

آثار واکسیناسیون بر کنترل پاندمی قرن؛

# اثرات جمعی تصمیمات فردی در دوران کرونا

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با تاکید بر لزوم گسترش آموزه‌های خود مراقبتی، گفت: گاهی واکسیناسیون یک فرد نه تنها پیامد مثبتی برای خود و خانواده‌اش دارد بلکه بر کل جامعه اثر گذاری مثبت دارد و این امر نیز از ابعاد دیگر خودمراقبتی است.

گروه بهداشت و سلامت - دکتر فرشیدر ضرابی، با اشاره به اینکه خودمراقبتی یکی از موضوعات پایه‌ای خدمات بهداشتی است، گفت: یعنی افراد و جامعه باید بتوانند از خود و خانواده خود در برابر مخاطراتی که می‌تواند سلامتشان را به خطر اندازد مراقبت کرده و سطح سلامت خود را بر اساس تعاریف سازمان بهداشت جهانی ارتقا دهند. این توانمندی نیاز به دانش و مهارت دارد که بخشی از آن را وزارت بهداشت به عنوان متولی سلامت جامعه بر عهده دارد که با برنامه‌های متنوعی این کار در سطح خانواده و جامعه در مدرسه، دانشگاه، کانون‌های محلات و... انجام می‌شود. وی با اشاره به اینکه برنامه خودمراقبتی نسبتاً جدید است،

**توجه به نقش یک فرد در جامعه و توجه به اثرات جمعی تصمیمات فردی، اکنون در پاندمی مشخص است. گاهی واکسیناسیون یک فرد نه تنها پیامد مثبتی برای خود و خانواده‌اش دارد بلکه بر کل جامعه اثر گذاری مثبت دارد و این امر نیز از ابعاد دیگر خودمراقبتی است.**



... و با همکاری دارند و انتظار می‌رود سال به سال در این برنامه موفق‌تر شویم. این متخصصان بیماری‌های عفونی درباره تأثیر خودمراقبتی در پاندمی کرونا، تصریح کرد: تا پیش از این در ایران و جهان تمرکز خودمراقبتی‌ها بر بیماری‌های عفونی ماند فشار خون و ورزش و جوانان، سازمان صدا و سیما

خودمراقبتی بر کنترل پاندمی کرونا نیازمند مطالعات گسترده است، اما توانمند بودن افراد و افزایش تاب‌آوری فردی در برابر فشارهای روانی می‌تواند به حفظ فرد و تاب‌آور شدن او در شرایط سخت پاندمی کمک کند. او با تأکید بر اینکه خودمراقبتی از برنامه‌های مهم وزارت بهداشت است، اظهار کرد: این برنامه از طریق ساختار وزارت بهداشت از طریق دانشگاه‌ها و شبکه بهداشتی در همه استان‌ها و شهرستان‌ها توسط همکاران مادر رابطه با بیماری‌های غیرواگیر نظیر چاقی، دیابت، سرطان و... و بیماری‌های واکسیناسیون کرونا، سل و... در حال اجرا است.

وی در پایان تأکید کرد: توجه به نقش یک فرد در جامعه و توجه به اثرات جمعی تصمیمات فردی، اکنون در پاندمی مشخص است. گاهی واکسیناسیون یک فرد نه تنها پیامد مثبتی برای خود و خانواده‌اش دارد و این امر نیز از ابعاد دیگر خودمراقبتی است.

## گیاهانی جادویی برای افزایش انرژی بدن و بهبود عملکرد مغز

فعالیت‌های ذهنی می‌شود. با این حال، باید در مصرف این گیاه احتیاط لازم به عمل آید.

جینسینگ با داروهای رایجی که برای درمان بیماری‌هایی همچون دیابت، افسردگی و بیماری‌های قلبی تجویز می‌شود تداخل دارویی دارد و باید پیش از مصرف با پزشک در این زمینه مشورت کنید.

این گیاه باعث کاهش خستگی و بی‌حالی، بهبود حافظه و افزایش انرژی فرد می‌شود.

