

مسعود مردانی مطرح کرد:

فاجعه ای به عنوان عادی انگاری بعد از زدن واکسن



دیگر به ویروس منحوس کرونا مبتلا نمی شویم. مردانی بیان کرد: در حال حاضر ما در معرض سوژه های جهش یافته جدید کرونا هستیم. به طور مثال ویروس هندی و آفریقایی، کالیفرنیایی، بریتانیایی در کشور ما به خوبی جولان می دهند. او گفت: از کجا معلوم است که واکسن های موجود می تواند بر ویروس های مختلف از جمله آفریقایی غلبه کند؟ در مطالعات ثابت شده است واکسن آسترزانا که گونه آفریقایی تاثیر خوبی ندارد. هنوز آسناد جامعه به وضعیت ترسیده اند که درصد قابل توجهی از آن ها آنتی بادی محافظت

گروه بهداشت و سلامت - مردانی درباره عادی انگاری مردم ایران بعد از تزریق واکسن کرونا توضیحاتی را ارائه کرد. مسعود مردانی عضو کمیته علمی کشوری کرونا اظهار کرد: در حال حاضر مردمان کشورمان موضوع ماسک زدن و فاصله اجتماعی را کمی فراموش کرده اند، زیرا تصور می کنند با زدن واکسن دیگر نیازی به ماسک و موارد شیوه نامه های بهداشتی نیست. او گفت: در کشور های دیگر حتی بسایر که ۷۰ درصد مردمان واکسن زده اند، باز هم شیوه نامه های بهداشتی رعایت می شود. در حال حاضر واکسیناسیون ما در کشور بین ۱ تا ۵/۱ درصد است، این وضعیت موجود اصلا سازگاری با واکسیناسیون کامل، قطعی ندارد و نمی توانیم عادی انگاری کنیم که

مکمل خوراکی طبیعی موجب تسکین اضطراب می شود



گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد مکمل خوراکی طبیعی موجب کاهش اضطراب در موش ها می شود. محققان مشاهده کردند که ماده گیاهی موسوم به بتاسیترون، هم به تنهایی و هم در ترکیب با داروی ضدافسردگی در کاهش اضطراب بسیار مؤثر است. به گفته محققان، اگر این یافته ها در آزمایشات بالینی تأیید شود، می تواند راهی را برای استفاده از بتاسیترون به عنوان درمانی برای تسکین اضطراب در انسان نشان دهد. اضطراب همیشه چیز بدی نیست. در حقیقت، از نظر تکاملی، احساس اضطراب در مورد تهدیدهای احتمالی برای زنده ماندن حیاتی است زیرا به ما کمک می کند پاسخی مناسب به دست آوریم. دقیقاً به همین دلیل تولید داروهای ضد اضطراب بسیار چالش

برانگیز است. مدارهای اضطراب در مغز با مدارهای که مسئول حافظه، آگاهی و سایر عملکردهای حیاتی برای مقابله با خطر هستند ارتباط نزدیک دارد، بنابراین دانشمندان به دنبال ترکیباتی هستند که می توانند اضطراب را بدون ایجاد عوارض جانبی ناخواسته سرکوب کنند. به گفته محققان، ایکی

تبدیل می کند و به حدی التهاب ایجاد می کند که فرد درد بسیار شدید دارد. رژیم غذایی غنی از جودو سرطی ۶ ماه این درد را تا ۶۰ درصد کاهش می دهد. با خوردن روزی یک پیمانه جودو سرطی می توان از این درد رهایی پیدا کرد. گیلاس: نتایج بررسی ها نشان می دهد از هر ۴ زن حداقل یک نفر به درد آرتریت، نقرس و سردردهای مزمن مبتلاست. آنتوسایین ترکیبی که رنگ قرمز به گیلاس می دهد خاصیت ضد التهابی دارد و ۱۰ برابر از آسپرین قوی تر است. آنتوسایین، آنزیم های ایجادکننده التهاب در بافت ها را متوقف می کند و در نتیجه مانع از بروز دردهای متفاوت می شود. مصرف روزی ۲۰ گیلاس برای برطرف شدن درد، توصیه می شود.

