

زمان مناسبی برای دهن کجی به نکات بهداشتی نیست

افزایش ابتلای خانوادگی به واریانت دلتا

با توجه به کاهش رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و افزایش ابتلای خانوادگی به واریانت دلتا، در آینده شاهد عوارض جسمی و روحی متعددی در بین خانواده‌ها خواهیم بود.



علاوه بر تمام عوارض جسمی و فیزیولوژیکی که ویروس کرونا بر افراد می‌گذارد و به دنبال افزایش ابتلای خانوادگی، در آینده‌ای نه چندان دور، شاهد بروز عوارض روحی روانی در افراد بسه و ویژه در کودکان و نوجوانان خواهیم بود.

همه این تاثیرات منفی جسمی و روانی نتیجه ساده‌انگاری همه‌گیری کروناست. در حال حاضر و با توجه به شرایط نسبتاً بحرانی بیمارستان‌های کشور، دهن کجی کردن به شیوه‌نامه‌های بهداشتی، اصلاً منطقی نیست. داشته‌باشیم.

ارتباط مصرف بیشتر غذاهای گیاهی با کاهش خطر بیماری قلبی

گروه بهداشت و سلامت بر اساس یک مطالعه طولانی ۳۰ساله، داشتن رژیم غذایی گیاهی در دوران جوانی با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در سنین میانسالی همراه است. یک مطالعه دیگر ۱۵ ساله هم نشان داد که خوردن غذاهای گیاهی بیشتر که باعث کاهش کلسترول می‌شود، با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان رابطه دارد. در این دو مطالعه جداگانه که معیارهای مختلف مصرف غذای گیاهی سالم تجزیه و تحلیل شد، محققان دریافتند که هم افراد بزرگسال جوان و هم زنان یائسه که رژیم غذایی‌شان عمدتاً گیاهی بود، کمتر دچار سکت قلبی شدند و با احتمال کمتر ابتلا به بیماری قلبی عروقی روبرو بودند. طبق توصیه انجمن قلب آمریکا، الگوی کلی رژیم غذایی سالم بر مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم چرب، مرغ و ماهی بدون پوست، آجیل و حبوبات و روغن‌های گیاهی غیر گوشتی تأکید می‌کند. همچنین مصرف محدود چربی اشباع، چربی ترانس، سدیم، گوشت قرمز، شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین را توصیه می‌کند. «یونی چوی» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مینه‌سوتا، در این باره می‌گوید: «تحقیقات قلبی بی‌روسی مصاد مغذی یا غذاهای تک متمرکز بود، اما اطلاعات کمی در مورد رژیم غذایی گیاهی و خطر طولانی مدت بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد. محققان رژیم غذایی و بروز بیماری قلبی را در ۴۹۴۶ فرد بزرگسال مورد بررسی قرار دادند. کسب کنندگان در زمان ثبت نام (۱۹۸۵-۱۹۸۶) در این مطالعه ۱۸ تا ۳۰ ساله بودند و در آن زمان عاری از بیماری‌های قلبی عروقی بودند. چوی در ادامه افزود: «رژیم غذایی بسیار مغذی و گیاهی برای سلامت قلب و عروق مفید است. رژیم گیاهی لزوماً گیاهخواری نیست. مردم می‌توانند از بین غذاهای گیاهی که تا حد امکان طبیعی هستند و فرآوری بالایی ندارند، انتخاب کنند. ماکرم می‌کنیم که افرادی که نگاه‌ها از محصولات حیوانی مانند مرغ سرخ نشده، ماهی سرخ نشده، تخم مرغ و لبنیات کم چرب استفاده نمایند.»

علائم واریانت دلتا با سرماخوردگی کودکان و افراد کم سن و سال به چشم می‌آید. همچنین بروز علائم گوارشی، افراد مبتلا شده‌اند و اقدامی برای انجام بی‌سسی آر، انجام نمی‌دهند. همین امر منجر به تکثیر سریع ویروس در بین اعضای خانواده می‌شود و در برخی موارد، به دلیل مراجعه دیرنگام، بخش زیادی از ریه درگیر می‌شود و ناچار به بستری بیماری می‌شویم. علاوه بر تمام عوارض جسمی و فیزیولوژیکی که ویروس کرونا بر افراد می‌گذارد و به دنبال افزایش ابتلای خانوادگی، در آینده‌ای نه چندان دور، شاهد بروز عوارض روحی روانی در افراد بسه و ویژه در کودکان و نوجوانان خواهیم بود. واریانت دلتا بیشتر از تمام جهش‌های که کرونا تا امروز داشته، کودکان را و نوجوانان را درگیر می‌کند. در حدی که در این بچیک، بخش اطفال بعضی از بیمارستان‌ها، ملو از کودکان مبتلا به کروناست. بررسی از متخصصان نگریم و کمترین تماس با سایر افراد نداشته‌باشیم همچنین مداومت بر استفاده از ماسک به ویژه در فضاهای سر بسته و عمومی، همچنان توصیه می‌شود. او گفت: توصیه ما این است که در صورت لزوم و نیاز به خریدهای ضروری، افراد از فروشگاه‌های بزرگی که فضای کافی و تهویه مناسب و امکان پارک‌شدن افراد در آن وجود دارد استفاده کنند. او اظهار کرد: تنها راه عملی پیشگیری از ابتلای خانوادگی این است که اول مراقب خودمان باشیم زیرا از ظهور علائم بیماری کل خانواده مبتلا خواهند شد. با توجه به واریانت دلتا با سرماخوردگی

دلتاست، زیرا اگر فردی از اعضای خانواده که تاکنون به این ویروس مبتلا نشده است به این جهش مبتلا شود تا زمان تشخیص، سایر اعضای خانواده را هم مبتلا می‌کند. او ادامه داد: این ویروس به گونه‌ای است که انتقال و سرایت پذیری آن، قبل از اینکه علائم بیماری مشخص شود، آغاز می‌شود. در نتیجه همه افراد باید احتیاط لازم را داشته باشند و بر استفاده از ماسک و حفظ فاصله گذاری اجتماعی مداومت کنند. این متخصص اپیدمیولوژی بیان کرد: منطقی نیست از مردم داشته باشیم که حتی در خانه‌های خود ماسک بزنند، ولی باید با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و مراقبت‌های جدی از ورود ویروس به خانه پیشگیری کرد یعنی به هیچ عنوان در مراسمی که حضور در آن ضرورتی ندارد شرکت نکنیم و در فضاهای بسته و بدون تهویه مناسب گردنمان را با سایر افراد نگیریم و کمترین تماس با سایر افراد نداشته‌باشیم همچنین مداومت بر استفاده از ماسک به ویژه در فضاهای سر بسته و عمومی، همچنان توصیه می‌شود. او گفت: توصیه ما این است که در صورت لزوم و نیاز به خریدهای ضروری، افراد از فروشگاه‌های بزرگی که فضای کافی و تهویه مناسب و امکان پارک‌شدن افراد در آن وجود دارد استفاده کنند. او اظهار کرد: تنها راه عملی پیشگیری از ابتلای خانوادگی این است که اول مراقب خودمان باشیم زیرا از ظهور علائم بیماری کل خانواده مبتلا خواهند شد. با توجه به واریانت دلتا با سرماخوردگی

علائم واریانت دلتا با سرماخوردگی کودکان و افراد کم سن و سال به چشم می‌آید. همچنین بروز علائم گوارشی، افراد مبتلا شده‌اند و اقدامی برای انجام بی‌سسی آر، انجام نمی‌دهند. همین امر منجر به تکثیر سریع ویروس در بین اعضای خانواده می‌شود و در برخی موارد، به دلیل مراجعه دیرنگام، بخش زیادی از ریه درگیر می‌شود و ناچار به بستری بیماری می‌شویم. علاوه بر تمام عوارض جسمی و فیزیولوژیکی که ویروس کرونا بر افراد می‌گذارد و به دنبال افزایش ابتلای خانوادگی، در آینده‌ای نه چندان دور، شاهد بروز عوارض روحی روانی در افراد بسه و ویژه در کودکان و نوجوانان خواهیم بود. واریانت دلتا بیشتر از تمام جهش‌های که کرونا تا امروز داشته، کودکان را و نوجوانان را درگیر می‌کند. در حدی که در این بچیک، بخش اطفال بعضی از بیمارستان‌ها، ملو از کودکان مبتلا به کروناست. بررسی از متخصصان نگریم و کمترین تماس با سایر افراد نداشته‌باشیم همچنین مداومت بر استفاده از ماسک به ویژه در فضاهای سر بسته و عمومی، همچنان توصیه می‌شود. او گفت: توصیه ما این است که در صورت لزوم و نیاز به خریدهای ضروری، افراد از فروشگاه‌های بزرگی که فضای کافی و تهویه مناسب و امکان پارک‌شدن افراد در آن وجود دارد استفاده کنند. او اظهار کرد: تنها راه عملی پیشگیری از ابتلای خانوادگی این است که اول مراقب خودمان باشیم زیرا از ظهور علائم بیماری کل خانواده مبتلا خواهند شد. با توجه به واریانت دلتا با سرماخوردگی

علائم واریانت دلتا با سرماخوردگی کودکان و افراد کم سن و سال به چشم می‌آید. همچنین بروز علائم گوارشی، افراد مبتلا شده‌اند و اقدامی برای انجام بی‌سسی آر، انجام نمی‌دهند. همین امر منجر به تکثیر سریع ویروس در بین اعضای خانواده می‌شود و در برخی موارد، به دلیل مراجعه دیرنگام، بخش زیادی از ریه درگیر می‌شود و ناچار به بستری بیماری می‌شویم. علاوه بر تمام عوارض جسمی و فیزیولوژیکی که ویروس کرونا بر افراد می‌گذارد و به دنبال افزایش ابتلای خانوادگی، در آینده‌ای نه چندان دور، شاهد بروز عوارض روحی روانی در افراد بسه و ویژه در کودکان و نوجوانان خواهیم بود. واریانت دلتا بیشتر از تمام جهش‌های که کرونا تا امروز داشته، کودکان را و نوجوانان را درگیر می‌کند. در حدی که در این بچیک، بخش اطفال بعضی از بیمارستان‌ها، ملو از کودکان مبتلا به کروناست. بررسی از متخصصان نگریم و کمترین تماس با سایر افراد نداشته‌باشیم همچنین مداومت بر استفاده از ماسک به ویژه در فضاهای سر بسته و عمومی، همچنان توصیه می‌شود. او گفت: توصیه ما این است که در صورت لزوم و نیاز به خریدهای ضروری، افراد از فروشگاه‌های بزرگی که فضای کافی و تهویه مناسب و امکان پارک‌شدن افراد در آن وجود دارد استفاده کنند. او اظهار کرد: تنها راه عملی پیشگیری از ابتلای خانوادگی این است که اول مراقب خودمان باشیم زیرا از ظهور علائم بیماری کل خانواده مبتلا خواهند شد. با توجه به واریانت دلتا با سرماخوردگی

چرا باید سیب زمینی بخوریم؟

سیب زمینی یک ماده غذایی بسیار مغذی و سرشار از مواد مغذی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است. سیب زمینی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است. سیب زمینی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است.



سیب زمینی یک ماده غذایی بسیار مغذی و سرشار از مواد مغذی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است. سیب زمینی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است. سیب زمینی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است.

سیب زمینی یک ماده غذایی بسیار مغذی و سرشار از مواد مغذی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است. سیب زمینی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است. سیب زمینی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است.

سیب زمینی یک ماده غذایی بسیار مغذی و سرشار از مواد مغذی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است. سیب زمینی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است. سیب زمینی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده غذایی به دلیل داشتن مقدار کمی چربی و کربوهیدرات، برای افرادی که رژیم کم‌چربی و کم‌کربوهیدرات دارند، گزینه مناسبی است.

احتمال پیشرفت سرطان با مصرف مداوم بادام زمینی

بسیاری از سرطان‌های اپیتلیال از طریق عبور از طریق جریان خون به سایر اندام‌ها سرایت می‌کنند. «اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است، اما این مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد بادام زمینی توسط بیماران سرطانی ممکن است خطر گسترش متاستاز را افزایش دهد.» محققان معتقدند این احتمال

بسیاری از سرطان‌های اپیتلیال از طریق عبور از طریق جریان خون به سایر اندام‌ها سرایت می‌کنند. «اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است، اما این مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد بادام زمینی توسط بیماران سرطانی ممکن است خطر گسترش متاستاز را افزایش دهد.» محققان معتقدند این احتمال

بسیاری از سرطان‌های اپیتلیال از طریق عبور از طریق جریان خون به سایر اندام‌ها سرایت می‌کنند. «اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است، اما این مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد بادام زمینی توسط بیماران سرطانی ممکن است خطر گسترش متاستاز را افزایش دهد.» محققان معتقدند این احتمال



بسیاری از سرطان‌های اپیتلیال از طریق عبور از طریق جریان خون به سایر اندام‌ها سرایت می‌کنند. «اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است، اما این مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد بادام زمینی توسط بیماران سرطانی ممکن است خطر گسترش متاستاز را افزایش دهد.» محققان معتقدند این احتمال

بهترین مکمل ها برای رفع خستگی را بشناسید

خستگی می‌شود و یکی از شایع‌ترین دلایل احساس خستگی به ویژه در زنان است. می‌توان آن‌ها را با طریق مصرف گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، غلات کامل، و دانه‌ها تأمین کرد و مصرف مکمل‌های آهن هم توصیه می‌شود. **ویتامین B۱۲** کمبود ویتامین B۱۲ دارای طیف وسیعی از علائم است، اما یکی از اصلی‌ترین آنها خستگی شدید و کمبود انرژی است. به توصیه محققان، بزرگسالان رده سنی ۱۹ تا ۶۴ سال روزانه به ۱.۵ میکروگرم ویتامین B۱۲ نیاز دارند. ویتامین B۱۲ در گوشت، ماهی قرمز، ماهی کاد، شیر، پنیر،

و عدم فعالیت بدنی باشد. پزشکان مصرف برخی مکمل‌ها را برای جبران خستگی توصیه می‌کنند. **منیزیم** یکی از شاخص‌های اولیه کمبود منیزیم خستگی است. منیزیم برای متابولیسم طبیعی انرژی ضروری است و در غلات سبوس دار، تخم مرغ، آجیل و سبزیجات پهن برگ مانند کلم پیچ و اسفناج یافت می‌شود. اگر رژیم غذایی شما دارای میزان کم این گروه‌های غذایی است، بهتر است برای افزایش سطح انرژی خود از مکمل منیزیم استفاده کنید. **آهن** کمبود آهن اغلب منجر به

خستگی و واژه‌ای است که برای توصیف کمبود انرژی استفاده می‌شود. خستگی می‌تواند تأثیر جدی بر سلامت داشته باشد، انگیزه و توانایی تمرکز را از بین ببرد و در صورت عدم درمان مشکلات دیگری ایجاد کند. دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است باعث خستگی شود و بسیاری از آنها با استفاده از مکمل‌های بدون نسخه و تغییر در شیوه زندگی به راحتی قابل حل هستند. خستگی می‌تواند ناشی از موارد مختلفی مانند نداشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی، نوشیدن الکل، استرس هیجانی، کم‌خوابی

دکه مطبوعات

افزایش شیوع کرونا دلتا در هرگزگان

سولان قدر خیرتکاران را یاداند

معاون استاندار اصفهان

معاون استاندار اصفهان

معاون استاندار اصفهان

جزیره در قرنطینه

روزنامه اقتصاد

روزنامه اقتصاد

روزنامه اقتصاد

اعتدال

رئیس قوه قضائیه و دادستان تهران به همراه ۱۲۵ قاضی بازپرس حاکمان از «دوین» و زندان بزرگ تهران، بازنگارهای سیاسی گسترده‌تر کردند

رودرو

بازندانیان امنیتی

اعتدال

همیشه‌های

سرایت خشکسالی

به پاییز

به دنبال دارو

همیشه‌های

منتصیح

وقتی میوه از پشت خنجر زد

حق الزحمه

کلان برای تریزق

منتصیح

ایران

ضرب الاجل برای تحول در مقابله با کرونا

کتابخانه

کتابخانه

ایران

آینده ستم‌توست بیمه را باور کن

بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه) - بیمه‌های بازرگانی و بائری - بیمه درمان تکمیلی نفری و کرونا - بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی - بیمه عمر و تشکیل سرمایه - بیمه گوشی موبایل، لب‌تاب و تبلت - بیمه مسئولیت و مهندسی ساختمان

شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۰۲۷۴۵۰۲۰

نماینده‌گی عزیزه امون - کد: ۹۸۷۱