

# «ماسک بزنید»؛ تکراری اما حیاتی!

■ برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا «ماسک بزنید» جمله ای تکراری که بارها از سوی متخصصان پزشکی تاکید شده اما با وجود اهمیت این موضوع و تکرار آن تعدادی از افراد هنوز گوششان به این هشدارها بدهکار نیست.



بهداشتی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا «ماسک بزنید» جمله ای تکراری که بارها از سوی متخصصان پزشکی تاکید شده اما با وجود اهمیت این موضوع و تکرار آن تعدادی از افراد هنوز گوششان به این هشدارها بدهکار نیست.

منزل خارج شوند، برای خرید تر جیحا از منزل خارج نشوند و اینترنتی خرید کنند زیرا هر گونه خروج از منزل احتمال تماس با ویروس دلنا که در سطح این استان گسترده شده زیاد خواهد بود. کرونا تا کنون سه جهش زنیکی خطرناک شامل آلفا، بتا و گاما داشته و دلنا جدیدترین نسخه جهش یافته این ویروس است. سوه مرگبار کرونا موسوم به «دلنا» که به اذعان متخصصان ۶۰ تا ۷۰ درصد نسبت به سوه های قبلی مسری تر است.



## ۸ معجزه پوست لیمو در سلامت بدن و زیبایی پوست

بیماری های قلبی و عامل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند. مطالعه ای روی موش ها نشان داد که دی لیمون باعث کاهش قند خون، تری گلیسرید، و کلسترول بسد (ال دی ال) شد و در عین حال کلسترول خوب (اچ دی ال) را افزایش داد. باکتین موجود در پوست لیمو نیز می تواند با افزایش ترشح اسیدهای صفراوی تولیدی کبد سبب کاهش سطح کلسترول شود.

بیماری های قلبی و عامل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند. مطالعه ای روی موش ها نشان داد که دی لیمون باعث کاهش قند خون، تری گلیسرید، و کلسترول بسد (ال دی ال) شد و در عین حال کلسترول خوب (اچ دی ال) را افزایش داد. باکتین موجود در پوست لیمو نیز می تواند با افزایش ترشح اسیدهای صفراوی تولیدی کبد سبب کاهش سطح کلسترول شود.



بیماری های قلبی و عامل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند. مطالعه ای روی موش ها نشان داد که دی لیمون باعث کاهش قند خون، تری گلیسرید، و کلسترول بسد (ال دی ال) شد و در عین حال کلسترول خوب (اچ دی ال) را افزایش داد. باکتین موجود در پوست لیمو نیز می تواند با افزایش ترشح اسیدهای صفراوی تولیدی کبد سبب کاهش سطح کلسترول شود.

هستند که مبتلا شده و راهی بیمارستان ها و مراکز درمانی سراپی می شوند. وی بیان داشت: گروه دیگر که بسیار اندک بودند گفتند که دسترسی به ماسک ندارند بنابراین قیمت آن بالاست، در این ارتباط از سازمان هایی خواسته ام تا ماسک های از باقیمت و رایگان در اختیار این گروه های خاص بگذارند که امپاوری به ام این مهم توجه شود.

بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده ام و دیگر به این بیماری دچار نمی شوم، یعنی تصورشان این است که مقابل این بیماری مقاوم هستند.

## تماس با قطرات تنفسی فرد آلوده به کرونا یکی از راه های ابتلا به ویروس کرونا است، این قطرات تنفسی از طریق سرفه، عطسه و صحبت کردن انتشار می یابد بنابراین در این بین رعایت فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک که بارها به آن توصیه شده، بسیار مهم است.

بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده ام و دیگر به این بیماری دچار نمی شوم، یعنی تصورشان این است که مقابل این بیماری مقاوم هستند.

## ۸ معجزه پوست لیمو در سلامت بدن و زیبایی پوست

بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده ام و دیگر به این بیماری دچار نمی شوم، یعنی تصورشان این است که مقابل این بیماری مقاوم هستند.

بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده ام و دیگر به این بیماری دچار نمی شوم، یعنی تصورشان این است که مقابل این بیماری مقاوم هستند.

## مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

## عس خواس ضد ویروسی در مقابل با کرونا دارد

عس خواس ضد ویروسی در مقابل با کرونا دارد



مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

## ۸ معجزه پوست لیمو در سلامت بدن و زیبایی پوست

بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده ام و دیگر به این بیماری دچار نمی شوم، یعنی تصورشان این است که مقابل این بیماری مقاوم هستند.

بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده ام و دیگر به این بیماری دچار نمی شوم، یعنی تصورشان این است که مقابل این بیماری مقاوم هستند.

## مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

## عس خواس ضد ویروسی در مقابل با کرونا دارد

عس خواس ضد ویروسی در مقابل با کرونا دارد



مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

## ۸ معجزه پوست لیمو در سلامت بدن و زیبایی پوست

بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده ام و دیگر به این بیماری دچار نمی شوم، یعنی تصورشان این است که مقابل این بیماری مقاوم هستند.

بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده ام و دیگر به این بیماری دچار نمی شوم، یعنی تصورشان این است که مقابل این بیماری مقاوم هستند.

## مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

مسرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

## عس خواس ضد ویروسی در مقابل با کرونا دارد

عس خواس ضد ویروسی در مقابل با کرونا دارد

