

عادی انگاری، فرش قرمز برای پیک ششم کرونا

واکسن سستی؛ چالشی است که بار دیگر با شیوع پاندمی کرونا و تولید واکسن علیه این بیماری در عرصه جهانی مطرح شده؛ موضوعی که بار دیگر این پرسش را مطرح می کند که آیا افراد در انتخاب برای تزریق یا عدم تزریق واکسن آزادند یا در شرایط بحرانی بیماری برای حفظ سلامت عمومی باید واکسیناسیون همگانی را اجباری کرد؟



وفتی های روزانه بر اثر کرونا عنوان می کنند.

چنانچه بر اساس آمار ستاد مقابله با کرونا، تلفات کرونا در کشور ۲۸ مرداد ماه از مرز یکصد هزار نفر عبور کرده و همچنین ۲۶ شهریور ماه ۷۰۹ مورد مرگ، رکورد تلفات روزانه طی ۱۹ ماه گذشته شکست. موضوعی که سبب شد واکسیناسیون علیه کرونا شدت بگیرد و با عملکرد شبانه روزی وزارت بهداشت در واکسیناسیون، نزدیک به ۳۵ میلیون نفر در سراسر کشور علیه ویروس کرونا واکسینه شوند و به مرور آمار فوتی ها کاهش

یابد و این روزها زمزمه های رسیدن به قله پیک پنجم به گوش برسد تا آنجا که بسیاری از شهرها در اثر عبور از پیک پنجم تغییر رنگ بدهند. **یک خبر خوب**

میربیماران کووید ۱۹ کاملاً مشهود است و میر روزانه کرونا در ۱۶ استان کشور کمتر از ۵ نفر بود. بر اساس اعلام روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، روند کاهش

بهترین زمان غذا خوردن برای هر وعده غذایی

خود را در ادامه روز ترسیم می کنید. مطمئن شوید که در اولین ساعتی که از خواب بیدار می شوید، بین ساعات ۶ تا ۱۰ صبح صبحانه میل می کنید. این بازه زمانی ایده آلی است که به شما کمک می کند چند ساعت بعد از صبحانه، خود را برای



میوه هایی که حتی بیشتر از شیر کلسیم دارد

تازه کلسیم کمتری دارد. **زردآلو** میوه، سبزیجات برگ دار و لوبیا نه تنها حاوی کلسیم هستند، بلکه مواد معدنی، ویتامین و مواد شیمیایی فیتو هم در آن ها وجود دارد.

انجیر انجیر منبع خوبی از کلسیم است. فرقی ندارد که انجیر تازه یا انجیر خشک مصرف کنید در هر صورت کلسیم را به بدن شما می رساند. ۸ گرم انجیر خشک ۱۰۷ میلی گرم کلسیم دارد.

پرتقال پرتقال نه تنها منبع خوبی از ویتامین C است، بلکه سرشار از کلسیم است. تقریباً یک عدد پرتقال حدود ۶۵ میلی گرم کلسیم دارد. آب پرتقال

گروه بهداشت و سلامت

گرچه تسریع واکسیناسیون خیز پنجم و مبارک کردن با تضعیف کرده و کاهش تلفات طی هفته اخیر را می توان گواهی بر این امر دانست اما باید توجه داشت، عادی انگاری و بی توجهی به رعایت پروتکل های بهداشتی، خیز ششم کرونا را در آبان ماه محتمل می سازد. ویروس کرونا حدود ۱۹ ماه است که با موج های مکرری، خود نمایی می کند و سراسر کشور را در نوردیده است. به گونه ای که محققان و پزشکان در بررسی رفتار شناسی این ویروس دریافته اند که با عادی انگاری و کاهش رعایت شیوه نامه های بهداشتی توسط مردم، وضعیت پیک ها و موج های کرونا مخوف تر شده و خواهد شد.

کرونا و خیزهای

ویروسی که در پیک اول که از اسفند ۹۸ تا اردیبهشت ۹۹ شروع و خاتمه یافت در مقابل استفاده خوب مردم از ماسک و رعایت شیوه های بهداشتی شکست خورد و اندکی عقب نشینی کرد اما همین امر سبب شد تا به گمان از بین رفتن کرونا، فضا های عمومی باز و قرنطینه پایان یابد و زندگی به عادی باز گردد که به ناگهان پیک دوم در خرداد سال ۹۹ ابتدا و محاصره کرد و دوباره موارد مبتلا و بستری دو چندان شد اما همچنان میزان فوتی ها در رقمی بود که زنگ هشدار مسوولان به صدا درآمد که اگر مراقب نباشیم با ورود به فصل سرما پیک سوم خطرناک تر بروز و ظهور می کند.

