

خطر حذف عجلانه محدودیت‌های کرونایی

♦ گروه سلامت //

این روزها صحبت از حذف محدودیت‌های کرونایی به روال سابق است و قرار است طرح هوشمند جایگزین شود تا بتوان به روزهای عادی بازگشت. در حالی که هنوز به نقطه ایمنی جمعی نرسیده ایم.

به گزارش مهر، شتاب گرفتن واکسیناسیون از یک طرف و خستگی مردم از طولانی شدن محدودیت‌ها و بیرونکل‌های کرونایی از طرف دیگر، دست به دست هم داده تا ستاد ملی مقابله با کرونا و وزارت بهداشت، تصمیم بگیرند هرچه زودتر نسبت به عادی سازی شرایط جامعه برای مردم، اقدام کنند. این در حالی است که دنیا به این نتیجه رسیده که این ویروس به این زودی‌ها نخواهد رفت و فعلاً با ما خواهد بود.

● **تکرار تجربه وحشتناک پیک پنجم**

هنوز برخی از مناطق کشور درگیر پیک پنجم کرونا هستند و آمار ابتلاء و مرگ‌های کرونایی، نگران کننده است. یعنی اینکه ما همچنان گرفتار ترکش‌های پیک پنجم هستیم که طولانی‌ترین پیک کرونایی در کشور بوده است. پیک پنجم با ویروس دلتا از استان‌های جنوبی آغاز شد و به سرعت سراسر کشور را فرا گرفت. به یکباره بیمارستان‌ها پر شد از بیماران کرونایی و تعداد فوتی‌ها هر روز بالاتر رفت. مردم به شدت ترسیده بودند و این وحشت، به خاطر هجوم ویروس جهش یافته بود.

در پیک پنجم بود که فهمیدیم کرونا دست بردار نیست و فعلاً باید تحملش کنیم، هرچند واکسن

چربی سوزی در خواب با مصرف چای

چای اولانگ می‌تواند چربی های شکمی خطرناک را در هنگام خواب بسوزاند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از پرتال القدس، دانشمندان در تحقیقات خود دریافته اند که یک نوشیدنی گرم وجود دارد که می‌تواند چربی‌های شکمی خطرناکی را که در اطراف اندام‌های حیاتی بدن تجمع یافته است بسوزاند.

خواص بی نظیری در چای اولانگ سبزیافت شده که حاوی مقدار زیادی کاتچین (مواد آلی از گروه فلاونوئیدها) است. موادی که به طور قابل توجهی میزان چربی انباشه در بدن را کاهش می‌دهند. همچنین دانشمندان تصریح می‌کنند که اولانگ به چربی سوزی در هنگام خواب ادامه می‌دهد.



زده‌ایم و خوشحالی‌م که ایمنی داریم، اما یادمان باشد که تا رسیدن به نقطه ایمنی جمعی در کشور، هنوز فاصله زیادی داریم.

● **رسیدن به نقطه ایمنی جمعی**

تا دو ماه آینده

آن طور که عنوان می‌شود، برای اینکه حداقل ۸۰ درصد جمعیت کشور واکسینه شوند، یعنی دو دوز واکسن بزنند و دو هفته از آن نیز بگذرد، می‌بایست ۲ ماه صبر کنیم. بنابراین، به صرف تزریق ۷۳ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور، نمی‌توان تصور کرد که ایمنی جمعی حاصل شده است. مسعود یونسیان دبیر کمیته تخصصی اپیدمیولوژی وزارت بهداشت گفت:

هدف نخست واکسیناسیون، حفظ جان مردم، هدف دوم، کاهش بار مراجعات به بیمارستان‌ها و هدف سوم، ایمنی جمعی است. طرح این

