

گوناگون

ناب سفید شده یکی از دلایل بیماری های هار در مردم

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت یکی از دلایل ناب سفید شدن چینی، چاقی دیدت و پیریایی مفاصل و عروقی معرف است. سفید شدن مفاصل و دستپاچه و سست شدن مفاصل مریضی است که به نام آرتروز شناخته می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، زهرا مهابادی در خصوص تشکک سبوس در نوع نان و افزایش شایستگی آن، گفت: این مشکل سال ها است که وجود دارد و ما به عنوان وزارت بهداشت به کاربیم انفاقی که طرف چندین سال اخیر افتاده این است که میزان سبوس گریه در آرد آλευغ نان های مختلف بیشتر شده چون اینکه نظیر تخصصی وزارت بهداشت خواسته شد به علت بیماری های گریه اگر از ما سوال می شد که آیا افزایش سبوس گریه از آن درستی است باید پاسخ دادیم که بله، افزایش سبوس گریه در آرد نان در نتیجه است و می توانیم در وقت آرد سبوس را بگیریم و در آن سفید شود مشکلات زبانی برای سلامتی مردم ایجاد می شود و این مساله را سلامتی که کتیل می کنیم یکی از دلایل اصلی صافه وزن، چاقی، دیابت و بیماری های قلبی و عروقی، مصرف نان سفید شده در جامعه است و متأسفانه مردم نمی مصرف کنند که به اندازه کافی، سبوس ندارد. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود قلاب استاندارد سبوس گریه در آرد نان در کشور وجود ندارد و به عنوان نمونه میزان استاندارد سبوس گریه در نان سنگک فقط ۱۰ درصد است اما آن در سال های اخیر، نان سنگک با آردی که ۱۵ درصد سبوس گریه می شود، آرد پخت نان لواش و نازنک است، به نامتی می شود و این مشکل جدی است و ما همچنین سال است که آرد پخت گریه در نان های مختلف با سبوس های مختلف داشته ایم. مهابادی تصریح کرد: به عنوان وزارت بهداشت، مترش افزایش سبوس گریه در آرد نان هستیم و آرد تولید اینقدر سفید باشد و تا حالی که مردم مصرف می کنند، آنقدر تغذیه ای نان با کیفیت نیست و ما از طرفی هر چه شوری برای سلامت و امنیت غذایی و کارگزاران تخصصی بهبود کیفیت نان، این مساله را پیگیری می کنیم و باید به نتیجه برسیم و آرد را وضعیت کنونی باید خارج شود در غیر این صورت شاهد افزایش انواع بیماری های غیر ویروسی خواهیم بود.

ثبت نام کتاب های درسی ادامه دارد

ثبت سفارش کتاب های درسی دانش آموزان سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در پایه های دوم تا ششم ابتدایی، هشتم، نهم، یازدهم و دوازدهم متوسطه اول تا چهارم متوسطه اول و نهم دیگر کلاس های دروس فارسی، شیمی، فیزیک، ریاضی، علوم و تاریخ در حال ثبت نام است. آزمون به سفارش اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا دانش آموزان پایه آلمانی تکمیلی (بیش دستمختی استثنایی) به نام دوم تا ششم دوره ابتدایی (اعدادی استثنایی) پایه هشتم، نهم و دهم اول متوسطه و پیش حرفه ای استثنایی، دانش آموزان پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه (نظری، فنی و حرفه ای و کارکش) و فارسیان پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه حرفه ای استثنایی باید از ۲۴ فورین ۲۳ تا فردا که ساعت ۱۱ صبح جاری تمام به ثبت نام و سفارش کتاب های درسی کنند. ثبت نام کتاب های درسی دانش آموزان پایه اول ابتدایی، هنرم و دوام متوسطه اول تا هشتم متوسطه اول شروع می شود و اول و دوم تکمیلی اصلاح و ورزش ثبت سفارش کتاب های درسی می شود. دانش آموزان پایه اول متوسطه، ثبت نام از طریق ورود به مسافه www.wiretextbook.ir می شود. طبق اعلام سازمان پژوهش ها با توجه به شرایط آهسته و پویایی ثبت نام و بهداشت ایمنی دانش آموزی سنی شده از سفارش متعلق به هر ثبت نام سفارش کتاب های درسی استثنایی در متعلق به هر ثبت نام سفارش می شوند. طبق طریق یکی از دو روش خود دردی با گروهی نسبت به سفارش کتاب های درسی اقدام کنند. دانش آموزان با نام سفارش در صورت موفقیت به پرداخت هزینه کتاب درسی برابر با قیمت پشت جلد، چند بسته در صورت سلفه، متن و دریافت هر گونه وجه اضافی متنوع بوده و پیچک دولتی در صورت قیمت کتاب های درسی در دوره سفارش برای پایه اول تا ۲۴ فورین و برای پایه های ششم تا دوازدهم ۰۰ و دشواری است قیمت کتب در دوره متوسطه اول از ۲۹ تا ۴۹ فورین و ۰۰ و دشواری تا ۵۹ فورین و ۰۰ دشواری متغیر است. در دوره متوسطه اول به دلیل نادرتر سفارش قیمت کتاب های درسی متفاوت است اما به عنوان مثال در رشته نظری قیمت ها از ۲۹ فورین تا ۱۱۹ فورین تفاوت تعیین شده است.

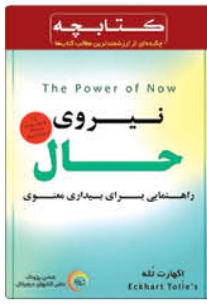
تأثیر کرونا و نادر مبتلایان دیابت

یک تحقیق جدید تخصصی داخلی و متولوژیست، گفت احتمال ابتلای بیماران دیابتی به کرونا با یک درصد بسیار بالایی می کند. اما اگر فردی که دیابت دارد به کرونا مبتلا شود در صورت اینکه قند وی مناسب نباشد ممکن است بیماری کوید-۱۹ برایش خطرناک تر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستد سفید مدخل جانده ادا شده به موضوع تاثیر ویروس کرونا بر افراد مبتلا به دیابت، گفت: کرونا تاثیر زیادی روی افرادی که مبتلا به دیابت هستند می گذارد. البته باید توجه کرد که بیماری دیابت به خودی خود احتمال ابتلای ابتلای کرونا را افزایش می دهد. بر این اساس احتمال مبتلای شدن بیمار دیابتی به کرونا با یک درصد بسیار بالایی می کند. اما اگر فردی که دیابت دارد به کرونا مبتلا شود، در صورت اینکه قند وی مناسب نباشد ممکن است بیماری کوید-۱۹ برایش خطرناک تر باشد و وی مبتلا شود. همچنین، بستری شدن در بیمارستان، بستری شدن در آس بی و حتی مرگ به علت عدم مراقبت از افراد دیابتی چهار تا پنج برابر دیگر افراد مبتلا است. تاکید کرد: بیماران دیابتی قرار نیست از دیگر افراد جامعه بیشتر به کرونا مبتلا شوند. اما اگر مبتلای باشند کنترل قند آنها بسیار چالش آمیز است و مهم است کنترل قند آنها باشد. به نسبت گذشته بیشتر کنترل قند خون درگاه اول مسافه سلامت ضروری است. وی با بیان اینکه مصرف داروی آرد دیابتی مبتلای به دیابت، تحت نظر پزشک متخصص و با کنترل سبوس درونی می تواند دچار تغییراتی در قند قند شود، تاکید کرد: مصرف سبوس کوید-۱۹ نسبت به سایر باقیات گذشته به صرفه داروئی قند خون قوی تر است. پزشکان اعلام دهند این نوع قند خونی و تغذیه داخلی و متولوژیست همچنین گفت: ما بیماران دیابتی ویسیتی می کنیم که برای مصرف دارو آنها مانند بیماران دیابتی در منزل باشند. البته باید به یاد داشت که بیماران دیابتی که در دوره های ۲۰۲۰-۲۰۲۱، جانده با بیان اینکه مدیریت مبتلایان نسبتی ایجاد شده در مصرف مبتلایان دیابتی در صورت کرونا باید منجر به تلفات را کنترل و مدیریت مبتلایان دیابتی در بیمارستان کنترل قند خون قوی تر گردد. بیماران دیابتی کنترل قند است. به همین دلیل مراقبت از مبتلایان به بیماری مبتلایان کرونا باید در زمینه کنترل قند خون قوی تر قرار مبتلایان دیابت با مبتلایان داخلی و دیابتی همکار باشد.



یک جرعه کتاب



نیروی حال
راهنمای برای پیداری معنوی
نویسنده: اکهارت تاله
ترجمه: آرش صدر
شاهان یژواک

پیشنهاد: کتیله نیروی حال چکیده ای از کتاب اکهارت تاله است. این کتاب تا کنون به بیش از ۲۰ زبان ترجمه شده و زندگی بسیاری را متحول کرده است.

درباره کتاب نیروی حال
تاله در این کتاب به شرح تجربیاتش از زندگی و گوهر زندگی می پردازد. او در قالب پرسش و پاسخهای معنوی در این کتاب درباره نیروی حال و زندگی در

نگاه منفی جامعه به زنان معتاد باید اصلاح شود

مدیرکل جمعیت احیای نسلی کنگره، ۶۰ میایگن است. اعتقاد زنان را ۱۵ سال عنوان کرد و گفت: نگاه منفی جامعه به زنان معتاد عامل سخت شدن دوران ترک مولد مختصر و درمان آن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آرنه حسن دژاکام بیان این موضوع که اینها فرد جامعه به مولد مختصر دردناک و هزینه آور است. چه برسد به اینکه از میزان بار بار پادشاه گفت: صرفاً حرفه ای میان ۶۰ مگر کنگره اقله سه مرکز به زنان معتاد اختصاص یافته، پس اینطور نیست که بگوییم مرد به افزایش و رنگ خطر است و یواختن علت فتنان زنان و دختران به صورت اعتیاد را تشویق و ترغیب نتردگان دانستند و ترغیب کرد مصرف مولد اینگونه نیست که فرد صیقل پذیر شود و بگوید می خواهم مولد مصرف کنم بلکه عواملی مانند همسر بی برابر یا صورت مصرف کننده نقش می بدلی در معنای شدن زن دراند. مدیرکل جمعیت احیای نسلی کنگره ۶۰ درباره سن اعتیاد زنان و دختران هم گفته به طور متوسط سن اعتیاد زنان ۲۵ سال است اما نکته حایز

اهمیت در مورد زنان اینکه زمانی به مای مرمان مراجعه می کنند که سال های زیادی از اعتیاد آنان گذشته و خطر نشان کردن آن نگاه منفی باعث می شود زنان در تهیه مولد با درمان جان چالش های بسیاری شوند. ضمن اینکه زنان حسدست دیگری نسبت به مولد مختصر پیدا می کنند به این معنا که آنظر ساختار فیزیولوژی بدن به مولد مختصر صورت ترک می شوند. پس اگر درمان را روشن نشین صورت گذر فشار شدیدی بر روی آنان وارد می شود و یا تاکید بر اینکه فرد مصرف کننده مولد برای درمان باید ۱۱ ماه دوره درمان را طی کند. بیاور شد طول درمان باید ۱۱ ماه باشد تا در طول زمان ذره ذره مولد از بدن خارج شود و فرد به درمان قبلی برسد. دژاکام تصریح کرد: در این زمینه توضیح داد: به این معنا که مصرف قلمی را اینگونه توضیح داد: به این معنا که درمان قلمی در درمان کرد و سپس مولد را در دسترس او قرار داد و وقتی سوسه شده بدن جنی قلمی شده است.

خطر ابتلا معتان به کرونا جدی است

مدیرکل جمعیت احیای نسلی کنگره ۶۰ در بخش



دیگر از این گفت و گو، ضمن رد شایعه مبتلا شدن معتان به ویروس کرونا، خاطر نشان کرد: اگر مصرف کننده مولد خود هم به ویروس کرونا مبتلا می شود و اتفاقاً نشانه ای آن شدیدتر از علاقه علی است اما شاید شیوع این شایعه با این باط که معتان، کرونا نمی گیرند این دلیل اصلی آن است. به علاوه مصرف کننده مولد صرفاً معتان را درگیر نمی کند و معنای مولد صرفاً معتان را درگیر نمی کند.

تازه های سلامت

تازه های سلامت

راهکارهای خانگی مر اقبیت از ناخن ها

ناخن انسان حیوان محکم است. اما ناخن های خیلی از افراد مدام می مانند. ترک خوردن ناخن مشکلی بسیار شایع است که علت آن می تواند خشکی، عفونیت و ابتلا به عفونیت باشد.

هر شب به نام فراوری اطلاعات

تشخیص شخصیت با هوش مصنوعی و سلفی

محققان یک مطالعه مدعی شدند که فناوری تشخیصی جدیدی مبتنی بر هوش مصنوعی و تحلیل سلفی شخصیت فرد را تشخیص دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الیزا فایا نیوز، محققان یک شبکه عصبی مصنوعی ساخته اند که ۱۱۲۸ سلفی مختلف چهره یک فرد را در چند ثانیه، از تصاویر اینچهره آن فرد می کند.

این سیستم از این داده ها استفاده کرد تا قادر به برآورد ویژگی شخصیتی مختلف، طریقه بندی کرد و این ویژگی شخصیتی شامل زنجوری، روشن

