

## توصیه جدید کمیته علمی کرونا درباره استفاده از «ماسک»

دبیر کمیته اپیدمیولوژی و پژوهش کمیته علمی کشوری مقابله با کووید ۱۹ با اشاره به شرایط کنترل شده کرونا در کشور و کاهش ابتلا و مرگ ناشی از این بیماری، درباره نحوه استفاده از ماسک در وضعیت فعلی توضیح داد.

معمولاً مان را توسعه دهیم. در غیر این صورت ممکن است ضررهای اقتصادی، بهداشتی، سلامتی و ... را تجربه کنیم؛ به عنوان مثال کسانی که نیاز به جراحی یا مراجعه به بیمارستان دارند و... در این شرایط باید بتوانند با خیال راحت‌تری کارهایشان را انجام دهند. مریضان با ماسک استفاده کنند. در عین حال با توجه به اینکه برخی بیماران بدون علامت مبتلا به کرونا هم در جامعه حضور دارند، حال برای مبتلا علامت‌شان ظاهر می‌شود یا ممکن است که هرگز علامتی را نداشته

باشند، اما ویروس در بدن‌شان هست و می‌تواند به دیگران هم منتقل شود، استفاده کنند. همچنین افرادی که افراد زیادی در یک جا جمع شدند و نمی‌توانند فاصله‌گذاری را رعایت کرده و محیط هم تهویه مناسبی ندارد، توصیه می‌شود که از ماسک استفاده شود تا هم خودشان آلوده نشوند و هم اگر مبتلا به کرونای بی‌علامت بودند، به سایرین منتقل نکنند.

یونسیان تأکید کرد: باید توجه کرد که ممکن است برای فرد مبتلا به کرونای بی‌علامت و ویروس را به افرادی

گروه بهداشت و سلامت - درباره نحوه استفاده از ماسک و رعایت پروتکل‌های اجتماعی با توجه به شرایط کنترل شده کرونا، گفت: از ابتدای پاندمی ما تصمیمات مان را بسته به شرایط روز اتخاذ می‌کردیم و در حال حاضر هم باید توجه داشته باشیم که هر توصیه‌ای که کمیته علمی ارائه می‌دهد، بر اساس شرایطی فعلی است. بنابراین اگر شرایط تغییر کند، توصیه‌ها هم تغییر خواهد کرد. همانطور که یک زمانی در پیک بودیم، اعلام می‌کردیم که همه افراد ماسک بزنند، اکنون که پیک را پشت سر گذاشتیم، می‌گوییم افراد در شرایط خاصی ماسک بزنند. حال اگر طی روزهای آتی شرایط تغییر کند، دستورالعمل‌ها به‌روز شده و باید بر اساس آن‌ها اقدام کرد.

وی افزود: در حال حاضر که در کشور خوشبختانه نه ابتلا روند صعودی دارد و نه مرگ‌ومیرمان قابل ملاحظه است، به نظر می‌رسد که زمان مناسبی است تا فعالیت‌های گروه بهداشت و سلامت - میوه‌ها حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی سالم هستند. اما اگر مراقب مصرف میوه‌ها نباشیم، میوه‌ها می‌تواند به ما آسیب برساند. میوه‌ها خشک شده که مقدار زیادی قند دارد، با رژیم غذایی شما سازگاری ندارد. موز و انبه کربوهیدرات نسبتاً بالایی دارد؛ بنابراین باید مراقب مصرف خود از این میوه‌ها باشید. در ذیل برخی از میوه‌هایی که کربوهیدرات آن‌ها اندک است، ارائه شده است.

سبب خوردن یک عدد سیب به‌عنوان بخشی از میان‌وعده یا مکمل یک وعده غذایی راه آسانی برای سیر ماندن طولانی مدت است. اگر رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات دارید، سیب دارای فیبر و حاوی مواد مغذی مانند ویتامین C و پتاسیم است.

