

ویروس و خطرات آن، بیان کرد: در کشور ما میزان پایش (تغییرات) و جهش نوکلئوتیدهای ویروس) ویروس به صورت روتین اندک است و این موضوع باعث می شود تا بروز جهش ها را به سرعت متوجه نشویم، البته فقط شناسایی جهش های گزارش شده از سایر کشورها مهم نیست و این رادر نظر بگیرد که امکان دارد کشور ما هم ویروس جهش یافته خود را داشته باشد که متفاوت از سویه های سایر کشورها باشد.

دیبر انجمن عفونی کشور بیان کرد: در هر کجا که ویروس در حال چرخش است می تواند جهش پیدا کند، بنابراین ما باید میزان پایش و رصد جهش ها را در کشور بالا ببریم تا شناسایی به موقع سویه های جدید انجام شود.

وی در پایان با تاکید بر اهمیت تزریق سریع واکسن، گفت: زودتر دادن همسر شهید فخری زاده، ادامه داد: بزرگ ترین رنج بشر تحمل داغ عزیزی است که از دست داده ایم. وزیر بهداشت با اشاره به شیوع ویروس کرونا در جهان، گفت: همان روزها به دوستانم گفتیم که باید خودمان را آماده کارزاری بسیار سخت و سنگین

قوی تر است و همین باعث ایجاد نگرانی شده است. دیبر انجمن عفونی کشور گفت: از یک طرف این امکان را به وجود می آورد که فرد واکسینه شده بعد به ویروس فوق مبتلا نشود و یا از طرف دیگر فرد بهبود یافته از بیماری نیز دوباره به کرونا مبتلا نشود و عفونت مجدد پیدا کند، که البته این پیش تر هم گفته شده بود که امکان ابتلا مجدد در بیماری کوید ۱۹ وجود دارد ولی با این سویه های جهش یافته این احتمال بیشتر می شود.

رضانی در مورد گروه سنی در معرض خطر بیشتر، افزود: این سویه همه ی گروه های سنی را در بر می گیرد، در ویروس قبلی دیدیم که کم تر افراد جوان را درگیر می کرد و حتی شدت ابتلا در جوانان در حدی بود که برخی اصلا نیازی به مراجعه مراکز درمانی نداشتند ولی در خصوص این ویروس های جدید جهش یافته موارد عفونت علامت دار در جوانان بیشتر است و طبق بررسی های کشورهای دیگر افراد زیر ۲۰ سال را بیشتر درگیر می کند. رضانی در مورد چرخش

وزیر بهداشت عنوان کرد:

ایران در بهار ۱۴۰۰ یکی از بهترین واکسن سازان جهان خواهد شد

وزیر بهداشت در ارتباط با روند تولید واکسن های کرونا در کشور، توضیحاتی ارائه داد و گفت: امروز ایران سرفراز برای ماندن در عرصه بین المللی از قدرت چانه زنی بالایی برخوردار است.

دیبر انجمن عفونی کشور نیز گفت: دیبر انجمن عفونی کشور بیان کرد: در هر کجا که ویروس در حال چرخش است می تواند جهش پیدا کند، بنابراین ما باید میزان پایش و رصد جهش ها را در کشور بالا ببریم تا شناسایی به موقع سویه های جدید انجام شود.

«امیتیس رضانی» دیبر انجمن عفونی کشور با اشاره به علامت ویروس جهش یافته ی کرونا بیان کرد: جهش در ویروس کرونا زیاد اتفاق می افتد که اغلب مهم نیستند، اما این جهش ها در جنوبی و برزلی این مسایل بیشتر و

منتقدان ماموجه شدند که چه اشتباهی کردند. نمکی در پایان بیان داشت: برای پدیده واکسن نمایشی عجله نمی کنیم اما برای واکسن زدن از معتبرترین منابع عجله می کنیم. اما امید ما به واردات نیست، بلکه امید ما به تولیدات ملی است. اولین واکسن ما که تزریق آن به صورت انبوه آغاز خواهد شد، واکسن پاستور خواهد بود و به دنبال آن، واکسن کوویارون و واکسن رازی خواهد بود و در ادامه واکسن سیندرا خواهیم داشت.

