

قم هراسی؛ دردی خطرناک‌تر از کرونا برای قمی‌ها

شهر انقلاب، قربانی توپنه رسانه‌ای

دکتر حریری، معاون وزیر بهداشت:

شیوع کرونا هیچ ارتباطی با طلبه‌های چینی و قم نداشت

♦ برخی استان‌ها همزمان با قم به کرونا مبتلا بودند

۳۰ بهمن ماه سال گذشته وجود ویروس کرونا در ایران اطلاع‌رسانی می‌شود؛ این خبر همه دنیا را متحیر کرد که با رسیدن ویروس به ایران در قم مشاهده می‌شود در حالی که این شهر نه فرودگاه بین‌المللی دارد و نه جزو شهرهای مرزی کشور است. قم هم در رسانه‌ها منشأ آلودگی و مبدأ شروع انتشار کرونا ویروس می‌شود؛ شبکه‌های معاند و ضد انقلاب با هماهنگی رسانه‌ها به عنوان افراد.....

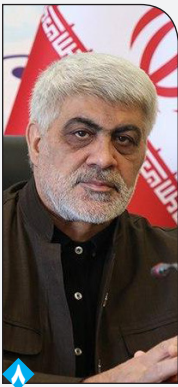
مدیر گروه بهداشت محیط و سلامت کار مرکز بهداشت قم:

نیمی از ناوایی‌های قم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند

فرمانده سپاه امام علی بن ابیطالب (ع):

غناي محتوایی موزه دفاع مقدس قم مورد توجه قرار گیرد

اولتیماتوم سر مست به مدیران قم



معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم تأکید کرد:

بر خور د باز دارنده در انتظار سودجویان بازار

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم گفت: مردم در شرایط کنونی خواستار جدیت مسئولان در مقابله با متخلفان اقتصادی هستند و بر همین اساس با افراد سودجو در بازار قم برخورد بازدارنده صورت می‌گیرد. مهرداد غضنفری روز چهارشنبه در کارگروه تنظیم بازار قم در سالن جلسات استانداری بیان کرد: هدف ما این است که مردم به چشم تلاش مسئولان را برای پیگیری امور و کم کردن مشکلات اقتصادی ببینند و به همین خاطر اجازه سوء استفاده در بازار استان را نمی‌دهیم. وی

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم:

رسانه‌های قم به خوبی جو روانی کرونا را کنترل کردند

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم گفت: رسانه‌ها به خوبی توانستند جو روانی کرونا را در قم کنترل کنند و نقش مؤثری در همکاری مردم با دانشگاه علوم پزشکی داشته باشند. سید موسی حسینی کاشانی روز چهارشنبه در شانزدهمین جلسه شورای اطلاع‌رسانی و کمیته اطلاع‌رسانی و مدیریت جو روانی ستاد مبارزه با کرونا که ظهر چهارشنبه در تالار شهید آوینی قم برگزار شد، با اشاره به اهداف این کمیته بیان کرد: آگاه‌سازی شایسته و پیگیری‌های لازم برای مدیریت جو روانی جامعه از اهداف



استاندار قم:

وضعیت قم هنوز شدید نشده است

شهروندان فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنند
باید از شیوع مجدد کرونا پیشگیری کنیم

به صورت مجازی؛

آیین هفتمین روز ارتحال آیت‌الله امینی در قم برگزار شد

آیین مجازی هفتمین روز ارتحال آیت‌الله ابراهیم امینی از اساتید برجسته حوزه علمیه قم، امام جمعه اسبق این شهر و عضو فقید تشخیص مصلحت نظام عصر پنجشنبه از سوی تولیت آستان مقدس کریمه اهل بیت در حرم حضرت معصومه (س) در قم برگزار شد. در این آیین، یک عضو مجلس خبرگان رهبری طی سخنانی آن مرحوم را از یاران ولایت دانست، و اظهار داشت: سال‌های سال خدمت به اسلام و انقلاب در کارنامه این فرد بزرگ ثبت شده است. حجت الاسلام محمد ابوالقاسم، اظهار داشت: این فرد بزرگ پنج کتاب در رابطه با امامت تدوین کرد که نشان دهنده

سخنگوی مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی قم:

افزایش آمار تصادفات قم نگران‌کننده است

سخنگوی مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی قم گفت: با لغو ممنوعیت تردد بین شهری و برداشته شدن برخی محدودیت‌ها با اجرای فاصله‌گذاری اجتماعی، آمار تصادفات در این استان در ۲ هفته اخیر به شکل نگران‌کننده‌ای افزایش یافته است. مهدی فراهانی افزود: متأسفانه در ۲ هفته اخیر به ویژه با آغاز ماه مبارک رمضان و در ساعات منتهی به افطار آمار تصادفات جاده‌ای و شهری و همچنین تصادف راکبان موتورسیکلت افزایش بسیار زیادی داشته است. وی با اشاره به همراهی خوب مردم در اجرای طرح فاصله‌گذاری گفت: با اجرای شدن

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (نوبت اول)



سازمان میادین شهرداری قم



در نظر دارد پروژه ذیل را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.

عنوان و آدرس پروژه	برآورد اولیه	مدت پیمان	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه	هزینه خرید اسناد
انجام امور خدماتی (نظافت محوطه میدان برگ میوه و تره بار شهید رجایی و نگهداری فضای سبز میدان و شهرک صنوف)	۱۱/۴۲۲/۲۱۵/۰۸۴ ریال	یکسال	۵۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

شرایط:

-مبلغ هزینه خرید اسناد مناقصه می بایست به شماره حساب ۰۱۱۳۱۲۷۵۸۸۰۰۱ بانک ملی به نام سازمان میادین شهرداری قم واریز گردد (هزینه خرید اسناد مناقصه غیرقابل استرداد می باشد)

محل دریافت اسناد: با ارائه اصل فیش واریزی و کارت شناسایی معتبر جهت تحویل اسناد به نشانی قم- جاده قدیم قم تهران- بلوار شهید خدا کرم- روبروی بهشت معصومه (س) - بلوار شهید رجایی- میدان بزرگ میوه و تره بار شهید رجایی- سازمان میادین، امور قراردادها و پیمانها مراجعه نمایند.

-تضمین شرکت در مناقصه به صورت ضمانتنامه بانکی در وجه سازمان (با حداقل اعتبار ۳ ماه) یا واریز وجه نقد به حساب بانک انصار شعبه مرکزی به شماره ۳۵۱۰۸۲۴۹۱۵۱۸۲۳۱ بنام سازمان میادین میوه و تره بار شهرداری قم می باشد.

- ارائه تاییدیه اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی در خصوص موضوع مناقصه و گواهی صلاحیت ایمنی از اداره کار جهت شرکت در مناقصه الزامی می باشد.

-فروش اسناد از مورخ ۹۹/۰۲/۱۴ لغایت ۹۹/۰۲/۲۴ می باشد.

-پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت و با قید قبولی و بدون قید و شرط، امضا کرده و به پیشنهاد خود ضمیمه نمایند. عدم انجام این مهم از جانب هریک از مناقصه گران باعث حذف آنان از فرایند مناقصه می گردد.

-هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

-سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه موجود می باشد.

-جهت پاسخگویی به سوالات با شماره ۰۲۵۳۶۶۴۳۱۳ تماس نمایید.

زمان و محل تحویل پاکات پیشنهاد قیمت: تا پایان وقت اداری مورخ ۹۹/۰۲/۲۴ به آدرس قم- بلوار امام موسی صدر- ساختمان شهرداری مرکز- طبقه ۴- معاونت خدمات شهری و امور اجتماعی- واحد حراست.

تاریخ آگهی نوبت دوم: ۹۹/۰۲/۱۴

روابط عمومی سازمان میادین شهرداری قم

تسبیح سحر

ویژه برنامه سحرهای ماه مبارک رمضان
در جوار امامزادگان استان قم
از شبکه سیمای استان قم

زمان: ماه مبارک رمضان ساعت ۳ بامداد

کارشناسان مذهبی برنامه:

حجج اسلام سیدحسین مومن، فرحزاد، نظری منفرد، عباس اسکندری، محمد سعیدی، محسن کافی، شوزب شیری و آیت الله تحریری

با اجرای: سید مهدی تحویلدار

پایان ویژه های حاجات فراروی از دعای این مجامعه فعالی دعای سحر، مناجاتی معرفی از امامزادگان، بخش کلیپ های قرآنی، مسابقه و بازی های

کوکید ۱۹ و شستن میوه و سبزی؛

د ر ز م ا ن پ ا ن د م ی ک ر و ن ا م ی و ه ه ا و س ب ز ی ه ا ر ا چ گ و ن ه ب ش و ی د ؟



MERS-CoV. تاکنون این ویروس از انسان به انسان منتقل شده است؛ یعنی وقتی که فرد سالم، ترشحات تنفسی را که فرد آلوده با عطسه یا سرفه پخش کرده، تنفس می‌کند.

اگر اصرار دارید از ضدعفونی‌کننده برای تمیز کردن میوه و سبزی استفاده کنید، باید مطمئن شوید که این محصولات، مناسب استفاده برای مواد غذایی هستند. ضمناً دقیقاً طبق دستورالعمل درج‌شده روی محصول آن را به کار ببرید

چگونه میوه‌ها و سبزی‌ها را به درستی بشوییم؟

همان‌طور که گفتیم احتمال اینکه ویروس کرونا از طرق غذا منتقل شود بسیار کم است. اما رعایت برخی از اصول بهداشتی روزمره کمک می‌کند هرگونه خطری از جهت بیماری و عفونت نیز به حداقل ممکن برسد. شما باید پیش از شستن میوه‌ها و سبزی‌ها، دست‌های خود را به مدت دست کم ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید. همچنین نیازی نیست برای شستن میوه‌ها و سبزی‌ها از صابون یا شوینده استفاده کنید چون ممکن است روی میوه و سبزی باقی بمانند.

پس چطور باید میوه و سبزی را درست بشویید؟

مادستورالعمل‌هایی برایتان داریم؛

• در مورد سبزیجات برگ‌ی مانند کاهو و کلم برگ، اولین لایه‌ی برگ‌ها که معمولاً پژمرده و آلوده هستند را دور بریزید. سپس برگ‌ها را از هم جدا کرده و یکی‌یکی آن‌ها را بشویید. به این صورت شما می‌توانید هرگونه آلودگی و سم و کود باقیمانده را از روی سبزی پاک کنید.

• در مورد سبزی‌هایی که بافت سفت‌تری دارند (مانند خیار، فلفل دلمه‌ای، کدو و ...) می‌توانید از یک برس مخصوص شستن سبزیجات استفاده کنید.

• در مورد گل کلم و بروکلی توصیه می‌کنیم ابتدا آن‌ها را به تکه‌های کوچک‌تر خرد کنید. سپس آن‌ها را در آبکش گذاشته و در آب سرد غوطه‌ور کنید. بدین

ترتیب می‌توانید قسمت‌های داخلی گیاه را که در حالت معمول دسترسی به آن‌ها ندارید به‌خوبی تمیز کنید.

• برای شستن سبزی‌های ریشه‌ای مانند سیب‌زمینی و چغندر و هویج، می‌توانید آن‌ها را برای مدت کوتاهی در آب قرار دهید تا آلودگی روی آن‌ها نرم و جدا شود. سپس با برس یا اسفنج سطح‌شان را بسایید، بدون هیچ شوینده‌ای و فقط زیر شیر آب. این نوع سبزی‌ها را حتماً قبل از پوست گرفتن بشویید.

میوه‌ها را چگونه بشوییم؟

• توت‌فرنگی، تمشک و... همگی بسیار ظریف هستند، بنابراین باید آن‌ها را در آبکش گذاشته و برای مدت کوتاهی در آب سرد غوطه‌ور کنید. سپس به آرامی با دست‌هایتان کمی بسایید و آب بکشید.

• میوه‌هایی که قرار است با پوست بخورید را خوب بشویید. این میوه‌ها را زیر شیر آب بگیرید و به آرامی با دست‌هایتان بسایید. هلو، گلابی، گوجه‌سبز، زردآلو و... نمونه‌هایی از این میوه‌ها هستند.

• در مورد میوه‌هایی مانند لیمو، کیوی و... که پوست‌شان قابل خوردن نیست، باز هم شستن قبل از پوست‌کندن لازم است. اگر این میوه‌ها را خوب شستشو ندهید این احتمال وجود دارد که آلودگی‌های روی پوست، از طریق چاقویی که برای پوست‌کندن استفاده می‌کنید به داخل میوه انتقال داده شود.

• برای نگهداری بهتر میوه‌ها و سبزی‌هایی که شسته‌اید باید آن‌ها را با یک حوله یادستمال تمیز خشک کنید.

ایا استفاده از ضدعفونی‌کننده برای شستن میوه‌ها و سبزی‌ها ضروری است؟

باز هم می‌گوییم که احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق غذا بسیار بسیار کم است. بنابراین کارشناسان توصیه‌نمی‌کنند که برای شستن میوه‌ها و سبزی‌ها از ضدعفونی‌کننده‌ها استفاده کنید. اما اگر اصرار دارید از ضدعفونی‌کننده برای

تمیز کردن میوه و سبزی استفاده کنید، باید مطمئن شوید که این محصولات، مناسب استفاده برای مواد غذایی هستند. ضمناً دقیقاً طبق دستورالعمل درج‌شده روی محصول آن را به کار ببرید. چیزی که کارشناسان روی آن تأکید دارند این است که ما باید به دقت طبق اصول بهداشتی عمل کنیم. علاوه بر شستن میوه‌ها و سبزی‌ها طبق دستورالعمل‌های گفته شده، نکات زیر را فراموش نکنید: • دست‌هایتان را قبل و بعد از دست زدن به مواد غذایی بشویید. ضمناً

وسایل و سطوح آشپزخانه را بعد از شستن میوه و سبزی، تمیز کنید.

• میوه‌ها و سبزی‌ها را از گوشت و مرغ و ماهی خام جدا کنید. هر بار از تخته و کارد فقط برای یک ماده غذایی استفاده کنید.

• سبزیجات را قبل از مصرف حرارت بدهید و بپزید. اگر می‌خواهید سالاد بخورید، حتماً قبل از تهیه‌ی سالاد، تمام مواد آن را به دقت و به درستی بشویید.

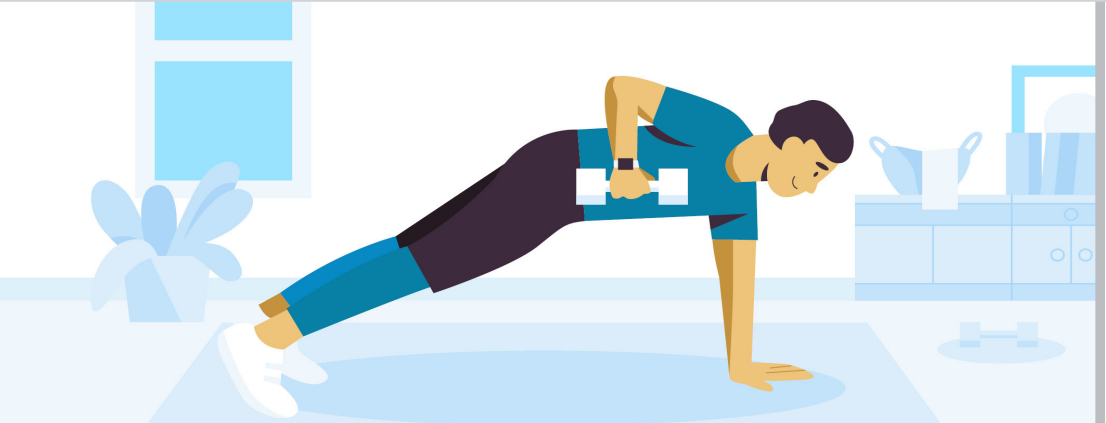
• از میوه‌ها و سبزی‌های تازه و باکیفیت استفاده کنید.

• نکات و اصول لازم برای نگهداری مواد غذایی را رعایت کنید تا از انتشار ویروس کرونا جلوگیری کنید.

شستن میوه‌ها و سبزی‌ها یک معیار اساسی بهداشتی است

هرچند احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق غذا بسیار بسیار کم است اما این دستورالعمل‌ها اصولی هستند که ما باید همیشه قبل از آماده کردن مواد غذایی، تهیه‌ی غذا و خوردن غذا رعایت کنیم تا از خودمان و عزیزانمان در برابر ویروس کرونا محافظت نماییم. ضمناً با رعایت این اصول، هرگونه آلودگی و سم و کود شیمیایی و سایر پاتوژن‌هایی که ممکن است روی سطوح میوه و سبزی باشند، حذف خواهند شد.

اینفوگرافه



ورزش و روزه‌داری

توصیه‌ها برای ورزشکاران

ادامه فعالیت بدنی در ماه مبارک	انجام فعالیت‌های سنگین در فاصله افطار تا سحر	نوشیدن مقادیر فراوانی آب از افطار تا سحر	۸ ساعت خواب در شبانه‌روز

توصیه‌ها برای ورزشکاران غیر حرفه‌ای

کاهش شدت برنامه ورزشی نسبت به قبل ماه مبارک	انجام ورزش ۲ تا ۳ ساعت بعد افطار یا ساعات منتهی به افطار	بهترین گزینه‌ها: شنا، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی بعد افطار	اجتناب از انجام حرکات سنگین ورزشی

نحوه استفاده زنان باردار از تلفن همراه؛

آیا لباس‌های ضد امواج از زنان باردار محافظت می‌کند؟

بارداری دورانی است که یک زن برای حفظ سلامتی جنین و همچنین خودش باید اقدامات زیادی، از مصرف تغذیه سالم تا دوری از امواج را رعایت کند. اما آیا می‌دانید چیزهای کوچکی که بخشی از زندگی روزمره شما را تشکیل می‌دهند نیز می‌توانند در این مدت به شما آسیب برسانند؟ تشعشعات ناشی از تلفن همراه، رایانه و اینترنت نیز می‌تواند بر بارداری شما تأثیر بگذارد. زنان باردار در معرض تأثیرات محیطی زیادی قرار دارند که ممکن است تشخیص این‌ها دقیقاً چه چیزی می‌تواند بر بارداری تأثیر بگذارد، دشوار باشد. اخیراً استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند دوی فای، وایرلس و تلفن‌های هوشمند... که از خود اشعه‌ساطع می‌کنند، به طرز چشمگیری افزایش یافته است. این بدان معناست که یک زن باردار حتی اگر از تلفن همراه شخصی استفاده نکند، ممکن است در معرض مقادیر زیادی از اشعه قرار بگیرد.

تحقیقات در باره استفاده از تلفن همراه در حین بارداری چه می‌گویند؟

تحقیقاتی برای درک تأثیر استفاده از تلفن همراه در دوران بارداری انجام شده است. طبق تحقیقات انجام‌شده توسط دانشمندان دانشگاه ییل، تلفن‌های همراه به‌دقت موش‌های باردار وصل شده‌اند تا ببینند چگونه ممکن است تشعشع روی جنین تأثیر بگذارد. هنگامی که موش‌ها به دنیا آمدند، مشاهده شد که موش‌هایی که در معرض اشعه تلفن همراه قرار داشتند، نوزادانی را که دارای مشکلات رفتاری مشابه با ADHD بودند به دنیا می‌آوردند. با این حال، این تحقیق نیز قطعی نیست زیرا انسان بسیار بزرگتر از موش است و از موبایل ۲۴ ساعته استفاده نخواهد کرد. از طرفی دیگر، محققان مدعی هستند که تلفن‌های همراه، امواج رادیویی غیر یونیزه کننده (پرتهایی که قادر به یون سازی در بدن انسان نیستند) را منتشر می‌کنند که احتمالاً بر سلامت مادر یا جنین تأثیر نمی‌گذارد. با این حال، برخی از مطالعات نشان می‌دهد که استفاده طولانی مدت از تلفن همراه می‌تواند باعث بی‌خوابی، کاهش تراکم استخوان و عملکرد مغر شود. گفته شده، قرار گرفتن در معرض تشعشعات سطح پایین و محدود ناشی از موبایل ممکن است برای سلامتی مضر نباشد اما با این وجود معقول است که به طول بارداری قرار گرفتن در معرض تلفن‌های همراه را محدود کنید.

تأثیر استفاده بیش از حد از موبایل در دوران بارداری

استفاده بیش از حد از تلفن همراه در دوران بارداری به روش‌های زیر، ممکن است شما و کودکان را تحت تأثیر قرار دهد - استفاده طولانی مدت از تلفن‌های همراه در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلا به مشکلات بیش فعالی در دوران کودکی را افزایش دهد.

- میزان بالایی قرار گرفتن در معرض اشعه موبایل در دوران بارداری همچنین می‌تواند فعالیت مغز زن باردار را تغییر داده و باعث خستگی، اضطراب، کاهش حافظه و اختلال در خواب شود. - قرار گرفتن در معرض امواج رادیویی در دوران بارداری می‌تواند در گیرنده‌های سلولی بدن انسان اختلال ایجاد کند و احتمالاً خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

زنان باردار چگونه از تلفن همراه استفاده کنند؟

تأثیرات ناشی از تشعشعات تلفن همراه باعث نگرانی در دوران بارداری می‌شود. بسیاری از متخصصان بر این باورند که استفاده بیش از حد از تلفن همراه در دوران بارداری می‌تواند باعث ایجاد مشکلات رفتاری و عاطفی در کودک شود. بنابراین، زنان باردار باید استفاده از تلفن همراه را محدود کنند. در اینجا چند نکته مفید برای نحوه درست استفاده از تلفن همراه برای زنان باردار آورده شده است: - سعی کنید تا حد امکان از تلفن همراه استفاده نکنید و به دنبال ابزارهای جایگزین مانند تلفن ثابت باشید. - به منظور محافظت از کودک در برابر هرگونه آسیب، از حمل تلفن همراه خود در جیب نزدیک به شکم خودداری کنید.

- در هنگام خواب از قرار دادن تلفن همراه خود در زیر بالش یا کنار سر خودداری کنید. تلفن همراه خود را در فاصله دورتری از تخت خود قرار دهید و یا در صورت امکان در هنگام خوابیدن، تلفن همراه خود را خاموش کنید. - اینترنت را زمان خواب و یا هنگامی که به آن نیازی ندارید، خاموش کنید. - سعی کنید مکالمات طولانی را با تلفن همراه انجام ندهید و هنگام صحبت با تلفن همراه از هندرفری یا بلندگو استفاده کنید. - از تلفن همراه خود زمانی استفاده کنید که سینگنال موبایل قوی است زیرا هرچه سینگنال قدرتمندتر باشد، انرژی کمتری برای کار با تلفن نیاز دارد و مقدار SAR (تخمین جذب خاص) پایین‌تر است. هرچه میزان SAR کمتر باشد، جذب بدن از امواج کمتر و اثرات زیان‌آور وسیله مذکور کمتر خواهد بود.

ایا استفاده از لباس‌های ضد امواج برای زنان باردار مؤثر است؟

به گزارش سازمان بهداشت جهانی " استفاده از لباس‌های ضد امواج برای کاهش قرار گرفتن در معرض فرکانس‌های رادیویی اثبات نشده است. " همچنین براساس آزمایشاتی که توسط آکادمی چین انجام شده، این لباس‌ها در جلوگیری از ۹۰ درصد امواج الکترومغناطیسی که از سمت جلو می‌آیند، مؤثر هستند اما قسمت‌هایی از بدن که پوشیده از لباس نیستند، در معرض تابش امواج قرار دارند. این در حالی است که سازندگان لباس ضد امواج ادعا می‌کنند که لباس‌های ضد امواج تا ۹۹٪ از تولید اشعه ناشی از رایانه، تلویزیون، موبایل، ماکروویو یا هر وسیله الکترونیکی مدرن دیگر جلوگیری کرده و برای محافظت از زنان باردار معتبر هستند اما کمیسون تجارت فدرال (FTC) به مصرف کنندگان آمریکایی توصیه کرده، از خرید محصولاتی که ادعا می‌کنند کاربران را در برابر اشعه تلفن همراه محافظت می‌کنند، خودداری کنند. به گفته FTC (زنان حمایت از حقوق مصرف‌کننده)، لباس‌ها ضد امواج هیچ مدرک علمی ندارد.

توصیه‌ها و هشدارها

آیا لبنیات موجب التهاب در بدن می‌شود؟



اگر چه التهاب نخستین خط دفاعی بدن در برابر آسیب‌دیدگی یا عفونت است، التهاب مزمن می‌تواند مضر بوده و به بافت‌ها و اندام‌های بدن آسیب برساند.

لبنیاتهمواره موضوعی بحث برانگیز بوده است. برخی افراد بر این باورند که مصرف لبنیات موجب التهاب در بدن می‌شود، در شرایطی که برخی دیگر نظری مخالف داشته و آن را ضد التهاب می‌دانند.

به نقل از 'هلت لاین' التهاب همانند یک کشمشر دیو له است و اگر چه مقدار اندک و کوتاه مدت آن می‌تواند مفید باشد، اما التهاب مزمن و بیش از حد مضر است.

التهاب یک واکنش طبیعی بدن به پاتوژن‌ها یا عوامل بیماری‌زا، مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها، یا آسیب‌دیدگی‌ها، مانند پرتیگی و خراشیدگی است.

در واکنش به این محرک‌های التهابی بدن پیام‌رسان‌های شیمیایی ویژه ای مانند هیستامین، پروستاگلندین‌ها، و برادری کینین ترشح می‌کند که یک واکنش ایمنی برای مقابله با پاتوژن‌ها یا باپهودی و ترمیم بافت آسیب‌دیده را موجب می‌شود.

واکنش التهابی ممکن است حاد یا مزمن باشد که در موارد حاد چند روز ادامه داشته و التهاب مزمن بیش از شش هفته طول می‌کشد.

اگر چه التهاب نخستین خط دفاعی بدن در برابر آسیب‌دیدگی یا عفونت است، التهاب مزمن می‌تواند مضر بوده و به بافت‌ها و اندام‌های بدن آسیب برساند.

التهاب مزمن می‌تواند در نتیجه عفونت‌ها یا آسیب‌دیدگی‌های درمان نشده، یک اختلال خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید، یا عادات سبک زندگی، به ویژه رژیم غذایی شکل بگیرد.

لبنیات اجزای آن

محصولات لبنی از شیر استاندارد مانند گاو و بز تولید شده و شامل مواردی مانند پنیر، کره، ماست، بستنی و کفیر می‌شوند. شیر و محصولات لبنی حاوی مواد مغذی بسیاری هستند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

پروتئین، شیر و ماست حاوی پروتئین هستند که به راحتی گوارش شده و جذب بدن می‌شود.

کلسیم، شیر، ماست، و پنیر سرشار از کلسیم هستند که یک ماده معدنی ضروری برای عملکرد درست اعصاب و عضلات و همچنین برای سلامت استخوان محسوب می‌شود.

ویتامین D، در بسیاری از کشورهای شیر گاو با ویتامین D غنی می‌شود که یک ماده مغذی ضروری برای سلامت استخوان، عملکرد درست سیستم ایمنی و کنترل التهاب محسوب می‌شود.

پروبیوتیک‌ها، ماست و کفیر حاوی پروبیوتیک‌ها هستند که باکتری‌هایی مفید برای تقویت سلامت روده و سیستم ایمنی هستند.

ویتامین های B، شیر و ماست منابع خوبی برای ریبوفلاوین (ویتامین B۲) و ویتامین B۱۲ هستند که هر دو از تولید انرژی و عملکرد عصبی پشتیبانی می‌کنند.

اسید لینولئیک کونژوگه، محصولات لبنی از جمله منابع خوبی برای اسید لینولئیک کونژوگه نوعی اسید چرب مرتبط با چربی سوزی و فواید سلامت دیگر هستند.

افزون بر این، شیر و محصولات لبنی پرچرب سرشار از چربی‌های اشباع هستند و به همین دلیل است که برخی معتقدند این محصولات موجب التهاب می‌شوند. در شرایطی که لزوماً التهاب را نیستند، چربی‌های اشباع ممکن است التهاب موجود را با افزایش جذب مولکول‌های التهابی لپوپولی‌ساکاریدها تشدید کنند. همچنین، مطالعات

مشاهده ای مصرف شیر و محصولات لبنی را با افزایش خطر آکنه، یک شرایط التهابی، در نوجوانان و جوانان مرتبط دانسته‌اند. افزون بر این، برخی افراد ممکن است نفخ، کرامپ، و اسهال را پس از مصرف لبنیات تجربه کنند و این علائم را با التهاب پیوند دهند، اگرچه احتمالاً این علائم با ناتوانی در گوارش قند شیر به نام لاکتوز مرتبط هستند. در هر صورت، افراد بسیاری از مصرف شیر و محصولات لبنی به واسطه ترس از بروز و افزایش التهاب رهمیز می‌کنند.

لبنیات و التهاب

روشن است که مصرف برخی مواد غذایی از جمله میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند التهاب را کاهش دهد، در شرایطی که برخی مواد غذایی دیگر مانند گوشت‌های فرآوری شده، نوشیدنی‌های شیرین شده یا شکر و غذاهای سرخ‌شده می‌توانند موجب التهاب شوند.

با این وجود، اگر شما به پروتئین موجود در شیر آلرژی نداشته باشید، به طور دقیق مشخص نیست که مصرف لبنیات موجب التهاب می‌شود یا خیر. برخی مطالعات نشان از بروز التهاب به واسطه مصرف لبنیات حکایت دارند، در شرایطی که برخی دیگر چنین چیزی را نشان نداده‌اند. این نتایج مختلط در نتیجه تفاوت‌ها در عواملی مانند طراحی و روش‌های مطالعه، وضعیت جمعیتی و سلامت شرکت‌کنندگان در مطالعه، و ترکیب رژیم غذایی شکل می‌گیرند. یک بررسی از ۱۵ کارآزمایی کنترل شده که بین بازه زمانی ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۸ انجام شده و به صورت تصادفی انتخاب شده بودند هیچ اثر التهابی ناشی از مصرف شیر یا محصولات لبنی در بزرگسالان سالم یا بزرگسالان مبتلا به اضافه وزن، چاقی، دیابت نوع ۱ یا سندرم متابولیک را نشان نداد. در مقابل، این بررسی اظهار داشت که مصرف لبنیات با یک اثر ضد التهابی ضعیف در این افراد همراه بوده است. این یافته‌ها مشابه نتایج یک بررسی دیگر از ۸ مطالعه کنترل شده به طور تصادفی انتخاب شده بود که هیچ اثری از مصرف شیر بر نشانگرهای التهابی در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق را نشان نداد. یک بررسی دیگر با حضور افراد جوان که در بازه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال قرار داشتند هیچ مدرکی مبنی بر این که مصرف محصولات لبنی پرچرب موجب افزایش مولکول‌های التهابی اینترلوکین-۶ و فاکتور نکروزه‌دهنده تومور آلفا را نشان نداد. در شرایطی که شواهد فعلی ارتباطی بین لبنیات و التهاب را نشان نمی‌دهند، به پژوهش‌های بیشتر برای بررسی این که آیا هر محصول لبنی و یا کدام مولفه یا ماده مغذی در آنها موجب افزایش یا کاهش التهاب می‌شود، نیاز است. به عنوان مثال، مطالعات مشاهده ای، مصرف ماست را با کاهش متوسط خطر دیابت نوع ۲، یک بیماری مرتبط با التهاب مزمن، پیوند داده، در شرایطی که مصرف پنیر با افزایش متوسط خطر این بیماری مرتبط بوده است.

نکات بهداشتی را جدی بگیرید؛

۱۳ نکته کلیدی برای دور ساختن ویروس کرونا از نانوائی‌ها

رعایت نکات بهداشتی در پیشگیری از شیوع کرونا در مفاصلی همچون نانوائی‌ها که در ارتباط مستقیم با تغذیه مردم قرار دارند، بسیار مهم است.

اصلی‌ترین راه جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، رعایت بهداشت فردی توسط تمامی افراد جامعه است. افراد در هر موقعیت اجتماعی می‌توانند با رعایت نکات ساده بهداشتی نقشی بسیار مهم در جلوگیری از شیوع این ویروس داشته باشند.

در اینفوگرافی زیر می‌توانید نکات مهم بهداشتی را که برای پیشگیری از شیوع بیماری باید در نانوائی‌ها رعایت شود مشاهده کنید.

مهم‌ترین نکات بهداشتی ضروری در نانوائی‌ها

- ۱- آگاهی کارکنان نانوائی از علائم شایع ویروس کرونا (تب، سرفه خشک و تنگی نفس) بسیار ضروری است.
- ۲- افراد شاغل در نانوائی در صورت داشتن علائم ابتلا هرگز نباید به محل کار خود مراجعه کنند.
- ۳- از ورود افراد متفرقه به داخل کارگاه نانوائی باید خودداری شود.
- ۴- در نانوائی‌ها یک فرورونده صرفاً برای اخذ واده باید به کار گرفته شود و این فرد به هیچ عنوان نباید با تهیه و توزیع نان در تماس باشد.
- ۵- تا حد امکان باید از تبادل نقد پول خودداری شود.
- ۶- نانواها از ماسک و کلاه مناسب استفاده کنند.
- ۷- شست و شوی مکرر دست نانواها هر نیم ساعت یکبار ضروری است.
- ۸- تمامی تجهیزات نانوائی و سطوحی که نان روی آن قرار می‌گیرد به صورت روزانه و قبل از شروع کار ضدعفونی و گندزدایی شود.
- ۹- تمامی کارکنان نانوائی باید هر روز به حمام بروند و حداقل یکبار در روز لباس خود را تعویض کنند.
- ۱۰- با توجه به اِزحام جمعیت و تشکیل صف‌های نانوائی مردم نکات بهداشتی را بیشتر رعایت کنند و در غیر این صورت، نانواها، باید مردم را آگاه کند که فاصله را رعایت کنند
- ۱۱- اگر از رعایت اصول بهداشتی مطمئن نیستید از نان‌های بسته بندی صنعتی استفاده کنید.
- ۱۲- اگر در خود علائم بیماری را حس می‌کنید هرگز برای خرید نان به نانوائی نروید.
- ۱۳- از دست زدن به نان مشتریان دیگر خودداری کنید.

