

مسافران واکسن و توصیه وزارت بهداشت

تبلیغات تور واکسن کرونا در فضای مجازی دست به دست می‌شود و برخی هم تجربه خود از تزریق واکسن در کشورهای همسایه را با دیگران به اشتراک می‌گذارند؛ سیاحتی با هدف ایمن شدن در برابر بلای قرن...



تولید مشترک ایران و کوبا یا نام باستو کووک موفق به اخذ این مجوز شد. اما هنوز اخبار مشخص و روشنی از ورود واکسن به عرصه واکسن‌سایان عمومی و تزریق گسترده آنها در دست نیست. مسافران واکسن در هر حال تاخیرهای ایجاد شده در واکسن‌سایان عمومی و همچنین خستگی از فاصله گرفتن از زندگی عادی اجازه ورود به برخی کشورهای مشروط بر تزریق یکی از واکسن‌های مورد تایید WHO. طولانی شدن استفاده از ماسک و خستگی از آن ترس از حضور در جمع‌ها و مهمانی‌ها، آسیب‌های اقتصادی و شماری مشکلات دیگر سبب شده که اخیراً برخی با وعده و تبلیغات تزریق واکسن رایگان کرونا در تورهای همسایه، راهی سفر به این کشورها شدند. حالاهم تبلیغات تور واکسن کرونا در فضای مجازی دست به دست می‌شود و مسافران واکسن هم تجربه خود از تزریق واکسن در کشورهای همسایه را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. تجربیاتی که می‌گوید یک سید متنوع برای انتخاب واکسن برای تزریق در اختیار متقاضی قرار دارد و خود به دلخواه تصمیم می‌گیرد چه واکسنی تزریق کند آنهم بدون نوبت و اینترنت رایگان.

باغد شدن تور سفرهای در جست و جوی واکسن، حالاکسب و کار شرکت‌های هواپیمایی و رانندگان اتوبوس‌ها و تاکسی‌های در دستنی به مقصد برخی از این کشورها و از جمله کشور همسایه مان ارمنستان، رونق گرفته است. در شرایطی که یک پنجم کرونا در برخی استان‌ها می‌رود تا کوردی تازه بزند، مسافران از سراسر نقاط کشور بازمی‌روای راهی مرزها شده‌اند یا پاپرا خود را به ماهیه حیات می‌رسانند بدون آنکه عواقب این جابه‌جایی‌ها جمعیتی را در نظر بگیرند.

سبزیجاتی که قند خون را افزایش می‌دهند



گروه بهداشت و سلامت - کلیه مدیریت دیابت نوع ۲ شامل پایدار نگه داشتن سطح قند خون با تصمیم‌گیری معقول در رژیم غذایی است. اگرچه سبزیجات بخشی اساسی در هر رژیم غذایی سالم است، اما برخی از سبزیجات می‌توانند باعث افزایش سطح قند خون شوند. دیابت نوع ۲ به این معنی است که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی‌کند یا انسولین تولید شده توسط سلول‌ها جذب نمی‌شود. انسولین به عنوان هورمونی عمل می‌کند که قند خون را تنظیم می‌کند. سطح کنترل نشده قند خون می‌تواند بدن را ویران کند. اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید، باید راه‌هایی را برای شبیه سازی اثرات انسولین پیدا کنید. رژیم غذایی نقش موثری در ایجاد این اثر داشته و تعدادی متغیر وجود دارد که می‌تواند بر سرعت تجزیه غذا به گلوکز (قند خون) تأثیر بگذارد. هرچه غذا سریع‌تر تجزیه شود، تأثیر آن بر سطح قند خون بارزتر می‌شود. به گفته دکتر رالف آبراهام مشاور دیابت، اختلالات چربی و عدد درون ریز در بیمارستان کینگ ادوارد هتمن انگلیس، برخی از سبزیجات دارای شاخص گلیسمی بالا (GI) هستند که یک سیستم می‌نشانند که هر ماده غذایی به تنهایی چقدر سریع بر میزان قند خون (گلوکز) شما تأثیر می‌گذارد.

