

نسخه‌های آنی برای پیشگیری از کرونا

اثرگذاری جدی واکسن در جلوگیری از مرگ‌ها

یک اپیدمیولوژیست با بیان اینکه آمار کووید در کشور طی چند روز گذشته به گونه‌ای بوده که به نظر می‌رسد به یک وضعیت پایدار یا اصطلاحاً به یک حالت پلاتو یا کفه رسیده است، گفت: البته تجربه به کشورهای دیگر هم نشان داده که گاهی به یک قله رسیدند و سرازیر هم شده‌اند، اما مجدداً به روند رو به افزایش بازگشته‌اند؛ البته باید توجه کرد که این تغییرات ناشی از رفتارهای انسانی است.

گروه بهداشت و سلامت - دکتر مسعود یونسیان، درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: حدود یک هفته است که تعداد موارد جدید ابتلای شناسایی شده بیماری در کشور تقریباً ثابت شده است و رشد آنچنانی نداشته است. البته از طرفی نمی‌شود به این تعداد موارد اعتماد کرد؛ چراکه تعداد تست‌های تشخیصی ما خیلی کمتر از قبل است. بنابراین نمی‌توان این آمار را با موج ششم یا پنجم مقایسه کرد، اما بالاخره این آمار طی ۱۰ روز گذشته تقریباً ثابت مانده است. بر این اساس می‌توان این

گروه بهداشت و سلامت - دویدن راهی برای سلامت جسم و روح است، اما انجام این کار در صبح و یا عصر تفاوت‌هایی نیز دارد.

دویدن گانگی وجود دارند که زود از خواب بیدار می‌شوند و قبل از طلوع آفتاب بیرون می‌روند و دوندگانی نیز هستند که در صبح می‌روند و طلوع تا عصر بعد از کار به تعویق بیندازند. البته کسانی هم هستند که دوست دارند در وسط روز بوندند، اما اغلب دوندگاران صبح یا عصر را انتخاب می‌کنند. حالا کدام یک بهتر است؟ آیا دویدن در صبح و عصر مزایای

گروه بهداشت و سلامت - تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد از این رو با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد.

رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی تحرکی، استرس کنترل نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. در ادامه به نقل از «هلثی فود» به چند ماده غذایی مفید برای حفظ سلامت قلب خواهیم پرداخت.

روغن زیتون - مطالعات نشان داده‌اند التهابات عامل اصلی بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، سندرم متابولیک، دیابت نوع دو، آلزایمر، آرتروز و حتی چاقی هستند. روغن

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگر رژیم غذایی شما دارای فیبر کم است، می‌توانید با افزودن فیبر بیشتر به روده خود، صرف نظر از منبع فیبر، کمک کنید. بسیاری از مردم فیبر را به عنوان ماده مغذی می‌شناسند. اما این ماده نقش کلیدی در ترکیب میکروبیوم روده هم دارد. وقتی باکتری‌های روده فیبر را تجزیه می‌کنند، اسیدهای چرب که منبع اصلی تغذیه سلول‌های روده بزرگ است، تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که اسیدهای چرب در تنظیم عملکردهای حیاتی مانند متابولیسم و دفاع ایمنی نقش دارند. اما مشخص نشده است که آیا هر نوع مکمل فیبر برای باکتری‌های

تاثیر انزوای اجتماعی بر افزایش ۳۰ درصدی حمله قلبی

اوضاع در بین جوانان و بزرگسالان مسن تر و همچنین زنان و فقرا شده است. انزوای اجتماعی عبارت است از داشتن حداقل تماس حضوری با افراد برای روابط اجتماعی، مانند خانواده، دوستان یا اعضای یک جامعه است. گروه مذهبی، تنهایی زمانی است که احساس می‌کنید تنها هستید یا کمتر از آنچه می‌خواهید با دیگران ارتباط دارید. برای بررسی رابطه بین انزوای اجتماعی و سلامت قلب، عروق خونی و مغز، گروه نویسندگان، تحقیقات در مورد انزوای اجتماعی که تا جولای ۲۰۲۱ منتشر شده بود، را بررسی کردند. آنها دریافتند: عوامل مکرر اما نادیده گرفته شده‌ای هستند که بر قلب، عروق خونی و مغز تأثیر می‌گذارند. فقدان ارتباطات اجتماعی یا خطر بالاتر مرگ زودرس به هر علتی به خصوص در مردان مرتبط است. افرادی که ارتباط اجتماعی کمتری داشتند، احتمال بیشتری



اگر روند بیماری در کشور در آینده نزولی شود، تا حدود یک ماه آینده تعداد مرگ‌ومیر هم نزولی خواهد شد. در حالی که اگر روند بیماری در کشور مجدداً به سمت افزایش حرکت کند، طبعاً تعداد موارد مرگ هم ممکن است رو به بالا رود. در عین حال اختلاف زمانی تعداد موارد شناسایی شده بیماری با تعداد موارد بستری زیاد نیست و این دو پایایی هم جلوی می‌روند. تعداد موارد شدید بیماری، بستری‌های سی‌وی فوت است که به طور متوسط در الی شش هفته تاخیر نسبت به موارد ابتلا دارد.

سرایت‌پذیری‌اش باعث شده که تعداد موارد بیماری که به کمترین تعداد موارد

دویدن در عصر بهتر است یا صبح؟

در نهایت، سطح تستوسترون در صبح به اوج خود می‌رسد و سپس به تدریج در طول روز کاهش می‌یابد. به همین دلیل، دویدن در صبح یک راه عالی برای عضله‌سازی است. مخالفان دویدن صبحگاهی تنها طلوع خورشید و غوغای پرندگان نیست. برخی نقاط ضعف نیز در آن وجود دارد و بیشتر آن‌ها به عملکرد خوب بدن شما در ابتدای روز مربوط می‌شود. دویدن در صبح شما را در معرض خطر بیشتری برای آسیب دیدگی قرار می‌دهد، زیرا ماهیچه‌های شما پس از یک استراحت شبانه سفت‌تر می‌شوند. برای جلوگیری از آسیب‌های ناخوشایند، قبل از دویدن، باید بدن خود را گرم کنید و به آرامی شروع به دویدن کنید تا بدن عادت کند. بدون کالری (انرژی) کافی در بدن، نمی‌توانید سریع و طولانی بدوید، بنابراین بهتر است تمرینات سنگین را به بعد موکول کنید.

مواد غذایی مفید برای حفظ سلامت قلب

چرب غیر اشباع، برای سلامت قلب بسیار مفیدند. جای سبز تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف روزانه یک لیوان چای سبز، با کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی همراه است و مصرف طولانی مدت آن باعث کاهش میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی می‌شود.



تاثیر انزوای اجتماعی بر افزایش ۳۰ درصدی حمله قلبی

اوضاع در بین جوانان و بزرگسالان مسن تر و همچنین زنان و فقرا شده است. انزوای اجتماعی عبارت است از داشتن حداقل تماس حضوری با افراد برای روابط اجتماعی، مانند خانواده، دوستان یا اعضای یک جامعه است. گروه مذهبی، تنهایی زمانی است که احساس می‌کنید تنها هستید یا کمتر از آنچه می‌خواهید با دیگران ارتباط دارید. برای بررسی رابطه بین انزوای اجتماعی و سلامت قلب، عروق خونی و مغز، گروه نویسندگان، تحقیقات در مورد انزوای اجتماعی که تا جولای ۲۰۲۱ منتشر شده بود، را بررسی کردند. آنها دریافتند: عوامل مکرر اما نادیده گرفته شده‌ای هستند که بر قلب، عروق خونی و مغز تأثیر می‌گذارند. فقدان ارتباطات اجتماعی یا خطر بالاتر مرگ زودرس به هر علتی به خصوص در مردان مرتبط است. افرادی که ارتباط اجتماعی کمتری داشتند، احتمال بیشتری

البته تعداد موارد مرگ کماکان احتمالاً بالا خواهد رفت؛ به طوری که انتظار داریم تعداد موارد مرگ با بالا رود یا به این زودی‌ها پایین نیاید؛ به طوری که یا سه رقیمی شود یا در همین حد بماند. اگر روند بیماری در کشور در آینده نزولی شود، تا حدود یک ماه آینده تعداد مرگ‌ومیر هم نزولی خواهد شد.

در حالی که اگر روند بیماری در کشور مجدداً به سمت افزایش حرکت کند، طبعاً تعداد موارد مرگ هم ممکن است رو به بالا رود. در عین حال اختلاف زمانی تعداد موارد شناسایی شده بیماری با تعداد موارد بستری زیاد نیست و این دو پایایی هم جلوی می‌روند. تعداد موارد شدید بیماری، بستری‌های سی‌وی فوت است که به طور متوسط در الی شش هفته تاخیر نسبت به موارد ابتلا دارد.

وی با بیان اینکه قصه قصه‌ای نیست که بر اساس تغییر فصل، آب و هوا یا واریانت ویروس به تنهایی بتوان در باره آن اظهار نظر کرد، گفت: باید حتماً هر دو کفه ترازو را که رفتار ویروس و رفتار انسان‌ها در جامعه است، مورد توجه قرار دهیم.

تعداد مرگ‌ومیر هم نزولی خواهد شد. در حالی که اگر روند بیماری در کشور مجدداً به سمت افزایش حرکت کند، طبعاً تعداد موارد مرگ هم ممکن است رو به بالا رود. در عین حال اختلاف زمانی تعداد موارد شناسایی شده بیماری با تعداد موارد بستری زیاد نیست و این دو پایایی هم جلوی می‌روند.

نسخه‌های آنی برای پیشگیری از کرونا

هستند. این امر خطر آسیب ناشی از دویدن را کاهش می‌دهد. همچنین اگر در پایان یک روز پر مشغله احساس استرس می‌کنید و نمی‌توانید آرام باشید، دویدن در شب می‌تواند به شما کمک کند تا استرس را از بیس برید. علاوه بر این، یک دویدن آرام در شب باعث افزایش چربی سوزی می‌شود. مخالفان دویدن صبحگاهی برای دویدن در عصر به همان اندازه که انگیزه دادن به خودتان در صبح دشوار است، سختی‌های خودش را دارد. اگر



دکه مطبوعات

روزنامه اقتصاد کیش، همشهری، خاورمیانه، و سایر مطبوعات. شامل تیترهای: «ایران عاشقانه»، «کارنامه اقتصادی دولت در یک سال»، «مقداری پیشرفت نسبی و این طور چیزها»، «شکست موشکی شیطان».

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل. ۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