خطر کووید در ۳ سالگی

پس از گذشت ۳ سال از زمان شیوع کرونا در جهان به بررسی همه‌گیری این بیماری در این سال‌ها و شرایطی می‌پردازیم که امروز در آن قرار داریم

زینب سادات کسنوی | مترجم

پزشکی

سه سال پس از این که کووید ۱۹ جهان را تکان داد، همه‌گیری به حالت ثابتی از عفونت‌های معمولی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ کمتر و اضطراب و انزوا صرفا برای افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، تبدیل شده است. پس از حدود ۲ سال و نیم CDC توصیه خود را برای ماسک زدن عمومی و اجباری در بیمارستان‌ها در سپتامبر ۲۰۲۲ لغو کرد. مرگ و میرهای کووید ۱۹ که در ژانویه ۲۰۲۱ به اوج خود رسید و بیش از ۲۳ هزار نفر در هفته بود، به هزار و ۸۶۲ نفر در هفته رسید، اما همه این‌ها به این معنی نیست که امروز به طور کامل از کرونا عبور کردیم.

امیکرون را همه گرفته‌اند

دکتر کریستوفر جی. ال. موری، استاد و رئیس علوم معیارهای سلامت در دانشگاه واشنگتن می‌گوید: «از آن جایی که امیکرون بسیار عفونی است، ما معتقدیم که بیشتر مردم در جهان به امیکرون آلوده شده‌اند.» ارزیابی‌ها نشان می‌دهد درصد زیادی از مردم در بدن خود آنتی‌بادی امیکرون دارند و این تایید کننده حرف دانشمندان است. در حقیقت هم اکنون میزان مرگ و میر بر اثر این ویروس بسیار کم شده و حتی از لحاظ ابتلا هم بیماری‌های فصلی مثل آنفلوآنزا از کرونا پیشی گرفته‌اند.

گونه جدید در راه است؟

احتمال ظهور یک نوع قوی‌تر SARS-CoV-2 برخی از کارشناسان را نگران می‌کند.

ممکن است یک زیر مجموعه جدید امیکرون پدیدار شود. یکی از نگرانی‌های اصلی، گونه‌ای از ویروس است که می‌تواند از حفاظت‌های ایمنی فعلی فرار کند. اگر این اتفاق بیفتد، نوع جدید می‌تواند افراد دارای مصونیت در برابر امیکرون را هم آلوده کند.

اهمیت تقویت سیستم ایمنی

بزرگ‌ترین نگرانی دانشمندان درباره اوج گرفتن دوباره کرونا، کم شدن ایمنی بدن افراد است. پروفسور موری می‌گوید: «مهم‌ترین موضوع برای مردم، این است که سیستم ایمنی خود را افزایش دهند.» این خبر به این معنی است که اگر به تازگی در ۶ تا ۱۰ ماه گذشته عفونت نداشته‌اید، می‌توانید به مصرف داروهای تقویت کننده سیستم ایمنی فکر کنید.

خطر در زمستان از بیخ گوشمان گذشت

محققان می‌گویند: «امسال همزمان با زمستان همه‌مانه تنها نگران کرونا بودیم، بلکه از شیوع RSV (نوعی ویروس تنفسی) و آنفلوآنزا هم می‌ترسیدیم. امسال RSV کودکان و آنفلوآنزا هم شایع بود، اما شیوع کرونا به نزدیک سطحی که سال گذشته و قبل از آن دیده بودیم، نرسید و امیدوارم این روند ادامه یابد.» موری ادامه می‌دهد: «ما در طول سه سال در تشخیص و درمان کرونا پیشرفت بسیاری کردیم و این را مدیون واکسن‌ها هستیم. وقتی به این فکر می‌کنم که در مارس ۲۰۲۰ کجا بودیم و از اولین بیماران کووید خود در اولین واحد خود به نام واحد مهار زیستی مراقبت می‌کردیم و حالا به کجا رسیده‌ایم، شگفت‌زده می‌شوم.»

