

# بوی بهبود ز اوضاع کرونا می آید...

گرچه تا رسیدن به روزهای قبل از ۱۶ دی سال ۱۳۹۹ که تعداد تلفات کرونا در قمی بود، فاصله بسیار است اما روند افزایش واکنسیناسیون و کاهش ابتلا، بستری و مرگ روزانه، بازگشت به چنان روزهایی را نوید می دهد.



## خوشبختانه در روزهای اخیر، شاهد کاهش تدریجی موارد ابتلا بستری و فوت ناشی از بیماری کووید ۱۹ در کشور هستیم. هرچند که این توزیع در همه استان های کسان نیست، اما اکثر استان ها به مرحله ای از آرامش دست پیدا کرده اند. و این روند بستری، تهران و بسیاری از شهرها از وضعیت قرمز کرونا خارج شدند و اکنون ۵۷ شهرستان قرمز، ۳۲۸ شهرستان نارنجی، ۱۳۶ شهرستان زرد و ۱۷ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

چنانکه در سطره بالا بدان اشاره شد کاهش تدریجی ابتلا، بستری و فوت کرونا در کشور است، نکته ای که رییس مرکز مدیریت بیماری های بدون شک ثمره ریل گذاری صحیح دولت سیزدهم برای مهار کرونا باشد و با واردات پر شمار واکنسن و تسریع واکنسیناسیون رقم خورده است.

وزیر بهداشت درباره آخرین وضعیت واکنسیناسیون در کشور گفت: خوشبختانه مقدار زیادی واکنسن با مساعدت رییس جمهوری و معاون اول وارد کشور شد و تاکنون ۲۸ میلیون

مرداد با ۳۱،۶۵۵،۳۱۰ مرداد با ۶۸۴ مورد بر جای گذاشت و در دوم شهریور ماه با ۷۰۹ مورد تلفات روزانه و در حالیکه به گفته مسولان احتمال چهار رومی شدن تلفات در خیز پنجم وجود داشت، در مرگبار خود در آورد و ناقوس مرگ را برای مردم ایران نواخت. پس از این هجوم مرگبار، تدابیری از جمله فاصله گذاری اجتماعی، رعایت پروتکل های بهداشتی و تهیه واکنسن در دستور قرار گرفت اما ذیل این اقدامات شمار مقتولان فانی زنجیره ای گاه و رومی و گاهی دیگر سه رومی می شد.

۱۶ دی سال ۱۳۹۹ بود که تلفات روزانه کرونا پس از ۲۰۰ روز رومی شد اما از ۱۳ فروردین سال ۱۴۰۰ و آغاز طلیعه خیز چهارم تلفات روزانه این ویروس بار دیگر سه رومی شد و به ۱۰۸ نفر رسید و با آغاز خیز پنجم این کرونا خیز پنجم خود را اوایل تیر سال ۱۴۰۰ آغاز کرد و در این خیز بر شدت قربانیان خود افزود و روز ۱۷ مرداد با ۵۲۲ مورد مرگ طی ۲۴ ساعت رکورد پیشین خود را که ششم اردیبهشت سال جاری با ۴۹۶ فوت به ثبت رساند، شکست.

اما این رکورد شکنی کرونا را متوقف نکرد زیرا این ویروس رکوردهای جدیدی به ترتیب در ۱۹ مرداد با ۵۸۸، ۲۴ مرداد با ۶۲۰

بمانید. اگر این اتفاق نیفتد، به کم آبی مبتلا می شوید و سطح انرژی شما کاهش خواهد یافت. از دست دادن تمرکز تمرکز یکس از اجزای ضروری زندگی است، زیرا توانایی ها و عملکردهای مغز تا حد زیادی به ۸۰ درصد آب بستگی دارد، حتی کم آبی بدن توانایی های آن را مختل می کند، یک مطالعه در مجله تغذیه نشان داد که نوشیدن آب می تواند به از دست دادن تمرکز و افزایش توجه جلوگیری کند.

افزایش خطر سکته مغزی کم آبی بدن نه تنها می تواند باعث سکته مغزی شود، بلکه بر اساس یک مطالعه بر اختلالات قلبی عروقی نیز تأثیر می گذارد.

تغییر خلق و خو دو مطالعه از دانشگاه کینتیک بر روی مردان و زنان نشان می دهد که هنگام ترک مصرف آب احساس

## بلاهایی که نخوردن آب کافی بر سر تان می آورد

ترس می کنید. کسانی که دچار کم آبی هستند، تحت تأثیر تغییرات خلقی و خستگی قرار می گیرند.

احساس گرسنگی بسیار متداول است که گرسنگی با کم آبی بدن مرتبط است. بهترین کار نوشیدن مقداری آب است. آب بنوشید و ۲۰ دقیقه منتظر بمانید تا میان وعده های را که منتظر آن بودید، میل کنید.

سررد عدم نوشیدن مقدار لازم آب روزانه باعث سردی می شود. وضعیت بد پوست آب به پوست شما کمک می کند و هنگامی که به اندازه کافی آب مصرف نمی کنید، کلاژن شروع به ترک خوردن و اتصال به یکدیگر می کند و خطوط پدید می آید.

ما به آب متکی هستیم تا ما را به

او در ادامه می افزاید: نوشیدنی های گازدار، حاوی رنگهایی هستند که می تواند سرطان زا باشد؛ همچنانکه آن ها منبع اصلی قند محسوب می شوند.

او سپس در فهرست نوشیدنی های غذایی که باید پس از سی سالگی از مصرف آنها دست کشید به موارد: سس سویا و پنیر، سوسیس و کالباس، چیپس سیب زمینی، مارگارین (که از آن با عنوان کره گیاهی نیز نام می برند)، بیگل (نوعی نان دوناتی شکل)، نان سفید، بیکن، بستنی کافئین دار، نوشیدنی های ورزشی، کره بادام زمینی فراوری شده، کنسرو میوه، قهوه، شربت پنیک، غذاهای رژیمی منجمد و محصولات که در آنها از آفت کش ها استفاده شده (به مانند میوه های که از گرانیک نیستند و در تهیه آنها از آفت کش استفاده شده)، شیرینی های صبحانه بیسکویت های کره دار، کوکسل و آبجو، بیخ قوه (یا

## چرا برخی بیماری ها فاسلی هستند؟

پذیری فرد در مقابل بیماری می شود. یافته های محققان امروزه نشان داده است بیماری های حاد عفونی که به صورت سریع و کوتاه منتشر می شوند، مانند آنفلوآنزا تابع فصول است و بیماری های عفونی مزمن مانند ای وی (HIV) که به صورت طولانی مدت فرد را درگیر می کند وابستگی به فصل ندارد. به طور سنتی تصور می شود بیماری های فصلی با شرایط محیطی نیز ارتباط دارد. برای مثال، اوج همه گیری سرخک مربوط به ماه های بازگشایی مدارس است که دانش آموزان به صورت مترکم در کلاس های درس حضور بهم می رسانند و ویروس توان انتقال بالایی دارد. با این حال، دربار بیماری مانند فلج اطفال نمی توان آن را به فصل مخصوصی مرتبط دانست. همچنین در ابتدا تصور می شد کووید ۱۹ همانند ویروس آنفلوآنزا در فصل

## گروه بهداشت و سلامت

شدت می یابد، آب یکی از موارد انتقال این بیماری است. تا اینکه در سال ۲۰۱۱ یک دانشمند آمریکایی اعلام کرد احتمال زیاد بسیاری از بیماری های عفونی با تغییرات فصول خطر ابتلا به آن ها افزایش می یابد. برای مثال، همزمان با تغییر الگوی تابش خورشید، این موضوع بر تغییرات هورمونی تأثیر گذاشته و باعث کاهش یا افزایش آسیب دانه های منحصی است.

## گروه بهداشت و سلامت

دانشمندان می گویند عوامل مختلفی بر فصولی شدن یک بیماری تأثیر گذار هستند. در طول دهه ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ میلادی همزمان با شدت گرفتن همه گیری فلج اطفال در آمریکا بسیاری از والدین کودکان خود را از رفتن به استخرهای عمومی باز می داشتند، زیرا تصور می کردند، چون همه گیری این بیماری در طول تابستان

واکسن کرونا به دستور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به ۱۲ تا ۱۸ سال رسیده چنانکه وی وعده داده در مرحله بعدی هم کودکان ۱۲ تا ۱۸ سال را در نظر می گیرد. سالیان گذشته و این هفته ایران رکورد تریق واکنسن کرونا را در جهان خواهد شکست. پایگاه های واکسناسیون در کشور نیز ۳۰ درصد افزایش یافته و اکنون هزار و ۹۰ واحد تسهیلی در کشور ایجاد شده است و در سه نوبت به مراجعه کنندگان خدمات ارائه می شود. در کنار خبرهای خوش ضد کرونایی این روزها، فراموش نکنیم رییس دفتر رییس جمهوری ۱۰۰ میلیون واکسن تا پایان آبان سال جاری خیر داده است.

گرچه به گفته کریم همتی رییس جمعیت هلال احمر برای خروج کامل کشور از بحران کرونا ۱۸۰ میلیون واکسن نیاز است، اما تا همین جا وجود مانع تحریم و به مدد عزم دولت سیزدهم در مهار کرونا، جمهوری اسلامی ایران پیش رو نتر از برخی کشورها است در تهیه واکسن بوده است. کرونا از ابتدای شیوع در ایران (اسفند ۹۸) تا کنون جان حدود ۱۱۷ هزار نفر را گرفته و به نظر می رسد با تداوم روند واردات واکنسن و تسریع واکنسناسیون طی ماه های آینده می توان به توقف یا کاستن از مازمین مرگ ویروس شاخدار امیدوار بود.

## مضرات نمک؛ ۴ خطری که بدن ما را تهدید می کند

گروه بهداشت و سلامت- رژیم غذایی پرنمک، فشارخون را بالا می برد و خطر سکت قلبی و ناراحتی های دیگر را افزایش می دهد. اگر شخصی مقدار زیادی از نمک مصرف کند، ممکن است تعادل بدن او به هم بخورد و عوارض جانبی فوری زیادی ایجاد کند. آخرین دستور العمل های رژیم غذایی USDA توصیه می کند که بزرگسالان بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در روز مصرف نکنند که معادل حدود یک قاشق چایخوری نمک است. با این حال، انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می کند که اکثر بزرگسالان باید میزان مصرف نمک خود را به ۱۵۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهند تا سطح فشار خون پایین نگه داشته شود. در این گزارش مروری بر آنچه می تواند بلافاصله پس از یک وعده غذایی غنی از سدیم اتفاق بیفتد و همچنین دو اثر طولانی مدت خوردن زیاد نمک ارائه می شود.

نخیر آب در بدن طبیعی است که شکم و سایر قسمت های بدن پس از خوردن غذای غنی از سدیم متورم شوند. این به این دلیل است که کلیه ها آب اضافی را برای جریان سدیم اضافی که ششک مصرف کرده است، در تلاش برای حفظ تعادل آب و سدیم بدن، حفظ کنند.

احساس تشنگی مداوم وقتی چیزی پر از سدیم می خورید، می تواند باعث تشنگی دهان و افزایش تشنگی شود، زیرا بدن باید این نسبت خاص سدیم به آب را حفظ کند.

فشار خون خوردن مقدار زیادی غذای شور در یک جلسه منجر به افزایش موقت فشار خون می شود، زیرا غذاهای سرشار از سدیم می تواند باعث جریان خون بیشتر در رگ ها و عروق شود. با این حال، همه این نوسان در سطح فشار خون در همه افراد پس از خوردن یک وعده غذایی پر از نمک رخ نمی دهد.

افزایش خطر بیماری های قلبی شواهد کافی وجود دارد که نشان می دهد مصرف زیاد نمک منجر به فشار خون بالا می شود و در نتیجه عروق را تنگ می کند و این ممکن است خطر بیماری قلبی و حتی مرگ زودرس را افزایش دهد.

ضعف در عملکرد کلیه ها بدون مصرف آب کافی دچار کم آبی شدید می شوید و این می تواند باعث، نارسایی کلیه یا سنگ کلیه شود.



## سختی در هنگام ورزش

بدن شما نمی تواند بدون آب کافی کربوهیدرات ها را به انرژی تبدیل کند و طبق گفته انجمن فیزیولوژی، کم آبی بدن می تواند شما را در حین ورزش دچار مشکل کند و مایعات ناکافی در بدن نیز مانع تجزیه چربی ها می شود.

نشواری در فضای حاجت اگر کم به مقدار کافی مصرف نکنید، ممکن است برای رفتن به دستشویی دچار مشکل شوید، زیرا در این حالت روده بزرگ شما تا پنج لیتر آب را در روز جذب و رفتن به دستشویی را آسان تر می کند و در غیر این صورت مشکلاتی وجود می آید.

# دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**مناطق آزاد**  
قانون مناطق آزاد  
در توسعه اقتصادی کشور

**عملکرد مثبت**  
در توسعه اقتصادی کشور

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**بله**  
سلطان فوتبال

**شهر زنده می شود**  
معمای واکنسیناسیون دانش آموزان

**منتصبیح**  
همراه های خرید قسطی ماشین  
از کابینیک

**همیشه لاری**  
معمای واکنسیناسیون دانش آموزان

**اعتنا**  
گروه بهداشت و سلامت

**دخول به تهران**  
دخول به تهران

**ایران**  
تحرك دیپلماتیک ایران در سازمان ملل

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**  
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