با همه هشدارها، پیک سوم در آبان ۹۹ همزمان با تغییر رنگ برگ ها با سرعت سرایت بالا بازگشت و آمار فوتی ها را سه رقمی کرد؛ پیکی که باعث شدت گرفتن رعایت شیوه نامه بهداشتی و تعطیلی دو هفته ای شهرها و امکان عمومی شدن و اندک اندک در حال عبور از آن بودیم که پیک چهارم با ویروس انگلیسی از فورین در ماه وارد کشور شد. ویروسی با قدرت سرایت و انتشار به مراتب بسیار بالاتر از پیک های قبلی باز دیگر آمار فوتی ها را سه رقمی و مبتلایان بخصوص در میان اعضای خانواده را دو چندان کرد و رنگ شهرها را به قرمز کشاند. دست و پنجه نرم کردن در مقابل ویروس انگلیسی طولی نینجامد که نوع دلای کرونا با پیک پنجم از ابتدای تیرماه ۱۴۰۰ از جنوب آغاز و در شیوع پیدا کرد و شاهد افزایش آمار بستری ها و فوتی ها بودیم تا آنجا که این پیک را رکورددار بیشترین آمار ابتلا

راهکار هایی که فشار خونتان را تنظیم می کند!

گروه بهداشت و سلامت - فشار خون بالا احتمال حمله قلبی و سکته را تا چند برابر افزایش می دهد، به طوری که موجب مرگ افراد می شود اما رعایت چند نکته در طول روز موجب می شود تا سطح فشار خون به راحتی تنظیم شود. **۱. پیاده روی روزانه:** انجام انواع ورزش به خصوص پیاده روی با سرعت زیاد، توان قلب شما را برای پمپاژ خون و حرکت آن در رگ های خونی را افزایش می دهد که تمام این موارد از افزایش سطح فشار خون جلوگیری می کند. ۱۲۰ دقیقه پیاده روی یا ۷۰ دقیقه ورزش در طول هفته خطر ابتلا به فشار خون را در افراد تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد، مگر در موارد اضطراری که فرد مبتلا علاوه بر ورزش باید داروهای مخصوص را استفاده کند.

۲. کاهش مصرف سدیم: به دلیل استفاده از غذاهای فرآوری شده و نیم پز، مصرف نمک در سراسر جهان روز به روز در حال افزایش است همچنین نمک جزو خوراکی هایی است که بیشترین سطح سدیم را در خود دارد. بر این اساس، بسیاری از متخصصان در جهان، رابطه نمک و افزایش سطح فشار خون را یک رابطه کاملاً مستقیم می دانند به طوری که احتمال ابتلا به فشار خون در افرادی که در مصرف نمک در غذاهای خود کنترل دارند، بسیار کم است. در صورتی که به فشار خون مبتلا هستید، مصرف روزانه نمک و سدیم خود را کاهش دهید و در غذا بیشتر از انواع ادویه های طبیعی و گیاهی استفاده کنید. **۳. خوراکی های حاوی پتاسیم میل کنید:** پتاسیم یک ماده معدنی بسیار ارزشمند و برای بدن انسان بسیار مفید است. یکی از کاربردهای پتاسیم این است که سدیم بدن را از بین می برد و کمک می کند تا خون در جریان های خود عملکرد بهتری داشته باشد. از خوراکی هایی که بیشترین سطح پتاسیم را در خود دارند می توان به سبزیجات، به ویژه سبزیجات برگ دار، کوجه فرنگی، سیب زمینی، میوه از جمله خربزه، موز، آووکادو، پرتقال و زردآلو، لیموناد، ماهی تن و ماهی آزاد، آجیل و دانه ها و لوبیا اشاره کرد.

۴. مصرف کافئین را کاهش دهید: اگر دلیل فشار خون در شما مصرف کافئین تشخیص داده شده است، حتما مصرف آن را برای مدتی قطع کنید اما در صورتی که مشکوک به بیماری فشار خون نیستید و مصرف روزانه کافئین شما زیاد است، حتماً آن را کنترل کنید، در غیر این صورت به فشار خون مبتلا خواهید شد. به طور کلی هرچه در طول روز از نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه کمتری استفاده کنید، خطر ابتلا به فشار خون در شما کمتر است و برعکس.

۵. استرس کمتری به خود وارد کنید: زمانی که شما در طول روز استرس زمانی را به خود متحمل می کنید، ضربان قلب سریعتر و عروق خونی منقبض می شوند و این دو مورد خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهد. تجربه استرس زیاد در طول روز نه تنها به فشار خود بلکه بر روی بسیاری از بیماری های دیگر تاثیر منفی دارد.

جمع بندی هشدارهای مسوولان نشان می دهد بدون رعایت پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک در اماکن شلوغ، خبری از کاهش خرجه انتقال ویروس یا فروکش شدت و حدت کرونا نخواهد بود و باید منظر شکل گیری پیک ششم در میانه راه پنجمین پیک بود؛ دقیقاً اتفاقی که در پیک چهارم رخ داد. ضمن اینکه تجربه نشان داده طولانی شدن دوره فعالیت هر پیک به نوعی به شدت گرفتن فعالیت ویروس در پیک بعدی کمک خواهد کرد و هزینه مدیریت آن را برای کادر بهداشت و درمان سنگین تر خواهد بود. بنابراین رعایت پروتکل های بهداشتی توسط شهروندان و اوج گیری واکسیناسیون نه تنها کرونا را در میدان تاخت و تاز شکست می دهد بلکه امیدوی دوباره در دل کادر درمان خسته ایجاد می کند.

استان های یزد، ایلام، سمنان و سیستان و بلوچستان در شبانه روز گذشته، فقط یک مورد مرگ و میر کرونایی ثبت شده است.

سختگویی سستاد مقابله با کرونا بوشهر و کهگیلویه و بویراحمد در این بازه زمانی، هر کدام فقط دو مورد مرگ و میر کووید ۱۹ داشتند و در استان های همدان، اردبیل و زنجان در شبانه روز گذشته، سه مورد مرگ و میر کرونایی ثبت شده است. استان خراسان شمالی، چهار مورد و در استان های لرستان و چهارمحال و بختیاری، پنج مورد مرگ و میر بیماران کووید ۱۹ ثبت شده است.

تاعادی انگاری هست کرونا هم هست

اما باید از پیک های دیگر تجربه کسب کرد و زود هنگام رعایت پروتکل ها را کنار نگذاشت زیرا ویروس کرونا ممکن است با زنگ و رخ جدید در کمین نشسته تا حمله کند. همانگونه که مقامات وزارت بهداشت در زمان آموزش پزشکی هشدار داده اند که در صورت عادی انگاری و بی توجهی به واکسیناسیون، آبان ماه شاهد بروز و ظهور پیک ششم کرونا که مخوف تر از سایر پیک ها است خواهیم بود.

دکتر علیرضا زالی فرمانده ستاد مقابله با کرونا در استان تهران هم روز اول مهر ماه در حاشیه افتتاح نهمین مرکز واکسیناسیون در شهرستان پردیس به خبرنگار ایرنا با اشاره به راهکارهای جلوگیری از بروز پیک ششم کرونا، اظهار داشت: بهترین راه برای رسیدن به این هدف رعایت شیوه نامه های بهداشتی است. زالی ادامه داد: مدت طولانی از همه گیری بیماری کووید ۱۹ گذشته و مردم خسته شده اند اما مهمترین نگرانی ما کم رنگ شدن رعایت شیوه نامه های بهداشتی است. وی افزود: هر زمان که رعایت شیوه نامه های بهداشتی در تهران به زیر ۵۰ درصد تنزل کرد، شاهد شکل گیری خیزهای ایسن بیماری بودیم. فرمانده ستاد مقابله با کرونا در استان تهران اظهار داشت: مشارکت شهروندان در امر واکسیناسیون و شتاب بخشی به فرایند آن، راهکاری دیگر برای جلوگیری از خیز ششم کرونا به شرط مشارکت مردم است و در این راستا تمهیدات لازم را برای انجام واکسیناسیون گسترده فراهم کردیم.

جمع بندی هشدارهای مسوولان نشان می دهد بدون رعایت پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک در اماکن شلوغ، خبری از کاهش خرجه انتقال ویروس یا فروکش شدت و حدت کرونا پاییز و شیوع بیشتر بیماری ها تنفسی نخواهد بود و باید منظر شکل گیری پیک ششم در میانه راه پنجمین پیک بود؛ دقیقاً اتفاقی که در پیک چهارم رخ داد. ضمن اینکه تجربه نشان داده طولانی شدن دوره فعالیت هر پیک به نوعی به شدت گرفتن فعالیت ویروس در پیک بعدی کمک خواهد کرد و هزینه مدیریت آن را برای کادر بهداشت و درمان سنگین تر خواهد بود. بنابراین رعایت پروتکل های بهداشتی توسط شهروندان و اوج گیری واکسیناسیون نه تنها کرونا را در میدان تاخت و تاز شکست می دهد بلکه امیدوی دوباره در دل کادر درمان خسته ایجاد می کند.

عادی انگاری، فرش قرمز برای پیک ششم کرونا

در این خصوص، دکتر علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت به در سخنان اخیر خود گفته است: در مسیر نزولی بیماری هستیم اما بر اساس پیش بینی ها در آبان ممکن است پیک جدیدی تجربه کنیم و اگر در این فرصت طلایی تا آبان بتوانیم سرعت واکسیناسیون را افزایش دهیم

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
سرمد محمد دبیر شورای عالی مناطق آزاد شد

تقویت رفاه اجتماعی
کیشوندان و خدمات بهتر به گردشگران هدف ماست

اقتصادش
روایت کامل نواخت بهداشت برای نهاد سلامت جامعه ضروری است

به افتخار وطن
افزایش صادرات غیر نفتی

اعتبار
به سوی رساله ملی

پاییز برجام؟

سکونت بانگ مرکزی
در مقابل تحولات بازار

منتصیح
تصمیم بزرگ برای آل جی و سامسونگ

آسانه سلطان چشم آبی

ایران
۳ راهبرد مهار نرخ تورم

همیشه برای
آفت خشکسالی به جان اشتغال

چرا واردات فایزر متوقف شد؟

دلاری موج سوم

واکسیناسیون به حاشیه ها رسید

صنایع چوب
حلاج کیش
کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۰۷۴۹۸۲۵۲