



اینکه نمی توانیم درباره آنفلوآنزا چنین صحبتی کنیم. وقتی می توان عوارض بیماری را کاهش داد و بر کنترل آن موفق بود هم واکنسیناسیون کامل شود و هم زمانی که حد قابل قبولی از مردم واکنسینه نشدند، رعایت پروتکل ها را در اولویت قرار دهیم. مهم ترین موضوع در کنترل ویروس، انتقال از طریق هواست که در محیط های بسته، شلوغ و بدون ماسک اتفاق می افتد و بارعایت این امر می توان بیماری را کنترل کرد.

عابدینی درخصوص گمانه زنی هایی که از بازگشایی مدارس از مهرماه می شود و حداقل ۷۰ درصد جمعیت یک کشور واکنسینه شوند و اگر هرچه بیشتر سطح امنیت جامعه را افزایش دهد، واکنسیناسیون کامل شود و هم زمانی که حد قابل قبولی از مردم واکنسینه نشدند، رعایت پروتکل ها را در اولویت قرار دهیم. مهم ترین موضوع در کنترل ویروس، انتقال از طریق هواست که در محیط های بسته، شلوغ و بدون ماسک اتفاق می افتد و بارعایت این امر می توان بیماری را کنترل کرد.

عابدینی درخصوص گمانه زنی هایی که از بازگشایی مدارس از مهرماه می شود و حداقل ۷۰ درصد جمعیت یک کشور واکنسینه شوند و اگر هرچه بیشتر سطح امنیت جامعه را افزایش دهد، واکنسیناسیون کامل شود و هم زمانی که حد قابل قبولی از مردم واکنسینه نشدند، رعایت پروتکل ها را در اولویت قرار دهیم. مهم ترین موضوع در کنترل ویروس، انتقال از طریق هواست که در محیط های بسته، شلوغ و بدون ماسک اتفاق می افتد و بارعایت این امر می توان بیماری را کنترل کرد.

جهش آفریقای جنوبی در کشور نیز بیان کرد: برای اینکه نوع ابتلا مشخص شود انتظار داریم ویروس به شکل کامل رمزگشایی شود تا ببینیم از چه نوعی است و البته این این امکان نیست که همه موارد مشکوک را از نظر نوع جهش بررسی کنند؛ اما چند موردی که بررسی شد مشخص کرد که نوع آفریقای جنوبی هم گزارش شده است.

**تعمیل جهش های کرونا به گروه های سنی جوان تر**

وی درباره راه های مدیریت شرایط برای برگزاری ایمن کنکور سراسری، تصریح کرد: سال قبل هم کنکور برگزار شد. در این مورد چون از قبل برنامه ریزی و تمهیدات صورت می گیرد شاید حتی از خیلی از اتفاقات دیگر حساب شده تر باشد.

**هنوز واکنسیناسیون قطعی برای کودکان در دنیا وجود ندارد**

عابدینی درخصوص گمانه زنی هایی که از بازگشایی مدارس از مهرماه می شود و حداقل ۷۰ درصد جمعیت یک کشور واکنسینه شوند و اگر هرچه بیشتر سطح امنیت جامعه را افزایش دهد، واکنسیناسیون کامل شود و هم زمانی که حد قابل قبولی از مردم واکنسینه نشدند، رعایت پروتکل ها را در اولویت قرار دهیم. مهم ترین موضوع در کنترل ویروس، انتقال از طریق هواست که در محیط های بسته، شلوغ و بدون ماسک اتفاق می افتد و بارعایت این امر می توان بیماری را کنترل کرد.

**دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ اعلام کرد: شیب آرام افزایشی کرونا در کشور؛ خطر بروز پیک پنجم از اواخر تیر**

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ اشاره به اینکه روند بیماری در کشور با شیبی آرام در حال افزایش است، گفت: چند شهر از نواحی جنوبی کشور در حال افزایش موارد بیماری هستند و این روند به سمت بالا در حرکت است و در استان هرمزگان، بوشهر و سیستان و بلوچستان در حرکت به سمت جنوب کرمان، یزد و... است.

بیشتر متاسوین ها نوع هندی ویروس است و اگر منوال به همین روند باشد ممکن است در اواخر تیرماه بروز پیک پنجم را هم داشته باشیم، ولی امیدواریم با همکاری مردم در رعایت نکات بهداشتی چنین نشود.

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹، درباره علت کاهش سرعت انتقال بیماری از نواحی جنوبی به قسمت میانی و شمالی کشور نسبت به پیک قبلی، اظهار کرد: در پیک چهارم در استان خوزستان به یکباره شاهد افزایش موارد بیماری بودیم. در واقع به دلیل تعطیلات نوروز و موج سفرها شاهد

بیشتر متاسوین ها نوع هندی ویروس است و اگر منوال به همین روند باشد ممکن است در اواخر تیرماه بروز پیک پنجم را هم داشته باشیم، ولی امیدواریم با همکاری مردم در رعایت نکات بهداشتی چنین نشود.

**۶ گزینه غذایی که خستگی را از بین می برند**

برای مبارزه با خستگی در طول روز استفاده کنید. اسفناج: دلایل کافی برای خوردن روزانه این سبزی وجود دارد که یکی از آنها مبارزه با خستگی است. اسفناج غنی از منیزیم است؛ ماده معدنی که برای تولید مولکولی به نام آدنوزین تری فسفات که در نهایت به انرژی تبدیل می شود، ضروری است. اسفناج همچنین منبع غنی از بتاسیم است و آنجایی که ماده معدنی به انتقال مواد مغذی به سلول ها کمک می کند، کمبود آن می تواند منجر به ضعف و خستگی عضلانی گردد.

مثال یک فنجان لوبیا ۸۸ میلی گرم آهن دارد و این میزان در عدد ۶۶ میلی گرم است. زغال اخته: فقط یک فنجان از این میوه ۱۴ درصد از میزان نیاز شما به فیبر را در طول روز تامین می کند و تامین کننده ۲۵ درصد از نیاز شما به ویتامین ث است. زغال اخته سرشار از آنتی اکسیدان ها برای حفظ عملکرد مغز و افزایش سطح انرژی است. شما می توانید میوه های خانواده توت را همراه با بشقاب های از غلات و ماست

است بلکه می تواند به مبارزه با احساس خستگی نیز کمک کند. آجیل منبع غنی از چربی های غیر اشباع است که منجر به افزایش انرژی و تمرکز در طول روز می شود. بادام، بادام زمینی، فندق و گردو سرشار از پروتئین هستند و به تنظیم انرژی آزاد شده توسط چربی ها و کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی های سالم نیاز به مواد مغذی خاصی دارید تا با گنجاندن آنها در وعده های اصلی و میان وعده ها، به حفظ ساعات مفید بیداری و کاهش خستگی کمک کند: دانه های کامل: دانه های کامل مانند جو، کوینولا، برنج قهوه ای و... از بهترین منابع کربوهیدرات های پیچیده ای هستند که به آرامی می سوزند و به حفظ سطح قند خون کمک می کنند. دانه های کامل منبع غنی از فیبر هستند و با افزایش انرژی روزانه و احساس سیری طولانی مدت نیز کمک می کنند.

گروه بهداشت و سلامت - احساس خستگی در زمان های خاصی از روز به ویژه زمان بیدار شدن از خواب صبحگاهی یا پایان یک روز طولانی طبیعی است اما خستگی مداوم بخصوص بعد از مصرف برخی مواد غذایی می تواند نشانه ای از یک رژیم نامناسب باشد. شما علاوه بر کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی های سالم نیاز به مواد مغذی خاصی دارید تا با گنجاندن آنها در وعده های اصلی و میان وعده ها، به حفظ ساعات مفید بیداری و کاهش خستگی کمک کند: دانه های کامل: دانه های کامل مانند جو، کوینولا، برنج قهوه ای و... از بهترین منابع کربوهیدرات های پیچیده ای هستند که به آرامی می سوزند و به حفظ سطح قند خون کمک می کنند. دانه های کامل منبع غنی از فیبر هستند و با افزایش انرژی روزانه و احساس سیری طولانی مدت نیز کمک می کنند. آجیل: نه تنها یک میان وعده سالم و ساده برای حفظ سلامت پوست



برای مبارزه با خستگی در طول روز استفاده کنید. اسفناج: دلایل کافی برای خوردن روزانه این سبزی وجود دارد که یکی از آنها مبارزه با خستگی است. اسفناج غنی از منیزیم است؛ ماده معدنی که برای تولید مولکولی به نام آدنوزین تری فسفات که در نهایت به انرژی تبدیل می شود، ضروری است. اسفناج همچنین منبع غنی از بتاسیم است و آنجایی که ماده معدنی به انتقال مواد مغذی به سلول ها کمک می کند، کمبود آن می تواند منجر به ضعف و خستگی عضلانی گردد.

**۱۰ ماده غذایی گیاهی برای بهبود سلامت کلیه ها**

و آنها هم برای حمایت از سلامت کلیه ها. فیبر موجود در گل کلم به جذب بهتر مواد مغذی کمک می کند و منجر به کاهش مقادیر سمومی می شود که به طور معمول از طریق کلیه ها برای دفع پردازش می شود.

سوموم بدن می شود. گشنیز: باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه ها می شود. گشنیز برای از بین بردن جیوه، که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی می شود، مفید است.

سوموم بدن می شود. گشنیز: باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه ها می شود. گشنیز برای از بین بردن جیوه، که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی می شود، مفید است.

سوموم بدن می شود. گشنیز: باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه ها می شود. گشنیز برای از بین بردن جیوه، که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی می شود، مفید است.

سوموم بدن می شود. گشنیز: باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه ها می شود. گشنیز برای از بین بردن جیوه، که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی می شود، مفید است.

سوموم بدن می شود. گشنیز: باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه ها می شود. گشنیز برای از بین بردن جیوه، که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی می شود، مفید است.

**هیپو کسی: ۵ علامت افت اکسیژن خون**



سر اسر بدن می کنند. در این هنگام تنفس سریع تر می شود. تعداد تنفس در شرایط عادی ۱۲ تا ۱۶ بار در دقیقه است اما در حالت هیپو کسی به ۲۴ بار یا بیشتر می رسد.

طی سرفه هیپو کسی ضعف تنس است و البته بی ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست. ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می دهد و می تواند آنگرد شدید باشد. تنفس در حین فعالیت های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و شما را از خواب بیدار کند. در برخی موارد تنگی نفس همراه با خس خس نیز مشاهده می شود. هیپو کسی در صورت شدید بودن می تواند زندگی فرد را به مخاطره بیندازد. با پیشرفت سریع هیپو کسی، تغییراتی در سیستم عصبی مرکزی ایجاد می شود. اکسیژن درمانی کوتاه مدت می تواند برای گروه کوچکی از بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی مفید باشد.

طی سرفه هیپو کسی ضعف تنس است و البته بی ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست. ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می دهد و می تواند آنگرد شدید باشد. تنفس در حین فعالیت های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و شما را از خواب بیدار کند. در برخی موارد تنگی نفس همراه با خس خس نیز مشاهده می شود. هیپو کسی در صورت شدید بودن می تواند زندگی فرد را به مخاطره بیندازد. با پیشرفت سریع هیپو کسی، تغییراتی در سیستم عصبی مرکزی ایجاد می شود. اکسیژن درمانی کوتاه مدت می تواند برای گروه کوچکی از بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی مفید باشد.

طی سرفه هیپو کسی ضعف تنس است و البته بی ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست. ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می دهد و می تواند آنگرد شدید باشد. تنفس در حین فعالیت های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و شما را از خواب بیدار کند. در برخی موارد تنگی نفس همراه با خس خس نیز مشاهده می شود. هیپو کسی در صورت شدید بودن می تواند زندگی فرد را به مخاطره بیندازد. با پیشرفت سریع هیپو کسی، تغییراتی در سیستم عصبی مرکزی ایجاد می شود. اکسیژن درمانی کوتاه مدت می تواند برای گروه کوچکی از بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی مفید باشد.

**۶ مزیت باور نکردنی طناب زدن برای بدن!**



بنا کنید. سوزاندن کالری: هر ۳۰ دقیقه طناب زدن، یعنی سوزاندن ۴۰۰ کالری. این کالری شامل چربی های ذخیره شده در سر اسر بدن شما می شود. پس اگر در حال تلاش برای از دست دادن وزن هستید، یک فعالیت عالی برای این کار طناب زدن است.

مرو زمان قدرت، استقامت و تعادل بسازید که تمام آن ها در هنگام دویدن، مهم هستند. در واقع می توان گفت طناب زدن معادل دویدن است. شما در هر دقیقه ای که طناب می زنید، ۱۲ تا ۱۵ کیلو کالری می سوزانید. افزایش جریان خون: جنبش ناشی از طناب زدن، به طور مستقیم به سیستم گردش خون ما کمک می کند. این ورزش باعث می شود قلب برای

بنا کنید. سوزاندن کالری: هر ۳۰ دقیقه طناب زدن، یعنی سوزاندن ۴۰۰ کالری. این کالری شامل چربی های ذخیره شده در سر اسر بدن شما می شود. پس اگر در حال تلاش برای از دست دادن وزن هستید، یک فعالیت عالی برای این کار طناب زدن است.

مرو زمان قدرت، استقامت و تعادل بسازید که تمام آن ها در هنگام دویدن، مهم هستند. در واقع می توان گفت طناب زدن معادل دویدن است. شما در هر دقیقه ای که طناب می زنید، ۱۲ تا ۱۵ کیلو کالری می سوزانید. افزایش جریان خون: جنبش ناشی از طناب زدن، به طور مستقیم به سیستم گردش خون ما کمک می کند. این ورزش باعث می شود قلب برای

**دکه مطبوعات**

اقتصاد کیش، همشهری، نگارنی از نسخه جدید برای اینترنت، دختران اسپکی ایران، فصل متفاوت بازارها، دختران اسپکی ایران، فصل متفاوت بازارها، دختران اسپکی ایران، فصل متفاوت بازارها...

KishIslandIT - وید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴ - تعمیرات تخصصی - ماکروفر، سایید، ماکروفر، سایید