



شرایط کرونایی تهران اصلا خوب نیست و به نظر می رسد اگر دیر بجنبیم، شاهد بحران نبود تخت های بستری و بالا رفتن آمار مرگ و میرها باشیم. هشداری های پی در پی فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلاتشهر تهران و پزشکان درگیر بیماران کرونایی در بیمارستان های پایتخت، حکایت از این واقعیت دارد که اوضاع تهران اصلا خوب نیست و اگر دیر بجنبیم، فاجعای ناگوار رخ خواهد داد.

## کرونا چند درصد از مردم جهان را مبتلا کرده است؟

سازمان جهانی بهداشت می گوید: ممکن است تقریباً یک نفر از هر ۱۰ نفر در جهان ممکن است دچار عفونت کرونایروس شده باشد و به این ترتیب اکثریت جمعیت جهان هنوز در برابر بیماری کووید-۱۹ آسیب پذیر هستند. کارشناس ارشد اضطرارهای سازمان بهداشت جهانی خطاب به هیأت اجرایی این سازمان گفت: شیوع کرونا در بخش هایی از آسیای جنوب شرقی دوباره شدت می گیرد و شمار موارد عفونت و مرگ ها در بخش هایی از اروپا و منطقه مدیترانه شرقی نیز در حال افزایش است. رایان گفت: «بهترین تخمین های کنونی ما نشان می دهد که حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان با این ویروس آلوده شده اند. البته این میزان بسته به کشورها، مناطق شهری و روستایی و گروه های جمعیتی متفاوت است. اما در مجموع اکثریت عمده جهان هنوز در معرض خطر قرار دارند.» او افزود: «ما به سوی دوره مشکلی پیش می رویم. بیماری همچنان به گسترش ادامه می دهد.» آمریکا در این جلسه هیأت اجرایی سازمان جهانی بهداشت به طور ضمنی به چین به خاطر آنچه ارائه ندادن اطلاعات دقیق و به موقع درباره شیوع کرونا حمله کرد. اما ژانگ یانگ، از کمیسیون ملی بهداشت چین در این جلسه گفت: «چین همیشه در برآورده کردن تعهدات بین المللی اش شفاف و مسئول بوده است.» رایان گفت سازمان جهانی بهداشت فهرستی از کارشناسان را برای شرکت در یک مأموریت بین المللی برای تحقیق درباره منشأ ویروس در چین تهیه کرده و در اختیار مقامات چینی قرار داده است. آلمان هم به نمایندگی از اتحادیه اروپا در این جلسه خواستار اعزام سریع این هیأت به چین شد و استرالیا هم گفت از تحقیق فوری در این باره حمایت می کند.

## چرا صبح ها احساس خستگی داریم



می شوند. تغذیه ضعیف و رژیم های غذایی شدید شما باید به رژیم غذایی خود توجه ویژه ای داشته باشید. گاهی اوقات، افراد تصمیم می گیرند تا برنامه های غذایی سخت و محدود کننده ای را دنبال کنند که می تواند در نهایت به بی تعادلی های تغذیه ای بسیار شدید منجر شود. یک برنامه منظم را دنبال کنید. همواره در زمانی مشابه از روز غذای خود را مصرف کنید، هشت ساعت استراحت کنید، حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی کنید و در برابر نور خورشید قرار بگیرید. همچنین، در صورت مواجهه با هر گونه علائم غیرمعمول برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

در بلند مدت به خودی خود یک بیماری نیست و نشانه ای از کارکرد نادرست چیزی در بدن است. این شرایط به نظر می رسد که از انرژی کافی برای انجام وظایف روزانه خود برخوردار نیستید. آنچه را نیاز دارید از شب پیش تدارک دیده تا هنگامی که صبح از خواب بیدار می شوید همه چیز آماده و در دسترس شما باشد و در آرامش صبحانه خود را میل کنید. دمنوش هایی که از زنجبیل، جینسینگ، یا ماکا تهیه می شوند را حداقل سه بار در هفته همراه با صبحانه خود مصرف کنید. این دمنوش ها می توانند به افزایش سطوح انرژی و نشاط کمک کرده و از نظر جسمی نیز بدن را تقویت کنند. افسردگی به طور معمول موجب دردهای عضلانی، خستگی شدید، بی علائگی، و غم و اندوه کلی می شود. بی تردید، یکی از دشوارترین لحظات برای افراد مبتلا به این بیماری زمانی است که صبح ها از خواب بیدار

خستگی صبحگاهی در بلند مدت به خودی خود یک بیماری نیست و نشانه ای از کارکرد نادرست چیزی در بدن است. شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که صبح از خواب بیدار شده و همچنان با احساس خستگی بیش از حد مواجه باشید. این در شرایطی است که از خلق و خوی خوبی خودرورار نیستید و تمایلی به انجام هیچ کاری در طول روز ندارید. اگر به اندازه کافی خوابیده باشید، خسته از خواب بیدار شدن شرایطی طبیعی نیست. به گفته کارشناسان، خستگی صبحگاهی مکرر می تواند نشانه ای از برخی بیماری ها باشد و این مساله را باید با پزشک خود مطرح کنید. علائم از علائم خستگی صبحگاهی می توان به موارد زیر اشاره کرد: - سرگیجه هنگام برخاستن از تخت - خشکی دهان - درد عضلانی - ناراحتی دستگاه گوارش - لرز - فشار خون پایین (کم فشاری خون) - خشکی چشم دلایل خستگی صبحگاهی

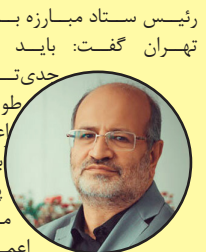
## هشدار، واکسن آنفلانزا از کرونا جلوگیری نمی کند

مکرر دست ها می باشد. وی تصریح کرد: متأسفانه در شب گذشته شاهد این بودیم که مردم برای برد تیم پرسپولیس بدون رعایت فاصله اجتماعی و ماسک در کنار هم جمع شدند که تبعات آن در یکی دو هفته آینده می تواند ناگوار باشد و این باید تجربه شود و مردم در برد های بعدی برای ابراز شادی و در کنار هم بودن پروتکل های بهداشتی را جدی بگیرند و رعایت کنند. وی تأکید کرد برای استفاده از ماسک حتماً نیاز نیست از ماسک های N95 یا ماسک جراحی استفاده شود مردم می توانند پارچه هایی را که در خانه دارند در سه لایه ماسک تهیه کنند و جلوی دهان و بینی خود را بپوشانند دکتر نوری سپهر در آخر عنوان کرد نگرانی از این شرایط باید به میزان معقولی برسد و نگرانی وسواس گونه شرایط را بد تر می کند و مشکلی را حل نخواهد کرد. شرایط قرمز به همه این هشدار را می دهد که پروتکل های بهداشتی را با دقت رعایت کنند.



دکتر نوری سپهر: هر ساله در فصولی از سال شیوع ابتلا به سرماخوردگی و آنفلانزا افزایش پیدا می کند که علائم آنها شباهت ها و تفاوت هایی با بیماری کرونا دارد که این امر کنترل بیماری کرونا را دشوار میکند. دکتر محمد نوری سپهر معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه عنوان کرد: هر ساله در فصولی از سال شیوع ابتلا به سرماخوردگی و آنفلانزا افزایش می یابد که علائم آنها شباهت ها و تفاوت هایی با بیماری کرونا دارد که این امر کنترل بیماری کرونا را دشوار میکند. بنابراین مردم باید در خصوص تفاوت های این بیماری ها به خوبی آموزش ببینند تا با بروز هر علائمی در این شرایط فکر نکنند که مبتلا به کرونا شده اند تا مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی کنترل شود. وی تأکید کرد: تزریق واکسن آنفلانزا برای همه مردم ضرورتی ندارد و گروه های پر خطر مثل پرسنل بهداشت و درمان که به صورت مداوم با بیماران در ارتباط هستند، سالمندان، زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال و افرادی که مبتلا به بیماری های زمینه ای مثل دیابت، فشار خون، بیماری های قلبی و انواع مختلف سرطان هستند بهتر است واکسن را تزریق کنند وی تأکید کرد: واکسن آنفلانزا به هیچ عنوان از کرونا جلوگیری نمی کند و فقط از ابتلا به برخی از ویروس های آنفلانزا پیشگیری می کند. دکتر نوری سپهر خاطر نشان کرد: همچنان در تمام محافل علمی دنیا راه پیشگیری از کرونا رعایت ۳ اصل یعنی استفاده از ماسک، فاصله اجتماعی و شست و شوی

## علائم بالینی جدید ابتلا به کرونا



رئیس ستاد مبارزه با کرونا استان تهران گفت: باید محدودیت های جدی تری با زمان طولانی تر اعمال شود، بنا بر این پیشنهادها پیشنها د ما دو هفته اعمال محدودیت است. وی ادامه داد: بنابراین ریه به دلیل وجود این گیرنده ها یکی از مهمترین اندام ها است که مورد حمله قرار می گیرد و در سایر اندام ها همچون گوارش، کبد، مغز، اعصاب کلیه که این گیرنده وجود دارد به طور قوه به دلیل وجود این میزبانی امکان سرایت این ویروس به سیستم مغز و اعصاب فراهم می شود. کرونا از سه طریق می تواند مغز و اعصاب را گرفتار کند، اولین آن تهاجم مستقیم خود ویروس است. زالی همچنین در پایان در خصوص اعمال جریمه افراد در تهران تصریح کرد: جریمه در تهران قرار است به عنوان پایلوت انجام شود ما در بیماری کووید ۱۹ با مشکلی روبرو هستیم با عنوان مشکل عروقی در این بیماران شانس لخته شدن عروق به دلیل التهاب عروق زیاد است، ممکن است این لخته در ریه شکل بگیرد ممکن است در دستگاه گوارش یا کلیه شکل بگیرد، کار اولیه میزان و نحوه تخصیص و اعمال جرائم در وزارت کشور و وزارت بهداشت شکل گرفته و تقریباً نهایی شده و قرار است بعد از تصویب ستاد ملی برای اجرا به ستاد تهران ابلاغ شود، مبانی اعمال جرائم و بازدارندگی هم انجام شده و تا آخر هفته اعلام خواهد شد.

## کدام غذاها برای مغز کودک مفید هستند؟

نتایج تحقیقات نشان می دهد که غذاهایی که حاوی ویتامین ضروری و مواد معدنی است قدرت مغز را افزایش می دهد. کودکان دارای نیازهای تغذیه ای مختلفی هستند زیرا در حال رشدند و یک تغذیه کامل در این سن حیاتی است تحقیقات نشان می دهد که غذاهایی که حاوی ویتامین ضروری و مواد معدنی است قدرت مغز را افزایش می دهد. مغز نیز مواد غذایی را از غذاها جذب می کند. مغز یک کودک به انرژی نیاز دارد. مواد غذایی مناسب به بهبود خلق و خو، حالت شناختی و حافظه کودکان کمک می کند؛ بنابراین، همیشه مطمئن شوید که کودک شما (در سنی که غذاخور شده است و به غذایی حساسیت ندارد) یک رژیم غذایی متعادل دارد که شامل مواد غذایی که در پی می آید، است: انواع توت: انواع توت مثل توت فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان ها است. آنتی اکسیدان ها قدرت شناختی و توانایی فکر کردن را در کودکان افزایش می دهد. تخم مرغ: تخم مرغ یکی از غذاهای مغزی و برای رشد کودک لازم است. تخم مرغ سرشار از پروتئین و مواد غذایی مانند چربی امگا-۳ اسیدهای لوئین و روی است. این مواد غذایی برای رشد مغز کودک لازم است. جودوسر: این ماده غذای پر فیبر و پروتئین است که شریان های مغز و قلب را تمیز نگه می دارد. طبق یک تحقیق انجام شده، کودکانی که جودوسر در برنامه غذایی داشتند نسبت به دیگران بهتر می توانستند مشکل درسی خود را حل کنند. علاوه بر آن جودوسر انرژی زای سریع نیز است.