آوکا دو کربوهیدرات اندک و چربی بالایی دارد. آوکا دو در درجه اول دارای



توصیه می‌شود که یکسری افراد همچنان از ماسک استفاده کنند. یکی از این گروه‌ها کادر بهداشت و درمان هستند. زیرا با بیماران زیادی مواجه دارند که ممکن است بین آنها بیماران بدون علامت کرونایی هم باشند و بر همین اساس کماکان توصیه می‌شود که کادر بهداشت و درمانی از ماسک استفاده کنند.

## میوه مناسب برای افراد با رژیم غذایی خاص

محتوای آبی بالایی دارد و منبع عالی فیبر و حاوی ویتامین‌های ویتامین A و C است. همچنین منبع عالی پتاسیم است که به بازیابی بعد از ورزش کمک می‌کند.

توت‌ها مجموعه گسترده‌ای از انواع توت‌ها در رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات مناسب است که شامل تمشک‌ها، بلوبری و توت‌فرنگی می‌شود.

توت‌ها مقدار زیادی از مواد مغذی را از فیبر، پتاسیم و ویتامین C دارند اما کالری آن‌ها اندک و همچنین کربوهیدرات پایینی دارد.

طالبی این میوه تابستانی خوش طعم

با این حال اگر به دلیل رژیم کم‌کربوهیدرات مراقب مصرف کربوهیدرات خود هستید، باید برخی از گزینه‌ها را محدود یا از آن اجتناب کنید. آب‌میوه‌ها و بیشتر میوه‌های خشک شده که مقدار زیادی قند دارد، با رژیم غذایی شما سازگاری ندارد. موز و انبه کربوهیدرات نسبتاً بالایی دارد؛ بنابراین باید مراقب مصرف خود از این میوه‌ها باشید. در ذیل برخی از میوه‌هایی که کربوهیدرات آن‌ها اندک است، ارائه شده است.

سبب خوردن یک عدد سیب به‌عنوان بخشی از میان‌وعده یا مکمل یک وعده غذایی راه آسانی برای سیر ماندن طولانی مدت است. اگر رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات دارید، سیب دارای فیبر و حاوی مواد مغذی مانند ویتامین C و پتاسیم است.

آوکا دو کربوهیدرات اندک و چربی بالایی دارد. آوکا دو در درجه اول دارای

مخصوص تغذیه در کلرادو، می‌گوید: به طور کلی خوردن انواع میوه‌ها ایده خوبی است. مزایای افزوده گنجانیدن انواع میوه‌ها به عنوان بخشی از یک وعده غذایی متعادل، محتوای آنتی‌اکسیدانی برای کمک به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و ارتقای سلامت مغز است.

مخصوص تغذیه در کلرادو، می‌گوید: به طور کلی خوردن انواع میوه‌ها ایده خوبی است. مزایای افزوده گنجانیدن انواع میوه‌ها به عنوان بخشی از یک وعده غذایی متعادل، محتوای آنتی‌اکسیدانی برای کمک به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و ارتقای سلامت مغز است.

دارد؛ یک انجیر ۳.۵ اونس حدود ۱۵ واحد کربوهیدرات دارد. انکور نه تنها کربوهیدرات اندکی دارد بلکه حاوی آنتی‌اکسیدان است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد با محافظت از سلول‌های سالم در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد از ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کند. یک پیمانگ انکور فقط ۱۶ گرم کربوهیدرات و واحد کالری دارد.

هلو منبع عالی فیبر محلول و

محتوای آبی بالایی دارد و منبع عالی فیبر و حاوی ویتامین‌های ویتامین A و C است. همچنین منبع عالی پتاسیم است که به بازیابی بعد از ورزش کمک می‌کند.

توت‌ها مجموعه گسترده‌ای از انواع توت‌ها در رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات مناسب است که شامل تمشک‌ها، بلوبری و توت‌فرنگی می‌شود.

توت‌ها مقدار زیادی از مواد مغذی را از فیبر، پتاسیم و ویتامین C دارند اما کالری آن‌ها اندک و همچنین کربوهیدرات پایینی دارد.

محتوای آبی بالایی دارد و منبع عالی فیبر و حاوی ویتامین‌های ویتامین A و C است. همچنین منبع عالی پتاسیم است که به بازیابی بعد از ورزش کمک می‌کند.

توت‌ها مجموعه گسترده‌ای از انواع توت‌ها در رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات مناسب است که شامل تمشک‌ها، بلوبری و توت‌فرنگی می‌شود.

توت‌ها مقدار زیادی از مواد مغذی را از فیبر، پتاسیم و ویتامین C دارند اما کالری آن‌ها اندک و همچنین کربوهیدرات پایینی دارد.

محتوای آبی بالایی دارد و منبع عالی فیبر و حاوی ویتامین‌های ویتامین A و C است. همچنین منبع عالی پتاسیم است که به بازیابی بعد از ورزش کمک می‌کند.

توت‌ها مجموعه گسترده‌ای از انواع توت‌ها در رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات مناسب است که شامل تمشک‌ها، بلوبری و توت‌فرنگی می‌شود.

توت‌ها مقدار زیادی از مواد مغذی را از فیبر، پتاسیم و ویتامین C دارند اما کالری آن‌ها اندک و همچنین کربوهیدرات پایینی دارد.

محتوای آبی بالایی دارد و منبع عالی فیبر و حاوی ویتامین‌های ویتامین A و C است. همچنین منبع عالی پتاسیم است که به بازیابی بعد از ورزش کمک می‌کند.

توت‌ها مجموعه گسترده‌ای از انواع توت‌ها در رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات مناسب است که شامل تمشک‌ها، بلوبری و توت‌فرنگی می‌شود.

توت‌ها مقدار زیادی از مواد مغذی را از فیبر، پتاسیم و ویتامین C دارند اما کالری آن‌ها اندک و همچنین کربوهیدرات پایینی دارد.

محتوای آبی بالایی دارد و منبع عالی فیبر و حاوی ویتامین‌های ویتامین A و C است. همچنین منبع عالی پتاسیم است که به بازیابی بعد از ورزش کمک می‌کند.

لکه ضعف سیستم ایمنی یا سن بالا دارند، انتقال دهند و این افراد دچار مشکل شوند. بنابراین در مکان‌هایی که تراکم بالایی وجود دارد، مانند اتوبوس اعم از درون شهری و بین شهری که تراکم زیاد است، داخل مترو، هواپیما و... توصیه می‌شود که کماکان از ماسک استفاده شود. با این حال در جاهایی که تراکم جمعیت بالا نیست و تهویه را می‌توان به خوبی برقرار کرد، می‌توان استفاده از ماسک را برای افراد سالم ضروری ندانست.

وی گفت: در شرایط اینچنینی نباید جامعه را بیش از حد خسته کنیم. زیرا این خطر وجود دارد که مردم خسته شوند و دیگر در زمانی که لازم هست نیز به رعایت پروتکل‌های بهداشتی تمکین نکنند. توصیه کمیته علمی هم مبنی بر همین واقعیت بود که در جایی که خطر بالاست، ملاحظاتی مان را تشدید کنیم و در جایی که شواهد نشان می‌دهد خطر پایین است می‌توانیم سخت‌گیری‌هایمان را کمتر کنیم.

## بهترین زمان ورزش برای مردان و زنان متفاوت است

گروه بهداشت و سلامت - در یک مطالعه کوچک محققان بررسی کردند که چگونه بدن زنان و مردان به ورزش در ساعات مختلف روز واکنش نشان دادند.

محققان دانشگاه ایالتی آریزونا و دانشگاه ایالتی کالیفرنیا بیش از ۱۲ هفته، اثرات یک برنامه آموزشی متنوع متشکل از تمرین کششی، مقاومتی، و استقامتی را با همان حجم آموزش نسبی مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

این مطالعه شامل ۳۰ زن و ۲۶ مرد در رده سنی ۲۵ تا ۵۵ سال بود که سابقه مستقر در ورزش منظم داشتند.

محققان می‌گویند زنان در ساعات صبحگاهی چربی بیشتری می‌سوزانند، در حالی که مردان در شب چربی سوزی بیشتری دارند.

این مطالعه می‌گوید زنان با هدف بهبود فشار خون نیز با ورزش در صبح نتایج بهتری می‌گیرند.