مصرف کنندگان دخانیات؛ ناقلان بالقوه کرونا

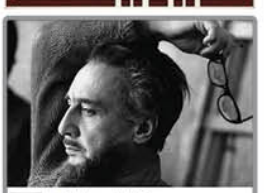


پیش از ۱.۱ میلیارد نفر از جمعیت بالای ۱۵ سال جهان چنان محصولات تنباکو را در صورت کشیدن مصرف می کنند این درحالیست که مصرف تنباکو انواع آن تقریباً به تنگ دست شده است. محققان می گویند که مصرف تنباکو در صورت کشیدن، ویکی از اصلی ترین عوامل مرگ قلبی و سکته می باشد. در جهان است و سالانه ۸ میلیون نفر در اثر مصرف تنباکو جان خود را از دست می دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستد سفید مدخل جانده ادا شده به موضوع تاثیر ویروس کرونا بر افراد مبتلا به دیابت، گفت: کرونا تاثیر زیادی روی افرادی که مبتلا به دیابت هستند می گذارد. البته باید توجه کرد که بیماری دیابت به خودی خود احتمال ابتلای ابتلای کرونا را افزایش می دهد. بر این اساس احتمال مبتلای شدن بیمار دیابتی به کرونا با یک درصد بسیار بالایی می کند. اما اگر فردی که دیابت دارد به کرونا مبتلا شود، در صورت اینکه قند وی مناسب نباشد ممکن است بیماری کوید-۱۹ برایش خطرناک تر باشد و وی مبتلا شود. همچنین، بستری شدن در بیمارستان، بستری شدن در آس بی و حتی مرگ به علت عدم مراقبت از افراد دیابتی چهار تا پنج برابر دیگر افراد مبتلا است. تاکید کرد: بیماران دیابتی قرار نیست از دیگر افراد جامعه بیشتر به کرونا مبتلا شوند. اما اگر مبتلای باشند کنترل قند آنها بسیار چالش آمیز است و مهم است کنترل قند آنها باشد. به نسبت گذشته بیشتر کنترل قند خون درگاه اول مسافه سلامت ضروری است. وی با بیان اینکه مصرف داروی آرد دیابتی مبتلای به دیابت، تحت نظر پزشک متخصص و با کنترل سبوس درونی می تواند دچار تغییراتی در قند قند شود، تاکید کرد: مصرف سبوس کوید-۱۹ نسبت به سایر باقیات گذشته به صرفه داروئی قند خون قوی تر است. پزشکان اعلام دهند این نوع قند خونی و تغذیه داخلی و متولوژیست همچنین گفت: ما بیماران دیابتی ویسیتی می کنیم که برای مصرف دارو آنها مانند بیماران دیابتی در منزل باشند. البته باید به یاد داشت که بیماران دیابتی که در دوره های ۲۰۲۰-۲۰۲۱، جانده با بیان اینکه مدیریت مبتلایان نسبتی ایجاد شده در مصرف مبتلایان دیابتی در صورت کرونا باید منجر به تلفات را کنترل و مدیریت مبتلایان دیابتی در بیمارستان کنترل قند خون قوی تر گردد. بیماران دیابتی کنترل قند است. به همین دلیل مراقبت از مبتلایان به بیماری مبتلایان کرونا باید در زمینه کنترل قند خون قوی تر قرار مبتلایان دیابت با مبتلایان داخلی و دیابتی همکار باشد.

جمعه
همیشه در دسترس ما بوده است زیرا خودمان منبع آن هستیم. تمام کاری که باید انجام مییم این است که در زمان حال زندگی می صف بیرونی زندگی مان می تواند هر چیزی باشد. اما هدف درونی و اصلی هر انسان زندگی کردن در لحظه است. بهترین سبک زندگی، حاضر بودن در زمان حال می باشد. اگر این هدف را بدست آوردید، هدف بیرونی و ظاهری نیز به راحتی بدست می آید. چرا که دیگر خوشبختی آن با آن گره نخورده است. باید آگاه باشیم که دشمنان ما زانرفرمی کنند بلکه ما متاثران آن کارمان هستیم. پس یک راه بهتر زندگی کردن، این است که روی لحظه تمرکز کرده و پی ببریم که ما که می خواهیم به دست آوریم، اما به دست آوردن آن را ربطی به کلل شدن ندارد. زمان حال اقتدر قدرتمند است که می تواند تمام مشکلات ما را حل کند.

هایی برای زندگی



میتال هابی برای زندگی
پیش از آنکه کسی در راه خفایت کام ببرید
لازم است عشق فراوانی را به پیوسته در راه بردارید
روان کاری

راهکارهای خانگی مر اقبیت از ناخن ها

ناخن انسان حیوان محکم است. اما ناخن های خیلی از افراد مدام می مانند. ترک خوردن ناخن مشکلی بسیار شایع است که علت آن می تواند خشکی، عفونیت و ابتلا به عفونیت باشد.

تازه های سلامت

راهکارهای خانگی مر اقبیت از ناخن ها

ناخن های خانگی مر اقبیت از ناخن ها

تازه های سلامت

راهکارهای خانگی مر اقبیت از ناخن ها

راهکارهای خانگی مر اقبیت از ناخن ها

تازه های سلامت

راهکارهای خانگی مر اقبیت از ناخن ها

راهکارهای خانگی مر اقبیت از ناخن ها

تازه های سلامت

راهکارهای خانگی مر اقبیت از ناخن ها

شماره تماس: ۲۲۵۵۲۴۸۸