

۵۸ میلیون ایرانی ۲ دوز واکسن کرونا تزریق کرده اند

تا کنون ۵۸ میلیون و ۵۷۲ هزار نفر در کشور موفق شده اند دوز واکسن کرونا تزریق کنند.

به گزارش پیام آستانه به نقل از مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت، تا کنون ۶۵ میلیون و ۱۶۷ هزار و ۹۸۸ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۵۷۲ هزار و ۷۷۲ نفر دوز دوم و ۲۱ میلیون و ۵۴۲ هزار و ۲۷۷ نفر دوز سوم و سایر دوز واکسن کرونا تزریق کرده اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۵ میلیون و ۲۸۶ هزار و ۲۷۲ نفر رسید. در شبانه‌روز گذشته ۴ هزار و ۲۱۰ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

مراقب یخ زدگی باشید

یخ زدگی در قالب یورده به دنبال کاهش درجه حرارت محیط به کمتر از صفر درجه سانتی‌گراد رخ می‌دهد که حتی می‌تواند منجر به مرگ هم شود.

به گزارش پیام آستانه به نقل از مهر، یخ زدگی معمولاً در نواحی انتهایی بدن مثل گوش، انگشت دست و پا، لب و بینی که معمولاً پوشش موی بسیار کمی دارند، اتفاق می‌افتد اما در صورت تماس با سرما ممکن است در درجه‌های پایین‌تر از این ایجاد شود.

یخ زدگی بر اساس شدت سرد بودن هوا و مدت زمان آن به دو نوع خفیف در مدت زمان کوتاهی اتفاق می‌افتد یا به شکل سرمازدگی تری متلیک که شش نمای هوا دارد دراز من، خسته و گرم‌سند است. علائم آن در افرادی با یخ زدگی رخ می‌دهد.

علائم سرمازدگی: علائم سرمازدگی در ناحیه مربوطه که سپس به احساس درد تبدیل می‌شود.

کریخت شدن با بی حس شدن ناحیه مربوطه احساس موبوبه با سوزن شدن در عضو درگیر. موضع درگیر در افراد دارای پوست روشن، به رنگ قرمز روشن یا صورتی و در افراد دارای پوست تیره، رنگ خاستری به خود می‌گیرد و در نهایت قسمت سرمازدگی رنگ خود را از دست داده و به رنگ سفید تغییر رنگ می‌دهد.

بزرگ تاول و ایجاد تورم از دست دادن تکامل حبس، حتی در نواحی که قبلاً دردناک بوده اند. تبدیل پوست و قدام صدمه دیده به حالت چرمی شکل با شبیه موم (زرد یا سفید رنگ) در نهایت عضو صدمه دیده سفت و سخت می‌شود و در لمس شبیه چوب یا گوشت یخ زده خواهد شد.

عواملی که باعث مستعدتر شدن یخ زدگی می‌شود: مصرف دخاریات یا مصرف نوشیدنی‌های الکلی و حاوی کافئین، تغذیه نامناسب، سستی و نداشتن لوازم کفای، مصرف نادره یا مصرف لکل کفش و لباس نامناسب، سن بالا و سابقه بیماری‌های خاص یا زمین زلزله مستعدتر شدن فردی و ابتلا به سرمازدگی و یخ زدگی خواهد شد.

چقدر کاهش وزن در ماه بی خطر است

به گفته محققان، افرادی که موفق به کاهش وزن می‌شوند این کار را به تدریج باید انجام دهند تا یک کیلوگرم در هفته انجام می‌دهند که به معنای ۴ تا ۵ کیلوگرم در ماه است.

به گزارش پیام آستانه به نقل از مدیسین نت، آنهایی که کاهش وزن ایمن یک فرآیند تدریجی است، ۱۳.۵ کیلو کاهش وزن در شش ماه یا بیشتر طول می‌کشد. اما به گفته متخصصان، وقتی سبک زندگی خود را تغییر می‌دهید و ظاهر و احساس بهتری دارید، ارزش را دارد.

کاهش وزن گامی در واقع به تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی بستگی دارد. بهترین راه تعیین اهداف ایمن و قابل دستیابی است که بتوانید به آنها دست نیافتید.

سفت کاشش وزن، از یک رژیم غذایی سالم و ورزش برای حفظ کاهش وزن بیرون می‌آید. اولین قدم برای یک برنامه کاهش وزن موفق، نگاه دقیق به رژیم غذایی است.

محققان می‌گویند یک رژیم غذایی سالم شامل میوهها، سبزیجات، غلات کامل و محصولات لبنی است. همچنین انواع بهترین مواد مغذی غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و مرغ، تخم‌مرغ، لبنیات و محصولات سویا، آجیل و دانهها را شامل می‌شود.

یک رژیم غذایی سالم باید حاوی مقادیر کمی نمک، کمترین چربی‌های ترانس و کلسولین باشد. اما مهم این است که چه چیزی را حذف می‌کنیم.

چقدر می‌خورند. افزایش وزن و کاهش وزن به مقدار کالری که می‌خورید، نه مقدار کالری که می‌سوزانید بستگی دارد. تحقیقات نشان داده است که حدود ۳۵۰۰ کالری معادل حدود نیم کیلوگرم چربی است. بنابراین سوزاندن یک کیلوگرم چربی در روز معادل است که کاهش نیم کیلوگرم در هفته شود. اما این مسئله برای همه صادق نیست. اکثر زنان ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز نیاز دارند در حالی که مردان حدود ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری نیاز دارند اما اگر نگاه‌ها را با یک جفت حساسیت، احتمالاً بیش از حد توصیه شده‌ها می‌خورند.

یکی از راههای کاهش کالری این است که غذاهای پرکالری را با غذاهای کم کالری جایگزین کنید. به عنوان مثال، یک فنجان قهوه لاته حدود ۲۶۹ کالری دارد، در حالی که قهوه سفید تنها ۵ کالری دارد. یک فنجان بستنی شکلاتی ۲۹۲ کالری دارد، در حالی که یک فنجان توت فرنگی تنها ۶۰ کالری دارد. رژیم لاینر نوشیده‌ها ۲۰۰ کالری است، در حالی که همین مقدار آب گازدار ۰ کالری دارد.

مصرف میوهها و لبنیات کم کالری اما پر مغذی می‌تواند این کار را با اکثر غذاهای معده‌دهنده و کاهش مصرف کالری و وزن کم کند.

زنان و خانواده



معان بهداشت وزارت بهداشت گفت: بیمه تا ۹۰ درصد هزینه‌های درمان ناباروری زوجین را پرداخت می‌کند.

به گزارش پیام آستانه، حسین فرشیدی در حالی‌ه جلسه فرارگه جوانی جمعیت اظهار کرد: یکی از فرارگه‌های بسیار مهمی که در سطح وزارت بهداشت تشکیل می‌شود، فرارگه جوانی جمعیت است که وزیر و معاونان وزارت بهداشت، نمایندگان مجلس و حوزه ریاست جمهوری در آن شرکت می‌کنند.

وی با اینکه تاکنون ۷۵ درصد مصوبات فرارگه جوانی

آخرین وضعیت صدور «رتبه» معلمان

رئیس مرکز ارزیابی و تضمین کیفیت وزارت آموزش و پرورش از ارزیابی پرونده تضمینی ۶۷۰ هزار نفر از معلمان خرد داد گفت: مابقی همکاران که به مرور اضافه شدند و بازرگاری مدارک را انجام دادند نیز در دستور کار ارزیابی قرار می‌گیرند و به زودی کار ارزیابی‌شان انجام می‌شود.

طی دو صورتجلسه، مراجع نظریات را درباره تک تک معلمان اعلام کرده‌اند که درباره هر شایستگی سطح همکاران چگونه است. مدیر به نمایندگی از این مراجع، رفتار را به ارزیابی گزارش می‌کند. زارعی با بیان اینکه استاندارد سازی رفتارها را انجام دادیم و برای هر شایستگی، اعماد و برای هر عدد، رفتارهایی پیش‌بینی شد که مدیر باید امتیاز دهد. هر همکار در هر بخشی، چه رفتاری بروز داده است گفت: پس از آن، ارزیاب به استاندارد گزارش مدیر، کار ارزیابی را انجام و با مصاحبه شایستگی تطبیق می‌دهد.