یک گروه به مدت یک ساعت بین ساعت ۶:۳۰ و ۸:۳۰ صبح ورزش کردند، در حالی که گروه دیگر همان روال تمرین را بین ساعت ۸ تا ۶ عصر انجام دادند.

محققان دریافتند، در بین زنان، ورزش صبحگاهی باعث کاهش چربی و فشار خون می‌شود، در حالی که ورزش عصرگاهی باعث افزایش عملکرد عضلانی می‌شود. در گروه مردان، ورزش عصر باعث افزایش اکسایش چربی و کاهش فشار خون سیستولیک و خستگی می‌شود.

در این مطالعه آمده است: «ورزش صبحگاهی در زنان باعث از بین رفتن چربی کل و شکم می‌شود، فشار خون را کاهش می‌دهد و قدرت عضلات تحتانی بدن را افزایش می‌دهد. ورزش عصرگاهی به شدت قدرت، مقاومت و استقامت عضلات بالای بدن را افزایش می‌دهد و باعث افزایش روحیه کلی در مردان می‌شود.»

برای آقایان، قدرت بعد از ورزش صبح و عصر افزایش می‌یابد، اما ورزش عصرگاهی با کاهش فشار خون و خستگی، فواید بیشتری به همراه داشت و باعث تحریک اکسایش چربی در مقایسه با ورزش اول صبح می‌شود.

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۹۸۰ - ۲۹ خرداد ۱۴۰۱ - ۱۹ ذی القعدة ۱۴۴۳ - ۱۹ ژوئن ۲۰۲۲

**دورخیز دولت برای مهار اجاره مسکن**  
مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی خود، با تصویب طرحی برای مهار اجاره مسکن در تهران و سایر شهرهای بزرگ کشور، اقدام به تصویب این طرح کرده است.

**مردم چارک و کیش هم چنان نگران زلزله...**  
زمین لرزه  
پروفسور مارتیناک می‌گوید: هنگامی که کسی دچار حمله قلبی می‌شود، بسیاری از سلول‌های مایع‌های وی می‌میرند و قلب توانایی پمپاژ موثر خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین با ضخیم شدن دیواره عضلانی خود این نقص را جبران می‌کند. درمانی که این فرآیند را متوقف می‌کند، می‌تواند برای کسانی که دچار حمله قلبی شده‌اند، دگرگون‌کننده باشد و از مرگ و میر در طولانی مدت پس از حمله قلبی جلوگیری کند.

**بهبود کیفیت زندگی**  
بهبود کیفیت زندگی با ورزش منظم و تغذیه مناسب میسر می‌گردد. ورزش منظم به تقویت سیستم ایمنی، کاهش وزن و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

**مقاومت**  
مقاومت در برابر بیماری‌ها با تقویت سیستم ایمنی و تغذیه مناسب میسر می‌گردد. ورزش منظم به تقویت سیستم ایمنی، کاهش وزن و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

**بهترین سهام بورس در شش ماه آینده**  
تحلیلگران بورس، بهترین سهام‌های بورس را برای شش ماه آینده معرفی کرده‌اند. این سهام‌ها شامل شرکت‌های تولیدی و خدماتی می‌شود.

**ساختن خانه**  
ساختن خانه با رعایت اصول معماری و استفاده از مصالح باکیفیت میسر می‌گردد. رعایت اصول ایمنی و استفاده از مصالح باکیفیت، عمر طولانی‌تری را برای خانه شما تضمین می‌کند.

**ایران**  
به قلب مشکلات می‌زنیم  
ایران با مشکلات فراوانی مواجه است. از جمله مشکلات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی. با اتخاذ تدابیر مناسب، می‌توانیم این مشکلات را حل کنیم.

**پارکشت به اصلانگ**  
پارکشت به اصلانگ، خدمات متنوعی را در زمینه حمل‌ونقل و ترابری ارائه می‌دهد. با رعایت اصول ایمنی و استفاده از وسایل نقلیه مدرن، می‌توانیم خدمات باکیفیتی را به شما ارائه دهیم.

**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل**  
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

**کیش نوش**