

هزار و ۹۰۰ تیم واکسن داریم، تا یکصد کرد: تیم‌های واکسناسیون می‌توانند هر ۸ دقیقه یک نفر را واکسن بزنند. این در حالی است که اکبر فتوحی استاد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که تزریق واکسن کووید ۱۹ در کودکان توصیه نمی‌شود، گفت: واکسن در افسراد بسیار می‌تواند خطر آفرین باشد، باید سعی کنند شیوه نامه‌ها را رعایت کنند اما اگر خطر مبتلا شدن وجود دارد با نظر پزشک، خود را واکسینه کنند. افراد دارای نقص ایمنی با مشورت پزشک متخصص خود تزریق واکسن را انجام دهند. در همین حال، فاطمه عابدینی دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹، با عنوان این مطلب که برخی افراد هیچ عارضه‌ای حتی تب معمولی را پس از واکسناسیون تجربه نمی‌کنند، گفت: البته در برخی افراد شاهد بروز عوارض ناشی از واکسن هستیم که این موضوع بسته به سیستم ایمنی بدن افراد و پاسخ آنها به واکسن متفاوت است.

روند واکسناسیون کووید ۱۹ در کشور

روند واکسناسیون کووید ۱۹ در کشور همچنان با واکسن‌های وارداتی در حال انجام است و انتظار می‌رود با تولید انبوه واکسن ایرانی، روند تزریق واکسن شتاب تندی بگیرد.



بر اساس سند ملی واکسناسیون، در ابتدای کار تزریق قرار گرفتند و آن طور که عنوان می‌شود، تمامی کار در زمان کشور موفق به دریافت واکسن شده‌اند. البته این وضعیت در بخش خصوصی همچنان ادامه دارد و برخی از پرسرکاران نیز هنوز این واکسن را دریافت نکرده‌اند. در همین حال، با آغاز واکسناسیون سالمندان ۸۰ ساله به بالا، گروه دیگری از افراد جامعه توانسته‌اند واکسن کرونا را بزنند.

گروه بهداشت و سلامت - طبق آنچه که وزارت بهداشت اعلام کرده است، تا کنون یک میلیون و ۷۱۳ هزار و ۶۴۸ نفر در کشور دوز اول واکسن کرونا و ۳۴۲ هزار و ۹۵۰ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده‌اند. بر همین اساس، تاکنون دو میلیون و ۵۶ هزار و ۵۹۸ دوز واکسن کووید ۱۹ در کشور تزریق شده است. این در حالی است که وزارت بهداشت، واکسناسیون گروه‌های مختلف سنی و همچنین شغلی را طبق سند ملی واکسناسیون که در ستاد ملی مقابله با کرونا به تصویب رسیده است، پیش می‌برد. بر اساس سند ملی واکسناسیون، در ابتدای کار بهداشت و درمان در اولویت تزریق قرار گرفتند و آن طور که عنوان می‌شود، تمامی کار در زمان کشور موفق به دریافت واکسن شده‌اند. البته این وضعیت در بخش خصوصی همچنان ادامه دارد و برخی از پرسرکاران نیز هنوز این واکسن را دریافت نکرده‌اند. در همین حال، با آغاز واکسناسیون سالمندان ۸۰ سال

از کاهش خطر سکنه مغزی تا جلوگیری از بروز چین و چروک در پوست؛ خواص بی نظیر گردو

گروه بهداشت و سلامت - کیفیت خوبان را پایین بیاورد. از دیگر مواد غذایی که نباید در وعده شام مصرف کنید می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ۱- شکلات تلخ
- ۲- قهوه
- ۳- مشروبات الکلی
- ۴- نوشابه
- ۵- آب پرقلای
- ۶- آب

در باره نوشیدن آب پیش از خواب باید این نکته را یادآوری کرد که مصرف بیش از اندازه آب باعث افزایش حجم ادرار فرد می‌شود و همین موضوع کیفیت خواب را پایین می‌آورد. با این وجود، در طول روز به میزان کافی آب بنوشید، اما ساعاتی پیش از به بستر رفتن از مصرف آب اجتناب کنید.

