



پیک بعدی کرونا در اواخر بهمن به اوج می‌رسد؛

هیچ واکسنی صدر صدروی اومیکرون موثر نیست

عضو کمیته علمی کشوری کرونا گفت: تخمین‌های صورت گرفته به این صورت است که در یک یا دو هفته آینده پیک کرونا شروع می‌شود و در اواخر بهمن ماه به اوج خودش می‌رسد.

زیاد است. همه این بیماری‌ها به هم شبیه است و تنها تست می‌تواند این موارد را از هم تفکیک کند. اما وزارت بهداشت به آن اندازه تست کرونا در اختیار ندارد که بتواند وضعیت ابتدای همه افراد را مورد بررسی قرار دهد. حتی کشورهای دیگری که به میزان بالا تست انجام می‌دادند در تأمین آن مانده اند. برای مثال در استرالیا گفته شده است که خود افراد تست‌های فوری را خریداری کرده و تست انجام دهند.

سویه دلنا که به سرعت ریه و قلب می‌زد نیست و بیشتر در مجاری تنفسی فوقانی تکثیر می‌شوند. به این دلیل که تعداد ویروس در ناحیه تنفسی فوقانی زیاد می‌شود، سرعت انتشار آن نیز به طرز وحشتناکی بالاست. عضو کمیته علمی کشوری کرونا در ارتباط با وضعیت تست و بیماریابی کرونا در کشور گفت: در حال حاضر هم آنگولانز و انواع دیگر ویروس‌های تنفسی و هم اومیکرون بسیار

شدید بر آن دستور کار قرار بگیرد. محرز در ادامه افزود: به مردم نیز باید توصیه کرد از تجمع خودداری کنند که بتوانیم پیک سبک‌تری را تجربه کنیم، به این علت که این سویه باید بر واکسن‌ها غلبه کند. در حالی که با سرعت بسیار سریع انتشار پیدا می‌کند. درصد بستری در افرادی که سه‌دهه واکسن تزریق کرده‌اند، قطعاً به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت و خوشبختانه سویه اومیکرون برخلاف

فیزیکی را رعایت کنند. در حال حاضر تازه در شروع پیک هستیم و در هفته‌ها یا ماه آینده پیک بسیار شدیدی خواهیم داشت که دوباره بیمارستان‌ها پر خواهند شد. سطح انتقال اومیکرون فوق‌العاده بالاست و تعداد بسیار زیادی از هموطنان ما هنوز نوبت سوم واکسن‌شان را هم دریافت نکرده‌اند. از طرفی بسیاری از کودکان نیز هنوز واکسن‌نیستند. او در ارتباط با واکسن‌های گروه سنی زیر ۱۲ سال گفت: اگر واکسنی که برای این رده سنی مطمئن باشد و مشکلی نداشته باشد و از طرفی مصونیت خوبی نیز ایجاد کند، موجود باشد، باید از ۵ سال به بالا واکسنه شوند. در حال حاضر بیشترین تأکید باید بر واکسن‌های دوز دوم افراد ۱۲ تا ۱۸ سال و دز سوم افراد بالای ۱۸ سال باشد و باید هر چه سریع‌تر واکسن‌های ۱۲ تا ۱۸ سال و بالای ۱۸ سال‌ها تکمیل شود. پس از آن نیز باید اجباری شدن ماسک و تأکید

همه باید زدن ماسک، شستشوی دست و فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنند. در حال حاضر تازه در شروع پیک هستیم و در هفته‌ها یا ماه آینده پیک بسیار شدیدی خواهیم داشت که دوباره بیمارستان‌ها پر خواهند شد. سطح انتقال اومیکرون فوق‌العاده بالاست و تعداد بسیار زیادی از هموطنان ما هنوز نوبت سوم واکسن‌شان را هم دریافت نکرده‌اند.

سر دردهای شدید و ضربان دار را جدی بگیرد

بیشتر است. وقتی شاخص توده بدنی بیشتر از ۴۰ است، خطر سردرد به ۸۰ درصد جهش می‌کند. برخی داروهای مسکن مطالعات نشان داده‌اند که استفاده بیش از حد داروهای مسکن بدون نسخه، علت ۵۰ درصد از سردردهای میگرنی، و ۲۵ درصد سردردهای دیگر است. ۳ روز مصرف داروهای مسکن در هفته در طول دوره‌های مداوم ممکن است شما را به آن‌ها وابسته کند. **گر سنگی کشیدن یادبیراته شدن مدن**

پژوهش‌ها بارها نشان داده‌اند که بدون غذا یا کم شدن آب بدن (دهیدراته شدن) باعث سردرد بسیاری از آدم‌ها در ارتباط است. **فاکتورهای**

بیشتر است. وقتی شاخص توده بدنی بیشتر از ۴۰ است، خطر سردرد به ۸۰ درصد جهش می‌کند. برخی داروهای مسکن مطالعات نشان داده‌اند که استفاده بیش از حد داروهای مسکن بدون نسخه، علت ۵۰ درصد از سردردهای میگرنی، و ۲۵ درصد سردردهای دیگر است. ۳ روز مصرف داروهای مسکن در هفته در طول دوره‌های مداوم ممکن است شما را به آن‌ها وابسته کند. **گر سنگی کشیدن یادبیراته شدن مدن**

