



تمام محدودیت‌ها قطعاً برای جامعه سنگین است و از نظر اقتصادی، روانی و...مقدور نیست. با این اقدامات هم می‌توانیم جامعه را به تدریج از نظر اقتصادی، اجتماعی و روحی فعال کنیم و هم انتظار بازگشت خطرناک بیماری را هم نداشته باشیم.

علت توقف روند کاهش کرونا

یونسیان درباره علت توقف روند کاهش در موارد بروز جدید کووید ۱۹، گفت: واقعیت این است که ما در انتهای ماه محرم اختلاط جمعیتی قابل ملاحظه‌ای داشتیم. اعم از افرادی که با استفاده از تعطیلات پیش آمده به سفرهای مسیحتی و زیارتی داخل کشور رفتند و آنها یکی که در مراسم راهپیمایی از بعین شرکت کردند. باید توجه کرد که مدیریت هر اجتماعی به زبان آسان است، اما در عمل حفظ فاصله‌گذاری فیزیکی در چنین اجتماعات بزرگی بسیار دشوار است. همین اختلاط جمعیتی‌ها می‌تواند یکی از علل ایجاد این پدیده باشد.

وی بیان اینکه هفته‌ها در هر واقعه‌ای می‌توانیم انتظار مشاهده نتیجه داشته باشیم، گفت: البته خوشبختانه اکنون هنوز افزایش واقعی در کشور نداریم، اما همین که یک آهنگ کاهش متوقف شود، می‌توانیم آن را به عنوان یک واقعه‌گران‌کننده یا به عبارتی افزایش تلقی کنیم. به هر حال باید یکی دو هفته دیگر بگذرد. البته در گذشته، گاهی شاهد توقف موقت در روند کاهش و یا حتی افزایش موقتی نیز بوده‌ایم و اصطلاحاً دندانه رو به بالایی در روند اپیدمی داشته‌ایم و مجدداً به روند کاهش بازگشته‌ایم، که امیدوارم این اتفاق رخ ندهد و بتوانیم در سطحی پایین تر مثلاً معادل فاصله بین موم و سوم، و یا حتی سطحی خیلی پایین تر از آن به وضعیت پایدار برسیم که در این صورت انتظار کاهش مرگ‌ها به زیر ۱۰۰ نفر را خواهیم داشت. در عین حال برای هر بازگشایی و برگزاری هر مراسم و... باید سبک و سنگین کنیم که آیا می‌ارزد که ما این فعالیت‌ها را مراسم راه‌پیمایی و غیره داشته باشیم یا نه.

وی درباره شاخص‌های رنگ‌بندی کرونا، گفت: به نظر می‌رسد که رنگ‌بندی‌ها بر اساس میزان بستری در بیمارستان‌ها است که برای پیش‌بینی وضعیت بیماری مقداری ما را عقب می‌اندازد و بهتر است که بر اساس موارد جدید شناسایی رنگ‌بندی را انجام دهیم.

توقف روند کاهش ابتلا به کرونا در کشور؛

۳ شرط ضروری برای بازگشایی‌ها

یک اپیدمیولوژیست و رئیس کمیته راهبری مطالعات واکسیناسیون وزارت بهداشت، ضمن ابراز نگرانی از بروز موج ششم کرونا در کشور، گفت: به نظر می‌رسد که سرعت کاهش بیماری در کشور کند و یا حتی متوقف شده و نگرانیم که همانطور که هنوز موج چهارم تمام نشده بود، وارد موج پنجم شویم؛ در حال حاضر هم هنوز موج پنجم تمام نشده است.