**۴- مریم‌گلی**  
مریم‌گلی دارای ترکیبات مختلفی است که برای بدن بسیار مناسب است. مصرف مریم‌گلی باعث بهبود خلق و خوی، افزایش هوشیاری، توجه و تمرکز، و ارتقای حافظه می‌شود. تحقیقات نشان داده است این گیاه به صورت موثری مانع از فعالیت یک آنزیم در فعالیت مغز شده و همین امر به بهبود عملکرد این اندام حیاتی کمک می‌کند.

**۵- جینسینگ**  
از دوره باستان جینسینگ به دلیل افزایش انرژی بسیار مورد توجه بوده است. این گیاه باعث تحریک فعالیت مغزی و بهبود عملکرد ورزشکاران و

گروه بهداشت و سلامت - محققان می‌گویند برخی گیاهان دارویی می‌توانند باعث افزایش انرژی بدن و ارتقای عملکرد مغز شوند.

انسان مدرن زندگی پُرسرعت، با پیشرفت سریع، کارهای زیاد و محیط پُراسرتر دارد. تمامی این موارد بر جسم و ذهن او تأثیر می‌گذارد. کمبود خواب، اشتها، بی‌علاقگی به تجمعات اجتماعی، و مواردی از این دست در پی زندگی ناسالمی که ما داریم بروز می‌کند.

با این حال، خیر مسرت بخش این است که می‌توانید با مصرف برخی گیاهان انرژی خود را افزایش داده و باعث بهبود تمرکز ذهنی خود شوید. در این مطلب به برخی از گیاهان می‌پردازیم:

**۱- رزماری:**  
تحقیقات نشان داده است رزماری و به ویژه روغن تهیه شده از آن باعث بهبود عملکرد شناختی انسان می‌شود. استنشاق عصاره رزماری باعث وارد شدن آن به جریان خون شده و به طور مستقیم بر مغز تأثیر مثبت می‌گذارد. می‌توانید رزماری را به عنوان یک ادویه به غذای خود افزوده و از خواص آن بهره‌مند شوید.

**۲- گیلاس زمستانی:**  
گیاه گیلاس زمستانی که با نام «پنیرباد خواب آور» نیز شناخته می‌شود از گذشته‌های دور در طب سنتی هند مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه توانایی قدرتمندی در بهبود عملکرد مغز دارد. تحقیقات نشان داده است مصرف گیلاس زمستانی باعث بهبود حافظه، افزایش تمرکز و توجه، و ارتقای اطلاعات در مغز می‌شود. همچنین این گیاه به افزایش انرژی بدن کمک کرده و به ویژه برای بهبود عملکرد ورزشکاران مناسب است.

نعنا  
نعنا یکی از گیاهان پرخواص با رایحه‌ای شفاف‌بخش است. استنشاق عصاره گیاه نعنا به افزایش انرژی بدن، بهبود خلق و خوی، ارتقای عملکرد ورزشکاران، و بیشتر شدن هوشیاری کمک می‌کند. همچنین عصاره

## صفات ژنتیکی غالب و مغلوب چگونه مشخص می‌شوند

صفات انتخاب کرد. صفت طول، به گونه‌ای که او گیاه نخود ساقه بلند را با گیاه نخود ساقه کوتاه جفت کرد و متوجه تولید نسل سلسلی از گیاه نخود ساقه بلند شد. بنابراین به این نتیجه رسید که این ویژگی قوی‌ترین یا همان چیزی است که غالب نامیده می‌شود. سپس دو نوع کوتاه و دراز از همین گیاه را با هم جفت کرد که به این نتیجه رسید که صفت با کوتاه ضعیف‌ترین یا به اصطلاح صفت مغلوب است.

ژنتیک دانان از آزمایش‌های خود روی گیاهان و حیوانات به این نتیجه رسیدند که ویژگی‌های ژنتیکی در همه موجودات زنده از جمله انسان به دو دسته تقسیم می‌شود:

**صفات غالب:** صفات قوی  
صفات غالب: صفات قوی

بیماری‌ها و ژن‌ها  
برخی بیماری‌ها با نقص یکی از ژن‌های منتقل شده از والدین به فرزندان همراه است و این نقص می‌تواند در یک ژن باشد که کشف بیماری را تسهیل می‌کند، در حالی که در تشخیص همه بیماری‌های مربوط به ژن‌ها مشکل وجود دارد.

زیرا در یک الگو قرار نمی‌گیرند و از جمله بارزترین نمونه‌های بیماری‌های ژنتیکی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:  
کم خونی داسی شکل  
بیماری هانتینگتون  
سرطان پستان

صفات ژنتیکی غالب و مغلوب  
صفات ژنتیکی غالب و مغلوب

صفات ژنتیکی غالب و مغلوب  
صفات ژنتیکی غالب و مغلوب

صفات ژنتیکی غالب و مغلوب  
صفات ژنتیکی غالب و مغلوب

## آیا طبخ غذا در دمای بالا برای سلامتی ضرر دارد؟



ممکن است مشکل حقیقی باشد و نه میزان روغنی که ما استفاده می‌کنیم. راج بوپال (Raj Bhopal) استناد به بهداشت عمومی در دانشگاه ادینبرو که ریاست این تحقیقات را بر عهده داشته، در این باره می‌گوید: این به سرخ کردن ارتباطی ندارد؛ بلکه به فرایند پخت و پز و درجه حرارت مرتبط است.

زمانی که ما غذا را در دمای بالا می‌پزیم، این مسأله سبب می‌شود تا مواد شیمیایی که ما به عنوان آلاینده‌های نئو (NFCs) آن را می‌شناسیم، آزاد شود. این گروه شامل استیک‌های چرب ترانس یا «چربی‌های ترانس» که می‌دانیم خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، می‌شود. بوپال می‌گوید: زمانی که دما بالا است، چربی‌های ترانس در سرعت بالایی تولید می‌شود.

محققان بر این باورند که غذاهایی که معمولاً شامل طبخ غذا در روغن داغ در دمای بالا می‌شوند، می‌تواند چربی‌های ناسالمی را آزاد کند.

فوائد موز برای سلامتی  
یک متخصص تغذیه در سن دیگو آمریکا به پایگاه «لایو ساینس» گفت: موز سرشار از پتاسیم و پکتین (نوعی فیبر قدرتمند) است.

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد، پخت غذا در دمای بسیار زیاد می‌تواند به سلامتی آسیب رساند.

اگر شما نیز از افرادی هستید که طر فرار استیک‌های زیاد پخته شده و سبوسه‌های سرخ شده ترد شده هستید، ممکن است مجبور شوید نظر خود را تغییر دهید؛ چرا که تحقیقات نشان می‌دهد دمای زیاد ممکن است خطر قلبی را در شما افزایش دهد.

حتی باید گفت چیزهایی که دوار سرخ شده اند، خطر بالاتری نیز دارند. اگرچه شما باید این مطلب جدیدی به نظر نرسد؛ چرا که همه ما می‌دانیم از غذاهای سرخ کردن و روغنی باید دوری کرد؛ زیرا روغن اضافی برای قلب و نیز نور کم‌تر ضرر دارد؛ اما بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۶ در مجله تغذیه «Journal Nutrition» منتشر شد، نشان داد ممکن است دمای که ماساژهای خود را در آن دما می‌پزیم،

موز نه تنها فواید فراوانی را برای سلامتی فراهم می‌کند، بلکه یکی از محبوب‌ترین میوه‌هایی است که در سراسر جهان وجود دارد. صادرات جهانی موز طبق گزارش‌های اولیه سازمان ملل به ۲۴.۵ میلیون تن در سال ۲۰۲۰ رسید. حدود نیمی از این مقدار از سوی آمریکا و اتحادیه اروپا وارد شده بود.

موز از میوه‌هایی خوب برای قلب به شمار می‌رود. این میوه سرشار از پتاسیم و الکترولیت است که به سلامت قلبی و کوچک‌سازی رگ‌ها کمک می‌کند. به این ترتیب، پتاسیم یک سیگنال الکتریکی

## دکه مطبوعات

مبارزه با فساد در شهرداری ها با جدیت دنبال شود

آبان سال

اقتصاد کیش

ضعیف بود

رفت و برگشت ۲۴ ساعته در بازار خودرو

معجزه سردار در عصر پنجشنبه

همیشه برای

رمزگشایی از مطالبات ایران در وین

ایران

حمایت دولت از خریداران خودرو

اعتراض

دولت ۴۲۰۰ تومانی استخوانی در گلولی دولت

صنایع چوب  
حلاج کیش  
کلید سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل  
تلفن: ۷۴۹۸۲۵۲