زردچوبه: نتایج بررسی ها نشان می دهد، مصرف زردچوبه نسبت به آسپرین یا ایبوپروفن در تسکین درد ۳ برابر مؤثر تر است. زردچوبه ۵۰ درصد از درد بیماران آرتریت را کاهش می دهد. کوردکومین، ماده فعال موجود در این ادویه، آنزیم تولیدکننده هورمون های دردزا را متوقف می کند. کافی است روزی یک چهارم قاشق مرباخوری از این ادویه مصرف کنید. این غنول زیتون: محققان دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده اند که یک ماده

تبدیل می کند و به حدی التهاب ایجاد می کند که فرد درد بسیار شدید دارد. رژیم غذایی غنی از جودو سرطی ۶ ماه این درد را تا ۶۰ درصد کاهش می دهد. با خوردن روزی یک پیمانه جودو سرطی می توان از این درد رهایی پیدا کرد. گیلاس: نتایج بررسی ها نشان می دهد از هر ۴ زن حداقل یک نفر به درد آرتریت، نقرس و سردردهای مزمن مبتلاست. آنتوسایین ترکیبی که رنگ قرمز به گیلاس می دهد خاصیت ضد التهابی دارد و ۱۰ برابر از آسپرین قوی تر است. آنتوسایین، آنزیم های ایجادکننده التهاب در بافت ها را متوقف می کند و در نتیجه مانع از بروز دردهای متفاوت می شود. مصرف روزی ۲۰ گیلاس برای برطرف شدن درد، توصیه می شود.

زردچوبه: نتایج بررسی ها نشان می دهد، مصرف زردچوبه نسبت به آسپرین یا ایبوپروفن در تسکین درد ۳ برابر مؤثر تر است. زردچوبه ۵۰ درصد از درد بیماران آرتریت را کاهش می دهد. کوردکومین، ماده فعال موجود در این ادویه، آنزیم تولیدکننده هورمون های دردزا را متوقف می کند. کافی است روزی یک چهارم قاشق مرباخوری از این ادویه مصرف کنید. این غنول زیتون: محققان دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده اند که یک ماده

این گزینه های غذایی مسکن انواع دردها هستند!

برخی از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی همیشه با التهاب همراه هستند. معمولاً یکی از رایج ترین درمان ها برای رفع التهاب، همان استفاده از داروهای غیر استروئیدی است. اگرچه استفاده از این داروها در رفع التهاب مفید است، اما دارای عوارض جانبی بوده و می تواند سبب تحریک معده و یا زخم معده شوند.

گروه بهداشت و سلامت - برخی از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی همیشه با التهاب همراه هستند. معمولاً یکی از رایج ترین درمان ها برای رفع التهاب، همان استفاده از داروهای غیر استروئیدی است. اگرچه استفاده از این داروها در رفع التهاب مفید است، اما دارای عوارض جانبی بوده و می تواند سبب تحریک معده و یا زخم معده شوند. ماهی: ماهی های روغنی به علاوه دانه کدو تنبل، روغن زیتون، روغن کانولا و... حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که یک عامل ضد التهابی قوی است. این اسیدها چرب به طور چشمگیری التهاب روده، گرفتگی عضله و درد معده را برطرف می کند و در برخی موارد مانند داروها در

معمولاً یکی از رایج ترین درمان ها برای رفع التهاب، همان استفاده از داروهای غیر استروئیدی است. اگرچه استفاده از این داروها در رفع التهاب مفید است، اما دارای عوارض جانبی بوده و می تواند سبب تحریک معده و یا زخم معده شوند.

تسکین می بخشد. اسیدهای چرب امگا ۳ عملکرد سیستم گوارشی را نیز بهبود می بخشد. زنجبیل: ماده ضد درد موجود

چرا زیر چشم ها تیره می شود؟

پوست ظریف ناحیه پلک ها، رگ های ناحیه زیر چشم را واضح تر نشان بدهد، از جمله زمانی که خستگی با استرس هم همراه باشد. بعضی داروها و مواد شیمیایی نیز تاثیر گذار هستند. بعضی از قطره های چشمی باعث می شود رنگدانه های پوست اطراف چشم بیشتر شوند. تیرگی زیر چشم نمایان تر شود. رژیم غذایی بسیار مهم است و علاوه بر سلامتی در تیرگی زیر چشم هم اثر گذار است. رژیم نامتعادل، مصرف زیاد نمک یا مواد غذایی کافئین

خطر پوکی استخوان با مصرف ۳ ماده غذایی در کمین شماست

تاثیر را به جاس می گذارد. علاوه بر این امکان دارد که اسید فسفریک موجود در بیشتر نوشیدنی های گازدار (که برای نگهداری آن ها افزوده می شود) باعث استخوان ها را ضعیف کند. زمانی که در خون ما میزان کلسیم از میزان کلسیم بدن بیشتر باشد، بدن بخشی از کلسیم استخوان ها را برمی دارد تا تعادل را برقرار کند.

۲. نمک: مصرف بیش از اندازه نمک، بدن تا آن ر قطعاً به دردمسری می اندازد. بیشتر مردم جهان نمک را بیش از حد لازم مصرف می کنند. به طوری که گفته می شود ۵۸ درصد مردان و ۶۰ درصد زنان روزانه ۳/۲ گرم بیش از میزان لازم، نمک مصرف می کنند. به عقیده متخصصان نباید روزانه بیش از ۶ گرم نمک مصرف کرد. واقعیت این است که خوردن غذاهای پر از نمک و شور میزان کلسیم دفع شده از طریق ادرار را افزایش می دهد و این مسئله به ضعف شدن استخوان ها منجر می شود. نمک همچنین باعث اسیدی شدن خون شده و به این ترتیب نیز احتمال بروز التهاب در بدن افزایش پیدا می کند که برای سلامت مفاصل مضر است. در مقابل نمک، برخی مواد غذایی هستند

۱. قهوه و کافئین نوشیدن یک فنجان قهوه می تواند مانع جذب حدود ۶ میلی گرم کلسیم شود که معادل میزان کلسیم موجود در یک قاشق شکر است؛ بنابراین توصیه می شود که قهوه تا آن با شیر میل کنید تا جبران مافات شود. در صورتیکه عادت به نوشیدن نوشابه دارید نیز کافئین موجود در آن همین

گیاهان خوراکی وجود دارد و بی خطر است. این ماده به ویژه در غلظت های زیاد در آووکادو، و همچنین در پسته، بادام و سایر مغزها، در روغن کنولا، و غلات مختلف یافت می شود. اگرچه این بدین معنا نیست که خوردن آووکادو تأثیر آرامش بخش دارد چراکه حاوی مقادیر کافی بتاسیترون نیست. مکانیسم دقیق تأثیر بتاسیترون بر اضطراب هنوز مشخص نشده است، اما دانشمندان دریافته اند که تجلی چندین زن شناخته شده برای فعال شدن در موقعیت های استرس زا در موش ها با توجه به مکمل کاهش یافته است. آنها همچنین دریافته اند که موش ها در برخی از متابولیت ها و انتقال دهنده های عصبی در مناطق مغزی درگیر اضطراب تغییراتی

همچنین سرشار از مواد مغذی برای کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان ها است. زغال اخته: محققان دانشگاه هاروارد نشان داده اند، زنانی که روزانه ۱۰ اونس آب ذغال اخته می نوشند، ۴۲ درصد کمتر از سایرین دچار التهاب و عفونت مثانه می شوند. زغال اخته به دفع سموم و چربی هایی که در بافت های بدن تجمع می کنند یاری می رساند. تجمع سموم و چربی ها در

بافت های بدن عامل التهاب و احتباس آب محسوب می شود. جای سبز، سیاه و سفید: سرشار از آنتی اکسیدان هایی به نام فلاونوئید است که منجر به کاهش خسارت سلولی در مبتلایان به آرتریت می شود. کلم برن کلی: این سبزی حاوی گلو تاتیون است؛ یک آنتی اکسیدان که منجر به محافظت در برابر آرتریت می شود. دیگر سبزیجات حاوی گلو تاتیون عبارتند از: مارچوبه، کلم، گل کلم، سیب زمینی، گوجه فرنگی، آووکادو، گریب فروت، پرتقال، هلو، هندوانه.



