آخرین آمارهای کرونا در ایران

بنا بر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، متاسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، یک بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست داده و ۱۵۶ بیمار جدید مبتلا به کرونا در کشور شناسایی شده‌اند.

کرونا

زندگی بدون ماسک فعلا نه

دکتر مسعود یونسیان، دبیر کمیته اپیدمیولوژی و پژوهش کمیته علمی کشوری مقابله با کووید ــ ۱۹ حرف از تغییر شرایط و سخن از تغییر توصیه‌ها به میان آورده و در گفت‌وگویش با ایسنا گفته است: «اکنون که پیک را پشت سر گذاشته‌ایم، می‌گوییم که افراد باید در شرایط خاصی ماسک بزنند.»

این جمله که تلویحا معنی آزادباش را می‌دهد آن هم برای جامعه ما که مدتی است ماسک‌ها به‌صورت خودکار از مقابل دهان و بینی افراد برداشته شده، یک خطر جدی است، چون امکان بدفهمی‌اش بسیار زیاد است، اما این که پایان عصر زندگی با ماسک سرآمده یا نه، موضوعی است که از نگاه کارشناسان آن را تحلیل کرده‌ایم.

آیا اپیدمی تمام شده است؟

شنیدن مرگ‌های روزانه صفر یا کمتر از پنج کرونا برای جامعه ما یک خبر خوشایند و برای نظام سلامت ما یک دستاورد حتمی است. درحالی که سال گذشته درهمین زمان با موج‌های سهمگین بیماری روبه‌رو بودیم و هر روز صدها بار برای قربانیان کرونا عزادار می‌شدیم، اما اکنون به ساحل آرامش رسیده‌ایم، اما آیا این دستاورد مطلوب به معنی پایان همه‌گیری و پایان کروناست؟

پاسخ اپیدمیولوژیســــــت‌ها، حتی پاسخ مسؤولان در وزارت بهداشت کشورمان به این سؤال یک «نه» قاطعانه است. دکتر حمیدرضا جماعتی، دبیر کمیته علمی کشوری کرونا که حرفش برای جامعه باید سند باشد، گفته است که هنوز پاندمی کرونا در جهان پایان نیافته به‌طوری که در برخی کشورها مانند استرالیا، نیوزیلند و آمریکا میزان ابتلا به کرونا در هفته‌های اخیر افزایش‌یافته و احتمال چرخش بالای ویروس در برخی کشورهای اروپایی و آفریقایی (به‌دلیل کم بودن میزان واکسیناسیون) همچنان وجود دارد.

حتی دکتر مسعود یونسیان نیز تاکید دارد در هر نقطه‌ای که شواهد نشان می‌دهد خطر پایین است، می‌توانیم سختگیری‌ها را کمتر کنیم، اعتقادی به پایان اپیدمی ندارد. ما نیز که با دکتر حمید سوری، اپیدمیولوژیست گفتگو کردیم، توضیح داد که، چون مبنای رنگ‌بندی کرونایی شهرها در کشورمان براساس میزان مرگ‌ومیرهاست و این مبنا، روش درست و کاملی برای سنجیدن سطح خطر نیست، نباید دچار ساده‌انگاری شویم و پاندمی کرونا را تمام شده فرض کنیم.

تکلیف‌مان با ماسک چیست؟

اکنون که روزهای آرام و صلح‌آمیز خود با کرونا را پشت سر می‌گذاریم و خیلی‌هایمان دچار سهل‌انگاری‌های بهداشتی خطرناک شده‌ایم ۵۰ کشور دنیا به‌صورت جدی با این بیماری و تبعات آن در جدالند. با این که مدیریت کرونا در کشورمان موفق بوده و این دستاورد را باید ارج بنهیم، اما حفظ این دستاورد از خود آن مهم‌تر است که یکی از ابزارهای کارآمد برای این کار تداوم زندگی با ماسک است.

البته در مورد استفاده از این ابزار حفاظتی نظرات مختلفی وجود دارد که وجوه افتراق و اشتراکی دارند. مثلا این‌که دبیر کمیته اپیدمیولوژی و پژوهش کمیته علمی کشوری مقابله با کووید ــ ۱۹ می‌گوید نباید جامعه را بیش از حد خسته کنیم، اما درعین‌حال توصیه می‌کند که یک‌سری از افراد همچنان باید از ماسک استفاده کنند مثلا کادر بهداشت و درمان که با بیماران زیادی مواجهند و نیز افرادی که نقص‌های ایمنی شناخته‌شده یا سن بالا دارند.

حمید جماعتی، دبیر کمیته علمی کشوری کرونا هم می‌گوید، چون درحال‌حاضر وضعیت رنگ‌بندی اکثر شهرهای کشور، زرد و آبی است بنابراین افرادی که بیماری‌های زمینه، سیستم ایمنی ضعیف و سن بالا ندارند و تحت درمان با داروهای سرکوب‌کننده ایمنی نیستند در محیط‌های باز الزامی به استفاده از ماسک ندارند.

لزوم تصمیم‌گیری‌های بومی

در این میان، اما یک نظر سومی هم وجود دارد که حتماً باید مدنظر باشد؛ نظری متعلق به دکتر حمید سوری، اپیدمیولوژیست که در گفتگو با جام‌جم تاکید دارد که نمی‌توان برای همه کشور یک نسخه واحد پیچید و از تهران برای اقصی نقاط ایران توصیه کرد.

سوری می‌گوید: اپیدمی کرونا نه در ایران و نه در هیچ کجای جهان تمام نشده همان‌طور که ۵۰کشور دنیا اکنون با موج‌های کرونا درگیرند بنابراین باید همچنان برای شکل‌گیری موج‌های بعدی آماده باشیم. در مورد استفاده از ماسک هم باید سطح خطر در شهرها و اماکن مختلف کشور را سنجش کرد و آن‌گاه به صورت بومی و استانی توصیه به استفاده از ماسک یا برداشتن آن کرد. با این حال این کارشناس در نگاهی ملی به هموطنان توصیه کرد که در محیط‌های بسته که احتمال انتقال بیماری به‌شدت وجود دارد حتما از ماسک استفاده کنند. همچنین از هرگونه عادی‌انگاری بپرهیزند و بدانند اگر خطر کرونا در کشور کمتر شده، ولی سایر بیماری‌های مسری تنفسی همچنان وجود دارد و با آبله میمونی نیز به‌عنوان یک خطر بالقوه مواجه هستیم که ماسک می‌تواند برای مقابله با آن‌ها کمک‌کننده باشد.

تغذیه سالم

سبزیجاتی که پخته آنها مغذی‌تر است

خام‌گیاه‌خواری یک سبک غذایی نسبتاً جدید است و طرفداران این رژیم بر این باورند که هرچه غذا کمتر فرآوری شود، سالم‌تر است. با این‌حال همه غذاها وقتی خام مصرف شوند، مغذی‌تر نیستند. به نوشته نشریه "مدیکال اکسپرس" در واقع برخی از سبزیجات در صورت پخته شدن، مغذی‌تر هستند.

در این مطلب چند نمونه از این سبزیجات معرفی شده است:

ماچوبه

پختن ماچوبه باعث می‌شود که دیواره‌های سلولی آن شکسته شده و در نتیجه ویتامین‌های B9، A، C و E موجود در این سبزی بهتر جذب بدن می‌شوند.

قارچ

قارچ حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان "ارگوتیونئین" است که در طول پخت‌وپز آزاد می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها به شکستن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. رادیکال‌های آزاد مواد شیمیایی هستند که می‌توانند به سلول‌های ما آسیب برسانند و باعث بیماری و پیری شوند.

اسفناج

اسفناج سرشار از مواد مغذی از جمله آهن، منیزیم، کلسیم و روی است. با این حال وقتی اسفناج پخته می‌شود، این مواد مغذیِ موجود در آن راحت‌تر جذب بدن می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که بخارپز کردن اسفناج سطح فولات (B9) آن را حفظ می‌کند که ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد.

گوجه‌فرنگی

پخت‌وپز با استفاده از هر روشی، سطح آنتی‌اکسیدان لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی را افزایش می‌دهد. لیکوپن با کاهش خطر ابتلا به طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی و سرطان مرتبط است. اگرچه پختن گوجه‌فرنگی محتوای ویتامین C آن را تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد اما میزان لیکوپن آن در ۳۰ دقیقه پس از پخت بیش از ۵۰ درصد افزایش می‌یابد.

هویج

هویج پخته‌شده حاوی بتاکاروتن بیشتری نسبت به هویج خام است. بتاکاروتن نوعی کاروتنوئید است که بدن، آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. این ویتامین محلول در چربی از رشد استخوان، بینایی و سیستم ایمنی حمایت می‌کند. پختن هویج با پوست، بیش از دو برابر قدرت آنتی‌اکسیدانی آن را افزایش می‌دهد.

فلفل‌دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای نیز منبع عالی آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن به ویژه کاروتنوئیدها، بتاکاروتن، بتا کریپتوکسانتین و لوتئین است. گرما دیدن این سبزی باعث می‌شود که بدن، کاروتنوئیدهای موجود در آن را راحت‌تر جذب کند.

کلم‌پیچ

کلم‌پیچ زمانی سالم‌تر است که کمی بخارپز شود زیرا آنزیم‌هایی را که مانع استفاده بدن از ید مورد نیاز برای غده تیروئید می‌شوند، غیرفعال می‌کند.بنابر گزارش دویچه وله، برای همه سبزیجات دمای بالاتر، زمان پخت طولانی‌تر و مقادیر بیشتر آب باعث از بین رفتن مواد مغذی بیشتر می‌شود. ویتامین‌های محلول در آب (ویتامین C و بسیاری از ویتامین‌های B) ناپایدارترین مواد مغذی هنگام پخت‌وپز هستند، زیرا از سبزیجات خارج می‌شوند. بنابراین از خیساندن آن‌ها در آب خودداری کنید، هنگام پخت‌وپز از کمترین مقدار آب استفاده کنید و از روش‌های دیگر پخت مانند بخارپز یا کباب‌کردن استفاده کنید. همچنین اگر آب پخت‌وپز باقی مانده است، از آن در سوپ استفاده کنید زیرا تمام مواد مغذی سبزیجات را در خود نگه می‌دارد.

بیشتر بدانیم

کدام افراد از سلامت رژیم غذایی خود آگاه هستند؟

غذاهایی که برای خرید در دسترس ما قرار دارند، همگی به یک اندازه سالم نیست و اگرچه بسیاری از مردم مقدار چربی و قند موجود در مواد غذایی را پیگیری می‌کنند اما در مورد تغذیه سالم این تمام ماجرا نیست. علی‌رغم تمام اطلاعات و راهنمایی‌های موجود به نظر می‌رسد افراد هنوز برای داشتن یک رژیم غذایی سالم با مشکل مواجه هستند.

به نقل از ارث، جسیکا تامسون مطالعه جدیدی در مورد اینکه چگونه درک آمریکایی‌ها از یک رژیم غذایی سالم با واقعیت متفاوت است را در مهمترین نشست سالانه انجمن آمریکایی تغذیه مطرح کرده است.

در این مطالعه از بیش از ۹۷۰۰ شرکت‌کننده خواسته شد پرسشنامه‌های دقیق یادآوری رژیم غذایی ۲۴ ساعته را تکمیل کنند و رژیم غذایی خود را عالی، بسیار خوب، خوب، متوسط یا ضعیف ارزیابی کنند. سپس محققان از پرسشنامه‌ها برای ارزیابی کیفیت رژیم غذایی هر شرکت‌کننده استفاده کردند.

از این نظر رژیم‌های غذایی سالم‌تر شامل میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات کامل، چربی‌های سالم، محصولات لبنی کم‌چرب، قند کمتر و پروتئین‌های موجود در غذاهای دریایی و گیاهان در نظر گرفته شد و غذاهایی که کمتر سالم تلقی می‌شود شامل غلات تصفیه‌شده و غذاهای سرشار از سدیم، قندهای اضافه شده یا چربی‌های اشباع شده بود.

غیر از ارزیابی کیفیت رژیم غذایی محققان می‌خواستند دریابند که آیا یک سوال ساده(رژیم غذایی شما چقدر سالم است؟) می‌تواند به عنوان یک ابزار غربالگری برای جایگزینی پرسشنامه‌های دقیق رژیم غذایی در مطالعات تغذیه‌ای مورد استفاده قرار گیرد یا خیر.

نتایج مطالعات قبلی نشان داده افراد در ارزیابی وضعیت کلی سلامت خود دقیق هستند و رتبه‌بندی سلامتی آنان پیش‌بینی کننده‌ای قوی برای عوارض و مرگ‌ومیر است.

در این تحقیق ارزیابی افراد از سالم بودن رژیم غذایی خود با نمرات محاسبه شده توسط محقق که از تجزیه‌وتحلیل پرسشنامه‌های دقیق رژیم غذایی به دست آمده بود، مطابقت نداشت. شرکت‌کنندگان تمایل داشتند که سالم بودن رژیم غذایی خود را بیش از حد ارزیابی کنند.

از بیش از ۹۷۰۰ شرکت‌کننده حدود ۸۰۰۰ نفر(تقریبا ۸۵ درصد) کیفیت رژیم غذایی خود را به درستی ارزیابی نکردند و تقریبا همه آنان(۹۹ درصد) سلامت رژیم غذایی خود را بیش از حد ارزیابی کردند.

تامسون، محقق ارشد این مطالعه، گفت: ما متوجه شدیم تنها درصد کمی از بزرگسالان می‌توانند سلامت رژیم غذایی خود را به طور دقیق ارزیابی کنند و جالب اینکه بیشتر افرادی که رژیم غذایی خود را ضعیف می‌دانند، قادر به ارزیابی دقیق رژیم غذایی خود هستند.

در میان افرادی که رژیم‌غذایی خود را ضعیف ارزیابی کردند، ارزیابی آنان با ارزیابی محققان در ۹۷ درصد موارد مطابقت داشت.

البته واضح است که استفاده از پاسخ یک فرد به این سوال که رژیم غذایی شما چقدر سالم است، ارزیابی دقیقی ارائه نمی‌دهد، یا جایگزین پرسشنامه‌های رژیم غذایی مفصلی که در حال حاضر در مطالعات تغذیه استفاده می‌شود، نیست.

تامسون می‌گوید: تحقیقات بیشتر می‌تواند به روشن شدن عواملی که افراد برای ارزیابی کیفیت رژیم غذایی خود در نظر می‌گیرند، کمک کند. برای مثال دانستن اینکه آیا افراد از توصیه‌های رژیم غذایی خاصی آگاه هستند و اینکه غذای‌شان را از کجا خریداری می‌کنند یا چگونه تهیه می‌شود، مفید خواهد بود.

سلامت عمومی

خوراکی های مفید برای کبد

کبد سمومی مانند الکل، داروها و محصولات جانبی طبیعی متابولیسم را تجزیه می کند. از این رو سالم نگه داشتن آن برای حفظ سلامتی بسیار مهم است.

کبد انواع مختلفی از وظایف ضروری را از تولید پروتئین، کلسترول و صفرا گرفته تا ذخیره ویتامین ها، مواد معدنی و حتی کربوهیدرات ها انجام می دهد.

کبد همچنین سمومی مانند الکل، داروها و محصولات جانبی طبیعی متابولیسم را تجزیه می کند. از این رو سالم نگه داشتن آن برای حفظ سلامتی بسیار مهم است.

یکی از روش های دست یابی به این هدف مصرف مواد غذایی با قابلیت تقویت سلامت کبد است. ترکیباتی که در ادامه معرفی می شوند، با استناد به مقالات منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا جمع آوری شده اند:

باید توجه داشت که زیاده روی در مصرف هر نوع خوراکی دردسرهایی برای بدن تولید می کند. میزان مناسب مصرف هر ماده خوراکی در هر فرد ممکن است با توجه به شرایط بدنی و سلیقه غذایی تغییراتی داشته باشد.

قهوه

قهوه یکی از بهترین نوشیدنی هایی است که می توان به منظور بهبود سلامت کبد نوشید.

چای

شواهد نشان داده اند که می تواند فواید خاصی هم برای کبد داشته باشد.

گریپ فروت

گریپ فروت حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به طور طبیعی از کبد محافظت می کنند. دو آنتی اکسیدان اصلی موجود در گریپ فروت نارینژنین و نارینژین نام دارند.

انگور

انگور به ویژه انگور قرمز و بنفش، حاوی انواع ترکیبات گیاهی مفید هستند. معروف ترین آنها رزوراترول به شمار می رود که فواید سلامتی متنوعی به همراه دارد.

آگهی

((آگهی تحدید حدود اختصاصی))

نظر به اینکه تحدید حدود ششدانگ یکقطعه زمین کشاورزی واقع در بخش دو بوشهر قریه تل سیاه ملکی آقای بهرام خضری ورثه حسن خضری پلاک ۳۷۶۶/۱۰۸ به عمل نیامده لذا حسب درخواست نامبرده جهت انتشار آگهی اختصاصی وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۰ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد اینک بوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه مجاورین بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت میشود که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق و ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت بوشهر تسلیم نماید معترض مکلف است طبق ماده ۷۴ و ۸۶ آیین نامه قانون ثبت ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم نماید و الا حق او ساقط خواهد شد..٪

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۳/۲۸

شماره: ۱۳۹ م الف

شکراله سعادتی_ سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان‌بوشهر

۱۴۰۱۰۳۰۳۴۱

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۳۷۶۸/۹۶۶۶ واقع در بخش دو بوشهر

خانم زری جمالی به موجب وکالتنامه شماره ۵۳۳۸۶-۱۴۰۱/۰۳/۰۹ دفتر ۶۰ بوشهر وکیل از طرف ورثه آقای محمدمهدی صالحی با تسلیم استشهاد محلی مدعی است یک‌جلد سند مالکیت ششدانگ اعیان یک دستگاه آپارتمان مسکونی واقع در بخش دو بوشهر که در صفحه ۷ دفتر ۶۳۷ به شماره ذیل ۷۹۰۲۵ بنام محمدمهدی صالحی صادر و تسلیم گردیده و طبق سند ۱۳۸۷/۱۲/۲۸-۹۳۳۵ دفتر ۳۸ بوشهر نزد بانک ملی ایران در رهن است و طبق سند ۱۳۸۸/۱۰/۱۹-۱۱۶۷۳ دفتر ۳۸ بوشهر نزد بانک ملی ایران در رهن است و طبق سند ۱۳۸۸/۱۱/۱۷-۱۱۹۷۰ دفتر ۳۸ بوشهر نزد بانک ملی ایران در رهن است و طبق سند ۱۳۸۹/۰۸/۰۵-۱۴۷۶۲ دفتر ۳۸ بوشهر نزد بانک ملی ایران و طبق سند ۱۳۸۹/۱۲/۲۵-۱۶۱۰۳ دفتر ۳۸ بوشهر نزد بانک ملی ایران در رهن است و در رهن است و طبق سند ۱۸۱۰۰-۱۳۹۰/۰۷/۲۴ دفتر ۳۸ بوشهر نزد بانک ملی ایران در رهن است و طبق سند ۱۳۹۲/۰۶/۲۴-۲۴۲۰۶ دفتر ۳۸ بوشهر نزد بانک ملی ایران در رهن است سپس نامبرده به موجب گواهی انحصار وراثت شماره ۱۴۰۰۳۹۳۹۰۰۰۰۳۸۸۹۵۲-۱۴۰۰/۰۳/۰۸ و گواهی پرداخت مالیات بر ارث شماره ۱۴۰۱/۰۳/۱۶-۴۷۹۲۹۱۹ فوت که ورثه ور عبارتند از ستایش و ساحل (دختران) و سهیل (پسر) شهرت همگی صالحی میباشد به علت جا به جائی مفقود شده است و درخواست صدور المثنی سند مالکیت را نموده لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئینامه قانون ثبت اعلام می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، تا ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۱/۰۳/۲۸

شماره: ۱۴۰ م الف

۱۴۰۱۰۳۰۳۴۲

شکراله سعادتی_ سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان‌بوشهر