

«أمیکرون» کشته داد هوشیار باشید؛

کشتار سویه کم خطر

زهراوافایی / گروه پارلمانی Zahraavafaei2009@gmail.com

اواخر آذر ماه ۱۴۰۰ بود که سویه جدید کرونا با نام «أمیکرون» که در برخی کشورها تاخت و تازش را آغاز کرده بود، در ایران هم شناسایی شد؛ سویه‌ای که تصور می‌شدس آرام و خفیف باشد و همین تصور

اخبار جهان

پایان هشدار سونامی

در سواحل تونکا

ایسنا: مقامات محلی تونکا اعلام کردند: خطر وقوع سونامی‌های بیشتر در اطراف اقیانوس آرام که به دنبال فوران آتشفشان زیر دریایی، اخیراً در آب‌های نزدیک این کشور رخ داد اکنون بر طرف شده است. مرکز هشدار سونامی اقیانوس آرام اعلام کرد: خطر ادامه سونامی کاهش یافته، اما مناطق ساحلی همچنان بایدنسبت به جریان‌های قوی و غیرعادی آب هوشیار باشند. پیش از این نیز مقامات محلی در کشورهای آمریکا و ژاپن به مردم هشدار داده بودند که از مناطق ساحلی دور شوند. همچنین جاسنیداً آردن، نخست‌وزیر نیوزیلند در یک کنفرانس خبری اظهار کرد: قایق‌ها و صخره‌های بزرگ در «ووکوآلوا» پایتخت تونکا بر اثر امواج سونامی در ساحل به گل نشسته‌اند. همچنین «نو کوآلوا» با لایه نسبتاً ضخیمی از غبار آتشفشانی پوشیده شده هر چند در حال حاضر شرایط آرام و پایدار است.

شناسایی اولین بیمار آلوده به أمیکرون در «پکن»

ایرنا: مقامات بهداشتی چین از شناسایی اولین مورد ابتلا به سویه أمیکرون در «پکن» پایتخت این کشور، پیش از آغاز بازی‌های المپیک زمستانی و در آستانه سال نو چینی (مشهورترین سال نو قمری) خبر دادند. مقامات چین اعلام کردند: اولین مورد ابتلا به سویه أمیکرون کووید-۱۹ پیش از آغاز سال نو و افتتاحیه بازی‌های المپیک زمستانی در پایتخت ثبت شده است. معاون مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های شهر پکن طی یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: محل کار فرد مبتلا قرنطینه شده است. گفته شده این بیمار ابتدا با علامت گلودرد به پزشک مراجعه کرده و سپس احساس خستگی نیز در او ظاهر شده است. نتیجه هر دو تست کروناپروسی او مثبت شده و به همین دلیل برای قرنطینه و درمان در بیمارستان پذیرش شده است.

۵۰۰ هزار فرانک سوئیس برای سیل‌زدگان جنوب ایران

ایلنا: صندوق پاسخگوی اضطراری فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیبسرخ و هلال‌احمر با درخواست جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران برای کمک اضطراری به استان‌های سیل‌زده در جنوب کشور موافقت کرد. حسن اسفندیار مدیر کل عملیات بین‌المللی و برنامه‌های بشر دوستانه جمعیت هلال احمر با اعلام این خبر گفت: صندوق پاسخگویی اضطراری (DREF) یادخواست فوری جمعیت‌های ملی برای کمک به آسیب‌دیدگان از سوانح و بلاای پس از بررسی و بر اساس سابقه و تعامل سازنده این جمعیت با فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر، کمک‌هایی را به طور سریع پرداخت می‌کند و اکنون این صندوق پذیرفته‌است ۵۰۰ هزار فرانک سوئیس را برای کمک به ۱۳ هزار و ۷۵۰ نفر از سیل‌زدگان در اختیار جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران قرار دهد. اسفندیار افزود: این کمک‌ها صرفاً در اختیار سیل‌زدگان دی‌ماه جاری در جنوب فارس، بلوچستان، جنوب کرمان و هرمزگان قرار خواهد گرفت و تنها در قالب کالاهای معیشتی، امدادی و بهداشتی توزیع می‌شود.

تیراندازی در ایالت اورگن ۶ نفر زخمی داشت

مهر: بر اساس اعلام پلیس، در حادثه تیراندازی در کنسرتی در ایالت اورگن آمریکا، ۶ نفر زخمی شدند. پلیس آمریکا در این خصوص گفت: در پی دریافت گزارش‌هایی مبنی بر وقوع این حادثه، نیروهای خود را به محل اعزام کرده‌است. این‌طور که پلیس ایالت اورگن آمریکا در این باره اعلام کرد، تاکنون هیچ فردی در این ارتباط بازداشت نشده‌است. در حالی که روزانه خبرهای متعددی در خصوص تیراندازی در آمریکا و آمار بالای جان باختگان در این حوادث منتشر می‌شود، لایه قدرتمند سلاح اجازه نمی‌دهد که قانونی در خصوص اعمال محدودیت بر حمل سلاح در این کشور تصویب شود. در دسترس بودن سلاح گرم در آمریکا و فروش انواع مختلف آن در فروشگاه‌ها سبب شده تا اغلب مردم اسلحه شخصی در اختیار داشته باشند.

موجب شد تا عده‌ای رعایت پروتکل‌های ضد کرونا و حتی استفاده از ماسک را کنار بگذارند. علی‌رغم خوش‌بینی عمومی به «أمیکرون»، اما کارشناسان حوزه سلامت و ویروس‌شناسان از همان ابتدا نسبت به عدم عادی‌نگاری و جدی گرفتن واریانت جدید، هشدار داده و بر ضرورت تداوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی، تکمیل واکسیناسیون و تزریق دوز سوم واکسن و حتی اعمال محدودیت‌هایی مانند محدودیت در بازگشایی‌ها و... به منظور جلوگیری از گسترش أمیکرون در کشور تاکید کردند. سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان

و آموزش پزشکی گفت: ۳ فوتی «أمیکرون» در ایران سالمند بودند. محمد هاشمی افزود: متأسفانه در هر یک از شهرهای تبریز، یزد و شهر کرد، شاهد یک فوتی مبتلا به «أمیکرون» بوده‌ایم و یک مورد بدحال هم در اهواز تحت مراقبت است. وی تصریح کرد: این افراد سالمند بوده و واکسیناسیون خود را به طور کامل (در سه نوبت) انجام نداده بودند.هاشمی اذعان کرد: اگرچه قدرت مرگ‌باری «أمیکرون» اندک است، اما باید پروتکل‌ها را رعایت و در اسرع وقت نسبت به تکمیل واکسیناسیون اقدام کرد. سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت ۲۳

جامعه Society	NasleFarda.net #naslefardanews naslfarda
----------------------	---

حال و روز تالاب‌های ایران در گفت‌وگو با کارشناس ارشد منابع آب پیگیری شد؛

تغییر کاربری ترسناک تالاب‌ها



مطالبه جریان آب در رودخانه زاینده رود و دریاچه ارومیه بیش از آن که بر اساس کارکردهای زیست محیطی آن‌ها باشد ناشی از خواست اجتماعی مردم است

۱۳۷۹، تالاب بختگان نیز به همین ترتیب وارد وضعیت بحرانی شدند. به معنای این بختگان -طشک، دریاچه ارومیه، مجموعه آلاگل گلستان، آرژن فارس، مجموعه یادگار لول‌آذر یابجان غربی و تالاب گاوخونی) متأسفانه گرد و غبار تولید می‌کنند. این کارشناس ارشد منابع آب تصریح کرد: علاوه بر موارد اسمی ذکر شده تالاب‌های دیگری هم در حال حاضر در کشور از مرحله بحرانی عبور کردند، که شامل: تالاب جازموریان که بزرگ‌ترین عرصه تالابی با وسعت ۹۷۲۰۰ هکتار تولید گردوغبار کشور را به خود اختصاص داده، تالاب هورالعظیم، میقان در استان مرکزی، صالحیه استان قزوین و مهارلو و پریشان در استان فارس شرایط تولید گرد و غبار را دارند و رامسر-سایت‌های بحرانی که به دلیل شدت بحران ۵ مورد از آن‌ها نیز توسط این کنوانسیون شامل: شادگان، بختگان -طشک، هامون‌ها، انزلی، مجموعه یادگار لول‌آذر یابجان غربی در لیست سیاه تحت عنوان لیست مونتر و قرار گرفتند.

دهه هشتاد آغاز بحران برای تالاب‌ها

وی بیان کرد: تقریباً اکثر تالاب‌های کشور از سال‌های ابتدایی دهه هشتاد وارد مراحل بحرانی شده‌اند و

ملاحظه می‌شوداقت تراز دریاچه ارومیه از سال ۱۳۷۴، تالاب گاوخونی از سال

دی ماه در توبیتی در خصوص آخرین وضعیت موارد مثبت شناسایی شده «أمیکرون» در کشور نوشت: بیماران شناسایی شده مبتلا به «أمیکرون» به ۷۳۳ نفر رسیده و رو به افزایش است. هاشمی در این توثیت یادآور شد: استان‌های هرمزگان با ۱۲۲، تهران ۱۱۷، خراسان رضوی ۱۱۲، مازندران ۱۷۴، اصفهان ۶۷ و مرکزی با ۵۲ نفر مبتلا در صدر آمار قرار دارند. وی افزود: تصور خفیف بودن «أمیکرون» و رها کردن پروتکل‌های بهداشتی ساده‌انگاری است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی روز یکشنبه ۱۲۸ ماه مشاهده سویه «میکرون» کرونا در ایران را تأیید کرد.

دوشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۰ سال سی و یکم ا شماره ۶۷۱۳ ۱۷ ژانویه ۲۰۲۲ ۱۴۱۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۲	نفس فردا
---	-----------------

۳۰ درصد از اهداف تالاب‌ها محقق شده‌است

وی ابراز کرد: برنامه توسعه ۶ساله راهنمای خوبی برای برنامه هفتم توسعه است هدف گذاری در برنامه ششم برای حفاظت تالاب‌ها به معنای افزایش ۲۰ درصدی سطح تالاب‌ها در نظر گرفته شده بود از سال اول مشخص بود امکان ناپذیر است بنابراین پیشنهاد می‌شود در برنامه هفتم توسعه هدف گذاری قابل دسترس باشد و مبتنی بر واقعیات حال حاضر منابع آب، شرایط اقتصادی و اجتماعی کشور باشد، در برنامه ششم توسعه ۳۰ درصد از اهداف در زمینه تالاب‌ها محقق شده است. این کارشناس ارشد منابع آب در ادامه گفت: مسئله خشک شدن تالاب‌ها در تمامی مناطق واقع در کمربند خشک و نیمه خشک جهان مسوق به سابقه است. حتی ملاحظه می‌کنید در کشور آمریکا هم با وجود شرایط اقتصادی مناسبی که دارد در زمینه وضعیت دریاچه‌های شور داخل سرزمینی خود با مشکل مواجه است. دریاچه‌های همچون «گریت سالت لیک» و «سالتون سی» از آن جمله هستند که چندین سال است برنامه‌هایی در جهت احیا و حتی تعدیل شرایط کاهش تولید گردوغبار از آن‌ها در دست اجراست، بنابراین نمی‌توان به صورت خاص مسئله خشک شدن تالاب‌ها را تنها مختص به کشور ایران بدانیم.

حاجی مرادی افزود: یکی از وجوه تمایز ویژه که ایران را ملزم به حفظ تالاب‌ها می‌کند، پیوند عاطفی عمیق مردم با طبیعت در ایران و از جمله تالاب‌هاست. در واقع موضوع مطالبه جریان آب در رودخانه زاینده رود و یا دریاچه ارومیه بیش از آن که بر اساس کارکردهای زیست محیطی آن‌ها باشد ناشی از خواست اجتماعی مردم است. وی اذعان کرد: قرار گرفتن تالاب‌های ایران در شرایط بحرانی عمدتاً از ابتدای دهه هشتاد به وقوع پیوسته است، زمانی که کشور با یک روند نزولی بارش و افزایش دما از یک سو و از سوی دیگر نیازهای توسعه اقتصادی از طریق بارگذاری‌های جدید بر منابع آب مواجه بوده است، موضوعی که می‌تواند به عنوان تعدیل بخشی از اثرات بر وضعیت تالاب‌ها راهگشا باشد، توقف توسعه ناپایدار و توجه به ظرفیت اجتماعی اعمال محدودیت بر مصارف فعلی جهت جبران بخشی از عدول مصارف از حد تعادل حوضه‌های آبریز تالابی می‌تواند راه حل مسئله باشد.



«نسخه‌نویسی الکترونیکی» بود. طی روزهایی که «نسخه نویسی الکترونیکی» را اجباری اعلام کرده‌اند با شکایات متعددی از سوی پزشکان و بیماران مواجه هستیم که وقتی موارد بررسی می‌شود می‌بینیم که حق دارند گله مند باشند. حتی پزشکی را داشتیم که شکایتش این بود که فرد دیگری با یک کاربری و پسوردش نسخه نویسی انجام داده در حالی که او اصلاً با چنین بیماری مواجه نبوده است. با مثلاً بیماران از این که باید مدام در حال تردد میان پزشک و داروخانه و سازمان بیمه‌ای باشند تا اشکال به وجود آمده برطرف شود به شدت ناراضی و گلایه مند بودند. معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی کشور در پاسخ به این که «تکلیف چیست و آیا احتمال لغو ممنوعیت نسخه نویسی سنتی وجود دارد؟» تصریح کرد: تمامی نواقص و اشکالات و انتقادات درحال پیگیری و بررسی است چنانچه مدت زمان طولانی برای رفع اشکالات نیاز باشد، باید شیوه دوگانه سنتی و الکترونیکی اجرا شود.

یک پسورد و یوزرنیم که نمی‌توان مدعی اجرای

یافته‌ها

قوی‌تر کردن سیستم ایمنی بدن

با موادغذایی؛

زره داخلی را بخورید

پرسا جمعدی /گروه ترجمه news@naslefarda.net



سیستم ایمنی بدن، از ما در برابر عفونت‌ها و بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا محافظت می‌کند و نقش مهمی در جلوگیری از بروز آلرژی و انواع سرطان دارد. سیستم ایمنی بدن به منظور عملکرد صحیح به چند دسته از مواد مغذی نیاز دارد که می‌توانید آن‌ها را از طریق رژیم غذایی روزانه دریافت کنید. این مواد مغذی شامل پروتئین، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین E به همراه مواد معدنی مانند روی (زینک) و آهن هستند. برای تقویت سیستم ایمنی بدن، این مواد را در رژیم غذایی تان بگنجانید. بدن مساً علاوه بر این مواد مغذی، به پروبیوتیک‌ها هم نیاز دارد. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که در برخی غذاها یافت می‌شوند و به تعادل فلور طبیعی (ریزاندامگان هم‌زیست انسان) در دستگاه گوارش کمک می‌کنند. آن‌ها جزو مواد مغذی به شمار نمی‌روند، اما بسیار مفید هستند. در این مطلب، ۹ غذای سالم را به شما پیشنهاد می‌دهیم که می‌توانید به رژیم غذایی هفتگی تان اضافه کنید.

۱. بادام

می‌توانید بادام را به راحتی در هر مغازه خواربارفروشی پیدا کنید. بادام به‌ عنوان میان‌وعده‌ای سالم، سرشار از ویتامین E بسیار عالی است و می‌توان آن را با انواع سالاد یا ماست مصرف کرد می‌تواند به عنوان آنتی‌اسیدان در بدن عمل کند. بادام آهن و پروتئین زیادی دارد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

۲. آووکادو

آووکادو مانند روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع و منبع بسیار خوبی از ویتامین E، ویتامین سی، آهن و روی است. می‌توانید تکه‌های آووکادو را در سالاد بریزید یا این که آن را به صورت گواکامولی میل کنید (گواکامولی نوعی پیش‌غذای مکزیک‌کی خوشمزه است که از آووکادو، کوجه قرنگی، پیاز و ادویه‌جات تهیه می‌شود).

۳. کلم بروکلی

یک فنجان کلم بروکلی خام خردشده تقریباً نیاز روزانه بدن را به مقدار ویتامین C که برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است، تأمین می‌کند. در واقع ویتامین C برای کمک به تشکیل پادتن‌ها در بدن ضروری است. کلم بروکلی منبع بسیار عالی از ویتامین A و آهن گیاهی است که آن‌ها نیز مانند ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید هستند.

۴. کلم پیچ

کلم پیچ یکی از سبزیجات خانواده کرویسیفروس است که شامل گل کلم، آروگولا (شایبانک) و کلم بروکلی است. کلم پیچ سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین A است که برای سلامت پوست و غشاهای مخاطی از اهمیت زیادی برخوردار و سرشار از ویتامین C و E، آهن و روی است.

۵. انبه

انبه در گذشته به راحتی در همه فروشگاه‌های خواربارفروشی پیدانمی‌شد، اما امروزه به به صورت تازه و هم به صورت منجمد در بیشتر فروشگاه‌ها موجود است. این میوه سرشار از ویتامین‌هایی مانند A و C است و به میزان قابل توجهی ویتامین E دارد.

۶. فلفل قرمز شیرین

فلفل قرمز شیرین منبع خوبی از ویتامین A و C است و به همین دلیل برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. همچنین به مقدار کافی ویتامین E دارد. فلفل قرمز شیرین کم‌کالری است، بنابراین می‌توانید آن را به راحتی به هر وعده غذایی اضافه کنید.

۷. سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین (که با سیب زمینی سفید متفاوت است) حاوی مقدار زیادی ویتامین A است و به میزان کافی ویتامین C، ویتامین E و مقداری آهن گیاهی نیز دارد. سیب زمینی شیرین را می‌توانید در مایکروویو یا روی اجاق معمولی بپزید و با کمی کره یا شربت افرا میل کنید.

ماهی تن

ماهی تن منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ و همچنین سرشار از روی، سلنیوم و پروتئین است که همه آن‌ها برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. غذاهایی که با این نوع ماهی پخته می‌شوند تنوع بسیار زیادی دارند. ماهی تن را می‌توانید به صورت خام، خشک‌شده یا کنیابی بخورید یا آن را در سالاد (مثلاً سالاد تن ماهی) و ساندویچ کنید.

۹. ماست

ماست که پروتئین بسیار بالایی دارد یکی از بهترین غذاهای شناخته‌شده به‌عنوان منبع پروبیوتیک است و می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. ماست به مقدار کافی ویتامین A و روی دارد. می‌توانید با افزودن آبل، انواع توت و مقدار بسیار کمی عسل به ماست ساده مواد مغذی موجود در ماست را افزایش دهید.

منبع: https://www.verywellfit.com/foods-good-for-your-immune-system-۲۵۰۷۱۷۳