

تغذیه پیشنهادی طب سنتی برای تابستان

■ با شروع فصل تابستان و تغییر آب و هوا باید تغذیه خود را تغییر دهید و از مصرف برخی مواد غذایی پرهیز کنید تا آسیبی به سلامت شما وارد نشود.

قرمز گرمای کمتری دارند. مزاج ماهی سرد و تراشته و نیز غلبه بر صفرا و ایلیال و دوییدن در او اوسط روز و زیر آفتاب اجتناب کنید.

کاهش بوی بد بدن با اصلاح تغذیه در تابستان

خوراک های تابستانه بهتر است طبع سرد و تر داشته و نیز غلبه بر صفرا باشند تا با متعادل نگه داشتن محیط داخلی بدن، بدن را خنک و حرارت در آن کاهش داده تا بدن عرق کمتری نمایم. در تابستان تولید خلط صفرا افزایش می یابد، بنابراین از مصرف خوراکی های گرم و ورزش سنگین و زیسر آفتاب بودن که محرک اخلاط به ویژه خلط صفراست، دوری شود. برای کاهش بوی بد بدن در تابستان گرم و خشک پرهیز کرد.

فعالیت بدنی سنگین و از انجام ورزش های گرم و خشک همچون فوتبال، والیبال و دوییدن در او اوسط روز و زیر آفتاب اجتناب کنید.

گر سنگی و تشنگی را برطرف کنید

گرمی و خشکی فصل به معده خالی آسیب می رساند پس در این فصل گر سنگی و تشنگی را سریع برطرف کنید.

ناهار تان باید سبک باشد

ناهار معمولاً در میان روز و هنگامی که هوا بسیار گرم و قوه هاضمه ضعیف است، خورده می شود پس از خوردن غذای سنگین اجتناب کرده و غذای سبک میل کنید.

گوشت های سفید بخورید

مصرف گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی نسبت به گوشت های

توصیه می شود.

آب بیشتری بنوشید

نوشیدن آب فراوان و هیدراته شدن بدن در تابستان مفید است. آب بدن را خنک کرده و از حرارت آن می کاهد. مصرف آب داغ و توقف در زیر نور خورشید نیز در فصل تابستان مضر است. در فصل تابستان، افراد با مزاج گرم و خشک بیشتر در معرض آسیب هستند چون مزاج این افراد با مزاج تابستان برابری می کند و احتمال خطر در این افراد بیشتر است. بر این اساس، باید از تمام خوردنی ها و نوشیدنی هایی که حرارت را بالای می برد و باعث خشکی بدن می شود، اجتناب کنند.

فعالیت سبک و ورزشی نمایند

در سالن و در هوای خنک و مطبوع، ورزش سبک انجام دهید و به

(سبزی)، گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج استفاده شود.

نوشیدنی های سنتی بنوشید

برای کاهش دادن حرارت بدن در فصل تابستان و آرامش اعصاب از نوشیدنی های سنتی نظیر آلبیمو، بالنگ، هندوانه، سکنجبین و خیار و آب زرشک استفاده نمایید.

اگر گرمزاده شده اید، خاکشیر استفاده کنید

استفاده از خاکشیر بر خلاف باور عموم برای ایجاد خنکی مناسب نیست اما فواید درماتی فراوان دیگری دارد و مصرف آن به افراد گرمزاده توصیه می شود.

شیرینی ها، شکلات ها و حتی شیرینی جات طبیعی مانند عسل، کشمش، میز و میوه های شیرین مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس و زیاد روی شود. در فصل تابستان از مصرف غذاهای سرخ شده پرهیز نمایید زیرا سرخ کردن، بسو دادن و تفت دادن باعث گرم و خشک شدن مزاج ماده غذایی می شوند. در فصل تابستان از مصرف خوردنی ها و نوشیدنی هایی

گروه بهداشت و سلامت - سبک زندگی و غذاهایی که فرد در فصول مختلف سال می خورد، حالت خواب و میزان فعالیت های بدنی و ... باید در فصل مختلف سال متفاوت باشد تا آنها دچار بیماری نشوند. طب سنتی در فصل تابستان برای حفظ سلامتی و درمان بیماری ها برخی اصول و پرهیزهای غذایی را مورد توجه قرار داده تا بتوانید این فصل گرم را در سلامت کامل به سر ببرید.



در فصل تابستان از مصرف این غذاها اجتناب کنید:

در طب سنتی پرهیز بر درمان مقدم است و آغاز کار حفظ سلامتی و درمان بیماری ها، پرهیز است و باید از مصرف سواد غذایی مضر پرهیز شود. پرهیز از مصرف مواد غذایی مضر سبب حفظ سلامتی و درمان بیماری ها می شود. از مصرف غذاهایی که مزاجشان گرم است مانند فستجان، گردو و کنجد در فصل گرم پرهیز کنید. گوشت های قرمز، گوشت پرندگان مانند کبک و بلدرچین یا گوشت شتر که گرمای بسیار زیادی دارند را مصرف نکنید.

شیرینی جات مزاج گرم دارند پس نباید در فصل تابستان در مصرف

علائم اولیه کرونا در گروه های سنی متفاوت است

مردان بیشتر تنگی نفس، خستگی، لرز و تب را گزارش می کردند. در حالی که زنان بیشتر از دست دادن بویایی، درد قفسه سینه و سرفه مداوم داشتند. اگرچه این مدل ها در اولین سویه ویروس و انواع آلفا مورد استفاده قرار گرفتند، یافته های کلیدی نشان می دهد که علائم نسوع دلنا و انواع بعدی نیز در گروه های مختلف جمعیت متفاوت خواهد بود.



گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات جدید نشان می دهد که علائم اولیه عفونت کرونا در گروه های سنی مختلف و بین مردان و زنان متفاوت است.

بر اساس تحقیقات جدید، علائم اولیه کرونا در میان گروه های سنی و بین افراد متفاوت است. این تفاوت ها بین گروه های سنی جوانتر (۱۶-۵۹ سال) در مقایسه با گروه های سنی بزرگتر (>۶۰ سال) و مردان نسبت به زنان در مراحل اولیه عفونت است.

به گفته یکی از محققان افراد می دانند که علائم اولیه گسترده هستند و ممکن است برای هر یک از اعضای یک خانواده متفاوت باشد. راهمچای آزمایش می تواند به روز شود تا موارد زودتر انتخاب شوند، به ویژه در مواجهه با انواع جدید که بسیار قابل انتقال هستند. این می تواند شامل استفاده از آزمایش های جانبی گسترده برای افرادی باشد که دارای هر یک از این علائم غیر اصلی هستند.

دکتر لیان دوس سانتوس کاناس، اولین نویسنده این مطالعه گفت: در

گاو سنی، نوعی یادگیری ماشینی مقایسه کردند. این مدل یادگیری ماشینی برخی از خصوصیات مربوط به فرد مبتلایان سن، جنس و شرایط سلامتی را سنجیده و نشان داد که علائم عفونت اولیه کووید-۱۹ در بین گروه های مختلف متفاوت است.

۱۸ علامت مورد بررسی قرار گرفت که برای تشخیص زودهنگام در گروه های مختلف ارتباط متفاوتی داشتند. مهمترین علائم برای تشخیص اولیه کووید-۱۹ به طور

در این مطالعه که در Lancet Digital Health منتشر شد از مشارکت کنندگان خواسته شد تا به محض مشاهده علائم جدید مورد آزمایش قرار گیرند، محققان علائم اولیه عفونت کووید-۱۹ را مدل سازی کرده و ۸۰ درصد موارد را با موفقیت تشخیص دادند.

محققان توانایی پیش بینی علائم اولیه را با استفاده از معیارهای تشخیصی سرویس بهداشت ملی انگلیس و مدل فرآیند سلسله مراتبی

آیا تزریق واکسن کرونا برای کودکان ضروری است؟

گروه بهداشت و سلامت متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری گفت: ضرورت تزریق واکسن کرونا برای کودکان مستلزم مطالعه و بررسی و تکمیل تحقیقات پزشکی است، اما در برخی نقاط دنیا این واکسناسیون برای سنین پایین هم انجام و تاکنون عارضه خاصی گزارش نشده است. عاصفه عباس زاده افزود: ضرورت واکسناسیون کرونا برای گروه های جمعیتی در سنین پایین نیازمند تکمیل داده های پزشکی است. در حال حاضر همچنین نمی توان پاسخ دقیقی برای این پرسش که «تزریق کدام نوع واکسن برای کودکان بهتر است» ارائه کرد. وی توضیح داد: در یک از مطالب علمی در این خصوص باید با احتیاط بیان شود، زیرا احتمالاً به دنبال تکمیل اطلاعات تغییر خواهد کرد. اما در حال حاضر برخی کشورها واکسناسیون کرونا برای کودکان و نوجوانان را نیز آغاز کرده و گزارشی مبنی بر بروز عارضه ای خاص ارائه نشده است. عباس زاده همچنین در خصوص تأخیر در تزریق دوز دوم واکسن کرونا در گروه سنی بزرگسالان گفت: این موضوع هم در سراسر دنیا به طور کامل و دقیق مورد بررسی قرار نگرفته است، اما با توجه به تعیین بازه زمانی برای تزریق دوز توسط دانشمندان پزشکی، بدون شک زمان ایده آل برای اثربخشی واکسن این بازه است. وی اضافه کرد: به عنوان مثال، واکسن فاویز با فاصله ۲۱ روزه و واکسن استرازا نکا با فاصله زمانی ۱۲ هفته ای تزریق شود. تعیین این فاصله حاکی از تعیین بهترین زمان برای تقویت کارایی این واکسن بوده و در صورت دسترسی، سرودندان دزد دوم را در زمان مشخص شده تزریق کنند. ویروس کرونا عامل بیماری کووید ۱۹ از اواخر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین مشاهده و در مدت کوتاهی در همه جهان منتشر شد؛ به طوری که سازمان بهداشت جهانی در اسفند ۹۸ (فوریه ۲۰۲۰) بروز پاندمی (همه گیری جهانی) این بیماری را تأیید کرد. از ابتدای شیوع کرونا در کشور (اسفند ۹۸) تاکنون ۹۰ هزار و ۹۹۶ نفر از هموطنان جان خود را از دست داده اند. تاکنون نیز ۹ میلیون و ۹۲۵ هزار و ۶۰۳ نفر ذل اول واکسن کرونا و دو میلیون و ۲۴۱ هزار و ۹۷۹ نفر دوز دوم را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۱۲ میلیون و ۶۶۷ هزار و ۵۸۲ دُز رسید.

کرونا تاکنون سه جهش ژنتیکی خطرناک شامل آلتا، بتا و گاما داشته و دلنا جدیدترین نسخه جهش یافته این ویروس است.

سرویس مرگبار کرونا موسوم به «دلتا» که به اذعان متخصصان ۵۰ تا ۶۰ درصد نسبت به سویه های قبلی مسری تر است. به گفته متخصصان مسوم به دلتا کرونا دربرگیری بیشتری بین کودکان دارد و دکتر آریا ریاحی متخصص کودکان بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) تصریح کرد: آمار بستری کودکان مبتلا به ویروس دلتا کرونا رو به افزایش است و باید خانواده ها مراقبت بیشتری را رعایت پروتکل های بهداشتی کنند.

حال حاضر تنها چند علامت برای توصیه به قرنطینه و آزمایش بیشتر استفاده می شود. با استفاده از تعداد بیشتری از علائم و فقط پس از چند روز حال ناخوشایند، با استفاده از هوش مصنوعی، می توانیم موارد مثبت کووید-۱۹ را بهتر تشخیص دهیم. امیدواریم چنین روشی برای تشویق افراد بیشتری برای آزمایش در اسرع وقت استفاده شود تا خطر شیوع را به حداقل برساند.

دکتر مارک مودات محقق دیگر این مطالعه گفت به عنوان بخشی از مطالعه، ما توانستیم تشخیص دهیم که مشخصات علائم ناشی از کووید-۱۹ از گروهی می تواند به گروه دیگر متفاوت است. این نشان می دهد معیارهای تشویق افراد برای آزمایش باید با استفاده از اطلاعات افراد مانند سن، شخصی شده؛ از طرف دیگر مجموعه وسیع تری از علائم را می توان در نظر گرفت، بنابراین تظاهرات مختلف بیماری در گروه های مختلف در نظر گرفته می شود.

ذهنتان را با ۵ تکنیک ساده کنترل کنید

جذب کنید. وقت گذراندن با آدم هایی که تحسین می کنید یکی از موثرترین راه ها برای ارتقای خودتان است، زیرا رفتار، تفکر و سبک زندگی تان را تغییر می دهد.

استرس را به حداقل برسانید

عصب شناسان کشف کرده اند که استرس مزمن به مغز فرد آسیب می زند. از آن جایی که مغز برای آن چه انجام می دهد ضروری است، به خطر انداختن آن عاقلانه به نظر نمی رسد. با این حال، بسیاری موافقند که نمی توان استرس را کاملاً از سیستم یک فرد حذف کرد. نیازی نیست از استرس فرار کنید، فقط آن را کنترل کنید. فعالیتی بیابید که ذهنتان را حتی برای مدت کوتاهی آرام سازد.

همزمان چند کار انجام ندهید

واکنش آغازین مغز شما به بار کاری سنگین این است که سعی می کند تمام آن ها را همزمان انجام دهد. مغز شما فرض می کند با این کار، زمان بیشتری صرف جویی می کنید و کارایی بیشتری خواهید داشت. تحقیقات نشان می دهد هر گاه در کاری وقفه ایجاد شود، اتمام آن تا ۴۰ درصد بیشتر طول می کشد. به ذهن خود یاد دهید که قبل از آغاز کار اولویت های شما را درک کند. قانون وارن بافت آن است که خودتان را به انجام پنج کار یا تکلیف برتر محدود کنید. به گفته او، بقیه فهرست کارهایتان باید تا زمان رسیدگی به این اولویت ها در صف انتظار بمانند.



گروه بهداشت و سلامت - تسلط بر ذهن به شما کمک می کند که بتوانید خودتان برای زندگی خود تصمیم بگیرید و مسیر تان را به درستی انتخاب کنید. ذهن، فرمانده اصلی تمام اعمال شماست. بنابراین، اگر در کنترل عملکردهای داخلی خود نواقصی باشد، تمام وجودتان این تاثیر را احساس خواهد کرد. برخی از دشوارترین زمان ها در زندگی تان نتیجه مقاومت ذهن تان در برابر مقصود واقعی شما بوده است. برای آن که ذهن تان را در مسیر خود نگه دارید، به دنبال رشدی همه جانبه باشید، بنابراین تمام بخش های وجودتان در هماهنگی با یکدیگر خواهد بود. با کار بر روی ذهن آگاه می توانید باعث شوید این اتفاق بیفتد. در ادامه به چند تمرین مفید برای کنترل ذهنتان اشاره می کنیم:

