

اقتصاد

چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۳۹۹ ۲۶ رمضان ۱۴۴۱ هـ قمری ۲۰۲۰ شماره ۵۰۳۹ سال بیست و سوم ۲۰۰۰ تومان

توضیحات عضو هیات رئیسه فدراسیون فوتبال درباره برکناری رئیس هیات قم:

مجمع فوق العاده هیات فوتبال قم کاملا قانونی بود

♦ تابع نظرات اعضای مجمع و جامعه فوتبال استان قم شوید
♦ اهلیت درخواست کنندگان مجمع برای ما اثبات شد

در آستانه عید سعید فطر:

میزان زکات فطریه از سوی مراجع تقلید اعلام شد

مدیرکل امور مالیاتی استان قم تأکید کرد:

مالیات صنایع مستقر در قم به مردم منطقه باز گر دانه شود

چه زمان می توان سهام عدالت خود را فروخت؟

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم:

هنوز به مرحله مهار کامل کرونا نرسیده ایم

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: هنوز ما در مرحله مدیریت و کنترل بیماری بوده و به مرحله مهار کامل ویروس کرونا نرسیده ایم. در حالی که برخی خبرها یا اظهار نظر از برخی تریبون ها القای کننده پایان بحران کرونا در برخی مناطق کشور از جمله قم است و فعالیت های اجتماعی و اقتصادی نیز به سرعت به حالت عادی باز می گردد و رعایت نسبتی اصول بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی نیز رنگ می یازد. دکتر محمد رضا قدیر رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم تأکید دارد که شرایط هنوز عادی



مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده های استان قم:

۱۳۹ کیلومتر از راه های استان تا پایان سال بهسازی می شود

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده های استان قم از بهسازی و مرمت روکش آسفالت ۱۳۹ کیلومتر از راه های استان تا پایان سال جاری خبر داد. محمد حسن کلهری با اعلام این خبر اظهار داشت: یکی از اولویت های این اداره کل در سال جاری است که یکصد و ۳۹ کیلومتر از راه های استان را در قالب ۱۴ پروژه عمرانی و با اعتباری بالغ بر ۶۷۵ میلیارد ریال مرمت و بهسازی کنیم. کلهری افزود: روکش آسفالت لایه نازک باند شمالی کمربندی قم اراک و بزرگراه قم سلفچگان به طول ۲۵ کیلومتر، بازافت سرد آسفالت در بزرگراه



رئیس کل دادگستری استان قم: در دوران مبارزه با کرونا:

۵۲ درصد از جمعیت کیشری قم از زندان آزاد یا به مرخصی رفتند



مدیر گروه سلامت مرکز بهداشت قم:

نرخ رشد جمعیت در قم بحرانی نیست

مدیر گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس مرکز بهداشت قم گفت: نرخ رشد جمعیت در این استان ۲.۱ تا ۲.۲ درصد در شهر و روستاست که بحرانی نیست. مریم خاکبازان با تأکید بر مطلوب تر شدن نرخ رشد جمعیت در قم، افزود: نرخ رشد جمعیت در قم، نرخ جایگزین جمعیت است، به این معنا که میزان باروری منجر به جبران جمعیت در گذشته با جمعیت جدید می شود. وی اضافه کرد: متوسط تعداد فرزند در خانواده های قمی ۲.۲ تا ۲.۳ می باشد که نسبت به برخی استان های کشور، در وضعیت بهتری قرار داریم. وی با اشاره به کاهش ۱۳ درصدی تولد در ۱۱ ماه پارسال

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم:

فعالیت های مجازی اوقاف گسترش می یابد

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم گفت: شیوع کرونا، توجه به فضای مجازی را در مجموعه اوقاف بیشتر کرده و در صدد هستیم اینگونه فعالیت های تبلیغی و معرفی را گسترش دهیم. حجت الاسلام والمسلمین عباس اسکندری در نشست شورای سیاست گذاری و دست اندرکاران پایگاه فرهنگی اطلاع رسانی راسخون راسخون با رئیس سازمان اوقاف و امور خیریه که به صورت ویدئو کنفرانس برگزار شد اظهار کرد: فضای مجازی مسئله مهمی در دنیای امروز است و رهبر معظم انقلاب هم بر این مسئله یعنی استفاده صحیح و کارآمد از این ابزار مدرن تأکید فراوانی

مسابقات سراسر قرآن کریم

چهارمین دوره سون

در رشته های قرأت، ترتیل، حفظ، دعا خوانی، اذان، همسرایی و همخوانی

زمان ثبت نام / از ۶ اردیبهشت تا ۱۶ خرداد ماه ۱۳۹۹

روش ثبت نام

فقط از طریق سامانه میز خدمت الکترونیکی سازمان اوقاف و امور خیریه my.oghaf.ir

اداره کل اوقاف و امور خیریه استان قم

www.mci.ir

در این ماه دوست داشتنی، در هر مکالمه همراه اولی ۵ دقیقه صحبت کنید، ۵۵ دقیقه بعدی هدیه همراه اول

فعال سازی: #۴۲۱*۱۰*

شرکت مخابرات ایران - منطقه قم

بهترین ضداحتقان های طبیعی؛

راهکارهای طبیعی برای رفع گرفتگی بینی



می‌دهید:

♦ اکالیپتوس

اکالیپتوس یکی از بهترین راهکارها برای رفع احتقان است. در ظرف مناسب بخور، آب را به جوش بیاورید و سپس از روی حرارت بردارید. یک مشت برگ اکالیپتوس به آن اضافه کنید و به مدت ده دقیقه بخور بدهید. می‌توانید چند برگ اکالیپتوس روی بالش‌تان بگذارید و بخوابید. این شیوه کمک‌تان می‌کند گرفتگی بینی‌تان کمتر شود. ضمناً اکالیپتوس می‌تواند علائم آسم را نیز تخفیف بدهد.

♦ میوه و دانه کاج

میوه و دانه کاج و همچنین برگ‌های سوزنی شکل کاج دارای خاصیت ضدعفونی‌کنندگی و آرامش‌بخش هستند. یک مشت برگ و دانه کاج را به مدت ۵ دقیقه در آب بجوشانید و به مدت ۱۰ دقیقه بخور بدهید.

♦ نعنا

نعناع به عنوان یک ضدعفونی‌کننده و ضدالتهاب، راهکاری عالی برای رفع گرفتگی بینی است. یک قاشق مرباخوری برگ نعناع را در یک فنجان آبجوش دم کرده و روزی دو تا سه بار بنوشید. همچنین می‌توانید ۳ قطره از این عصاره را در بینی‌تان بچکانید.

♦ لیموترش

هیچ چیزی مانند شربت آلیمومی گرم نمی‌تواند آنفلوآنزا و التهاب گلو و سایر عوارض تنفسی را تسکین بدهد. همچنین می‌توانید هر دو ساعت یک بار، با آلیمومی ترکیب شده با نصف لیوان آب گرم، غرغره کنید.

گرفتگی بینی یکی از بدترین چیزهایی است که به فرد احساس خفگی می‌دهد و انگار هیچ دارویی نمی‌تواند این وضعیت را تسکین دهد. غشای بینی خشک می‌شود و احساس فرد را بدتر هم می‌کند. در این مطلب، چند ضداحتقان طبیعی را به شما معرفی می‌کنیم که کمک زیادی به رفع گرفتگی بینی‌تان خواهند کرد.

سیستم تنفسی شما از حفره ی بینی، حنجره، نای، لوله‌های برونش و ریه‌ها تشکیل شده است. ریه‌ها مسئول تبادل هوا و دفع مواد سمی و باکتری‌هایی هستند که در محیط وجود دارند.

متأسفانه نفس کشیدن می‌تواند خطرهایی نیز داشته باشد، زیرا ذرات جامد به سیستم تنفس نفوذ کرده و می‌توانند مجاری تنفسی را مسدود نمایند یا بدن را مسموم کنند. ذرات درشت‌تر، توسط موها و غشا و موکوس موجود در بینی و مجاری تنفسی گیر می‌افتند. ضمناً گاهی حرکت مژک‌ها به اندازه کافی قوی و مؤثر نیست تا این ذرات را دفع کند. در نتیجه، به دلیل تراوشات و ترشحات تجمع یافته، گرفتگی بینی ایجاد خواهد شد.

این گرفتگی باعث می‌شود به سختی نفس بکشید و احساس خفگی به شما دست بدهد و حتی در موارد شدیدتر به نارسایی تنفسی منجر شود.

برای رفع گرفتگی تنفسی روش‌های گوناگونی وجود دارد: از داروهای مانند آفدرین گرفته تا درمان‌هایی که به دفع ترشحات کمک می‌کنند. اما شاید شما هر جزو افرادی باشید که راهکارهای طبیعی را ترجیح

استاد علوم و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

«کرونا» می‌تواند از طریق غذای بدن منتقل شود

استاد علوم و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ویروس کووید ۱۹ مانند سایر ویروس‌های می‌تواند از طریق غذا هم به بدن منتقل شود.

سید امیر محمد مرتضویان دکتری صنایع غذایی و استاد دانشگاه شهید بهشتی - انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، در پاسخ به نگرانی مطرح شده مردم در سامانه ۴۰۳۰ ستاد اجرایی فرمان امام(ره) و وزارت بهداشت مبنی بر تأثیر ویروس کرونا روی مواد غذایی، افزود: اگر چه موضوع ماندگاری ویروس روی مواد غذایی بسیار حائز اهمیت است، اما کمتر در کشور و جهان به این بحث پرداخته شده است و تحقیقات ویروس کرونا بیشتر در زمینه جنبه‌های پزشکی و درمانی متمرکز است.

وی با تأکید بر اینکه محصولات غذایی هم می‌تواند به ویروس کرونا آلوده شده باشد، گفت: مدت زمان ماندگاری این ویروس روی انواع غذاها هنوز به طور دقیق مشخص نشده به همین دلیل باید یک تحقیق بسیار علمی و دقیق در خصوص این موضوع انجام شود تا نشان دهد که مدت زمان ماندگاری روی انواع مواد غذایی مانند شیر پاستوریزه، انواع پنیر، دوغ، خامه، گوشت، سوسیس و کالباس، غلات و نان، انواع حبوبات و دیگر فرآورده‌ها چقدر است. مرتضویان ادامه داد: احتمال آلوده شدن ثانویه انواع فرآورده‌های سنتی مثل شیر و نان در صورت آلودگی محیط پس از تولید به ویروس کرونا وجود دارد. به همین دلیل باید چالش‌هایی که در این زمینه وجود دارد را با تحقیق درست، برطرف کنیم.

وی با اشاره به اینکه تحقیقات علمی نشان می‌دهد که اگر فرآورده پاستوریزه باشند، ریسک آلوده شدن به ویروس کرونا کاهش می‌یابد، افزود: توصیه می‌کنیم که مردم بیشتر فرآورده های صنعتی مصرف کنند چرا که احتمال سرایت این ویروس به این فرآورده ها هم به دلیل پاکیزه تر بودن محیط‌های تولید و هم اعمال فرآیندهای تولید بسیار کمتر از فرآورده های سنتی و صنفی است. فرآورده‌های صنعتی از درجه بهداشتی بالاتری نسبت به فرآورده های سنتی برخوردار اند به همین دلیل مردم بهتر است از محصولاتی که بسته بندی هستند، استفاده کنند.

استاد علوم و صنایع غذایی دانشگاه شهید بهشتی اضافه کرد: محصولات بسته بندی مانع ورود ویروس به محصولات غذایی به صورت آلودگی ثانویه می‌شوند. به همین دلیل تأکید داریم که فرآورده های صنعتی از ایمنی بالاتری برخوردار است. حتی نان های بسته بندی نسبت به نان های صنفی ایمنی بیشتری دارند اما باید بسته بندی یا پس از ورود به منزل و پیش از باز کردن محصول، ضدعفونی یا شستشو شود.

مرتضویان با اشاره به مصرف انواع شیرینی جات تصریح کرد: تضمینی در خصوص بهداشتی بودن انواع شیرینی‌هایی که در مواد قنادی ها فروخته می‌شود وجود ندارد، چرا که احتمال آلودگی این محصولات به ویروس کووید ۱۹ به ویژه بعد از خارج شدن از فر های شیرینی پزی وجود دارد.

وی به مباحثی که در خصوص اینکه اگر ماده اولیه محصولات غذایی صنعتی به ویروس آلوده بودند، آیا احتمال آلوده بودن این محصولات بعد از تولید و حرارت هنوز هم وجود دارد یا خیر، گفت: به طور دقیق این موضوع هنوز مشخص نشده است.

استاد علوم و صنایع غذایی دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه یک سری تخمین های علمی نشان می‌داد که احتمال غیر فعال شدن ویروس کووید ۱۹ در دمای ۶۰ الی ۶۵ درجه و در چند ثانیه وجود دارد، تصریح کرد: اما تحقیقی از مجله «لن ست» منتشر شد که نشان می‌دهد این ویروس در دمای ۷۵ درجه هم به مدت ۵ دقیقه مقاومت کرده است. البته این تحقیق در مواد غذایی نبوده و با توجه به اثرات حفاظتی ترکیبات مواد غذایی بر میکروب‌ها، ممکن است در مواد غذایی این دمای ماندگاری بیشتر هم باشد. بنابراین فقط انجام تحقیقات مستقیم و دقیق در مواد غذایی می‌تواند پاسخ گوی چگونگی سرایت این ویروس از راه غذا و به ویژه ماندگاری آن در انواع مواد غذایی باشد.

توصیه‌ها و هشدارها

یک متخصص ریه:

از ترس تضعیف سیستم ایمنی کورتون درمانی را قطع نکنید



یک متخصص ریه گفت: در شرایط اپیدمی کرونا، دیده شده بیمار به خاطر ترس از وجود کورتن در داروها که می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند، میزان مصرف دارو را کاهش می‌دهد، اما این کاهش، منجر به حملات بیماری شده و بیمار چارچا مصرف دوزهای بالاتر و حتی داروهای خوراکی کورتون را آغاز می‌کند که این خود ریسک بیماری را بالاتر می‌برد.

دکتر سامان توانا با بیان اینکه مصرف ویتامین‌ها جز در مواردی خاص، تأثیری در جلوگیری از ابتلای افراد به کروناویروس ندارد، گفت: مردم باید نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت کرده و از دستورالعمل‌های بهداشتی پیروی کنند.

وی درباره اقداماتی که برای پیشگیری یا کاهش احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ باید انجام دهیم، گفت: در درجه اول رعایت فاصله گذاری اجتماعی یعنی حفظ فاصله یک و نیم تا دو متر از اهمیت زیادی برخوردار است و متأسفانه شاید مردم این روزها نسبت به این مساله کمی بی‌توجه شده‌اند.

وی ادامه داد: مساله دوم رعایت بهداشت یعنی شستن مرتب دست‌ها البته نه به صورت افراطی است. همچنین عدم تماس دست با مخاط بدن اهمیت زیادی دارد و باعث جلوگیری از انتقال بیماری می‌شود. زیرا انتقال این بیماری خیلی سریع صورت می‌گیرد و میزان سرایت بسیار بالاست و هر نفر می‌تواند بین ۲.۲ تا ۳.۲ نفر را آلوده کند. همچنین استفاده از ماسک در زمان‌های ضروری بسیار مهم است؛ چرا که می‌تواند از انتقال قطرات مخاطی حاوی ویروس به دیگران در زمان عطسه و سرفه جلوگیری کند.

این متخصص ریه به افزایش مصرف بی‌رویه ویتامین‌ها در بین مردم اشاره کرد و گفت: متأسفانه این روزها شاهد استفاده بی‌رویه انواع و اقسام ویتامین‌ها در بین مردم هستیم. مصرف ویتامین‌ها در واقع جایی در پیشگیری از این بیماری به جز مواردی که فرد دچار کمبود ویتامین D است، ندارد.

وی با تأکید بر اینکه کسانی که دچار کمبود ویتامین D هستند سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، ادامه داد: رعایت کردن سطح نرمال ویتامین D در بدن لازم است. یعنی ویتامین باید در حدی مصرف شود که کمبود کاهش یافته و سطح ویتامین در بدن به حد نرمال برسد، مصرف ویتامین‌های دیگر معنایی ندارد.

توانا درباره مصرف دارو در بیماران که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند، گفت: گفته می‌شد مصرف داروهای مثل کاتوپریل در شخصی که مبتلا به پرفشاری خون است، ریسک بیماری را بالا می‌برد، ولی واقعیت این است که چنین مساله‌ای وجود ندارد و بیمار باید داروهای خود را مصرف کند.

وی با تأکید بر اینکه بیماران دارای مشکلات مزمن ربوی باید اسپری‌های استنشاقی و داروهای شان را مصرف کنند، افزود: در مواردی شبیه به اپیدمی کرونا، دیده شده بیمار به خاطر ترس از وجود کورتن در داروها که می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند، میزان مصرف دارو را کاهش می‌دهد. در حالیکه وقتی این کاهش اعمال می‌شود، بیمار تحت حملات بیماری، به ناچار مصرف دوزهای بالاتر و حتی داروهای خوراکی کورتون را آغاز می‌کند که این خود ریسک بیماری را بالاتر می‌برد. بنابر اعلام روابط عمومی سامانه ۴۰۳۰، توانا اظهار کرد: بنابراین داروها باید طبق روال سابق مصرف شوند و اگر قرار است تغییری در دوز داروها داده شود، حتماً باید با پزشک مشورت شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن با نوشیدن آب



با افزایش شمار موارد ابتلا به کرونا در سراسر جهان، تقویت سیستم ایمنی و مراقبت از خود بسیار مهم است. رعایت فاصله گذاری اجتماعی، رعایت بهداشت و حتی الامکان در خانه ماندن مطمئن‌ترین راه برای محافظت از خود در برابر ابتلا به این ویروس کشنده است.

علاوه بر رعایت بهداشت و حفظ فاصله اجتماعی، بهترین کاری که می‌توان برای تقویت سیستم ایمنی انجام داد مصرف غذاهای سالم و مغزی است تا اگر به هر دلیلی با ویروس در تماس بودید، بدن‌تان قادر به مقابله با آن باشد. غذاها و نوشیدنی‌های مختلفی ممکن است به تقویت ایمنی و مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا کمک کنند. در کمال تعجب، نوشیدن آب نیز می‌تواند به تقویت ایمنی بدن کمک زیادی کند.

در ادامه در مطلبی به نقل از «تایمز او ایندیا» اهمیت آب برای تقویت سیستم ایمنی بدن آورده شده است:

♦ اهمیت ضرورت آب:

آب از عناصر اصلی و ضروری برای حفظ حیات است که مواد مغذی و مواد معدنی را به قسمت‌های مختلف بدن منتقل کرده و مسموم و مواد دفعی را خارج می‌کند. جدا از این‌ها، آب به تنظیم دمای بدن نیز کمک می‌کند.

♦ آب و ایمنی:

به طور کلی هنگامی که فردی مریض می‌شود یا تب می‌کند، توصیه می‌شود بدن خود را هیدراته نگه دارد، زیرا آب به بدن کمک می‌کند تا به طور طبیعی مسموم و باکتری‌های ایجادکننده بیماری را از بین ببرد.

آب هم چنین به انتقال اکسیژن به سلول‌های مختلف بدن کمک می‌کند که به نوبه خود عملکرد صحیح بدن را بهبود می‌بخشد.

توصیه می‌شود افراد روزانه دست‌کم دو لیتر آب بنوشند تا سالم و سر حال بمانند. در زمان بیماری باید سعی کنید میزان مصرف آب خود را افزایش دهید. آب آشامیدنی ساده بهترین گزینه است اما اگر نوشیدن هشت لیوان آب را در روز برای شما دشوار است، می‌توانید ترکیب آب و لیمو تازه یا نعنا را نیز امتحان کنید. این ترکیب‌ها نیز به همان اندازه آب آشامیدنی برای سلامتی مفید هستند.

♦ آب و لیمو:

مقدار زیاد ویتامین سی، فولات و پتاسیم موجود در لیمو نیز می‌تواند در کنار آب به تقویت ایمنی بدن کمک کند. شروع روز با ترکیب یک لیوان آب گرم و آب لیمو می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی به همراه داشته باشد.

♦ آب و نعنا:

نعنا گیاهی با ارزش است که در داروهای آیورودا (طب سنتی هند) نقش مهمی دارد. خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان نعنا به جلوگیری از فعالیت رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. این امر می‌تواند به سپردن بدن کمک کند و حتی برای پوست نیز مفید است.

آیا کولر گازی و آبی کرونا را منتشر می‌کند؟

آیا کولرها باعث انتقال کرونا می‌شوند؟

کولر آبی

کولر آبی نمی‌تواند ویروس را از بیرون به داخل خانه بیاورد. پس در منازل مسکونی چون اعضای خانواده با همدیگر در تعامل اند، مشکلی برایشان ایجاد نمی‌شود ولی اگر از کولر آبی در ادارها و فضاهای عمومی استفاده می‌شود، بهتر است همه افرادی که در آنجا هستند از ماسک استفاده کنند، زیرا انتقال ویروس در محیط را تسریع می‌کند.

کولر گازی

کولرگازی هوای داخل را مکش کرده و خنک می‌کند. بنابراین اگر ویروس در فضا وجود داشته باشد، ممکن است منتشر شود اما در منازل مسکونی چون افراد در کنار هم زندگی می‌کنند نمی‌تواند برای آنها مشکل‌ساز شود، ولی در ادارات و فضاهای عمومی افراد باید از ماسک استفاده کنند. البته یکی از مزیت‌های کولر گازی این است که مکش از بالا انجام می‌شود و چون قطره‌های کرونا سنگین هستند، معمولاً در سطح پایین وجود دارند، در نتیجه احتمال وجود ویروس در فضای بالاتر کمتر است.



