

تسریع روند واکسیناسیون، چشم‌اندازی روشن برای مهار کرونا

همزمان با افزایش چشمگیر واکسیناسیون کرونا و روند رو به رشد تعداد واکنس زده‌ها و نیز کاهش آمار مبتلایان به ویروس کرونا در برخی استان‌ها، چشم‌انداز روشنی برای مهار این ویروس ترسیم شده است.



گروه بهداشت و سلامت-روند واکسیناسیون علیه ویروس کرونا با روی کار آمدن دولت سیزدهم شتاب گرفته و چنانچه آمارها عنوان می‌کنند واکسیناسیون از روزی چند صد هزار تا به روزی بیش از یک میلیون در نزدیک شده است؛ موضوعی که آیت الله سید ابراهیم رئیسی رئیس جمهوری در روزهای اخیر به شدت بر آن تاکید و با اشاره به نزدیک شدن آمار واردات واکنس به مرز ۵۰ میلیون دوز، اپراز امیدواری کرده که واکسیناسیون روزانه به زودی آمار ۲ میلیون نفر در روز را پشت سر بگذارد.

نگاهی به گزارش‌های وزارت بهداشت هم از موفق بسودن برنامه واکسیناسیون در کشور خبر می‌دهد آنجا که اعلام می‌کند که تا کنون ۲۲ میلیون و ۹۲۳ هزار و ۱۴۱ نفر دوز اول واکنس کرونا و ۱۲ میلیون و ۱۰۴ هزار و ۲ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده‌اند و مجموع واکنس‌های تزریق شده در کشور به ۳۵ میلیون و ۲۷ هزار و ۱۴۳ دوز رسیده است که ۲۵ درصد جمعیت کشور را شامل می‌شود.

هفتگی و ۶۸۰ هزار دوز به صورت روزانه دارد، اختصاص یافته است. طبق این گزارش، از آغاز واکسیناسیون در ایران بیشترین تزریق هفتگی ۴ میلیون و ۷۴۴ هزار دوز اعلام و میانگین تزریق روزانه هم ۶۸۰ هزار دوز ثبت شده است که براساس آن ایران بعد از آلمان و فرانسه رتبه سوم را دارد. همین افزایش روند واکنس‌های هفتگی ۱۵۳ هزار دوز و روزانه ۵۹۳ هزار

خوبی دارند، اما بعضی از شهرها ممکن است وضعیت فرمز پیدا کنند و این نوعی رفتار ویروس کروناست که مادر برخی از مناطق و استان‌ها شاهد آن هستند اما اگر بتوان میزان واکنس‌های روزانه را در کشور به بیش از ۷۵ تا ۷۵ درصد برسانیم در این صورت می‌توانیم شاهد کاهش مرگ و میر و تعداد مبتلایان به بیماری کرونا باشیم. رئیسی تاکید کرد: هم‌اکنون بیماری کرونا در کشور روند نزولی

افزایش سرعت واکنس‌های در دولت سیزدهم، علاوه بر برجسته کردن عملکرد ایران در مهار کرونا و موج‌های آن، منجر به کاهش چشمگیر بیماران سرپایی، بستری و مبتلایان و خارج شدن شهرهای بسیاری از وضعیت قرمز هم شده است.

گرفته و اگر تا آبان ماه سرعت واکنس‌های را بیشتر کنیم می‌توانیم با خیال راحت‌تری وارد فصل سرما شویم. سخنگوی ستاد ملی کرونا درباره بازگشایی مدارس و واکنس‌های دانش آموزان هم یاد آورد: هر وقت واکنس مورد نیاز دانش آموزان به دست ما برسد در ماه وقت می‌برد و به نظر می‌رسد تا اواخر آبان ماه سال جاری

مکمل روغن ماهی در مادران باردار ممکن است خطر ابتلا به آلرژی را در نوزادان کاهش دهد.

۱۳- بهبود سلامت استخوان

در دوران سالمندی، استخوان‌ها می‌توانند مواد معدنی ضروری خود را از دست بدهند و احتمال شکستگی آن‌ها بیشتر می‌شود. این می‌تواند منجر به شرايطی مانند پوکی استخوان و کم‌کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان بسیار مهم هستند؛ اما برخی مطالعات نشان می‌دهند که اسیدهای چرب امگا ۳ نیز می‌توانند در این خصوص مفید باشند. افرادی که میزان امگا ۳ بیشتری دریافت می‌کنند از تراکم معدنی استخوان (BMD) بهتری برخوردار باشند.



۱۲- بهبود علائم آسم و خطر آلرژی

آسم که می‌تواند سبب متورم شدن ریه‌ها و تنگی نفس شود، بیماری رایجی در میان نوزادان به حساب می‌آید. شماری از پژوهش‌ها نشان می‌دهد روغن ماهی می‌تواند علائم آسم را خصوصاً در سنین اولیه زندگی بهبود بخشد. علاوه بر این، مصرف مکمل روغن ماهی در دوران بارداری و در دوران شیردهی در دوران بارداری و در دوران شیردهی امگا ۳ کافی دریافت کنند. همچنین مکمل روغن ماهی در مادران باردار و شیرده ممکن است هماهنگی چشم و دست را در نوزادان بهبود بخشد.

دکه مطبوعات

مناظر آزاد: تعرفه ۶۴ طرح منطقه آزاد به سرمایه گذاران چینی

اقتصاد خوب شبکه خدمات در راستای رفاه کیشندان

همیشه‌های راز افزایش واردات واکنس

پایان محدودیت تردد شبانه

آهلی مزایده

تأثیر مثبت جهانی هورمون

نخبین چراغ سبز دولت سیزدهم

پانچون جوان خندان

بازگرا طلایی بازار موبایل

پنداری در ولنجک با قسطنطنیه

چقدر بدنمان به امگا ۳ نیاز دارد؟

تتها ۱۳ درصد چاق هستند. این ارقام در کشورهای پر درآمدی مانند آمریکا حتی بالاتر هم هست. چاقی می‌تواند خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند در بهبود ترکیب بدن و عوامل خطر زای بیماری قلبی در افراد چاق مؤثر باشد.

۴- سلامت چشم

مانند مغز شما، چشمان شما نیز به چربی‌های امگا ۳ متکی هستند. شواهد نشان می‌دهد افرادی که به اندازه کافی امگا ۳ دریافت نمی‌کنند، بیشتر در معرض بیماری‌های چشمی هستند. همچنین یک پژوهش که البته در مقیاس کوچک به انجام رسیده، نشان داد مصرف دوز بالای روغن ماهی به مدت ۱۹ هفته باعث بهبود بینایی در تمام بیماران مبتلا به «تباهی لکه زرد» (AMD) شد.

۵- کاهش التهاب

باید گفت «التهاب» در واقع، روش سیستم ایمنی بدن شما برای مبارزه با عفونت و درمان جراحات است. از آنجا که روغن ماهی دارای

گروه بهداشت و سلامت-

یکی از رایج‌ترین مکمل‌های غذایی که فواید فراوانی برای سلامتی دارد، مکمل روغن ماهی است. روغن ماهی، یکی از پرخاصیت‌ترین موادی است که می‌تواند فواید فراوانی را برای بدن شما به ارمغان آورد.

این ماده غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامتی بسیار مهم است. صورتی که خیلی اهل مصرف ماهی چرب نیستید، مصرف مکمل روغن ماهی می‌تواند به بدن شما در دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ کمک کند.

روغن ماهی چیست؟

روغن ماهی در واقع چربی و یا روغنی است که از بافت‌های بدن ماهی گرفته می‌شود. این چربی و یا روغن معمولاً از ماهی‌های چربی مانند شاه ماهی، ماهی تن و ماهی خال خالی گرفته می‌شود. با این حال گاهی اوقات روغن ماهی از جگر ماهی‌های دیگر به مانند آنچه که در «روغن جگر ماهی» مرسوم است، تولید می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید که باید هفته‌ای ۲ تا ۳ وعده ماهی را در رژیم غذایی خود قرار دهید. این بدان دلیل است که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی سبب مزایای بسیاری

برای سلامتی، از جمله محافظت در برابر تعدادی از بیماری‌های می‌شود. با این حال، اگر شما ۱ الی ۲ وعده ماهی در هفته نمی‌خورید، مکمل روغن ماهی می‌تواند به شما در دریافت امگا ۳ به میزان کافی کمک کند. حدود ۳۰ درصد روغن ماهی از امگا ۳ تشکیل شده است؛ حال آنکه ۷۰ درصد باقی مانده از سایر چربی‌ها تشکیل می‌شود. علاوه بر این، روغن ماهی معمولاً حاوی مقداری ویتامین A و D است.

توجه به این نکته ضروری است که انواع امگا ۳ موجود در روغن ماهی فواید بیشتری نسبت به امگا ۳ موجود در برخی منابع گیاهی دارند.

در اینجا قصد داریم تا به ۱۳ خاصیت روغن ماهی اشاره کنیم:

۱- سلامت قلب

بیماری‌های قلبی از مهمترین علل مرگ و میر در جهان محسوب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که مقدار زیادی ماهی مصرف می‌کنند، میزان ابتلایشان به بیماری‌های قلبی کمتر است. همچنین عوامل خطر زای متعدد برای بیماری‌های قلبی با مصرف ماهی و یا روغن ماهی کاهش می‌یابد. روغن ماهی می‌تواند همچنین سطح کلسترول خوب (HDL) را افزایش

همه آنچه که یک بیمار کرونایی باید مصرف کند

سیستم ایمنی بدن شود. ضعف سیستم ایمنی بدن یا اشاره به راهکارهای تغذیه‌ای برای مقابله با عوامل احتمالی ناشی از واکنس‌های عفونی است. گفت: عوارض واکنس کرونا ممکن است تا ۱۲ ساعت تا یک ماه بروز کند، یکی از این عوارض می‌تواند تب باشد اگر فردی به تب دچار شد، بهتر است مصرف آب و مایعات را زیاد کند، همچنین باید مصرف مویه سبزچبات، شیرو لبنیات را مورد توجه قرار دهد؛ بنابراین در دوران قرظینه‌به جای مصرف تغذیات چرب و پر نمک مانند آجیل و تخمه‌های نمکی، چیپس، انواع پفک و مواد شیرین مانند انواع شیرینی و بستینگ و نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، از مواد غذایی خردیاری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف از ورزش‌های بخاريز یا آب‌پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید. در صورت تمایل به سرخ کردن، با مقدار کمی روغن به مدت کوتاه تفت بدهید. نمکدان را از سفره‌های خود حذف و از چاشنی‌های دیگر برای مزه‌دار شدن غذا استفاده کنید.

همه آنچه که یک بیمار کرونایی باید مصرف کند

در شستن از این بیماری منحوس



اقتصاد کیش - پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه