

گروه بهداشت و سلامت - دکتر

سرویس زینلی عضو هیات علمی انستیتو پاستور ایران، درنگ در تزریق واکسن کرونا را جایز ندانست و از مردم تقاضا کرد که به هیچ وجه در مورد تزریق واکسن تعلل نکرده و به برخی اظهارات بی پشتوانه علمی توجه نکنند. وی ادامه داد: نتایج بررسی‌ها و همچنین آمار و ارقام منتشره نشان می‌دهد که تزریق واکسن کرونا در کاهش مرگ و میر و بستری در بخش‌های مراقبت ویژه نقش اصلی دارد. این آمار در ایران بسیار مشهود است و هم مطالعات و مشاهدات دیگر کشورها آن را نشان می‌دهد.

رییس شبکه پزشکی مولکولی کشور با یادآوری اینکه عوارض بسیار کم تزریق واکسن کرونا قابل چشم پوشی است، اظهار داشت: مردم نگران عوارض اندک واکسن کرونا نباشند و اقدام به تزریق واکسن کنند زیرا عوارض ابتلا بسیار شدیدتر و خطرناک است.

زینلی همچنین اظهار داشت: فواید تزریق واکسن کرونا به مراتب بیشتر از آسیب‌های آن است و در نتیجه مردم واکسن بزنند و در این کار اصلا تعلل نکنند.

وی ادامه داد: کادر درمان اعم از پزشک و پرستار که در مواجهه مستقیم

رییس شبکه پزشکی مولکولی کشور:

درنگ در واکسیناسیون کرونا مرگ آفرین است

رییس شبکه پزشکی مولکولی کشور گفت: تعلل و درنگ در تزریق واکسن کرونا می‌تواند آسیب‌های جدی حتی مرگ را به دنبال داشته باشد به عبارتی هر گونه سهل‌انگاری می‌تواند تهدید جدی برای سلامت شهر و نلدان باشد.

با این بیماری بودند، پس از تزریق ۲ دز اصلی کمتر دچار عوارض بیماری همچون بستری و مرگ و میر شدند و برخی از آنها دز سوم واکسن کرونا را نیز دریافت کردند و بقیه هم در حال تزریق واکسن هستند. تا زمانی که این ویروس شایع است باید با تزریق واکسن یادآوری از خطرات مرگ و میر آن کاست.

رییس انجمن بیوتکنولوژی ایران خاطر نشان کرد: کشورهایی مانند آلمان و انگلیس در ابتدای شیوع این همه گیری فوت شدگان فراوانی داشتند اما پس از واکسیناسیون شدن حداکثر جمعیت این کشور، فوت بزرگ‌ترین باوجود متلایان بسیار زیاد، کاهش چشمگیری یافته است. وی تاکید کرد: می‌توان ادعا کرد

مصرف صبحانه بر کنترل وزن تاثیر دارد؟

بهداشت در دانشگاه ایندیانا ایالات متحده، می‌گوید: نخوردن صبحانه در صبح تأثیر بسیار محدودی بر تغییر وزن بدن دارد. این محقق مطالعه‌ای را روی جایگاه بالای وعده صبحانه انجام داده است، به طوری که مردم به این باور رسیدند که نقش مهمی در کنترل وزن و توده ناحیه کمر دارد. به گفته واشنگتن پست، محبوبیت این دیدگاه‌ها از وعده غذایی صبح تاحد زیادی نتیجه تبلیغات شرکت‌های غلات صبحانه آمریکایی است.

رشد کودکان با مصرف صبحانه
در آغاز قرن بیستم، فواید غلات صبحانه مانند «ذرت فلکس» در آمریکا ترویج شد و گفته شد که باعث رشد کودکان و تقویت توانایی‌های ذهنی بزرگسالان می‌شود.

این محقق معتقد است که تأثیر تبلیغات «سی دیلیو پست» در ایالات متحده به حدی بود که صبحانه

در یک تجزیه و تحلیل در سال ۲۰۱۹ بر اساس هفت تحقیق پزشکی، مشخص شد افرادی که از آن‌ها خواسته



موسیقی، پاسخی برای درمان آلزایمر

براین اساس یادآوری رویدادهای زندگی نامه‌ای مرتبط با قطعات خاصی از موسیقی با محرک‌های سمعی و بصری مرتبط است. این مطالعه که توسط Margal و مرکز تحقیقات مغز بتا بارسلوناً ترویج شد از طریق تحریک مغناطیسی، شبکه‌های مغزی را که هنگام شنیدن موسیقی مرتبط با خاطرات فعال می‌شوند و نیز موسیقی‌هایی را که ارتباطی با خاطرات ندارند، تعیین کردند. با مقایسه این دو، محققان شبکه مغزی خاصی را برای دسترسی به خاطرات زندگی که مرتبط با قطعات موسیقی که شرکت کنندگان به آن گوش می‌دادند،

مواد غذایی که فشار خون را کاهش می‌دهند

طعم‌دهنده‌های طبیعی و گیاهی استفاده می‌کنند، فشار خون پایین‌ترین تری دارند. برخی از این افراد از ادویه و سبزی معطر در تغذیه خود نیز استفاده می‌کنند و برای مثال میوه را همراه با سبزی معطر مصرف می‌کردند. فشار خون بالا یکی از مهمترین مشکلات سلامت جهان است. بر اساس بیانیه مشترک سازمان جهانی بهداشت و امپریال کالج لندن، بررسی بیش از ۱۰۰ میلیون نفر بین سن ۳۰ تا ۷۹ سال در سال ۱۸۴ کشور نشان می‌دهد تعداد افراد بالغ ۳۰ تا ۷۹ ساله مبتلا به فشار خون از سال ۱۹۹۰ میلادی تاکنون دو برابر شده و از ۶۵۰ میلیون به ۱.۲۸ میلیارد نفر رسیده است. فشارخون بالا در دسترس است. با یک بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه مغزی و بیماری‌های کلیوی و به‌طور کلی ناتوانی افراد میانسال و سالمندان است. نکته جالب توجه آن است که این عامل کشنده به راحتی قابل تشخیص، پیشگیری و درمان است. در ادامه این گزارش آمده است در سال ۲۰۱۹ میلادی بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلابودند که اکثر آن‌ها کشورهای فقیر و کم‌درآمد زندگی می‌کنند. با استفاده از یک دستگاه سنجش فشار خون خانگی می‌توان فشار خون را در تمام طول روز کنترل کرد. در صورتی که امکان کنترل



فشار خون در منزل وجود نداشته باشد، در مراکز بهداشت محلی نیز می‌توان فشار خون را اندازه‌گیری کرد. بر خلاف بیماری‌های دیگر، داروی فشار خون بسیار ارزان و در دسترس است. با یک قرص ساده می‌توان این عارضه را کنترل کرد. سبزیجات در مورد فشار خون منتشر کرد. سبزیجات در دسترس است. با یک قرص ساده می‌توان این عارضه را کنترل کرد. سبزیجات در مورد فشار خون منتشر کرد. سبزیجات در دسترس است. با یک قرص ساده می‌توان این عارضه را کنترل کرد.

را تزریق نکرده باشد. پس به چه منطقی نزدن واکسن کرونا را توصیه می‌کنند و زدن آن را همراه خطرات احتمالی می‌دانند. آیا این افراد برای جان دیگران ارزشی قائل نیستند. رییس انجمن بیوتکنولوژی ایران تاکید کرد:

مخالفان واکسیناسیون کرونا به گونه‌ای صحبت می‌کنند که انگار ضرر نزدن واکسن انسداد و ضرر انجمام این کار بسیار بالا است که اینطور نیست. زینلی تاکید کرد که همه واکسن‌ها قریب به تمام عوارض دارند که این موضوع در مورد واکسن کرونا هم صادق پیدا می‌کند، به عبارتی مانند همه واکسن‌های قبلی که مناسه بیولوژیک را وارد بدن می‌کنند، یک سری عکس‌العمل در بدن ایجاد می‌کند و این واکسن هم عوارض مشابهی آن نیز برای افراد کمی خواهد داشت که در مقابل نفع آن بسیار اندک است.

آیا تزریق ماده بیولوژیک در اغلب واکسن کرونا برای بدن

هر چند سرماخوردگی و آنفلوآنزای ناشی از ویروس‌های متفاوتی‌اند اما علائم‌شان بسیار شبیه هم است. آنفلوآنزاست سخت‌ترین بیمارستان خواهد کرد و پیامدهای جدی‌تری دارد، خصوصاً اگر ضعف سیستم ایمنی هم داشته باشید. بهترین کاری که برای مراقبت از خودتان می‌توانید بکنید این است که هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید. زیرا ویروس‌هایی که دور و بر ما می‌چرخند مدام تغییر می‌کنند.

مضر است؟ وی در پاسخ به این سوال که آیا تزریق ماده بیولوژیک در غالب واکسن کرونا برای بدن مضر است؟ گفت: همه واکسن‌هایی که تاکنون به انسان‌ها تزریق شده به عنوان تزریق ماده

بیولوژیک به بدن است که نشان می‌دهد آن ناچیز است. رییس شبکه پزشکی مولکولی کشور ادامه داد: بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها هم ماده بیولوژیک هستند که در صورت نیاز به افراد تزریق می‌شود، استفاده مناسب و صحیح از این محصول تاکنون چه عوارض جدی به دنبال داشته است. عوامل پررئتی و بیولوژیک زیادی در زندگی مصرف می‌شوند و خطری برای ما ندارند بلکه ضروری هم هستند.

زیلیس افزود: بیان این مطلب که تزریق ماده بیولوژیک به بدن، می‌تواند آسیب و عوارض جدی ایجاد کند، به نظر می‌رسد فرافکنی در این زمینه است. وی ادامه داد: اگر افرادی به میوه‌های حساس باشند و با مصرف آن کپهر بزنند، قرار نیست ما مصرف آن میوه را برای تمام افراد منع کنیم یا آن را دور بریزیم تا هیچکس از آن استفاده نکند. این پژوهشگر با بیان اینکه همه عوامل عفونی که وارد بدن می‌شوند ماده بیولوژیک هستند و بدن یاد گرفته که بر علیه آنها مقابله کند، ادامه داد: انسان‌ها طی میلیون‌ها سال توانستند از عفونت‌های ویروسی‌ها و میکروبی‌ها نجات پیدا کنند و به این مرحله برسانند. زینلی زدن واکسن را یک ضرورت ملی برای تادام سلامتی مردم و برون رفت از وضعیت اقتصادی کشور حداقل آن بخش که مرتبط با کرونا است دانست.



آیا گیاهخواران در معرض کمبود ید هستند؟

میکروگرم است. مقدار مورد نیاز بدن به ید در همه طول عمر متوسط انسان، یک قاشق چایخوری است.

البته این نکته مهم است که ید مورد نیاز بدن را به طور مداوم و روزانه دریافت کنید. اگر شما همه چیز خوار باشید، می‌توانید تأمین کننده ید در گیاهخواران را با خوردن یک رژیم غذایی متنوع و متعادل دریافت کنید. اما اگر از یک رژیم گیاهخواری پیروی می‌کنید و ویژه ساختن هورمون‌های تیروئیدی - تیروکسین (TSH) و تری‌یودوتیرونین (T3) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این هورمون‌ها مسئول تنظیم متابولیسم بدن، تعادل بسیاری از هورمون‌ها و تنظیم عملکرد بسیاری از اندام‌های بدن مانند قلب، مایه‌چه‌ها، سیستم گوارشی، رشد مغز و حفظ استخوان هستند، یا یک عنصر بسیار حیاتی است و کمبود آن می‌تواند آسیب‌های زیادی به بدن وارد کند.

نیاز روزانه به ید چقدر است؟ نیاز روزانه بدن به ید در مردان و زنان و کودکان، بین ۱۵۰ - ۱۰۰



مانند آجیل و دانه‌ها، لوبیا سبز، کلم پیچ و توت فرنگی در برنامه غذایی خود بگنجانید. برخی انواع شیرهای گیاهی نیز با ید غنی شده‌اند. برای اینکه مطمئن شوید یک شیر گیاهی با ید غنی شده به برجسب غذایی محصول دقت کنید. محصولات غنی شده با ید حاوی یدید پتاسیم هستند. همچنین می‌توانید برنج، ماکارونی یا پاستا، در آب حاوی نمک پدیدار بچوشانید. اما در این کار افسراط نکنید، هر چند نمک پدیدار، می‌تواند به ید مورد نیاز بدن یک گیاهخوار را تأمین کند، اما گزینه خوبی نیست، زیرا مصرف بیش از اندازه نمک با بالا رفتن فشار خون و تعدای از بیماری‌ها همراه است و توصیه می‌شود مقدار مصرف آن را کاهش دهید. بهترین راه برای تنظیم یک برنامه غذایی متعادل، مشورت با متخصص تغذیه است.

دکه مطبوعات

<p>اقتصاد کیش روزنامه</p> <p>امکان نود و نه خبرهای مناطق آزاد در روز من اسرار مهم شود</p> <p>بهره‌دهنده و سهم‌بومیان از مناطق آزاد باید بیشتر شود</p>	<p>همشهری</p> <p>پایان فراموشی آسیب‌های شهر</p> <p>عقب‌نشینی دولت کرونا</p>
<p>اقتصاد کیش روزنامه</p> <p>امکان نود و نه خبرهای مناطق آزاد در روز من اسرار مهم شود</p> <p>بهره‌دهنده و سهم‌بومیان از مناطق آزاد باید بیشتر شود</p>	<p>اقتصاد کیش روزنامه</p> <p>امکان نود و نه خبرهای مناطق آزاد در روز من اسرار مهم شود</p> <p>بهره‌دهنده و سهم‌بومیان از مناطق آزاد باید بیشتر شود</p>

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش