

اهمیت طبخ غذای سالم با حذف روغن خوراکی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بر حذف یا کاهش مصرف روغن های خوراکی در طبخ غذای سالم تاکید کرد. به گزارش مهر، زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، طی نامه‌ای از تولید ظروف پخت و پز چدنی اصل با قابلیت حذف یا کاهش مصرف روغن، استفاده از حرارت کم و در نتیجه حفظ مواد مغذی و همچنین صرفه جویی در مصرف انرژی در فرآیند پخت، قدردانی نمود و آن را گامی مهم در جهت ارتقا سلامت جامعه و بهبود کیفیت تغذیه خانوارها دانست. وی، اظهار امیدواری کرد با بهره مندی از یافته‌های به روز علمی، بتوان در جهت حفظ و ارتقا بهداشت و سلامتی عمومی گام برداشت. ظروف پخت و پز چدنی اصل، امکان تهیه و طبخ انواع مواد غذایی را بدون نیاز به استفاده از روغن و همچنین حفظ کامل خواص آنها برای مصرف کنندگان فراهم آورده است.

معاون کل وزیر بهداشت:

سفر با خودروی شخصی به ۵۰ شهر ممنوع است

گروه سلامت //

حریرجی گفت: در ایام نوروز سفر به شهرهای قرمز و نارنجی که حدود ۵۰ شهر است با خودروی شخصی ممنوع است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ایرج حریرجی، معاون کل وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی در برنامه صبح بخیر ایران اظهار کرد: مشخص شدن شرایط سفرها برعهده ستاد ملی مبارزه با کروناست و وزارت بهداشت مستقلاً تصمیم‌گیری نمی‌کند. او افزود: آنچه تاکنون مشخص شده این است که در ایام نوروز سفر به شهرهای قرمز و نارنجی که حدود ۵۰ شهر است با خودروی شخصی و همچنین ورود و خروج خودروهای غیربومی به این مناطق ممنوع است.



معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه ما ۴ نوع سفر داریم، گفت: گروه اول سفر با تور به هتل، گروه دوم سفر بدون تور به هتل، گروه سوم سفر با خودروی شخصی به خانه اقوام، ویلای شخصی و... و گروه چهارم سفرهای غیر رسمی است که مردم در پارک چادر می‌زنند و یا در مدارس اسکان داده می‌شوند که این نوع چهارم اسما به کلی ممنوع است. حریرجی بیان کرد: ۹۰ درصد سفرها مربوط به گروه سوم است. سفر گروه‌های یک و دو فعلاً بلامانع است، اما با گسترش ویروس کرونای انگلیسی ممکن است جلوی آن هم گرفته شود. او افزود: برخی بیان می‌کنند مردم با خودروی شخصی خود از در منزل سفر می‌کنند و در ویلای شخصی خود پیاده می‌شوند؛ در پاسخ به آن‌ها باید گفت مگر چند درصد از مردم ویلای شخصی دارند، این عدد کمتر از یک درصد است. در هتل‌ها کسانی اسکان دارند که دسته جمعی و چند ماشینی می‌روند و قبل از سفر نیز خریدهایی دارند در حین سفر به رستوران هم مراجعه می‌کنند. کسی که برای سفر در هتل اسکان دارد قطعاً در راه به روی خود نمی‌بندد و تردهایی هم دارد.

بیش از نیمی از شهرهای کشور زرد هستند و افق چندان برای کاهش آن‌ها وجود ندارد. استان‌های مسافرپذیر مثل مازندران، گیلان، گلستان، خوزستان، بوشهر و هرمزگان در شرایط زرد هم سفر به آن‌ها ممنوع است. یعنی سفر به این ۶ استان حتی با وجود رنگ زرد ممنوع است

که نسبت به سایر کشورهای دیگر شرایط خیلی مناسب تری داریم. اما نمی‌توان گفت که نقض قانون در عملکرد هواپیماها نیست و با این موارد برخورد می‌کنیم.

۷۰ درصد بیماران کرونایی در قرنطینه نمی‌مانند

معاون کل وزیر بهداشت درباره شرایط تست بی‌سی آر در هتل‌ها گفت: متأسفانه مهمترین نقطه ضعف ما این است که افراد دارای تست مثبت در خانه نمی‌مانند. براساس آمار وزارت بهداشت ۷۰ درصد از کسانی که تستشان مثبت شده و کرونا دارند، بیش از ۲ کیلومتر از خانه خود خارج شده‌اند. در قرنطینه هم به دلایل فرهنگی و هم ضعف نرم افزارها مشکل داریم. کشورهای غربی به ازای هر یک نفر یک دهم تا ۱.۲ دهم دوربین‌های چهره زنی دارند که جلوی تردد افراد آلوده به شهر گرفته می‌شود. با توجه به این مسائل ضعف در اعمال صد درصدی قرنطینه داریم.

وزارت بهداشت در تصمیم‌گیری برای انجام سفرها تناقض گو نیست

حریرجی توضیح داد: مقابله با کرونا درسی است که کسی نمی‌داند باید با آن چگونه برخورد کند و منحصر به کشور ما هم نیست. نوسانات تصمیم‌گیری برای مقابله با کرونا در تمام کشورهای جهان وجود دارد. ما تناقض گو نیستیم؛ بلکه نمی‌دانیم شرایط به چه صورتی است. برای مثال در عراق منحنی ابتلا فوق العاده عمودی است و میزان مبتلایان آن‌ها مثل خوزستان در کشور ما است. او افزود: اگر ویروس ووهان در ۲ هفته در یک استان اوج می‌گرفت، ویروس کرونای انگلیسی در دو تا سه روز اوج می‌گیرد. اینکه امروز بگوییم مشکلی در سفر به فلان استان نیست، ولی هفته بعد به دلیل بالا رفتن شیوع سفر به آن استان هم لغو شود، تناقض گویی مسئولان وزارت بهداشت نیست بلکه مدیریت پویا و متحرک ما است.

نگران توره‌های انتخابات ریاست جمهوری هستیم

معاون کل وزیربهداشت درباره انتخابات گفت: در انتخابات نگرانی ما از صندوق، رای‌گیری و حتی صف رای‌دهندگان نیست، بلکه نگرانی ما توره‌های انتخاباتی است. با توجه به اینکه کشور به برگزاری این مراسمات نیاز دارد مثل انتخابات و کنکور تصمیم به برگزاری با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی گرفته می‌شود.

چهارشنبه ۱۳ اسفند ۹۹ | سال سی و ششم | شماره ۴۲۷۱
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com



واکسیناسیون «جانسون اند جانسون» انجام می‌شود؟



صبح ساحل // سمیره حنائی

خبرهای خوبی درمورد بیماری هم‌گیر کووید-۱۹ منتشر شده است. مشاوران واکسن در مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده آمریکا، با بیشترین آرا، توزیع سومین واکسن برای آمریکایی‌های ۱۸ سال به بالا را تأیید کردند. آن‌ها به استفاده از واکسن جدید «جانسون اند جانسون» رای دادند. پیش‌بینی می‌شود برای نخستین بار، از اوایل ماه نوامبر، کمتر از پنجاه هزار بیمار کووید-۱۹ در بیمارستان بستری شوند. علاوه بر آن، از زمان جهش شدید ویروس کرونا در ماه ژانویه، موارد جدید و مرگ‌ومیر نیز کاهش یافته است. با وجود این پیشرفت، دکتر «آنتونی فاوچی»، مدیر مرکز ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی آمریکا درمورد کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی و بازگشت به شرایط سال ۲۰۲۰ هشدار می‌دهد. «فقط از نظر تاریخی به اوایل بهار یا تابستان سال ۲۰۲۰ نگاه کنید، زمانی که ما درمقابل کرونا شروع به عقب‌نشینی زودرس کردیم. ما شاهد جهش در این ویروس بودیم. احساس کاذب امنیت منجر به بازگشت به وضعیت سال گذشته و موج دیگری از کرونا شد». متخصصان بهداشت می‌گویند آمریکایی‌هایی که می‌خواهند زندگی را به حالت عادی برگردانند، باید پس از دریافت واکسن فاصله فیزیکی خود را نیز با دیگران حفظ کنند. به گفته مقامات ارشد دولت آمریکا، میزان واکسن موجود در ماه مارس نابرابر است. آن‌ها اعلام کردند که توزیع واکسن جانسون اند جانسون یکشنبه شب آینده آغاز می‌شود. یک مقام مسئول در تماس تلفنی به «سی ان ان» گفت: «۳٫۶ میلیون دوز واکسن جانسون اند جانسون در همه کانال‌ها، ایالت‌ها، قبایل، سرزمین‌ها و داروخانه‌ها و مراکز بهداشت جامعه توزیع می‌شود. شرکت جانسون و جانسون با کاخ سفید نیز ارتباط برقرار کرده‌اند. عرضه هفتگی این واکسن در چند هفته آینده، پس از توزیع اولیه محدود می‌شود». این مقام مسئول گفت: توزیع اولیه تقریباً چهار میلیون دوز از این واکسن است که این کل موجودی واکسن جانسون اند جانسون است». مجوز استفاده فوری از واکسن توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده در روز شنبه هفته گذشته داده شد. تجزیه و تحلیل سازمان غذا و دارو آمریکا این واکسن را بی‌خطر و موثر اعلام کرده است. واکسن جانسون اند جانسون را می‌توان به مدت سه ماه در دمای طبیعی یخچال نگهداری کرد. برخلاف دو واکسن فایزر و مدرنا، فقط یک دوز تزریق کافی است. به گفته‌ی اعضای کمیته ملی واکسن، توزیع و تجویز آن نیز آسان است.