واکسن لازم است، اما کافی نیست یونسیان با بیان اینکه توقف روند کاهش تعداد موارد جدید نگران‌کننده است، گفت: ما خیلی نگرانیم زیرا در سطح نسبتاً بالایی داریم به وضعیت افقی می‌رسیم. در سطحی بالاتر از فاصله بین موم و سوم و حتی بالاتر از فاصله بین موم سوم و چهارم، دقیقاً اکنون در وضعیت فاصله بین موم چهارم و پنجم هستیم و اگر قرار باشد در این زمان، موج جدیدی وارد شود، قطعاً هم سیستم بهداشت و درمان ما را مستهلک می‌کند که در حال حاضر هم خسته شده و هم مجدداً تعداد مرگ‌ها بالا خواهد رفت. بنابراین همانطور که هنوز موج چهارم تمام نشده بود، وارد موج پنجم شدیم، این نگرانی وجود دارد که در حال حاضر هم هنوز موج پنجم تمام نشده، موج ششم را تجربه کنیم. هر چند که کسی نمی‌تواند دقیقاً پیش‌بینی کند که چه زمانی این اتفاق رخ می‌دهد، اما باید همیشه آمادگی لازم را داشته باشیم.

وی با بیان اینکه توقف روند کاهش تعداد موارد جدید نگران‌کننده است، گفت: ما خیلی نگرانیم زیرا در سطح نسبتاً بالایی داریم به وضعیت افقی می‌رسیم. در سطحی بالاتر از فاصله بین موم و سوم و حتی بالاتر از فاصله بین موم سوم و چهارم، دقیقاً اکنون در وضعیت فاصله بین موم چهارم و پنجم هستیم و اگر قرار باشد در این زمان، موج جدیدی وارد شود، قطعاً هم سیستم بهداشت و درمان ما را مستهلک می‌کند که در حال حاضر هم خسته شده و هم مجدداً تعداد مرگ‌ها بالا خواهد رفت. بنابراین همانطور که هنوز موج چهارم تمام نشده بود، وارد موج پنجم شدیم، این نگرانی وجود دارد که در حال حاضر هم هنوز موج پنجم تمام نشده، موج ششم را تجربه کنیم. هر چند که کسی نمی‌تواند دقیقاً پیش‌بینی کند که چه زمانی این اتفاق رخ می‌دهد، اما باید همیشه آمادگی لازم را داشته باشیم.

و دو هفته هم از آن گذشته که در این صورت انتظار داریم مصونیت در آنها ایجاد شده باشد، فقط حدود ۲۵ درصد یا یک چهارم جمعیت واجد شرایط و بالای ۱۲ سال است که انتظار داریم اکثریت این ۲۵ درصد نسبت به ابتلای شدید بیمارگ‌ناشی از کووید مقاوم شده باشند. واکسیناسیون کامل و اجیدن شرایط تا نیمه دوم آبان ماه یونسیان ادامه داد: خوشبختانه نسبت بالایی از جامعه واکسن زده و یا تمایل درند واکسن تزریق کنند، به طوری که وزارت بهداشت تقریباً تا هفته‌ای ۱۰ میلیون دوز واکسن هم تزریق کرده، که واقعا قابل تقدیر است. باید بدانیم که اگر با همین آهنگ پیش رویم، در نیمه دوم آبان ماه می‌توانیم انتظار داشته باشیم که اکثریت جامعه ما دوز واکسن‌شان را تزریق کرده باشند و دو هفته هم از آن گذشته باشد.

چند درصد ایرانیان کامل واکسینه شده‌اند؟ وی افزود: تا تاریخ ۲۱ مهر ماه جاری، حدود ۷۵ درصد جامعه واجد شرایط واکسیناسیون، یعنی افراد بالای ۱۲ سال، در اول‌شماره را دریافت کردند و حدود یک سوم جمعیت یعنی ۳۵ درصد هر دو دوز را دریافت کرده‌اند. با این حال آن نسبتی که دو دوز واکسن را دریافت کردند

فواید نارنگی؛ از کاهش وزن تا پیشگیری از سرطان

از بین بردن سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند، که باعث شادابی و لطافت پوست می‌شود.

حفظ سلامت قلب و پیشگیری از سرطان
نارنگی حاوی مقادیر خوبی از پتاسیم است که یک گشادکننده عروق است و از انسان در برابر فشار خون بالا محافظت می‌کند و فیبرهای موجود در آن می‌توانند کلسترول اضافی در رگ‌ها و عروق خونی را از بین ببرند، احتمال ابتلا به تصلب شرایین و حصالات قلبی ناگهانی را کاهش داده و از بروز این بیماری جلوگیری می‌کنند. سکنه مغزی، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که خوردن نارنگی به مقدار زیاد با کاهش خطر ابتلا به نوعی سرطان به نام سرطان نازوفارنکس ارتباط دارد که بر ناحیه بینی و گلو تأثیر می‌گذارد.

ارزش غذایی نارنگی
نارنگی دارای کالری کمی است، که باعث می‌شود یک رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن باشد، می‌توان آن‌ها را به سالاد یا دسر اضافه کرد و منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی و مواد مغذی مهم موجود در ۷۰ گرم نارنگی است. عبارتند از:

- کالری: ۴۰
- چربی: ۰.۲ گرم
- سدیم: ۰.۰۱ گرم
- کربوهیدرات: ۹.۳ گرم
- فیبر غذایی: ۱.۳ گرم
- پروتئین: ۰.۶ گرم
- قند: ۷.۲ گرم

نارنگی حاوی فیبرهای غذایی است که به طور قابل توجهی در افزایش عملکرد دستگاه گوارش، به ویژه در موارد یبوست و نفخ نقش دارد. فیبر می‌تواند حرکت روده را بهبود بخشد و تعادل باکتریایی را در آن بهبود بخشد، به دلیل سطح پایین کالری موجود در آن و محتوای بالای فیبر غذایی آن به افزایش احساس سیری کمک می‌کند، از خوردن زیاد غذا در طول روز جلوگیری می‌کند و بهبود کارایی جذب غذا



گروه بهداشت و سلامت - میوه نارنگی یکی از مرکبات خوشمزه و لذیذ است که با طعم شیرین و ترش پائیز را لذتبخش می‌کند. نارنگی، حاوی دانه است و در مقایسه با پرتقال کوچکتر هستند، این میوه نسبت به پرتقال حاوی مایعات بیشتر و اسید و قندهای کمتری است.

نارنگی حاوی مقادیر خوب و مهمی از مواد معدنی مانند منیزیم است که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند، پتاسیم که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد، کلسیم که باعث سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود و آهن که به اکسیژن رسانی به عضلات کمک می‌کند است در نارنگی موجود هستند. موارد زیر مهمترین خواص نارنگی هستند.

منبع عالی ویتامین
نارنگی منبع فلوئوئیدها، فول‌ها و سایر اسانس‌هایی است که به نارنگی‌ها خواص آنتی‌اکسیدانی می‌دهند و همچنین گروه نسبتاً زیادی از مواد مغذی گیاهی که می‌تواند از سلول‌های بدن در برابر آسیب محافظت کرده، التهاب را کاهش داده و خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهند.

هضم را بهبود می‌بخشد و به کاهش وزن کمک می‌کند.

دکه مطبوعات

دگاه اقتصاد
رکورد خرد خفیه در کشور همسایه هر زمان برنده شده بازنده؟
مسکن ترکیه در ۲ سناریو
داغ‌ترین روز پتروشیمی، پتروشیمی در ۳۰ روز
بازار آفرینی بافت فرسوده با مسکن دولتی

اقتصاد کیش
روزنامه
از فرصت‌های منطقه ای باید برای
تولید کالاهای محلی آزاد
نورپردازی

ایران
تدوین نقشه راه جامع برای مقابله با کرونا
تاکید بکن بر عملیات گردن همکاری
بلند مدت با عنوان

آفتاب
پیش‌بینی‌های و شش‌تاک
در مورد نرخ دلار
۳۱ میل حسن یوزی ۳۱ ختم سال

هلمشهری
باز آفرینی بافت فرسوده با مسکن دولتی
اینجا آجر را نان می‌کنند
چراغ سبز سوزی
به تغییرات مدیریتی

منشعب
روانشناس ها و داروخانه‌ها
علیه اسب و دیجی کالا
دو ماهی نوسان بازار
۱۵ سال پیش

