

گروه بهداشت و سلامت - همه ما در مورد ۲ زیرسویه شناخته شده امیکرون یعنی ۱.BA و ۲.BA اطلاعاتی داریم اما اکنون سازمان بهداشت جهانی (WHO) گفته همراه با این ۲ زیرسویه دیگری به نام ۳.BA است. مازیا ون کروف، کارشناس ارشد بیماری‌های عفونی سازمان بهداشت جهانی اظهار کرد: به دلیل اینکه امیکرون یک سویه نگران‌کننده است زیرشاخه‌های آن مورد بررسی قرار می‌گیرد. محققان برای درک بهتر است. مازیا ون کروف، کارشناس ارشد بیماری‌های عفونی سازمان بهداشت جهانی اظهار کرد: به دلیل اینکه امیکرون یک سویه نگران‌کننده است زیرشاخه‌های آن مورد بررسی قرار می‌گیرد. محققان برای درک بهتر

چه زمانی زیرسویه سوم شناسایی شد؟ زیرسویه ۱.BA در بوتسوانا، ۲.BA در آفریقای جنوبی و ۳.BA در شمال غربی آفریقای جنوبی برای اولین بار در یک زمان و یک مکان شناسایی شدند.

نتایج تحقیق کنونی نشان داد ویروس‌هایی که به طور همزمان و از یک مکان ایجاد می‌شود، فرصت یکسانی برای انتشار در سراسر جهان دارد. اگرچه هر سه زیرسویه در سراسر جهان گسترش یافته اما میزان انتشار این سه متفاوت و جای سوال است که چرا فقط ۱.BA بسیار بیشتر از بقیه بر جهان تسلط دارد که احتمالاً به دلیل تفاوت در جهش پروتئین سنبله مورد نیاز برای انتقال ویروس و ورود به سلول میزبان است.

زیرسویه سوم چقدر مسری است؟ نتایج حاکی از این است که از ۳۳ جهش یافت شده در پروتئین سنبله زیرسویه ۳.BA شاهد ۳۱ جهش مشترک آن با ۱.BA هستیم. وی ادامه داد: زیرسویه ۳.BA

پس از ظهور امیکرون در نوامبر ۲۰۲۱ در بوتسوانا سازمان بهداشت جهانی آن را به عنوان پنجمین سویه نگران‌کننده طبقه‌بندی کرد و مشخص شد امیکرون جهش یافته‌ترین سویه ویروس سارس کو ۲ است که تاکنون مورد بررسی قرار گرفته و دارای سه زیرسویه ۱.BA، ۲.BA و ۳.BA است.

نتایج این مطالعه نشان داد هر ۲ زیرسویه ۱.BA و ۲.BA در پروتئین

گروه بهداشت و سلامت -

برخی غذاها وجود دارند که دارای کلسترول خوب بوده و برای بدن، سالم و مفید محسوب می‌شوند. کلسترول اگرچه معمولاً برای بدن بد در نظر گرفته می‌شود، اما آیا می‌دانستید برخی منابع غذایی حاوی کلسترول وجود دارند که برای بدن مفید هستند؟

Parul Malhotra Bahl متخصص تغذیه گفت: کلسترول یک ماده چربی مانند است که به طور طبیعی در بدن ما تولید می‌شود. کلسترول، قطعه‌ای ضروری برای غشای سلولی ما است. علاوه بر این، کلسترول برای تولید هورمون‌ها، ویتامین دی و صفرا که برای گوارش غذاهای چرب عمل می‌کند، ضروری است.

در این جاقصد داریم برخی غذاهایی را که دارای کلسترول بالا هستند، اما سالم در نظر گرفته می‌شوند: معرفی کنیم:

۱- تخم مرغ تخم مرغ دارای ۶۰ درصد از

کلسترولی است که بدن شما بدان نیاز دارد. چون تنها یک سوم اسیدهای چرب تخم مرغ از نوع اشباع هستند. پس کلسترول ایجاد شده در اثر فسفر و منیزیم و نیز ویتامین‌هایی مانند D، B۱۲ و نیاسین برای بدن هستند.

