

گشت مجازی

در این ستون پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشته‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را منتشر خواهیم کرد؛ بدون هیچ‌گونه توضیح و تفسیر.



■ مسعود بصیری با انتشار این اسکرین‌شات توییت زد: این وضعیت ماسک در ایتالیا و دانمارک با قیمتی وحشتناک است. بزرگ‌ترین سایت‌شان هم موجودی ندارد! حالا عدای فقط ایران را سیاه نشان می‌دهند؛ مرد باشید و خوبی‌ها را هم بگید. رسانه‌های فارسی‌زبان غربی اگر دلسو ما هستند یک هزارم پولشان را دارو به ایران بدهند.



■ مر نضی سیمیری هم با انتشار این دو اسکرین شات نوشت: صف خرید ماسک در کره جنوبی چند کیلومتر است، در تورین مردم فروشگاه‌های LIDL را خالی کردند. در شرایط بحرانی مردم رفتار مشابه دارند، اما کرونا هراسان با انتشار خبر خطر فحشی دشان به حال مردم نسوخته، هدف القای یک جمله است: «اگر امروز در برابر ترامپ زانو نزنید مجبوری فردا همدیگر را بخورید!»



■ احسان احمدی با انتشار این عکس توییت زد: فقط کرنای ایران کشنده است؟! کاربران لبنانی از استانداردهای دوگانه‌برخی مردم و رسانه‌ها شاکی شده‌اند و می‌گویند چرا کرنا را ایران باید بد است، اما از عربستان یا ایتالیا باید مشکلی نداشت؟! جواب را در: ۲۰ میلیون دلاری که عربستان، به شبکه MTV داد باید جست‌وجو کرد!



شرکت‌ها و ایرلاین‌ها زیر بار دستور وزیر نمی‌روند!

وزیر راه و شهرسازی طی ابلاغیه‌ای اعلام کرده **بیا** توجه به شرایط پیش آمده اگر مسافران بلیت قطار یا هواپیما را لغو کنند، شرکت‌های ریلی و هوایی**ی** حق دریافت خسارت کنسلی ندارند، اما تاکنون این اظهارنظر وزیر از سوی بسیاری از آژانس‌ها و ایرلاین‌ها عملیاتی نشده و این موضوع سبب سردرگمی مسافران شده است.
باین حال برخی ایرلاین‌ها با صدور دستورالعملی بول بابت کنسلی بلیت خسارت نمی‌گیرند، اما این موضوع فراگیر نیست و نظارتی هم بر روند اجرای این ابلاغیه‌ها صورت نمی‌گیرد.
شیوع کرونا سبب شد تا اقدامات پیشگیرانه با بسج امکانات برای مردم کنترل از گسترش این بیماری شدت یابد. در همین خصوص، محمد اسلامی، وزیر راه و شهرسازی طی ابلاغیه‌ای اعلام کرد که به دلیل شرایط کرونایی حاکم اگر مسافران بلیت قطار یا هواپیما را لغو کنند، شرکت‌های ریلی و هوایی**ی** حق دریافت خسارت کنسلی را ندارند. بر همین اساس افرادی که پیش از این بلیت هواپیما و قطار تهیه کرده و هزینه آن را پرداخت کرده بودند اقدام به کنسل کردن بلیت‌های خود کرده، ولی مراکز مربوطه از پرداخت تمامی پول کنسلی بلیت مسافران خودداری کرده و برای هر کنسلی جریمه‌ای از مسافر دریافت کردند.

مسافران در این گیر و دار با رسال پیام به رسانه‌ها و با نشر مطلب خود در شبکه‌های مجازی خواستار رسیدگی مسئولان شدند، اما گوش شنوایی وجود ندارد و دستور وزیر در عمل معطل باقی‌مانده است. نه سایت‌های خرید بلیت زیر بار این ابلاغیه وزیر می‌روند و نه تمام ایرلاین‌ها و شرکت‌های ریلی این موضوع را انجام می‌دهند. تنها در یک مورد، یکی از شهروندان بابت کنسلی بلیت هواپیما به مقصد مشهد بیش از ۵۵۰ هزار تومان جریمه کنسلی پرداخت کرده است! هر چند برخی ایرلاین‌ها به دافتر فروش اعلام کرده‌اند که بابت کنسلی بلیت مسافران، از آنها جریمه دریافت نکنند، اما اولاً این موضوع مربوط به همه ایرلاین‌ها نیست و ثانیاً اینکه از انجام شدن کامل این دستورالعمل در سایت‌ها و آژانس‌ها خبری در دسترس نیست. نظارت سیستمی هم در این خصوص وجود ندارد تا موضوع را بررسی کند و در تماس «جوان» با بخش بازرسی هوایی**ی** هم کسی پاسخگو نبود.

■ عبدالله گنجی توییت زد: منتظر بودیم طراحان و پیاده نظام آنان چگونه پای سیاه و رهبری را به کرونا باز می‌کنند که اولیش رسید. شبکه سعودی فارسی؛ رئیس اطلاعات سیاه با وجود اطلاع از شیوع کرونا مانع تعویق انتخابات در قم شده و از آنجا که این سازمان زیر نظر رهبر ایران است، همه کارها با نظر ایشان صورت گرفته است!

بیماران مبتلا به کرونا با طی کردن دوره بیماری خود درمان و ترخیص می‌شوند. تاکنون ۲۰ بیمار مبتلا به ویروس کرونا در قم پس از طی دوره درمان از بیمارستان مرخص شدند.
انطور که رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری هم خبر می‌دهد، حال اکثر بیماران مبتلا به کرونا در این بیمارستان خوب است. خبر خوش دیگر درباره کرونا را روز گذشته رئیس جمهور در جلسه هیئت دولت داد؛ این خبر تولید کیت تشخیص کرونا در ایران به دست متخصصان داخلی است که این کیت‌ها محل آزمایش خود را می‌گذرانند و بناسبت طی روزهای آینده میلیون‌ها کیت تولید شود و در اختیار همه بیمارستان‌های کشور قرار بگیرد، اما در کنار تدابیر و اقدامات لازم برای کنترل کرونا این ویروس دامنه فعالیتش را گسترش داده است.
حالا تعداد مبتلایان شناسایی شده به ۳۹ نفر افزایش یافته است. روز گذشته با مرگ چهار بیمار دیگر آمار فوتی‌های بیماری کرونا به ۱۹ نفر رسید. در همین راستا و برای مقابله با گسترش این بیماری روز گذشته وزیر بهداشت از تصمیم جلسه ستاد ملی مبارزه با کرونا مبنی بر ایجاد محدودیت برای حضور اماکن متبر که و نماز جمعه در محل‌های خاص خبر داد. به گفته‌وی همچنین برای مقابله با تشویش آذهان عمومی و ایجاد ناامیدی در مردم از سوی برخی سایت‌ها کمیته‌ای با حضور وزیر ارتباطات و وزیر اطلاعات تشکیل شد تا جو روانی نامطلوب ایجاد شده را خنثی کنند. شایعات ویروس کرونا را آن چنان بزرگ کرده که ترس از این ویروس مردم را وادار به خرید ذخیره ماسک و موادشوینده کرده است، به طوری که کیانوش جهانپور، سخنگوی وزارت بهداشت می‌گوید: «مردم در ۲۴ روز گذشته به اندازه چند سال ماسک و مواد بهداشتی خریدند! این در حالی است که ماسک برای جمعیت سالم بی‌فایده است.» به گفته وی بررسی‌های انجام شده روی موارد مشکوک کووید ۱۹ – مشخص کرد که چهار نفر ابتلای قطعی‌شان به کرونا تأیید شده و ۴۴ مبتلای جدید هستند که از این تعداد ۱۸ نفر از استان قم، ۹ نفر استان گیلان، چهار نفر از تهران، یک نفر استان مرکزی، سه نفر از خوزستان، دو نفر از سیستان و بلوچستان، یک نفر استان کرمانشاه، یک نفر از دیپل، یک نفر مازندران، یک نفر لرستان، دو نفر فارس، یک نفر استان سمنان، دو نفر کنگیولویه و بویراحمد و یک نفر از هرمزگان هستند که از این ۴۴ نفر جدید چهار نفر فوت کردند و دوشمار جانباختگان به ۱۹ نفر افزایش یافت.

