

معاون کل وزارت بهداشت تاکید کرد:

# دوره‌های خانوادگی تله جدید کرونا؛ شب یلدا را به سال بعد موکول کنید

حریچی گفت: دوره‌های خانوادگی تله جدید کروناس، بهتر است شب یلدا را به سال بعد موکول کنید.



**گروه تغذیه و سلامت - ابرج**  
حریچی، معاون کل وزارت بهداشت در برنامه چاپ اول درباره شرایط کرونا بعد از اعمال محدودیت‌ها اظهار کرد: همکاری مردم در دو هفته اول محدودیت‌ها بسیار درخشان بود. بسیج، وزارت کشور و دیگر ارگان‌ها نظارتی نیز، کمک‌های فراوانی کردند و نظارت خوبی داشتند. طبق آمار تعداد بستری‌ها در بیمارستان به طرز قابل توجهی کاهش پیدا کرد. او ادامه داد: اوضاع تهران کاملاً شکننده است و تراکم در مترو و حمل و نقل عمومی قابل حل نیست.  
حریچی گفت: اولین نگرانی ما برگزاری مراسم شب یلدا است.

معمولاً برای کودکان دارای نقص ایمنی، کودکان دارای سیتوزیت یا بیماری‌هایی مانند سرطان استفاده از ماسک توصیه می‌شود اما این کار می‌بایست با مشورت پزشک صورت بگیرد، برای کودکانی که مهارت لازم جهت استفاده از ماسک را ندارند، تکاملی، ناتوانی، کم شنوایی، معلولیت و یا شرایط خاص هستند از محافظ صورت پاشید استفاده شود.  
لاری افزود: همچنین در صورت استفاده از محافظ‌های چندبار مصرف، پس از هر بار استفاده با آب و صابون شست و شو شود و با الکل ۷۰ تا ۹۰ درصد ضد عفونی شود.

او بیان کرد: طب سنتی می‌تواند در درمان بیماری‌های سرپایی و پیشگیری موثر باشد بنابراین به عنوان طب کمک کننده از آن استفاده می‌شود.  
«سیمنا سادات لاری» سخنگوی وزارت بهداشت همچنین با اشاره به لزوم رعایت کودکان در استفاده از ماسک، بیان کرد: همانطور که بارها به اطلاع شما رساندیم، کلیه گروه‌های درمان که بر باینس بیمار حضور پیدا می‌کنند، حتماً باید از ماسک سه لایه و حتی ماسک فیلتر دار استفاده کنند.  
ضرورت استفاده از ماسک‌های رنگی برای تشویق کودکان  
سخنگوی وزارت بهداشت گفت: توصیه‌های ما این است که برای کودکان از ماسک‌های متناسب با اندازه‌ی صورت

آینده نیز توجه کرد.  
حریچی تصریح کرد: مسائل اقتصادی پیش آمده به دلیل اجرای محدودیت‌های کرونایی نیست، مسائلی مانند تحریم‌های نقش بسزایی در بروز این مشکلات دارند.  
معاون کل وزیر دربارہ داروی کرونا گفت: تاکنون هیچ داروی شیمیایی، گیاهی، سنتی و غیرسنتی برای درمان کرونا کشف نشده است. همچنین هنوز ثابت نشده که داروی امام کاظم در درمان کرونا موثر است یا خیر. معاون بهداشت دارو‌ها در درمان بیماری کمک کننده باشند، اما هیچ دارویی نمی‌تواند ویروس را از بین ببرد.  
تپه‌های هوا یکی از ملرومات جلوگیری از انتقال ویروس معاون کل وزارت بهداشت ادامه داد: تپه‌ها یکی از ملرومات جلوگیری از انتقال ویروس است. حتماً یکی از پنجره‌های خانه را باز بگذارید؛ برای جلوگیری از اتلاف گرما، هر یک ساعت به مدت ۵ دقیقه، پنجره را باز کنید تا هوای تازه شود. این عملگر باید در ادارات نیز حتماً رعایت شود.  
او درباره افزایش جانباختگان گفت: اگر به جدول‌های آماری نگاه کنید، نوسان ۱۵ تا ۲۰ درصدی را مشاهده می‌کنید که طبیعی است، یعنی افزایش آمار مرگ و میر در روز گذشته غیر عادی نیست البته باید به روزهای

## راه‌هایی برای کم تحرکی نوجوانان، گوشی را کنار بگذارید و...

تثویق کرد، خصوصاً در فضاهایی که برای این کار تدارک دیده شده است.  
**۷- خلاقیت داشته باشید و تشویق کنید**  
بازی‌های انفرادی زیاد هستند که بهترین گزینه برای این روزها محسوب می‌شوند. استفاده از بازی‌های خانگی مانند سبدهای سبکبال، تنیس روی فرش و غیره. حتی می‌توان خلاقیت به خرج داد و بازی‌هایی اختراع کرد تا کودک و نوجوان را به تحرک بدنی وادار کرد. در هر حال راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توان کاری کرد که بچه‌ها سرشان را از رایانه‌ها و گوشی‌ها بیرون بکشند و به خود تکلیف بدهند. کافی است کمی حوصله به خرج دهید و از تشویق استفاده کنید. حتی اگر لازم است بچه‌ها را با پرداخت پول تشویق کنید تا اینکه مدام به بچه‌ها فریاد بزنید. هر چه بیشتر در فعالیت‌های این چنینی بسا فرزندان رفاقت و با آنها همراهی کنید نتایج بهتری می‌گیرید.

حرکات بدنی تشویق کنید.  
**۴- یوگا را امتحان کنید**  
یوگا از آن دسته فعالیت‌هایی است که هم برای تمرکز و هم فعالیت فیزیکی مفید است و البته برای انجام آن به ابزار و لوازم خاصی نیاز ندارید. یوگا شامل فعالیت‌های ایستاده است که منجر به کشش‌های عضلانی و قدرتمند شدن عضلات می‌شود. همچنین به دلیل نیاز به تمرکز حین تمرینات، باعث ایجاد آرامش شده و هماهنگ خوبی بین سیستم عصبی و عضلات ایجاد می‌کند. این روزها از کلاس‌های مجازی یوگا استقبال خوبی شده است، اما اگر برنامه‌ای برای شرکت در این کلاس‌ها ندارید، می‌توانید از فیلم‌های آموزشی رایگانی که در اینترنت موجود است استفاده کنید.  
**۵- یک پیاده‌روی خانوادگی**  
پیاده‌روی نیز می‌تواند راه مناسبی

حالا مسئله اصلی اینجا است که رفتار والدین یک کودک یا نوجوان که ورزشی داشته باشند. باید توجه داشت که نداشتن تحرک بدنی یا افسردگی در سنین ۱۸ سال به بالا رابطه دارد و روی سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان اثر منفی می‌گذارد.  
**۱- دوی گروهی، یک راه لذتبخش!**  
برخی از والدین و معلمان به این نتیجه رسیده‌اند که هفته‌ای دو بار بچه‌ها را به فضاهای بازی مثل پارک ببرند و با حفظ فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک، دویدن دسته‌جمعی را با تعداد مشخصی از بچه‌ها انجام دهند. با تقسیم‌بندی دانش‌آموزان به گروه‌های کوچک‌تر و با برنامه‌ریزی هفتگی و حضور در فضای باز و رعایت نکات ایمنی می‌توان کودکان و نوجوانان را به فعالیت‌های بدنی در روزهای قرنطینه

خصوصاً با وجود کرونا کم کنند. با بروز این بیماری همه‌گیر، کودکان زمان بیشتری را پسای دستگاه‌های دیجیتالی خود می‌گذارند و همین باعث شده است که تحرک آن‌ها کم شود. این اتفاق می‌تواند اثرات نامطلوب جسمی به بار بیاورد.  
گروه تغذیه و سلامت - کودکان و نوجوانان به فعالیت و ورزش نیاز دارند و همین باعث شده که بسیاری از والدین به دنبال روش‌هایی باشند که بتوانند فرزندان‌شان را به این مسئله تشویق کنند و کمی از انزوا و گوشه‌گیری و در خانه ماندن آن‌ها به



## این غذاها علائم سرماخوردگی را بدتر می‌کنند

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
مهندسی و اجرا  
استقبال گسترده گیسونان از پوش حمل و نقل رایگان مهر کیش  
معاون استاندار خوارزمی: کیش در مسیر توسعه قرار دارد

**صبح‌ها**  
معاون استاندار خوارزمی: کیش در مسیر توسعه قرار دارد  
هرمزگان پیشگام در زمینه جذب سرمایه گذاری‌های جدید  
فریاد تجار از عمق چاه

**سرق**  
روزنامه  
خواب آشفته اردوغان برای ارس  
احساسات بشد

**آفتاب**  
از حد سزا و سنا با درخواست سوزید در سلباری  
آقای اردوغان! منصف باش  
صاحبان تالارهای عروسی به عزت نشینند

**آرمان**  
دین شهرونی «اردوغان یاستید»  
بازی مشرف را هم برزند

**تصنیف**  
سریجه چک  
بزرگترین مزایه تاریخ ایران

**این غذاها علائم سرماخوردگی را بدتر می‌کنند**  
کند چون این میوه‌ها باعث تحریک معده می‌شوند و حالت تهوع را تشدید می‌کنند.  
**غذاهای چرب:** وقتی سرما می‌خورید یا آنفلوآنزا دارید، اشتهایتان کم می‌شود. در این هنگام مصرف غذاهای چرب می‌تواند بدن را بالا می‌برد.  
**آب‌نسیات‌های بدون قند:** این نوع آب‌نسیات حاوی سوربیتول است که می‌تواند مشکلات گوارشی را تشدید کند. سوربیتول قابل هضم نیست و می‌تواند باعث اسهال و ناراحتی معده شود. اسهال در سرماخوردگی خطرناک است چون باعث کمبود آب بدن می‌شود.  
**کافئین:** نوشیدنی‌های کافئین دار بدن را کم آب می‌کنند. این نوشیدنی‌ها اگر همراه قند باشند، التهاب بدن را افزایش می‌دهند و مقابله با عفونت‌ها را سخت‌تر می‌کنند.  
**غذاهای تر:** این غذاها می‌توانند گلو را تحریک کرده و سرفه را تشدید کنند. کرکرا، آجیل و حتی سبزیجات خام را در هنگام سرماخوردگی مصرف نکنید.  
**تشنج‌ها:** این غذاها نیز چون حاوی سرکه و نمک هستند، التهاب گلو را تشدید می‌کنند.  
سرماخوردگی مفیدند، اما اگر مبتلا به آنفلوآنزا هستید و از معده در دینز رنج می‌برید، به هیچ وجه غذایان را تند نکنید.  
**میوه‌های خانواده مرکبات:** اگرچه این میوه‌ها سرشار از ویتامین سی هستند، اما به کسانی که در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا معده درد دارند، باز هم توصیه می‌شود علاوه بر غذاهای تند، از مصرف مرکبات اجتناب کنند.  
**گروه تغذیه و سلامت - درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوفت‌ها و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً همه ما در هنگام سرماخوردگی آنها را تجربه می‌کنیم. معمولاً درمان کامل سرماخوردگی حدود ۷ روز طول می‌کشد اما اگر رژیم غذایی و روش زندگی‌مان را تغییر ندهیم، شاهد بدتر شدن علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا خواهیم بود. ممنوعیت‌های غذایی در هنگام ابتلا به بیماری‌های ویروسی فصول سرد سال از این قرارند:**  
**شیرینی‌ها:** مصرف زیاد قند می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. افزایش قند خون باعث مهار کار گلبول‌های سفید خون می‌شود و عفونت در بدن گسترش می‌یابد. به علاوه، مصرف شکر باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود.  
**کربوهیدرات‌های ساده:** این نوع کربوهیدرات‌ها نیز باعث افزایش قند خون می‌شوند. البته همه کربوهیدرات‌ها هاد نیستند. نان گندم کامل، غلات کامل و ... را در هنگام سرماخوردگی مصرف کنید چون حاوی فیبر فراوان است و التهاب بدن را کاهش می‌دهد.  
**غذاهای تند:** ادویه‌های تند اگرچه برای رفع احتقان بینی در هنگام

**نشانه‌های خاموش بیماری‌های کلیوی**  
۱. تب و لرز  
۲. درد کتفاله‌ها  
۳. کمردرد  
۴. تورم اندام  
۵. درد هنگام ادرار  
۶. خون در ادرار  
۷. کاهش اشتها  
۸. خستگی و ضعف  
۹. تورم در اندام‌ها  
۱۰. کاهش وزن  
۱۱. کاهش اشتها  
۱۲. کاهش وزن  
۱۳. تورم در اندام‌ها  
۱۴. کاهش اشتها  
۱۵. خستگی و ضعف  
۱۶. تورم در اندام‌ها  
۱۷. کاهش وزن  
۱۸. کاهش اشتها  
۱۹. خستگی و ضعف  
۲۰. تورم در اندام‌ها

**سای دا**  
انواع غذاهای ایرانی و دریایی  
با کادری مجرب و با سابقه  
آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات  
آدرس: کیش - بلوار خیام  
خیابان باباطاهر TS44  
تلفن: ۰۷۶۴۳۴۴۰۴۰۰