منبع: CNN.COM

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می‌دهد. سوالاتتان را به این آدرس ایمیل کنید.
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

لکنت زبان علت عضوی ندارد

گروه سلامت //



آیا تیق زدن هم نوعی لکنت زبان محسوب می‌شود؟

ببینید پکیج لکنت زبان به آشفتگیهای ذهنی و سابقه‌های شرطی شده حافظه مادر ارتباطات خاص پیوند دارد. ولی ماهیت تیق بسیار متفاوت از موضوع لکنت زبان است و نمیتوان آنها را با یکدیگر مقایسه نمود. مواقعی که ما تیق می‌زنیم: هرگاه بخواهیم موضوعی را سریعتر از حد معمول انتقال دهیم، فراموش کردن کلمه مورد نظر، تردید در انتخاب کلمه یا موضوع، عدم تمرکز روی موضوع، صحبت کردن زیر فشار روانی و گاهی تیق عمدی برای خرید زمان از مخاطب، به منظور یادآوری کلمه یا موضوع.

جمع بندی:

لکنت زبان در خردسالی و در اثر یک فشار روانی بیش از آستانه تحمل و یا در اثر تقلید به وجود می‌آید؛ و پای هیچ ضایعه مغزی، عصبی و ژنتیکی در میان نیست - ۱۰٪ مردم دنیا از این عارضه رنج می‌برند ولی به علت انواع پنهان کاریها، افراد غیر متخصص نمیتوانند متوجه لکنت آنها شوند - محققان در مورد ادعای ضایعه عضوی منجر به لکنت زبان هیچگونه دلیل علمی ارائه نکرده‌اند؛ ضمن اینکه استدلال همیشه برعهده مدعی است، به علت اهمیت موضوع، دلایل متعددی برد ضایعه ارائه شد.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۱۰۵۰۴۶۲۱۴۲۳۳

پزشک شما



هستید باید در مصرف لبنیات و شیراعتدال را رعایت کنید. زیاده روی در مصرف لبنیات می‌تواند منجر به گرفتگی عروق شود. همچنین شیر دارای کلسترول است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد. تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۶ در آمریکا انجام شد نشان می‌دهد جایگزین کردن تنها ۵ درصد از لبنیات چربی که افراد در طول روز مصرف می‌کنند با سبزیجات یا مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع نشده می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. از دیگر مضرات زیاده روی در مصرف شیر می‌توان به مقاومت در برابر انسولین و بروز مشکلات گوارشی اشاره کرد.

بدن افرادی که آن را به میزان بالایی مصرف می‌کنند، تاکنون محدود بوده است. مطالعه جدید نشان می‌دهد که فروکتوز باعث ملتهب شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود و این فرآیند مولکول‌های واکنشی بیشتری تولید می‌کند که با التهاب همراه هستند. التهاب از این نوع می‌تواند به سلول‌ها و بافت‌ها آسیب برساند و باعث شود ارگان‌ها و سیستم‌های بدن آتور که باید کار نکنند و منجر به بیماری شوند.

عوارض عجیب زیاده روی در مصرف شیر

گروه سلامت //

دانشمندان می‌گویند زیاده روی در مصرف شیر می‌تواند سلامت بدن را به مخاطره بیندازد. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران به نقل از آیت دیس، تاکید بر استفاده از شیر همواره یکی از توصیه‌های پزشکان و متخصصان تغذیه بوده است. با این حال، باید بدانید در کنار خواص بی نظیر شیر برای بدن، تحقیقات نشان داده است زیاده روی در مصرف آن می‌تواند سلامت بدن را به مخاطره بیندازد. از عوارض زیاده روی در مصرف شیر می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- ایجاد حس تبلی در بدن

نوشیدن یک لیوان شیر می‌تواند مقداری کالری، چربی و ویتامین‌های مختلف را به بدن شما برساند، اما انتظار نداشته باشید مصرف آن باعث افزایش انرژی در دسترس بدن شود. یکی از تأثیر نامناسب شیر در بدن این است که مصرف آن می‌تواند به اندازه شکلات و یا شکر باعث افزایش سطح گلوکز خون شود. این امر به جای آنکه منجر به افزایش انرژی شود، می‌تواند باعث کاهش تدریجی آن در بدن شود.

رژیم غذایی سرشار از فروکتوز می‌تواند به سیستم ایمنی آسیب برساند

گروه سلامت //

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از فروکتوز به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رساند.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، تحقیقات جدید دانشمندان سوانزی

ولز بریتانیا نشان می‌دهد که مصرف یک رژیم غذایی حاوی فروکتوز قند ممکن است از عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن مردم جلوگیری کند. فروکتوز معمولاً در نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و غذاهای فرآوری شده یافت می‌شود و به طور

گسترده‌ای در تولید مواد غذایی استفاده می‌شود. این ماده با چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری کبد چرب غیرالکلی همراه است و مصرف آن در سال‌های اخیر به طور قابل توجهی در کشورهای توسعه یافته افزایش یافته است. با این حال، درک تأثیر فروکتوز بر سیستم ایمنی