

رئیس اداره پیشگیری از حوادث وزارت بهداشت؛ مراقب حوادث چهارشنبه سوری باشید؛ توصیه های وزارت بهداشت

رئیس اداره پیشگیری از حوادث وزارت بهداشت، ضمن توصیه های لازم در خصوص پیشگیری از وقوع حادثه چهارشنبه سوری، گفت: شرایطی فراهم کنیم که چهارشنبه سوری ایمن شود.



همچنین، از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی در منزل، زیر زمین، محل کار و... نیز پرهیز کنید.

رئیس اداره پیشگیری از حوادث محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری کرده و هرگز مواد محترقه را در جای گرم به خصوص داخل یا در مجاورت موتورخانه انبار نکنید. همچنین، مواد محترقه را در ظرف شیشه‌ای یا فلزی قرار ندهید. معینی بیان اینکه مردم در نزدیک محل ایجاد آتش، از وجود آب یا دیگر مواد خاموش کننده آتش باید مطمئن شوند. به ارائه چند توصیه دیگر پرداخته و افزود: وجود یک کیسول آتش نشانی و جعبه کمک‌های اولیه در نزدیک محوطه آتش ضروری است؛ از پرتاب کردن مواد آتش مانند فشلفشه، بالن، دارت و... بر روی درختان، پشت بام‌ها و منابع سوخت و از پرتاب ترفه و مवाद آتش زا از پنجره آپارتمان، پشت بام و بالکن به خیابان جدا خودداری

تنها وعده توصیه شده یک موز متوسط است. موز نارس حاوی قند کمتر و فیبر بیشتری به شکل نشاسته و یکتین غیر قابل هضم است. چنین موزهایی پری بیوتیک هستند؛ یعنی رشد فلور مفید در روده‌ها را افزایش می‌دهند. شیرینی کمتری دارند و احساس سیری، بیشتر طول می‌کشد. موز یکی از جذاب‌ترین و دوست داشتنی‌ترین میوه‌های دنیا است. فواید زیادی با این میوه زرد مرتبط است.

سلامتی آورده شده است: یکی از میوه‌هایی است که دارای اثرات ضد افسردگی است. موز سرشار از اسید آمینه تریپتوفان است. تریپتوفان پس از یک سری فرآیندهای بیوشیمیایی

لاستیک، هیزم، کارتن خالی و امثال آن و واحدهای مسکونی و پارکینگ تکاید کرده و گفت: از ریختن مواد سریع‌الاشتعال مانند نفت، بنزین و... بر روی آتش روشن خودداری کنید. وی ادامه داد: هنگام استفاده از فشلفشه، دست راباز نگاهداشته و از جلوی صورت دور نگاهدارید تا دچار سوختگی نشوید. تماشاچیان معمولاً در خطر اصابت ترکش‌های ترفه‌ها و مواد منفجره هستند، سعی کنید در تیرس ترکش‌ها نباشید. فقط در فضای باز از فشلفشه و ترفه استفاده کنید؛ از انداختن مواد تحت فشار (مانند کیسول‌ها، اسپری حشره کش و...)، وسایل شیشه‌ای مانند آمپول و قوطی‌های

نیز پرهیز کنید. رئیس اداره پیشگیری از حوادث وزارت بهداشت تاکید کرد: با مشاهده خرید و فروش مواد محترقه غیراستاندارد به هر شکل، سریعاً مأمورین نیروی انتظامی با پلیس ۱۱۰ رادر جریان قرار دهید.

از پارک اتومبیل در کوچه‌ها و معابر تنگ خودداری کنید، آتش بازی در نزدیکی آنها این وسایل را مبدل به بمبی می‌گرداند که جانشینی انفجار آن کشنده شده است. در هر زمان فقط یکی از مواد محترقه و منفجره را روشن کرده و هم‌زمان تعداد زیادی از آنها را با هم آتش نزنید. ترفه‌ها و فشلفشه‌های عمل نکرده را مجدداً روشن نکنید. در پایان شب چهارشنبه سوری، بقایای مواد

در صورت بروز هر گونه حریق و حادثه خون‌سردی خود را حفظ کرده و در صورت گسترده بودن حریق سریعاً افراد مسن و کودکان و دیگر افسراد را از محل حریق به جای امن انتقال داده و سریعاً با تلفن ۱۲۵ آتش‌نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نشانی دقیق و نوع حادثه به ستاد فرماندهی آتش‌نشانی اطلاع داده و در هنگام حضور آتش‌نشانان در محل حریق نهایت همکاری را با آنان انجام دهند.

فلزی مانند اسپری و کنسرو، به درون آتش جدا بپرهیزید. در صورت روشن کردن آتش توصیه می‌شود که آتش در حجم کم باشد و از ریختن مواد سریع‌الاشتعال مانند بنزین، نفت و الکل جدا خودداری کنید.

معینی بیان کرد: برای روشن کردن آتش از محل‌هایی استفاده کنید که امکان سربایت به جاهای دیگر را نداشته باشد. در نزدیکی پمپ بنزین‌ها و وسایل نقلیه که حامل بنزین و مواد سوختنی است نیز آتش بازی نکنید. همچنین، از پربایستی آتش در معابر پارک و در نزدیکی پست‌های برق یا ایستگاه‌های تقلیل فشار گاز و پارکینگ‌های عمومی

از فشار خون بالا کمک می‌کند. موز سرشار از فیبر است که می‌تواند به هضم منظم کمک کند. ویتامین B6 همچنین ممکن است به محافظت در برابر دیابت نوع ۲ و کاهش وزن کمک کند. مطالعات نشان می‌دهند که نشاسته مقاوم موجود در موز سلامت روده را حفظ کرده و قند خون را کنترل می‌کند.

سلامت بهتر چشم
هیچ محبوب‌ترین میوه برای کمک به سلامت چشم نیست؛ اما موز نیز سهم خود را دارد. توت‌ها حاوی مقدار کمی، اما قابل توجه ویتامین A هستند که برای محافظت از چشم‌ها، حفظ دید طبیعی و بهبود دید در شب ضروری است، ویتامین A حاوی ترکیباتی است

که از غشاهای اطراف چشم محافظت می‌کند. این میوه به حفظ استخوان‌های قوی کمک می‌کند. موز حاوی مقادیر زیادی فروکتوکیگوساکارید است. این‌ها کاربوهِیدرات‌هایی هستند که پروبیوتیک‌هایی را تحریک می‌کنند که به هضم کمک می‌کنند و توانایی بدن برای جذب کلسیم را افزایش می‌دهند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که خوردن موز در حد اعتدال ممکن است از سرطان کلیه محافظت کند. تحقیقات نشان می‌دهند کسانی که ۴ تا ۶ موز در هفته می‌خورند، می‌توانند خطر ابتلا به سرطان کلیه را به نصف کاهش دهند. موز ممکن است در پیشگیری از سرطان کلیه و سایر سرطان‌ها به دلیل سطوح بالای ترکیبات فنلی آنتی‌اکسیدانی مفید باشد.

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
درخشش منطقه ویژه اقتصادی بر پاریس با معرفی پارسیان برنده برتر

مخالفت مجلس شورای اسلامی با اخذ مالیات بر ارزش افزوده از مناطق آزاد

اقتصاد کیش
روزنامه

تبر توری میوه‌ها در حاکاری جزیره کیش

روزنامه بر سر راه سلامت

همیشه‌های

بمب متحرک کرنا در تهران

دولت بر سر مزه کارگران

اعتنا

تخریب معاینه است

جراحی اورژی

هر روز ترسناک می‌شود

روز خن و هیجان

۴۰۰ کیلکابایت اینترنت کم‌شده!

ماده چندجهت‌پولی برای قیمت ثابت و روشن و کیفیت

ایران

ارز ترجیحی تغییر شکل داد

تورهای تفریحی

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش

گروه بهداشت و سلامت -
علیرضا مغینی افزود: یکی از راه‌های ایمن‌سازی نسبی چهارشنبه سوری، این است که خطرهای بالقوه این ایام را به خوبی برای فرزندان توضیح دهیم و قوانین و چارچوب‌های تربیتی مارباه و یادآوری کنیم. اگر کودک با ما همکاری کرد، جواب او پاداش و تشویق است، اما اگر او را منع کردیم و نپذیرفت، باید برایش شرط بگذاریم و بهترین شرط این است که خودمان هم کنار او حضور داشته باشیم و بر رفتارهایش نظارت کنیم تا خطری تهدید پیش نکند. اگر به هر دلیلی چنین امکانی برامان فراهم نیست، باید لاقال یک فرد بالغ مورد اعتماد را همراه کودک بفرستیم. وی در خصوص توصیه‌های ایمنی مراسم چهارشنبه سوری، بیان کرد: قطع عضو ضایعاتی جبران‌ناپذیر است، با احتیاط و پرهیز از رفتارهای پرخطر، زندگی را برای خود و دیگران تلخ نکنیم. اصابت ترکش‌های ناشی از انفجار مواد محترقه به چشم، باعث بروز آسیب‌هایی در ناحیه پلک و چشم می‌شود. گاهی حتی به نابینایی می‌انجامد. رئیس اداره پیشگیری از حوادث وزارت بهداشت با بیان اینکه مردم نباید با ایجاد سر و صدای ناهنجار و مهیب، شادکامی دیگران را به تلخی تبدیل کنند، تصریح کرد: از قرار دادن لوازم کهنه و ضایعاتی در سطوح‌های مکانیزه جمع‌آوری زباله در روزهای آخر سال و نزدیک چهارشنبه سوری خودداری کنید. وی با تاکید بر اینکه در صورت وجود حتی‌الامکان نباید روشن کردن آتش از محل‌های تعیین شده توسط شهرداری منطقه استفاده شود، ادامه داد: حضور والدین شاغل در روز چهارشنبه سوری، زودتر از زمان

گروه بهداشت و سلامت -
دارای خواص بی‌شمار است که از افسردگی جلوگیری می‌کند. بسیاری از افراد، از مصرف موز به دلیل کالری بالای بی‌کاف دارد، اجتناب می‌کنند. موز فواید بسیاری برای سلامتی دارد. از بهبود خلق و خو گرفته تا محافظت از سلامت قلب. در این مطلب، تمام فواید موز مورد بررسی می‌قرار گرفته است. شما با خوردن این میوه طعم خوبی فهمید که موز، میوه ضد افسردگی است.

موز در یک نگاه کوتاه
برخی از افراد هر روز موز می‌خورند؛ در حالی که برخی دیگر به دلیل ترس از اضافه وزن از آن

علائمی که نشان دهنده کمبود ویتامین است
در «سنتر دی ان‌ای» و به خصوص در فولیکول‌های مو، مفید به شمار می‌رود.

گوشت، ماهی، تخم مرغ، لوبیا و سبزیجات دارای برگ تیره می‌توانند سطح روی (زینک) و آهن بدن شما را تقویت کرده و بیوتین و نیاسین را نیز افزایش دهند.

۳- شوره سر
شوره سر «مازاکام سبوریک» معمولاً بر نوزادان، نوجوانانی که سن بلوغ را می‌گذرانند، دیده می‌شود. این نشانه به شکل خشک و خارش دار ظاهر می‌شود؛ چرا که نواحی تولیدکننده چربی در بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این نشانه‌ها همچنین می‌تواند نمایانگر سطح پایین روی (زینک) و یا نیاسین و یا پایین بودن سطح ریبوفلاوین (B2) و پیریدوکسین (B6) باشد. برای افزایش سطح این مواد مغذی، سعی کنید غلات کامل، مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات یا سبزیجات نشاسته‌ای مصرف کنید.

۴- سندرم پای بی قرار
تقریباً در صد از آمریکایی‌ها دچار سندرم سندرم پای بی قرارند. زنان در برابر مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند. معمولاً علائم در زمان استراحت یا خواب افزایش می‌یابد. هر چند مطالعات بیشتری مورد نیاز است، اما بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که ممکن است بین «سندرم پای بی قرار» و سطوح پایین آهن رابطه‌ای وجود داشته باشد.

بنابر این، برای افزایش طبیعی سطح آهن خود سعی کنید از گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا، سبزیجات، بارک سبزی تیره، آجیل،

۱- ناخن و موی شکننده
در حالی که عوامل زیادی ممکن است سبب شکننده شدن مو و ناخن شود، اما یکی از مهم‌ترین این عوامل، کاهش سطح «بیوتین» است که با نام «ویتامین B7» شناخته می‌شود. شکنندگی، نازک شدن و دونصف شدن (شکافتن) ناخن‌ها و موها در کنار علائمی مانند خستگی مزمن، درد و گرفتگی عضلات، و گزگز اندام‌ها می‌تواند نشان‌دهنده کمبود ویتامین ب ۷ باشد.

برای افزایش سطح ویتامین ب ۷، زرده تخم مرغ، ماهی، گوشت، لبنیات، مغز دانه‌ها، کلم بروکلی، «سیب زمینی شیرین»، غلات کامل و موز بایستی مصرف کنید. البته باید بدانید اگرچه «مکمل‌های ویتامین» نیز برای بالابردن ویتامین ب ۷ در بازار موجود است، اما هنوز مطالعات کمی وجود دارد که وجود چنین فوایدی را در آن‌ها تایید کند.

۲- ریزش مو
اگر دچار ریزش مو هستید، این مسأله علاوه بر کمبود ویتامین ب ۷، می‌تواند نشان دهنده کمبود تعدادی از مواد مغذی از جمله: آهن، روی، اسید لیئوئیک و نیاسین (ویتامین ب ۳) باشد. آهن بخاطر مشارکت

