

ابراز امیدواری وزیر بهداشت از آغاز واکسیناسیون گروه‌های آسیب‌پذیر قبل از ۲۲ بهمن



وزیر بهداشت گفت: می‌خواهیم واکسیناسیون را با واردات از منابع مطمئن شروع کنیم. قراردادهای ما نهایی شد و به اندازه کافی برای گروه‌های آسیب‌پذیر منابع تامین و قراردادهای در حال تکمیل است و امیدواریم قبل از ۲۲ بهمن واکسیناسیون گروه‌های آسیب‌پذیر را با واکسن وارداتی شروع کنیم.

وزیر بهداشت گفت: می‌دانیم که مردم خسته شده‌اند و نیازمند مسافرت هستند اما می‌دانیم هیچ آفتی از طولانی شدن این بیماری برای اقتصاد کشور و حاشیای نیست و هر چه زودتر بتوانیم بیماری را کنترل و مهار کنیم به چرخه اقتصاد کشور و آرامش روانی جامعه خدمت بیشتری کرده ایم. نمکی ادامه داد: در مازندران اتفاق از یک ماه مشکلات را برطرف کردند و این یک انقلاب بود. همچنین در کمتر از یک ماه ۲۵۰۰ تخت آ. سی. یو. اضافه کردیم که این هم یک انقلاب بود. نمکی افزود: در کمتر از دو ماه تولیدکننده و صادرکننده ماسک و لباس پزشکی تبدیل شدیم. در کمتر از دو ماه رمدیسور و داروهای مورد نیاز را تامین کردیم و به عنوان صادرکننده مطرح شدیم و این برای یک کشور بحران زده و تحریم شده از مزایای بیرون مملکت یک انقلاب بود.

وزیر بهداشت گفت: می‌دانیم که مردم خسته شده‌اند و نیازمند مسافرت هستند اما می‌دانیم هیچ آفتی از طولانی شدن این بیماری برای اقتصاد کشور و حاشیای نیست و هر چه زودتر بتوانیم بیماری را کنترل و مهار کنیم به چرخه اقتصاد کشور و آرامش روانی جامعه خدمت بیشتری کرده ایم. نمکی ادامه داد: در مازندران اتفاق از یک ماه مشکلات را برطرف کردند و این یک انقلاب بود. همچنین در کمتر از یک ماه ۲۵۰۰ تخت آ. سی. یو. اضافه کردیم که این هم یک انقلاب بود. نمکی افزود: در کمتر از دو ماه تولیدکننده و صادرکننده ماسک و لباس پزشکی تبدیل شدیم. در کمتر از دو ماه رمدیسور و داروهای مورد نیاز را تامین کردیم و به عنوان صادرکننده مطرح شدیم و این برای یک کشور بحران زده و تحریم شده از مزایای بیرون مملکت یک انقلاب بود.

وزیر بهداشت گفت: می‌دانیم که مردم خسته شده‌اند و نیازمند مسافرت هستند اما می‌دانیم هیچ آفتی از طولانی شدن این بیماری برای اقتصاد کشور و حاشیای نیست و هر چه زودتر بتوانیم بیماری را کنترل و مهار کنیم به چرخه اقتصاد کشور و آرامش روانی جامعه خدمت بیشتری کرده ایم. نمکی ادامه داد: در مازندران اتفاق از یک ماه مشکلات را برطرف کردند و این یک انقلاب بود. همچنین در کمتر از یک ماه ۲۵۰۰ تخت آ. سی. یو. اضافه کردیم که این هم یک انقلاب بود. نمکی افزود: در کمتر از دو ماه تولیدکننده و صادرکننده ماسک و لباس پزشکی تبدیل شدیم. در کمتر از دو ماه رمدیسور و داروهای مورد نیاز را تامین کردیم و به عنوان صادرکننده مطرح شدیم و این برای یک کشور بحران زده و تحریم شده از مزایای بیرون مملکت یک انقلاب بود.

گروه تغذیه و سلامت - سعید نمکی وزیر بهداشت در جلسه ستاد استانی مقابله با کرونا گفت: استان هرمزگان یکی از استان‌های بسیار بسیار موفق در زمینه کرونا بود و تشکر خودم را از این استان بارها اعلام کردم. او با اشاره به از سر گذاردن سه یک بیماری کرونا در کشور گفت: ما در مقایسه با کشورهایی که میلیاردها دلار خرج کردند، یک میلیارد دلار از صندوق توسعه با حمایت رهبری گرفتیم و مقدار قابل توجهی از آن در قسمت‌های دیگر صرف شد و قسمت قلیایی در مجموع نظام سلامت در مقایسه با جاهای دیگر دنیا صرف شد، البته قسمت قابل توجهی از این مبلغ در نظام سلامت تخصیص پیدا کرد. نمکی افزود: اصلی‌ترین عامل موفقیت، همدلی، وفای و همت و غیرتی است که در بدنه مملکت و همراهی

مزایای باور نکردنی تنفس عمیق را از یاد نبرید!



علاوه بر این، زمانی که اکسیژن بیشتری به مولکول‌های چربی (که از اکسیژن، کربن و هیدروژن تشکیل شده‌اند) می‌رسد، این مولکول‌ها تجزیه می‌شوند و به دی‌اکسید کربن و آب تبدیل می‌شوند. کاهش فشارخون: پژوهشی نشان داد که تنفس آرام، حساسیت باور فلکس سرخ‌رنگ را بهبود می‌بخشد و فشارخون اولیه (فشار خونی که دلیل مشخصی ندارد) را کاهش می‌دهد. تنفس عمیق ابتدا با تقویت و فعالیت سیستم پاراسمپاتیک، باعث آرامش می‌شود. سبب، با کمک به تجزیه نمک، دفع آن را راحت می‌کند. برای کنترل فشارخون و حفظ سلامت قلب، روزی دو یا سه مرتبه، تنفس شکمی را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین کنید.

وضعیت به آرامی نفس بکشید و مطمئن شوید که در حین تنفس معده اندکی بالا بیاید. پس از فرو بردن هوا یا عمل دم نفس خود را یک تا دو ثانیه نگه دارید. سپس عمل بازدم را به آرامی انجام داده و اجازه دهید معده پایین برود. این تکنیک را تکرار کنید تا کم‌کم آرامش بر شما غلبه کند. حذف سموم از بدن: دی‌اکسید کربن در اقل همان سموم است که در فرایند متابولیسم از بدن بیرون می‌آید و باید به طور منظم خارج شود. با این حال زمانی که ریه‌ها به عادت به تنفس سریع داشته باشند، این سموم و ضایعات به طور کامل از بدن خارج نمی‌شوند. تجمع سموم در بدن مشکلاتی همچون التهاب، خستگی، اضافه وزن، دیابت، فشارخون بالا را به دنبال خواهد داشت. شما باید در طول روز حداقل ۲ تا ۳ بار به مدت ۱۰ دقیقه تنفس عمیق داشته باشید تا سموم به طور کامل از بدنتان خارج شوند. کاهش درد: اکثر ما هنگام درد شدید نفسمان را حبس می‌کنیم و البته این مکانیسم طبیعی مغز است. با این حال اگر هنگام دردهای مزمن ناشی از آرتروز، لویوس، فیبرومیالژیا و ... تنفس عمیق داشته باشید، این کار باعث ترشح اندورفین بیشتر خواهد شد که نقش مسکن طبیعی را در بدن دارد. علاوه بر این، تنفس عمیق باعث کاهش اسپاسم‌ها می‌شود و محیط بدن را قلیایی‌تر می‌کند. قلیایی بودن بدن، کنترل درد را راحت‌تر می‌کند. بهبود ریه‌ها: تنفس عمیق باعث بهبود عملکرد ریه‌ها و جلوگیری از ذات‌الریه و دیگر عوارض بعد از عمل جراحی می‌شود. تنفس عمیق باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به سلول‌های بدن برسد و فعالیت‌های متابولیسمی مغز را تغییر می‌دهد.

گروه تغذیه و سلامت - اگر هر روز پنج تا ده دقیقه وقتتان را با تمرکز لازم و حضور ذهن صرف تنفس عمیق بکنید، شاهد ۶ مزیت شگفت‌انگیز آن خواهید بود. محققان دانشگاه نورث وسترن می‌گویند یک تنفس عمیق از راه بینی مغز را تقویت و حافظه را سریع‌تر می‌کند. تنفس عمیق علاوه بر این که گامی مؤثر برای بازبینی انرژی است، منجر به دفع سموم و حتی بهبود سلامت دستگاه گوارش نیز می‌شود: کنترل استرس و اضطراب: پژوهشگران علوم پزشکی در آکادمی آمریکایی پزشکان خانواده می‌گویند تنفس عمیق مؤثرترین راه کار برای کاهش استرس است. به گفته آنها، در تکنیک تنفس عمیق لازم است که روی یک سطح صاف به پشت دراز بکشید یک دست خود را روی معده و دست دیگر را روی قفسه سینه خود قرار دهید. در این

مصرف غذاهای سالم روی سلامت روان تأثیر می‌گذارد

اقتصاد کیش
روزنامه
تقریباً هر روز یک خبر مهم اقتصادی و اجتماعی را در اختیار شما قرار می‌دهد.
تقریباً هر روز یک خبر مهم اقتصادی و اجتماعی را در اختیار شما قرار می‌دهد.

صبح‌خیز
بیش از یک میلیون نفر در هرمزگان سهام عدالت دارند
مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان در گفت‌وگو با میهن باستان، در خردادماه ۱۴۰۰، در دیدار با مدیران و کارکنان سازمان بورس و اوراق بهادار هرمزگان، در دیدار با مدیران و کارکنان سازمان بورس و اوراق بهادار هرمزگان، در دیدار با مدیران و کارکنان سازمان بورس و اوراق بهادار هرمزگان.

پروبیوتیک‌ها
سلامت روان و معده را بهبود می‌بخشد
پروبیوتیک‌ها با افزایش تنوع میکروبیوم روده، سلامت روان را بهبود می‌بخشد. این باکتری‌ها می‌توانند با تولید مواد مغذی و کاهش التهاب، به سلامت روان کمک کنند.

گروه تغذیه و سلامت - سعید نمکی
مصرف غذاهای سالم روی سلامت روان تأثیر می‌گذارد
مصرف غذاهای سالم روی سلامت روان تأثیر می‌گذارد. پروبیوتیک‌ها با افزایش تنوع میکروبیوم روده، سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

آفتاب
سیلی بر صورت قانون
افزایش قیمت خودرو و کاهش تولیدات داخلی، از چالش‌های مهم صنعت خودرو است.

آرمان
سیلی به خدمت
افزایش قیمت خودرو و کاهش تولیدات داخلی، از چالش‌های مهم صنعت خودرو است.

پروبیوتیک‌ها
سلامت روان و معده را بهبود می‌بخشد
پروبیوتیک‌ها با افزایش تنوع میکروبیوم روده، سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

گروه تغذیه و سلامت - سعید نمکی
مصرف غذاهای سالم روی سلامت روان تأثیر می‌گذارد
مصرف غذاهای سالم روی سلامت روان تأثیر می‌گذارد. پروبیوتیک‌ها با افزایش تنوع میکروبیوم روده، سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

انتخاب
استارت‌آپ‌ها در گوشه‌رینگ!
استارت‌آپ‌ها در گوشه‌رینگ! با سرمایه‌گذاری در کسب‌وکارهای نوپا، می‌توانید به موفقیت‌های بزرگی دست یابید.

جاده‌ها
هدسارهای جهش یافته
هدسارهای جهش یافته! با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، می‌توانید به موفقیت‌های بزرگی دست یابید.

پروبیوتیک‌ها
سلامت روان و معده را بهبود می‌بخشد
پروبیوتیک‌ها با افزایش تنوع میکروبیوم روده، سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

گروه تغذیه و سلامت - سعید نمکی
مصرف غذاهای سالم روی سلامت روان تأثیر می‌گذارد
مصرف غذاهای سالم روی سلامت روان تأثیر می‌گذارد. پروبیوتیک‌ها با افزایش تنوع میکروبیوم روده، سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات