

وزیر بهداشت:

# نگذارید گذر شب یلدا به اندوه طولانی بدل شود

وزیر بهداشت با تاکید بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور و با اشاره به جهش در ویروس کرونا و افزایش قدرت سرایت و بیماری زایی آن، گفت: نگرانی فعلی ما شب یلدا است. مردم این هشدار را بسیار جدی بگیرند و بداندن شب یلدا و دوره‌های خطرناک است.

**نگذارید گذر شب یلدا به اندوه طولانی بدل شود**  
وی افزود: نگذارید گذر شب یلدا برای کوتاه کردن این شب طولانی زمستان؛ بدل شود به اندوه طولانی برای خانواده‌ها و خدایی نکرده بزرگ و پیری را از دست دهیم و مدت‌ها سیاه پوش لحظه‌های غفلتمان شویم. وی با اشاره به شعرای حافظ، گفت: حافظ که شب یلدا به اشعار او تفال می‌زند میفرماید: در خلاف آمد عادت بطلب خوش گذرا به دام روزهای سخت و سهمگین در پیش خواهیم داشت. نگرانی فعلی ما **«شب یلدا»** است وی تاکید کرد: نباید برای ایام خوش گذرا به دام روزهای سخت افتیم. نگرانی فعلی ما شب یلدا است. مردم این هشدار خدمتگزار کوچک را بسیار جدی بگیرند و بداندن شب یلدا و دوره‌های خطرناک است. اکنون بیش از ۲۵ درصد ابتلا در استان خراسان جنوبی به دلیل این گرده‌های خانوادگی بود.

وزیر بهداشت افزود: امروز گزارشی از اروپا به دستمان رسید که نشان دهنده جهش در ویروس است. ویروس خطرناکتر، با بیماری‌زایی بیشتر و قدرت سرایت بیشتر بروز و ظهور پیدا می‌کند. اگر آتش این اتفاق مانع ما را گرفت روزهای بسیار سخت و سهمگین در پیش خواهیم داشت. نگرانی فعلی ما **«شب یلدا»** است وی تاکید کرد: نباید برای ایام خوش گذرا به دام روزهای سخت افتیم. نگرانی فعلی ما شب یلدا است. مردم این هشدار خدمتگزار کوچک را بسیار جدی بگیرند و بداندن شب یلدا و دوره‌های خطرناک است. اکنون بیش از ۲۵ درصد ابتلا در استان خراسان جنوبی به دلیل این گرده‌های خانوادگی بود.

وی در رابطه با وضعیت بیماری در کشور، گفت: وضعیت کل کشور در هفته‌های قبل همه‌جا گر گرفته و آتش گرفته بیماری بود و امروز این آتش سرخ التهاب به دمسردی نارنجی و زرد بدل شده است. این نقشه‌ها معمولاً هر شنبه به روز می‌شود، برآورد این‌لکه‌های قرمزها که در روزها و هفته‌های گذشته بیشتر بود، اکنون به کمترین سطح، تنزل یافته و برآورد من آن است در شنبه آتی لکه‌های قرمز کمتری هم داشته باشیم که این برآورد با همراهی و همسویی مردم در رعایت پروتکل‌ها و شیوه‌نامه‌ها عملی خواهد شد.

وزیر بهداشت تاکید کرد: این فرساز و فرودی که ملاحظه می‌کنید از وضعیت بیماری در کشور چه ابتلا و چه مرگ و میر، به شدت نزول یافته است. برای مثال استان کرمان را به تصویر می‌کشیم که این قابلیت با تیم مجربی که شکل گرفته فراهم شده و به لحظه می‌توانیم همه چیز را در طول ۲۴ ساعت رصد کنیم و من به عنوان وزیر هر شب تا پاسی از نیمه شب با همین سامانه بیماری را رصد می‌کنم و اطلاعات لحظه‌ای دارم. ما می‌دانیم در نقطه قرمز استان کرمان شهری که گرفتار است، کجاست و به روز و به لحظه و ثانیه از آن اطلاع داشته باشیم. وی افزود: آنچه که حاصل این حرکت بزرگ ملی است، این است که همه در کنار هم در بسیج، هلال احمر،

محور مقابله با کرونا تحت عنوان طرح شهید قاسم سلیمانی، بیان کرد: تعداد تیم‌هایی که در مراقبت تلاش می‌کنند بیش از ۲۲ هزار و ۵۰۰ تیم است که برای بحث مراقبت و رهگیری و تست‌های یبایی تشکیل شده است. حدود ۷۳ هزار و ۵۰۰ نفر در این تیم‌ها همکاری مجموعه همکاران ما عزیزان در سازمان بسیج و بقیه دستگاه‌ها کار می‌کنند. حدود ۸۱۰۰ تیم مراقبت در منزل فعال هستند. آنها با حدود ۲۰ هزار و ۵۰۰ نفر فعال هستند و هر روز به تعداد این تیم‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد اضافه می‌شود. نمکی ادامه داد: با کمک همکاران خود دستگاه‌های دیگر بیش از ۱۰ هزار تیم مراقبتی داریم و حدود ۲۳ هزار نفر که باز هم هر روز به تعداد آنها اضافه می‌شود و در امر نظارت با کمک بقیه دستگاه‌ها بر اجرای پروتکل‌ها و نظارت مستمر می‌کنیم.

وی افزود: تعداد تیم‌های حمایتی از افرادی که در منزل در قرنطینه خانگی هستند و یا در اقامت‌گاه‌هایی که تشکیل دادیم، مراقبت می‌کنند، بیش از ۲۰ هزار تیم است که بیشتر برادران و خواهران بسیجی، سازمان‌های مردم‌نهاد و خیرین در کنار ما در این حرکت بزرگ هستند. همچنین مردم شریف در طرح محله محور با بیش از ۵۵ هزار نفر شبانه روز کنار ما هستند. **آتش‌گر گرفته‌ای که به دمسردی نارنجی و زرد تبدیل شد**



انگیز است. در هر جای دنیا حتی جایی که حکومت‌هایشان واکنس و دارو را به دلیل تحریم‌ها از ما دریغ می‌کنند، ما برای ابتلا و مرگ شهروندان ناراحت می‌شویم و دعای سلامتی می‌کنیم. آمریکا، اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، ترکیه، انگلیس، روسیه و آلمان مرگ‌ها و ابتلای بیشتری از ما تجربه کردند. مرگ‌های جمعی در ملاحظه می‌کنید که اولین خط مربوط به آمریکا و سپس مربوط به کشورهای اروپایی است و ما در رتبه پایتری از نظر گرفتاری هستیم.

انگیز است. در هر جای دنیا حتی جایی که حکومت‌هایشان واکنس و دارو را به دلیل تحریم‌ها از ما دریغ می‌کنند، ما برای ابتلا و مرگ شهروندان ناراحت می‌شویم و دعای سلامتی می‌کنیم. آمریکا، اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، ترکیه، انگلیس، روسیه و آلمان مرگ‌ها و ابتلای بیشتری از ما تجربه کردند. مرگ‌های جمعی در ملاحظه می‌کنید که اولین خط مربوط به آمریکا و سپس مربوط به کشورهای اروپایی است و ما در رتبه پایتری از نظر گرفتاری هستیم.

انگیز است. در هر جای دنیا حتی جایی که حکومت‌هایشان واکنس و دارو را به دلیل تحریم‌ها از ما دریغ می‌کنند، ما برای ابتلا و مرگ شهروندان ناراحت می‌شویم و دعای سلامتی می‌کنیم. آمریکا، اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، ترکیه، انگلیس، روسیه و آلمان مرگ‌ها و ابتلای بیشتری از ما تجربه کردند. مرگ‌های جمعی در ملاحظه می‌کنید که اولین خط مربوط به آمریکا و سپس مربوط به کشورهای اروپایی است و ما در رتبه پایتری از نظر گرفتاری هستیم.

افزایش انرژی در بدن می‌شود. همچنین به درمان کم‌خونی کمک می‌کند. کاهش خطر حملات قلبی را به دنبال دارد و به بهبود دیابت و افزایش بینایی کمک می‌کند. **خواص انار**  
می‌گویند قدمت انار به چهار هزار سال قبل برمی‌گردد؛ میوه‌ای که سوغات ایرانها بوده و از کشور به هند و سپس به آفریقای شمالی، چین، اروپا و آمریکا رفته است. انار شیرین ادرار آور، آب انار شیرین برای بیماری‌های مجاری ادرار مفید است و ترشح صفرا را زیاد و اسهال را برطرف می‌کند. انار خون‌ساز است، خون را تصفیه می‌کند، برای سالمندان بهترین دارو برای تقویت کلیه و خنک کننده است. مصرف انار رنگ صورت را شاداب می‌کند، کلسترول خون را کاهش می‌دهد، با سرطان مبارزه می‌کند، دستگاه گوارش را تقویت می‌کند، موجب

پیشگیری از آسم، افزایش هوش، پیشگیری و درمان آلزایمر، کاهش کلسترول، کاهش خطر حملات قلبی، کاهش احتمال ابتلا به سرطان، افزایش انرژی بدن، افزایش بینایی و بهبود دیابت کمک می‌کند. جدا از طعم و مزه بسیار عالی که سیب دارد، این میوه کوله‌باری از خواص درمانی را در خود داراست. سبب نقش مهمی در سلامت بدن دارد و مزیت آن این است که علاوه بر پیشگیری از بیماری‌ها، باعث افزایش سلامتی نیز خواهد شد. از دیگر خواص سیب می‌توان به بهبود تنفس، درمان و پیشگیری از آسم اشاره کرد؛ همچنین باعث می‌شود دیرتر آسنت و خسته شویم، به افزایش هوش، پیشگیری و درمان آلزایمر نیز کمک می‌کند، کلسترول خون را کاهش می‌دهد، با سرطان مبارزه می‌کند، دستگاه گوارش را تقویت می‌کند، موجب

بیماری‌های قلبی نافع است. از سوی دیگر افرادی که مبتلا به نارسایی کبد هستند، مبتلایان به نقرس، دیابت و ناراحتی‌های کلیه باید از خوردن پسته خودداری کنند. گردو نیز که از دیگر مغزهاست، فواید بسیار زیادی دارد. درای پروتئین، قند، آب و چند اسید آلی، مقدار کمی اسانس و ویتامین‌های E و A، B، C، D است. این میوه حاوی اسیدهای چرب مفید و املاح معدنی نظیر کلسیم، پتاسیم، منیزیم و فسفر است، تاجایی که در برخی منابع، فسفر آن در رده منابع غنی ذکر می‌کنند. گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از آن برای پایین آوردن کلسترول خون و پیشگیری از بیماری‌های ویروسی استفاده می‌کنند. **دهها خاصیت سیب**  
سیب به بهبود تنفس، درمان و

بتاکروتین و لیکوپین، صدماتی را که در راسبری می‌کنند. در این شب انواع میوه‌ها از جمله هندوانه، کدو حلوایی، سیب، پرتقال، انار و آجیل، شیرینی و ... مصرف می‌شود و توصیه بر این است که در مصرف هر یک از آنها باید حد تعادل رعایت شود. **خاصیت هندوانه**  
هندوانه خواص بسیاری دارد؛ ضد اسهال و تهوع است؛ مخصوصاً برای افرادی که در تابستان دچار گرمازدگی می‌شوند، نوشیدن آب هندوانه با کمی گلاب می‌تواند مفید باشد؛ ضد عفونی‌کننده بدن و پاک‌کننده روده هاست. هندوانه با داشتن بیش از ۹۰ درصد آب، برای رفع تشنگی بسیار مناسب است. هندوانه به خاطر داشتن ویتامین C، ویتامین A،

خورشید و مهر و پایان کار کشاورزان و برداشت محصولات خود و آغاز فصل استراحت آنها عنوان کرد. بر خلاف امسال به خاطر شیوع کرونا در این شب مانند دیگر اعیاد و جشنهای ایرانیان، بساط خورد و خوراک در خانه‌های ایرانی پهن است. ایرانیان در این شب با آداب و رسوم خاص که البته خیلی با یکدیگر تفاوت ندارند، با آخرین شب پاییز که به نام "شب یلدا" نامگذاری شده خواص برخی خشکبار و میوه‌های یلدایی مورد می‌شود. شب یلدا پایدارترین جشن ایرانیان بعد از نوروز است و همچنان بعد از گذشت سالها، محبوبیت خاصی در بین مردم این کشور دارد. علت پایداری این شب را می‌توان باور دینی کهن مهر پرستان یعنی زایش خورشید و مهر و پایان کار کشاورزان و برداشت محصولات خود و آغاز فصل استراحت آنها عنوان کرد. بر خلاف امسال به خاطر شیوع کرونا در این شب مانند دیگر اعیاد و جشنهای ایرانیان، بساط خورد و خوراک در خانه‌های ایرانی پهن است. ایرانیان در این شب با آداب و رسوم خاص که البته خیلی با یکدیگر تفاوت ندارند،

در کنار یکدیگر ششی به یادماندنی را سسبری می‌کنند. در این شب انواع میوه‌ها از جمله هندوانه، کدو حلوایی، سیب، پرتقال، انار و آجیل، شیرینی و ... مصرف می‌شود و توصیه بر این است که در مصرف هر یک از آنها باید حد تعادل رعایت شود. **خاصیت هندوانه**  
هندوانه خواص بسیاری دارد؛ ضد اسهال و تهوع است؛ مخصوصاً برای افرادی که در تابستان دچار گرمازدگی می‌شوند، نوشیدن آب هندوانه با کمی گلاب می‌تواند مفید باشد؛ ضد عفونی‌کننده بدن و پاک‌کننده روده هاست. هندوانه با داشتن بیش از ۹۰ درصد آب، برای رفع تشنگی بسیار مناسب است. هندوانه به خاطر داشتن ویتامین C، ویتامین A،



## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
مشارکت دولت و بنیاد مستضعفان برای خدمت به هرمزگان  
بازار آزاد کیش  
کمیسیون  
کمیسیون  
کمیسیون

**صبح‌ها**  
مشارکت دولت و بنیاد مستضعفان برای خدمت به هرمزگان  
بازار آزاد کیش  
کمیسیون  
کمیسیون  
کمیسیون

**آفتاب**  
کمیسیون  
کمیسیون  
کمیسیون

**آرمان**  
کمیسیون  
کمیسیون  
کمیسیون

**منتخب**  
کمیسیون  
کمیسیون  
کمیسیون

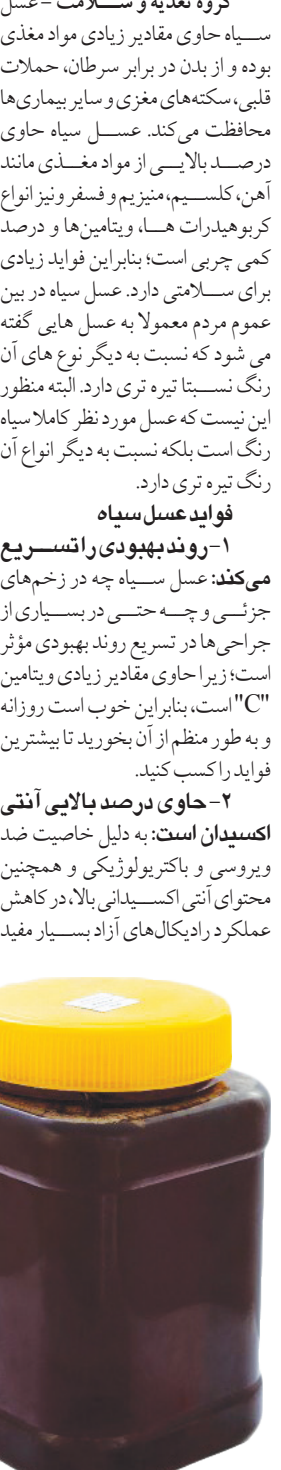
**اعتقاد**  
کمیسیون  
کمیسیون  
کمیسیون

## خواص شگفت انگیز عسل سیاه برای سلامتی

۷- **سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد:** خوردن عسل سیاه به طور منظم از خطر کلسترول خون که باعث بسیاری از بیماری‌ها می‌شود، فشار خون بالا یا حتی سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند.  
۸- **زخم‌عده را درمان کند:** استفاده از داروهای حاوی مواد شیمیایی ممکن است برای ششما مشکلات گوارشی به وجود آورد. خوردن منظم عسل سیاه به اشکال مختلف درد معده را تسکین داده و قدرت معده و افزایش علائم بیماری‌های مختلف را کاهش می‌دهد.  
۹- **برای سلامتی کبد مفید است:** عسل سیاه به یک کمک می‌کند تا به راحتی و به طور طبیعی از سموم جمع شده در بدن رهایی یابد و در نتیجه سلامت و ایمنی بدن و تصفیه مداوم آن حفظ شود.  
۱۰- **اسیدهای معده را خنثی می‌کند:** خوردن روزانه عسل سیاه به طور منظم به جلوگیری از خطر ابتلا به GERD به دلیل مصرف بیش از حد قهوه و غذاهایی که اسیدهای زیادی دارند، کمک می‌کند.  
۱۱- **از خطر کم‌خونی محافظت می‌کند:** عسل سیاه یکی از بزرگترین منابع آهن است که کمبود آن منجر به کم‌خونی ناشی از تولید تعداد کافی سلول گلبول قرمز مورد نیاز برای انتقال اکسیژن به تمام نقاط بدن، خستگی، رنگ پریدگی پوست، شکاف لب، ریزش مو، شکنندگی ناخن‌ها، اضطراب، ریزش مو و سرگیجه می‌شود. عسل سیاه از آنجا که حاوی آهن است، غذای بسیار مفیدی برای خانم‌ها در دوران قاعدگی است؛ زیرا باعث کاهش انقباض رحمی و تأمین اجزای آهن در بدن و جبران کننده‌ای دست دادن آن می‌شود. همچنین از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند، بدن را به طور نشاط و فعالیت می‌رساند و از بیماری‌های استخوانی که بعد از یائسگی زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

است؛ بنابراین از خطر سرطان جلوگیری می‌کند و علائم پیری را کاهش می‌دهد.  
۳- **ایمنی بدن را تقویت می‌کند:** عسل سیاه در تقویت ایمنی بدن چه برای کودکان، نوزادان و یا حتی افراد مسن موثر است و از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.  
۴- **برای بیماران دیابتی مفید است:** عسل سیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی ویتامین، مسود معدنی و آنتی اکسیدان و توانایی کاهش قند خون در حد طبیعی، برای بیماران دیابتی مفید است.  
۵- **استقامت شما را افزایش می‌دهد:** خوردن عسل سیاه از تنبلی و کمبود تمرکز در محل کار محافظت می‌کند و فعالیت، تناسب‌اندام، نشاط شما را افزایش می‌دهد؛ بنابراین در صورتی که احساس کمبود انرژی کردید، به جای خوردن غذاها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و سایر مکمل‌های موجود در بازار، عسل سیاه بخورید. از آنجایی که عسل سیاه حاوی میزان بالایی ویتامین B12 است، باعث افزایش سطح سروتونین در مغز می‌شود که سلول‌های مغزی مرتبط با خلق و خو، میل جنسی، اشتها، خواب، حافظه و یادگیری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برعکس، عدم تولید مجدد ممکن است منجر به افسردگی، رفتار اجباری، اضطراب، خستگی و عصبانیت شود. همچنین این ماده مغذی حاوی مقداری زیادی منیزیم است که کمبود این عنصر در بدن، می‌تواند باعث اضطراب، بی‌علاقگی، افسردگی، سردرد، عدم امنیت، تحریک پذیری، بی‌خوابی و تنش شود.  
۶- **عوارض اسید اوریک را کاهش می‌دهد:** اسید اوریک بیماری است که در اثر تجمع چربی در بین مفاصل ایجاد می‌شود که منجر به درد، مشکل در حرکت و ناراحتی می‌شود؛ بنابراین روزانه عسل سیاه را به طور مرتب بنوشید تا درد را تسکین داده و زمان بیماری را کاهش دهد.

عسل سیاه مقادیر زیادی مواد مغذی بوده و از بدن در برابر سرطان، حملات قلبی، سکنه‌های مغزی و سایر بیماری‌ها محافظت می‌کند. عسل سیاه حاوی درمصد بالایی از مواد مغذی مانند آهن، کلسیم، منیزیم و فسفر و نیز انواع کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها و درمصد کمی چربی است؛ بنابراین فواید زیادی برای سلامتی دارد. عسل سیاه در بین عموم مردم به‌عنوان یک ماده غذایی گهگاهی که نسبت به دیگر نوع‌های آن رنگ نسبتاً تیره‌تری دارد. البته منظور این نیست که عسل مورد نظر کاملاً سیاه رنگ است بلکه نسبت به دیگر انواع آن رنگ تیره‌تری دارد.  
۱- **روند بهبودی را تسریع می‌کند:** عسل سیاه چه در زخم‌های جزیی و چه حتی در بسیاری از جراحی‌ها در تسریع روند بهبودی موثر است؛ زیرا حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است؛ بنابراین خوب است روزانه و به طور منظم از آن بخورید تا بیشترین فواید را کسب کنید.  
۲- **حاوی درصد بالایی آنتی اکسیدان است:** به دلیل خاصیت ضد ویروسی و باکتری‌کشی و همچنین محتوای آنتی‌اکسیدانی بالا، در کاهش عملکرد رادیکال‌های آزاد بسیار مفید است.



**رستوران ساید**  
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: ۰۷۶۴۴۴۴۰۰