شکلات تیره: شکلات تیره نیز حاوی مواد شیمیایی برای کمک به مبارزه با التهاب است. مطالعات محققان ایتالیایی نشان می دهد که مصرف شکلات تیره می تواند در کاهش التهاباتی که به بیماری های قلبی عروقی منجر می شود مؤثر باشد. برنج قهوه ای: این نوع برنج به همراه دیگر غلات کامل برای مبارزه با درد ناشی از سندرم تونل مچ دست رانیز در بیماران مبتلا کاهش می دهد. سیب: جای تعجب نیست که پزشکان توصیه به مصرف روزانه یک عدد سیب می کنند چون حاوی آنتی اکسیدانی به نام کورستین است که خاصیت ضد التهابی دارد. آجیل و دانه ها: غذاهای سرشار از ریتینول، اسید آمینه ای که ممکن است منجر به کاهش درد شود، عبارتند از فلفل، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان، محصولات لبنی، سویا، غذاهای دریایی، غلات سبوس دار، برنج، لوبیا و عدس. اسفناج: سبزیجات با برگ تیره مانند کلم، چغندر و اسفناج، حاوی کاروتنوئیدها و رنگدانه های گیاهی برای کاهش میزان التهاب و درد ناشی از آن هستند.

شکلات تیره: شکلات تیره نیز حاوی مواد شیمیایی برای کمک به مبارزه با التهاب است. مطالعات محققان ایتالیایی نشان می دهد که مصرف شکلات تیره می تواند در کاهش التهاباتی که به بیماری های قلبی عروقی منجر می شود مؤثر باشد. برنج قهوه ای: این نوع برنج به همراه دیگر غلات کامل برای مبارزه با درد ناشی از سندرم تونل مچ دست رانیز در بیماران مبتلا کاهش می دهد. سیب: جای تعجب نیست که پزشکان توصیه به مصرف روزانه یک عدد سیب می کنند چون حاوی آنتی اکسیدانی به نام کورستین است که خاصیت ضد التهابی دارد. آجیل و دانه ها: غذاهای سرشار از ریتینول، اسید آمینه ای که ممکن است منجر به کاهش درد شود، عبارتند از فلفل، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان، محصولات لبنی، سویا، غذاهای دریایی، غلات سبوس دار، برنج، لوبیا و عدس. اسفناج: سبزیجات با برگ تیره مانند کلم، چغندر و اسفناج، حاوی کاروتنوئیدها و رنگدانه های گیاهی برای کاهش میزان التهاب و درد ناشی از آن هستند.

شکلات تیره: شکلات تیره نیز حاوی مواد شیمیایی برای کمک به مبارزه با التهاب است. مطالعات محققان ایتالیایی نشان می دهد که مصرف شکلات تیره می تواند در کاهش التهاباتی که به بیماری های قلبی عروقی منجر می شود مؤثر باشد. برنج قهوه ای: این نوع برنج به همراه دیگر غلات کامل برای مبارزه با درد ناشی از سندرم تونل مچ دست رانیز در بیماران مبتلا کاهش می دهد. سیب: جای تعجب نیست که پزشکان توصیه به مصرف روزانه یک عدد سیب می کنند چون حاوی آنتی اکسیدانی به نام کورستین است که خاصیت ضد التهابی دارد. آجیل و دانه ها: غذاهای سرشار از ریتینول، اسید آمینه ای که ممکن است منجر به کاهش درد شود، عبارتند از فلفل، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان، محصولات لبنی، سویا، غذاهای دریایی، غلات سبوس دار، برنج، لوبیا و عدس. اسفناج: سبزیجات با برگ تیره مانند کلم، چغندر و اسفناج، حاوی کاروتنوئیدها و رنگدانه های گیاهی برای کاهش میزان التهاب و درد ناشی از آن هستند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

اقتصاد کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

اقتصاد کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

اقتصاد کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

اقتصاد کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

اقتصاد کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

نیروی انسانی در کیش

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی

ماکروفر، ساید

KishIslandIT

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