

۳ رقمی شدن فوتی‌ها، هشدار جدی به مردم و مسئولان؛

ساده‌انگاری‌ها آتش کرونا را دوباره شعله‌ور کرد

■ بعد از مدت‌ها، آمار فوتی‌های روزانه کرونا ۳ رقمی شد که هشدار جدی به مردم محسوب می‌شود.

او ادامه داد: هنگامی که میزان موارد بستری و بیماران بدحال در کشور افزایش پیدا کند، شاهد افزایش آمار فوتی‌های ناشی از بیماری کرونا در ایران خواهیم بود.



بیماری کرونا نشده است مهربی بیان کرد: در حال حاضر استانی مانند خوزستان که بیک سوم بستری در آن افزایش پیدا کرده است، ما پیش‌بینی می‌کردیم که به دلیل افزایش تعداد مبتلایان و بستری‌ها و در نتیجه تکمیل ظرفیت بیمارستان‌ها ممکن است شاهد افزایش فوتی‌های ناشی از بیماری کرونا در کشور باشیم. این کارشناس بهداشت عمومی و اپیدمیولوژیست تأکید کرد: در حال حاضر بر اساس آمار موجود، کشور درگیر بیک چهارم بیماری کرونا نشده است و خوزستان نیز بیک سوم راسبری می‌کند. او بیان کرد: کروناوی انگلیسی می‌تواند در مدت کوتاهی دستورالعمل‌های بهداشتی توسط مردم ضعیف شود ما شاهد افزایش موارد بستری و فوتی‌های ناشی از بیماری کرونا خواهیم بود. مهربی افزود: در حال حاضر، شاهد کاهش رعایت دستورالعمل‌ها و جمعیت زیاد مردم در بازار و مراکز خرید هستیم و مردم به دلیل خستگی از اپیدمی کرونا، شیوه‌نامه‌ها را کمتر رعایت می‌کنند و این موضوع باعث افزایش موارد بستری و فوتی‌ها در کشور خواهد شد.

او افزود: تاکنون کمتر از نیم درصد مردم واکنش‌شده‌اند و حتی در صورت تزریق واکسن هم باید بسر رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی مداومت کنند.

منظر اقدامات احتمالی مسئولان مبنی بر اعمال محدودیت‌های جدید باشیم. امکان افزایش بیشتر آمار هم وجود دارد مردانی فوق تخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا گفت: با پدیده کوچکی که ماه گذشته شاهد آن بودیم، توقع افزایش آمار را داریم.

مردانی افزود: مردم باید آگاهی داشته باشند که اگر سهل‌انگاری کنند می‌توانند شاهد افزایش بیشتر آمار هم باشیم اما برای اینکه بگوئیم این آمار، آغاز موج چهارم است زود است. مردانی بیان کرد: وقتی موارد جدید بیماری افزایش پیدا می‌کند، در صورت افزایش تردد و تجمع و سهل‌انگاری در رعایت شیوه‌نامه‌ها، دو هفته بعد از افزایش آمار، موارد سربازی، چهار هفته بعد موارد بستری و حدود یک ماه بعد مرگ‌ومیر افزایش پیدا خواهد کرد.

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا گفت: این افزایش آمار و سه رقمی شدن آمار مرگ‌ومیر، ترکش‌هایی است که از خیز و اپیدمی کوچک یک ماه پیش به ما در حال اصابت است. او مطرح کرد: کروناوی انگلیسی هم در این افزایش آمار بی‌تأثیر نیست، ولی اثرش خیلی زیاد هم نبوده و باید گفت شیوه‌نامه‌های بهداشتی داده شده است و با این افزایش و ۳ رقمی شدن باید

گروه تغذیه و سلامت - هفت‌های هست که شاهد هشدارهای مختلف از سوی مسئولان و متخصصان مبنی بر شکننده بودن شرایط و خطرناک بودن ویروس انگلیسی و تأکید بر افزایش رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی هستیم. از سوی دیگر مدت‌ها بود که با کنترل نسبی و روند نزولی آمار مبتلایان و فوتی‌های کرونا روبه‌رو بودیم تا اینکه سروکل و ویروس انگلیسی پیدا شد و با هوشیاری مسئولان و همکاری و همراهی همیشگی مردم، تاکنون گفته محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، سوء تغذیه و استرس شما را در معرض ابتلا به انواع عفونت‌ها، ناشی از ضعف سیستم ایمنی بدن قرار می‌دهد. دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، پروبیوتیک‌ها، روی و سلنیوم برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

استخوان‌های سالم: دریافت مواد مغذی کافی مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ویتامین دی و ویتامین ک در تقویت سلامت استخوان‌ها مهم است. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای جلوگیری از پوکی استخوان بعد از سنین میانسالی و یائستگی، یک رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات را انتخاب کنید و مصرف ویتامین دی را به همراه غذاهای سرشار از کلسیم فراموش نکنید.

۱۰ علامت مشخص برای اینکه بفهمیم تغذیه سالمی داریم...!

حوازی محصولات پروبیوتیک نیز به تنظیم دستگاه گوارش و حرکات روده کمک می‌کند. ماست، برخی از انواع پنیر، محصولات تخمیر شده و ... از محصولات پروبیوتیک هستند. اگر به بیوست مزمن مبتلا هستید، با پزشک تان در تماس باشید چون بیوست مزمن خطر ابتلا به هموروئید و اختلالات اورولوژی را افزایش می‌دهد.

درک نشده است با این حال این نکته ثابت شده که تغذیه ضعیف و بدون چربی‌های ضروری یا سایر ویتامین‌ها می‌تواند منجر به افت عملکرد ذهنی و حتی افسردگی شود. جالب است بدانید که عدم تعادل باکتری‌های مفید روده نیز بر عملکرد ذهنی تأثیر می‌گذارد. در عوض افزایش سطح پروبیوتیک‌ها با افزایش خلق و خوی و کاهش استرس همراه است.

گروه تغذیه و سلامت - تغذیه خوب به معنای انتخاب رژیم غذایی متعادل و اجتناب از غذاهای مضر است. تغذیه خوب یعنی محدود کردن دریافت کالری از طریق شیرینی‌ها، غذاهای فوری و ... و انتخاب میزان کافی از میوه‌ها و سبزیجات، پروتئین‌ها، دانه‌های کامل، حبوبات، آجیل و چربی‌های سالم.

سلامت پوست: آنچه می‌خورید، به طور مستقیم بر روی پوست شما تأثیر می‌گذارد. پوست به دریافت آنتی‌اکسیدان‌هایی از جمله ویتامین‌های سی، ای و برای کاهش آسیب به سلول‌ها ناشی از اشعه ماوراء بنفش خورشید، آلودگی، افزایش سن و ... نیاز دارد. رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، آجیل، دانه‌ها و حبوبات طیف وسیعی از آنتی‌اکسیدان‌ها را به بدن می‌رساند. مصرف آب کافی نیز بر روی پوست شما تأثیر گذار است.

سطح چربی خون سالم: کلسترول و تری‌گلیسرید، چربی‌های اصلی در خون شما هستند و آنچه می‌خورید، ورزش، و ژنتیک می‌تواند روی آنها تأثیر بگذارد. تری‌گلیسرید بالا و کلسترول ال دی ال هر دو می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهند و منجر به کاهش کلسترول خوب خون شوند. این در حالی است که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ صرف نظر از دریافت بیش از حد کالری، می‌تواند کلسترول و تری‌گلیسرید را در محدوده سالم نگه دارد. مصرف فیبر نیز در پایین نگه داشتن ال دی ال موثر است.

تغذیه خوب به معنای انتخاب رژیم غذایی متعادل و اجتناب از غذاهای مضر است. تغذیه خوب یعنی محدود کردن دریافت کالری از طریق شیرینی‌ها، غذاهای فوری و ... و انتخاب میزان کافی از میوه‌ها و سبزیجات، پروتئین‌ها، دانه‌های کامل، حبوبات، آجیل و چربی‌های سالم.

پیری از یک دستور غذایی سالم: همراه با ۱۰ علامت مشخص در بدن است: **موهای قوی و درخشان:** همانطور که موهای شکننده و خشک و نازک می‌تواند علامت این باشد که مشکلی در بدن وجود دارد (مثلا کم کاری تیروئید، استرس یا عدم جذب مواد مغذی)، عکس این قضیه هم صادق است: موهای سالم هم نشانه‌ای از بدن سالم هستند. موهای شما نمودار سلامت عمومی تان هستند. تغذیه خوب، بهترین شرایط را برای داشتن موهایی قوی و درخشان فراهم می‌کند. تغذیه با عناصر کلیدی غذایی مانند پروتئین، ویتامین‌ها و چربی‌های سالم، در موهای شما انعکاس پیدا کرده و نشان می‌دهد که بدن تان قادر است تمام مواد غذایی مفید را جذب کند.

قند خون در محدوده طبیعی: به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، ۲۹ میلیون آمریکایی به دیابت مبتلا است و این در حالی است که از هر ۴ نفر، یک نفر از این بیماری در خود خبر ندارد. این در حالی است که حفظ وزن در محدوده سالم، انتخاب یک رژیم غذایی متعادل و ورزش در کاهش قند خون موثر است. محدود کردن غذاهای با قند بالا و کم فیبر یکی از راه‌های موثر کنترل قند خون به شمار می‌آید. مصرف غذاهای پر فیبر و چربی‌های سالم می‌تواند به نوسانات قند خون کمک کند.

فشار خون سالم: داشتن فشار خون بالا به معنای افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سکتة مغزی است. خبر خوب این است که شما مجبور نیستید برای کاهش فشار خون، رژیم غذایی پیچیده‌ای را دنبال کنید. پیروی از یک رژیم غذایی به نام دش، به شما در کنترل فشار خون بالا کمک می‌کند. این رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین و لبنیات کم چربی است. غذاهای شیرین، چرب و گوشت قرمز در این رژیم محدود است. رژیم غذایی دش، پرتاسیم و کم سدیم است و می‌تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

سطوح انرژی ثابت: سطح انرژی شما می‌تواند وابسته به تغذیه شما باشد. دریافت مواد مغذی برای تامین انرژی به ویژه آهن را نادیده نگیرید. به یاد داشته باشید که نگه داشتن سطح قند خون در محدوده سالم آنها را مصرف فیبر و چربی‌های سالم، سطح انرژی را بالا نگه می‌دارد.

عملکرد ذهنی موثر: این که چطور رژیم غذایی روی عملکرد روانی تأثیر می‌گذارد، هنوز



د که مطبوعات

اقتصاد کیش
ساختن با آقای رئیس جمهور!
جناب آقای دکتر محمدباقر قزوينی
از راه کیش شد

صبح سالم
بازار داغ دلان
بازار داغ دلان، بازار داغ دلان، بازار داغ دلان...

آفتاب
دفاع خوب تیم دولت
دفاع خوب تیم دولت، دفاع خوب تیم دولت...

آرامش
بازگشت به آمار سه رقمی مرگ!
بازگشت به آمار سه رقمی مرگ، بازگشت به آمار سه رقمی مرگ...

جام جم
شکست حقوقی آمریکا از رسانه ملی
شکست حقوقی آمریکا از رسانه ملی، شکست حقوقی آمریکا از رسانه ملی...

منتخب
۹ هزار میلیارد برای احیای بورس
۹ هزار میلیارد برای احیای بورس، ۹ هزار میلیارد برای احیای بورس...

۷ خوراکی که اختلالات پوستی را از بین می‌برند

۱- سبزه سبب
سرکه سبب یک درمان طبیعی معجزه آساست. این ماده می‌تواند التهاب و آکنه را درمان کند و به دلیل خاصیت ضد باکتریایی که دارد، می‌تواند با قارچ‌های پوستی که باعث ایجاد بثورات می‌شوند نیز مبارزه کند.

۲- آلوئه ورا
ژل آلوئه ورا به طور گسترده‌ای برای تسکین آفتاب سوختگی و کمک به بهبود زخم‌ها شناخته شده است. به علاوه، آلوئه ورا بهترین درمان خانگی بیماری‌های پوستی از جمله خارش و سوزش است.

۳- روغن نارگیل
روغن نارگیل یک جایگزین طبیعی عالی برای مرطوب کننده و مناسب انواع پوست است! علاوه بر این، روغن نارگیل به دلیل وزن مولکولی کم و نحوه پیوند با پروتئین‌ها، توانایی نفوذ به عمق پوست را دارد.

۴- زردچوبه
زردچوبه به دلیل خواص درمانی و فواید بهداشتی در سراسر جهان شناخته شده است. این ماده حاوی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضد التهابی است که می‌تواند باعث درخشش پوست شما شود. زردچوبه در عین حال باعث کاهش جای زخم و آکنه می‌شود و می‌تواند به رفع جوش و مصرف خوراکی زردچوبه برای کنترل پوسریازیس از نظر علمی ثابت شده است.

۵- آب لیمو
آب لیمو حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌های باکتریایی و التهاب حیاتی موثر است. لیمو با کاهش ترشح چربی و باکتری‌های ایجاد کننده پوست، آکنه را بهبود می‌دهد. علاوه بر این، رنگدانه‌ها که به صورت لکه‌های تیره پدیدار می‌شوند، کاهش می‌دهد.

۶- عسل
عسل به دلیل خواصی که دارد یک درمان خانگی بیماری‌های پوستی محسوب می‌شود. این ماده به ویژه برای درمان بثورات، سوختگی، زخم و سایر زخم‌ها به دلیل خواص درمانی، شناخته شده است. علاوه بر این، حاوی آنزیمی است که پراکسید هیدروژن تولید می‌کند. عسل را می‌توانید به صورت موضعی روی ناحیه آسیب دیده بمالید و اجازه دهید جذب شود. دقیقه بماند.

۷- گوجه فرنگی
گوجه فرنگی سرشار از ویتامین A، ویتامین C، لیکوپن و آنتی‌اکسیدان است. از مزایای گوجه فرنگی برای پوست می‌توان به کاهش خارش، فرم‌زنی غیر معمول، خشکی و سوزش پوست اشاره کرد. این ماده به دلیل خواصی که دارد درمان ایده‌آلی برای کسانی است که از آگزما می‌برند. به دلیل لیکوپن همراه با آنتی‌اکسیدان‌هایی که ماده عالی برای مبارزه با آکنه است، گوجه فرنگی لایه محافظ پوست و کلانز را افزایش می‌دهد و به بازسازی سلول‌های پوست کمک می‌کند.

۸- ماست
ماست حاوی پروبیوتیک‌ها، ویتامین‌ها و آب است که می‌تواند به بهبود و بازسازی پوست کمک کند. ماست همچنین به دلیل خاصیت ضد التهابی و مرطوب‌کنندگی، برای تسکین خارش و سوزش پوست، آکنه و سایر مشکلات پوستی مفید است.

۹- تخم کتان
تخم کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش التهاب و تسکین پوست کمک می‌کند. همچنین به دلیل خاصیت ضد باکتریایی، برای درمان آکنه و سایر مشکلات پوستی مفید است.



انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و باسابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات

سای دا
آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