وزیر بهداشت گفت: ما از معتبرترین منابع دنیا، کم ضررترین واکسن ها را تهیه کرده ایم و امروز



کنیم و امروز در روزهای پایانی سال با افتخار می گویم که به رغم همه تحریم ها و مشکلاتی که برای ما به وجود آورده اند، به عنوان یک کشور مطرح در مدیریت کرونا می درخشیم. وی افزود: واکسن سازان بزرگ دنیا به ما واکسن نخواهند داد و باید روی پای خودمان بایستیم. نمکی گفت: با جلسات و گفتگوهای متعددی که داشتیم، قدم به قدم در مسیر ساخت و تولید واکسن پیش رفته ایم و متوجه شدیم که ساختن در پروسه های عادی در مسیر ساخت واکسن جایگزین نیست و

سعد نمکی، اظهار داشت: سال نو انشالله سالی پر از آرامش برای هموطنان خواهد بود. وی با اشاره به حضور جانبازان سرفراز کشورمان، گفت: تردید ندارم تا زمانی که این نفس های عارفانه هست، باکی از دشمنی ها نداریم. نمکی با خطاب قرار دادن همسر شهید فخری زاده، ادامه داد: بزرگ ترین رنج بشر تحمل داغ عزیزی است که از دست داده ایم. وزیر بهداشت با اشاره به شیوع ویروس کرونا در جهان، گفت: همان روزها به دوستانم گفتیم که باید خودمان را آماده کارزاری بسیار سخت و سنگین

آزمون های ریاضی، هجی، خواندن و علوم عملکرد بهتری دارند.

۱۱- سرعت بهبودی

بردن یک شاخه گل با گیاهان زینتی در گلدان یا گلدان به بیمار می تواند چیزی فراتر از یک حرکت خوب باشد. گیاهان گل ها در واقع به بیماران کمک می کند تا سریعتر بهبود یابند. محققان دریافته اند افرادی که تحت عمل جراحی قرار می گیرند در صورت داشتن گیاهان در اتاق دارای گیاهان و یا مشرف به منظره های سرسبز سریعتر بهبود می یابند. آن ها همچنین با وجود گیاهان و سبزه ها در در بهتر تحمل می کنند و به میزان کمتری دارو نیاز دارند. از بیمار در حال بهبودی گل ار کیده یا چمچه ای را انتخاب کنید.

۱۲- بهبود سلامت روان

برخی از درمانگران از باغبانی برای کمک به درمان افسردگی، اسکیزوفرنی و سایر شرایط روانی استفاده می کنند. یادگیری مراقبت از یک گیاه زنده ممکن است به کاهش اضطراب و استرس، بهبود توجه و کاهش شدت افسردگی کمک کند. گیاهان همچنین به افرادی که در حال بهبودی هستند و همچنین مبتلایان به زوال عقل یاد در خانه ها و مراکز مراقبت طولانی مدت کمک می کنند.



۹- کاهش استرس

محققان فشار خون، ضربان قلب و حتی سطح کورتیزول داپولیان را هنگام انجام کارهای سخت در اتاق های دارای گیاهان زینتی مانند درخت عشق یا گیاه مار اندازه گیری کردند. به نظر می رسد که انجام فعالیت های دشوار در داخل اتاق هایی که شامل گیاهان زینتی خانگی هستند، به آرامش و کاهش استرس کمک می کند.

۱۰- افزایش تمرکز

وجود گیاهان در محیط فعالیت تمرکز بر انجام کار را آسان و حافظه را تقویت می کند. نتایج حاصل از یک مطالعه نشان داد که دانش آموزان حاضر در کلاس های دارای سه گیاه سبزر در مقایسه با کودکان در کلاس های بدون گیاهان سبزر، در



۷- کمک های اولیه

شیره گیاه آلوئه ورا یک درمان خانگی رایج برای آفتاب سوختگی و سایر سوختگی های جزئی است. علاوه بر آب آلوئه ورا که به عنوان درمان بیوست استفاده می شود، ژل آلوئه ورا می تواند پسوریازیس و سایر بیماری های پوستی را آرام کند.

۸- خواب راحت

گیاهان با عمل فتوسنتز دی اکسید کربن را جذب و اکسیژن آزاد می کنند. برخی از گونه ها مانند گل داوودی حتی پس از غروب آفتاب نیز به تامین اکسیژن ادامه می دهند. برخی از گلدان های شاد را می توان در اتاق خواب قرار داد تا مقدار بیشتری اکسیژن کسب کند که به طور موثر در بهبود کیفیت خواب نقش دارد.



نوعی می تواند به رفع نفخ، گاز و سایر مشکلات پس از خوردن غذا کمک کند. انواع مشهوری که می توان آن ها را در داخل خانه در ظروف پرورش داد، شامل نعناع فلفلی، نعناع سنبللی و ریحان است که به آرامش معده کمک می کند.

۶- آرامش

گیاه معطر اسطوخودوس بنفش برای قرن ها یکی از داروهای مهم گیاهی بوده است. روغن اسطوخودوس را می توان برای آروماتراپی روی پوست سر ماساژ داد یا استشمام کرد. برگ ها را نیز می توان جوشانند و به جای افزودن. برخی از مطالعات که نیاز به شواهد بیشتری دارند نشان می دهد که اسطوخودوس به آرامش و کاهش استرس کمک می کند.



۳۰ درصد افزایش می دهند و باعث خوابی راحت تر می شوند.

۴- فیلتر های طبیعی

آلودگی های فرش، رنگ، مواد شوینده، چاپگرهای رایانه ای و جوهرها و بسیاری چیزهای دیگر در داخل اتاق ها

ساطع می شود که به آن ها ترکیبات آلی فرار گفته می شود. این آلودگی ها می توانند در هوا جمع شده و چشم و پوست را تحریک، بیماری آسم را در عده ای تشدید و یا برای دیگران تنفس را دشوار کنند. گیاهان خانگی می توانند ترکیبات آلی فرار را جذب کنند. فهرستی از گیاهان با تصفیه مناسب هوا شامل پیچک انگلیسی، سرخس مارچوبه و درخت ازدها وجود دارد.

۵- بهبود هضم غذا

از خواب راحت تا تصفیه هوا با چند گلدان خانگی

گروه علمی و آموزشی - برخی گیاهان آپارتمانی برای بهبود سلامت بدن، زیبایی پوست، کاهش استرس و خواب راحت مفید هستند که در این خبر می توانیم با این گیاهان آشنا شویم.

برخی از افراد تصور می کنند که گیاهان آپارتمانی فقط برای تزین استفاده می شوند. آن ها از داشتن بسیاری از مزایای بهداشتی و مراقبت از گیاهان خانگی آگاهی ندارند. گیاهان مانند فیلترهای طبیعی همچنین علاوه بر وظیفه که برای زودن گرد و غبار و کپک دارند، مواد آزرژی زا و سایر ذرات منتقل شده در هوا را نیز به دام می اندازند. همچنین ۱۲ فایده سلامتی برای این گیاهان مطرح است:

۱- پیشگیری از آلرژی

گیاهان زینتی رایج با به دام انداختن ذراتی که در هوا شناور هستند و باعث ایجاد برخی از انواع آلرژی های قفسه سینه یا پوستی می شوند، به جلوگیری یا تسکین آلرژی کمک می کنند. بنفشه و سایر گیاهان دارای برگ های تزینتی در انجام این وظیفه موثر تر هستند، اما کارشناسان توصیه می کنند که به طور طبیعی از انتخاب گیاهانی که دارای گرد هستند، خودداری کنید.

۲- بهبود روحیه

گیاهان با رنگ های شاد متنوع خود، محیط آرامش بخشی را برای چشم ایجاد

تمام گزینه های غذایی که تا به حال اشتباه مصرف می کردید!

خواص آنتی اکسیدانی جای را از بین می برد. پروتئین های شیر به ترکیب موجود در جای سیاه که کاتچین نام دارد می چسبند و ترکیبات مفید جای را از بین می برد.

کلم برکلی: این نوع کلم سرشار از ویتامین ث، کلروفیل، آنتی اکسیدان ها و ترکیبات ضد سرطانی است. بنابراین آن را به شکل بخارپز یا آب پز مصرف کنید و از سرخ کردن آن بپرهیزید تا باعث از دست رفتن مواد مغذی موجود در این سبزی نشوید.

توت فرنگی: چاقو زدن به توت فرنگی و یا خوردن آن، منجر به کاهش جذب ویتامین ث و آنتی اکسیدان های موجود در این میوه می شود. ویتامین ث موجود در توت فرنگی به نور و اکسیژن حساس است و وقتی در معرض آنها قرار می گیرد، سیر از بین رفتن دارد. اگر قرار است میوه هایی مثل توت فرنگی را خرد کرده و بعد مصرف کنید، بهتر است اصلا قیاد خوردن آن را بپزیند.

سبزی: برعکس توت فرنگی که حاوی ویتامین ث بوده و در برابر نور حساس است، آلیسین موجود در سیر که خواص ضد سرطانی دارد، با قرارگیری در معرض نور و هوا، بیشترین میزان اثر بخشی را دارد. سیر را خرد کرده و بعد از آن به مدت ۱۰ دقیقه در معرض هوا قرار دهید.

دانه کتان: این غلاف حاوی تعداد زیادی از خواص درمانی است ضمن این که منبع غنی از فیبر، امگا ۳، و لیگنان؛ ماده شیمیایی گیاهی نیز محسوب می شود که خاصیت ضد سرطان دارد. بدن ما قادر به هضم این دانه نیست و بنابراین برای استفاده از خواص تغذیه ای آن، این دانه را آسیاب کنید تا بخش های ارزشمند آن از بین نرود.

