

استاندار قم خبر داد؛

# بهره برداری از ۲۱۱ پروژه همزمان با هفته دولت

- ♦ اتمام پروژه‌های نیمه تمام در اولویت قرارداد
- ♦ پیشنهاد تشکیل دوشهرستان راداده‌ایم
- ♦ وعده‌ای در خصوص منوریل نمی‌دهیم

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار قم خبر داد:

## رتبه سوم قم در امنیت سرمایه گذاری کشور

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم اعلام کرد:

## سرمایه گذاری ۵۱۴۳ میلیارد تومانی در بخش تولید قم

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: تعداد کل پروانه‌های بهره برداری در استان دوهزار و ۲۳۵ پروانه بهره برداری با اشتغال زایی ۵۶ هزار و ۹۴۱ نفر و سرمایه گذاری پنج

## ۸ متهم پرونده ویلموتس به دادسرا معرفی شدند

هزار و ۱۴۳ میلیارد تومان است. محمود سبحانی با اشاره به وضعیت سرمایه گذاری در استان قم اظهار کرد: تعداد ۲۴۹ فقره جواز تأسیس ایجاد (بدون برند) با سه هزار و ۷۵۰

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: تعداد کل پروانه‌های بهره برداری در استان دوهزار و ۲۳۵ پروانه بهره برداری با اشتغال زایی ۵۶ هزار و ۹۴۱ نفر و سرمایه گذاری پنج

مدیرکل پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری قم تأکید کرد:

### تلاش برای حفظ انضباط شهری در ایام محرم

مدیرکل پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری قم به اهمیت حفظ انضباط شهری در ایام محرم اشاره کرد و گفت: در این راستا هماهنگی‌های لازم با مسئولان قضایی و انتظامی صورت گرفته است. احمد رضا شفیعی با اشاره به فرارسیدن ایام محرم امسال، اظهار داشت: پیش از آغاز این ایام با برگزاری جلساتی با مسئولان قضایی و انتظامی، هماهنگی‌های لازم برای حفظ انضباط شهری در ایام محرم صورت گرفته است. مدیرکل پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری قم با اشاره به جمع

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار قم خبر داد:

### آغاز ریل گذاری پروژه مترو قم در یک ماه گذشته

مدیرکل پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری قم به اهمیت حفظ انضباط شهری در ایام محرم اشاره کرد و گفت: در این راستا هماهنگی‌های لازم با مسئولان قضایی و انتظامی صورت گرفته است. احمد رضا شفیعی با اشاره به فرارسیدن ایام محرم امسال، اظهار داشت: پیش از آغاز این ایام با برگزاری جلساتی با مسئولان قضایی و انتظامی، هماهنگی‌های لازم برای حفظ انضباط شهری در ایام محرم صورت گرفته است. مدیرکل پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری قم با اشاره به جمع

### عضو هیات رئیسه شورای اسلامی شهر قم در بازدید از روزنامه ایمان: تمام مناطق شهری دارای بوستان بانوان می شوند

مغوریل دیگر برای شهر قم کارایی حمل و نقلی ندارد فضای سبز قم متحول شده است

سرپرست سازمان زیباسازی شهرداری قم خبر داد:

### نصب و بهرورسانی ۴۰ المان عاشورایی

سرپرست سازمان زیباسازی شهرداری قم گفت: برای ایام محرم امسال نصب و بهرورسانی ۴۰ المان عاشورایی از جمله المان نخل در میدان آستانه برنامه‌ریزی شده است. سید محمد موسوی منش با اشاره به اقدامات سازمان زیباسازی شهرداری قم به مناسبت فرارسیدن ایام عزاداری سالار شهیدان، اظهار داشت: در این راستا ۴۰ المان عاشورایی در شهر قم نصب و بهرورسانی شده است. سرپرست سازمان زیباسازی شهرداری قم با اشاره به نصب ۱۰ المان نخل در میدان آستانه، اظهار داشت: همچنین ۱۰ المان بوبرق، ۱۰ المان زنجیر و ۱۰ المان کاسه

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت:

### برپایی ایستگاه‌های صلواتی ممنوع است

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: برپایی ایستگاه‌های صلواتی برای جلوگیری از تجمع مردم ممنوع و در پروتکل‌های بهداشتی قید شده، زیرا مردم تجمع کرده و نذورات دست به دست می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری بالا می‌رود. احمد جنیدی درباره برپایی چادرها و ایستگاه‌های صلواتی افزود: مردم برای تبرک در این ایستگاه‌های صلواتی ممکن است تجمع کنند. توصیه ما این است که از ابتدای محرم نیت کرده و غذا را با نیت امام حسین (ع) تهیه کنند. وی ادامه داد: مراجع دینی نیز توصیه کرده‌اند

### طنز قمی

#### در روزگاران کرونا بگو چو کنم

عباس فرساده\*

وضعیت قرمز است در همه جا  
سرختر از لبوبوگو چو کنم  
هر چه گفتند ماهمون کردیم  
بادو صد های و هو بوگو چو کنم  
بسکه بیستم چون بندبند خود  
پاره شدن کنم روفو چو کنم  
توی گرما ز ترس این کرونا  
چاپیدم زیر یک پتو چو کنم  
فاصله راز همه هر جا  
نکنم گفتگو بوگو چو کنم  
خونه هیچکس نرفتم من  
حتی در پیش حاج عمو چو کنم  
ماج منوع و بوسه منوع است  
نرسیم من به آرزو چو کنم  
توی بازار در خرید و فروش  
نکشم برگ زیر و رو چو کنم  
آگرونی کساد و بیکاری  
نکنم کار جستجو چو کنم  
بادو تخمی که هست توی کجه  
نکنم بیدمرو بوگو چو کنم  
بازنم قهر کردم آدیرو  
نکنم من بوگو نگو چو کنم  
شورم سه تازن دیگه داره  
باسه چار تا خوبوگو چو کنم  
باطلب کار و قسط بیکاری  
بشوم روبرو بوگو چو کنم  
بیخودی میگم اندر این اوضاع  
بسته ام دل به موبوگو چو کنم  
داد و بیداد آگرونی ها  
هیچکس نی جواب گو چو کنم  
آی دای عباس با چنین اوضاع  
نکنم ابرو متوتو چو کنم  
ای کرونا تو گور تو کم کن  
بندتری از عدو بوگو چو کنم  
خوش اومدی جونم

### استاندار قم خبر داد؛

## بهره برداری از ۲۱۱ پروژه همزمان با هفته دولت

تشکیل شده است؛ منتهی رعایت پروتکل‌ها از طرف صنوف فراز و نشیب‌هایی داشته و در حال حاضر توجه ویژه‌ای بر رعایت کامل پروتکل‌ها از سوی صنوف می‌شود.

♦ **پیشنهاد تشکیل دوشهرستان راداده‌ایم**

استاندار قم با بیان اینکه در قم به لحاظ وجود فضای سبز، بوستان و نشاط اجتماعی رنج می‌بریم، تأکید کرد: استان قم علاوه بر ظرفیت‌های گردشگری ظرفیت‌های بی‌بدیلی دارد و استان ویژه‌ای است در نتیجه در این زمینه باید حتماً کار شده و اقدامات جدی صورت گیرد. وی با اشاره به وضعیت تک شهرستانی بودن شهر قم مطرح کرد: ۹۶ درصد جمعیت استان قم شهری بوده و سبب شده که حاشیه شهر قم نابده گرفته شود و از نظر بودجه و کارهای عمرانی آسیب جدی ایجاد کند، یکی از این راه‌حل‌ها خارج شدن از وضعیت تک شهرستانی بودن است، پیشنهاد تشکیل دوشهرستان داده‌ایم که مطالعات آن انجام و پیشنهادش مطرح شده است که در صورت تأیید هیئت دولت شاهد رفع این نقیصه خواهیم بود.

♦ **وعده‌ای در خصوص منوریل نمی‌دهیم**

سرمدت در خصوص آخرین وضعیت مترو و منوریل قم نیز گفت: تمام تلاش مدیریت استان در پشتیبانی از سیستم شهری این است که فاز یک خط A مترو تا پایان دولت تدبیر و امید به اتمام برسد، همچنین وضعیت منوریل را نیز تعیین تکلیف خواهیم کرد و هیچ وعده‌ای در خصوص منوریل نمی‌دهیم به جز اینکه باید تعیین تکلیف کنیم.

استاندار قم در پایان پیامون آخرین وضعیت فرودگاه قم نیز اظهار داشت: فرودگاه برای استان ضروری بوده اما این کار باید قدم به قدم اتفاق بیفتد، به دنبال آن هستیم حواشی پروژه را به حداقل برسانیم به گونه‌ای که حق سرمایه‌گذاران و غرفه‌داران در آن تأمین شود و هم امکان سرمایه‌گذاری با اخذ مجوزهای قانونی فراهم شود.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار قم خبر داد:

### آغاز ریل گذاری پروژه مترو قم در یک ماه گذشته

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار قم نیز در این نشست خبری از آغاز ریل گذاری پروژه مترو در یک ماه گذشته خبر داد.

محسن بهشتی در خصوص منوریل هم تأکید کرد: مهمترین مشکل این پروژه تأمین اعتبار است که در مکانیاتی با رئیس جمهور راهکارهایی پیشنهاد شده است. معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار در خصوص فرودگاه قم هم گفت: وزارت راه و شهرسازی خواستار دریافت مدارک و مستندات لازم برای صدور مجوز فرودگاه قم است که این مدارک ارسال شده، اما هنوز پاسخی داده نشده است.

♦ **رتبه سوم قم در امنیت سرمایه گذاری کشور**

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار قم نیز در این نشست خبری از ارزیابی و نظارت شبانه‌روزی بر اصناف در زمینه رعایت پروتکل‌های بهداشتی سخن گفت و افزود: استاندار در این زمینه از تذکر تا پلمپ واحدهای مختلف رایج‌گیری می‌کند.

مهرداد غضنفری همچنین از رتبه سوم قم در امنیت سرمایه گذاری کشور خبر داد و گفت: ۲۶ فرصت سرمایه‌گذاری بی‌نام برای سرمایه‌گذاران صادر شده که شش مورد آن به مرحله اجرا رسیده است.

♦ **ممنوعیت فعالیت قلیان سراها**

حیدری فرماندار قم هم در این نشست خبری از ممنوعیت فعالیت قلیان سراها سخن گفت و افزود: ما با قهوه‌خانه‌های سنتی مخالف نیستیم، اما از فعالیت قلیان سراها که خطر بزرگی برای سلامت مردم است جلوگیری خواهیم کرد و در این راستا ۴۰ مورد را تعطیل کردیم.

استاندار قم سبب با تأکید بر نقدپذیری مجموعه مدیریت استان ابراز کرد: جا دارد از همه هوشیاری‌ها، نقادان و روشنگری‌های اصحاب رسانه در عرصه‌های مختلف قدردانی کنم، به‌طور مشخص در بحران شیوع بیماری کرونا خبرنگاران استان داوطلبانه در عرصه و میدان عمل حاضر بودند که به‌نوبه خود از همگان تشکر می‌کنم. وی در ادامه از افتتاح ۲۱۱ پروژه با اعتباری بالغ بر ۵ هزار و ۳۷۶ میلیارد ریال در هفته دولت خبر داد و گفت: این پروژه‌ها در بخش‌های زیربنایی، زیست‌محیطی، آموزش عالی، صنعتی، شهرداری‌ها، بهداشت و درمان و گردشگری برنامه‌ریزی شده که در این هفته افتتاح و به بهره‌برداری برسند. سرمدت اشتغال‌زایی این پروژه‌ها را هزار و ۴۷۴ مورد عنوان کرد و افزود: همچنین در این هفته ۴ پروژه نیز کلنگ زنی خواهد شد، البته پروژه بیمارستان امیرالمؤمنین (ع) آماده افتتاح بوده اما در قالب پروژه‌هایی است که قرار است رئیس جمهوری به‌صورت ویدئو کنفرانسی افتتاح کنند، بنابراین این پروژه را جزو پروژه‌های افتتاحی در هفته دولت لحاظ نکرده‌ایم. به گفته استاندار قم بهره‌برداری از پروژه چهار خطه کردن سلفچگان و ساوه و همچنین پروژه‌های گازرسانی به بخش‌های استان به‌ویژه دهستان قاهان دو پروژه شاخص هفته دولت هستند که افتتاح و بهره‌برداری خواهند رسید.

♦ **کرونا آسیب جدی به بخش گردشگری قم زده است**

وی اضافه کرد: با توجه به اینکه استان قم یک استان زیارتی و گردشگری و بیشتر یک استان خدماتی است، به دلیل شیوع بیماری کرونا استان قم آسیب جدی دیده است، بنابراین با همفکری‌هایی که با بخش خصوصی داشتیم نظرات آن‌ها به مدیران ارشد کشوری انعکاس داده شد و شاید بتوان گفت اغلب پیشنهادات استان در جریان خسارت لحاظ شده و مورد توجه بوده است.

♦ **رعایت پروتکل‌های بهداشتی از همه استان‌ها بهتر بوده است**

سرمدت با بیان اینکه هدف گذاری ۶۲۲ میلیاردی سهم استان برای پرداخت به آسیب دیدگان از کرونا مورد اقبال قرار نگرفته است، تصریح کرد: بیشترین خسارت را در کل دنیا بخش گردشگری و تأسیسات به خود دیده بنابراین پیشنهاد اصلاح داده‌ایم تا دولت در طرح‌های آتی این پیشنهادات را لحاظ کند. استاندار قم با بیان اینکه وضعیت استان قم در رعایت پروتکل‌های بهداشتی از همه استان‌ها بهتر بوده است، خاطرنشان کرد: ارزیابی‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که حتی بالای ۹۰ درصد رعایت شیوه‌نامه‌ها را داشته‌ایم. سرمدت اضافه کرد: بالغ بر ۵۰ جلسه ستاد مدیریت بحران در استان

استاندار قم از بهره برداری ۲۱۱ پروژه در زمینه‌های زیربنایی، فرهنگی، عمرانی، بهداشتی درمانی، ورزشی، زیست محیطی، خدماتی و اقتصادی با اعتباری بالغ بر ۵ هزار و ۳۷۶ میلیارد ریال در هفته دولت خبر داد و گفت: این پروژه‌ها برای هزار و ۴۷۴ نفر اشتغال ایجاد می‌کند.

بهرام سرمدت عصر روزشنبه در نشست خبری با اصحاب رسانه با موضوع برنامه‌های هفته دولت در سال کرامت استانداری با تأکید بر لزوم داشتن نگاه تعاملی با مجموعه مدیریت استان جهت پیشبرد برنامه‌ها اظهار داشت: این رویه و سبکی است که بنده به آن اعتقاد دارم چرا که استفاده از خرد جمعی و نظرات در پیشبرد اهداف استان مؤثر بوده و هست.

سرمدت افزود: استان قم یک دوره آرام و بدون تنش را با وجود قم‌هراسی و دسیسه‌افکنی‌های دشمنان دنبال کرده و در فضای آرامش و همدلی برنامه‌های اقتصادی، عمرانی، فرهنگی و اجتماعی پیش می‌رود.

♦ **اتمام پروژه‌های نیمه تمام در اولویت قرارداد**

استاندار قم با اشاره به نام گذاری سال جاری به نام جهش تولید از سوی مقام معظم رهبری عنوان کرد: در این زمینه با یک برنامه محوری و تفکر استراتژیک و راهبردی حتی در دوران کرونا خود را مقید می‌دانستیم که نهایت پیگیری و برنامه‌ریزی برای جهش تولید و رونق تولید داشته باشیم.

وی با بیان اینکه اولویت حوزه عمرانی اتمام پروژه‌های نیمه‌تمام در بخش‌های مختلف است، تأکید کرد: شورای معاونین را مکلف کرده‌ام هر کدام دو پروژه اولویت‌دار را مشخص کنند و پروژه‌ها را در سه بازه زمانی مشخص به اتمام برسانند.

وی با تأکید بر اینکه ادارات استان باید بر اساس میزان پاسخگویی مورد ارزیابی قرار بگیرند، ادامه داد: استان قم دارای جایگاه ویژه‌ای بوده و محل تردد زائرین و مسافرین مختلف در طول سال و مقامات کشوری و لشکری است، این استان در شاهراه مبادلاتی هفده استان قرار دارد و مناسبت‌های مهمی در سطح و شأن استان قم بزرگ داشته می‌شود که نیازمند برنامه‌ریزی‌های متقن و جامع است.

♦ **شیوع بیماری کرونا یک آزمون بزرگ برای مدیریت استان بود**

سرمدت در ادامه شیوع بیماری کرونا را یک آزمون بزرگ برای مدیریت استان دانست و تأکید کرد: برای مقابله با این بیماری، ستاد مدیریت بحران در استان تشکیل شد، همچنین از ظرفیت‌های تمام نهادهای مدنی و مردمی استفاده حداکثری شد و حتی در برنامه‌ریزی‌ها از خرد و عقل این نهادهای مسئولیت‌پذیر





## توصیه‌ها و هشدارها

نایب رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی:

## نتایج بدترین شیوه‌های کاهش وزن چیست؟



نایب رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی گفت: شیوه‌های کاهش وزن سریع زمینه ابتلا به کم‌خونی و ریزش مو برای فرد ایجاد می‌کند و در آینده‌ای نه‌چندان دور اضافه وزن قبلی بازمی‌گردد اما ترمیم و بازسازی و تراکم استخوان و عضله ممکن نخواهد بود.

ضیاء الدین مظهری افزود: یکی از بدترین شیوه های کاهش وزن آن است که رژیمی سردشاز از چربی و پروتئین به افرادی توصیه می‌شود که بدون بررسی وضعیت جسمی شان، فقط به منظور کاهش وزن به پیروی از هر گونه رژیم می‌پردازند.

وی افزود: در این رژیم غذایی به افراد گفته می‌شود هر چه می‌خواهند، گوشت، مرغ، تخم‌مرغ، خامه، سوسیس، کالباس و غیره مصرف کنند اما منابع قندی را به هیچ‌وجه میل نکنند در حالی که با این رژیم لاغری غلط، سوخت ناقصی در بدن ایجاد می‌شود که به ترکیبات کنون تبدیل و مانع جذب اسید اوریک خواهد شد. انباشت اسید اوریک هم زمینه ابتلا به نقرس را در این افراد به وجود می‌آورد و آنها را دچار حمله‌های نقرس می‌کند.

مظهری ادامه داد: همچنین بدن آنها با افزایش ترکیب‌های اوراتی و ابتلا به سنگ‌های اوراتی در کلیه روبرو می‌شود و ریزش شدید مو به سرافشان می‌آید و تنفس و دهانشان بوی بدی می‌گیرد. علاوه بر این، در فاصله‌های کوتاه، مکانیسم‌های زنجیره‌ای بدن این افراد به کار می‌افتد، به این ترتیب سوخت‌پایه‌ای تحلیل می‌رود، مصرف سوخت بدن کاهش پیدا می‌کند، آب بدن تخلیه می‌شود و در نهایت زمانی که فرد با وجود این هشدارها به تعدیه خود توجه نمی‌کند، دچار ولع خوردن می‌شود و بدون اراده و کنترل شروع به پر خوری می‌کند.

وی، اختلالات کبدی، افتادگی پوست، ریزش مو، از بین رفتن طراوت بدن، افت قند خون، افت فشار خون را از شیوه‌های نادرست کاهش وزن دانست و تصریح کرد: چاقی و اضافه وزن، پدیده‌ای است که طی سال‌های طولانی سراغ برخی افراد می‌آید زیرا بیش از نیاز خود انرژی دریافت کرده‌اند و اضافه وزن ناشی از مصرف منابع پروتئینی، کربوهیدرات‌ها، چربی‌های اشباع و غیراشباعی است که طی چندسال متوالی در بدنشان ذخیره شده است.

به گفته مظهری، از بین بردن این انباشته‌ها هم به صرف زمان نیاز است و باید به تدریج و با توجه به سن، جنس و وضعیت جسمانی افراد روش‌های لاغری به کار برده شود. به‌عنوان مثال، بهترین میزان کاهش وزن در طول هفته و بنا بر شرایط هر فرد بین ۲۵۰ تا یک کیلوگرم است و مسلم است که مثلاً کاهش ۲۵۰ گرم وزن در طول هفته بهتر از ۲۵۰ گرم است زیرا هر چه وزن آرام‌تر کاسته شود تا تمام نیازهای بدن فرد تامین شود، این فرآیند با سلامت و صحت بیشتری طی خواهد شد.

#### بهترین توصیه برای دست پیدا کردن به تناسب اندام چیست؟

این متخصص تغذیه به افرادی که قصد کاهش وزن دارند، توصیه کرد به حفظ طراوت، زیبایی و سلامت هر چه بیشتر خود توجه کنند و به یاد داشته باشند که نوع چاقی و نحوه برخورد با آن، در هر فردی متفاوت است و نباید هر روش لاغری را برگزید. اگر کسی تمایل ندارد دچار چاقی و اضافه وزن شود، باید به میزان مواد غذایی دریافتی اش توجه داشته باشد و بداند سکه سلامت دور دارد، یک روی آن تغذیه مناسب، متعادل و متنوع است و روی دیگرش فعالیت متنوع که هم مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و سلامت بدن را در اختیار افراد قرار می‌دهد و هم انرژی مزاد بدن را می‌سوزاند.

مظهری ادامه داد: روش دیگری که بهتر است برای کاهش وزن دنبال کرد، این است که مواد غذایی مصرفی در طول یک هفته و زمان مصرف آنها را که به دنبال احساس گرسنگی یا سیر بودن میل می‌شود، یادداشت کرد و با پایان یک هفته و مراجعه به مواد یادداشت شده، به این نکته توجه شود که مصرف مواد غذایی متفاوت یا دسرها و میان‌وعده‌ها، به دلیل احساس گرسنگی و نیاز بدن بوده است یا نه تا به این ترتیب فرد به دلایل چاقی خود پی ببرد.

وی اظهار داشت: چاقی بیماری خزنده‌ای است که برای انواع بیماری‌های خطرناک مراسم فراخوان برگزار می‌کند، با تحلیل عواملی که باعث افزایش وزن و چاقی فرد می‌شود، این نتیجه به دست می‌آید که هله‌هوله‌ها چیزی به جز انرژی به بدن نمی‌رساند و منفعتی برای بدن ندارد و مصرف آب به جای نوشابه و آبمیوه‌ها، مصرف بیشتر سبزی‌های خام و پخته و خوردن غذاهای آب‌پز، بخارپز و کبابی به جای غذای سرخ‌شده کمک می‌کند تا بدن در مسیر سلامت پیش رود و تناسب اندام، زیبایی واقعی و طول عمر به‌دست آید.

یک فوق تخصص گوارش مطرح کرد:

### جدیدترین علائم کرونا

#### از سسکه تا دردهای مبهم شکمی

فوق تخصص گوارش گفت: شاهدیم که ویروس کرونا همه ارگان‌ها را گرفتار می‌کند و می‌تواند منجر به اثرگذاری در سیستم مغزی و دستگاه گوارش شود و علاوه بر ایجاد دردهای مبهم شکمی باعث بروز سسکه شود.

سید محمود اسحاق حسینی، فوق تخصص گوارش در خصوص بیماری‌های گوارشی شایع تابستان اظهار داشت: بیماری‌های گوارشی متأسفانه در سال‌های اخیر رو به افزایش بوده و در حال حاضر از هر ایرانی یک نفر به کبد چرب مبتلا است و از هر چهار نفر یک نفر مبتلا به فلاکس معده است. همچنین بیماری‌های التهابی روده رو به افزایش است، در فصل گرما نیز شاهد افزایش مسمومیت‌ها و بیماری‌های منتقله از طریق آب هستیم.

وی خاطر نشان نشان کرد: در حال حاضر با شیوع بیماری کرونا مواجه هستیم و این ویروس روزبه‌روز چهره خود را تغییر می‌دهد. استفاده شاهد علائم تنفسی این بیماری بودیم ولی حالا می‌بینیم که بیماران کرونا با دردهای شکمی و اسهال به ما مراجعه می‌کنند. در فصل تابستان باید بیشتر به بیماری کرونا توجه داشته باشیم و در صورت مشاهده علائم به پزشک مراجعه کنیم.

اسحاق حسینی با بیان اینکه باید توجه داشته باشیم که هر علائم و نشانه بیماری گوارشی به معنای کرونا نیست اظهار داشت: بیماری‌های گوارشی خود را با علائمی مانند اسهال آبکی و تب نشان می‌دهد این علائم می‌تواند نشانه سایر بیماری‌های ویروسی نیز باشد.

متخصص گوارش با بیان اینکه اسهال نقش بسزایی در کاهش آب بدن دارد گفت: این بیماری می‌تواند منجر به تغییرات پتاسیمی و دفع مواد معدنی و املاح بدن شود. رعایت بهداشت فردی و اجتماعی شست‌وشوی دست می‌تواند از بروز بیماری‌های گوارشی پیشگیری کند.

اسحاق حسینی تصریح کرد: بیماری‌های باکتریایی معده نیز می‌تواند منجر به ورم معده و زخم شود که مهم‌ترین نکته در پیشگیری از این نوع بیماری‌ها نیز رعایت بهداشت عمومی و فردی است.

وی تأکید کرد: خانواده‌هایی که سابقه بیماری‌های باکتریایی معده را دارند باید بیشتر مراقبت کنند زیرا این بیماری می‌تواند زود گسترش پیدا کند و متأسفانه شاهدیم که ویروس کرونا همه ارگان‌ها را گرفتار می‌کند و می‌تواند منجر به اثرگذاری در سیستم مغزی و دستگاه گوارش شود و علاوه بر ایجاد دردهای مبهم شکمی باعث بروز سسکه شود.

مشکلات جسمی روحی بهبودیافتگان ویروس کرونا؛

# بدترین عوارض بلندمدت کووید ۱۹



بستری شده بودند و هم کسانی حضور داشتند که جزو موارد خفیف این بیماری محسوب می‌شدند. دانشمندان دریافتند ۷۲ درصد از افرادی که در ICU بستری بوده‌اند و ۶۰ درصد از کسانی که علائم خفیفی داشتند، بعد از بهبودی دچار احساس خستگی و کسالت بوده‌اند. بیشتر این افراد، میزان احساس خستگی خود را «متوسط» یا «شدید» گزارش کرده بودند.

خستگی می‌تواند علامتی از موارد فعال کووید -۱۹ نیز باشد. اما بهبود یافته‌گان ویروس کرونا اغلب دچار سندرم خستگی مزمن می‌شوند.

