

زمان اینجا مهم است چون در حال جایگزینی امیکرون با دلتا هستیم و اگر تا دو هفته دیگر این پروتکل‌ها به خوبی رعایت نشود، ممکن است دچار پیک بیماری شویم. سامانه‌ها متصل است و افراد شناسایی می‌شوند ولی محدودیت‌هایی هم وجود دارد. در فاز کنترل هوشمند در تردهای درون و برون شهری مهم است که افراد واکنس زده باشند یا بیمار نباشند.



رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت:

فقط ۱۷ درصد مردم دز سوم واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: اگر میزان استفاده از ماسک به بالای ۸۰ درصد برسد تا ۳۸ درصد در کاهش بیماری موثر است.

ایبترنی راحت‌تر است و اگر واکسن نزنند سامانه ارائه خدمت برایشان مختل خواهد شد. برخی از تاکسی‌ها آزاد کار می‌کنند. باید زیرساخت‌ها آماده شود تا در این زمینه برای این افراد مدرس و دانشگاه‌ها گفت: ستاد ملی بر ضروری برگزار شدن امتحانات و تهریه در محیط مهم است.

او درباره سامانه هوشمند کرنا گفت: این سامانه اکنون با نام سامانه «ایران من» شناخته می‌شود و در این سامانه اطلاعات تمام دستگاه‌های اجرایی جمع شده و در اختیار ستاد قرار گرفته است و حتی می‌توان بخش خود اظهاری آن را هم استفاده کرد. این سامانه با جاهای مختلفی از جمله سامانه وزارت بهداشت و سامانه آزمایشگاهی متصل است و اگر کسی تست مثبت داشته باشد از شرایط آگاه خواهند شد.

جندق افزود: برخی دانشگاه‌های علوم پزشکی زیر مجموعه وزارت بهداشت اکنون مفاد مقرر شده برای قرنطینه هوشمند را اجرایی می‌کنند و کارکنان زیرمجموعه خود را بررسی می‌کنند و در فاصله اول کارکنان دولت واکسن زده احصا شده و مقرر شد که واکسن بزنند. این پروتکل‌ها در دست پیگیری است و نتیجه نظارت‌ها به اطلاع ستاد خواهد رسید. او در ادامه گفت: زمان اینجا مهم است چون در حال جایگزینی امیکرون با دلتا هستیم و اگر تا دو هفته دیگر این پروتکل‌ها به خوبی رعایت نشود، ممکن است دچار پیک بیماری شویم. سامانه‌ها متصل است و افراد شناسایی می‌شوند ولی محدودیت‌هایی هم وجود دارد. در فاز کنترل هوشمند در تردهای درون و برون شهری مهم است که افراد واکنس زده باشند یا بیمار نباشند.

او در ادامه گفت: سالن‌های پذیرایی و خوابگاه‌ها جاهای پرخطری هستند و انتقال در آنها بالاست. اینها تابع این است که مسئولان آنها به خوبی کارشان را انجام دهند. ما هم معتقدیم که افرادی که واکسن نمی‌زنند به شدت در معرض خطر هستند. او درباره وضعیت نظارت وزارت بهداشت بر سلامت و کیفیت آب گفت: وزارت نیرو و سازمان آب و فاضلاب بر ورود آب نظارت دارند و سازمان‌های دیگر مانند وزارت بهداشت و سازمان محیط زیست بر آب نظارت می‌کنند. در این زمینه نظارت وزارت بهداشت بر آب در نقطه مصرف است.

جندق در انتها گفت: استاندارد کلر این است که در نقطه استفاده شده بین ۰.۲ تا ۰.۵ ppm باشد این استاندارد جهانی است و اگر این اندازه باشد می‌توان اطمینان داشت که آب آشامیدنی از نظر میکروبی سالم است. ممکن است برخی از مواد یا قارچ‌های دیگر در آب موجود باشد که با انجام آزمایش میکروبی سلامت آب را می‌سنجیم. کلر به اشکال مختلف استفاده می‌شود. اگر در جایی بیشیم آب کلر ندارد، حتماً احتیاط فوری می‌دهیم.

مترمربع برای هر فرد تا حد زیادی مانع از انتشار بیماری می‌شود. او در ادامه گفت: رهگیری موارد مثبت و قرنطینه افراد بیمار و وظیفه همه مشاغل به شرط واکسیناسیون و رعایت پروتکل مجاز به فعالیت هستند. حفظ رنگ‌بندی که ملاک عمل بود فقط محدود به اطلاع‌رسانی مردم است و در اجرای محدودیت‌ها، رعایت پروتکل‌ها و واکسیناسیون مورد عمل است.

او افزود: حفظ جداول الزامات و ضمانت‌های اجرایی در گروه‌های پنجگانه حائز اهمیت است. فاز اول شامل کارکنان دولت و موسسات و شرکتهای خصوصی می‌شود. فاز دوم مربوط به تردد درون شهری است، فاز سوم مربوط به اصناف است. در فاز چهارم تردد درون شهری و هوایی مدنظر است. هر کدام از مسئولین نظارت دستگاه‌های مختلف، باید بر نحوه فعالیت و روند رعایت پروتکل‌ها کنترل کافی را داشته باشند.

او ادامه داد: مهم نظارت بر اینهاست و مسئولان مربوطه باید بر نحوه فعالیت‌ها نظارت کنند و مسئولیت اجرای محدودیت‌ها با خود اصناف و نهادهای مربوطه است. معیارهای اصلی برای این پروتکل شامل زدن واکسن و انجام تست و استفاده از ماسک است.

جندق افزود: اگر میزان استفاده از ماسک به بالای ۸۰ درصد برسد تا ۳۸ درصد در کاهش بیماری موثر است. رعایت فاصله گذاری ۱.۵ تا ۲ متری نیز مهم است. تامین فضای چهار

نکات تغذیه‌ای طب سنتی در فصل زمستان

گروه بهداشت و سلامت - متخصص طب سنتی گفت: مزاج فصل زمستان سرد و تر و بهتر است مصرف غذاهای سرد کمتر شود و غذاهای با مزاج گرم بیشتر استفاده شوند. ندا احمدی، گفت: در فصل زمستان بیماری‌های با مزاج سرد و تر مثل زکام و نزله (ترشحات پشت حلق) و سینوزیت شیوع بیشتری دارند؛ پس باید از سبزی‌های گرم و تر مثل ریحان و شوید استفاده شود. از مصرف گوشت‌های سرد نیز تا حد امکان امتناع شود و گوشت‌های گرم مثل گوشت گوسفند، بیشتر توصیه می‌شوند. این متخصص تغذیه تأکید کرد که غذا را باید آهسته پخت. زمستان زمان خوردن غذاهایی است که با حرارت کم برای مدت طولانی به آرامی پخته می‌شوند. این باعث می‌شود که غذا به اندازه کافی تجزیه شود و در ماه‌های سرد که گرمای زیادی در محیط نداریم تا متابولیسم خود را تسریع کنیم، هضم بدن را آسان‌تر می‌کند. به گفته احمدی غذاهایی که مایعات زیادی دارند یا نیاز به دم کشیدن طولانی در مایع دارند، مانند خورش‌های پخته یا سوپ‌های مقوی مفید هستند؛ زیرا زمستان فصل خشکی است و این رژیم غذایی به حفظ رطوبت بیشتر در بدن کمک می‌کند. احمدی گفت: در فصل‌های سرد باید در وعده ناهار غذای کاملتر و شش‌ها غذای کمتری خورده شود. در فصل‌های گرم سال این رویه باید برعکس باشد.

چگونه تاریخ انقضای خوراکی‌ها را افزایش دهیم؟

ایبترنی راحت‌تر است و اگر واکسن نزنند سامانه ارائه خدمت برایشان مختل خواهد شد. برخی از تاکسی‌ها آزاد کار می‌کنند. باید زیرساخت‌ها آماده شود تا در این زمینه برای این افراد مدرس و دانشگاه‌ها گفت: ستاد ملی بر ضروری برگزار شدن امتحانات و تهریه در محیط مهم است.

یک توصیه مفید برای کاهش وزن و تقویت عضلات

به انگیزه شروع وزن زدن برای بهبود وضعیت سلامت بدن کمک می‌کنند: **تهدیدات پیش از آغاز** اگر در ورزش وزن زدن به کلی تازه‌کار باشید، شاید بهتر باشد دوره مقدماتی آشنایی با تجهیزات بدن‌سازی و نحوه استفاده صحیح از آن‌ها را بگذرانیم. به همین ترتیب، بهتر است به دنبال آموزش‌هایی باشیم که مناسب نیازها و سطح تجربه ما باشد یا حتی تحت‌نظر مربی یا متخصص کار کنیم. «اهد گذاری» هم یکی از مواردی است که هنگام شروع باید در نظر داشت. باید از خود پرسیم هدف‌مان چیست و در چه مدتی می‌خواهیم به آن برسیم و در طول روز با هفته چند بار تمرین وقت داریم. هدف‌گذاری به ما انگیزه می‌دهد و مقصد را مشخص می‌کند. وقتی هدفی مانند کاهش وزن یا افزایش قدرت بدنی مد نظر باشد، می‌توان به سراغ هر روز تمرین کردن رفت اما برای آن که آسیب نبینیم یا ماهیچه‌ها فرست و ترمیم و رشد داشته باشند، باید هفته‌ای یک یا دو روز استراحت کنیم. احساس خستگی زیاد، بدخلقی، تمرکز نداشتن یا بدخلقی، همگی نشانه‌های آن است که به یک روز استراحت نیاز داریم. فعالیت‌های سبک مثل حرکات کششی، یوگا یا پیاده‌روی، دوباره است. خوردن و خوراک مطلوب و مغذی هم برای کمک به احیای ماهیچه‌ها مهم است. وزنه زدن ممکن است کار پردردسری به نظر برسد اما همگان در هر رده سنی که باشند از عهده انجام آن برمی‌آیند و بر اساس قابلیت‌های خود می‌توانند به آسانی با آن سازگار شوند. باید توجه داشت که برای رسیدن به کارسازترین و خوشایندترین حالت تمرین هم مقداری سعی و خطا لازم است. اگر برای اولین بار این ورزش را آغاز می‌کنیم برای انتخاب وزنه مناسب حتماً باید از مربی و فرد متخصص راهنمایی بگیریم.

روز با هفته چقدر برای تمرین وقت داریم. هدف‌گذاری به ما انگیزه می‌دهد و مقصد را مشخص می‌کند. وقتی هدفی مانند کاهش وزن یا افزایش قدرت بدنی مد نظر باشد، می‌توان به سراغ هر روز تمرین کردن رفت اما برای آن که آسیب نبینیم یا ماهیچه‌ها فرست و ترمیم و رشد داشته باشند، باید هفته‌ای یک یا دو روز استراحت کنیم. احساس خستگی زیاد، بدخلقی، تمرکز نداشتن یا بدخلقی، همگی نشانه‌های آن است که به یک روز استراحت نیاز داریم. فعالیت‌های سبک مثل حرکات کششی، یوگا یا پیاده‌روی، دوباره است. خوردن و خوراک مطلوب و مغذی هم برای کمک به احیای ماهیچه‌ها مهم است. وزنه زدن ممکن است کار پردردسری به نظر برسد اما همگان در هر رده سنی که باشند از عهده انجام آن برمی‌آیند و بر اساس قابلیت‌های خود می‌توانند به آسانی با آن سازگار شوند. باید توجه داشت که برای رسیدن به کارسازترین و خوشایندترین حالت تمرین هم مقداری سعی و خطا لازم است. اگر برای اولین بار این ورزش را آغاز می‌کنیم برای انتخاب وزنه مناسب حتماً باید از مربی و فرد متخصص راهنمایی بگیریم.

روز با هفته چقدر برای تمرین وقت داریم. هدف‌گذاری به ما انگیزه می‌دهد و مقصد را مشخص می‌کند. وقتی هدفی مانند کاهش وزن یا افزایش قدرت بدنی مد نظر باشد، می‌توان به سراغ هر روز تمرین کردن رفت اما برای آن که آسیب نبینیم یا ماهیچه‌ها فرست و ترمیم و رشد داشته باشند، باید هفته‌ای یک یا دو روز استراحت کنیم. احساس خستگی زیاد، بدخلقی، تمرکز نداشتن یا بدخلقی، همگی نشانه‌های آن است که به یک روز استراحت نیاز داریم. فعالیت‌های سبک مثل حرکات کششی، یوگا یا پیاده‌روی، دوباره است. خوردن و خوراک مطلوب و مغذی هم برای کمک به احیای ماهیچه‌ها مهم است. وزنه زدن ممکن است کار پردردسری به نظر برسد اما همگان در هر رده سنی که باشند از عهده انجام آن برمی‌آیند و بر اساس قابلیت‌های خود می‌توانند به آسانی با آن سازگار شوند. باید توجه داشت که برای رسیدن به کارسازترین و خوشایندترین حالت تمرین هم مقداری سعی و خطا لازم است. اگر برای اولین بار این ورزش را آغاز می‌کنیم برای انتخاب وزنه مناسب حتماً باید از مربی و فرد متخصص راهنمایی بگیریم.

دکه مطبوعات

مطبوعات روزانه شامل: **اقتصاد کیش** (روزنامه)، **همشهری** (روزنامه)، **پلاسکو** (روزنامه)، **زندگی در چهارصد دستگاه** (مجله)، **فاز جدید مالیات خانه‌های خالی** (مقاله)، **مذاکره استراتژیک در میدان سرخ** (مقاله)، **مجلس خبرگان** (روزنامه)، **مجلس خبرگان** (روزنامه)، **مجلس خبرگان** (روزنامه).

گروه بهداشت و سلامت - بهترین زمان برای میل کردن خوراکی‌ها زمانی است که تازه هستند؛ اما باید چند ترغیب ساده می‌توان زمان انقضای آن‌ها را برای مدت کوتاه افزایش داد. شرکت‌های تولیدکننده مواد غذایی برای تعیین تاریخ انقضای محصولات خود، آزمایش‌های متفاوتی انجام می‌دهند. تمام معیارهایی که در این آزمایش‌ها وجود دارند، مورد تأیید سازمان‌های جهانی بهداشت و استاندارد هستند. این تاریخ‌های انقضا باید رعایت شوند تا سلامتی ما تهدید نشود؛ اما با چند رعایت فاصله‌گذاری ۱.۵ تا ۲ متری نیز مهم است. تامین فضای چهار

گروه بهداشت و سلامت - "وزنه زدن" نه تنها راهی عالی برای کاهش وزن است بلکه باعث افزایش قدرت بدنی و جلوگیری از کاهش حجم عضلات و ضعف ماهیچه‌ها در اثر افزایش سن می‌شود. با این حال اینکه چگونه این ورزش را شروع کنیم می‌تواند کاری دشوار و گاهی پر دردسر باشد، مخصوصاً اگر اهل مرتب ورزش کردن نباشیم یا معمولاً انجام سایر ورزش‌ها مانند یوگا یا پیاده‌روی را ترجیح دهیم. **در ادامه به نکاتی می‌پردازیم که**

گروه بهداشت و سلامت - افسردگی یکی از بیماری‌های روانی شایع در جهان است. بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت برآورد می‌شود دست کم ۵ درصد از جمعیت بزرگسال جهان به این بیماری مبتلا هستند. زنان بیشتر از مردان در خطر این بیماری قرار دارند. با این حال، آمارهای مربوط به افسردگی در کشورهای مختلف جهان متفاوت است. روغن ماهی یکی از مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و اسید چرب امگا ۳ است. قرص روغن ماهی

گروه بهداشت و سلامت - امروزه به طور عمومی در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد و مردم از آن برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی بهره می‌گیرند. یکی از موارد رایج استفاده از قرص ماهی برای جلوگیری از ابتلا به افسردگی است. با این حال، تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد این قرص تأثیری در پیشگیری از ابتلا به افسردگی و یا بهبود خلقیات فرد ندارد. محققان آمریکایی طی یک پژوهش گسترده این موضوع را به اثبات رساندند. دانشمندان

گروه بهداشت و سلامت - مشاهده کردند مصرف این اسید چرب به میزان کمی خطر ابتلا به افسردگی را افزایش هم می‌دهد. برای سالیان درازی روانشناسان و روانپزشکان به افراد در خطر ابتلا به افسردگی قرص ماهی حاوی اسید چرب امگا ۳ توصیه می‌کنند.

تصور می‌شود که (rhabdomyolysis) می‌شود که خطر جانی دارد و بر اثر آسیب دیدن ماهیچه ایجاد می‌شود و ممکن است به نارسایی کلیه منجمد. بسیاری از آن که آسیب نبینیم و به تناسب‌اندام دست یابیم، باید وزنه را به تدریج اضافه کنیم و حتی اگر لازم باشد در ابتدا از هیچ وزنه‌ای استفاده نکرد. تازه‌کارها نیز باید در دو یا سه هفته نخست فقط هفته‌ای دو بار تمرین کنند تا بدن به روال جدید تمرین عادت کند و آسیب نبینند. **هفته‌ای یک یا دو روز**

تصور می‌شود که (rhabdomyolysis) می‌شود که خطر جانی دارد و بر اثر آسیب دیدن ماهیچه ایجاد می‌شود و ممکن است به نارسایی کلیه منجمد. بسیاری از آن که آسیب نبینیم و به تناسب‌اندام دست یابیم، باید وزنه را به تدریج اضافه کنیم و حتی اگر لازم باشد در ابتدا از هیچ وزنه‌ای استفاده نکرد. تازه‌کارها نیز باید در دو یا سه هفته نخست فقط هفته‌ای دو بار تمرین کنند تا بدن به روال جدید تمرین عادت کند و آسیب نبینند. **هفته‌ای یک یا دو روز**

تصور می‌شود که (rhabdomyolysis) می‌شود که خطر جانی دارد و بر اثر آسیب دیدن ماهیچه ایجاد می‌شود و ممکن است به نارسایی کلیه منجمد. بسیاری از آن که آسیب نبینیم و به تناسب‌اندام دست یابیم، باید وزنه را به تدریج اضافه کنیم و حتی اگر لازم باشد در ابتدا از هیچ وزنه‌ای استفاده نکرد. تازه‌کارها نیز باید در دو یا سه هفته نخست فقط هفته‌ای دو بار تمرین کنند تا بدن به روال جدید تمرین عادت کند و آسیب نبینند. **هفته‌ای یک یا دو روز**

کیش نوش تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل ۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