



صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

همت الله دانش

ياسوج- میدان شهدا- سردار جنگل شمالی- ساختمان فدک طبقه دوم -۳۳۳۴۳۳۵

نمابر: ۳۳۳۴۳۳۶ تلفن: ۳۳۳۴۳۳۵

چاپ و لیتوگرافی: نشر فرهنگ

omidemardomdaily

Email: kbomid92@gmail.com website: omidkb.ir

سلامت

باورهای غلط

در مورد نمک‌های دریا و ید دار

باورهای نادرست و گمراه کننده‌ای در مورد مصرف نمک‌های دریا و ید دار وجود دارد که می تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد.

صادق زندی متخصص تغذیه افزود: نمک یکی از مواد مغذی نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است اما مصرف آن بین سلامتی و بیماری قرار دارد.

وی تأکید کرد: بر اساس استانداردهای سازمان جهانی بهداشت، حد پایین تعیین شده برای مصرف نمک دو گرم و حد بالای آن پنج گرم در روز است، اکنون مردم ایران ۲ برابر استاندارد جهانی نمک مصرف می کنند و بطور متوسط روزانه حدود ۱۰ گرم از این مواد غذایی را در تغذیه خود دارند.

زندی اظهار داشت: با توجه به میزان مصرف نمک در میان مردم، باورهای نادرست نیز در مورد نمک های دریا و ید دار وجود دارد و عده ای بر اساس آگاهی غلط تصور می کنند، مصرف نمک دریا به دلیل دارا بودن کلسیم و منیزیم به جای نمک تصفیه شده ید دار باعث کاهش ابتلا به پوکی استخوان و تقویت سیستم ایمنی می شود.

زندی ادامه داد: برخی افراد بر اساس باور غلط تصور می کنند نمک دریا هیچ عارضه ای برای قلب ندارد بلکه کمک به تقویت سیستم قلبی و عروقی و بهبود فشار خون می شود و باورهای اشتباه در مصرف نمک ید دار آن است که ید به عنوان یک ماده شیمیایی در نمک های تصفیه شده باعث سرطان می شود و باعث کمبود ویتامین دی، سقط جنین می شود.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: عده ای نیز بر اساس عدم آگاهی کافی گمان می کنند نمک دریا مانع پیشگیری از سکنه مغزی، باعث از بین رفتن تک و مک صورت، ضد ورم و پیشگیری است.

باورهای درست نمک دریا و ید دار

به گفته وی، باورهای درست در خصوص نمک دریا حاکی از آن است که استفاده از این نمک برای مصرف خوراکی ممنوع است و حتی برای کودکان پنج تا دوازده کیلوگرمی نیز ممنوع است و همیشه باید پیدار تصفیه شده استفاده کنید.

زندی افزود: نمک دریا علاوه بر اینکه فاقد ید است، به دلیل انواع ناخالصی ها و آلودگی ها برای مصرف خوراکی مضر است و افراد خانواده اعم از کودکان و بزرگسال باید نمک تصفیه شده ید دار استفاده کنند در عین حال مصرف زیاد نمک پیدار هم می تواند موجب افزایش فشار خون شود.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: مصرف نمک به مقدار کم در برنامه غذایی ما لازم و ضروری است اما ۱۰ تا ۲۰ برابر مقدار مورد نیاز بدن، نمک مصرف می کنیم.

زندی اضافه کرد: سه چهارم نمکی که طی روز مصرف می کنیم به صورت نهفته در غذاهای فرآیند شده و آماده است و یک چهارم آن را در سر سفره یا هنگام پخت غذا، اضافه می کنیم، کاهش نمک موجود در رژیم غذایی، نه تنها موجب بالا رفتن سلامت عمومی می شود، بلکه ساده‌ترین راه پیشگیری از بروز بیماریها است.

مطالعات آزمایشگاهی محققان آلمانی

نشان می دهد:

تاثیر چای سبز و آب انار در پیشگیری از ابتلا به کرونا

محققان در مطالعات آزمایشگاهی مشاهده کردند چای سبز و آب انار از عفونت کروناویروس در سلول ها پیشگیری می کند. به گفته تیم تحقیق، ویروس‌های تنفسی ابتدا واکنش بیینی، دهان و گلو را آلوده می کنند و در آنجا تکثیر شده و باعث بروز علائم می‌شوند و حتی ممکن است به میزبان جدید هم منتقل شوند.

به گفته محققان، پیشگیری از عفونت اولیه یا کاهش بار ویروسی عفونت موجب تسکین علائم، پیشگیری از انتقال به مجاری تنفسی تحتانی یا انتقال به فرد دیگری می‌شود. تیم تحقیق بدین منظور به بررسی تأثیر احتمالی محصولات گیاهی در جهت غیرفعال سازی ویروس کرونا و آنفلوآنزا برآمدند. آنها دریافتند آب انار و چای سبز دارای تأثیر ویروس کشی در مقابله با هر دو ویروس است و شششوی دهان و غرغره کردن این مایعات در دهان باعث کاهش بار ویروسی در دهان و در نتیجه کاهش انتقال ویروس می‌شود. در این مطالعه آب شادوتس هم مورد بررسی قرار گرفت اما هیچ نتیجه‌ای مشاهده نشد. این مطالعه نشان داد که چای سبز و آب انار در زمان کشت با سلول در محیط

آزمایشگاه توانستند ویروس‌های آنفلوآنزا و چای سبز را نابود کنند. محققان این خاصیت را ناشی از pH اسیدی این عصاره‌های گیاهی می‌دانند که می‌توانند به طور مستقیم موجب غیرفعال شدن ویروس‌ها شوند. همچنین وجود پلی فنول های نظیر کاتچین، تانن و فلاوونوئید هم می‌تواند بر پروتئین‌های ویروسی تأثیر گذارد. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران:

۴۰ درصد افراد مبتلا به کرونا بدون علامت باقی می ماند

استاد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: حدود ۴۰ درصد افراد مبتلا به کرونا ویروس، دوران آلودگی را بدون کوچک ترین علامت پشت سر می گذرانند.مسعود یونسیان، به افراد بدون علامت کرونا اشاره کرد و افزود: افرادی هستند که بدون داشتن هر گونه علامت تصمیم می‌گیرند تست کرونا بدهند، و تست آنها مثبت می‌شود.وی با عنوان این مطلب که حدود ۴۰ درصد افرادی که تست آنها مثبت می‌شود بدون علامت هستند، ادامه داد: این افراد بدون داشتن کوچک ترین علامتی، دوران آلودگی را پشت سر می گذرانند و دچار هیچ عارضه ای نمی‌شوند. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، تأکید کرد: مشکلی که این قبیل افراد می‌توانند ایجاد کنند، انتقال ویروس است که احتمال دارد درگیری افراد مبتلا با این ویروس، شدید و خطرناک باشد.

رئیس قوه قضائیه عنوان کرد:

عقلانی نیست که برنامه خود را در گرو آمد و رفت افراد خارج از کشور بگذاریم



رئیس قوه قضائیه گفت: برخلاف

عقلانیت در حکمرانی است که برنامه ملی خود را در گرو آمد و رفت افراد در خارج از کشور بگذاریم.

سید ابراهیم رئیسی در جلسه صبح روز گذشته شورای عالی قوه قضائیه، اظهار داشت: بر اساس تأکید رهبر معظم انقلاب، راهبرد و سیاست جمهوری اسلامی مایوس کردن دشمن در حوزه اقتصاد، امنیت و فرهنگ است که با توانمند شدن ما در این حوزه‌ها تحقق می‌یابد.

رئیس قوه قضائیه با تأکید بر این که امروز کاملاً مشخص شده صیانت از حقوق و منافع ملت و تأمین امنیت و دستیابی به رفاه ملی در گرو افزایش توان ملی است، تصریح کرد: این بر خلاف عقلانیت در حکمرانی است که برنامه ملی خود را در گرو آمد و رفت افراد در خارج از کشور بگذاریم.

رئیس قوه قضائیه در ادامه گفت: درست است تئورستی که دستش به خون قهرمان ملی ما آلوده بود، از کاخ نمرودی اش بیرون انداخته شده است اما جمهوری اسلامی از عزم راسخ خود برای اجرای عدالت نسبت به عوامل ترور حاج قاسم سلیمانی و تروریست‌های مرتد که در قالب تحریم علیه ملت ایران مرتکب جنایت شدند، عقب‌نشینی نخواهد کرد.

رئیس قوه قضائیه خاطر نشان کرد که با ترور چهره شاخص مبارزه با تروریسم در دنیا، نه تنها به ملت ایران که به ملت های منطقه و همه ملت های مسلمان جفا شد و حمله خونبار گروهبک تروریستی داعش به دانشگاه کابل را نمونه‌ای از این جفا دانست.

رئیس قوه قضائیه گفت: افراد جاهلی که به کانون علم و اندیشه حمله کردند و دانشجویان بی‌گناه و بی‌پناه را به خاک و خون کشیدند، تروریست‌های بودند که به دست دموکرات‌های آمریکا ساخته شدند و جمهوری خواهان هم از آنها بهره‌برداری کردند و ما این جنایت را از جانب داعش می‌دانیم.

رئیس قوه قضائیه با ابراز همدردی با دولت و ملت افغانستان و جامعه حقوقی

این کشور و بازماندگان قربانیان این حادثه، همدلی و همنوایی ملت ایران با ملت مظلوم افغانستان که با نوای «جان پدر کجاستی؟!» شکل گرفت، اقدامی قابل ستایش و نشانه پیوند عمیق دو ملت دانست.

رئیس قوه قضائیه بیان حکیمانه خواندن رهنمودهای مقام معظم رهبری در افزایش قدرت ملی تأکید کرد: همه مسئولان و دست‌اندرکاران باید با کار و تلاش مضاعف برای ارتقاء توان ملی تلاش کنند و هر چه در ابعاد مختلف توانمندتر شویم دشمن بیشتر مأیوس می‌شود و عقب‌نشینی می‌کند.

رئیس قوه قضائیه در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به «روز شوراها» گفت: حل اختلاف، شوراها حل اختلاف را ابتکار مرحوم آیت الله شاهرودی رئیس اسبق قوه قضائیه دانست و گفت:

شوراها حل اختلاف مجموعه‌ای اثربخش است که خدمات ارزشمندی در حوزه صلح و سازش انجام داده است.

رئیس قوه قضائیه با اشاره به مشکلات قانونی و لجسنتیک شوراها حل اختلاف و با بیان این که لایحه ساماندهی شوراها حل اختلاف تقدیم دولت شده و مدت

امام علی علیه السلام

الشَّرَفُ عِنْدَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ بِحَسَنِ الأَعْمَالِ، لا بِحُسْنِ الأَقْوَالِ .

شرافت و بزرگی نزد خداوند سبحان به نیکویی کردارهاست، نه به نیکویی گفتارها.

روزنامه

کاریکاتور



کاریکاتور/ کروناوی وحشی در تهران!

جامعه

سخنگوی سازمان غذا و دارو خبر داد:

تولید ۴ داروی گیاهی برای بهبود

علائم کرونا در ایران

سخنگوی سازمان غذا و دارو گفت: چهار فرآورده طبیعی با اجزای گیاهی برای بهبود علائم کووید۱۹ از کمسیون قانونی سازمان غذا و دارو مصوبه گرفتند. دو مورد آنها توانستند مجوز تولید موقت ۶ ماهه را اخذ کنند و دو داروی دیگر هنوز مجوز تولید نگرفته اند.

کیانوش جهانپور افزود: هیچکدام از این داروها داروی درمان کووید۱۹ نیستند اما اثراتی برای بهبود علائم این بیماری داشته اند که باید مراحل بررسی بیشتر را طی کنند.

وی گفت: اولین داروی گیاهی از این مجموعه یک اسپری دهانی با نام PHR ۱۶۰ است که حاوی ۶ اسانس گیاهی است و با توجه به نتایج کارآزمایی بالینی ارائه شده در صورت مصرف به بهبود عوارض ربوی کووید۱۹ شامل تنگی نفس، سرفه و اکسیژن رسانی شریانی کمک می‌کند.

سخنگوی سازمان غذا و دارو افزود: داروی دوم شربت موکوزیتف حاوی عصاره آبی میوه دو گیاه است که با توجه به مدارک کارآزمایی بالینی ارائه شده، در صورت مصرف به بهبود علائم خستگی و بی‌اشتهایی در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ کمک می‌کند، این دو دارو مجوز تولید موقت ۶ ماهه را دریافت کرده اند و وارد بازار شده اند.

جهانپور ادامه داد: فرآورده طبیعی دیگر یک شربت حاوی هفت جزء گیاهی است که هنوز نام آن تأیید نشده اما بر اساس نتایج کارآزمایی بالینی ارائه شده، اعلام شده که در کاهش دوران بستری و بهبود هایپوکسی (کاهش اکسیژن رسانی به بدن) موثر است که مراحل بررسی آن در سازمان غذا و دارو ادامه دارد.

سخنگوی سازمان غذا و دارو گفت: چهارمین فرآورده طبیعی در این مجموعه یک شربت حاوی یک گیاه دارویی است که اسناد آن با نام آنوال اس در کمسیون قانونی سازمان غذا و دارو در حال بررسی است و بر اساس نتایج کارآزمایی بالینی، اعلام شده که در بهبود برخی علائم بیماری کووید۱۹ موثر است.

وی گفت: هنوز هیچکدام از این داروها به عنوان داروهای تأیید شده در درمان کرونا مطرح نیستند و به طور کلی در دنیا هنوز هیچ داروی اختصاصی برای درمان کرونا تأیید نشده است.

هنوز واکنشی در داروخانه‌ها

توزیع نگرده‌ایم

معاون کل وزارت بهداشت با اشاره به بلوکه‌شدن ۵ میلیون واکنس خریداری آنفلوآنزا در یک فرودگاه در پی توزیع نگرفته‌ها گفت: ما هنوز در داروخانه‌ها واکنس آنفلوآنزا توزیع نگرده‌ایم.

دکتر ایرج حریرچی، معاون کل وزارت بهداشت در برنامه تهران کلینیک رادیو تهران با اعلام مصوبات اعلام‌شده ستاد ملی مقابله با کرونا بیان کرد: از ۲۰ آبان ماه در مراکز استان‌ها و شهرهای پرجمعیت و با تشخیص ستاد استانی از ساعت ۱۸ مشاغل گروه دو، سه و چهار تعطیل خواهند شد.

وی در همین خصوص ادامه داد: محدودیت‌های اعلام‌شده قبلی در ۴۳ شهر همچنان برقرار است و در تهران هم محدودیت‌ها به‌قوت خود باقی است.

حریرچی در پاسخ به این سؤال که اعمال محدودیت‌ها تا چه‌میزان به کاهش آمار مرگ‌ومیر و موارد ابتلا کمک می‌کند، توضیح داد: نمی‌توان قطع به یقین اعلام کرد

که چه روشی باعث کاهش آمار کرونا می‌شود اما باید از طرق مختلف برای مقابله با کرونا اقدام کرد. هر روشی نقاظ ضعف و قوتی دارد اما مسئله حائز اهمیت این است که همه راه‌های ممکن از جمله اقدامات فردی، استفاده از ماسک، شست‌وشوی دست‌ها و رعایت فاصله اجتماعی و مسئولیت‌های مشترک از جمله کاهش تردد‌های اجتماعی بر اساس مصوبات اخیر اجرایی شود.

معاون کل وزارت بهداشت همچنین ابراز امیدواری کرد: با ابلاغ وزیر بهداشت به دانشگاه‌های علوم پزشکی و اعمال محدودیت‌های جدید در سه‌ماهه آتی، ۵۰ درصد از بستری‌ها و ۳۰ درصد از آمار مرگ‌ومیر کاسته خواهد شد.

معاون کل وزارت بهداشت در خصوص آخرین اخبار واکنس آنفلوآنزا و در دسترس بودن آن در داروخانه‌ها نیز عنوان کرد: به‌دلیل اعمال تحریم‌ها علیه کشور ایران، ۵میلیون واکنس خریداری‌شده آنفلوآنزا در یک فرودگاه بلوکه شده است و نمی‌توان آن را ترخیص و به توزیع وارد کرد. ما هنوز در داروخانه‌ها واکنس آنفلوآنزا توزیع نکرده‌ایم و اگر واکنسی نیز در برخی جاها موجود باشد، مورد اطمینان ما نیست.

وی اظهار داشت: مردم نباید نگران آنفلوآنزا باشند چون با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی میزان ابتلا به آنفلوآنزا کاهش پیدا خواهد کرد، علاوه بر آن در بسیاری از کشورهایی که فصل زمستان در آن‌ها تمام شده، میزان ابتلا به آنفلوآنزا با رعایت دستورالعمل‌های کرونا، به‌میزان ۹۵ درصد کاهش پیدا کرده است.

این عضو کابینه تدبیر و امید افزود: ادعای تمایل دولت به گرانی ارز در درون خود دارای تناقض است. دولتی که تمام هم‌وغم خود را بر کنترل قیمت کالاهای اساسی و تأمین مواد اولیه کارخانه‌جات قرار داده، چطور ممکن است متمایل به افزایش نرخ ارز باشد. دولت نه تنها از گرانی ارز هیچ نفعی نمی‌برد، بلکه بارها کرده که که نرخ فعلی ارز را غیرواقعی و زیان‌بار می‌داند.

واعظی طرح چنین ادعایی علیه دولت: را کاملاً مغرضانه دانست و اذعان داشت: این تحلیل مغرضانه زاییده ذهن کاسبان تحریم و سودگرانی است که به دنبال منافع خود و سودهای موقت و مآلپسندانه هستند.

رئیس دفتر رئیس جمهوری خاطرنشان کرد: دولت همواره به دنبال ثبات در اقتصاد، مبارزه با تورم، کاهش فشارهای معیشتی به مردم و رونق تولید بوده و از همین منظر، همیشه تلاش کرده از نرخ‌های غیرواقعی ارز فاصله گرفته و به سوی قیمت واقعی و همخوان با واقعیت‌های اقتصادی کشور حرکت کند.

براساس این اطلاعیه، روز (دوشنبه) نیز معاملات واقعی در سامانه نیما و بازار متشکل ارزی در حال انجام است و نرخ‌های اعمال‌تی بسیار پایین تر از نرخ‌های است که در برخی از کانال‌های غیررسمی گزارش می‌شود. براساس گزارش‌های دریافتی، آخرین نرخ معامله شده درهم در سامانه نیما حدود ۶ هزار و ۶۶۵ تومان بوده است که معادل دلاری آن حدود ۲۴ هزار و ۴۶۰ تومان است. نرخ دلار که تا ۲۲ هزار و ۱۰۰ تومان نیز افزایش یافته بود، در روز گذشته به ۲۲ هزار و ۸۹۰ هزار تومان کاهش یافت، اما از روز گذشته روند سقوط قیمت دلار، متوقف شده و نرخ دلار رو به افزایش گذاشته است.

از نظر کارشناسان، افزایش تقاضا برای خرید ارز و مجاز شدن ترخیص کالا از طریق ارز متقاضی از مهم‌ترین دلایل رشد قیمت دلار در معاملات امروز بوده است. البته به نظر آنها، رشد قیمت دلار موقتی بوده و به زودی دلار به روند نزولی بازمی‌گردد. بر این اساس، نرخ دلار روز (دوشنبه) در صرافی‌های بانکی با یک هزار و ۹۱۰ تومان افزایش نسبت به یکشنبه به قیمت ۲۴ هزار و ۸۰۰ تومان رسید.



دیگر در تمام این مدت با سودگران و کاسبانی که از شرایط تحریمی اترزاق می‌کنند، در نبرد بوده است.

واعظی افزود: این سودگران تحت هر شرایطی به دنبال مطامع خود هستند کرده کالاهای اساسی مورد نیاز مردم اولاً به وفور و ثانیاً با قیمت منطقی به دست آنها برسد، از سوی دیگر به دنبال این بوده که با تأمین مواد اولیه کارخانجات، چرخ تولید در کشور متوقف نشود.

بانک مرکزی اعلام کرد؛

روند نزولی نرخ ارز تداوم دارد



تداوم خواهد داشت.» بانک مرکزی در اطلاعیه اعلام کرد که نهادهای مسئول باید گروه‌هایی را که سعی دارند با ایجاد شایعات و القانات، نگذارند کام مردم از ایجاد فضای باثبات در اقتصاد کشور صادرکنندگان و گشایش‌های ارزی در جریان، بازار ارز از ثبات بیشتری برخوردار خواهد شد.

تداوم خواهد داشت.» بانک مرکزی در اطلاعیه اعلام کرد که نهادهای مسئول باید گروه‌هایی را که سعی دارند با ایجاد شایعات و القانات، نگذارند کام مردم از ایجاد فضای باثبات در اقتصاد کشور شیرین شود را شناسایی کنند. ت: بانک مرکزی همزمان با روند کاهش ریسک‌های غیراقتصادی، با قدرت و