■ خارج شدن کار از دست وزارت بهداشت با سفرهای غیر ضروری

جهانپور با اشاره به اینکه نمونه‌های آزمایشگاهی تاکنون در هفت آزمایشگاه مرجع بررسی می‌شد، می‌افزاید: «تا پایان این هفته شمار آزمایشگاه‌ها

در دومین جلسه از دادگاه گروه عظام، نماینده دادستان از ارتباطات خانوادگی ایروانی با مدیرعامل وقت بانک مسکن و تبانی علیه این بانک خبر داد. ضمن اینکه آقای ایروانی در سال‌های قبل با سوءاستفاده از تسهیلات به نام تکمیل پارک آبی کیش میلیون‌ها دلار ارز از کشور خارج کرد و همچنین در این جلسه مشخص شد که آقای ایروانی ۶۱۸ میلیارد تومان هم مال‌الیهی دارد. روز گذشته دومین جلسه رسیدگی به اتهامات گروه عظام (عباس ایروانی و گروهش) در شعبه چهارم دادگاه ویژه رسیدگی به جرائم اقتصادی به ریاست قاضی صلواتی برگزار شد.

در ابتدای جلسه دوم، قاضی صلواتی از نماینده دادستان خواست تا در جایگاه حاضر شود و ادامه کیفرخواست را قرائت کند. **۵۰ میلیون دلار و در هم تسهیلات با زیان**

مسعود شاه‌محمدی در جایگاه حاضر شد و به نواقصی در پرونده تسهیلات بانک مسکن اشاره کرد و گفت: در این پرونده می‌توان به عدم وجود ثبت سفارش، عدم نظارت بر ورود کالاها و عدم اخذ استعلام اعتبارسنجی اشاره کرد؛ این شرکت میلیارد‌ها تومان زیان انباشته داشته که بانک آن را مدنظر قرار نداده است.

وی افزود: کمیسیون بانک مسکن چگونه ۲۰ میلیون دلار و ۳۰ میلیون درهم را تصویب کرده است و مسئولان بانک نه تنها دستورالعمل‌های بانک مرکزی را رعایت نکرده‌اند بلکه به درخواست شرکت مبنی بر اعطای تسهیلات ربایی نیز پاسخ مثبت داده‌اند. گزارش کارشناسی درباره گشایش اعتبار استادی ۲۰ میلیون دلاری مطرح شد، در حالی که زیان انباشته وجود داشته و این زیان افشاننده و کارشناس هم اعلام کرده که ریسک مالی شرکت در چه وضعیتی قرار دارد و مورد دقت کمیسیون بانک هم قرار نگرفته است. شاه‌محمدی ادامه داد: مسئولان بانک مسکن بدون

پنج‌شنبه ۸ اسفند ۱۳۹۸ | ۳ رجب ۱۴۴۱ |

سرویس اجتماعی ۸۸۴۹۸۴۴۰۹

صف ترخیص کرونایی‌ها

چند ده بیمار مبتلا به کرونا در تهران و قم با بهبودی کامل از بیمارستان ترخیص شدند



۵۱ می‌رسد و امیدوارم ظرف هفته آینده این تعداد به ۱۲۲ آزمایشگاه مرجع برای تشخیص کووید ۱۹ برسد تا پاسخگویی به مردم سریع‌تر صورت گیرد.» سعید نمکی، وزیر بهداشت هم با تأکید بر اینکه سفرهای غیر ضروری مانع کنترل کرونا می‌شود، می‌افزاید: «یکی از مواردی که مانع تعطیلی مدارس می‌شود، این است که تا تعطیل می‌کنیم همه سوار خودروی خود شده و بدون توجه به پیام‌های بهداشتی به جاهای مختلف می‌روند.» به گفته وی اکنون گیلان و شهرهای شمال کشور آلوده‌اند، اما سفر مردم به این مناطق کار وزارت بهداشت را سنگین و کنترل ویروس کرونا را از اختیار خارج می‌کند.

■ تولید کیت تشخیص ایرانی

حجت‌الاسلام حسن روحانی رئیس جمهور روز گذشته در جلسه هیئت‌دولت با تأکید بر خدماتی تصمیمی برای قرنطینه محل یا شهری مطرح نیست و به شایعات توجیه ندادند، اظهار داشت: «تصمیم‌گیری در مورد تعطیلی یا ایجاد هر گونه محدودیت به‌خاطر کرونا با ستاد ملی مبارزه با کروناست.» وی با اشاره به واردات کیت‌های تشخیصی از سوی سازمان جهانی بهداشت از تولید داخلی این کیت‌ها خبر داد و گفت: «این کیت‌ها

برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا-ساز مراکز خدماتی همچون شهرداری، بهداشتی و سازمان زندان‌ها هم تدابیر ویژه‌ای اندیشیده‌اند. به گفته مسعود آسمیا، مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان بهزیستی کشور براساس آخرین بخش‌نامه این سازمان برای جلوگیری از شیوع کرونا ویروس در شیرخوار، گله‌ها، بستن‌جی روزانه در

ارائه فرم تأیید شده و بدون شرط بازرسی، مصوبه را صادر و اقدام کرده‌اند. از طرفی عدم امضاهای ذیل قراردادهای تسهیلات هم با امضاهای بخش‌های دیگر قراردادهای یکسان نبوده است.

وی تصریح کرد: هیچ مستندی مبنی بر معرفی بانک به گمرک وجود ندارد و صورتی بودن معامله محرز است و متهمان قصد خروج ارز از کشور را داشتند.

■ خروج ارز با همکاری مدیران بانکی

شاه‌محمدی افزود: با وجود عدم ارائه پروانه مخصوص گمرکی، عدم پرداخت بدهی و عدم رفع تعهدات ارزی، مسئولان بانک به تخصیص اعتبار استادی پاسخ مثبت داده‌اند! شرکت پویا خودرو شق در سال ۸۹ با زیان انباشته ۵۸ میلیارد و ۶۸۲ میلیون ریال (بیش از ۵ میلیارد تومان) مواجه بوده و از طرفی این شرکت بدهی بانکی نیز داشته. اما جای سؤال است که چگونه مسئولان شعبه این شرکت را به عنوان ضامن پذیرفته‌اند.

وی تصریح کرد: مسئولان شرکت با عدم ارائه پروانه سبز گمرکی، عدم ارائه تضامین و وثایق قابل قبول و با تبانی با شرکت‌های طرف قرارداد در دویی،

قصد خروج ارز از کشور را داشتند و به‌رغم اینکه شرکت پویا خودرو دو سال زیان انباشته داشته و در مقابل زیان از واژه سود استفاده شده، ریسک مالی شرکت به مدیران بانک اطلاع داده نشده، شعبه نسبت به گشایش اعتبارات استادی بعدی نیز اقدام کرده است که صورتی بودن معامله محرز می‌باشد، مدیران شرکت قصد خروج ارز از کشور داشتند و مدیران بانک به این اقدام کمک کرده‌اند.

■ زیر آبی در تسهیلات پارک آبی

شاه‌محمدی در ادامه بیان کرد: کمیسیون عالی بانک مسکن چگونه ۳۰ میلیون دلار برای یکی از شرکت‌ها تصویب کرده است، چرا کمیسیون پس از تصویب، شروط لازم را اعلام کرده؟ بانک موظف بوده در صورت عدم ایفای تعهدات وثیقه را ضبط کند. این در حالی است که مسئولان بانک به درخواست‌های برای اعطای تسهیلات پاسخ مثبت داده‌اند، چگونه کارشناس بانک نسبت‌های واهی مالی را به کمیسیون بانک گزارش داده است؟

نماینده دادستان ادامه داد: عباس ایروانی با ارتباطات خانوادگی با قدرت‌الله شریفی، مدیرعامل وقت بانک مسکن و تبانی با وی تسهیلات ارزی برای

روایتی افراد است؛ به گونه‌ای که اضطراب، نگرانی، ترس و غم می‌تواند به شدت سیستم ایمنی بدن را تضعیف و در مقابل حتی ویروس‌های نه چندان قوی آسیب‌پذیر کند. بنابراین مهم‌ترین گام برای مقابله با کرونا حفظ آرامش و نشاط درونی است.

از این رو توصیه می‌شود در این ایامی که ترس و وحشت از کرونا در جامعه موج می‌زند، افراد از پرداختن به امور مفرح و نشاط آور به هیچ عنوان غافل نشوند و به‌جای القای افکار منفی سعی در ایجاد فضایی شاد توأم با آراش و بدون استرس برای خود و خانواده کنند. در این خصوص ورزش‌های سبک و تغذیه مناسب می‌تواند در ایجاد نشاط بسیار مؤثر باشد که در این خصوص می‌توان به موارد تغذیه‌ای از جمله اجتناب از خوردن غذاهای مانده و انواع فست‌فود و همچنین اجتناب از خوردن غذاهای غلیظ نظیر گوشت‌گاو، بادمجان، ماکارانی و کله‌پاچه و دوری از استعمال دخانیات نیز اشاره کرد. همچنین توصیه می‌شود از فراورده‌های گیاهی نشاط‌آور نظیر شربت زعفران (جلاب) به‌طور روزانه استفاده کرد چرا که زعفران علاوه بر نشاط‌آور بودن اثر مثبتی در مقابله با ویروس‌ها دارد. نکته بعدی توصیه انجام حمامات برای افرادی است که منعی در انجام آن از طرف پزشک متخصص نداشته‌اند چرا که این کار می‌تواند در ارتقای سیستم ایمنی بدن به شدت مؤثر واقع شود. طبق مطالعات انجام شده مصرف سیاه‌دانه و شیرین‌بیان هم می‌تواند بیشترین اثر را در مواجهه با ویروس‌ها داشته باشد.

در خصوص سیاه‌دانه می‌توان از روغن سیاه‌دانه به‌صورت یک تا دو قطره در داخل بینی به مدت دو هفته استفاده کرد و همچنین سیاه‌دانه را به‌طور مجاز روزی دو بار به اندازه چند دانه نیم‌کوب شده استفاده کرد یا اینکه به منظور خوش طعم شدن آن از ترکیب سیاه‌دانه با عسل یا شیره انگور استفاده کرد و توصیه می‌شود به‌جای معجون دوشمین که در ترکیب سیاه‌دانه و عسل تهیه شده و در عطاری‌ها یافت می‌شود افراد خود اقدام به تهیه روزانه این کتب کنند. بدین ترتیب که سیاه‌دانه را نیم‌کوب کنند چرا که هرچقدر سیاه‌دانه نیم‌کوب شده تازه‌تر باشد اثر بخشی آن بیشتر است. از شیرین‌بیان نیز می‌توان در ترکیب یک جوشانده رایج و بسیار عالی استفاده کرد. این جوشانده شامل یک قاشق غذاخوری آویشن نصف قاشق گزنه مقدار کمی شیرین‌بیان و پنج عدد عتاب خراشیده (چنگال خورده) است که می‌توان به مدت دو هفته مصرف کرد. آنچه در خصوص مصرف گیاهان دارویی و انواع دمنوش‌ها بسیار حائز اهمیت است، آن است که نباید به‌صورت مداوم از یک مورد خاص استفاده کرد. بنابراین از دمنوش‌های دیگر نظیر مرزنجوش، بانونه، آویشن هم می‌توان استفاده کرد. خوردن سوپ با ترکیب گوشت و گزنه نیز می‌تواند غذایی مفید باشد و بهتر است از پیاز و سیر و طبع غذا استفاده شود و از مصرف آن به صورت خام اجتناب کرد. توجه داشته باشید در این ایام از خوردن شیر به تنهایی و به مقدار زیاد اجتناب کرد. بهتر است شیر را با یک حبه سیر رنده شده جوشانده و میل یا از ترکیب شیر و عسل استفاده کرد. هویج پخته شده را نیز می‌توان با آلیمو میل کرد.

مصرف سبزیجات تازه نظیر جعفری و شوید مؤثر بوده ولیکن باید از خوراکی‌ای نفاخ اجتناب کرد. سعی کنید به صورت روزانه موهاییه و شیرین‌سبب شیرین یو‌تال شیرین، انار، ششیرین و لیمو شیرین را مصرف نمایید. مصرف چند عدد بادام درختی خام و پوست‌کنده قبل از غذا به صورت جودین نیز توصیه می‌شود. ترکیب نخود آب همراه عسل نیز غذای مقوی برای این ایام است. فراورده‌های مقوی طب سنتی همچون رب سبب و رب به بذر زمره مورد بسیار خوب جهت تقویت سیستم ایمنی بدن می‌باشد. توجه داشته باشید! از استحمام طولانی مدت و ورزش‌های سنگین و همچنین زیاده‌روی در روابط زناشویی باید به شدت پرهیز کرد چرا که

می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. نوشیدن زیاد آب به خصوص آب سرد نیز می‌تواند بدن را نسبت به این ویروس آسیب‌پذیر کند. مصرف روزانه عسل طبیعی بسیار مؤثر بوده و ترکیب عسل و آب لیمو بسیار سودمند است. بیوست می‌تواند در این ایام بسیار مضر باشد، بنابراین توصیه می‌شود اگر فردی دچار بیوست هست نسبت به درمان آن اقدام نکند. باید از خوردن چای پررنگ و بهیز و به جای آن از چای کم‌رنگ ایرانی و چای به استفاده کرد. در خصوص ضدعفونی کردن محیط زیاد باید محیط را به‌واسطه دود دادن بسیار خشک کرد چرا که خود می‌تواند بدن را آسیب‌پذیرتر کند، بنابراین دود دادن محدود روزانه اسپند، کندر و تخم گشنیز می‌تواند مؤثر باشد. در آخر باید بگویم موارد گفته شده در راستای ارتقای کیفیت سیستم ایمنی بدن است و در کنار اینها باید تا می‌توان با رعایت نکات بهداشتی از مواجه شدن با هر ویروسی اجتناب کرد.

مصرف چند عدد بادام درختی جودین قبل از هر وعده غذا در ارتقای سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر است. باید توجه داشت که در این ایام نباید دچار بیوست شد و در صورت بروز آن باید نسبت به درمان آن اقدام کرد. همچنین استفاده از سیر و پیاز باید به‌صورت پخته شده باشد و از خوردن سبزیجات و غذاهای نفاخ نیز اجتناب کرد و در عوض می‌توان از سبزیجاتی نظیر جعفری و شوید به‌صورت تازه استفاده کرده و به‌جای خوردن چای پررنگ نیز تر جیجا از چای به نوشیده شود.

خواوب مناسب، استراحت و تحرک کافی بسیار مؤثر است و در خاتمه دود کردن اسپند، کندر و تخم گشنیز نیز به میزان یکبار در روز نیز می‌تواند سودمند واقع شود.

***متخصص و دکترای طب سنتی**

■ مدیریت واحد ساماندن‌هی طرح‌ها و محدوده‌های ترافیکی شهرداری تهران گفت: با تصویب شورای ترافیک تهران ساعت ۱۷ کاهش پیدا یافت. **■** سفیر چین با حضور در هیئت امنای صرفه‌جویی ارزی در معامله بیماران، ۲۵۰ هزار ماسک به ایران اهدا کرد و از ارسال ۵ هزار کیت تشخیص کووید ۱۹ خبر داد.

■ علیرضا کیانی عضو هیئت مدیره انجمن صنایع شوینده، بهداشتی و آرایشی گفت: ظرفیت میزان مصرف کشور در مورد مایع دستشویی سالانه حدود ۱۰۰ هزار تن است، اما تولیدکنندگان این کالا توان تولید سالانه ۲۷۵ هزار تن را دارند؛ یعنی نزدیک به سه برابر بازار کشور را می‌توانند خیلی راحت تولید کنند و اگر از آنها خواسته شود و شرایط کشور اقتضا کند امکان تولید مایع دستشویی تا ۲۰۰ هزار تن هم وجود دارد.

■ سرپرست سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران گفت: به دلیل اینکه در اتوبوس‌های سراسر امکان رعایت مسائل بهداشتی از سوی مددجو‌ها و افراد بی‌خانمان کمتر بود، مجبور به توقف فعالیت این اتوبوس‌ها شده‌ایم، ولی در صورتی که در سطح شهر افراد بی‌سرنهایی وجود داشته باشند ما آنها را از طریق گشت فوریت‌های اجتماعی به مراخانه‌ها منتقل می‌کنیم که بخشی از این افراد نیز طی تماس با شماره ۱۳۷ شناسایی می‌شوند.

■ مهرداد محمدی، معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزیر آموزش و پرورش اعلام کرد: آموزش سراسر ابداران مدارس برای نحوه ضدعفونی کردن محیط مدارس از جمله مواردی است که با مساعدت وزارت بهداشت عملی می‌شود.

گشت مجازی

احمد کریمی*

شاد بودن به علاوه چند نکته غذایی مهم‌ترین گام برای مقابله با کرونا

ارتقا و بهبود کیفیت سیستم ایمنی بدن مهم‌ترین عامل مقابله با ویروس‌های نظیر کروناست. در واقع این سیستم ایمنی بدن است که می‌تواند ما را در برابر بیماری‌ها محفوظ بدارد. حتی پژوهشگران احتمال ابتلا به علائم گونه‌های مختلف بیماری و امراض اسم از ویروس‌هایی نظیر HIV، هپاتیت و موارد دیگر را وابسته به عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌دانند و از آن به عنوان یک فاکتور اساسی نام می‌برند که این موهبت الهی به شدت متأثر از شرایط روحی و روانی افراد است؛ به گونه‌ای که اضطراب، نگرانی، ترس و غم می‌تواند به شدت سیستم ایمنی بدن را تضعیف و در مقابل حتی ویروس‌های نه چندان قوی آسیب‌پذیر کند. بنابراین مهم‌ترین گام برای مقابله با کرونا حفظ آرامش و نشاط درونی است.

از این رو توصیه می‌شود در این ایامی که ترس و وحشت از کرونا در جامعه موج می‌زند، افراد از پرداختن به امور مفرح و نشاط آور به هیچ عنوان غافل نشوند و به‌جای القای افکار منفی سعی در ایجاد فضایی شاد توأم با آراش و بدون استرس برای خود و خانواده کنند. در این خصوص ورزش‌های سبک و تغذیه مناسب می‌تواند در ایجاد نشاط بسیار مؤثر باشد که در این خصوص می‌توان به موارد تغذیه‌ای از جمله اجتناب از خوردن غذاهای مانده و انواع فست‌فود و همچنین اجتناب از خوردن غذاهای غلیظ نظیر گوشت‌گاو، بادمجان، ماکارانی و کله‌پاچه و دوری از استعمال دخانیات نیز اشاره کرد. همچنین توصیه می‌شود از فراورده‌های گیاهی نشاط‌آور نظیر شربت زعفران (جلاب) به‌طور روزانه استفاده کرد چرا که زعفران علاوه بر نشاط‌آور بودن اثر مثبتی در مقابله با ویروس‌ها دارد. نکته بعدی توصیه انجام حمامات برای افرادی است که منعی در انجام آن از طرف پزشک متخصص نداشته‌اند چرا که این کار می‌تواند در ارتقای سیستم ایمنی بدن به شدت مؤثر واقع شود. طبق مطالعات انجام شده مصرف سیاه‌دانه و شیرین‌بیان هم می‌تواند بیشترین اثر را در مواجهه با ویروس‌ها داشته باشد.

در خصوص سیاه‌دانه می‌توان از روغن سیاه‌دانه به‌صورت یک تا دو قطره در داخل بینی به مدت دو هفته استفاده کرد و همچنین سیاه‌دانه را به‌طور مجاز روزی دو بار به اندازه چند دانه نیم‌کوب شده استفاده کرد یا اینکه به منظور خوش طعم شدن آن از ترکیب سیاه‌دانه با عسل یا شیره انگور استفاده کرد و توصیه می‌شود به‌جای معجون دوشمین که در ترکیب سیاه‌دانه و عسل تهیه شده و در عطاری‌ها یافت می‌شود افراد خود اقدام به تهیه روزانه این کتب کنند. بدین ترتیب که سیاه‌دانه را نیم‌کوب کنند چرا که هرچقدر سیاه‌دانه نیم‌کوب شده تازه‌تر باشد اثر بخشی آن بیشتر است. از شیرین‌بیان نیز می‌توان در ترکیب یک جوشانده رایج و بسیار عالی استفاده کرد. این جوشانده شامل یک قاشق غذاخوری آویشن نصف قاشق گزنه مقدار کمی شیرین‌بیان و پنج عدد عتاب خراشیده (چنگال خورده) است که می‌توان به مدت دو هفته مصرف کرد. آنچه در خصوص مصرف گیاهان دارویی و انواع دمنوش‌ها بسیار حائز اهمیت است، آن است که نباید به‌صورت مداوم از یک مورد خاص استفاده کرد. بنابراین از دمنوش‌های دیگر نظیر مرزنجوش، بانونه، آویشن هم می‌توان استفاده کرد. خوردن سوپ با ترکیب گوشت و گزنه نیز می‌تواند غذایی مفید باشد و بهتر است از پیاز و سیر و طبع غذا استفاده شود و از مصرف آن به صورت خام اجتناب کرد. توجه داشته باشید در این ایام از خوردن شیر به تنهایی و به مقدار زیاد اجتناب کرد. بهتر است شیر را با یک حبه سیر رنده شده جوشانده و میل یا از ترکیب شیر و عسل استفاده کرد. هویج پخته شده را نیز می‌توان با آلیمو میل کرد.

مصرف سبزیجات تازه نظیر جعفری و شوید مؤثر بوده ولیکن باید از خوراکی‌ای نفاخ اجتناب کرد. سعی کنید به صورت روزانه موهاییه و شیرین‌سبب شیرین یو‌تال شیرین، انار، ششیرین و لیمو شیرین را مصرف نمایید. مصرف چند عدد بادام درختی خام و پوست‌کنده قبل از غذا به صورت جودین نیز توصیه می‌شود. ترکیب نخود آب همراه عسل نیز غذای مقوی برای این ایام است. فراورده‌های مقوی طب سنتی همچون رب سبب و رب به بذر زمره مورد بسیار خوب جهت تقویت سیستم ایمنی بدن می‌باشد. توجه داشته باشید! از استحمام طولانی مدت و ورزش‌های سنگین و همچنین زیاده‌روی در روابط زناشویی باید به شدت پرهیز کرد چرا که

می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. نوشیدن زیاد آب به خصوص آب سرد نیز می‌تواند بدن را نسبت به این ویروس آسیب‌پذیر کند. مصرف روزانه عسل طبیعی بسیار مؤثر بوده و ترکیب عسل و آب لیمو بسیار سودمند است. بیوست می‌تواند در این ایام بسیار مضر باشد، بنابراین توصیه می‌شود اگر فردی دچار بیوست هست نسبت به درمان آن اقدام نکند. باید از خوردن چای پررنگ و بهیز و به جای آن از چای کم‌رنگ ایرانی و چای به استفاده کرد. در خصوص ضدعفونی کردن محیط زیاد باید محیط را به‌واسطه دود دادن بسیار خشک کرد چرا که خود می‌تواند بدن را آسیب‌پذیرتر کند، بنابراین دود دادن محدود روزانه اسپند، کندر و تخم گشنیز می‌تواند مؤثر باشد. در آخر باید بگویم موارد گفته شده در راستای ارتقای کیفیت سیستم ایمنی بدن است و در کنار اینها باید تا می‌توان با رعایت نکات بهداشتی از مواجه شدن با هر ویروسی اجتناب کرد.

مصرف چند عدد بادام درختی جودین قبل از هر وعده غذا در ارتقای سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر است. باید توجه داشت که در این ایام نباید دچار بیوست شد و در صورت بروز آن باید نسبت به درمان آن اقدام کرد. همچنین استفاده از سیر و پیاز باید به‌صورت پخته شده باشد و از خوردن سبزیجات و غذاهای نفاخ نیز اجتناب کرد و در عوض می‌توان از سبزیجاتی نظیر جعفری و شوید به‌صورت تازه استفاده کرده و به‌جای خوردن چای پررنگ نیز تر جیجا از چای به نوشیده شود.

خواوب مناسب، استراحت و تحرک کافی بسیار مؤثر است و در خاتمه دود کردن اسپند، کندر و تخم گشنیز نیز به میزان یکبار در روز نیز می‌تواند سودمند واقع شود.