ویتامین‌های گروه B، علاوه بر آهن و مواد مغذی ضد بیماری است، بنابراین هر فرد سالمی باید تخم مرغ را در رژیم غذایی خود قرار دهد.

۲- میگو میگو نیز دارای کلسترول بالا است؛ اما از لحاظ چربی‌های اشباع شده ناچیز است. میگو دارای اسیدهای چرب ضروری

پروتئین‌ها برای بافت همبند که پوست و استخوان‌ها را تقویت می‌کند، مورد نیاز است. همچنین این ماده به تشکیل اجزای خون کمک می‌کند. به طور خلاصه پروتئین‌ها برای بسیاری از جنبه‌های عملکرد بدن ما مورد نیاز است و مهم است اطمینان حاصل کنیم که کودکان مقدار بهینه‌ای از آن را برای اطمینان از تامین منظم اسیدهای آمینه ضروری دریافت می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت - جراح چشم و فوق تخصص قرینه گفت: آب مروارید از بیماری‌های چشمی است که معمولاً بعد از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد و به پیرچشمی منجر می‌شود. «حیدر سیاتیری»، جراح چشم و فوق تخصص قرینه در برنامه در انتهای روند که از شبکه دوم سیما پخش شد گفت: در چشم انسان عدسی شفاف از بسو تولد وجود دارد که به تدریج با سن ما تغییر می‌کند و بزرگتر شده و اندازه‌اش کوچکتر می‌شود. در سن ۴۰ سالگی این عدسی تغییر می‌کند و پیرچشمی اتفاق می‌افتد. وی ادامه داد: این یک قسمت

چه کسانی دوز چهارم واکسن کرونا بزنند؟

نسل سوم امیکرون موجب بیماری شدیدتری می‌شود؟

■ در حال حاضر سازمان بهداشت جهانی (WHO) چندین زیرسویه امیکرون از جمله ۱.BA، ۲.BA و ۳.BA را ردیابی می‌کند تا دریابد که این زیرسویه‌ها بر اساس داده‌های واقعی موجب بیماری شدیدتر کوید می‌شود یا خیر.

کمترین تعداد موارد ابتلا را در این سه زیرسویه ایجاد کرده است؛ بنابراین می‌توان حدس زد علت گسترش زیرسویه ۳.BA با سرعت بسیار پایین

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره ضرورت تزریق دوز چهارم واکسن کرونا، گفت: استفاده از

دوز چهارم برای تقویت مجدد و ایجاد محافظت برای عموم مردم ضروری ندارد.

علیرضا ناجی، در پاسخ به این سؤال آیا تزریق دوز چهارم واکسن کووید ۱۹ ضرورت دارد یا خیر، اظهار کرد: واکسن‌های کووید ۱۹ حتی زمانی که دوز یادآور هم تزریق شود نمی‌تواند صددرصد از عفونت‌های ویروس کرونا پیشگیری کرده و با محافظت

دوز چهارم برای تقویت مجدد و ایجاد محافظت برای عموم مردم ضروری ندارد.

غذاهای دارای کلسترول سالم

مانند اسیدهای چرب امگا ۳ است. از سوی دیگر این موجودات دریایی کوچک تامین کننده مقادیر مناسبی از پروتئین، ویتامین A و ویتامین‌های گروه B هستند. ذکر این نکته مهم است که از آن جایی که پنیرها دارای کالری و حتی چربی اشباع شده بالایی هستند، باید با احتیاط مصرف شوند.

وجود دارند که هر کدام دارای مغذی متفاوتی هستند؛ اما بیشتر پنیرها دارای مقادیر سالمی از پروتئین، ویتامین A و ویتامین‌های گروه B هستند. ذکر این نکته مهم است که از آن جایی که پنیرها دارای کالری و حتی چربی اشباع شده بالایی هستند، باید با احتیاط مصرف شوند.

مانند اسیدهای چرب امگا ۳ است. از سوی دیگر این موجودات دریایی کوچک تامین کننده مقادیر مناسبی از پروتئین، ویتامین A و ویتامین‌های گروه B هستند. ذکر این نکته مهم است که از آن جایی که پنیرها دارای کالری و حتی چربی اشباع شده بالایی هستند، باید با احتیاط مصرف شوند.

وجود دارند که هر کدام دارای مغذی متفاوتی هستند؛ اما بیشتر پنیرها دارای مقادیر سالمی از پروتئین، ویتامین A و ویتامین‌های گروه B هستند. ذکر این نکته مهم است که از آن جایی که پنیرها دارای کالری و حتی چربی اشباع شده بالایی هستند، باید با احتیاط مصرف شوند.

دانش بشردرمانی درباره ابعاد مختلف کرونا محدود است، گفت: ما هنوز نمی‌دانیم که گروه‌های پرخطر و افرادی که لازم است دوز چهارم واکسن کرونا را دریافت کنند چه زمانی به این موضوع اضافی نیاز خواهد داشت. این موضوع بستگی به سرعت کاهش ایمنی دارد. وی افزود: دریافت دوز چهارم احتمالاً فقط برای آن دسته از جمعیت‌های آسیب‌پذیر که به محافظت بیشتر در برابر کووید ۱۹ نیاز دارند، مهم است.



محافظت برای عموم مردم ضرورتی ندارد. وی ادامه داد: دوز چهارم خطر عفونت را تنها حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. ناجی خاطر نشان کرد: در طول مطالعه ۳۰ روزه حدود ۲۰ درصد از افرادی که واکسن اضافی دریافت کرده‌اند، در مقایسه با حدود ۲۵ درصد از افرادی که تنها سه واکسن دریافت کرده‌اند، به واریانت امیکرون ویروس کرونا مبتلا شدند.

وی ادامه داد: واکسن‌هایی که اکنون تجویز می‌شوند برای مبارزه به سویه اولیه طراحی شده‌اند که بسیار متفاوت از امیکرون است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بابیان اینکه موارد عنوان شده اصلاً به این معنایست که دوز اضافی واکسن در هر شرایطی بی‌تاثیر است گفت: برای افراد مسن یا آنهایی که در معرض خطر هستند ممکن است نیاز به دوز اضافی برای کمک به حفظ محافظت در برابر بیماری شدید باشد. با این حال، احتمالاً شکل که دوز چهارم احتمالاً نقشی در برابر بیماری زایی شدید در این گروه‌ها داشته باشد. ناجی اضافه کرد: سه دوز واکسن حدود ۹۰ درصد محافظت در برابر بستری شدن در بیمارستان در اثر امیکرون، در ماه پس از آخرین دوز ایجاد می‌کند، اما این محافظت در برابر بیماری شدید هم

ممانه روی، کلید سلامتی Parul Malhotra Bahl

متخصص تغذیه گفت: فواید تغذیه‌ای غذاهای سالمی که دارای کلسترول زیاد هستند، بر مضرات ناشی از کلسترول موجود در آن‌ها برتری دارد و افراد باید این غذاها را در رژیم غذایی خود بگنجانند. او همچنین در خصوص میزان مصرف این نوع مواد غذایی گفت: اکثر افراد می‌توانند غذاهای دارای کلسترول بالا را در حد اعتدال و همراه با یک رژیم غذایی میانه و متعادل مصرف کنند. در صورتی که شما نمی‌دانید چه میزان از این نوع مواد غذایی را به رژیم غذایی خود بیفزایید، به متخصص تغذیه مراجعه کنید. باید بداند پرچرب مقدار کمی چربی‌های اشباع شده دارد، باید افراد به مقداری که از این نوع ماست مصرف می‌کنند، توجه داشته باشند.

چند گام پیاده روی روزانه برای افزایش طول عمر نیاز است

گروه بهداشت و سلامت - بررسی ۱۵ مطالعه شامل حدود ۵۰،۰۰۰ نفر از چهار قاره، بیش از ۱۰۰ مطالعه در مورد تعیین میزان گام‌های پیاده روی روزانه که موجب بهبود سلامت و طول عمر بزرگسالان می‌شود ارائه می‌دهد. گروهی بین‌المللی از دانشمندان دریافتند که برداشتن گام‌های بیشتر در روز به کاهش خطر مرگ زودرس کمک می‌کند. به گفته محققان، برای بزرگسالان ۶۰ سال و بالاتر، خطر مرگ زودرس با حدود ۶۰۰ تا ۸۰۰ قدم در روز کاهش می‌یابد، به این معنی که قدم‌های بیشتر از این مقدار، هیچ مزیت اضافی برای طول عمر ایجاد نمی‌کند. «ماناندا پالوج»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ماساچوست می‌گوید: «ما دریافتیم با افزایش تعداد قدم‌ها، کاهش تدریجی ریسک مرگ اتفاق می‌افتد.» جالب است که این تحقیق هیچ ارتباط قطعی با سرعت راه رفتن، نیافت. این تحقیق جدید با یافته‌های مطالعه دیگری را پشتیبانی می‌کند که نشان می‌دهد پیاده‌روی حداقل ۷۰۰۰ قدم در روز خطر مرگ زودرس در افراد میانسال را کاهش می‌دهد. دستورالعمل‌های فعالیت بدنی که در سال ۲۰۱۸ به روزرسانی شد، به بزرگسالان توصیه می‌کند حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوزای با شدت متوسط در هفته داشته باشند. گروه تحقیقاتی شواهد حاصل از ۱۵ مطالعه را بررسی کرد که تأثیر گام‌های روزانه را بر مرگ و میر ناشی از همه علل در میان بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر بررسی کردند. آنها نزدیک به ۵۰،۰۰۰ شرکت‌کننده را به چهار گروه مقایسه‌ای بر اساس میانگین گام‌های روزانه گروه بندی کردند: پایین‌ترین گروه به طور متوسط ۳۵۰۰ قدم در روز طی می‌کرد؛ گروه دوم ۵۸۰۰؛ سوم، ۷۸۰۰؛ و چهارم، ۱۰۹۰۰ قدم در روز طی می‌کردند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

توسعه اقتصاد دریا محور

نیازمند نگاه جدی کمیسیون کشاورزی مجلس

ایران

قرارداد نفتی ۱۵/۶ میلیارد دلار

روابط محتاطانه روبل و ریال

خاتم جوبلی به سبک غافلگری

همایش شهری

شهرداری برای خانه‌سازی آستین بالازد

فغان از غربت فرهنگ

جاده‌های قرمز

کودک شما به چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟

مغذی دارد یا مشکلاتی مانند آلرژی غذایی، مشکلات بلع، مشکلات قلبی، ریسوی یا بیماری‌های کلیوی و اختلالاتی که باعث سوء جذب می‌شود را داشته باشد.

چه زمانی و در صورتی که باید در مورد مصرف پروتئین نگران باشیم؟

کودکان با دریافت کالری و پروتئین کمتر از حد مطلوب ممکن است رشد کمتر از حد ایده‌آل، انرژی و فعالیت بدنی کمتری داشته باشند. محدودیت شدید پروتئین و کالری مشکل پروتئین کمتری از حد مطلوب در کودکان با دریافت کالری و پروتئین بیشتر از حد مطلوب ایجاد می‌کند. پروتئین‌ها برای بافت همبند که پوست و استخوان‌ها را تقویت می‌کند، مورد نیاز است. همچنین این ماده به تشکیل اجزای خون کمک می‌کند. به طور خلاصه پروتئین‌ها برای بسیاری از جنبه‌های عملکرد بدن ما مورد نیاز است و مهم است اطمینان حاصل کنیم که کودکان مقدار بهینه‌ای از آن را برای اطمینان از تامین منظم اسیدهای آمینه ضروری دریافت می‌کند.

از آب مروارید است که در جریان تغییرات طولانی عدسی اتفاق می‌افتد. گاه آب مروارید موجب می‌شود که نزدیک‌تر را بهتر می‌بیند در صورتی که این علامت آب مروارید است. جراح چشم و فوق تخصص قرینه توضیح داد: آب مرواریدی داریم که پس از فرد به چشمی یا مصرف کردن استفاده می‌شود در این حالت در تاریکی دید این افراد بیشتر می‌شود. بسته به نوع آب مروارید دید افراد می‌تواند متفاوت باشد. سیاتیری ادامه داد: علت طبیعی آب مروارید بعد از سن ۴۰ سالگی است اما آب سیاه متفاوت است. آب



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

کیش نوش

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