#### تنگی نفس

پژوهش انجام شده می‌گوید «تنگی نفس جدید یا تنگی نفس تشدید شده»، یک علامت قابل توجه در بهبود یافته‌گان حتی هفته‌ها بعد از بهبودی بوده است که در مورد ۶۵ درصد از بیماران بستری شده در ICU و ۴۳ درصد از موارد خفیف‌تر وجود داشته است. در میان افرادی که علامت تنگی نفس را بعد از بهبودی نیز داشتند، ۶۶ و ۶۰ درصد دارای سابقه بیماری تنفسی بوده‌اند. در میان گروهی که در ICU بستری شده بودند، آن‌هایی که در سنین ۶۰ سال به بالا قرار داشتند دچار تنگی نفس بودند، اما این میزان در میان بیماران جوان‌تر، ۴۷ درصد بوده است. البته لازم به ذکر است که ۵۵ درصد از افرادی که در ICU بستری شده و دچار تنگی نفس حتی بعد از بهبودی بوده‌اند، «چاق»

طی دوره ی پاندمی کرونا، تاکنون مشخص شده که کووید-۱۹ می‌تواند اثراتی بر باقی عمر مبتلایان بگذارد. هم اکنون بیماران می‌گویند که حتی بعد از خروج ویروس از بدنشان، دچار علائم بلندمدت هستند.

پزشکان هشدار داده‌اند که کووید-۱۹ می‌تواند به قلب و ریه‌ها و کلیه‌ها آسیب زده و باعث شود این اندام‌های مهم، حتی مدت‌ها بعد از بهبودی، ضعیف شوند. در مطالعه‌ای در نشریه‌ی Medical Virology، مبتلایان نجات یافته، علائم و اثرات بلندمدت کووید-۱۹ را مطرح کرده‌اند و محققان نیز تأیید کرده‌اند که نیاز به برنامه‌هایی برای بعد از بهبودی از کووید-۱۹ وجود دارد. هر چند تازه هفت‌ماه از وجود ویروس جدید کرونا می‌گذرد و هنوز نمی‌دانیم در بلندمدت چه اثرات منفی خواهد داشت، اما این مطالعه‌ی جدید نشان می‌دهد که بیماران کووید-۱۹، «کاملاً» به حالت نرمال گذشته‌ی خود بر نمی‌گردند. در این مطلب به علائمی از کووید-۱۹ می‌پردازیم که می‌توانند ماه‌ها و یا حتی سال‌ها با نجات یافته‌گان از کرونا باقی بمانند.

#### احساس خستگی

احساس خستگی، عارضه‌ای است که در این مطالعه بیشتر از هر عارضه‌ی دیگری به آن اشاره شده است. محققان از ۱۰۰ بیمار نجات یافته از کووید -۱۹ پرسش‌هایی کردند. در میان این ۱۰۰ نفر هم کسانی بودند که در ICU

### اینفوگرافه

توصیه‌های سلامتی برای نذری دهنده و نذری گیرنده

# توصیه‌های سلامتی

## برای نذری دهنده و نذری گیرنده

نکاتی که نذری دهنده باید رعایت کند



غذاها را در ظروف در بسته و خانه به خانه توزیع کنید



در تمام مراحل پخت غذا ماسک و دستکش داشته باشید



در محل پخت کمترین تعداد افراد ممکن حضور داشته باشند



از سلامت افراد کمک کننده در مراحل پخت غذا مطمئن باشید



سلامت و بهداشت مواد اولیه مانند همیشه اولویت اولتان باشد



غذاها را در مناطق محروم و به همراه ماسک توزیع کنید

نکاتی که نذری گیرنده باید رعایت کند



اگر توزیع کننده‌ی نذری ماسک نداشت، آن را نگیرید



از جاهای شلوغ نذری نگیرید و در صف نایستید



نذری را در خیابان، اتوبوس و بیرون از منزل نخورید



غذاها و نوشیدنی‌هایی که به صورت روباز توزیع می‌شوند را نگیرید



پس از دریافت نذری، ظرف آن را عوض کرده، غذا را گرم کرده، دستانتان را بشویید و سپس میل کنید



اگر فکر می‌کنید ممکن است غذای نذری را نخورید آن را تحویل نگیرید