وی ادامه داد: مستندات که همکاران بازرگاری کردند توسط مدیران صحت‌سنجی و اصابت مدارک تکمیل شده است. همکاران ارزیاب به

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

پیش

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

بیمه تا ۹۰ درصد هزینه‌های درمان ناباروری را پرداخت می‌کند

معان بهداشت وزارت بهداشت گفت: بیمه تا ۹۰ درصد هزینه‌های درمان ناباروری زوجین را پرداخت می‌کند.

به گزارش پیام آستانه، حسین فرشیدی در حالی‌ه جلسه فرارگه جوانی جمعیت اظهار کرد: یکی از فرارگه‌های بسیار مهمی که در سطح وزارت بهداشت تشکیل می‌شود، فرارگه جوانی جمعیت است که وزیر و معاونان وزارت بهداشت، نمایندگان مجلس و حوزه ریاست جمهوری در آن شرکت می‌کنند.

وی با اینکه تاکنون ۷۵ درصد مصوبات فرارگه جوانی

آخرین وضعیت صدور «رتبه» معلمان

رئیس مرکز ارزیابی و تضمین کیفیت وزارت آموزش و پرورش از ارزیابی پرونده تضمینی ۶۷۰ هزار نفر از معلمان خرد داد گفت: مابقی همکاران که به مرور اضافه شدند و بازرگاری مدارک را انجام دادند نیز در دستور کار ارزیابی قرار می‌گیرند و به زودی کار ارزیابی‌شان انجام می‌شود.

طی دو صورتجلسه، مراجع نظریات را درباره تک تک معلمان اعلام کرده‌اند که درباره هر شایستگی سطح همکاران چگونه است. مدیر به نمایندگی از این مراجع، رفتار را به ارزیابی گزارش می‌کند. زارعی با بیان اینکه استاندارد سازی رفتارها را انجام دادیم و برای هر شایستگی، اعماد و برای هر عدد، رفتارهایی پیش‌بینی شد که مدیر باید امتیاز دهد. هر همکار در هر بخشی، چه رفتاری بروز داده است گفت: پس از آن، ارزیاب به استاندارد گزارش مدیر، کار ارزیابی را انجام و با مصاحبه شایستگی تطبیق می‌دهد.

وی ادامه داد: مستندات که همکاران بازرگاری کردند توسط مدیران صحت‌سنجی و اصابت مدارک تکمیل شده است. همکاران ارزیاب به

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

یسه گزارش پیام آستانه به نقل از ایمن، محمد امیری درباره افزایش ارزیابی‌های سیستمی معینی عضویت سیستم جامع افزایش یافته است.

جامعه

ویرانه‌های فریب‌ناز برای جهت افزایش فرزندآوری و ششماهی زوج‌های نابارور تاکید کرد.

فرشیدی با اعلام این خبر که تعهدات بیمه‌ای برای درمان ناباروری افزایش یافته است، افزود: اکنون تا ۹۰ درصد هزینه‌های درمان ناباروری زوجین را بیمه تقبل می‌کند. هزینه‌ها در این حوزه‌ها بسیار بالا است و بیمه سلامت و دیگر بیمه‌ها به جد وارد کار شده است.

وی خاطرنشان کرد: در تلاشی که در بخش‌های دولتی با پرداخت‌های منظم‌تر در بخش ناباروری خدمات را افزایش دهدیم.

من می‌توانم... هانی برای زندگی...

تازه‌های سلامت

۱۶ توصیه برای پیشگیری از سرماخوردگی در سرما

هرساله در پاییز و زمستان با سرد شدن هوا احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا فصلی نیز افزایش می‌یابد. برای این بیماری‌ها تقویت کرد.

به گزارش پیام آستانه به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در فصل سرد سال در ادامه احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا فصلی افزایش می‌یابد و بر همین اساس برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری می‌توان راهکارهایی را مدنظر قرار داد.

در ادامه، ۱۶ روش موثر برای جلوگیری از سرماخوردگی در فصول سرد سال در ادامه تشریح می‌شود:

۱- سیاه یا چای سبز را با لیمو و عسل استفاده کنید. عسل دارای خواص ضدباکتریایی است.

۲- رژیم غذایی غنی با پروتئین باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. بنابراین روزانه غذاهای غنی از پروتئین مانند ماهی، تخم‌مرغ و ماست به مقدار کافی مصرف کنید.

۳- در هنگام ورزش کردن در باشگاه ورزشی، بهداشت فردی را رعایت کرده و از حوله‌های تمیز و دستمال‌های ضدعفونی‌کننده استفاده کنید.

۴- حداقل یک بار در هفته وسایل شخصی خود را تمیز و ضدعفونی کنید.

۵- وضعیت اجتماعی و اقتصادی، نژاد، جغرافیا و وضعیت مسکن تعیین‌کننده عوامل مهمی در ایجاد عفونت بیماری‌های مرتبط با چاقی است. بلکه این عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت عوامل شناخته شده‌ای محسوب می‌شود که دسترسی به درمان موثر را محدود می‌کند.

۶- سبک زندگی ناسالم است زیرا تا ۳۰ درصد از افراد مبتلا به چاقی در کشورهای توسعه‌یافته زندگی می‌کنند. سبک زندگی ناسالم شامل کم‌تحرکی، مصرف غذاهای پر کالری و کم‌تحرکی است.

۷- برای ایجاد آرتروز، ورزش‌های ملایم یوگا انجام دهید. یکی از تمرین‌های موثر قرار دادن شست دست روی سر و دست چپ بین لبرها و تنفس آرام به مدت پنج دقیقه است.

۸- ماهی یکبار در هفته برای انجام ورزش مناسب است. افزایش گردش خون در بدن می‌شود، استرس را کاهش می‌دهد و در نتیجه سیستم ایمنی قوی‌تری خواهید داشت.

۹- روزانه ورزش کنید. زیرا افراد قوی‌تر با مدت دفع سموم بدن انسان روزانه به ۷ تا ۸ ساعت خواب احتیاج دارد. خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

۱۰- دست خود را روزانه چند بار با آب و مواد ضدعفونی‌کننده مانند صابون بشویید.

۱۱- تلفن همراه خود را با مواد ضدعفونی‌کننده پاک کنید.

۱۲- لکل مصرف نکنید. لکل باعث کاهش کیفیت و اختلال در خواب عمیق و تضعیف سیستم ایمنی می‌شود.



فیزیوتراپیست‌های شافل در این زمینه، به طور سریع با باغبانی‌ها، به روز دنیا هماهنگ شوند زیرا ناهماهنگی با آن زمینه عقب ماندگی را فراهم می‌دهد و منهدم و بلندمدت به دنبال دارد. امیری در ادامه گفت: دسترسی به خدمات فیزیوتراپی در این زمینه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. وی هدف اصلی از برگزاری کنگره فیزیوتراپی (۲۸ دی) را به‌روزرسانی دانش و مهارت‌های

چرا چاقی در جهان غیر قابل کنترل شده است؟



شیخ چاقی در جهان از سال ۱۹۷۵ تقریباً سه برابر شده است. در همین جهان در سال ۲۰۱۲ بوقی کرده که چاقی را کاهش دهند و سال ۲۰۲۵ به عنوان آخرین مهلت برای دستیابی به اهداف خود تعیین کرده اما هنوز تا رسیدن به آن اهداف فاصله زیادی است و باید تصور کرد که چاقی را تعیین داد تا نتایج اقتصادی و بهداشتی بهتری در سراسر جهان خواهد بود.

به گزارش پیام آستانه به نقل از ویرام، چاقی یک بیماری همه‌گیر است که اثرات عمیقی بر سلامت جهانی دارد. علاوه بر کمک به بار بیماری قلبی متعلق به کف عمل خطر اصلی برای مرگومیر ناشی از کوبیده است.

اهداء خون

اهداء خون