

همبستگی کیشوندان و مسوولان برای شکست کرونا

این روزها که اوضاع کیش در وضعیت قرمز کرونایی قرار دارد مسوولان و کیشوندان در این جزیره قدم در راه همبستگی گذاشته اند تا بلکه هر چه زودتر این موج را به ساحل آرامش سلامتی برسانند.



گروه بهداشت و سلامت - به گزارش اقتصاد کیش به نقل از ایرنا، موج پنجم کرونا تمام کشور را فرا گرفته و استان های جنوبی بیش از هر نقطه ای درگیر شده و از انجایی که این ویروس استثنایی برای هیچ مرز و بومی قائل نیست کیش را به عنوان جزیره ای گردشگری مانند سایر نقاط درگیر خود کرده است.

اکتون جولان کرونا در کیش به گونه ای است که شمار مراجعه کنندگان دارای علامت به بیمارستان نزدیک به ۸۰۰ نفر در هر روز، تعداد بیماران مثبت کرونایی حدود ۱۰۰ نفر، تعداد بستری شدگان روزانه حدود ۱۰ نفر و فوت شدگان در هر روز یک نفر است که این آمار برای این جزیره با جمعیت ۴۲ هزار نفری قابل توجه است.

وضعیت شیوع اپیدمی کرونا در کیش به گونه ای است که محمد اسماعیل مطلق معاون وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دوشنبه شب در نشست با مدیران دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: با توجه به وضعیت موجود، نظر ستاد فرماندهی مقابله با کرونا در تهران، قرنطینه کامل ۲ هفته ای سه جزیره قشم، کیش، هرمز و حتی شهر بندرعباس است.

شکست سوش نلنای کرونا که قدرت سرایت آن ۱۴۰ درصد بیشتر از گونه های دیگر بوده نیازمند همکاری و همراهی چندین برابری مسوولان و مردم نسبت به گذشته است و این مساله در کیش روز گذشته پس از برگزاری آخرین جلسه ستاد مبارزه با کرونا با

پویشش مردمی تعطیلی بازار

گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک مطالعه ۲۰ ساله از دانشگاه هاروارد نشان داده است که خوردن سه وعده میوه یا سبزیجات رنگارنگ در روز می تواند از زوال حافظه در سنین بالاتر جلوگیری کند.

بیماران مبتلا به سبزیجات رنگ روشن دارای مواد شیمیایی تقویت کننده سلامتی به نام فلاونوئیدها هستند که بیشترین منبع آن پرتقال، بلوبری، توت فرنگی و سیب است. این نوع ترکیبات نشان داد افرادی که روزانه ۶۰۰ میلی گرم فلاونوئید مصرف می کنند، ۲۰ درصد کمتر در معرض زوال شناختی قرار دارند. از اینتر محققان افراد را در مصرف مواد خوراکی زیر توصیه می کنند:

دلتا کرونا کدام کودک را بیشتر درگیر می کند؟

فرد واکسینه شده باشد هم از ابتلا در امان نیست و صرفا به بیماری با شدت کمتر، مبتلا می شود. مدرسی گفت: باید به این نکته توجه داشت که همراه با واکسیناسیون نتهارا پیشگیری از ابتلا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و استفاده مداوم از ماسک است. این فوق تخصص ریه کودکان بیان کرد طبق آخرین تحقیقات انجام شده، مشخص شد افرادی که واکسن می زنند دچار ابتلا به جهش شده دلتا نمی شوند و کارشان به ای سیو و یا مرگ و میر نمی کشد. با انجام واکسیناسیون گسترده از همه گیری کامل دلتا، جلوگیری می شود. مدرسی افزود: افرادی که تاکنون واکسینه شده اند پس از واکسیناسیون، همچنان ماسک بزنند در فضاهای بسته با تهویه نامناسب حضور پیدا نکنند. در صورت دریافت دوز اول، حتما دوز دوم را در زمان مقرر، دریافت کنند. ویروس دلتا بسیار غیرقابل پیش بینی تر از انتظار همه محققان و متخصصان است. مردم باید به این نکته توجه کنند که شدت آلوده

عادات غذایی اشتباهی که باعث چاقی شکمی می شوند

نیوز اهمیت دارد. نفع به دلیل طیف گسترده ای از مسائل مانند رژیم غذایی، تغییرات هورمونی، و برخی مشکلات خاص مانند آلرژی یا عدم تحمل غذایی بروز می کند. برای جلوگیری از نفخ شکم اهمیت زیادی دارد که در وعده صبحانه میزان بالای پروتئین و سطح مناسبی فیبر مصرف کنید تا خطر یبوست کاهش یابد. در مقابل، مصرف صبحانه حاوی شکر بالا می تواند علاوه بر چاقی، باعث گرسنگی زودتر از موعد شما شود.

فیبر یکی از مواد بسیار مهم در رژیم غذایی محسوب می شود. در

برای داشتن یک شکم صاف و بدون چربی، جلوگیری از نفخ

اکنون جولان کرونا در کیش به گونه ای است که شمار مراجعه کنندگان دارای علامت به بیمارستان نزدیک به ۸۰۰ نفر در هر روز، تعداد بیماران مثبت کرونایی حدود ۱۰۰ نفر، تعداد بستری شدگان روزانه حدود ۱۰ نفر و فوت شدگان در هر روز یک نفر است که این آمار برای این جزیره با جمعیت ۴۲ هزار نفری قابل توجه است.

اکتون تعدادی از فعالان اقتصادی و فرهنگی کیش به صورت خودجوش به پویش مردمی خودمان تعطیل می کنند پیوسته اند که در اطلاعیه های جداگانه کرده اند. در بسیاری از این اطلاعیه

مصرف میوه و سبزیجات با زوال حافظه مقابله می کند

توت فرنگی منبع عالی ویتامین C و سرشار از آنتی اکسیدان است که ممکن است برای سلامت قلب و قند خون مفید باشد. سیب سدیم کمی دارد و می تواند کلسترول را کاهش دهد. آنها منبع خوبی از فیبر هستند و یک عدد سیب به طور متوسط حاوی ۱۰۰ کالری است. بلوبری سرشار از پتاسیم است، می تواند بلوبری، توت فرنگی و سیب است. این نوع ترکیبات نشان داد افرادی که روزانه ۶۰۰ میلی گرم فلاونوئید مصرف می کنند، ۲۰ درصد کمتر در معرض زوال شناختی قرار دارند. از اینتر محققان افراد را در مصرف مواد خوراکی زیر توصیه می کنند:

توت سیب و مرکبات میوه های دیگر که سرشار از آهن است، به این معنی که مصرف منظم آن در وعده های غذایی می تواند از کم خونی و فقر آهن جلوگیری کرده و آن را درمان کند. توت سیب حاوی مواد مغذی از جمله پتاسیم، منیزیم و کلسیم و همچنین ویتامین های گروه B است. گیلان سرشار از آنتی اکسیدان، منبع خوبی از فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی از جمله پتاسیم، کلسیم و اسید فولیک است. کرفس دارای ۱۲ ماده مغذی آنتی اکسیدانی در یک ساقه است و از سنسول ها، عروق خونی و اندام ها در برابر آسیب لکسایشی محافظت

می کنند. گلابی سرشار از آنتی اکسیدان های ضروری، ترکیبات گیاهی سالم و فیبر غذایی است. آنها فاقد چربی و کلسترول هستند. هویج منبع خوبی از فیبر، ویتامین K، پتاسیم و آنتی اکسیدان است. آنها همچنین با کاهش کلسترول مرتبط هستند.

لیموتش حاوی مقدار زیادی ویتامین C است. ممکن است به کاهش وزن کمک کرده و خطر بیماری های قلبی، کم خونی و سرطان را کاهش دهد. انبهیک میان وعده عالی کم کالری است که سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین B6، A، E، K، B5 است. سیب زمینی شیرین سرشار از فیبر

متخصص نشان دهند تا به موقع تمام جهش های ویروس کرونا تاکنون است. مدرسی گفت: ی توجه به اعلام بازگشایی مدارس؛ معلمان و دانش آموزانی که ناچارند در یک فضای مدرسه مثل کلاس به صورت طولانی مدت حضور داشته باشند حتما باید از ماسک استفاده کنند و فضای کلاس ها از تهویه کاملاً مناسب برخوردار باشد. او تاکید کرد: به دلیل شدت میزان شیوع ویروس دلتا، بستری ها در اطفال نیز افزایش پیدا کرده است. در مورد ابتلای کودکان به دلتا کرونا باید گفت علائم گوارشی ناشی از ابتلا در کودکان بسیار مشهودتر است، ولی از ابتدا به صورت یک سررم خوردگی ساده خود را نشان می دهد و خانواده ها به دلیل علائم مانند عطسه، سرفه، آبریزش بینی و گاهی احساس نفس تنگی خفیف به اشتباه آن را با یک سرما خوردگی ساده اشتباه می گیرند.

مدرسی ادامه داد: خانواده ها باید توجه داشته باشند پس از مشاهده چند علامت در فرزندشان حتماً او را به

حقیقت مصرف رژیم غذایی دارای میزان کافی فیبر باعث کاهش اشتها طولانی تر شدن فرآیند هضم غذا می شود. این امر بدان معناست که فرد کالری کمتری مصرف کرده و همین موضوع به کاهش چربی های شکمی کمک می کند. این رایج ترین عادات اشتباه در وعده صبحانه که می تواند باعث افزایش چربی های شکمی شوند شامل موارد ذیل است:

- ۱- حذف وعده صبحانه
- ۲- سریع خوردن صبحانه
- ۳- حذف پروتئین از وعده غذایی

مصرف شیرینی جات و کیک مانند قهوه حاوی شکر توصیه می شود به طور عمومی از حذف وعده صبحانه اجتناب کنید، زیرا این موضوع باعث می شود در وعده بعدی غذای بیشتری مصرف کنید. همچنین برخی افراد با آنکه اقدام به حذف صبحانه به منظور کاهش کالری دریافتی می کنند، اما به دلیل دانسی دارند اقدام به مصرف تنقلات پرکالری و پر چرب مانند شیرینی ها و کیک می کنند. بهتر است وعده صبحانه دارای میزان بالایی از پروتئین و فیبر و نیز سبزیجات تازه باشد.

همچنین نباید در وعده صبحانه از غذاهای پر چرب استفاده کنید. با این وجود، مصرف ماهی های چرب که دارای سطح بالایی از امگا ۳ هستند برای سلامتی مفید است.

ها مسوولیت اجتماعی جهت حفظ سلامت کیشوندان و مسافران و عمل به مصوبات شورای سلامت کیش از جمله دلایل تعطیلی این کسب و کارها اعلام شده که مجمع جنگ های شبانه، جامعه کلوپ داران، گروه پروازی جایرو کوپتر، تم پارک ستر کیش، پلاژ آقابان و بانوان، گروه گردشگری تاپ تورز، شرکت خدماتی میزبانی فاخر کیش از جمله فعالانی هستند که به این پویش پیوسته اند.

برخورد جدی با متخلفان در هتل های کیش

رئیس هیات مدیره جامعه هتلداران کیش در نامه ای خطاب به مالکان و مدیران هتل های کیش آورده است: بر اساس تصمیم شورای سلامت کیش پذیرش مسافر در هتل ها فقط با ۳۰ درصد ظرفیت مجاز است. مسیح الله صفا گفته است: بر اساس موافقت دادستان کیش با متخلفین برخورد قاطع تا حد پلمپ محل کار بدون اطلاع قبلی مجاز است و علت تعطیل نکردن کامل خدمات گردشگری از هر قبیل نیز همین است که پرسنل تحت نظارت دقیق مدیران باشند.

مراجعه ۸۰۰ نفر به کلینیک تنفسی بیمارستان کیش

رئیس بیمارستان کیش در یک گفت و گوی خبری اظهار داشت: پس از قرار گیری این جزیره در وضعیت قرمز کرونایی از حدود یک ماه گذشته تعداد مراجعه کنندگان به کلینیک تنفسی بیمارستان از ۳۰ نفر در هر روز اکتون به حدود ۸۰۰ نفر رسیده است. مصطفی نادعلی نژاد افزود:

ویتامین C و همچنین افزایش پتاسیم را برای شما به ارمغان بیاورد.

ویتامین C و همچنین افزایش پتاسیم را برای شما به ارمغان بیاورد. منیزیم، کلسیم و ویتامین A که برای حفاظت از سیستم ایمنی بدن و سلامت پوست و چشم مهم است.



آب پرتقال، نوشیدن یک لیوان کوچک در حد معادل می تواند مقدار زیادی

دکه مطبوعات

روزنامه اقتصاد کیش

کاهش حداکثری پروازها، تعطیلی برخی مشاغل و اماکن و واکسیناسیون عمومی کیش

آزمایشگاه

آزمایشگاه

آزمایشگاه

روزنامه شرق

انتشار اسرار مگو

رئیس جمهور با دیپلماسی آغاز کرد

رئیس جمهور با دیپلماسی آغاز کرد

روزنامه جام جم

ترسیم «ایران قوی» در نطق تحلیلی

ترسیم «ایران قوی» در نطق تحلیلی

آینده سهم توست بیمه را باور کن

بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه) - بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی - بیمه عمر و تشکیل سرمایه - بیمه مسئولیت و مهندسی ساختمان

شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۰۲۷۴۵۰۲۰

نماینده گی ویژه امون کد: ۹۸۷۱