پژوهش‌ها بارها نشان داده‌اند که بدون غذا یا کم شدن آب بدن (دهیدراته شدن) باعث سردرد بسیاری از آدم‌ها در ارتباط است. **فاکتورهای**

نوشیدنی‌ها سردردهای میگرنی می‌تواند ناشی از انواع مختلف نوشیدنی، به ویژه نوشیدنی‌های الکلی باشد. نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین زیادی است نیز می‌تواند همین اثر را داشته باشد. **اضافه وزن، علت سردرد** برخی از مطالعات نشان می‌دهند وقتی شاخص توده بدنی بعضی خانم‌ها ۳۰ یا بیشتر است، احتمال بروز سردرد نیز در آن‌ها ۲۵ درصد



میزان متعادل استفاده از زردچوبه چقدر است؟

عصاره‌ها بیشتر حاوی کورکومین در دوزهای بیش از یک گرم در روز هستند. از آن جایی که مصرف این مقدار طبیعی در یک رژیم غذایی معمولی، دشوار است؛ زردچوبه اغلب به عنوان مکمل مصرف می‌شود. جایی که محتوای کورکومین بسیار بالاتر است.

عنوان ادویه استفاده کنند؛ اما باید از مصرف مکمل‌های زردچوبه خودداری کنند. این مکمل‌ها ممکن است انقباضات رحم را تحریک کرده و عوارض ایجاد کنند. در برخی موارد به سقط جنین نیز منجر خواهند شد. بسته به سلامت کلی شما و این که آیا به بیماری‌هایی مانند اختلالات گوارشی یا سنگ کلیه مبتلا هستید، باید قبل از مصرف مکمل‌های زردچوبه با پزشک خود صحبت کنید. **چه مقدار زردچوبه بی خطر است؟**

سطح اگرآلات ادرار را به میزان قابل توجه و خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهد. بدین ترتیب برای مصرف زردچوبه باید جانب اعتدال را نگه داشت. عوارض مصرف داروهای گیاهی و ویتامین، گاهی بیشتر از فواید آن‌ها است.

گروه بهداشت و سلامت- مصرف زیاد زردچوبه برای بدن بسیار خطرناک است که باید در مصرف آن حد تعادل را رعایت کنید. زردچوبه از دیرباز در طب سنتی شرقی بابت فوایدی که برای سلامتی دارد، مورد استفاده قرار گرفته است. کورکومین که جزء فعال زیستی اصلی زردچوبه است، یک آنتی‌اکسیدان قوی با خواص ضد التهاب است.

به‌طور کلی، مقدار قابل قبولی از مکمل کورکومین برای مصرف روزانه حدود ۳ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. یعنی برای هر فرد بزرگسال تقریباً تا ۱۲ گرم زردچوبه می‌تواند مصرف شود. هر چیزی بیش از این می‌تواند باعث ایجاد واکنش‌های نامطلوب در بدن شما شود.

مطالعاتی که مزایای سلامتی زردچوبه را نشان می‌دهند، از عصاره‌های زردچوبه استفاده می‌کنند. این

مختلف تداخل منفی ایجاد کند. از جمله رقیق‌کننده‌های خون، داروهای ضد افسردگی، آنتی‌بیوتیک‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای قلبی و درمان‌های شیمی‌درمانی. این ماده داشته باشد و منجر به کاهش خطرناک قد خون شود.

بسیاری از مشکلات سلامتی می‌تواند باعث سردرد شوند. اگر سردردتان به‌طور ناگهانی و بدون دلایل واضح شروع شد، باید به پزشک مراجعه کنید. چند علت احتمالی عبارتند از فشارخون بالا، مغز، مغزی، آبنه خواب، خونریزی در مغز و غیره. اگرچه ممکن است بتوانیم از سردردهای میگرنی پیشگیری کنیم، اما شاید بتوانیم تا حد زیادی درد را کاهش بدهیم. برای این منظور، با سادگی محرک‌ها را کاهش دهید و از آن‌ها دوری کنید. احتمالاً کمی بعد متوجه خواهید شد که کمتر دچار سردرد می‌شوید!



از آن جایی که زردچوبه جذب‌آهن را محدود می‌کند، اگر از مکمل‌های آهن استفاده می‌کنید، نباید فراموش کرد که گیاهان دارویی با همه منفعت‌ها و فوایدی که دارند، مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد. زردچوبه می‌تواند مشکلات معده مانند رفلاکس اسید و سنگ کیسه صفرا را تشدید کند. زنان باردار یا شیرده می‌توانند از مصاد غذایی حاوی زردچوبه به

در این مقاله عوارض مصرف بیش از اندازه زردچوبه را مورد توجه قرار داده ایم. **عوارض خفیف زردچوبه:** از آن جایی که زردچوبه به عنوان رقیق‌کننده خون عمل می‌کند، در صورت داشتن اختلال خونریزی باید از مصرف آن اجتناب کنید. ناراحتی معده، رفلاکس اسید، اسهال، سرگیجه و سردرد. همچنین مصرف دوزهای زیاد مکمل‌های زردچوبه می‌تواند

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

اقتصاد کیش روزنامه

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

اقتصاد کیش روزنامه

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

اقتصاد کیش روزنامه

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

اقتصاد کیش روزنامه

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

اقتصاد کیش روزنامه

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز یکشنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

هر روز شنبه ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