چگونه بدون شکستن رژیم، شیرینی بخوریم؟



شکر که وارد بدن شده به بدترین نوع ممکن جذب می‌شود. شکر برای یکدیگر هستند تا بدن تر جذب و هضم آنها به خوبی عمل کند. یک راه دیگر برای اینکه بتوان از خطرات شکر در امان ماند این است که مواد غذایی دیگری را جایگزین آن‌ها کنیم، برای مثال بسیاری از افراد به قهوه و دیگر نوشیدنی‌های تلخ شکر اضافه می‌کنند در حالی که این ترکیب می‌تواند به شیر یا خامه انجام شود. ترکیب قهوه و شیر علاوه بر اینکه برای بدن ضرری ندارد بلکه می‌تواند مفید باشد. البته که زمان مصرف شکر نیز تأثیر بسیار زیادی بر روی عملکرد بدن انسان در مقابله با شکر دارد به طوری که بدن در برخی ساعات روز به خصوص پیش از خواب هیچ واکنشی نسبت به شکر نشان نمی‌دهد و تمام حجم از

شکر که وارد بدن شده به بدترین نوع ممکن جذب می‌شود. شکر برای یکدیگر هستند تا بدن تر جذب و هضم آنها به خوبی عمل کند. یک راه دیگر برای اینکه بتوان از خطرات شکر در امان ماند این است که مواد غذایی دیگری را جایگزین آن‌ها کنیم، برای مثال بسیاری از افراد به قهوه و دیگر نوشیدنی‌های تلخ شکر اضافه می‌کنند در حالی که این ترکیب می‌تواند به شیر یا خامه انجام شود. ترکیب قهوه و شیر علاوه بر اینکه برای بدن ضرری ندارد بلکه می‌تواند مفید باشد. البته که زمان مصرف شکر نیز تأثیر بسیار زیادی بر روی عملکرد بدن انسان در مقابله با شکر دارد به طوری که بدن در برخی ساعات روز به خصوص پیش از خواب هیچ واکنشی نسبت به شکر نشان نمی‌دهد و تمام حجم از

تهدیه می‌شوند نیز جزو این موارد هستند. یکی از مهم‌ترین دلایلی که شکر به بدن انسان آسیب می‌رساند این است که ریزش آب در بدن را باعث می‌کند و در نتیجه بدن را تشنه می‌کند. شکر در بدن با آب ترکیب می‌شود و در نتیجه بدن تشنه می‌ماند. نوشابه و آب نبات‌ها که شکر در این دو مورد ترکیب نمی‌شود و ما معمولاً حجم زیادی از شکر پخته شده وارد بدن می‌کنیم. به هر حال راه‌هایی وجود دارد که بدن ما با مصرف شکر متضرر نمی‌شود مانند خوردن غذاهایی که علاوه بر شکر، حجم زیادی از پروتئین دارند. ترکیب پروتئین و شکر در بدن باعث می‌شود تا سطح انسولین در خون از حالت طبیعی و معمول خارج نشود، به نوعی پروتئین و

بعد از خوردن غذای سنگین این موارد را رعایت کنید

دقیقه پیاده روی داشته باشید البته با سرعت آرام چراکه اگر سرعت پیاده روی زیاد باشد انرژی کافی برای هضم غذا در بدن باقی نمی‌ماند.



همه افراد به نوعی مراقب سلامتی خود هستند و در این راستا ممکن است تن به خوردن غذاهای مضر یا سنگین ندهند اما بعضی اوقات هوس خوردن غذاهایی می‌کنیم که برای سلامتی بدن مضر است اما با رعایت کردن نکاتی که در ادامه این گزارش به آنها اشاره شده است، این ضررها به حداقل می‌رسد.

۱. آب ولرم
نوشیدن آب بعد از وعده غذایی پشیمان‌کننده است اما اگر غذای سنگین یا روغن زیاد خوردن ایده حتماً با فاصله یک لیوان آب ولرم بنوشید تا سیستم گوارشی با حداکثر توان خود اقدام به هضم غذا کند در غیر این صورت حجم زیادی از غذای دوغنی در معده باقی می‌ماند و آسیب جدی به سیستم گوارشی وارد می‌کند.

۲. پیاده روی
سعی کنید پس از خوردن غذای سنگین حتماً برای چند

صنایع چوب
حلاج کیش
کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