

# مدت زمان ابتلا به سویه جدید کرونا اعلام شد

در حال حاضر، موارد ابتلا به سویه جدید ۱۹ به بالاترین سطح از اواخر آوریل ۲۰۲۲ رسیده است.

گروه بهداشت و سلامت - افزایش اخیر عفونت‌های کووید ناشی از زیرسویه‌های امیکرون ۵.BA و ۴.BA است که اکنون در بریتانیا غالب و نسبت به سویه‌های دیگر قابلیت انتقال بیشتری دارند. کارشناسان بهداشت اظهار کردند: در حال حاضر هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد این متغیرها می‌توانند باعث بیماری جدی‌تری شوند اما به مردم هشدار داده شده است که احتیاط کرده و در فضاهای شلوغ و بسته از ماسک استفاده کنند.

داده‌های این مطالعه اکنون نشان می‌دهد که کلودرد شایع‌ترین علامت عفونت است، در حالی که علائم قدیمی‌تری از جمله تب و از دست دادن یا تغییر بویایی یا چشایی بسیار کمتر از گذشته گزارش شده است. پروفسور اسپکتور گفت: اکنون احتمال ابتلا به کووید بسیار بیشتر از سرماخوردگی تابستانی است. اگر احساس ناخوشایندی دارید باید در مورد علائم و مدت زمان بیماری بیشتر بدانید.

است طولانی‌تر باشد و برخی از افراد هنوز برخی از عوارض را برای چند هفته تجربه می‌کنند. اگر علائم بیش از ۱۲ هفته باقی بماند به عنوان «کووید طولانی» شناخته می‌شود. سرویس سلامت ملی بریتانیا (NHS) می‌گوید: به نظر نمی‌رسد روند بهبودی با شدت عفونت اولیه مرتبط باشد. بسیاری از مردم در عرض ۱۲ هفته بهبودی کامل پیدا می‌کنند اما برخی از افراد ممکن است علائم را بیش از ۱۲ هفته تجربه کنند و این علائم در طول زمان تغییر کند و علائم جدیدی ایجاد شود.

## علائم کووید تا چند روز باقی می‌ماند؟

علائم کووید معمولاً حدود پنج روز طول می‌کشد و پس از آن باید احساس بهتری داشته باشید. با این حال، در برخی موارد بهبودی ممکن نیست. اگر علائم شما بیش از پنج روز طول می‌کشد و پس از آن باید احساس بهتری داشته باشید. با این حال، در برخی موارد بهبودی ممکن نیست. اگر علائم شما بیش از پنج روز طول می‌کشد و پس از آن باید احساس بهتری داشته باشید. با این حال، در برخی موارد بهبودی ممکن نیست.

این غریزه به انسان‌ها و تمام زندگی کمک کرده است که در طول یک میلیارد سال زنده بماند. در این زمینه، یک هیجان مثبت یا منفی، ظرفیت نامیده می‌شود و توانایی مغز در اختصاص آن‌ها به خاطرات خاص، به عنوان تخصص ظرفیت شناخته می‌شود. کار قبلی توسط تیم سالک دریایی انتساب ظرفیت به گروهی از نورون‌ها در ناحیه‌ای از مغز به نام امیکال قاعده‌ای جانبی



با توجه به داده‌های برنامه کووید، ۲۰ علامت برتر کووید که باید در حال حاضر به دنبال آنها باشید، گلو درد، سردرد، انسداد بینی، سرفه بدون خلط، آبریزش بینی، سرفه همراه با خلط، عطسه، خستگی، سردرد، تورم غدد گردن، درد چشم، تغییر بوی، درد قفسه سینه، تب، لرز، تنگی نفس، گوش درد، از اما بزرگسالان مبتلا به بیماری شدید تا بحرانی با سرکوبی شدید سیستم ایمنی می‌توانند تا ۲۰ روز پس از شروع علائم عفونی باقی بمانند.

دیگران منتقل می‌کنند. به گفته دولت بریتانیا، افراد آلوده می‌توانند تا ۱۰ روز پس از ظاهر شدن علائم، مسری باقی بمانند.

## مولکولی که خاطرات تلخ را به شیرین کامی تبدیل می‌کند

است چه باشد. آن‌ها برخی از انتقال‌دهنده‌های عصبی تولید شده توسط نورون‌های مرتبط را مورد بررسی قرار دادند و یکی از آن‌ها را به‌ویژه به نام نوروتنسنین انتخاب کردند. در آزمایش‌هایی، تیم از فناوری CRISPR برای حذف ژن نوروتنسنین در موش‌ها استفاده کرد و توانایی آن‌ها را در ارتباط دادن احساسات با دو تن صدای مختلف بررسی کرد. یکی از لحن‌ها طعم خوب و دیگری لحن بدی داشت، بنابراین در حالت ایده آل موش‌ها باید بتوانند یاد بگیرند که صدای اول را با یک احساس مثبت و دومی را با یک احساس منفی مرتبط کنند. جالب اینجاست که موش‌هایی که سیگنال‌دهی نوروتنسنین نداشتند، نمی‌توانستند یاد بگیرند که صدای اول را با محرک مثبت مرتبط کنند، اما یک ارتباط قوی‌تر از حد معمول بین صدای دوم و محرک منفی ایجاد کردند.

این غریزه به انسان‌ها و تمام زندگی کمک کرده است که در طول یک میلیارد سال زنده بماند. در این زمینه، یک هیجان مثبت یا منفی، ظرفیت نامیده می‌شود و توانایی مغز در اختصاص آن‌ها به خاطرات خاص، به عنوان تخصص ظرفیت شناخته می‌شود. کار قبلی توسط تیم سالک دریایی انتساب ظرفیت به گروهی از نورون‌ها در ناحیه‌ای از مغز به نام امیکال قاعده‌ای جانبی

علائمی وجود نداشته باشد ممکن است به دلیل ایزوله کردن کاهش یابد. چه زمانی کووید بیشتر عفونی است؟ یافته‌های مطالعه‌ای که در سال گذشته در نشریه The Lancet Microbe منتشر شد، نشان می‌دهد که افراد در پنج روز اول پس از شروع علائم بیشتر مسری هستند. با این حال، تحقیقات جدیدتری که در JAMA Internal Medicine منتشر شده است، نشان می‌دهد که افراد دو روز قبل و سه روز پس از بروز علائم بیشتر عفونی هستند.

مرکز اروپایی پیشگیری و کنترل بیماری (ECDC) اعلام کرد که بزرگسالان با علائم خفیف تا متوسط، بدون توجه به نوع آن، بیش از ۱۰ روز پس از شروع علائم، عفونی باقی می‌مانند. اما بزرگسالان مبتلا به بیماری شدید تا بحرانی با سرکوبی شدید سیستم ایمنی می‌توانند تا ۲۰ روز پس از شروع علائم عفونی باقی بمانند. با این حال، اگر به‌طور کامل

## غذاهای ناسالمی که مغز را نابود می‌کنند

گروه بهداشت و سلامت - مصرف غذاهای فرآوری شده باعث اختلال در عملکرد مغز و شناخت حافظه خواهند شد. محققان اثرات غذاهای فرآوری شده مانند پیتزا، نان سفید و شکلات را بر عملکرد شناختی افراد مسن بررسی کردند. آنها دریافتند که غذاهای فرآوری شده با کاهش عملکرد زبانی و اجرایی در افراد مسن بدون آنها اشاره کردند که کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده ممکن است از زوال شناختی جلوگیری کند و خطر زوال عقل را کاهش دهد. غذاهای فرآوری شده به‌طور فزاینده‌ای جایگزین رژیم‌های غذایی سنتی مبتنی بر غذاهای کم فرآوری شده و فرآوری نشده در سراسر جهان شده‌اند. غذاهای فرآوری نشده معمولاً شامل دو یا سه ماده هستند و عبارتند از: سبزیجات کنسرو شده، پنیر شور، آبجولر، ماست ساده، غذاهای فرآوری شده حاوی مواد غذایی کامل نیستند، تحت چندین فرآیند صنعتی قرار می‌گیرند و حاوی موادی از جمله طعم‌دهنده‌ها، رنگ‌ها و افزودنی‌ها



# دکه مطبوعات

**لیست کداری منطقه ای املاک:** حضوری انکارناپذیر در بندرماهی

**وام و زمین دولتی در بازار سیاه و مشاغل کاذب**

**همیشه‌پداری**

**عبور اقتصاد ایران از شوک کرونا و تحریم**

**سلیقه علیه مجوزهای قانونی**

**نارکتش ۹۰٪ موتور روسی**

**آینده این شکی است**

**کوله به قلب طلایی سکه**

**کارت‌به شب رقیب اصلی**

**اقتصاد کیش**

**کیش ایر مال ماست!**

**ایران**

**نارکتش ۹۰٪ موتور روسی**

**آینده این شکی است**

**کوله به قلب طلایی سکه**

**کارت‌به شب رقیب اصلی**

**اقتصاد کیش**

**کیش ایر مال ماست!**

**ایران**

**نارکتش ۹۰٪ موتور روسی**

**آینده این شکی است**

**کوله به قلب طلایی سکه**

**کارت‌به شب رقیب اصلی**

**اقتصاد کیش**

**کیش ایر مال ماست!**

**ایران**

**نارکتش ۹۰٪ موتور روسی**

**آینده این شکی است**

**کوله به قلب طلایی سکه**

**کارت‌به شب رقیب اصلی**

**اقتصاد کیش**

**کیش ایر مال ماست!**

**ایران**

**نارکتش ۹۰٪ موتور روسی**

**آینده این شکی است**

**کوله به قلب طلایی سکه**

**کارت‌به شب رقیب اصلی**

**اقتصاد کیش**

**کیش ایر مال ماست!**

**ایران**

**نارکتش ۹۰٪ موتور روسی**

**آینده این شکی است**

**کوله به قلب طلایی سکه**

**کارت‌به شب رقیب اصلی**

## صبحانه‌های متنوع که میزان کلسترول بد را کاهش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت - کارشناسان حوزه سلامت مصرف جو، موز، آجیل و غلات را صبحانه‌ای مناسب برای کاهش کلسترول بد معرفی می‌کنند. یک کارشناس سلامت در انگلیس می‌گوید که خوردن جو، موز و آجیل همراه با شیر سویا در صبحانه یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش کلسترول مضر است که منجر به بیماری‌های کشنده می‌شود. جاستین باتلر، مدیر تحقیقات سلامت در Viva Health در لندن، گفت: کلسترول بالا به معنای تجمع یک ماده چرب است که می‌تواند رگ‌های خونی را مسدود کند و منجر به مشکلات جدی سلامتی از جمله حمله قلبی و سکته شود. باتلر اضافه کرد: خوردن یک وعده کوچک ۵۰ گرمی جو دوسر تقریباً پنج گرم فیبر دارد و می‌تواند با افزودن میوه‌های خشک، آجیل، موز یا انواع توت‌ها و شیر سویا آن را تقویت کند. او اشاره کرد که «فیبر موجود در جو و سایر غذاهای منجر به کاهش لیپوپروتئین معروف به کلسترول بد می‌شود، زیرا می‌تواند نوعی ژل در روده تشکیل دهد که روغن‌ها را می‌بندد و می‌تواند با افزودن فیبر انگلیسی سبوس دار مانند برنج قهوه‌ای، نان سبوس دار و ماکارونی کند عمداً به کنترل گلوکز خون و قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک کند. به گفته این متخصص، «غذاهای دیگری از جمله لوبیا، نخود، عدس قرمز، قهوه‌ای و سبزی‌نیز وجود دارند که برای بدن ضروری هستند و افزودنی‌ها میوه‌ها و سبزیجات دارای چربی اشباع کمی هستند و فیبر ارزشمندی برای کاهش کلسترول دارند.

## تأثیر شگفت‌انگیز سرکه سیب در مقابله با افزایش قند خون

گروه بهداشت و سلامت - لیوان آب همراه با سرکه سیب از افزایش قند خون جلوگیری می‌کند. مخلوط یک لیوان آب با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب، قبل از خوردن وعده‌های غذایی، ترافدی است که برای جلوگیری از افزایش قند خون مفید است. متخصصان حوزه دیابت تأکید می‌کنند که سطح گلوکز ما نباید از ۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بیشتر شود. بیش از این حد باعث افزایش قند خون می‌شود. Jesse Echausby، بیوشیمی‌دان، می‌گوید: هرچه اوج سطح گلوکز بالاتر باشد، التهاب، افزایش وزن و گرسنگی شدید ایجاد می‌شود. وی توضیح داد که «نوشیدن مخلوط یک لیوان آب با سرکه سیب قبل از غذا از افزایش شدید قند خون جلوگیری می‌کند، به این معنی که کنترل قند خون چیزی است که برای همه مهم است و فقط برای بیماران دیابتی نگران کننده نیست». لیوان آب مخلوط شده با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را قبل از غذا توصیه می‌کند تا «سرعت تبدیل نشاسته به گلوکز کاهش یابد». به گفته الکساندرا مورسیه متخصص تغذیه تصریح کرد که سرکه سیب برای تنظیم قند خون به خوبی شناخته شده است. اسید استیک موجود در آن از تفاوت در سطح قند خون جلوگیری می‌کند و این ثابت شده است. محققان دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور گزارش دادند که «نتایج ما نشان می‌دهد که سرکه سیب می‌تواند قند خون را کاهش دهد و گلوکز و انسولین قبل از مصرف غذا موثر باشد، که نشان می‌دهد می‌توان آن را به عنوان یک ابزار مکمل برای بهبود کنترل گلوکز خون و قند خون در افراد مبتلا به دیابت در نظر گرفت. باید مراقب بود و تأکید کرد که این روش نمی‌تواند جایگزین رژیم‌های درمانی بیماران دیابتی شود. محققان توضیح دادند که سرکه سیب دیابت را درمان نمی‌کند، اما می‌تواند قند خون را کاهش دهد و تنظیم کند. این یک مکمل به اندازه کافی بی‌خطر برای برنامه درمان دیابت شما است، بنابراین به خاطر داشته باشید که جایگزین هیچ دارویی نمی‌شود، بلکه مکمل آن است. الکساندرا مورسیه، متخصص تغذیه، گفت: این روش برای افراد مبتلا به زخم یا گاستریت توصیه نمی‌شود، حتی اگر رقیق شده باشد. اگر از بیماری مزمن کلیوی رنج

**کیش نوش**

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