داده‌اند و گفته‌اند که نیروهای بهداشت و درمان واقعاً خسته شده‌اند و رمق ایستادن در مقابل پیک ششم را ندارند. شاید مردم از طولانی شدن محدودیت‌ها و...، خسته شده‌اند. اما نمی‌توان خستگی کادر بهداشت و درمان را نادیده گرفت و به استقبال پیک ششم رفت. به گفته فرید نجفی معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، بیماری کووید ۱۹ سویه‌های مختلف دارد و این سویه‌ها موجب می‌شود ویروس از دست سیستم ایمنی بدن فرار کند. محمدمهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که در مورد کرونا فقط می‌توان ۱۵ روز آینده را پیش بینی کرد و پس از آن هر لحظه ممکن است کرونا و شرایط کرونایی دستخوش تغییر شود، گفت: ویروس کرونا به راحتی و به این زودی‌ها زندگی ما را ترک نخواهد کرد و قطعاً مدت‌های طولانی و یا همه‌عمر با زندگی کند. وی تصریح کرد: اینکه با پیدا شدن واکسن، کرونا از بین خواهد رفت هم قابل تکیه و پیش بینی نیست زیرا هر گونه تغییر ژنتیکی بر روی کرونا ویروس می‌تواند واکسن‌ها را ناکار آمد نماید از سوی دیگر آنچه در خصوص ایمنی جمعی انتظار داریم هم معلوم نیست که امیدبخش باشد به این خاطر باید در مورد این ویروس احتیاط بیشتری به خرج داد.

حالا که روند واکسیناسیون شتاب خوبی گرفته است، به نظر می‌رسد باید اندکی صبوری کنیم و اجازه بدهیم به نقطه ایمنی جمعی برسیم. زیرا، تکرار پیک پنجم برای ما گران تمام خواهد شد.

افرادی که چهار بار در روز ۳۰۰ میلی لیتر اولانگ می‌نوشیدند، در عرض یک ماه و نیم حدود یک کیلوگرم از چربی خود را از دست دادند. در واقع، چای به بهبود فرآیندهای متابولیک در بدن و افزایش میزان متابولیسم تا ۲۰۹ درصد در مقایسه با آب کمک می‌کند.

پیشتر مشخص شد که محققان ایالات متحده آمریکا یک عامل ضد چاقی را کشف کرده اند. یک مهار کننده آنزیم فسفودی استراز۹ (PDE۹) سلول های بدن را برای سوزاندن چربی بیشتر تحریک می‌کند.

چای اولانگ به عنوان یک چای قدیمی و سنتی اصالتی چینی دارد. این چای سرشار از مواد معدنی مختلف بوده و اکثر خواص چای سبز و چای سیاه را دارد. این چای خواص ویژه‌ای برای سلامت قلب، تناسب اندام و استحکام استخوان‌ها دارد.

درمان‌کننده

چگونه به بیمار سوختگی تنفسی کمک کنیم؟

♦ **صبح ساحل // راضیه نیرومند**

آسیب استنشاقی یکی از مهمترین علل مرگ و میر بیماران سوختگی است. وجود همزمان آن با سوختگی موجب افزایش قابل توجه مرگ و میر در این بیماران می‌شود. در سوختگی با آتش در فضای بسته می‌بایست به سوختگی تنفسی مشکوک شد. آسیب تنفسی هم در اثر استنشاق هوای داغ و هم تنفس گازهای ناشی از سوختن مواد ایجاد می‌شود. انواع متفاوتی از ترکیبات شیمیائی سمّی در دود استنشاق شده، آسیب‌های تنفسی خاصی ایجاد می‌کنند. برای مثال استنشاق دود حاصل از نفت حدوداً بی‌ضرر است ولی دود حاصل از چوب به شدت آزاردهنده است. سوختگی در نواحی صورت بسیار خطرناک است و ممکن است راه تنفسی را مسدود کند. سوختگی‌های مستقیم مجاری فوقانی معمولاً با سوختگی‌های صورت، لب‌ها و موهای بینی و یا تورم مخاط حلق همراه هستند. در موارد سوختگی شدید با تایید پزشک متخصص، قبل از آنکه علائم انسداد مجاری بروز کند باید لوله‌گذاری داخل نای انجام شود. طبق گفته‌های یک متخصص ریه در ۴۸ ساعت اولیه بیشترین عوارض ناشی از سوختگی شامل مشکلات ریوی است. ۴۱ درصد افرادی که دچار سوختگی شدید می‌شوند، گرفتار مشکلات ریوی هم می‌شوند. در صورتی که سوختگی در فضای بسته رخ دهد، امکان مسمومیت با منواکسیدکربن بیشتری شود. در صورت باقی ماندن فرد در محیط او با عوارضی مانند روم صورت، تحریک‌پذیری، گیجی، تشنج، بی‌اختیاری ادرار و در ادامه، کما روبه‌رو می‌شود. تنفس دهان به دهان هم راهی برای اکسیژن‌رسانی به بیمار است و تنها در مواردی چاره‌ساز است که بیمار نفسش قطع شده باشد؛ در غیر این صورت با خارج‌کردن فرد از محیط، همان میزان نفسی که فرد می‌کشد، می‌تواند نجات‌بخش باشد. تنها در صورتی که از فضای دود دور هستید، می‌توانید از تنفس دهان به دهان استفاده کنید. در غیر این صورت با وارد کردن دود به دهان مصدوم به او آسیب می‌رسانید. تشخیص آسیب تنفسی بر اساس شرح‌حال و یافته های بالینی و تایید قطعی آن با برونکوسکوپی فیبراتییک است. درمان یک بیمار دچار سوختگی باید با ارزیابی مکرر ریه‌ها طی مدتی که بیمار در بیمارستان بستری است همراه باشد. تمام بیمارانی که در ابتدا دارای علائمی از استنشاق دود هستند باید اکسیژن مرطوب با غلظت بالا دریافت کنند. اقدامات درمانی دیگر نیز شامل فیبروبترابی قفسه سینه، بالا قرار دادن تنه و قفسه سینه به میزان ۳۰- ۴۵- درجه بالاتر از سطح قلب، استفاده از ترکیبات موکولیتیک و خلط آورو برونکودیلاتور و در صورت لزوم لوله‌گذاری راه تنفسی و کمک تنفسی مکانیکی است.

منابع: ویستا/ تسنیم

مناسب برای اکثر بدن‌ها را کشف کرده است، می‌توانید آن را به عنوان نشانه‌ای از این بدانید که علمی نیست و احتمالاً شخص را از خود دور می‌کند.

♦ **در طول روز به اندازه کافی غذا بخورید**

مهمترین جنبه تغذیه سالم این است که شما به اندازه کافی غذا بخورید. بسیاری از مردم بدون این که در طول روز غذا بخورند مدت زمان طولانی را گرسنه می‌گذرانند. اگر هر سه یا چهار ساعت یا بیشتر در طول روز چیزی بخورید، احساس هوشیاری و انرژی بیشتری خواهید داشت.

● **تمرکزتان را بر خوردن غذاها بگذارید، نه بر حذف آن‌ها**

اگر بخواهید به طور مداوم غذاها یا گروه‌های غذایی (مانند کربوهیدرات یا میوه) را حذف کنید، این باعث می‌شود که اکثر مردم احساس زیادی نسبت به غذا داشته باشند. می‌توانید آنچه را که دوست دارید بخورید، اما شاید به این فکر کنید که مثلاً سبزیجات را در بالای پیترای خود یا در کنار آن برای حفظ تعادل اضافه کنید.

● **ارزش‌های خود را دسته بندی کرده، سپس ببینید که رابطه شما با غذا چقدر با آن‌ها مطابقت دارد**

برخی از مثال‌های ارزش‌های مهم ممکن است شامل بازاندیشی، صداقت، احترام یا مهربانی باشد. سعی کنید اقدامات خود را در مورد غذا یا خوردن به ارزش‌های خود پیوند دهید تا ببینید آیا آن‌ها از آن‌ها حمایت می‌کنند یا خیر. این امر برای درک انگیزه‌ها و رفتارهای ما بسیار مفید است. به عنوان مثال، اگر برای صداقت ارزش قائل هستید، اما در مورد ترجیحات غذایی خود با خود صادق نیستید، تنش‌هایی در آنجا وجود دارد که ممکن است به رابطه شما با غذاخوردن یا رفاه طولانی مدت شما آسیب برساند. علاوه بر این، اگر به احترام گذاشتن اهمیت میدهید، اما به نیازهای انرژی بدن خود و یا اشتیاق به غذاهای خاص احترام نمی‌گذارید، ممکن است به فرصت‌هایی برای ایجاد تغییرات توجه کنید.



♦ **گروه سلامت //**

برای داشتن برنامه تغذیه ای مناسب، مصرف تنها برخی مواد غذایی کافی نیست، بلکه رعایت برخی نکات هم لازم است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مجله سلف، اگر در فکر این هستید که چگونه تغذیه سالم داشته باشید و چگونه بدن و ذهن خود را با مواد غذایی مورد نیاز خود بهتر تغذیه کنید و این سوال در ذهنتان وجود دارد که تغذیه سالم چیست؟ تبیین واقعی نحوه تغذیه سالم آسانی قابل درک یا شهودی نیست و گاهی اوقات گیج کننده است. همچنین اطلاعات زیاد و البته نادرستی وجود دارد، بنابراین تشخیص آن‌ها دشوار است. این منجر به یک دیدگاه واقعاً محدود در مورد تغذیه سالم شده که در فرهنگ رژیم غوطه وراست و بسیاری از تفکرات ما را در مورد اینکه توصیه‌های تغذیه سالم چگونه باید به نظر برسد منحرف کرده است. این پیام‌های مبتنی بر فرهنگ رژیم غذایی اغلب محدودیت‌ها و قوانین تجویز کننده‌ای را اعمال می‌کند که عوامل شخصی، فرهنگی و اقتصادی

آگهی ابلاغ(نوبت دوم)

خواهان خانم کشور جعفری درگهانی دادخواستی به طرفیت خوانده دادستان محترم دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان بندرعباس و غیره به خواسته صدور حکم فوت فرضی غلام شاهی فرزند ابراهیم متولد ۱۳۲۹ به شماره شناسنامه ۲۲۷ مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۱۴۰۰۴۰۹۲۰۰۰۰۴۶۹۲۹۰ شعبه ۲ دادگاه خانواده شهرستان بندرعباس ثبت، که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۲ آیین دادرسی مدنی حسب درخواست خواهان مراتب در سه نوبت متوالی در یکی از جراید کثیرالانتشار و همچنین روزنامه محلی آگهی گردد. تا خواننده ظرف مدت یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت نماید. همچنین به حکایت محتویات پرونده ۱۴۰۰۴۰۹۲۰۰۰۰۴۶۹۲۹۰ که در این شعبه دادگاه تحت رسیدگی می باشد اعلام گردیده متوفی فوت فرضی غلام شاهی فرزند ابراهیم متولد ۱۳۲۹ به شماره شناسنامه ۲۳۷ از تاریخ ۱۳۶۳ غایب و ناپدید شده و هیچگونه خبری از نامبرده در دست نیست، لذا بدین وسیله ضمن اعلام مراتب از کلیه کسانی که خبری از غایب یاد شده دارند دعوت می شود اطلاعات خود را به نحو مقتضی در اختیار این دادگاه قرار دهند تا حقّی از کسی تضییع نگردد. این آگهی سه نوبت متوالی هریک به فاصله یک ماه در اجرای ماده ۱۰۲۳ قانون مدنی در امور مدنی منتشر می گردد بدیهی است چنانچه یک سال از تاریخ اولین اعلان (نشر آگهی) حیات غایب ثابت نشود حکم موت فرضی او صادر خواهد شد.

مدیر دفتر شعبه ۲ دادگاه خانواده شهرستان بندرعباس –الهام گلزاری بهابادی

