سموم ممکن است در کل ماده غذایی پخش شوند. قندهاری یزدی درباره مایکوتوکسین‌ها تاکید کرد: مایکوتوکسین‌ها ترکیباتی سمی و خطرناک هستند که کپک‌های خاص، آنها را تولید می‌کنند. مایکوتوکسین‌ها انواعی دارند که از مهم‌ترین آنها می‌توان به آفلاتوکسین‌ها اشاره کرد.

پنیر کپک‌زده

او در پاسخ به این پرسش که آیا باقیمانده مواد غذایی کپک زده را می‌توان مصرف کرد یا خیر، تصریح کرد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که با

جدا کردن قسمت کپک زده ماده غذایی می‌توان آن را مصرف کرد، اما همان‌طور که گفته شد کپک‌های رشته‌ای می‌توانند به عمق مواد غذایی نفوذ کنند؛ بنابراین باید از مصرف مواد غذایی کپک زده مانند رب گوجه‌فرنگی، ماست، خامه، مربا، ژله، گوشت، ماکارونی پخته شده، پنیرهای نرم، میوه‌های نرم همچون هلو و کره بادام زمینی پرهیز کرده و ماده غذایی به طور کامل دور ریخته شود. ولی میوه‌ها و سبزی‌های سفت مانند کلم، فلفل سبز و هویج را می‌توان با جدا کردن حداقل ۲ سانتی‌متر از اطراف قسمت کپک زده استفاده کرد؛ زیرا برای کپک‌ها، نفوذ به مواد غذایی فشرده، دشوار است.

پرتقال کپک‌زده

این دکترای علوم و صنایع غذایی گفت: به طور کلی کپک‌ها گرما دوست هستند، اما توانایی رشد در یخچال، محیط‌های قندی و نمکی را دارند؛ بنابراین کپک‌زدگی مواد غذایی از جمله مربا و فراورده‌های گوشتی نمکی در یخچال امکان‌پذیر است.

راهکارهایی برای جلوگیری از کپک زدن مواد غذایی

قندهاری یزدی یادآوری کرد: اشخاص برای جلوگیری از کپک زدن مواد غذایی بهتر است یخچال را به طور متناوب با استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده تمیز کرده، غذاها را در ظروف دردار نگهداری و مواد غذایی را به مقدار کم خریداری کنند.

خطر افزایش بیماری‌های غیرواگیر در دوران پسا کرونا

گروه سلامت//

عضو انجمن متخصصان بهداشت ایران گفت: به دلیل کاهش مراجعه مردم جهت پایش سلامت در روزهای کرونایی خطر افزایش بیماری‌های غیرواگیر بیشتر شده است.

احمد مهری اپیدمیولوژیست و کارشناس سلامت عمومی و عضو انجمن متخصصان بهداشت ایران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به ارائه خدمات بهداشت عمومی به مردم به ویژه گروه‌های پرخطر پس از شیوع بیماری کرونا، اظهار کرد: در حال حاضر یکی از مشکلات جدی پس از شیوع بیماری کرونا و به خصوص در دوران پسا کرونا دریافت خدمات بهداشتی درمانی است که متأسفانه برخی از مردم از این موضوع غافل شده اند.

او ادامه داد: یکی از مسائل مهم بحث مراقبت‌های بهداشتی و انجام به موقع چکاپ بیماران و به خصوص گروه‌های پرخطر است به طوری که برخی از واکسیناسیون‌ها به دلیل شیوع بیماری کرونا به تاخیر افتاده است.

عضو انجمن متخصصان بهداشت ایران تاکید کرد: بیمارانی که تحت نظر مراقبان سلامت، ماماها و کارشناسان بهداشت بودند به دلیل شیوع بیماری کرونا به مراکز بهداشتی درمانی کشور مراجعه نمی‌کنند که این موضوع سلامت بیماران به شدت تهدید می‌کند.

او گفت: کاهش میزان مراجعه مردم به مراکز بهداشتی - درمانی در زمان شیوع بیماری کرونا باعث افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر در کشور می‌شود.

او بیان کرد: یکی از مسائل مهم در حوزه سلامت از سرگیری مراجعه بیماران و به خصوص افراد پرخطر به خانه‌های بهداشت و پایش سلامت آنها توسط مراقبان سلامت است. در حال حاضر پزشکان در زمینه ارائه خدمات در وضعیت بسیار خوبی قرار دارند و مردم نباید در دوران شیوع بیماری کرونا از مشکلات و دیگر مسائل حوزه سلامت مثل بیماری‌های غیرواگیر غافل شوند.

