



چگونه روحیه افراد مسن را تقویت کنیم؟

افراد مسن از جمله افرادی هستند که ممکن است در معرض بیماری کرونا قرار گیرند. بنابراین حفظ روحیه آنان مهم است.

گروه تغذیه و سلامت - با بروز ویروس کرونا سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که با سالمندان بسیاری ۶۵ ساله که در مکانها مختلف زندگی میکنند و به دلیل پیشرفت عمرشان علاوه بر توان ذهنی و جسمی کمتری، معجزات روحیه و جسمی کمتری هم دارند. همچنین به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند. همچنین به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند.

۱- سالمندان به خصوص آنهایی که تنها و در محیط‌های مجزا مانند خانه سالمندان زندگی می‌کنند یا کسانی که تنها هستند، به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند. همچنین به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند.

۲- از بزرگی وظایف و ابرام‌ها سالمندان است که ممکن است در مواجهه با مشکلات زندگی با آنها مواجه شوند. این مشکلات می‌تواند شامل مشکلات جسمی، ذهنی و عاطفی باشد.

۳- سالمندان افرادی هستند که به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند. همچنین به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند.

۴- از بزرگی وظایف و ابرام‌ها سالمندان است که ممکن است در مواجهه با مشکلات زندگی با آنها مواجه شوند. این مشکلات می‌تواند شامل مشکلات جسمی، ذهنی و عاطفی باشد.

۵- سالمندان افرادی هستند که به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند. همچنین به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند.

۶- سالمندان افرادی هستند که به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند. همچنین به دلیل کاهش توانایی جسمی و ذهنی، به راحتی دچار بیماری‌ها می‌شوند.

جلوی کامیوتوری یا تلویزیون غذا نخورید



افراد به دور از معرض چاقی قرار می‌گیرند. بنابراین در این روزهای قرقره، خانگی اگر خود را در معرض چاقی قرار دهید، به احتمال زیاد چاق می‌شوید. هنگام غذا خوردن، تلویزیون را خاموش کنید و با تمام حواس خود به غذا خوردن بپردازید.

گروه تغذیه و سلامت - چاقی در کودکان و بزرگسالان به دلیل کاهش فعالیت بدنی و افزایش مصرف کالری است. این امر می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی مانند تغییر سبک زندگی، کاهش تحرک و افزایش مصرف کالری باشد.

برای پرهیز از اضافه وزن در روزهای کرونایی چه کنیم؟



به خصوص پیشگیری از ابتلا به ویروس کروناست. بنابراین رعایت نکات زیر می‌تواند به کاهش وزن و پیشگیری از ابتلا به کرونا کمک کند.

گروه تغذیه و سلامت - اضافه وزن یکی از عوامل خطر برای ابتلا به بیماری‌های مزمن است. بنابراین، برای پیشگیری از اضافه وزن، باید به رژیم غذایی سالم و تحرک بدنی توجه کرد.

دکه مطبوعات

A collection of various advertisements and news snippets from the 'Dokeh Matbu'at section. It includes ads for 'Economic Kish' (اقتصاد کیش), 'Iran' (ایران), and 'Jibehayeh Khali' (جیب‌های خالی), along with various news items and promotional offers.

آشنایی با رایج ترین نشانه‌های مننژیت

An advertisement for meningitis awareness. It features a 3D illustration of a brain with a red spot indicating inflammation. The text discusses the symptoms of meningitis, such as fever, headache, and neck stiffness, and emphasizes the importance of early diagnosis and treatment.

آیا شیرینی می‌تواند ناقل ویروس کرونا باشد؟

تاثیر ویروس کرونا در کودکان و بزرگسالان به دلیل تفاوت در سیستم ایمنی است. بنابراین، رعایت نکات بهداشتی مانند شستن دستها و استفاده از ماسک می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا کمک کند.

A large advertisement for 'Kashf-e Fasl' (کاهش فاصله ارتباطی و فرزندان، ساز افزون شدن پیشگیری اجتماعی از اعتیاد). It features a logo with a scale and a book, and text promoting social responsibility and addiction prevention.