

آمارهای تکان دهنده از راهسازی پروتکل ها؛

شرایط کرونایی کشور در مرز فاجعه!

گزارش های میدانی و آمارهای وزارت بهداشت نشان می دهد که شرایط کرونایی کشور در مرز بحران قرار دارد و اگر نخواهیم نسبت به رعایت پروتکل ها جدی باشیم، باید منتظر فاجعه در پیک پنجم کرونا باشیم.



گروه بهداشت و سلامت- با نگاهی به وضعیت بیمارستان ها به خصوص در کلاشتر تهران، می توان متوجه عمق فاجعه کرونایی شد. آن طور که مسئولان بیمارستان امام خمینی (ره) به عنوان بزرگ ترین مرکز درمانی کشور عنوان می کنند هر شب دو بخش به تعداد بخش های کرونایی افزوده می شود تا

گروه بهداشت و سلامت- اگر واقعا قصد کاهش وزن دارید، روش های عجیب را برای رسیدن به این هدف هیچ وقت انتخاب نکنید. این روش ها کاملا بازدارنده اند و ممکن است در بسیاری از موارد حتی نتایج برعکس داشته باشند.

در اینجانب بدترین توصیه های رژیمی که بسودن پی بردن به نتایج واقعی آنها ممکن است اتخاذ کنید، معرفی شده اند: کاهش وزن در طی مدت کوتا؛ عاداتهای غذایی غلط یک فرد که به چاقی منجر میشوند، با یک هفته و چند روز تغییر پیدا نمی کند و زمانبر است. بنابراین، با پایان این مدت کوتاه، فرد دوباره به عادات قدیمی خود بازمی گردد. توجه به مصرف کالری؛ کالری، مهم است اما همیشه هم اینگونه نیست که با کاهش کالری مصرفی، نتیجه دلخواه به دست بیاید. علت این است که وقتی

کاهش وزن کم می کنید، هم چربی و هم عضلات بدن شما کاهش پیدا می کنند و این خوب نیست. عضله، ماشین انرژی سوزی بدن است. اگر عضلات از دست بروند، بسیاری از اعمال حیاتی بدن مختل می شوند. اگر رژیم به گونه ای باشد که توده عضلانی حفظ نشود و فقط چربی بسوزد، شاید عدد ترازو وزن کمتری را نشان ندهد اما قطعا سباز بدن بسیار کاهش پیدا می کند. اجتناب اغراق آمیز از مصرف کربوهیدراتها یکسان نیستند. ضمن این که یک رژیم غذایی سالم برای کاهش وزن ماندگار و همیشگی، رژیمی است که همه گروه های غذایی در آن وجود داشته باشند. حتی چربی هم نباید از خوراکی ها حذف شود. کافیت است که از هر گروه غذایی به شکل سالم استفاده کنید. یک ساعت ورزش در روز؛

کاهش وزن در طی مدت کوتا؛ عاداتهای غذایی غلط یک فرد که به چاقی منجر میشوند، با یک هفته و چند روز تغییر پیدا نمی کند و زمانبر است. بنابراین، با پایان این مدت کوتاه، فرد دوباره به عادات قدیمی خود بازمی گردد. توجه به مصرف کالری؛ کالری، مهم است اما همیشه هم اینگونه نیست که با کاهش کالری مصرفی، نتیجه دلخواه به دست بیاید. علت این است که وقتی

بامیه، داروخانه ای کامل برای مبارزه با بیماری ها

بامیه منبع مهمی از آنتی اکسیدانهاست، دانه ها و صمغ آن حاوی انواع مختلفی از ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند ترکیبات فنلی، مشتقات فلاونوئید و کاتچین است. بامیه احتمال ابتلا به بیماری در بدن و ایجاد آن از جمله چاقی، دیابت و بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد و همچنین ممکن است به دفع سموم از بدن کمک کند. بامیه حاوی لکتین است که به عنوان تست آزمایشگاهی برای درمان سلول های سرطانی پستان انسان مورد استفاده قرار گرفته است. همچنین در

مواد غذایی که بعد از ۴۰ سالگی حتما باید مصرف کنید

این اسیدهای چرب هستند، اما روغن زیتون بهترین گزینه در این زمینه است. ماهی سالمون؛ بیشتر انواع ماهی برای سلامت انسان مفید هستند، اما ماهی های چرب مانند سالمون بیشترین فایده را برای سلامت قلب ارائه می کنند. از دیگر ماهی های چرب می توان به ساردین، ماهی خال مخالی، شاه ماهی و قزل آلا دریاچه ای اشاره کرد. تشنگی؛ مشکلات مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر را کاهش دهد، محسوب می شوند. گردو؛ اسیدهای چرب غیر اشباع چند پیوندی که در گردو یافت می شوند ممکن است به محافظت از شما در برابر این بیماری کمک کنند. مغزهای خوراکی و دانه های دیگر نیز منابع خوبی برای این اسیدهای چرب سالم هستند. روغن زیتون؛ در شرایطی که روغن سویا و روغن آفتابگردان منابع خوبی برای

خطر ابتلا به بیماری های مغزی مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر را کاهش دهد، محسوب می شوند. گردو؛ اسیدهای چرب غیر اشباع چند پیوندی که در گردو یافت می شوند ممکن است به محافظت از شما در برابر این بیماری کمک کنند. مغزهای خوراکی و دانه های دیگر نیز منابع خوبی برای این اسیدهای چرب سالم هستند. روغن زیتون؛ در شرایطی که روغن سویا و روغن آفتابگردان منابع خوبی برای

تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید

استفاده از ماسک در اماکن عمومی از ۱۶ تا ۳۳ تیر ۱۴۰۰ فقط ۲۷.۹۵ درصد بوده است. همچنین میانگین درصد رعایت پروتکل فاصله گذاری در اماکن عمومی کشور ۴۸.۴۱ درصد بوده است. طبق اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت بر اساس اقدامات ناشی از تشدید بازرسی ها از ۱۶ تا ۲۳ تیر ۱۴۰۰، از تعداد ۳ میلیون و ۵۷۷ هزار و ۸۰۷ مراکز تهیه، توزیع

عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی تحت پوشش، ۲۵۲۲۳۱ مرکز مورد بازرسی قرار گرفته اند. همچنین طی این مدت، تعداد ۳۲۰۲۴ مرکز از مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی اختصار گرفته و به مراجع قضائی معرفی شده اند و ۱۷۲۸ مرکز از این مراکز نیز پلمب شده اند. باید توجه کرد که از ۱۶ تا ۲۳ تیر ۱۴۰۰ به ترتیب سوپرمارکت و خواروبار فروشی، نانوايي ها و رستوران ها تهیه های اول تا سوم دریافت و اختصار و معرفی به مراجع قضائی را در میان اماکن عمومی را به خود اختصاص

غلط ترین گام ها برای از دست دادن وزن را کنار بگذارید

اگر به جای یک ساعت ورزش مستمر و خسته کننده در روز، نیم ساعت ورزش کتیم و بقیه روز را هم فعالیت داشته باشیم، اثر بسیار بیشتری هم بر روی سلامتی و هم بر روی کاهش وزن ما خواهد داشت. حتی می توان یک ساعت را به شش تا ده دقیقه تقسیم کرد و شش بار در روز، هر بار به مدت ده دقیقه ورزش کرد.

حذف کامل گلوتن؛ گلوتن، یک نوع پروتئین موجود در گندم است. برخی از افراد فکر می کنند که با عدم مصرف گلوتن، لاغر می شوند. این در حالیست که کاهش وزن آنها، نه به دلیل حذف گلوتن، بلکه به دلیل حذف کل آن گروه غذایی است که گلوتن دارد. رژیم بدون گلوتن، تنها زمانی توصیه میشود که فرد به گلوتن حساسیت داشته باشد و دچار بیماری سلولیک باشد. مصرف غذاهای بدون چربی؛

سماق رابه ۴ دلیل از برنامه غذایی تان حذف نکنید

گروه بهداشت و سلامت- سماق ادویه خوش رنگ و خوش طعم است و خاصیت فوق العاده ای برای سلامتی دارد. سماق احتمالا به عنوان ادویه ای آسپری شناخته می شود و مردم نیز قرن ها است که آن را در شیوه های سنتی طب گیاهی استفاده می کنند. در این گزارش معروف ترین مزایای که سماق برای سلامتی دارد را معرفی می کنیم: حاوی مواد مغذی مهمی است از مایشی که سال ۲۰۱۲ انجام شده نشان می دهد که سماق خشک شامل حدود ۷۱ درصد کربوهیدرات، ۱۹ درصد چربی و ۵ درصد پروتئین است. بیشتر چربی موجود در سماق از دو نوع چربی خاص به نام اسید اولئیک و اسید لینولئیک تشکیل شده است. سرشار از آنتی اکسیدان است سماق سرشار از چندین ترکیب آنتی اکسیدانی است که از سلول های شما در برابر آسیب محافظت می کند و استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش می دهد. همچنین ممکن است التهاب را کاهش داده و از بیماری های التهابی مانند بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری کند. کارشناسان معتقدند این ممکن است دلیل اصلی افزایش پتانسیل درمانی سماق باشد. در عضلات را تسکین می دهد

فرد فیر بیشتری بخورد احتمال ابتلا به سرطان زوده بزرگ کاهش می یابد. فیر همچنین به کاهش اشتها و کاهش وزن کمک کند. تقویت استخوان ها و لخته شدن خون دارد. بامیه منبع عالی اسید فولیک است که دارای اثرات محافظتی در برابر خطر ابتلا به سرطان پستان است. بامیه برای خانم ها در دوران بارداری و شیردهی مفید است، زیرا از بروز مشکلاتی در هنگام تشکیل جنین و به طور کلی در دوران بارداری جلوگیری می کند. بامیه سطح قند خون و سطح چربی را کاهش می دهد. بامیه سرشار از فیر پیشگیری کننده قلب است، که می تواند سطح کلسترول مضر خون را کاهش دهد. بامیه سرشار از "ویتامین K" است که نقشی اساسی در تشکیل و

خطر ابتلا به بیماری های مغزی مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر را کاهش دهد، محسوب می شوند. گردو؛ اسیدهای چرب غیر اشباع چند پیوندی که در گردو یافت می شوند ممکن است به محافظت از شما در برابر این بیماری کمک کنند. مغزهای خوراکی و دانه های دیگر نیز منابع خوبی برای این اسیدهای چرب سالم هستند. روغن زیتون؛ در شرایطی که روغن سویا و روغن آفتابگردان منابع خوبی برای

تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید

که فرد نوجوانی را بستری کرده باشند، اما در مدت ۱۰ روز گذشته، حداقل سه تا چهار مورد نوجوان، فقط به می رسیده و استان های گیلان، البرز، یزد، کرمان، فارس، هرمزگان و سیستان و بلوچستان دارای پایین ترین میزان عمل به دستور العمل های بهداشتی در کشور هستند. باید منتظر فاجعه باشیم اگر...

وی با اعلام اینکه میزان بستری روزانه بیماران کرونایی در کشور از مرز ۱۸۰۰ نفر در حال عبور است، افزود: وقتی میزان رعایت پروتکل های بهداشتی ۴۸ درصد است باید در انتظار درگیری بیشتر شهرها با ویروس جهش یافته باشیم.

که تعداد بیماران سرپایی کووید ۱۹ کشور با افزایش ۲۵ درصدی مواجه بوده است، گفت: متأسفانه با افزایش ۳۵ درصدی تعداد بیماران بستری و افزایش ۱۸۵ درصدی تعداد فوتی های کرونا مواجه هستیم. وی ادامه داد: در هفته گذشته استان های ایلام، کرمان، یزد، مازندران و هرمزگان به ترتیب دارای بالاترین میزان بروز موارد مثبت در کشور بودند. همچنین استان های سیستان و بلوچستان، یزد، هرمزگان و البرز به ترتیب دارای بالاترین میزان بروز موارد مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ بودند. لاری افزود: کاهش میزان عمل

دلیل به سرعت در حال پیشرفت است

علیرضا ریسی سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، با اشاره به افزایش تعداد شهرهای قرمز کرونایی به ۱۶۹ شهر، گفت: این موضوع نشان دهنده پیشرفت سریع ویروس دلتا در کشور است. وی با اعلام اینکه میزان بستری روزانه بیماران کرونایی در کشور از مرز ۱۸۰۰ نفر در حال عبور است، افزود: وقتی میزان رعایت پروتکل های بهداشتی ۴۸ درصد است باید در انتظار درگیری بیشتر شهرها با ویروس جهش یافته باشیم. ریسی با انتقاد و تکرانی از رعایت نشدن شیوه نامه های بهداشتی در کشور، افزود: با توجه به گردش و قدرت سرایت بالای ویروس دلتا، عدم رعایت شیوه نامه های بهداشتی در جامعه موجب افزایش تعداد بیماران می شود.

مطالعه ای که به منظور بررسی احتمال تسکین درد عضلانی توسط سماق انجام شد، نشان می دهد گروهی که نوشیدنی سماق دریافت کرده اند به دلیل ورزش در مقایسه با گروهی که دریافت نکرده اند، درد عضلانی قابل توجه کمتری تجربه کرده اند و این گروه نیز افزایش قابل توجهی در سطح آنتی اکسیدان ها داشته اند. محققان اظهار داشتند که این امر ممکن است باعث تسکین درد قابل توجه شود، اگر چه این نتایج امیدوار کننده است، اما برای درک چگونگی بروز این امر، تحقیقات بیشتری لازم است. احتمال پوکی استخوان را کاهش می دهد پوکی استخوان یک بیماری شایع است که با ضعف و شکنندگی استخوان ها و افزایش خطر شکستگی مشخص می شود. خطر پوکی استخوان با افزایش سن به طور یوسه افزایش می یابد و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری های تخمین می زنند که نزدیک به ۲۵ درصد زنان بالای ۵۵ سال به پوکی استخوان در استخوان ران، گردن و ستون فقرات کمر مبتلا هستند.

دکه مطبوعات

منطقه آزاد
مشکل کشور، قوانین ضد مولدی است نه سرمایه گذاری
مشکل کشور، قوانین ضد مولدی است نه سرمایه گذاری
مشکل کشور، قوانین ضد مولدی است نه سرمایه گذاری

اقتصاد کیش
مشکل کشور، قوانین ضد مولدی است نه سرمایه گذاری
مشکل کشور، قوانین ضد مولدی است نه سرمایه گذاری

اقتصاد کیش
مشکل کشور، قوانین ضد مولدی است نه سرمایه گذاری
مشکل کشور، قوانین ضد مولدی است نه سرمایه گذاری

تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید
وحدی طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