چای سیاه: قیل از این که مقادیری شیر به چای خود بیفزایید، این را بداند که مطالعات نشان داده اضافه کردن لبنیات به چای سیاه،

با غذاها نیز اجتناب نمایند چون باکتری های مفید موجود در آن، در اثر حرارت از بین می روند.

کوجه فرنگی: لیکوپن موجود در کوجه فرنگی ضد سرطان و ضد بیماری های قلبی است اما بهتر است برای بهره بردن از این فواید، کوجه فرنگی را بپزید.

مارچوبه: این سبزی ارزشمند را آب پز نکنید. این کار باعث خارج شدن ویتامین ث موجود در مارچوبه می شود. بهتر است این سبزی را بخارپز و در نهایت کبابی کنید. آب مارچوبه را که بخارپز شده، دور نریزد و از آن برای تهیه سوپ و سس استفاده کنید تا از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن بهره ببرید.

گروه علمی و آموزشی - حتی اگر به سراغ انتخاب سالم ترین گزینه های غذایی بروید بدون در نظر گرفتن نحوه صحیح مصرف آنها، نمی توانید از همه فواید و مواد مغذی موجود در آنها بهره مند شوید.

حتی اگر به سراغ انتخاب سالم ترین گزینه های غذایی بروید، بدون در نظر گرفتن نحوه صحیح مصرف آنها، نمی توانید از همه فواید و مواد مغذی موجود در آنها بهره مند شوید.

چند نمونه از بزرگترین اشتباهات که می توانند مانع جذب ویتامین ها و املاح معدنی در غذاها شوند، از این قرارند:

غلط کامل: غلات کامل و حاوی

سبوس مانند انواع لوبیا، حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام فیتات هستند که به ویتامین ها و مواد معدنی در غذاها متصل می شود و از جذب آنها جلوگیری می کند. پس همیشه این غلات را قبل از مصرف در آب قرار دهید و بگذارید مدتی سسیری شود تا فیتات موجود در آنها از بین برود.

ماست: ماست حاوی آب است که البته خیلی ها راغب به مصرف آن نیستند. این در حالی است که این مایع حاوی پروتئین، ویتامین ب ۱۲ و فسفر است. پس ماست را با آب موجود در آن مخلوط کنید و از حرارت دادن آن



چگونه از آرتروز زانو جلوگیری کنیم؟

از بدترین عوامل تشدید کننده آرتروز زانو چاقی است. در واقع یک فرد سنگین وزن، با کاهش ۵ تا ۱۰ کیلوگرم از وزن خود می تواند درصد این اختلال را کاهش دهد. در صورتیکه آرتروز زانو جدی گرفته نشود و به حد متوسط و شدید برسد؛ فرد را با دردهای شدید حتی در قدم زدن های ساده رو به رو می کند. سعیدی گفت: در عارضه آرتروز زانو علاوه بر کاهش فاصله مفصلی بین ران و ساق، کشکک زانو هم به سمت خارج متمایل می شود. در واقع یکی از دلایل ایجاد آرتروز، جابجایی

او در ادامه افزود: همانطور که اشاره شد در آرتروز زانو فاصله بین استخوان ها کاهش پیدا می کند و این باعث می شود استخوان ها به مرور زمان بر روی هم قرار بگیرند. افزایش روند محل ساییده شدن استخوان؛ باعث می شود غضروف و استخوان هم از بین بروند که به تعویض مفصل منجر می شود.

این متخصص فیزیوتراپی گفت: توصیه می شود موضوع آرتروز زانو را جدی بگیرد؛ چرا که عدم کنترل در مرحله اولیه باعث شدیدی تر شدن این اختلال خواهد شد. یکی

گروه علمی و آموزشی - یک متخصص فیزیوتراپی در خصوص علت بروز عارضه آرتروز زانو و نحوه پیشگیری از آن به بیان توضیحاتی پرداخت. عارف سعیدی متخصص فیزیوتراپی گفت: آرتروز زانو در حقیقت زمانی که با تخریب مفصل زانو شروع می شود، فاصله مفصلی بین استخوان ران و استخوان ساق پا را کاهش می دهد. در واقع در اختلال آرتروز زانو مایع مفصلی، رباط و کپسول مفصلی به مرور زمان از بین می روند.



گروه هتل های تاپ تورز



هتل ویدا



هتل بزرگ کوروش





ttgroup.ir @Toptours_Group www.ttgroup.ir 021-8586



آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

رستوران ساسی دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و با سابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات