

مرگ بر اثر کرونا در ایران رکورد زد

بر اساس اعلام رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت در طول ۲۴ ساعت گذشته منتهی به ظهر امروز پنجشنبه، ۱۵۷ نفر دیگر از بیماران کووید۱۹ جان خود را از دست دادند و در مجموع، شمار درگذشتگان بر اثر این بیماری به ۲۲۳۴ نفر افزایش یافت. به گزارش مردم سالاری آنلاین، تاکنون مرگ بر اثر کرونا در ایران در طول ۲۴ ساعت، به مرز ۱۵۰ نفر نرسیده بود و بنابراین امروز شاهد ثبت رکورد جدیدی درباره مرگ بر اثر کرونا در ایران هستیم. پیش از این بالاترین رکورد مرگ و میر بر اثر کرونا در ایران در آخرین روز اسفند و اولین روز فروردین ثبت شده بود که در هر روز ۱۴۹ نفر جان خود را از دست داده بودند. ایران پس از چین، ایتالیا و اسپانیا، دارای رتبه چهارم مرگ و میر بر اثر ابتلا به کرونا در جهان است. تاکنون ۲۹ هزار و ۴۰۶ نفر در کشور به طور قطعی به ویروس کرونا مبتلا شده، ۲۲۳۴ نفر به علت ابتلا



جزئیات طرح فاصله گذاری اجتماعی اعلام شد

استخدامی حداکثر با یک سوم نیروهای اداری و به صورت شیفت بندی خدمات رسانی خواهند کرد. ۷- برگزاری هرگونه مراسم که موجب تجمع افراد شود (اعم از رسمی و غیررسمی) ممنوع است. ۸- تردد خودروهای امدادی و درمانی، پلیس، حمل بار، کالاهای، مایحتاج مردم، سوخت مشمول ممنوعیت ها نمی‌شود. ۹- محدودیت حداکثری در جابجایی مسافر با هواپیما، قطار و اتوبوس های بین شهری ضمن اجرای کامل پروتکل های بهداشتی، اعمال می شود. ۱۰- طرح کنترل های بهداشتی در مبادی خروجی با تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با مشارکت بسیج، هلال احمر و سایر بخش های ذیربط در نقاط مورد

سکونت خود بلامانع و بلکه تسریع می‌شود. این افراد در طول مسیر اجازه ورود به شهرها را نداشته و از کنار گذرها عبور خواهند کرد. ۳- مدارس و دانشگاه ها تا پایان زمان طرح تعطیل است. ۴- پارک ها، بوستان ها، تفرجگاه ها، مراکز تفریحی، استخرها و... که محل تجمع افراد هستند، تعطیل خواهند بود. ۵- اصناف و مشاغل مشمول مقررات این طرح در قالب گروه بندی سه گانه (گروهی که باید کاملاً فعال باشند جدول شماره یک، گروهی که باید تعطیل شوند و گروهی که بر اساس اقتضا و شرایط محلی فعالیت آنها می تواند مجاز باشد، جدول شماره دو) به شرح پیوست، فعالیت می کنند. ۶- ادارت دولتی برابر بخشنامه صادره معاون محترم رئیس جمهور و رئیس سازمان اداری

کمیته اجتماعی انتظامی ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا در اطلاعیه ای اعلام کرد: طرح تقویت فاصله گذاری اجتماعی با هدف کمک به قطع زنجیره انتقال بیماری با رویکرد کاهش تماس‌ها، بامداد جمعه هشتم فرودین ماه آغاز و تا ۱۵ فروردین ماه اجرا می‌شود و در صورت تصویب ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا، اجرای طرح تمدید خواهد شد.

در زمان اجرای این طرح؛

۱- صرفا افراد بومی ساکن هر شهر مجاز به ورود آن شهر بوده و ورود افراد غیرساکن ممنوع است. نحوه شناسایی افراد ساکن و بومی با استفاده از کارت ملی، پلاک خودرو، بیمه نامه خودرو صورت می‌پذیرد. ۲- خروج افراد غیرساکن و مسافر شهرهای محل حضور فعلی برای رفتن به محل

نظر، اجرایی خواهد شد.

۱۱- ممنوعیت های تعیین شده شامل کارکنان دستگاه های دولتی که محل سکونت آنها با محل کارشان در یک نقطه قرار ندارد نمی گردد و تیم های تشخیصی مستقر در مبادی کنترلی با احراز موضوع نسبت به صدور تردد این دسته از کارمندان اقدام می کنند.

در ادامه این طرح تاکید شده است: به منظور تضمین اجرای طرح، خودروهای افراد متخلف از این مقررات به مدت یک (۱) ماه با اخذ کلیه هزینه های جانبی توقیف می شود. همچنین جریمه نقدی به مبلغ ۵۰۰ هزار تومان و پلمپ واحدهای صنفی متخلف با هماهنگی سازمان تعزیزات حکومتی به مدت یک ماه، در دستور کار قرار دارد.



ویژه نوروز

پنجشنبه ۷ فروردین ۱۳۹۹

تصمیمات دولت در نشست کمیته اقتصادی ستاد مقابله با کرونا

نامه به رهبری برای برداشت یک میلیارد دلار از صندوق توسعه ملی

حسن روحانی، امروز پنج‌شنبه در نشست کمیته اقتصادی ستاد مقابله با کرونا بخشی از تصمیمات ستاد را اعلام کرد:

برای بهبود افراد و بنگاه‌های صدمه دیده امروز تصمیماتی اتخاذ کردیم که علاوه بر تصمیمات قبلی در اواخر سال گذشته است. در سال گذشته، بسته ای برای بهبود شرایط ۴ میلیون نفر و همچنین بسته معیشتی دیگری برای سه میلیون نفر برنامه‌ریزی کردیم که اولین آن هم در هفته آخر اسفند انجام شد و بسته‌های بعدی آن هم اجرا می‌شود و ادامه پیدا می‌کند و رقمی در حدود ۶ هزار میلیارد تومان هم اعتباری است که برای تحقق آن اختصاص داده‌ایم. اولین تصمیم امروز این ستاد این بود که کسب و کارهای صدمه دیده، مشروط به اینکه کارگری را اخراج نکرده باشند و اخراج نکنند، تسهیلات ارزان قیمتی را بر اساس برنامه‌ریزی وزارت صنعت، معدن و تجارت و وزارت رفاه، دریافت کنند. هفتاد و پنج هزار میلیارد تومان برای این کار مد نظر قرار دادیم که بانک مرکزی با همکاری بانک ها آن را عملیاتی خواهند کرد. نرخ ترجیحی تسهیلات بانکی ارزان قیمت برای بنگاه‌های خدماتی و تولیدی صدمه دیده از کرونا ۱۲ درصد با مدت زمان پرداخت ۲ ساله است. در مواردی لازم است از صندوق بیمه بیکاری استفاده کنیم که برای این کار هم رقم حدود پنج هزار میلیارد تومان در نظر گرفته شده است. متن کامل را در www.mardomsalari.ir بخوانید.

از دست دادن حس بویایی و چشایی، از نشانه های ابتلا به کرونا

پزشکان کره جنوبی تحقیقاتی را انجام داده اند که نشان می دهد «از دست دادن حس بویایی و چشایی» از علایم ابتلا به بیماری کرونا است و تعدادی از مبتلایان به این ویروس، ممکن است حس بویایی و چشایی خود را از دست دهند. تحقیقات انجام شده روی بیماران مبتلا به کرونا در منطقه «دایه گو» در جنوب شرقی پایتخت نشان می دهد بیشتر از ۱۵ درصد کسانی که به این ویروس مبتلا شده اند بویی را حس نمی کنند و مزه خوردنی ها را نمی فهمند. دانشمندان با وجود در اختیار داشتن این داده ها، هنوز به نتیجه قطعی نرسیده اند که از دست رفتن حس بویایی و چشایی می تواند جزو علایم ابتلا به کرونا باشد یا خیر». با این حال «جین بیوم سیک» از مرکز پزشکی ملی کره جنوبی می گوید که «از دست رفتن این حس ها چیز غریبی نیست زیرا ویروس اختلالات جدی در دستگاه ها و حس های ردیابی در بدن ایجاد می کند».

سرمقاله

نجات از کرونا به چه قیمتی؟!

علی حسین نژاد*



امروزه باتوجه به شیوع بیماری ویروس کوید۱۹ و ترس از ویروس کرونا که بر کل جامعه جهانی سایه افکنده، اکثر مردم برای مصون ماندن از این بیماری شوم ترجیح می دهند که در خانه بمانند که کاری صحیح و منطقی است. کارمندان و کارگرانی که تا دیروز در محل کار خود حاضر می شدند، دانش آموزان و دانشجویانی که از منزل به مدرسه یا دانشگاه می رفتند، بازاربان، اصناف، بازنشستگان، زنان خانه دار و ... هرکدام به نوعی در تکاپو بودند تا علاوه بر انجام وظایف خود، به نیازهای حرکتی خود نیز به انحاء مختلف پاسخ دهند.

با تحمیل سبک زندگی «بی تحرکی» به واسطه حضور دائمی در منزل و به دنبال آن تغییر در رفتار غذایی افراد به سمت پر خوری به واسطه بی حوصلگی و کلافگی، باعث نگرانی است که وقتی کرونا از کشور ریشه کن شود، شاهد بیماری های متعدد جسمی و روحی حادث شده از این سبک زندگی باشیم.

فردی که قبل از شیوع این بیماری در جامعه، مقدار کالری دریافتی اش با مقدار کالری مصرفی اش از یک منطق برخوردار بود، حالا این توازن به هم خورده است و قطعا کالری دریافتی اش بیشتر از کالری مصرفی اش شده است. افزایش وزن به واسطه انباشت چربی های زیرپوستی، افزایش چربی خون، ضعف عضلانی و ... و در یک کلام «به خطر افتادن سلامت افراد» محصول این سبک زندگی است.

اگر بتوان انشالله از این بیماری جان سالم بدر برد، خیلی ها در آینده نزدیک درگیر بیماری قلبی و تنفسی خواهند بود که این نیز محصول این سبک زندگی است. مسئله ای که بر مشکلات دامن خواهد زد، استفاده بی رویه از موبایل است که موجب افزایش فشار بر ستون مهره ها مخصوصا در ناحیه گردنی و همچنین بیماری های چشمی است که در آینده ای نه چندان دور افراد را درگیر خواهد کرد . بی تحرکی علاوه بر بیماری های مختلف حادث شده از ضعف عضلات، همچنین موجب خلل در ارگان های مختلف بدن نیز می گردد. قطعا یکی دیگر از بیماری هایی که در آینده نه چندان دور افراد جامعه را درگیر خواهد کرد، ناراحتی های کلیه است که سنگ کلیه یکی از این موارد است.

حال سوال پیش می آید چه باید کرد که هم به واسطه حضور در منزل و عدم حضور در اجتماعات بتوان از انتشار ویروس کرونا جلوگیری کرد و هم اینکه از مشکلات جسمی و روحی حادث شده به واسطه این سبک زندگی جلوگیری نمود؟ در جواب باید گفت که نباید منتظر نسخه ای معجزه آسا برای این مشکل باشیم. کافی است همان طور که به نیازهای تغذیه ای خودمان بیش از اندازه توجه می کنیم روزانه دقایقی را به نیازهای حرکتی و سوزاندن کالری دریافتی خود اختصاص بدهیم. شاید ابتدا تصور شود که حتما احتیاج به ابزار و وسایل خاصی است اما باید گفت که با هر امکاناتی که در منزل وجود دارد می توان این نیاز را رفع کرد. از جمله موارد زیر را می توان نام برد:

دویدن بر روی تردمیل، استفاده از دوچرخه ثابت، استفاده از وزنه های آزاد مثل دمبل و هالتر، استفاده از تمرینات مقاومتی (یک نفره و دونفره)، دویدن در حیاط، پارکینگ یا حتی در داخل آپارتمان (بصورت هشت لاتین)، تمرینات با کش، دویدن در جا، انواع نرمش ها و حرکات کششی ، تمرینات ایروبیک و رقص و طراحی صدها تمرین حتی برای افراد بیمار و سالمند .

همچنین انتظار می رود تا در رسانه ای همچون تلویزیون به این مهم توجه شود و ساخت برنامه هایی در این راستا و استفاده از کارشناسان مجرب تربیت بدنی و تعامل با وزارت ورزش و جوانان، معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، دانشگاهها و ... سرلوحه برنامه سازان این رسانه قرار بگیرد .قطعا با دقت و همکاری و عدم تصمیمات سلیقه ای و جزیره ای و «طراحی مدلی برای گذر از این بحران» و استفاده از خرد جمعی می توان این تهدید را خنثی کرد.

*دکتری تخصصی تربیت بدنی از دانشگاه تهران (گرایش مدیریت ورزشی)

در تعطیلات نوروز هم تازه ترین و موثق ترین خبرها را با ما دنبال کنید

www.mardomalari.ir

[@mardomsalarionline](https://www.mardomsalarionline.com) | [@mardomsalarionline](https://www.mardomsalarionline.com)

روزنامه اینترنتی مردم سالاری آنلاین هر روز عصر در دسترس شماست.

مهر ماه خبری منتشر شد که هر شنونده‌ای را شوکه می‌کرد. تعدادی از اعضای یک روستا

به ویروس HIV مبتلا شدند. این خبر در زمان کوتاهی در راس اخبار کشور قرار گرفت. خبر متأسفانه تایید شد. « چنار محمودی» از توابع شهرستان لردگان از توابع استان چهارمحال بختیاری روستایی است که آن روزها همه آن را می‌شناختند. آمارها اما ضدوتقیزش بود. برخی آماری بیش از ۲۰۰ نفر را عنوان می‌کردند، در مقابل اما برخی مبتلایان را حدود ۲۰ نفر میدانستند. اهالی روستای «چنار محمودی» با تجمع در مقابل فرمانداری لردگان معترض بودند که بهورز خانه بهداشت روستا با سرنگ آلوده مقصر رخ دادن این فاجعه شده است.

در همان ساعات اولیه خبر رسید که در پی اعتراضات مردمی بهورز روستا بازداشت و تحقیقات در این زمینه آغاز شد. وزارت بهداشت اما این ادعا را رد کرده و اعلام کرده مبتلایان به این بیماری از راه های دیگری چون اعتیادتزریقی و روابط نامطلوب به چنین مشکلی مبتلا شدند و گناهی متوجه بهورز خانه بهداشت نیست.

در ادامه این ماجراها سرپرست دانشگاه علوم

پیشنهادهای سینمایی برای روزهای خانه نشینی

موسی حسن‌وند

بادکنک سفید (۱۳۷۴ جعفر پناهی)



- نوروز هم مانند بسیاری از مناسبت های دیگر سهمی در فیلم‌های سینمای ایران داشته که البته نسبت به بسیاری از ایام دیگر این نقش پررنگ تر بوده است و فیلمسازان به فراخور داستانشان به روزهای آغازین سال جدید پرداخته اند. این پرداخت یا در حد تقارن زمان روایت داستان با نوروز بوده و یا بستر اصلی فیلمنامه بوده است.

بهترین فیلم جعفر پناهی را شاید بارها تلویزیون پخش کرده باشد، اما این فیلم به واقع کمتر دیده شده و شاید کمتر این فیلم را (به دلیل پخش تلویزیونی و غیرانتخابی) کامل دیده باشیم. واقعیت این است که یک قصه یک خطی که خوب درآمده و حرف های جهان شمول ندارد (و در عین حال این کار را می کند) می تواند دو ساعت سرگرم کننده را برای شما به ارمغان بیاورد.

دیالوگ به یادماندنی: « ماهی فروش: کدوم یکی رو می خوای؟ راضیه: اونی که مثل عروس میمونه... خوشگله... تپله... اونو می خوام.»