

هدنادر اخیز دوباره کرونا جان تان رانگیرد؛

رعایت پروتکل ها همچنان مهم ترین موضوع کرونا

مهم ترین چالش دولت سیزدهم در پاسخگویی به سلامت مردم، تامین واکسن خواهد بود که به نظر می رسد با دشواری هایی همراه است.



ایران رنجور از تحریم های دارویی را گرفته است. ویروس کرونا در خیز خود برای خیز پنجم را از ابتدای تیر ماه از جنوب کشور به مرکز کشور آغاز کرد و به تدریج شهرهای «رزد» را تسخیر کرد و به رنگ «قرمز» درآمد و نگاه ها را بار دیگر معطوف قدرت نمایی خود کرد. سیما سادات لاری سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هفتم تیر ماه در گفت و گو با ایرنا از گسترش شهرهای قرمز کرونا از جنوب به مرکز کشور خبر داد. اما هشدار سخنگوی وزارت

بهداشت و سلامت- اوایل اسفند سال ۱۳۹۸ بود که ویروس عالم گیر کرونا ساسیه خود را بر سر ایران گستراند و با نخستین خیز بلند خود، زنگ ها را برای همه به صدا درآورد و در امتداد جولان «هول» انگیز خود تا کنون جان حدود ۸۵ هزار نفر از مردم

گروه بهداشت و سلامت- اگرچه اجتناب از مصرف غذاهایی مانند بستنی ها، کوکی ها، سسب زمینی سرخ کرده و... یک حرکت کلیدی برای کمک به رسیدن به اهداف کاهش وزن است، اما مراقب باشید؛ چون برخی مواد غذایی اگرچه کالری بالایی دارند، مصرف آن برای شما ضروری است. برخی از اقلام غذایی پر کالری سرشار از مواد مغذی برای بدن هستند و مصرف آنها نه تنها شما را چاق نمی کند بلکه راهی برای



گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره راهکارهای تامین آب بدن در تابستان توضیح داد:

کوشش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: قسمت اعظم بدن را آب تشکیل می دهد و نقش حیاتی در فعالیت تمام سلول های اعضای مختلف بدن دارد و اگر به هر دلیلی کم آبی در بدن به وجود بیاید در عملکرد سلول ها و ارگان های بدن، اختلال ایجاد می شود. صمدپور در مورد دلایلی که منجر به بروز کم آبی در بدن می شود، گفت: عدم مصرف مایعات به اندازه کافی، بیماری هایی مثل اسهال و استفراغ شدید و کنترل نشده، تب، دیابت، عدم مصرف آب کافی در ورزشکارانی که ورزش شدید می کنند، حضور طولانی مدت افرادی که در محیط های کاری می کنند که مدام در معرض گرمای هوا و تابش مستقیم خورشید هستند و... از اصلی ترین علل کم آبی در بدن است. او ادامه داد: کم آبی عوارض متعددی از جمله احساس سردرد و بی

گروه بهداشت و سلامت- مصرف هندوانه در تابستان بسیار محبوب و شایع است، اما اگر در خوردن آن زیاده روی کنیم، باعث چاقی می شود.

هندوانه یکی از میوه های تابستانی مورد علاقه بسیاری از افراد است که تقریباً هر روز آن را می خورند، زیرا با گرم شدن هوا میوه ای مرطوب کننده برای کاهش دمای بدن محسوب می شود. یک متخصص تغذیه و متخصص چاقی می گوید که خوردن هندوانه به طور کلی فواید زیادی برای بدن دارد اما سواردی وجود دارد که در صورت مصرف روزانه آن به مقدار زیاد، آسیب هایی از جمله چاقی را به دنبال خواهد داشت.

بهداشت، معنای پنهانی نیز داشت و گواه این بسود که این خیز با خیزهای دیگر فرق دارد و این بار سویه هندی و یا «دلته» ویروس کرونا قد برافراشته که تدبیر و چاره دیگر لازم است. پس از هشدار سخنگوی وزارت بهداشت، سخنگوی ستاد ملی مقابله روز شنبه ۱۲ تیر ماه از افزایش شهرهای درگیر کرونا و یوزده استان های جنوبی، شرقی و جنوب شرقی خبر داد و گفت: ویروس کرونا ی هندی در جای جای کشور سرایت کرده و قدرت سرایت بالا و میزان همه گیری، بستری و ابتلای بیشتری دارد.

علیرضا ریسی همچین با بیان اینکه ۹۲ شهر کشور از لحاظ وضعیت کرونا قرمز، ۱۸۳ شهر نارنجی و ۱۷۳ شهر زرد هستند، گفت: در استانهای اصفهان شهر اردستان، ایلام شهر مهران، کرمانشاه گیلانغرب، کهگیلویه و بویراحمد شهر گیسران، تهران ۱۰ شهر شامل اسلامشهر، بهارستان، تهران، پاکدشت، پردیس، فیروزکوه، چرچک و غیره، کرمان ۱۰ شهر، هرمزگان ۱۱ شهر، فارس شهرهای جنوبی و جنوب شرقی، مرکزی یک شهر و غیره در وضعیت قرمز هستند. وی همچنین به افت رعایت پروتکل های بهداشتی به کمتر از ۷۰ درصد اذعان کرد و گفت این امر به حدود ۶۹ تا ۶۸ درصد رسیده است.

کاهش عمل به توصیه ها و افزایش ۱۱ درصدی بیماران سرپایی

اما به رغم این هشدارها، آنچه که

نگران مصرف ۶ ماده غذایی پر کالری نباشید!

روغن زیتون: یک بخش اصلی از رژیم غذایی مدیترانه ای است و مصرف آن به طور مستقیم با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و برخی سرطان ها ارتباط دارد. در مصرف روغن زیتون، خاصیت ضد التهابی دارد و مصرف آن برای حفظ سلامت استخوان ها نیز مفید است. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون حدود ۱۲۰ کالری دارد، از این رو، بهتر است از آن به عنوان چاشنی سلاطین برای پخت و پز سبزیجات استفاده شود. به عنوان یک میان وعده سالم که به خوبی احساس سیری را در انسان ایجاد می کند نیز برای کاهش وزن بسیار توصیه شده است.

سبب زمین: شاید به دلیل وجود کربوهیدرات، سبب زمین شهرت چندانی در بین مواد غذایی نداشته باشد

بندهشان را از دست می دهند، علاوه بر آب، مقداری از الکترولیدهای مهم مثل سدیم و پتاسیم هم از دست می رود و این الکترولیدها نقش مهمی در عملکرد سلول های مختلف بدن دارند و کمبودشان در بدن، منجر به تشنج و گرفتگی عضلات می شود. وی گفت: در مواردی که تعریق، شدید است باید از مایعات مختلف به میزان مناسب استفاده کرد تا این الکترولیدهای از دست رفته جبران شوند. در خانه می توان با ترکیب نصف چایخوری شکر و یک لیتر آب، قاشق چایخوری شکر و یک لیتر آب، در مواردی که فرد تعریق شدید دارد، علاوه بر تامین آب بدن، الکترولیدهای از دست رفته بدن را هم جبران کرد. صمدپور افزود: پیشگیری از کم آبی شدید در هر شرایطی ضروری است و توصیه می شود در همین روزهای گرم سال، افراد یک بطری نوشیدنی خنک همراه خود داشته باشند و به صورت مداوم مصرف کنند. او بیان کرد: مصرف نوشیدنی های قندی و شیرین مثل آبمیوه ها و نوشابه و نوشیدنی های کافئین دار و الکل

بدهشان را از دست می دهند، علاوه بر آب، مقداری از الکترولیدهای مهم مثل سدیم و پتاسیم هم از دست می رود و این الکترولیدها نقش مهمی در عملکرد سلول های مختلف بدن دارند و کمبودشان در بدن، منجر به تشنج و گرفتگی عضلات می شود. وی گفت: در مواردی که تعریق، شدید است باید از مایعات مختلف به میزان مناسب استفاده کرد تا این الکترولیدهای از دست رفته جبران شوند. در خانه می توان با ترکیب نصف چایخوری شکر و یک لیتر آب، قاشق چایخوری شکر و یک لیتر آب، در مواردی که فرد تعریق شدید دارد، علاوه بر تامین آب بدن، الکترولیدهای از دست رفته بدن را هم جبران کرد. صمدپور افزود: پیشگیری از کم آبی شدید در هر شرایطی ضروری است و توصیه می شود در همین روزهای گرم سال، افراد یک بطری نوشیدنی خنک همراه خود داشته باشند و به صورت مداوم مصرف کنند. او بیان کرد: مصرف نوشیدنی های قندی و شیرین مثل آبمیوه ها و نوشابه و نوشیدنی های کافئین دار و الکل

هندوانه در چه صورتی باعث چاقی می شود؟

- ۱- تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۲- از فعالیت دستگاه گوارش حمایت می کند
- ۳- تقویت سلامت قلب و عروق
- ۴- پشتیبانی از عملکرد کلیه
- ۵- افزایش طراوت پوست
- ۶- محافظت از پوست در برابر نور خورشید و عوامل خارجی
- ۷- از پوست در برابر چین و چروک محافظت می کند
- ۸- کمک به بهبود زخم ها
- ۹- درمان سوختگی و تسریع در بهبودی آن



مورد بستری مثبت در کشور بوده اند. در سیستان و بلوچستان چه خبر است؟ اما در میان استان ها، شمله های کرمانی هندی در استان سیستان و بلوچستان زیانه بیشتری گرفته و به گفته سخنگوی وزارت بهداشت، این استان با اختلاف فراوان با میزان میانگین کشوری، میزان بالاترین میزان بروز موارد مرگ و میر ناشی از بیماری در کشور است. به گفته لاری، شدت بروز بیماری در استان سیستان و بلوچستان از زمان شیوع بیماری در این استان بی سابقه است و موج کنونی بیماری در این استان به مراتب بزرگ تر و سهمگین تر از موج های قبلی است. در همین پیوند، رییس دانشگاه علوم پزشکی در سیستان و بلوچستان از شکسته شدن رکورد جدید ابتلا و بستری در استان سیستان و بلوچستان خبر داد و گفت: با افزوده شدن ۱۵۱۷ مورد جدید کرونا طی ۲۴ ساعت گذشته در سیستان و بلوچستان شمار مبتلایان این ویروس در استان به ۶۰ هزار و ۳۷۷ نفر رسید.

سیدمحمد هاشمی شهری همچنین با بیان اینکه ۹۰ درصد مواد

رشد واکسیناسیون در کشور از ۲۱ بهمن سال گذشته آغاز شد و تاکنون ۴ میلیون و ۴۶۳ هزار و ۵۶۵ نفر دوز اول واکسن کرونا و یک میلیون و ۹۸۸ هزار و ۳۸۰ نفر دوز دوم را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۶ میلیون و ۴۵۱ هزار و ۹۴۵ دوز رسید.

افزوده شدن به تعداد شهرستان های با وضعیت قرمز، شاهد بروز نشانه هایی از ورود کشور به خیز پنجم بیماری کرونا هستیم. وی همچنین ادامه داد: در هفته ای که گذشت، تعداد بیماران سرپایی کرونا مثبت در کشور با افزایش ۱۳.۲ درصدی مواجه بوده است. به گفته معاون وزیر بهداشت، در این هفته با افزایش ۱۱ درصدی در تعداد بیماران بستری و افزایش ۷.۲ درصدی در بیماران فوت شده مواجه هستیم. لاری اظهار کرد: در هفته دوم تیر ماه استان های ایلام، کرمان، یزد و هرمزگان به ترتیب دارای بالاترین میزان بروز

بهداشت و سلامت- گروه بهداشت و سلامت- اوایل اسفند سال ۱۳۹۸ بود که ویروس عالم گیر کرونا ساسیه خود را بر سر ایران گستراند و با نخستین خیز بلند خود، زنگ ها را برای همه به صدا درآورد و در امتداد جولان «هول» انگیز خود تا کنون جان حدود ۸۵ هزار نفر از مردم

گروه بهداشت و سلامت- اگرچه اجتناب از مصرف غذاهایی مانند بستنی ها، کوکی ها، سسب زمینی سرخ کرده و... یک حرکت کلیدی برای کمک به رسیدن به اهداف کاهش وزن است، اما مراقب باشید؛ چون برخی مواد غذایی اگرچه کالری بالایی دارند، مصرف آن برای شما ضروری است. برخی از اقلام غذایی پر کالری سرشار از مواد مغذی برای بدن هستند و مصرف آنها نه تنها شما را چاق نمی کند بلکه راهی برای

بهداشت و سلامت- گروه بهداشت و سلامت- اوایل اسفند سال ۱۳۹۸ بود که ویروس عالم گیر کرونا ساسیه خود را بر سر ایران گستراند و با نخستین خیز بلند خود، زنگ ها را برای همه به صدا درآورد و در امتداد جولان «هول» انگیز خود تا کنون جان حدود ۸۵ هزار نفر از مردم

بهداشت و سلامت- گروه بهداشت و سلامت- اوایل اسفند سال ۱۳۹۸ بود که ویروس عالم گیر کرونا ساسیه خود را بر سر ایران گستراند و با نخستین خیز بلند خود، زنگ ها را برای همه به صدا درآورد و در امتداد جولان «هول» انگیز خود تا کنون جان حدود ۸۵ هزار نفر از مردم

گروه بهداشت و سلامت- مصرف هندوانه در تابستان بسیار محبوب و شایع است، اما اگر در خوردن آن زیاده روی کنیم، باعث چاقی می شود.

هندوانه یکی از میوه های تابستانی مورد علاقه بسیاری از افراد است که تقریباً هر روز آن را می خورند، زیرا با گرم شدن هوا میوه ای مرطوب کننده برای کاهش دمای بدن محسوب می شود. یک متخصص تغذیه و متخصص چاقی می گوید که خوردن هندوانه به طور کلی فواید زیادی برای بدن دارد اما سواردی وجود دارد که در صورت مصرف روزانه آن به مقدار زیاد، آسیب هایی از جمله چاقی را به دنبال خواهد داشت.

تلاش های قابل ستایش صورت گرفته از سوی متخصصان داخلی در تولید واکسن وطنی، روند کندی دارد و شاید به فوریت صورت نپذیرد. روند واکسیناسیون در کشور از ۲۱ بهمن سال گذشته آغاز شد و تا کنون ۴ میلیون و ۴۶۳ هزار و ۵۶۵ نفر دوز اول واکسن کرونا و یک میلیون و ۹۸۸ هزار و ۳۸۰ نفر دوز دوم را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۶ میلیون و ۴۵۱ هزار و ۹۴۵ دوز رسید. اما تا زمان تزریق همگانی واکسن، آنچه که سبب افزایش شری همگانی با بیان اینکه افزون بر ۳۳۰۰ تست کرونا در سیستان و بلوچستان انجام می شود که حدود ۳۹ درصد آنان مثبت است، گفت: شدت بیماری زایی ویروس جهش یافته همراه با تأخیر در مراجعه بیماران به مراکز درمانی و خوددرمانی سبب افزایش مرگ و میر ناشی از کرونا در سیستان و بلوچستان شده است. با این حال، وضعیت وخیم استان سیستان و بلوچستان، سیدمحمدی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را تصادف بیشتر از داشته های روزهای اول شیوع کرونا است.

سیدمحمدی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ششم تیر ماه به تشریح اقدامات افتخار آفرین راه بازتخته متبوعش در مقابله با کرونا پرداخت و گفت: امروز داشته های ما با تصادف بیشتر از داشته های روزهای اول شیوع کرونا است. ایسن گفته را باید بدون چون چرا پذیرفت اما نباید از بساد برد صفت «چوموشی» ویروس کرونا که وزیر بهداشت به درستی از آن باهرا یاد کرده، حل معادله ویروس کرونا و ورسوین های مرگبار آن را بسیار دشوار کرده و باید از تجربه ده سال گذشته بهره بیشتری گرفت و در برابر خیزهای رنگی کرونا در روز سیاه های آتی آماده بود.

مصرف روزانه گیلاس موجب چه تغییراتی در بدن می شود؟

گروه بهداشت و سلامت- گیلاس یکی از میوه های تابستانی مفید است که منبع عالی انرژی تلقی می شود. خوردن گیلاس روند خواب را عادی می کند، قدرت بینایی و هضم و عملکرد معز را بهبود می بخشد و به مقابله با گرفتگی عضلات و درد کمک می کند. بسته به بژاد، اندازه و رنگ، نوع گیلاس ممکن است متفاوت باشد اما تمامی گیلاس ها از صورتی تا قرمز محتوای مواد مغذی تقریباً یکسان است. گیلاس شامل ویتامین های B5، B4، C، B3 و B2، همچنین مواد معدنی آهن، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر است. ایرینا مانتسوا، متخصص تغذیه در روسیه در مقاله ای می نویسد: هر نوع توت با رنگ تیره به عنوان مثال گیلاس، حاوی مواد مغذی گیاهی مفید، پلی فنول است که اگر در حد متوسط مصرف شود، بدن را از اثرات مخرب رادیکال های آزاد و در نتیجه از پیری محافظت می کند. گیلاس حاوی مقدار زیادی آنتوسیانین است که یک آنتی اکسیدان قوی است. این مواد با جلوگیری از رشد بافت های تومور در بدن، عملکرد پیشگیرانه از ایجاد تومور در بدن را ایجاد می کند. آنتی ساین موجود در گیلاس شامل ترکیباتی است که در برابر عوامل و ریسک فاکتورهای سرطان پوست مثل رادیکال های آزاد مخرب مقابله می کند.

دکه مطبوعات

افزایش سقف برق هرمزگان به سه هزار و ۴۰۰ مگاوات

صندوق ۶۰۰ میلیون در هرمزگان

رشد ۱۸ درصدی سوخت ساسنی به گشتی از بندر خلیج فارس

مبارزه با فساد

مبارزه با فساد

مبارزه با فساد

مبارزه با فساد

مبارزه با فساد

مبارزه با فساد

مبارزه با فساد

مبارزه با فساد

مبارزه با فساد

همیشه برای

پیگیری چندپروسی در باره واکسن و برق

واکسن و برق

همیشه برای

پیگیری چندپروسی در باره واکسن و برق

واکسن و برق

همیشه برای

پیگیری چندپروسی در باره واکسن و برق

واکسن و برق

همیشه برای

پیگیری چندپروسی در باره واکسن و برق

واکسن و برق

همیشه برای

پیگیری چندپروسی در باره واکسن و برق

واکسن و برق

همیشه برای

پیگیری چندپروسی در باره واکسن و برق

واکسن و برق

همیشه برای

پیگیری چندپروسی در باره واکسن و برق

واکسن و برق

همیشه برای

پیگیری چندپروسی در باره واکسن و برق

واکسن و برق

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی

ماکروفر، ساید

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