۱- تقویت قلب - گردو یکی از آجیل‌های پرچرب محسوب می‌شود، اما ۷۰ درصد آن از چربی‌های غیراشباع تشکیل شده است. چربی‌های غیراشباع برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند K، A، D و E ضروری هستند. این چربی‌ها باعث کاهش کلسترول بد خون (LDL) و بهبود عملکرد کلسترول خوب خون (HDL) می‌شوند. همین موضوع باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و خطر

بالایی از فبر نامحلول بوده که عملاً زمان زیادی برای هضم آنها مورد نیاز است. اگر افراد پیش از به بستر رفتن از این مواد غذایی استفاده کنند، بدن همچنان در زمان خواب درگیر هضم آنهاست. همین موضوع می‌تواند با آنچه در شب در وعده شام خوردن این مواد غذایی باعث اختلال در خواب می‌شود. سیاری از افراد می‌دانند که نباید پیش از خوابیدن قهوه و یا هر نوشیدنی حاوی کافئین مصرف کنند. با این حال، مواد غذایی مختلفی وجود دارد که مصرف آن پیش از به بستر رفتن می‌تواند کیفیت خواب افراد را تحت الشعاع قرار دهد. در این مطلب به این مواد غذایی می‌پردازیم:

- ۱- سبزیجات چلیپایی
- ۲- گوشت قرمز
- ۳- سس گوجه فرنگی
- ۴- سس گوجه فرنگی

بر اساس تحقیقات انجام شده بهتر است برخی سبزیجات را تنها در وعده ناهار مصرف کنید. سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و گل کلم سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف هستند. با این حال، این سبزیجات دارای سطح

کدام مواد غذایی را نباید در وعده شام مصرف کنیم؟

برگ چغندر، عدس و لوبیا سرشار از پتاسیم هستند. امگا ۳: تمامی تغییراتی که در اثر بالا رفتن سن ایجاد می‌شوند را از بین می‌برد، خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون بیماری‌های قلبی، فشار خون پایین را کاهش داده و فشار برای حافظه و تنظیم کلسترول نیز مفید است. تحقیقات نشان داده کسانی که امگا ۳ خونشان زیاد است مغز بزرگتری دارند و حافظه آن‌ها نیز نسبت به دیگران قوی‌تر است. در غذاهای ماهی، گردو، بذر کتان و سبزیجات سرشار از امگا ۳ هستند. میزان مصرف آن برای افراد سالم ۵۰۰ میلی‌گرم، برای افراد مبتلا به بیماری قلبی ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم است. کسانی که تری‌گلیسیرید بالایی دارند ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی‌گرم است. پروبیوتیک‌ها: پروبیوتیک‌ها، مواد معدنی یا ویتامین نیستند اما مصرف آنها برای زنان ۲۰ ساله به بالا ضروری است. پروبیوتیک‌ها منجر به حفظ سلامت روده‌ها و حفظ وزن در محدوده سالم می‌شوند. مصرف آنها حتی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و سکنه مغزی می‌شود. پروبیوتیک‌ها در محصولات لبنی مانند کفیر و ماست و سایر محصولات تخمیر شده وجود دارند.

گروه بهداشت و سلامت - با قرار گرفتن در آستانه ۴۰ سالگی توده عضلانی شما کاهش می‌یابد، احتمال افزایش وزن بیشتر می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت بیشتر می‌شود. یکی از بهترین گام‌ها برای حفظ سلامت و اجتناب از این بیماری‌ها، دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد مغذی مناسب است. منابع غذایی بهترین راه برای بدست آوردن فواید ویتامین‌ها هستند اما اگر شما رژیم غذایی خاصی دارید و یا در معرض ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن هستید، نیاز به دریافت مکمل‌های غذایی خواهید داشت. البته برای دریافت این مکمل‌ها نیز به مشورت با پزشک تان دارید: **ویتامین ب ۱۲:** در سنین ۴۰ سالگی به بعد برای تقویت سیستم عصبی و عملکرد عادی خون نیاز به دریافت ویتامین ب ۱۲ خواهید داشت. با افزایش سن جذب ویتامین ب ۱۲ در بدن کاهش می‌یابد. بین ۴۰ تا ۵۰ سال بهترین رده سنی برای تامین ویتامین ب ۱۲ از طریق قرص و مولتی ویتامین است. این ویتامین را می‌توانید به میزان ۲.۴ میلی‌گرم در روز استفاده کنید. اصلاً نگران مصرف بیش از اندازه آن نباشید چون این ویتامین محلول در آب است و هر چه که بدن آن نیاز نداشته باشد دفع خواهد کرد. ویتامین ب ۱۲ در گوشت و محصولات حیوانی مانند مرغ، ماهی، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد. **کلسیم:** خطر شکستگی استخوان‌ها در مردان و زنان بالای ۵۰ سال شدت می‌یابد. استخوان‌های شما این ماده معدنی را تا قبل از ۳۰ سالگی جذب می‌کنند. کلسیم در حفظ سلامت استخوان‌ها و سایر فعالیت‌های اساسی بدن از جمله انقباض عضلانی

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

ممنوعیت استفاده از امکانات دولتی برای تبلیغات انتخاباتی

اقتصاد کیش

روزنامه

ممنوعیت استفاده از امکانات دولتی برای تبلیغات انتخاباتی

اقتصاد کیش

روزنامه

ممنوعیت استفاده از امکانات دولتی برای تبلیغات انتخاباتی

اقتصاد کیش

روزنامه

ممنوعیت استفاده از امکانات دولتی برای تبلیغات انتخاباتی

ویتامین‌هایی که بعد از ۴۰ سالگی حتماً باید بخورید!

عواملکرد عصب و قلب و سایر واکنش‌های بیوشیمیایی مورد نیاز است. البته با گذر از سن ۴۰ سالگی نیاز نیست که کلسیم بیش از حد مصرف کنید بلکه این کار خطر ابتلا به مشکلات قلبی را تشدید می‌کند. میزان نیاز زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله به کلسیم ۱۲۰۰ میلی‌گرم است. لبنیات، ماهی سردرین، کلم بروکلی، بادام، اسفناج و ... منابع سرشار از کلسیم هستند. **ویتامین دی:** کمبود ویتامین دی با ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، ام‌اس، سرطان‌های سینه و کولورکتال مرتبط است. علاوه بر این، کمبود ویتامین دی، جذب کلسیم را دچار اختلال می‌کند. ماهی، غلات غنی شده و لبنیات، منابع سرشار از ویتامین دی هستند با این حال شما باید جذب ویتامین دی از طریق پوست، نیاز به قرارگیری در معرض نور مستقیم خورشید نیز دارید. طبق توصیه‌های بین‌المللی زنان بالای ۵۰ ساله نیاز به ۱۲ واحد جذب حداقل ۸۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی دارند. با این حال دریافت این ویتامین تا ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز باعث آسیب نمی‌شود. اگر شما جزء کسانی هستید که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار ندارید، طبق

تجویز پزشک شاید نیاز به دریافت مکمل ویتامین دی داشته باشید. **منیزیم:** عواملکرد کلیدی منیزیم، کمک به تنظیم فشارخون است و این امری مهم برای زنان ۴۰ ساله به بالا محسوب می‌شود چون بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند. کمبود منیزیم با بیماری‌های قلبی، دیابت و التهاب ارتباط دارد. علاوه بر این، منیزیم به جذب عواملکرد عصب، قلب و همچنین کنترل قند خون دارد. سبزیجات تیره، رنگ، لوبیا و سویا، آجیل، و آووکادو از منابع غنی از منیزیم هستند. زنان ۴۰ ساله به بالا نیاز به حداقل ۳۲۰ میلی‌گرم منیزیم در روز دارند. **پتاسیم:** نقش اصلی پتاسیم در تنظیم فشارخون است. میانگین مصرف پتاسیم مورد نیاز بدن به قرارگیری در معرض نور مستقیم خورشید نیز دارد. طبق توصیه‌های بین‌المللی زنان بالای ۵۰ ساله نیاز به ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی دارند. با این حال دریافت این ویتامین تا ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز باعث آسیب نمی‌شود. اگر شما جزء کسانی هستید که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار ندارید، طبق

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