دکه مطبوعات

منطقه آزاد

نمی توان به مردم دروغ گفت

دکتر علی صالح آبادی رئیس کمیسیون منطقه آزاد را از ویروسی گفت

اقتصاد کیش

روزنامه

طی لاریجانی و آینده سیاست های اقتصاد کیش

لاریجانی: دولت باید در اقتصاد کیش سرمایه گذاری کند

ایران

روایت آخر

دکتر علی صالح آبادی رئیس کمیسیون منطقه آزاد را از ویروسی گفت

همیشه برای

از مردم به خاطر رنج هایی که کشیدند، عذرخواهی می کنم

دکتر علی صالح آبادی رئیس کمیسیون منطقه آزاد را از ویروسی گفت

تصنیع

تمام شد

سبقت نمونه دولتی ها از غیرانتفاعی ها

تکمیل فاز اول احداث پل آرشاد

انتخاب

قائم زنجیره های در میان مردم

دکتر علی صالح آبادی رئیس کمیسیون منطقه آزاد را از ویروسی گفت

برای یادگیری و تفکر خلاق آسیب می بیند. برای جلوگیری از کار کردن تا در وقت، روز کاری خود را هر چه زودتر آغاز کنید.

جریانی از انرژی مثبت را حفظ کنید

اگر با افراد منفی در ارتباط باشید، احتمالاً تفکری را جذب می کنید که برای اهداف تان مضر است. روانشناسی مدرن این پدیده را اسرایت عاطفی می نامند، یعنی انتقال احساسات و رفتارها از فردی به دیگری. این پدیده می تواند به صورت غیرکلامی رخ بدهد. خود را با افراد منفی در ارتباط نگه دارید تا تضعیف می کند. وقتی از خواب و استراحت تان برای کار می زنید، سلامتی تان را از دست می دهید. بر اساس بسیاری از پژوهش ها، عملکرد شناختی، دامنه تمرکز، و ظرفیت شما

آنچه پشت سر گذاشته اید، باز دارید و خود را از ترس های مثبت شده تان رها کنید. این کار به شما قدرت می دهد بار سنگین روی دوش تان را زمین بگذارید و انرژی تان را روی آینده ای روشن تر متمرکز کنید. اهداف تان به شما اجازه می دهد همان کسی باشید که می خواهید.

خواب خود را درست کنید

برای افراد پر مشغله، ساعت های کاری طولانی و تا دیروقت ماندن بسیار عادی است. چنین روالی چندین جنبه از زندگی تان را به خطر می اندازد و سلامت کلی بدن تان را تضعیف می کند. وقتی از خواب و استراحت تان برای کار می زنید، سلامتی تان را از دست می دهید. بر اساس بسیاری از پژوهش ها، عملکرد شناختی، دامنه تمرکز، و ظرفیت شما

ارتباط عجیب میان آلودگی های صوتی و بروز حمله قلبی

برآشفتن روانی فرد، خطر بروز حمله قلبی را افزایش می دهد. یک مطالعه در اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۵ نشان داد سر و صدای محیط و به ویژه حمل و نقل فشار خون یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر را تحت تاثیر قرار داده، ۸۰۰ هزار نفر را ساهزبان جادویی بهداشت در سال ۲۰۱۱ اعلام کرد سر و صدای ناشی از سیستم حمل و نقل (شامل صدای هواپیماها، خودروها، و قطارها) باعث تحت تاثیر قرار گرفتن سلامت یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفر از ساکنان غرب اروپا شده است. تحقیقات نشان داده است آلودگی های صوتی ناشی از حمل و نقل با ایجاد اختلال در خواب

در خواب، برانگیختن خشم، وزوز گوش، و بروز بیماری هایی همچون بیماری های قلبی می شود. آلودگی صوتی همچنین در کودکان می تواند منجر به آسیب به حافظه و بروز مشکلات یادگیری شود.

سازمان بهداشتی جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۱ اعلام کرد سر و صدای ناشی از سیستم حمل و نقل (شامل صدای هواپیماها، خودروها، و قطارها) باعث تحت تاثیر قرار گرفتن سلامت یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفر از ساکنان غرب اروپا شده است. تحقیقات نشان داده است آلودگی های صوتی ناشی از حمل و نقل با ایجاد اختلال در خواب

بیمه های بازرگانی و بائری - بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه) - بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی - بیمه عمر و تشکیل سرمایه - بیمه مسئولیت و مهندسی ساختمان

شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۰۶۷۴۵۰۲۰

نماینده گی عزیزه امون کد: ۹۸۷۱