دکتر آبراهام توضیح داد: گوجه فرنگی و سیب زمینی با عنوان شاخص گلیسمی بالاتر می‌آیند، هستند، در حالی که سیب زمینی شیرین که طعم شیرین تری دارد، دارای شاخص گلیسمی پایین تری است. ممکن است گوجه فرنگی‌ها نیز تفاوت زیادی در برخورداری از میزان قند با یکدیگر داشته باشند؛ بنابراین نوع و رسیده بودن گوجه فرنگی تعیین کننده اصلی است.

دگاه مطبوعات

دگاه اقتصاد

شماره قدرت خرید مسکن

مشهد بعدی

آثار توریستی قطع برق

نقلیه شهرنشین

آغاز توریستی قطع برق

بسته پیشنهادی اهالی فرهنگ به رئیس و ازهای

امین‌الزین‌یادها

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

اقتصاد کیش

دکتر جی‌جی هج

بهداشت و سلامت

بدون کیش

مشهد بعدی

آثار توریستی قطع برق

نقلیه شهرنشین

آغاز توریستی قطع برق

بسته پیشنهادی اهالی فرهنگ به رئیس و ازهای

امین‌الزین‌یادها

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

اقتصاد کیش

دکتر جی‌جی هج

بهداشت و سلامت

بدون کیش

مشهد بعدی

آثار توریستی قطع برق

نقلیه شهرنشین

آغاز توریستی قطع برق

بسته پیشنهادی اهالی فرهنگ به رئیس و ازهای

امین‌الزین‌یادها

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

اقتصاد کیش

دکتر جی‌جی هج

بهداشت و سلامت

بدون کیش

مشهد بعدی

آثار توریستی قطع برق

نقلیه شهرنشین

آغاز توریستی قطع برق

بسته پیشنهادی اهالی فرهنگ به رئیس و ازهای

امین‌الزین‌یادها

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

اقتصاد کیش

دکتر جی‌جی هج

بهداشت و سلامت

بدون کیش

مشهد بعدی

آثار توریستی قطع برق

نقلیه شهرنشین

آغاز توریستی قطع برق

بسته پیشنهادی اهالی فرهنگ به رئیس و ازهای

امین‌الزین‌یادها

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

اقتصاد کیش

دکتر جی‌جی هج

بهداشت و سلامت

بدون کیش

مشهد بعدی

آثار توریستی قطع برق

نقلیه شهرنشین

آغاز توریستی قطع برق

بسته پیشنهادی اهالی فرهنگ به رئیس و ازهای

امین‌الزین‌یادها

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

مشکل‌های اهالی

نشانه‌های کمبود ویتامین در بدن



گروه بهداشت و سلامت - شناسایی علائم کمبود ویتامین و مواد معدنی می‌تواند به شما کمک کند رژیم غذایی مناسبی را برای خود انتخاب کنید. یک رژیم غذایی متعادل و مغذی فواید زیادی دارد. از طرف دیگر، رژیم غذایی دارای کمبود مواد معدنی ممکن است باعث ایجاد علائم مختلف و ناخوشایند شود. این علائم در واقع نشانه‌های کمبود ویتامین و مواد معدنی هستند که بدن آن‌ها را می‌خواهد و نشانه‌ها می‌توانند به شما کمک کنند رژیم مناسبی را برای خود انتخاب کنید. این گزارش ۵ نشانه رایج کمبود ویتامین و مواد معدنی و نحوه رفع آن‌ها را بررسی می‌کند. اگر هر یک از این نشانه‌ها را تجربه کرده‌اید، احتمالاً با کمبود ویتامین در بدن مواجه هستید. ۱. هوشیاری کم: هوشیاری کم می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد. ویتامین B۱۲ در گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات، مغزها، و آووکادو، و گلو حلوایی یافت می‌شود. ۲. خستگی: گه‌گاه‌ها با زردی درونک در صورتی که عارضه زردی درونک را نیز تجربه کرده‌اید، این می‌تواند نشانه کمبود آهن، زینک، و ویتامین B باشد. اگر مقدار زیادی میوه، سبزیجات، یا غلات کامل مصرف نمی‌کنید، سعی کنید میزان پیش‌تری از این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی بگنجانید. به‌ویژه سعی کنید میوه‌های سبزیجات برگی تیره (به‌ویژه پالک اسفناج)، نخود فرنگی، عدس، مغزها، دانه‌ها، و سبزی‌زمینی مصرف کنید. این مواد غذایی نیز برترین منابع زینک پاروی هستند. ۳. سطح انرژی کم: شایسته‌ی یادآوری این است که حالت سستی یا افسردگی مکرر می‌تواند از نشانه‌های کمبود ویتامین باشد. بسیاری از آدم‌ها که از افسردگی رنج می‌برند، مواد مغذی توصیه شده را به‌ویژه ویتامین D و ویتامین B۱۲ از رژیم غذایی روزانه خود دریافت نمی‌کنند. آهن، منیزیم، و ویتامین B۱۲ و فولیک اسید می‌توانند به بدن انرژی بدهند، بنابراین اگر احساس خستگی می‌کنید، شاید با کمبود این مواد

توت فرنگی و گریپ‌فروت هستند. در صورتی که گوش‌های قرمزی روی پوست دارید، این احتمال نیز وجود دارد که کمبود نیاسین داشته باشید. این ماده مغذی به عملکرد بهتر اندام‌ها و ترمیم DNA کمک می‌کند. خوراکی‌های سرشار از نیاسین شامل موز، بادام زمینی، آووکادو، و گلو حلوایی یا تخمه آفتابگردان هستند. ۴. خشکی گه‌گاه‌ها با زردی درونک در صورتی که عارضه زردی درونک را نیز تجربه کرده‌اید، این می‌تواند نشانه کمبود آهن، زینک، و ویتامین B باشد. اگر مقدار زیادی میوه، سبزیجات، یا غلات کامل مصرف نمی‌کنید، سعی کنید میزان پیش‌تری از این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی بگنجانید. به‌ویژه سعی کنید میوه‌های سبزیجات برگی تیره (به‌ویژه پالک اسفناج)، نخود فرنگی، عدس، مغزها، دانه‌ها، و سبزی‌زمینی مصرف کنید. این مواد غذایی نیز برترین منابع زینک پاروی هستند. ۳. سطح انرژی کم: شایسته‌ی یادآوری این است که حالت سستی یا افسردگی مکرر می‌تواند از نشانه‌های کمبود ویتامین باشد. بسیاری از آدم‌ها که از افسردگی رنج می‌برند، مواد مغذی توصیه شده را به‌ویژه ویتامین D و ویتامین B۱۲ از رژیم غذایی روزانه خود دریافت نمی‌کنند. آهن، منیزیم، و ویتامین B۱۲ و فولیک اسید می‌توانند به بدن انرژی بدهند، بنابراین اگر احساس خستگی می‌کنید، شاید با کمبود این مواد

کدوی نارس چه مضراتی دارد؟

گروه بهداشت و سلامت - مصرف کدوی نارس و کالی می‌تواند عوارض خطرناکی را برای سلامتی به دنبال داشته باشد. کدوی یکی از بهترین سبزیجاتی است که فواید بسیاری دارد به گونه‌ای که یکی از غذاهای مؤثر در برابر سرطان، بیماری‌های قلبی و تصلب شریانی به‌شمار می‌رود. کدوی یکی از بهترین غذاهای است که به بهبود فعالیت رگ‌های خونی و حفظ سلامت چشم کمک می‌کند. در مقابل خوردن کدوی سبز و نارس می‌تواند باعث بروز

برخی خطرات علیه سلامتی ما شود. در این گزارش، مهمترین آسیب‌های مصرف کدوی نارس بر روی بدن ارائه شده است. - خوردن کدو سبز یا نارس ممکن است باعث ایجاد مسمومیت شود. - خوردن کدو سبز و نارس ممکن است یکی از دلایل زخم معده باشد. - خوردن کدوی نارس ممکن است باعث گرفتگی معده شود.

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید

وحدی طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