همه‌گیری پایان یافته است؟

آیا اصطلاح «همه‌گیری» درباره کرونا هنوز درست است و کاربرد دارد؟

پروفسور می‌گوید: «به نظر من، همه‌گیری به پایان رسیده است؛ زیرا ما دیگر در مرحله واکنش اضطراری نیستیم، اما کووید به نوعی احتمالاً برای مدت طولانی و نه برای همیشه، وجود خواهد داشت.

بنابراین، بستگی به این دارد که شما همه‌گیری را چگونه تعریف کنید. اگر منظورتان پاسخ اضطراری است، فکر می‌کنم ما از آن خارج شده‌ایم. اگر منظورتان تعریف رسمی از عفونتی است که در سطح جامعه وجود دارد، ما هنوز برای مدت طولانی در آن خواهیم بود.»

منبع: webmd

شنبه سلامت بانوان

سلامت

سبزی‌ها و میوه‌هایی برای متعادل کردن هورمون‌های زنانه

بیش از ۸۰ درصد زنان از نداشتن تعادل هورمونی رنج می‌برند و برخی از آن‌ها بدون این که متوجه باشند با این عارضه زندگی می‌کنند. به گزارش نشریه Newsweek، هورمون‌ها مواد شیمیایی تولید شده توسط غدد درون‌ریز هستند که با انتقال پیام از طریق خون به تمام اندام‌ها، ماهیچه‌ها و دیگر بافت‌ها، عملکردهای مختلف را هماهنگ می‌کنند. آن‌ها متابولیسم، هموستاز، رشد و تکامل، عملکرد جنسی، تولید مثل، چرخه خواب و بیداری و خلق و خوی شما را کنترل می‌کنند. گاهی اوقات، عوامل خارجی مانند سبک زندگی بی‌تحرک، استرس و رژیم غذایی ناکافی و همچنین برخی از عوامل داخلی مانند یائسگی یا تومورها، می‌توانند بر تعادل هورمون‌ها تاثیر بگذارند و بدن را وادار کنند که هورمون‌های بیشتر یا کمتر از آن چه نیاز دارد، تولید کند. با این حال به گفته متخصصان، پیروی از یک رژیم غذایی سالم با مقدار زیادی سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم و پروتئین با کیفیت، بهترین راه برای حفظ تعادل هورمونی است. در این میان، سبزیجات زیادی به تعادل هورمونی شما کمک می‌کند.

تاثیر پیروی از رژیم غذایی غنی از سبزیجات | پیروی از یک رژیم غذایی غنی از سبزیجات می‌تواند به حفظ تعادل هورمونی و کاهش علایم نداشتن تعادل هورمونی مانند PMS (سندروم پیش از قاعدگی)، نوسانات خلقی و گرگرفتگی کمک کند. برای حفظ تعادل هورمون‌ها، باید سعی کنید تا حد امکان غذاهای طبیعی بخورید. این به معنای مصرف کمتر غذاهای فراوری شده و مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک و اجتناب از آفت‌کش‌هاست.

سبزیجات چلیپایی | سبزیجات چلیپایی مانند گل کلم و کلم بروکلی حاوی ترکیباتی هستند که به بدن کمک می‌کنند استروژن اضافی را متابولیزه کند. این روند می‌تواند علایم نداشتن تعادل هورمونی را کاهش دهد.

سبزی‌های برگ‌دار | سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم‌پیچ سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که از هورمون‌ها و سلامت استخوان‌ها حمایت می‌کنند؛ از جمله ویتامین E، کلسیم و منیزیم.

سیب‌زمینی | سیب‌زمینی حاوی بتاکاروتن و دیگر مواد مغذی است که از سلامت هورمونی حمایت می‌کند.

انواع توت | انواع توت مانند توت فرنگی، تمشک و به خصوص زغال اخته وحشی، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌ها هستند که می‌توانند به تنظیم سطح هورمون‌ها و کاهش التهاب کمک کنند.

غذاهای غنی از فیبر | آووکادو سرشار از چربی‌های سالم، فیبر و ویتامین‌هایی است که از سلامت هورمون‌ها حمایت می‌کند؛ از جمله ویتامین B6 و ویتامین E.

تازه‌ها

شناسایی سرطان با باکتری روده

تومورهای سرطانی به شیوه‌های مختلفی می‌توانند از واکنش سیستم ایمنی بدن بگریزد و به همین دلیل درمان این بیماری، دشوار است. اکنون دانشمندان با کمک یک گونه مهندسی شده از باکتری E.coli که معمولاً در روده پیدا می‌شود، توانسته‌اند راهی برای انجام این کار بیابند. آن‌ها این باکتری را به گونه‌ای تغییر دادند تا بتواند به سلول‌های بیمار در بدن حمله کند. پس زمانی که باکتری وارد تومور شد، این قابلیت فعال می‌شود و کافت سلولی رخ می‌دهد. با کمک کافت سلولی، کموکین CXCL16، سلول‌های T یا همان گلبول‌های سفید را به کار می‌گیرد تا به مبارزه با سرطان بپردازند. دانشمندان در این روش از کموکین دیگری به نام CCL20 هم استفاده می‌کنند که جاذب لنفوسیت‌هاست. لنفوسیت‌ها نوعی گلبول سفید به همراه سلول‌های دندریتیک هستند که مسئولیت آغاز پاسخ ایمنی را بر عهده دارند. محققان می‌گویند ترکیب این دو کموکین اثر درمانی این روش را افزایش می‌دهد و پاسخ ایمنی قدرتمندتری را علیه تومور ایجاد می‌کند که پیشتر در دسترس نبود.

منبع: دیجیاتو

آشپزی من

شیرینی

شیرینی کرکی اصفهانی مناسب پذیرایی نوروز

مواد لازم برای ۴۰ عدد

- آرد نخود: ۱۲۵ گرم
- آرد برنج: ۱۲۵ گرم
- آرد گندم: ۲۵۰ گرم
- روغن جامد یا روغن قنادی: ۲۲۵ گرم
- پودر قند: ۱۷۵ گرم
- پودر هل: نصف قاشق چای خوری
- تخم خرفه یا پودر پسته: برای تزیین

طرز تهیه:

۱- ابتدا روغن جامد را با پودر قند الک شده داخل غذاساز بریزید و با دور تند، حدود ۳ دقیقه بزنید تا کاملا مخلوط و کرم مانند شود. (از همزن برقی هم می‌توانید استفاده کنید، اما غذاساز راحت‌تر است، چون در ابتدای کار ممکن است پودر قند به بیرون بپاشد).

۲- آرد برنج، آرد نخود و آرد گندم را الک و با هم مخلوط کنید. پودر هل را اضافه کنید، سپس آردها را که خوب مخلوط و الک کرده اید با قاشق به مخلوط روغن و پودر قند اضافه کنید.

۳- وقتی بیش از نیمی از آرد را اضافه کردید دیگر از غذاساز یا همزن استفاده نکنید. به اضافه کردن تدریجی آرد ادامه دهید و با دست مواد را ورز دهید تا خمیری لطیف به دست بیاید.

۴- خمیر شیرینی کرکی را داخل کیسه بریزید و چهار ساعت استراحت دهید. اکنون از خمیر گلوله‌هایی به اندازه فندق بردارید، خوب گرد کنید و روی شیرینی را به وسیله سر ماسوره گردیا با کاتر گرد کوچک شکل دار کنید.

۵- معمولا طرح زدن روی شیرینی کرکی به این صورت است که چند بار دایره را روی شیرینی می‌زنند به طوری که دایره‌ها همدیگر را قطع کنند و هر دایره از وسط دایره قبلی بگذرد. به این مرحله در شیرینی پزی به اصطلاح پر زدن می‌گویند.

۶- شیرینی‌ها را روی سینی فر پوشانده شده با کاغذ روغنی بچینید. اکنون تخم خرفه یا پودر پسته را روی شیرینی کرکی بپاشید و آن را به دلخواه تزیین کنید. سینی را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار دهید و بپزید. بعد از پخت صبر کنید شیرینی کرکی کاملا خنک شود، سپس آن را از کاغذ روغنی جدا و به ظرف در دار منتقل کنید.

مزایده عمومی بهره برداری از مرکز فرهنگی، رفاهی (باغ ایثار طرقبه) خراسان رضوی برای مدت ۲ سال (نوبت دوم)

• **نام و نشانی مزایده گزار :** موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار استان خراسان رضوی به نشانی : مشهد بلوار خیام جنوبی - نبش خیام جنوبی ۲۴ - پلاک ۱۷ - طبقه سوم

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده :

موضوع مزایده	شماره درج در سامانه	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)
بهره برداری از مرکز فرهنگی، رفاهی ایثار (باغ ایثار طرقبه)	۵۰۰۱۰۹۳۱۱۶۰۰۰۰۴۹	۵۴۶/۰۰۰/۰۰۰

لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۰۳۳۳۲۹۹۵۰۰۰ نزد بانک دی، به نام موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار قابل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد. **توضیحات:** کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. **تاریخ انتشار مزایده** در سامانه تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ و به شماره جدول فوق درج در سامانه می باشد. • **مهلت زمان تحویل اسناد مزایده:** از ساعت ۸ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ تا ساعت ۱۶ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد. **مهلت اپلود اسناد و ارائه پیشنهاد:** از ساعت ۸ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ تا ساعت ۱۲صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۱ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) می باشد. • **زمان بازگشایی پاکات:** روز دو شنبه ساعت ۱۴ ظهر مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۱ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت و به نشانی تهران خیابان موسوی شمالی خیابان برفروشان پلاک ۲۰ می باشد .

• **محل تحویل پاکت های تضمین** - تهران خیابان طالقانی خیابان موسوی شمالی خیابان برفروشان پلاک ۲۰

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس ۱۴۵۶-۰۲۱ تلفن تماس جهت کسب اطلاعات : ۰۹۱۵۰۲۹۰۴۰۰ - ۳۷۶۵۷۵۷۱

تذکر : هزینه درج آگهی و حق الزحمه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

مدیریت موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایثار

۱۴۰۱۰۰۹۲۷۱/د

برگ سبز خودرو مزدا دو کابین بنام رضا نوروزی
به شماره انتظامی 42 ایران 746 ه 45
و شماره موتور FE562438
و شماره شاسی NAGDPX2PN12G12730
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۹۱۹۰/پ

برگ سبز خودرو سوزاری سمند مدل ۸۲ ایکس ۷
به شماره انتظامی ۳۶- ۴۲۲ ص ۱۸
به شماره موتور ۳۲۹۰۸۲۳۲۹۹۱ به شماره شاسی ۰۰۸۲۲۳۲۰۹۶ بنام سعیده ملکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۷۸/م

کلیه مدارک خودروی پراید 131 مدل 1399
به شماره انتظامی ۹۳ ه ۶۶۵ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS411100L3604477 و شماره موتور M13/6442287 بنام زهرا صابری محمدیه
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۰۰۹۲۹۴/پ

برگ سبز خودرو سایپا مدل ۱۴۰۰
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۹۱۱ پ ۲۹
شماره موتور M15/9373206
شماره شاسی NAS851100M3358578
بنام مرضیه حسین زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۳۴/ر

برگ سبز وسندکمپانی دوو سی یلو دودی روغنی
مدل۱۳۷۷ شماره انتظامی۱۳۲ایران ۶۶۵ص۶۲
شماره موتور 705757
شماره شاسی IR77165005247 بنام مرضیه بهرامی
مفقود وفاقداعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۳۷/ق

برگ سبز پژو 405
شماره انتظامی ایران 12-184د77
به شماره شاسی NAAM31FC6DK864833
و شماره موتور 139B0020974
به نام علی موحدی راد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۸۶/ب

برگ سبز خودرو سواری سمند LX XU7 مدل ۱۳۹۵
شماره پلاک ۴۲۹ق ۴۴-ایران ۶۴ و به شماره موتور ۱۲۴k۰۸۷۴۹۲۰ و به شماره شاسی NAAC91CE7GF096306 به نام حسن کفاشی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۹۳۴۳/ب

برگ سبز خودرو پژو 206 بنام پیمان سالاری
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۹ س ۶۳
و شماره موتور 167B0002011
و شماره شاسی NAAP41FE0GJ758767
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۹۱۸۹/پ

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پیکان مدل ۱۳۸۱
به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۶۴۳ ج ۹۹
به شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۲۰۱۷۷ به شماره شاسی ۰۰۸۱۵۲۱۴۵۲ بنام علی کامل مقدس مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۷۹/م

برگ سبز خودرو پژو405 به شماره انتظامی ۱۳۶ ایران ۹۴۳ ن ۳۱
و شماره موتور 12485057537
و شماره شاسی 24216422 بنام علی نیک گفتار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۴۴/ق

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سید محمد جواد حسینی فرزند سید محمود به شماره شناسنامه ۸۵۸۷۱ صادره از مشهد مقطع دکتری رشته دامپزشکی صادره از واحد دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی کرج با شماره ۱/۱۹۴۴۳ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار میباشد. از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به نشانی کرج، رجایی شهر تقاطع بولوار مودن و استقلال ارسال نماید. ۱۴۰۱۰۰۸۵۶۵/ر

برگ سبز خودرو پراید
شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۶۹۴ د ۶۳
شماره موتور ۲۲۹۶۰۲۰
شماره شاسی S1412287699206
بنام ابراهیم سمعیان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۱۹۸/ر

برگ سبز سایپا S مدل ۱۴۰۱
شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۳۲م۲۸
و شماره موتور M15/9726335
و شماره شاسی NAS851100N5742414
به نام امین طالبی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۱۷۷/ر

برگ سبز خودرو پژو 405 به شماره انتظامی ۱۳۶ ایران ۹۴۳ ن ۳۱
و شماره موتور 12485057537
و شماره شاسی 24216422 بنام علی نیک گفتار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۴۴/ق

برگ سبز خودرو سواری پژو آردی مدل ۸۳
به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۷۹۳ ب ۳۲
به شماره موتور ۱۱۷۸۳۰۱۴۵۶۸ به شماره شاسی ۸۳۱۱۵۵۳۵ بنام ابوالقاسم خموشی علی آباد
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۸۰/ه

پروانه تاکسیرانی
اینجانب حسین وطن خواه
مالک خودرو ۴۰۵ تاکسی
به شماره انتظامی ۴۳۲ت۶۷ ایران ۱۲
شماره بدنه NAAM11VE1GK472711
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۷۳/ر

برگ سبز خودرو پراید صبا GTX مدل۸۹ رنگ سفید
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۶۴ ی ۸۳
شماره شاسی S1412289543220
شماره موتور 3630291 بنام سید ابوالفضل میر محمدی
فیروز آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۵۳/ق

برگ سبز لاماری ایما مشکی ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ۳۷۴ ب ۱۱ ایران ۳۲
و شماره موتور 4A95TD*3VD159
و شماره شاسی N5RL42DA5NP001393
به نام محمد حسین میری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۱۷۶/ر

برگ سبز و کارت دنا پلاس
شماره انتظامی ایران 12-419ه48
و شماره موتور 153H0111024
و شماره شاسی NAAW31YU2NE499161
به نام سید ابوالفضل رضوی کلاتی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۹۲۴۸/ق

کارت خودرو ام وی ام
شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۷۲ص۳۸
شماره شاسی NATFBAMD8E1022456
شماره موتور MVM477FJAE026280
بنام منا روشن رودی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۲۵۸/ر