



بیماری واکسن تزریق کرد، با توجه آن زمان مردم نباید با بی توجهی به رعایت پروتکل های بهداشتی سبب دامن زدن به آن شوند.

با تزریق ۲ دز واکسن در برابر کرونا واکسینه شدند، توصیه می شود حتما دز سوم را دریافت کنند.

وی تصریح کرد: در حال حاضر کارکنان بهداشت و درمان و افراد بالای ۶۰ سال واجد شرایط برای دریافت دز سوم هستند و این اقدام در مراکز و پایگاه های واکسیناسیون کشور انجام می شود.

این متخصص بیماریهای عفونی با بیان اینکه وضعیت کرونا در کشور تحت کنترل است، اظهار داشت: در حال حاضر از لحاظ کنترل بیماری کرونا در کشور وضعیت خوبی داریم اما نباید عسادی انگاری و بی توجهی به رعایت شیوه نامه های بهداشتی باعث آغاز موج ششم کرونا شود.

مردمانی گفت: بیماری کرونا هیچگاه از بین نخواهد رفت اما از

# دز سوم واکسن کرونا چه زمانی و برای چه کسانی تزریق می شود؟

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا با تاکید بر اینکه دز سوم واکسن کرونا باید بعد از گذشت ۶ ماه تزریق شود، گفت: در حال حاضر کارکنان بهداشت و درمان و افراد بالای ۶۰ سال واجد شرایط برای دریافت دز سوم هستند و این اقدام در مراکز و پایگاه های واکسیناسیون کشور انجام می شود.

به دلیل اینکه ایمنی بخشی و تولید آنتی بادی آن در بدن پایین تر است، باید برای دز سوم (پادآور) آسترانکا یا پاستوکوک پلاس تزریق شود. این عضو ستاد ملی مقابله با کرونا تصریح کرد: واکسن های سینوفارم، برکت و بهارات از نوع ویروس غیر فعال است و افرادی که چهار ماه از تزریق دز دوم آنان با این واکسن ها گذشته می توانند اقدام به تزریق دز سوم کنند.

گروه بهداشت و سلامت - مسعود مردانی افزود: نوع واکسنی که در دز سوم مورد استفاده قرار می گیرد بستگی به واکسنی دارد که افراد در دزهای اول و دوم دریافت کرده اند. افرادی که واکسن آسترانکا و اسپوتنیک که در دز اول و دوم تزریق کرده اند برای دز سوم همین نوع واکسن را بزنند در صورت در دسترس نبودن باید کوو پارس یا استراکوزن دریافت کنند.

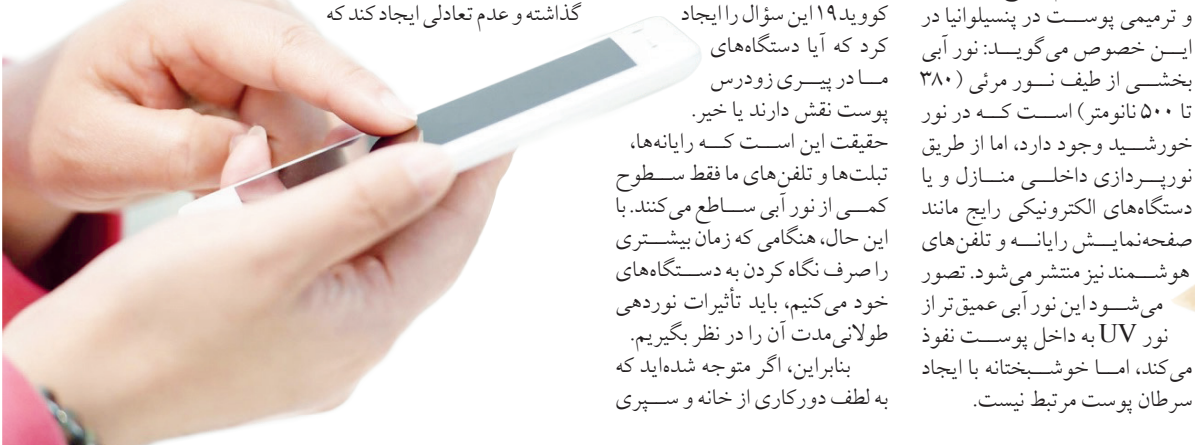
وی اظهار داشت: کسانی که با واکسن برکت و بهارات در برابر کرونا در ۲ دز واکسینه شدند در دز سوم آسترانکا یا کوو پارس تزریق کنند و افرادی که واکسن آدنو ویروسی زدند، نوبت پادآورشان می تواند آسترانکا یا پاستوکوک پلاس باشد. مردانی افزود: واکسن سینوفارم

## تلفن همراه را به رختخواب نبرد

کیفیت خواب را تحت تأثیر منفی قرار دهد. از آنجایی که نور آبی باعث می شود که گونه های فعال اکسیژن کلانژن را تجزیه کند، پیشنهاد می شود که محصولات مراقبت از پوست حاوی آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C استفاده شود. شما معمولاً ویتامین C را در سرم ها پیدا می کنید. اکسید آهن یکی دیگر از موادی است که ممکن است دامن زدن به آن شوند.

