

مراقب باشیم؛

# کرونا ی جهش یافته انگلیسی در کمین است

با افزایش تردد مسافران به استان هرمزگان بیم شیوع کرونا ی جهش یافته انگلیسی در هرمزگان می رود تا آنجا که مسئولان استانی نسبت به این موضوع واکنش نشان دادند.



بامداد نیز در تمامی شهرستان‌ها، اعمال می‌شود. این هشدارها در حالی مطرح می‌شود که مسئولان در اعمال و اجرای محدودیت‌ها و پروتکل‌ها همچنان تردید دارند. علیرغم شیوع ویروس جهش یافته انگلیسی در کشور هنوز تدابیر بهداشتی خاصی در ورودی‌های استان مشاهده نمی‌شود.

بر شیوع ویروس کرونا ی جهش یافته انگلیسی و آفریقای در کشورهای حوزه خلیج فارس از جمله امارات، عراق و اردن، باید به طور جدی کنترل و مراقبت لازم برای پیشگیری از شیوع ویروس جهش یافته کرونا در استان به خصوص با نظارت بیشتر بر سفرهای خاص از تهران و جلودگیری از تردد شناورهای غیر مجاز، صورت گیرد. علی‌رغم واکنش در ستاد استانی کرونا در هرمزگان عنوان کرد: در حال حاضر ۹ شهرستان در استان خوزستان در وضعیت قرمز شیوع کرونا قرار دارند و در موج قبلی شیوع کرونا هرمزگان پس از خوزستان دچار یک بیماری مرموز و پرسرعت است. این بیماری برای جلوگیری از تکرار این موضوع، در حال حاضر شهرستان‌های میناب، جاسک، قشم، بندرلنگه، بستک و پارسیان در وضعیت زرد شیوع کرونا قرار دارند و محدودیت‌های وضعیت زرد شامل ممنوعیت فعالیت مشاغل

و ی با بیان اینکه دستور قرنطینه کامل این روستا را با هماهنگی فرماندار و رئیس ستاد کرونا ی شهرستان بندرخمیر صورت گرفته است، تصریح کرد: عمده دلیل موارد افزایش بیماری در این روستا، فصل برداشت محصولات کشاورزی و رفت و آمد افراد غیر بومی و کارگران کشاورزی به این روستا است. مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندرخمیر عنوان کرد: از ابتدای طرح تشدید کنترل مبادی ورودی استان تا ۲۳ بهمن ماه سال جاری ۱۴۱۲ مورد نمونه تست سریع کووید ۱۹ در ایستگاه نمونه گیری بندرپهل، از مسافرینی که قصد عزیمت به جزیره قشم را داشتند، انجام شد. چنگابی با بیان اینکه اجرای این طرح با هدف مدیریت و کنترل اپیدمی کووید ۱۹ است، افزود: این طرح در قالب ۶ تیم ۶ نفره روزانه دو تیم بصورت شیفت بندی در دو نوبت صبح، عصر و شب در ایستگاه نمونه گیری بندرپهل غربالگری و نمونه گیری از مسافرین را انجام می‌دهند.

وی با بیان اینکه طی بازدید شبانه روزی که در طول این مدت از اجرای طرح در ایستگاه نمونه گیری اسکله بندرپهل صورت گرفت، اظهار کرد: با توجه به حجم بالای ورود مسافر و گردشگر، مشکلات و چالش‌های آن مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت و راهکارهای مناسب جهت اجرای بهتر طرح همچنین سرعت و افزایش نمونه گیری از مسافرین به تیم‌های مستقر در ایستگاه نمونه گیری آنرا شد.

وی بیان داشت: اسامی بیش از ۲۵ هزار کووید زیر ۵ سال در سه شهرستان شرق هرمزگان علیه فلج اطفال واکسینه می‌شوند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان همچنین با اشاره به اینکه مرحله نخست واکسیناسیون فلج اطفال تا ۲۸ بهمن در شهرستان‌های بشاگرد، جاسک و رودان برای کودکان ۵ ساله انجام می‌شود، عنوان کرد: در مرحله دوم واکسیناسیون فلج اطفال از ۱۶ تا ۱۹ اسفند صورت می‌گیرد و برای واکسیناسیون، کارشناسان بهداشت به درب منازل مراجعه می‌کنند.

احمد چنگابی بیان داشت: قرنطینه این روستا با توجه به افزایش موارد مثبت ابتلا به کرونا و به منظور پیشگیری از شیوع ویروس کووید ۱۹ در شهرستان انجام شده است.

