

# چگونه خیز ششم کرونا را دور بزیم؟

گذر پنج بیک کرونا از کشور و کسب تجربه‌های فراوان از آنها، بهترین آموزگار برای پیشگیری از تکرار مشکلات در مواجهه با بیک‌های بعدی آن و غافلگیر نشدن است؛ درسی که باید آموخت و به کار برد تا کمتر شاهد نشستن داغی بر دلها بود.



**گروه بهداشت و سلامت** - هشداری آمدن بیک ششم کرونا از شهریور ماه و هنگامی که هنوز به قله بیک پنجم نرسیده بودیم شروع شد؛ هشدارهایی مبنی بر اینکه در صورت سهل انگاری و عادی انگاری اتفاق های ناگوارتری رخ خواهد داد و آمار بستری و فوت در اثر ابتلا به کرونا دوچندان خواهد شد. این هشدارها در کنار امتناع برخی

به انجام واکسیناسیون ترغیب شوند. رئیس جمهوری همچنین به لزوم تقویت زیرساخت‌ها برای مقابله موفق با موج احتمالی ششم بیماری کرونا اشاره کرد و گفت: امیدواریم با موج جدیدی از بیماری مواجه نشویم، اما در هر صورت باید آمادگی داشته باشیم تا در برابر موج احتمالی بیماری مواجهه انفعالی نداشته باشیم.

## بیک‌های فصلی کرونا را چگونه بدردقه کردیم؟

در مورد بیک‌های کرونا همین پس که هر یک با شدت و حدت خودنمایی کردند اما مواردی همچون واکسیناسیون، تعطیلی سراسری و رعایت پروتکل‌های بهداشتی از جمله موانعی بودند که در پایان این بیک‌ها را بدرقه کردند. ویروس‌ی که در بیک اول که از اسفند ۹۸ تا در بهشت ۹۹ شروع و خاتمه یافت در مقابل استفاده خوب مردم از ماسک و رعایت شیوه‌های بهداشتی شکست خورد و اندکی عقب نشینی کرد.

اما همین امر سبب شد تا به گمان از بس رفتن کرونا، فضاهای عمومی باز و قرنطینه پایان یابد و زندگی به کشورهای دیگر تشریح و عملکردها دوم در خردادماه ۹۹ مردم را محاصره کرد و دوباره موارد ابتلا و بستری دوچندان شد اما همچنان میزان فوتی هادو رقصی بود که زنگ هشدار مسوولان به صدا درآمد که اگر مراقب نباشیم با ورود به فصل سرما بیک سوم خطرناک‌تر بروز و ظهور می‌کند.

با تمام هشدارها، بیک سوم در سیگار، الکل، به کسانی که سردردهای فصلی را تجربه می‌کنند، توصیه می‌شود. جلوگیری از قرار گرفتن در معرض مواد آلوده نظیر گرد و غبار، گردهای گل، حشرات خانگی می‌تواند بهترین راهکار برای پیشگیری از ابتلا به سردردهای آلرژیک باشد. مصرف برخی داروهای ضد حساسیت، پیروی از الگوهای صحیح غذایی و حذف برخی مواد غذایی آلرژیک‌زای حساسی‌ها، کلون نظیر گندم و شکرک از دیگر راهکارهای کاهش سردرد فصلی است.

بیشتر کسانی که سردردهای خوشه‌ای را تجربه می‌کنند می‌توانند بیک درمان پیشگیرانه مانند استرس، برخی مواد غذایی، کافئین، استرس،

شود. سردردهای خوشه‌ای از خیلی شدید هستند و معمولاً با تغییراتی که در ساعت درونی مغز اتفاق می‌افتد، تحریک می‌شوند. برخی افرادی که مبتلا به سردردهای خوشه‌ای هستند، نسبت به تغییرات طبیعی در میزان نور روز حساسیت زیادی پیدا می‌کنند و سردرد خوشه‌ای آنان را در تمام طول روز آزار می‌دهد.

تایستان، زمان دیگری است که می‌تواند باعث بروز سردردهای خوشه‌ای در قالب میگرن شود، چون بسیاری از افراد مبتلا به میگرن نسبت به گرما حساس هستند. حساسیت نسبت به تغییرات طبیعی در فشار هوا نیز می‌تواند باعث همین سردردها شود. **سردردهای فصلی چطور**

## آیا حذف کامل شکر مضر است؟

مصرف دیگر مواد خوراکی تأمین می‌گردد. در توضیح گفت: مغز فقط از گلوکز تغذیه می‌کند، به این دلیل همه چیز دیگر را به قند تبدیل می‌کند. ما روزانه و به طرق گوناگون قند مخفی را در کالباس، سس و دیگر مواد خوراکی مصرف می‌کنیم. تولیدکنندگان اغلب مقدار کربوهیدرات‌ها و میزان قند را روی محصولات قید می‌کنند که باعث

## ۷ نشانه که خبر از کمبود منیزیم در بدن می‌دهند

معمولاً این بدان معناست که شما نیاز به استراحت دارید. با این حال، خستگی شدید یا مداوم ممکن است نشانه یک مشکل باشد. به علاوه، خستگی می‌تواند به این دلیل نیز رخ بدهد. یکی دیگر از علائم مشخص کمبود منیزیم ضعف عضلانی است که به عنوان میاستنی نیز شناخته می‌شود. دانشمندان بر این باورند که این ضعف در اثر از دست دادن پتاسیم در سلول‌های ماهیچه‌ای ایجاد می‌شود، و عضتی که با کمبود منیزیم همراه است.

## ۵. فشار خون بالا

مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که کمبود منیزیم ممکن است فشار خون را افزایش دهد. و چنانچه عوامل متعددی بر افزایش ریسک ابتلا به پوکی استخوان تأثیر می‌گذارد. این موارد عبارتند از: سن، استخوان‌دگی - عدم ورزش - دریافت کم ویتامین D و K از طریق رژیم غذایی. جالب اینجاست که کمبود منیزیم نیز یک عامل خطر برای پوکی استخوان است. این کمبود ممکن است به طور مستقیم استخوان‌ها را تضعیف کند، اما سطح کلسیم خون را که اصلی‌ترین سازه استخوان است، کاهش می‌دهد.

## ۴. علائم کمبود منیزیم: خستگی و ضعف عضلانی

خستگی، اختلالی که با خستگی یا ضعف جسمی یا روحی مشخص می‌شود، یکی دیگر از علائم کمبود منیزیم است. به خاطر داشته باشید که همه گاهی خسته می‌شود، به طور

آبان ۹۹ هم‌زمان با تغییر رنگ برگ‌ها به سرعت سرایت بالا بازگشت و آمار فوتی‌ها را سه رقمی کرد؛ بیکی که باعث شدت گرفتن رعایت شیوه‌نامه بهداشتی و تعطیلی دو هفته‌ای شهرها و اماکن عمومی شد و اندک اندک در حال عبور از آن بودیم که بیک چهارم با ویروس انگلیسی از فروردین ماه وارد و انتشار به مراتب بسیار بالاتر از بیک‌های قبلی بار دیگر آمار فوتی‌ها 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 نینجامید که نوع دلنای کرونا با بیک پنجم از ابتدای

## جمع بندی هشدارهای مسوولان نشان می‌دهد بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک در اماکن شلوغ، خیزی از کاهش چرخه انتقال ویروس یا فروکش شدت و حدت کرونا نخواهد بود و باید منتظر شکل گیری بیک ششم در میانه راه پنجمین بیک بود؛ دقیقاً اتفاقی که در بیک چهارم رخ داد.

تیرماه ۱۴۰۰ از جنوب آغاز و در کشور شیوع پیدا کرد و شاهد افزایش آمار بستری‌ها و فوتی‌ها بودیم تا آنجا که این بیک را رکورددار بیشترین آمار ابتلا و فوتی‌های روزانه بر اثر کرونا عنوان می‌کنند. چنانچه بر اساس آمار ستاد مقابله با کرونا، تلفات کرونا در کشور ۲۸ مرداد ماه از مرز یکصد هزار نفر عبور کرد و سه شنبه دوم شهریور مساهله با ۷۰۹ مورد مرگ، رکورد تلفات روزانه طی ۱۹ گذشتگی شکست.

## تمام حقایق درباره سردردهای فصلی!

غذایی عادی هفتگی خود را داشته باشند، ورزش کنند، مایعات بویژه آب زیاد بنوشند، سعی در تنظیم دمای محیط خود داشته باشند، از فعالیت بیش از حد با گوشی تلفن همراه هوشمند خودداری کنند و مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی

از مسدودکننده‌های کانال کلسیم در فصل بهار یا پاییز را قبل از شروع سردرد در پیش بگیرند.

سردرد در فصلی که مردم تعطیلات را در آن تجربه می‌کنند، یک پدیده شایع است که سبب بروز علائمی چون تهوع، بی‌خوابی، و مشکلات بینایی می‌شود. کارشناسان علت بروز میگرن در این بازه زمانی را استرس، تغییر شرایط آب و هوایی و احتیاط در الگوهای خوردن غذا و ساعات خواب می‌دانند. کارشناسان برای کاهش عوارض ناشی از تغییرات هورمونی، سطح مواد شیمیایی بدن، بر هم خوردن الگوهای خواب و خوراک در حین تعطیلات توصیه می‌کنند افراد از خواب زیاد خودداری کنند، رژیم

ششم کرونا گفت: شدت بیک جدید به رعایت شیوه‌نامه‌ها از سوی مردم بستگی دارد. قناعتی تأکید کرد: مردم باید توجه کنند که طبق تجاربی که در بیک‌های قبلی داشتیم، ابتدا آمار ابتلا افزایش می‌یابد، سپس تعداد بستری‌ها و در نهایت مرگ و میر اوج می‌گیرد و برای مقابله با آن همگی باید کمک کنند. وی ابراز امیدواری کرد که با واکسیناسیون علیه کرونا، آمار مرگ و میر در بیک ششم در مقایسه با سایر بیک‌های قبلی کاهش یابد.

حمیدرضا جماعتی دبیر کمیته علمی کشور کرونا هم در گفت و گو با ایرنا درباره اینکه چه عواملی ما را از بیک ششم کرونا دور نگه

## جمع بندی هشدارهای مسوولان نشان می‌دهد بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک در اماکن شلوغ، خیزی از کاهش چرخه انتقال ویروس یا فروکش شدت و حدت کرونا نخواهد بود و باید منتظر شکل گیری بیک ششم در میانه راه پنجمین بیک بود؛ دقیقاً اتفاقی که در بیک چهارم رخ داد.

می‌دارد توضیح داد: واکسیناسیون، رعایت پروتکل‌های بهداشتی، انجام تست‌های غربالگری و بیماری‌زایی به موقع سه پایه اساسی است که ما را از بیک ششم بیماری کرونا دور نگه می‌دارد. وی افزود: موضوعات اول و دوم از اهمیت بیشتری برخوردار است که در اجرای شدن آنها هم مسئولان و هم مردم نقش دارند. افزایش تست‌های غربالگری بیماری کرونا هم می‌تواند در قالب هوشمندسازی در آینده

## تمام حقایق درباره سردردهای فصلی!

غذایی عادی هفتگی خود را داشته باشند، ورزش کنند، مایعات بویژه آب زیاد بنوشند، سعی در تنظیم دمای محیط خود داشته باشند، از فعالیت بیش از حد با گوشی تلفن همراه هوشمند خودداری کنند و مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی

بدن مانند آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ویتامینی حاوی ویتامین ث را در

به نحو مطلوب به اجرا درآید. دبیر کمیته علمی کشور کرونا اظهار داشت: هر چند واکسیناسیون با سرعت زیاد در حال انجام است، اما های بهداشتی را رعایت کنند. جماعتی تصریح کرد: اصول بهداشتی از سوی اصناف و همچنین در مراکز پر ازدحام و شلوغ از جمله حمل و نقل عمومی باید به دقت رعایت شود. اما اگر مردم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نکنند و تست‌های غربالگری از بیماران انجام نشود، لغو دورکاری می‌تواند به ایجاد موج ششم کمک کند. جمع بندی هشدارهای مسوولان نشان می‌دهد بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک در اماکن شلوغ، خیزی از کاهش چرخه انتقال ویروس یا فروکش شدت و حدت کرونا نخواهد بود و باید منتظر شکل گیری بیک ششم در میانه راه پنجمین بیک بود؛ دقیقاً اتفاقی که در بیک چهارم رخ داد.

## جمع بندی هشدارهای مسوولان نشان می‌دهد بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک در اماکن شلوغ، خیزی از کاهش چرخه انتقال ویروس یا فروکش شدت و حدت کرونا نخواهد بود و باید منتظر شکل گیری بیک ششم در میانه راه پنجمین بیک بود؛ دقیقاً اتفاقی که در بیک چهارم رخ داد.

ضمن اینکه تجربه نشان داده طولانی شدن دوره فعالیت هر بیک به نوعی به شدت گرفتن فعالیت ویروس در بیک بعدی کمک خواهد کرد و هزینه مدیریت آن را برای کادر بهداشت و درمان سنگین‌تر خواهد بود. بنابراین رعایت پروتکل‌های بهداشتی توسط شهروندان و اوج گیری واکسیناسیون نه تنها کرونا را در میدان تاخت و تاز شکست می‌دهد بلکه امیدی دوباره در دل کادر درمان خسته ایجاد می‌کند.

## تمام حقایق درباره سردردهای فصلی!

غذایی عادی هفتگی خود را داشته باشند، ورزش کنند، مایعات بویژه آب زیاد بنوشند، سعی در تنظیم دمای محیط خود داشته باشند، از فعالیت بیش از حد با گوشی تلفن همراه هوشمند خودداری کنند و مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی

عده‌های غذایی خود جای دهند. پزشکان استفاده از راه حل‌هایی مانند درمان‌های ورزشی و طب سوزنی را نیز از جمله موارد برطرف نمودن سردرد های مزمن در افراد معرفی نموده‌اند.

### اقتصادش

روزنامه

گفتگوی رو در روی سرمایه‌گذاران و فعالین اقتصادی کیش با دکتر محمد معتمد

راه‌اندازی خدمات سلامت در منطقه آزاد کیش

### اقتصادش

روزنامه

مأموریت غیرقابل برکت بریزند

مورد خاص واکسیناسیون در قم واردبیل

### اقتصادش

روزنامه

پدیده بیکاران صاحب درآمد

هشدار پیک ششم

کلید سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل  
تلفن: ۷۴۹۸۲۵۲

# حلاج کیش

صنایع چوب