بنا بر اعلام آکادمی چشم پزشکی آمریکا، بیشتر نور آبی که افراد در معرض آن قرار می گیرند، از خورشید ناشی می شود. میزان نور آبی ساطع شده توسط دستگاه های الکترونیکی «تلفن کسری» از نوری است که توسط خورشید منتشر می شود - اما مشکل این است که ما دائماً در کنار این دستگاه ها وقت می گذرانیم، آن ها را همه جا همراه خود داریم و نزدیک سر و صورت خود نگاه می داریم. براساس داده های نیلسن که در ژوئیه ۲۰۱۸ منتشر شد، ۱۱ درصد از آمریکایی ها بیش از ۱۱ ساعت در روز را صرف استفاده از رسانه های دیجیتال می کنند.

زمان بیشتر در مقابل دستگاه های الکترونیکی مان در طول قرنطینه می گذراند. این ۱۹ سؤال را ایجاد کرد که آیا دستگاه های ماسک در پیری زودرس و پوست نقش دارند یا خیر. حقیقت این است که رایانه ها، تبلت ها و تلفن های ما فقط سطوح کمی از نور آبی ساطع می کنند. این حال، هنگامی که زمان بیشتری را صرف نگاه کردن در دستگاه های خود می کنیم، باید تأثیرات نوری طولانی مدت آن را در نظر بگیریم. بنابراین، اگر متوجه شده اید که به تلفن دورکاری از خانه و سبزی



## مصرف فست فودها باید هر چند وقت یک بار باشد؟

هفته ای یک بار یا دو هفته یک بار آن را مصرف کنید. البته این قانون باید برای کسانی اجرائی شود که وزن ایده آلی دارند و دچار مشکلات خاص یا بیماری های زمینه ای نیستند و اگر نه در اینصورت حداقل میزان چربی و سرخ کردنی باید برای افراد در نظر گرفته شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: با توجه به کم تحرکی بهتر است که افراد هر دو هفته یک بار از غذاهای بیرون استفاده کنند تا دچار اضافه وزن نشوند و به اینصورت انسداد اید آل خود را همواره حفظ کنند. جوزدانی بیان کرد: برخی ها غذاهایی مانند: شنیسل، همبرگر، مرغ سوخاری و ... را در داخل خانه درست می کنند که در اینصورت باید در درماتی بیان کرد: همه افراد باید در مصرف فست فودها حد تعادل را رعایت کنند تا بتوانند بدنی سالم داشته باشند.

مصرف مانند: انواع ناکت، شنیسل مرغ، کوکو سبزی، کتلت و ... که تهیه می کنیم و به سرخ کردن آن ها می پردازیم هم جزو فست فودها به شمار می آید. جوزدانی گفت: مصرف غذاهایی که سریع آماده می شوند حتی آن هایی که در داخل خانه سرخ می شوند جزو رده فست فودها قرار می گیرند، یعنی احتمال دارد که فرد در طول هفته به صورت مرتب گوشت چرخ کرده مصرف کند که در اینصورت محتوای چربی آن زیاد است و به علت سرخ شدن در رده فست فودها قرار خواهد گرفت.

او ادامه داد: غذاهای سرخ شده جوزدانی تصریح کرد: گاهی اوقات برخی افراد لاغر دچار بیماری های قلبی و عروقی می شوند که علت آن مصرف غذاهای پر چرب و فست فودهاست. او با بیان اینکه غذاهای فست فودی تنها آن چیزی نیست که از رستوران سفارش می دهیم یا اینکه در رستوران مصرف می کنیم، تاکید کرد: خیلی از غذاهای آماده



## دکه مطبوعات

### صبح خاتمه

گزارشگر ویژه اقتصادی

واگذاری اختیارات بیشتر به استانداران

ساخت یک فرودگاه عسکری توسط متخصصان داخلی در قم

### اقتصاد کیش

روزنامه

کارت کیشوندی! نیازمندان نگاه کاروبارها و افزایش ضایعات مرده می

رونمایی از روز شمار جام جهانی ۲۰۲۲ قطر

تایج بررسی نشان داد که شکتی استخوان با حداقل تروما در بیسن مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی در مقایسه با افراد هم چنین دریافتند افرادی که هم سیگارهای معمولی و هم الکترونیکی استفاده می کنند، در مقایسه با افرادی که تنها سیگار معمولی مصرف می کنند شیوع بیشتری از این نوع شکتی را گزارش کرده بودند.

### اصطک

مهم ترین حرف های رئیس جدید سازمان نظام پزشکی کشور در اولین نشست مطبوعاتی با خبرنگاران

پیشنهاد افزایش ۶۰ درصدی تعرفه پزشکی

احتمال استفاده دیوان از فرصت گفت و گوهای برجانی برای فرار از نظارت در مورد ترحامی

مرگ چقدر راحت بود!

### دستخیز

مشاوره علیه فزونی زندانها

زمان منطقی برای فروش دلار

قتل عام بنظر توسط سازمان

خاندانها در شرف

زود خوردهای فرهنگی در حد اعلا!

### همیشه پاری

متروی پرنده، ۱۰ سال در ایستگاه انتظار

سند ۱۰۰ شکتی

کاهش ۱۰ درصدی تورم در آمار نخست دولت

### ایران

ارتیه پر در سر برای دولت سیزدهم

طنین رنگ مهر در آذر

مکان درخت خاکی

## تأثیر سیگار الکترونیکی بر سلامت استخوانی در بزرگسالان

روی ۵۵۰۰ زن و مرد بزرگسال پرداخته و ارتباط بین استعمال سیگار الکترونیکی و شکتی استخوان با حداقل تروما را مورد بررسی قرار دادند. ۴۵۱۹ نفر (۸۱.۲ درصد) هرگز سابقه مصرف سیگار الکترونیکی نداشتند، ۱۰۵۰ نفر (۱۸.۸ درصد) مصرف کننده سیگار الکترونیکی بوده و ۴۴۴ نفر (۸.۰ درصد) مواردی از شکتی استخوان با حداقل تروما گزارش کرده اند.

گروه بهداشت و سلامت - استفاده از سیگار الکترونیکی ممکن است به سلامت استخوانی در افراد بزرگسال آسیب وارد کند. در حالیکه استعمال سیگار معمولی و سستی یک عامل خطرزا در بروز عارضه پوکی استخوان و تأثیر استفاده از سیگار الکترونیکی بر سلامت استخوانی پیش از این مورد مطالعه قرار نگرفته بود. پزشکان در یک مطالعه جدید روی بیش از ۵۵۰۰ بزرگسال مصرف کننده سیگار الکترونیکی در تمام گروه های سنی دریافتند که استعمال سیگار الکترونیکی با شیوع بیشتری نوعی شکتی استخوان با حداقل ضربه مرتبط است.

ترک سیگار معمولی به بازار عرضه شده اند. در حالیکه سیگار عامل خطرزا در بروز پوکی استخوان و شکتی ناشی از آن است، ارتباط بین استفاده از سیگار الکترونیکی و سلامت استخوان، به ویژه شکتی استخوان با حداقل ضربه قبلا مورد مطالعه قرار نگرفته بود. متخصصان آمریکایی به مطالعه

رانیز تحت تأثیر قرار دهد. شکتی استخوان با حداقل ضربه به عنوان ترکیبی از شکتی ها در لگن، ستون فقرات از میج دست شناخته می شود که ممکن است در صورت زمین خوردن حتی از ارتفاع کم نیز اتفاق افتد. امروزه در برخی از کشورها سیگارهای الکترونیکی به عنوان یک جایگزین سالم تر و کمک کننده در

## استفاده از ماسک خطر ابتلا به کرونا را تا ۵۳ درصد کاهش می دهد

در ایالت هایی که استفاده از ماسک اجباری بود، ۲۹ درصد کاهش یافت. در میان پنج مطالعه ای که به فاصله گذاری فیزیکی پرداخته بود، محققان به کاهش ۲۵ درصدی در میزان ابتلا به کووید ۱۹ پی بردند. یک مطالعه در ایالات متحده کاهش ۱۲ درصدی در انتقال ویروس کرونا را نشان داد، در حالی که مطالعه دیگری در ایران از کاهش در مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ خبر داد. همچنین محققان، شش دست ها به گفته محققان، کاهش قابل توجهی در موارد ابتلا به کووید ۱۹ را تا ۵۳ درصد نشان می دهد.

گروه بهداشت و سلامت - اساس مطالعه جدید محققان، وقتی مردم برای کاهش شیوع ویروس کرونا از ماسک استفاده می کنند، تعداد موارد ابتلا به عفونت های جدید کووید ۱۹ تا ۵۳ درصد کاهش می یابد. فاصله گذاری اجتماعی و شستن دست ها نیز در کاهش تعداد مبتلایان مؤثر بود، اما استفاده از ماسک مؤثرترین ابزار برای مقابله با ویروس کرونا بود.



تجزیه و تحلیل گسترده تر با مطالعات بیشتر، مشخص شد پوشیدن ماسک باعث کاهش انتقال کرونا، موارد ابتلا و مرگ و میر می شود. در یک مطالعه در ۲۰۰ کشور، استفاده اجباری ماسک منجر به تقریباً ۴۶٪ کاهش پیامدهای منفی کووید ۱۹ شد. در مطالعه دیگری در ایالات متحده، انتقال ویروس کرونا عمومی نیز وابسته است.

محققان این مطالعه می گویند: اقدامات شخصی و اجتماعی، از جمله شستن دست ها، استفاده از ماسک و فاصله گذاری فیزیکی در کاهش بروز کووید ۱۹ مؤثر است. تیم تحقیقاتی که شامل متخصصان بهداشت عمومی و بیماری های عفونی در استرالیا، چین و بریتانیا بود، ۷۲ مطالعه را در مورد اقدامات احتیاطی کووید ۱۹ در طول

# صنایع چوب

# حلاج کیش

کلید سفارشات

MDF، چوبی

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

دکوراسیون غرفه و منزل