بخش مراقبت‌های ویژه (آی. سی. یو) بستری هستند و حال ۸ نفر از آن‌ها وخیم است. **۱۰۰۸ فوتی کرونا تا ابتدا تا کنون در هرمزگان**

رئیس علوم پزشکی هرمزگان گفت: با توجه به نشانه‌های شیوع ویروس کرونا ی جهش یافته انگلیسی و آفریقای در کشورهای حوزه خلیج فارس از جمله امارات، کنترل و مراقبت جدی در هرمزگان صورت می‌گیرد. حسین فریدادی در ستاد استانی کرونا با بیان اینکه شمار بیماران مبتلا به کرونا و بیماران قرنطینه در استان افزایش یافته است، اظهار کرد: طی یک هفته گذشته درصد مثبت شدن تست‌های کرونا در هرمزگان با رشد ۴ درصدی همراه بوده که از علائم خطر شروع پیک است.

وی اظهار داشت: کاهش شمار بستری و فوتی‌های کرونا نباید موجب سهل انگاری و کاهش رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی نشود. کاشف کرونای انگلیسی با درصد شیوع و مرگ و میر بیشتر، در حال جایگزین شدن کرونای فعلی است.

رئیس علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به اینکه در بیست و پنجمین روز از بهمن ماه، فوتی پراثر کرونا در هرمزگان ثبت نشد، خاطر نشان کرد: اکنون از ۱۰۵ بیمار کرونایی بستری در بیمارستان‌های هرمزگان، ۲۶ نفر در

علیرغم اینکه در ماههای گذشته آمار کرونا در هرمزگان روبه کاهش بود و تمامی شهرهای استان در وضعیت آبی قرار داشتند اما سهل انگاری در اعمال محدودیت‌ها و بی توجهی مردم در رعایت پروتکل‌ها و افزایش سفرهای استان را در وضعیت نارنجی زرد قرار داده است. وضعیتی که هر روز نگرانی‌ها را در افزایش ناگهانی مبتلایان به کرونا ی جهش یافته بیشتر کرده است.

**تردد به کشورهای حوزه خلیج فارس باید سختگیرانه شود**

هفته گذشته به دلیل برخی تعطیلی‌ها شاهد مسافرت‌های غیر ضرور از استان‌های همجوار و حتی دور به هرمزگان بودیم. مسافرتهای که سوگاتی جز کرونا نداشت. حالا با مشاهده کرونای انگلیسی در کشور این نگرانی وجود دارد که در مسافرتهای فته‌های اخیر به استان، نمونه‌هایی از ویروس کرونای انگلیسی در هرمزگان باشیم. به گونه‌ای که روز گذشته و در جلسه ستاد ملی کرونا و ستاد استانی مسئولان متولی نسبت به شیوع ویروس کرونای انگلیسی و حتی نوع جهش یافته آفریقای ابراز نگرانی کرده‌اند.

این نگرانی‌ها در حالی مطرح می‌شود که استاندارد هرمزگان ۱۱ بهمن ماه از اعمال محدودیت‌های سختگیرانه عبور و مرور پلاک‌های غیر بومی به استان خبر داده بود اما در عمل این محدودیت‌ها اجرایی نشد و همچنان مسافرانی از استان‌های مختلف کشور به بندرعباس و جزایر سفر می‌کنند. از سوی دیگر همچواری هرمزگان با کشورهای جنوبی حاشیه خلیج فارس و نسبت‌های فامیلی و تردهای بین ایران و کشورهای امارات، عمان و قطر خطر ورود ویروس جهش یافته کرونا از این کشورها به هرمزگان را افزایش داده است.

**گروه تغذیه و سلامت -** بی توجهی مردم به هشدارها و افزایش سفرهای غیر ضروری از استان‌های دیگر کشور به استان هرمزگان به خصوص شهرهای بندرعباس، پارسیان و جزایر قشم، کیش و هرمز نشان از افزایش ۴ درصدی شیوع کرونا دارد. نبود جدیت در اعمال محدودیت‌های منع عبور و مرور از سوی مسئولان هم بر این افزایش و بیم ورود هرمزگان به موج چهارم کرونا افزوده است.

هفته گذشته به دلیل برخی تعطیلی‌ها شاهد مسافرت‌های غیر ضرور از استان‌های همجوار و حتی دور به هرمزگان بودیم. مسافرتهای که سوگاتی جز کرونا نداشت. حالا با مشاهده کرونای انگلیسی در کشور این نگرانی وجود دارد که در مسافرتهای فته‌های اخیر به استان، نمونه‌هایی از ویروس کرونای انگلیسی در هرمزگان باشیم. به گونه‌ای که روز گذشته و در جلسه ستاد ملی کرونا و ستاد استانی مسئولان متولی نسبت به شیوع ویروس کرونای انگلیسی و حتی نوع جهش یافته آفریقای ابراز نگرانی کرده‌اند. این نگرانی‌ها در حالی مطرح می‌شود که استاندارد هرمزگان ۱۱ بهمن ماه از اعمال محدودیت‌های سختگیرانه عبور و مرور پلاک‌های غیر بومی به استان خبر داده بود اما در عمل این محدودیت‌ها اجرایی نشد و همچنان مسافرانی از استان‌های مختلف کشور به بندرعباس و جزایر سفر می‌کنند. از سوی دیگر همچواری هرمزگان با کشورهای جنوبی حاشیه خلیج فارس و نسبت‌های فامیلی و تردهای بین ایران و کشورهای امارات، عمان و قطر خطر ورود ویروس جهش یافته کرونا از این کشورها به هرمزگان را افزایش داده است.



## فواید این سبزیجات پخته شده بیشتر از خام آنهاست

می‌شود که معروف‌ترین آن‌ها گل کلم، کلم پیچ، کلم بروکسل، و کلم بروکلی است. براساس تحقیقات صورت گرفته از سوی دانشمندان آمریکایی، پختن این سبزیجات باعث آزاد شدن اینسولول که یک ترکیب دارویی است، می‌شود. اینسولول مانع از تشکیل سلول‌های سرطانی شود. از دیگر سبزیجاتی که پخته شده آن بیش از خامش فواید دارد می‌توان به هویج و فلفل دلمه‌ای اشاره کرد.

## گروه تغذیه و سلامت -

محققان آمریکایی می‌گویند فواید برخی سبزیجات پخته شده، بیشتر از خام آنهاست. حرارت می‌تواند بسیاری از مواد مغذی موجود در سبزیجات را از بین ببرد. برای مثال ویتامین C به شدت به گرما حساس بوده و در مقابل حرارت از بین می‌رود. از این رو، متخصصان همواره بر خام خورای سبزیجات تاکید دارند. با این حال، برخی سبزیجات از این قاعده مستثنی هستند و فواید

## گروه تغذیه و سلامت -

محققان آمریکایی می‌گویند فواید برخی سبزیجات پخته شده، بیشتر از خام آنهاست. حرارت می‌تواند بسیاری از مواد مغذی موجود در سبزیجات را از بین ببرد. برای مثال ویتامین C به شدت به گرما حساس بوده و در مقابل حرارت از بین می‌رود. از این رو، متخصصان همواره بر خام خورای سبزیجات تاکید دارند. با این حال، برخی سبزیجات از این قاعده مستثنی هستند و فواید

## گروه تغذیه و سلامت -

محققان آمریکایی می‌گویند فواید برخی سبزیجات پخته شده، بیشتر از خام آنهاست. حرارت می‌تواند بسیاری از مواد مغذی موجود در سبزیجات را از بین ببرد. برای مثال ویتامین C به شدت به گرما حساس بوده و در مقابل حرارت از بین می‌رود. از این رو، متخصصان همواره بر خام خورای سبزیجات تاکید دارند. با این حال، برخی سبزیجات از این قاعده مستثنی هستند و فواید

## د که مطبوعات

### اقتصاد کیش

تداوم سپهر صعودی تولیدات کالاهای ضروری در منطقه ویژه اقتصادی سیرجان

افزایش ۱۲۸ درصدی سرمایه‌گذاری در مناطق آزاد

### مناطق آزاد

اجراء پروژه های خدمات شهری گام بلند کیش در راه توسعه

### صبح‌ها

سوء مدیریت در بازار

جلودگویی از خام‌فروشی مواد معدنی

### آفتاب

تعمیرات زیرساختی در بندر کیش

از سرناچاری

### آرمان

دلواپسان بهارستان آرامش نمی‌خواهند

موازنه منطقه به نفع ایران

موفق تو نمی‌شویم

### منتخب

اغول اقتصادی در سال کرونایی

طایع سعد و سید

## حرکات کششی و آثار مثبت آن بر فشار خون

بدن با گذشت زمان کاهش می‌یابد. بخش‌هایی که بیشترین میزان انعطاف پذیری را از دست می‌دهند شامل شانه‌ها، کتف‌ها، ستون فقرات و زانوهای می‌شوند. افزودن حرکات کششی به برنامه روزانه ساده است. انجام این حرکات به فضای خاصی نیاز ندارد و فشار بیش از حد بر مفاصل بدن وارد نمی‌کند که امتیاز بزرگی برای افراد مبتلا به استئوآرتریت (آرتروز) است.



**گروه تغذیه و سلامت -** کاهش سفتی در سرخرگ‌ها یکی از فواید انجام حرکات کششی است که می‌تواند بهبود شرایط فشار خون را توضیح دهد. احتمالاً دربارۀ ورزش و تأثیرات مثبت آن بر کاهش فشار خون چیزهایی شنیده‌اید. پیاده‌روی منظم به عنوان فعالیتی ساده می‌تواند به کاهش فشار خون با کاهش سفتی در رگ‌های خونی که جریان راحت‌تر خون را موجب می‌شود، کمک کند.

همچنین، انجام حرکات کششی به اختصاص زمان زیاد به یکی دیگر از موانع اصلی برای انجام ورزش است، نیاز ندارد. هنگام کسب آرامش عصرگاهی به جای نشستن روی مبل می‌توانید روی زمین نشسته و هنگام تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی چند حرکت کششی انجام دهید. **۷ فایده دیگر حرکات کششی**

- افزایش انعطاف پذیری بدن
- بهبود توانایی حرکت
- بهبود پوسچر (وضع اندامی)
- کمک به بهبود و پیشگیری از کمردرد
- بهبود عملکرد در فعالیت‌های بدنی
- کاهش سردردهای تشیی
- استراحت ذهن

روزانه به مدت ۳۰ دقیقه حرکات کششی و گروه پنج روز در هفته و روزانه به مدت ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع انجام می‌دهند. حرکات کششی که حرکات کششی را انجام می‌دادند، تغییرات چشمگیری در شرایط فشار خون خود شاهد بودند. با این وجود، گروهی که پیاده‌روی می‌کردند، چربی بیشتری در ناحیه کمر خود از دست دادند. پس می‌توان تصور کرد که پیاده‌روی و حرکات کششی همراه با هم چه کاری می‌توانند انجام دهند.

**چرا حرکات کششی اهمیت دارند؟** به گفته کارشناسان، کاهش سفتی در سرخرگ‌ها یکی از فواید انجام حرکات کششی است که می‌تواند بهبود شرایط فشار خون را توضیح دهد. از آنجایی که این روزها افراد بیشتری در خانه کار می‌کنند، خطرات یک سبک زندگی کم تحرک از جمله سفتی عضلات و تأثیر منفی آن بر تحرک فرد به واسطه نشستن طولانی مدت و کمتر خارج شدن از خانه مورد توجه قرار گرفته است.

اما مطالعه ای جدید نشان داده است که انجام حرکات کششی می‌تواند حتی گزینه‌ای بهتر برای افراد مبتلا به فشارخون بالا یا آنهایی باشد که در معرض خطر ابتلا به این شرایط قرار دارند. **حرکات کششی، پیاده‌روی یا هر دو؟** در این مطالعه هشت هفته‌ای ۴۰ شرکت کننده با میانگین سنی ۶۱ سال به دو گروه تقسیم شدند. تمام شرکت کنندگان در مرحله یک فشار خون بالا قرار داشتند. پیش از مطالعه، پژوهشگران فشار خون شرکت کنندگان را طی ۲۴ ساعت با یک دستگاه قابل حمل در حالت نشسته و خوابیده اندازه‌گیری کردند. گروه نخست پنج روز در هفته

## چند عادت اشتباه پس از غذا خوردن

از غذا می‌تواند فرآیند هضم غذا را مختل کند. **۳-سپاری از افراد عادت دارند بعد از غذا چای یا قهوه مصرف کنند اما این یک عادت بد است. با این کار بدن نمی‌تواند آهن موجود در مواد غذایی و همچنین پروتئین را هضم کند.**

این موارد به سلامت خود آسیب جدی می‌زنند. روزنامه چاپ هند در مطلبی به بررسی این موضوع پرداخته که چرا نباید برخی خوراکیها و نوشیدنیها را پس از وعده غذایی اصلی مصرف کرد: **- نوشیدن آب بلافاصله بعد از مصرف غذا توصیه نمی‌شود. در صورتیکه فرد باید بلافاصله بعد از غذا خوردن آب ننوشد لازم است میوه یا آب سرد خودداری کند. در واقع نوشیدن آب بلافاصله بعد**

از غذا می‌تواند فرآیند هضم غذا را مختل کند. **۳-سپاری از افراد عادت دارند بعد از غذا چای یا قهوه مصرف کنند اما این یک عادت بد است. با این کار بدن نمی‌تواند آهن موجود در مواد غذایی و همچنین پروتئین را هضم کند.**

از غذا می‌تواند فرآیند هضم غذا را مختل کند. **۳-سپاری از افراد عادت دارند بعد از غذا چای یا قهوه مصرف کنند اما این یک عادت بد است. با این کار بدن نمی‌تواند آهن موجود در مواد غذایی و همچنین پروتئین را هضم کند.**

آدرس: کیش - بلوار خیام  
خیابان باباطاهر TS44  
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

# SAIDA

## انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات

# رستوران ساسی‌دا