مهری ادامه داد: معتمد تمام افرادی که علائم بیماری‌های غیر واگیر دارند باید تحت نظر مراقبان سلامت، بهورزان و پزشک خانواده قرار بگیرند تا از شیوع بیماری‌های غیرواگیر و افزایش آن در کشور پیشگیری شود. توصیه می‌شود افراد هنگام مراجعه به خانه‌های بهداشت از ماسک استفاده کرده و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند.

او ادامه داد: بیماران جهت چکاپ بهتر است در ساعت‌های خلوت به خانه‌های بهداشت مراجعه کنند و در صورت داشتن علائم کرونا به مراقبان سلامت اطلاع دهند.

۵۰ درصد تست‌های مثبت کرونا

منجر به بستری می‌شود

گروه سلامت//

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: در حدود ۵۰ درصد از تست‌های مثبت کرونا منجر به بستری می‌شوند.

علیرضا دلاوری، در گفتگو با مهر، بر اهمیت مراقبت‌های در منزل برای جلوگیری از ازدحام بیماران کرونایی در بیمارستان‌ها تاکید کرد و افزود: آنچه مسلم است، باید ظرفیت‌های مراقبت در منزل را به کار بگیریم تا از شلوغی و ازدحام بی‌مورد بیمارستان‌های بکاهیم. وی با اشاره به بستری شدن ۵۰ درصد از موارد مثبت تست‌های کرونا، گفت: لازم است از مراکز مراقبت ۱۶ و ۲۴ ساعته خدمات جامع سلامت، حداکثر بهره‌ر را ببریم و از رفتن بی‌مورد مردم به بیمارستان‌ها جلوگیری کنیم. دلاوری با عنوان این مطلب که افزایش دو برابری ظرفیت تخت‌های بیمارستانی هم مشکل کمبود را جبران نخواهد کرد، ادامه داد: استفاده از ماسک در محیط‌ها و مکان‌های پر ازدحام و بر پرت و آمد، می‌تواند تا حدود زیادی از انتقال بیماری جلوگیری کند. نباید اجازه بدهیم عده‌ای این بیماری را به بازی بگیرند و باعث شوند جان دیگران به خطر بیافتد. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به علائم بیماری کرونا، گفت: بررسی‌ها نشان داده است که در حدود ۱۱.۴ درصد افراد مبتلا به کرونا علائم اسهال دارند. وی، بر اهمیت در خانه ماندن افرادی که کار غیر ضروری ندارند، تاکید کرد و افزود: هر چقدر رفت و آمدهای غیر ضرور در سطح جامعه کمتر شود، بیشتری می‌توان به جلوگیری از انتقال بیماری کمک کرد.

ابتلا به کرونا محدودیت سنی ندارد

گروه سلامت//

معاون سلامت، آموزش پزشکی و دفاع زیستی سپاه پاسداران گفت: در حال حاضر تعدادی از کودکان در شهرهای جنوبی به کرونا مبتلا شده‌اند و ابتلا به این بیماری هیچ محدودیت سنی ندارد.

سردار احمد عبدالمهی، معاون سلامت، آموزش پزشکی و دفاع زیستی سپاه پاسداران در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص ابتلای کودکان به کرونا، گفت: در روزهای گذشته تعدادی از کودکان و نوجوانان در برخی استان‌های جنوبی به کرونا مبتلا شده‌اند.

او افزود: عدم ابتلای کودکان و نوجوانان به کرونا صحت ندارد و این روزها در استان خوزستان شاهد ابتلای کودکان به این بیماری هستیم. همچنین در حال حاضر در بیمارستان‌های اهواز و آبادان هم مواردی از بستری کودکان مبتلا به کرونا گزارش شده است.

سردار عبدالمهی ادامه داد: اگرچه میزان مرگ و میر بر اثر کرونا در افراد بزرگسال، سالمندان و افرادی که دارای بیماری زمینه‌ای هستند بیشتر است، اما هیچ تضمینی وجود ندارد که کووید ۱۹ در نوجوانان و اطفال وجود نداشته باشد؛ بنابراین افراد باید توجه داشته باشند، ابتلا به کرونا ویروس هیچ‌گونه محدودیت سنی ندارد و هر روز پیچیده‌تر و گسترده‌تر از گذشته می‌شود.