



بهداشتی است. حالا که شاهد مواردی از ویروس کرونا است، زیرا تجربیاتی که در عرصه بین المللی مشاهده می شود ویروس آفریقای حتی از ویروس اسپانیا نیز ویرانگر است، باید خیلی مراقب بود که گرفتار ویروس کرونا نشویم. تجربه موج چهارم کرونا نشان داد هر بار که گرفتار یکی از موج های ویروس کرونا می شویم، بغرنج می شود. ایجاد محدودیت هایی که مشاغل را تهدید می کند و در پی آن، از دحام بیمار در بیمارستان ها باعث سخت تر شدن کار مدافعان سلامت و کادر بهداشت و درمان می شود و همین این موارد روزهای تلخی را رقم می زند. بنابراین، مسئولان ستاد ملی مقابله با کرونا و همچنین وزارت بهداشت، باید از حالا هشدارهای لازم را بدهند تا تابدا گرفتار موج پنجم کرونا شویم.

وی بسیار بیان اینکه از اول فروردین ۱۴۰۰ شاهد هجوم بیماران به اورژانس بیمارستان ها بودیم، افزود: اگر در حال حاضر نیز محدودیت ها را اعمال کنیم اتفاق خاصی در این موج نخواهد افتاد و این موج دو ماه طول خواهد کشید، زیرا تجربه نشان داده است زمانی که یک موج شروع می شود دو ماه طول می کشد، تنها می توان با انجام برخی اقدامات ارتفاع موج را تا حدی کم کرد اما در خود موج نمی توان تغییری ایجاد کرد. این در حالی است که باید بدانیم متأسفانه یکی از چالش ها و مشکلات پیش رو برای کنترل بیماری کرونا در کشور، خروج افراد کرونا مثبت از قرنطینه است. به طوری که سختگویی ستاد ملی مقابله با کرونا، عنوان داشته

مردم خودشان را درگیر و اسیر نامها نکنند نگرانی اصلی ما از ویروس آفریقای بیش از باقی انواع ویروس کرونا است، زیرا تجربیاتی که در عرصه بین المللی مشاهده می شود ویروس آفریقای حتی از ویروس هندی و برزیلی از جیش های پیچیده تر و مقاومت بیشتر در مقابل درمان برخوردار است. این ویروس فعلاً در مقابل واکسن ها از مقاومت بیشتری برخوردار است، ولی آنچه از مقاومت بیشتری برخوردار است، ولی آنچه از مردم در خواست می شود فقط رعایت پروتکل ها و دستورالعمل های بهداشتی است.

بیش ریه و ICU داخلی بیمارستان شریعتی گفت: در موج چهارم رفتار غیر قابل پیش بینی و متفاوتی را از بیماری شاهد بودیم و تنها با یک معیار پاراکلینیک نمی توان بیماری را مدیریت کرد. در همین حال، پیام طبرسی عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا، با اشاره به پیام های منفی عدم جلوگیری از مسافرت های نوروزی و عدم اعمال محدودیت ها در شیوع بیماری، گفت: اگر در دو هفته تعطیلات نوروز محدودیت ایجاد می شد مطمئناً وضعیت ما بهتر از شرایط کنونی بود.

مراقب موج پنجم کرونا در تعطیلات پیش رو باشیم!

چند روز دیگر ماه رمضان به پایان می رسد و احتمالاً دوباره عده ای از هموطنان قصد سفر و مسافرت خواهند کرد. در حالی که هنوز با ترکش های سفرهای نوروزی مواجه هستیم.

روزهای پایانی سال ۹۹ را فراموش نکرده ایم که بیماری کرونا چگونه داشت کنترل می شد و تخت های بیمارستانی از بیماران کرونایی خالی شده بود. اما، به یکباره و با هجوم مردم به سمت خریدهای شب عید و بعد از آن آغاز سفرهای نوروزی، همه معادلات را به هم ریخت و ناگهان شاهد بروز موج چهارم کرونا بودیم. موج پنجم بیماری باعث شد تخت های کرونایی و غیره کرونایی در شهرهای قرمز و نارنجی در اشغال بیماران مبتلا به

اگر هر روز نان سفید بخورید، برای بدن چه اتفاقی می افتد؟

شکر تصفیه شده مقایسه کرد چه مفهومی دارد؟ افزایش گلوکز خون اجتناب ناپذیر است که به نوبه خود باعث چسبندگی رگ ها و انسولین می شود. با مصرف منظم نان سفید، دیابت و همچنین سیستم قلبی عروقی می تواند ایجاد شوند. بسیاری از متخصصان تغذیه و همچنین دانشمندان دانشگاه کمبریج به دلیل داشتن شاخص گلیسمی بالا، مصرف نان سفید را توصیه نمی کنند. مانند تمام کربوهیدرات های سریع، به راحتی توسط بدن جذب می شود، اما سبزیجات، میوه ها و حبوبات، مواد مغذی مفید و فیبر را حفظ کرد. اما اکنون فقط از نان سفید بدون سبوس نان تهیه می شود. اکون همراه با یک تکه نان سفید، ۷۵ گرم کالری خالی و تقریباً کمبود مواد مغذی را وارد بدن خود می کند. به دلیل کمبود ویتامین در ترکیب نان سفید مدرن است که تولیدکنندگان شروع به غنی سازی مصنوعی آن و سایر محصولات پخته شده و ویتامین ها کردند.

۴ علامت هشدار دهنده ابتلا به پارکینسون

یک دست باشد. علامت لرزش شایع ترین علامت ابتلا به بیماری پارکینسون بوده و ممکن است با گذشت زمان با تر شود. **مشکل در راه رفتن:** هنگام ابتلا به پارکینسون، الگوری راه رفتن فرد ممکن است تغییر کند. به گونه ای که ممکن است راه رفتن بیش از حد کند شود یا بیامیز هنگام راه رفتن پاهایش را بکشند این علامت اغلب به عنوان "راه رفتن بی هدف یا کورکورانه" توصیف می شود. هنگام راه رفتن نیز ممکن است کندتر یا زودتر از حد معمول راه بروند. بیماری پارکینسون سلول های عصبی را در اعصاب مغز هدف

خوراکی های محبوب که به کبد آسیب می زند

شده هستند که از آن جمله می توان به نوشابه های گازدار اشاره کرد. **چاشنی های حاوی قندهای پنهان** تنها منابع قابل مشاهده و آشکار قند در رژیم غذایی نیستند که می تواند به سلامت کبد آسیب وارد کند. منابع خطرناک تر فروکتوز اغلب آنهایی هستند که محتوای قند در آنها کمتر آشکار است که از آن جمله می توان به سس های کچاپ و چاشنی های سبک اشاره کرد. **سبب زمیننی سرخ شده** سبب زمیننی سرخ شده آثاری فراتر از افزایش کالری دریافتی از رژیم غذایی را به همراه دارد و می تواند به سلامت کبد نیز آسیب وارد کند. سبب زمیننی سرخ شده در صورت معمول سرشار از چربی های اشباع هستند.



به گفته دکتر لین پوستون، رژیم های غذایی سرشار از چربی های اشباع به افزایش ذخیره چربی در کبد و مقاومت در برابر انسولین منجر می شود.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزانه

وزارت آموزش و پرورش ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

اقتصاد کیش

روزانه

وزارت آموزش و پرورش ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

اقتصاد کیش

روزانه

وزارت آموزش و پرورش ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

اقتصاد کیش

روزانه

وزارت آموزش و پرورش ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

اقتصاد کیش

روزانه

وزارت آموزش و پرورش ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

اقتصاد کیش

روزانه

وزارت آموزش و پرورش ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

مجلس شورای اسلامی ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای مدارس کیش اختصاص داد

کشف مهم دانشمندان درباره کرونا:

هر روز «۳۰ دقیقه پیاده روی تند» داشته باشید

منظم و برای ۵ روز در هفته توصیه می شود. این عادت پسندیده نه تنها از انواع شدت یافته کوید-۱۹ پیشگیری خواهد کرد، بلکه می تواند در کاهش احتمال ابتلا و درمان شمار زیادی از بیماری های دیگر هم موثر واقع شود.

پژوهش دیگری در ماه ژوئن سال ۲۰۲۰ توسط موسسه ملی سلامت (یکی از شاخه های وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا) منتشر شد که ورزش منظم را به افزایش پاسخ سیستم ایمنی بدن مرتبط می دانست.

به ماه مارس سال ۲۰۲۰ می خوانیم که شدت ورزش هم در عدم ابتلا به انواع خطرناک کوید-۱۹ تعیین کننده است. برای مثال، پیاده روی تند، ۴ برابر بیشتر از پیاده روی کند، احتمال ابتلا به کرونا را کاهش می دهد. در این پژوهش بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال انگلیسی باره از محققان و استنادان تربیت بدنی دانشگاه لیستر می گوید: ما بیش تر از این می دانستیم که چاقی و ضعف بدنی از فاکتورهای تاثیرگذار اصلی در بروز عوارض جدی ناشی از کوید-۱۹ هستند. اما این نخستین مطالعه ای است که نشان می دهد حتی سرعت پیاده روی و در واقع شدت تحرک بدنی نیز بر کاهش خطر ابتلا به بیماری کوید-۱۹ موثر خواهد بود. به علاوه اگر می خواهید بدن خود را علیه این پاندمی بیمه کنید، ورزش منظم مانند پیاده روی با سرعت بالاترین گزینه محسوب می شود باید توجه داشت ورزش و پیاده روی، ریسک کرونا را صفر نمی کند؛ بلکه احتمال ابتلا را کاهش می دهد، یا در صورت ابتلا، از شدت آن می کاهد و احتمال مرگ را کاهش می دهد.



گروه بهداشت و سلامت - در این پژوهش از داده های تقریباً ۵۰ هزار نفر بیمار بزرگسال در کالیفرنیا که از ژانویه سال ۲۰۲۰ تا پایان اکتبر همین سال مبتلا به کوید شده بودند، استفاده شد.

بسر اساس گزارشی از مایو کلینیک که یکی از معتبرترین مراکز و دانشگاه های علوم پزشکی جهان به شمار می رود، ورزش و فعالیت فیزیکی منظم به صورت روزانه قادر به ایمن سازی بدن در برابر ابتلا به نوع شدید کوید و به دنبال آن کاهش احتمال بستری شدن در بیمارستان است. اخیراً مطالعه ای توسط مجله پزشکی ورزشی انگلیس به چاپ رسیده که در آن ابعاد متفاوت سیستم موضوع مورد بررسی قرار گرفته است. این پژوهش به صورت مشترک و با همکاری تعدادی از دانشمندان آمریکایی به انجام رسیده است. طبق یافته های مطالعه می توان به این نتیجه رسید: آن دسته از بیماران مبتلا به کوید که قبل از ابتلا، به طور منظم ورزش می

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