

عضو کمیته علمی کشوری کرونا هشدار داد؛

افزایش موارد کرونا در روزهای آتی؛ لزوم کنترل کرونامبت‌ها با قرنطینه هوشمند

عضو کمیته علمی کشوری کرونا و رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری با اشاره به وضعیت فعلی بیماری کرونا در کشور، گفت: حتما در روزهای آتی افزایش موارد بیماری را خواهیم داشت اما تنها امیدواری ما این است که پیکی مشابه بیک پنجم بر ایران رخ ندهد و بیماری در حد قابل کنترلی بماند.

گروه بهداشت و سلامت- دکتر پیام طبرسی با اشاره روند رو به کاهش کرونا، گفت: البته پس از تجربه روند کاهش، می‌تواند عاملی برای نگرانی باشد؛ اما امیدواریم با افزایش پوشش واکسیناسیون شرایط بهتر شود. وی افزود: البته راهی‌مبایستی اربعین، مراسمات آخسر ماه صفر و سفرهای مشکل گرفته در تعطیلات هفته گذشته تا حدودی ما را از نظر افزایش برخورد‌های اجتماعی نگران می‌کند اما امیدواریم به افزایش بار بیماری منجر نشود. او علت ثابت ماندن روند کرونا

مصرف شیر و لبنیات مهم است

نظری انقباض و انبساط عروق، عملکرد عضلانی، انتقال عصبی، سیگنال‌های داخلی سلولی و ترشح هورمون شرکت دارد. بنابراین دریافت این عنصر به صورت روزانه برای حفظ عملکرد طبیعی بدن بسیار ضروری است. کمبود ویتامین‌ها و ایجاد انرژی نقش بسزایی دارد. فسفر به همراه کلسیم در شکل استخوان‌ها عمل می‌کند و در ساخت و پایداری استخوان‌ها و در اعصاب دخالت دارد. مصرف یک لیوان شیر معادل ۳۰ درصد از نیاز روزانه به فسفر را تأمین می‌کند.

فواید لبنیات

تحقیقات مختلفی از تأثیر مثبت مصرف محصولات لبنی در پیشگیری از سرطان کولورکتال و تخمدان، تنظیم فشار خون و انقباض عضلاتی گزارش شده است. کلسیم موجود در شیر به راحتی جذب می‌شود. شیر و فرآورده‌های لبنی نقش اساسی در رشد و استحکام استخوان‌ها به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی دارد. مصرف کافی شیر و لبنیات (۲-۳ واحد) روزانه برای حفظ و تقاسمات استخوان‌ها و جلوگیری از بروز پوکی استخوان در بزرگسالان ضروری است. توصیه‌هایی برای مصرف لبنیات وجود دارد.

فسفر: فسفر از ترکیبات مهم سلول‌های بدن است و در واکنش‌های شیمیایی بدن و همچنین فعال کردن آنزیم‌ها و ویتامین‌ها و ایجاد انرژی نقش بسزایی دارد. فسفر به همراه کلسیم در شکل استخوان‌ها عمل می‌کند و در ساخت و پایداری استخوان‌ها و در اعصاب دخالت دارد. مصرف یک لیوان شیر معادل ۳۰ درصد از نیاز روزانه به فسفر را تأمین می‌کند.

کربت: با یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ کم نمک. سایر فرآورده‌های لبنی مثل سرشیر، خامه و کره که حاوی چربی هستند از نظر تغذیه‌ای در گروه شیر و لبنیات قرار نمی‌گیرند و توصیه می‌شود کمتر مصرف شود. اگر در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و دو قوطی کبریت پنیر مصرف شود در واقع سه واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است و یا اگر دو لیوان ماست و دو قوطی کبریت پنیر در طول روز مصرف شود، در این صورت سه واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف شده است. لبنیات جزو غذاهای سالم و غنی از مواد مغذی محسوب می‌شود زیرا منابع خوبی از کلسیم، پروتئین و سایر مواد مغذی ضروری مانند فسفر و ویتامین B۱۲، A، B۱۲ و B۱۲ است. برخی ترکیبات مهم در مواد لبنی کلسیم، شیر و لبنیات بهترین منبع غذایی تأمین کننده کلسیم در رژیم غذایی افراد می‌باشد. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها و دندان‌ها موجود است و کمتر از یک درصد کلسیم بدن در عملکردهای متابولیکی حیاتی



فکر می‌کنم ویروس برای همیشه باقی خواهد ماند. نمی‌توانیم موارد فوتی را به صفر برسانیم. اما با واکسیناسیون جهانی، ایمنی طبیعی و آزمایش و در مان بهتر و همچنین دسترسی به واکسن های تقویت کننده و واکسن های نسل دوم، برخی کشور های می‌توانند به نقطه ای برسد که خطر محدود شود.

غلبه بر همه گیری کووید-۱۹ چگونه خواهد بود؟

پس از گذشت ماه‌ها از زمان آغاز همه‌گیری کووید-۱۹ در جهان و سردرگمی بشر از تعیین زمان پایان این بیماری، شواهدی مشاهده شده

داشتند اکنون چگونگی زندگی با این ویروس را یاد می‌گیرند. نقشه جهان یک تخته شطرنجی از محدودیت‌های مختلف، سیاست‌های مرزی و آمار مبتلایان است. آمار روزانه موارد ابتلا و فوت ناشی از کووید-۱۹ در جهان در حدود آمار یک سال قبل است. "جرمی فرار" از متخصصان برجسته بیماری‌های عفونی در انگلیس در پاسخ به این پرسش که پایان همه‌گیری به چه شکل خواهد بود، گفته است که مشابه با وضعیت دانمارک خواهد بود. دولت دانمارک به دلیل میزان بالای واکسیناسیون (۷۶ درصد از کل جمعیت و ۸۷ درصد از جمعیت افراد بالای ۱۲ سال) تمام محدودیت‌ها را برداشته است. ویروس هنوز در این کشور در حال گسترش است و به طور متوسط روزانه یک تا دو نفر در دانمارک فوت می‌کنند. اما موارد ابتلا به نوع شدید بیماری به نسبت پایین است. وی گفت: فکر می‌کنم ویروس برای همیشه باقی خواهد ماند. نمی‌توانیم موارد فوتی را به صفر برسانیم. اما با واکسیناسیون جهانی، ایمنی

گوشت را با سیب زمینی نخورید!

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص تغذیه می‌گوید مصرف هم‌زمان گوشت و سیب زمینی باعث سوءهاضمه می‌شود. سولومنیانیک متخصص روس در مقاله‌ای می‌نویسد که خوردن سیب زمینی با گوشت هضم را مشکل می‌کند. حتی ترکیبات غذایی آشنا می‌توانند باعث ناراحتی در معده شود. النا سولومنیانیک، متخصص تغذیه می‌گوید که رژیم غذایی ناسالم چه عواملی را می‌تواند به دنبال داشته باشد. گوشت با سیب زمینی، گوجه فرنگی یا خیار، قهوه یا شیر، آنچنان ترکیب خوبی نیستند. کسی فکر نمی‌کند، که چنین ترکیبات غذایی رایج و آشنا می‌تواند برای هضم مضر باشد. با این حال، بسیاری از مردم پس از خوردن ترکیب این غذاها ناراحتی معده را تجربه می‌کنند و دقیقا به دلیل ناسازگاری برخی از غذاهای آشنا با مواد تشکیل دهنده آنها، با اختلالاتی در کار دستگاه گوارش مواجه می‌شوند. او گفت: بسیاری از مردم گوشت با سیب زمینی یا ماکارونی را نمی‌توانند هضم کنند. یک توصیه برای این امر وجود دارد. گوشت، محصولی است که در معده هضم می‌شود، نیاز به اسید کلریدریک دارد اما غذاهای نشاسته‌ای در معده هیچ واکنشی بر روی آنها انجام نمی‌دهد، هضم چنین غذاهایی عمدتا در روده رخ می‌دهد. به همین دلیل، افرادی هستند که پیراشکی گوشت و سیب زمینی برای آنها هضم مضر دارد.

مصرف روزانه لبنیات را افزایش دهید. می‌توانید از شیر به صورت نوشیدنی مخلوط با میوه استفاده کنید. از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید. از انواع لبنیات کم نمک مصرف کنید. پنیر و کشک‌هایی که دارای نمک زیادی هستند را چند ساعت قبل از مصرف در آب معمولی قرار دهید تا مقدار نمک آن کاهش یابد. شیرهای غنی شده با ویتامین D مصرف کنید زیرا ایمن ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است. به جای شیرهای طعم دار، شیر کاکائو و شیر نسکافه و... که دارای قند هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید. حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۱۰-۵ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید که پیراشکی گوشت و سیب زمینی را نمی‌توانند هضم کنند. یک توصیه برای این امر وجود دارد. گوشت، محصولی است که در معده هضم می‌شود، نیاز به اسید کلریدریک دارد اما غذاهای نشاسته‌ای در معده هیچ واکنشی بر روی آنها انجام نمی‌دهد، هضم چنین غذاهایی عمدتا در روده رخ می‌دهد. به همین دلیل، افرادی هستند که پیراشکی گوشت و سیب زمینی برای آنها هضم مضر دارد.



ادامه داد: برخی از سبزیجات با دیگر مواد غذایی در معده مخلوط نمی‌شوند؛ برای مثال، از سالاد گوجه فرنگی و خیار بیش از حد استفاده نکنید. این متخصص تغذیه همچنین نوشیدن زیاد قهوه یا شیر را به دلیل ویژگی‌های ترکیب شیمیایی این محصولات توصیه نمی‌کند. البته با نوشیدن یک فنجان قهوه و شیر، عارضه‌ای ایجاد نمی‌شود اما اگر در مقدار زیاد از ترکیب قهوه و شیر استفاده کنید، پیوند قوی بین پروتئین‌های شیر به وجود می‌آید و این امر هضم غذا را پیچیده می‌کند.

تأثیر رایحه‌های گیاهی بر سلامت جسم و روح

گروه بهداشت و سلامت- یکی از منابع اصلی و پر استفاده در ساخت عطر و ادکلن، گیاهان هستند و به عنوان منبع اصلی تولید روغن‌های اساسی و ترکیبات معطر به شمار می‌آیند. گیاهان، معطر حاصل از گیاهان، گیاه‌خوار و جذب حشرات کرده‌اشان تولید می‌کنند. از گیاهان برای ساخت عطر و ادکلن‌ها استفاده می‌شود و کاربرد گسترده‌ای در ساخت روغن اصلی عطر و یا بخش‌های دیگر دارند. منابع یا قسمت‌های خوشبوی گیاهان می‌تواند شامل گلبرگ‌ها، پوست درختان، چوب درختان، ریشه‌ها، پوست میوه‌ها، صمغ و روغن‌های دیگر باشند. از جمله مهم‌ترین منابع ترکیبات معطر گیاهی می‌توان به یاسمن، گل ابریشم، میخک، گل مریم، وانیل، بنفشه، آویشن، نعنا و نعنا هندی اشاره کرد.

در عین حال، تنوع آب و هوایی و پوشش گیاهی در ایران باعث شده است که از گذشته دور، در درمان بیماری‌ها از گیاهان معطر استفاده شود. آروماتراپی از دو کلمه آروما به معنی بوی خوش و تراپی به معنای درمان است؛ اما علم آروماتراپی به معنای علم پایه‌ای آن، در ایران جایگاهی ندارد. از مهم‌ترین ویژگی‌ها، آسان‌ها، تحریک حس بویایی است و می‌توان گفت، ترکیبات معطر حاصل از گیاهان، گیرنده‌ها عصبی حس بویایی را تحریک می‌کنند. دستگاه بویایی به مرکز کنترل هیجان، حافظه،

فواید و عوارض پیاده روی با شکم خالی

گروه بهداشت و سلامت- پیاده روی روزانه می‌تواند به سلامتی عمومی بدن کمک کند. در این گزارش به بیان فواید و عوارض پیاده روی با شکم خالی می‌پردازیم. پیاده روی یک فعالیت بدنی بسیار مفید برای کنترل وزن، سلامت قلب و عروق و سایر بیماری‌هاست. بر اساس برخی مطالعات، ورزش صبحگاهی با معده خالی می‌تواند به سوزاندن توده چربی بیشتری در بدن کمک کند اما بسا وجود مزایای پیاده روی صبح قبل از خوردن صبحانه، این ورزش دارای خطرات احتمالی است که براساس گزارش «greenme» آن‌ها را در گزارش زیر مرور می‌کنیم.

کاهش وزن

کربوهیدرات‌ها فوراً به گلوکز تجزیه می‌شوند. گلوکز وارد خون می‌شود و به عنوان گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود که

دکه مطبوعات

اقتصادش

روزنامه

توقیف ابر بهار

اقتصادی در آزادی

سازمان منطقه آزاد کیش

اقتصادش

روزنامه

دوره سوخته

اقتصاد ایران

اقتصادش

روزنامه

کاهش تورم در راه است

اقتصادش

روزنامه

کمبود نیروی انسانی گروه پرستاری

در بیمارستان‌های هرمزگان

اقتصادش

روزنامه

مهاجران یک خاندان چلبه

هموطن به این لیر دل میند

اقتصادش

روزنامه

ایران

شروع فصل جدید بازار سرمایه

صنایع چوب

حلاج کیش

کلید سفارشات

MDF، چوبی

دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۴۹۸۲۵۲