

ادامه «گذر خون و پلاسما» تا پایان ماه صفر

سختگیری سلولن انتقال خون کشور از ادامه پذیرش نذر خون و پلاسما تا پایان ماه صفر خیزد و گذر از انتقال خون از سوی جمع پلاسما کوویدها تا ۱۳ تا ۱۴ آذر و ۱۰ هزار و ۱۰۰ نفر پدیدیاکتان کرونا جهت امداد پلاسما به بازار انتقال خون مراجعه کردند.

به گزارش پیام آشتنا، گذر نذر بشر حاجی بیگی، با اشاره به مراجعه ۱۰ هزار نفر در سررسید جهت امداد خون در روزهای حساس، گفت: در روزهای حساس و در راستای برنامه نذر خون ۱۰ هزار نفر از مردم نوبت کثرت کشور جهت امداد خون به مراکز انتقال خون سررسید کشور مراجعه کرده اند که از این تعداد ۱۰ هزار و ۱۰۰ نفر موقوع به امداد خون شدند که این میزان نسبت به مدت مشابه قبل ۱۰ درصد رشد داشته است.

وی افزود: بیشترین میزان امداد خون در روز یکم مربوط به سوی های استان تهران، آذربایجان شرقی، فارس، آذربایجان غربی و خراسان رضوی بوده است. سختگیری سلولن انتقال خون نماند؛ بلکه با توجه به استقبال مردم در سال جاری از برنامه نذر خون که با نذر پلاسما بهبود یافتگان بسیاری کوویدها هم همراه شدن، این برنامه تا پایان ماه صفر در همه استانهای کشور اجرا می شود.

حاجی بیگی در زمینه وضعیت امداد پلاسما بهبود یافتگان بیماری کوویدها گفت: از ابتدای شروع جمع امداد پلاسما به پلاسما کوویدها ۱۳ تا ۱۴ آذر و ۱۰ هزار و ۱۰۰ نفر جهت امداد پلاسما به مراکز انتقال خون مراجعه کردند که از این تعداد هزار و ۱۰۰ نفر پلاسما امداد شده است. بیشترین میزان مراجعه نیز مربوط به استانهای تهران، آذربایجان، خوزستان، خراسان رضوی، مازندران و آذربایجان غربی بوده است.

مهمترین تفاوت های کرونا و آنفلوآنزا را بشناسید

دوین پناهی و غفری، مدیران مسیح دانشوری با بیان اینکه از این دو ویروس، یکی از آنفلوآنزا و دیگری کوویدها است، به بیان مهمترین تفاوت های این دو ویروس پرداختند.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر میثم طبرسی درباره تفاوت های بین علائم آنفلوآنزا و کوویدها، افزود: علائم مشابهی در بین هر دو ویروس وجود دارد. اما تفاوت اصلی در این است که کوویدها علائم تنفسی را در خود بروز می دهد. در حالی که کوویدها علائم تنفسی را در خود بروز می دهد. در حالی که کوویدها علائم تنفسی را در خود بروز می دهد.

وی با بیان علائم آنفلوآنزا و کوویدها ۱۳ تا ۱۴ آذر و ۱۰ هزار و ۱۰۰ نفر جهت امداد پلاسما به مراکز انتقال خون مراجعه کردند که از این تعداد هزار و ۱۰۰ نفر پلاسما امداد شده است. بیشترین میزان مراجعه نیز مربوط به استانهای تهران، آذربایجان، خوزستان، خراسان رضوی، مازندران و آذربایجان غربی بوده است.

کلاس های موسیقی در رشد مغز کودکان موثر است

به گفته محققان، یادگیری یک آلت موسیقیایی به خوبی مغز در حال رشد کودکان را تنظیم می کند.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از مهر، در مطالعه جدید، ۴۰ کودک ۱۰ تا ۱۳ ساله مهارت های حافظه و توجه را انجام دادند. در یک مطالعه، فعالیت مغز برای طریق آواز را از طریق نظر در نظر گرفتند. این کودکان علاوه بر تمرین موسیقیایی در مدرسه، حداقل دو ساعت در هفته در کلاس موسیقی شرکت داشتند. ۲۰ نفر دیگر به صورت مجزا در کلاس آموزش موسیقیایی دریافت کردند.

طبق گزارش زمان پاسخ دهی در هر دو گروه فرقی نداشت. اما عملکرد کودکانی که بیشتر تحت آموزش موسیقیایی بودند به مراتب بهتر بود. محققان مشاهده کردند کودکان تحت آموزش موسیقی، دارای فعالیت بیشتر مناطق مغز برای مرتبط با کنترل توجه و گذر از شنیداری بودند. این عملکردها باید به خوشنویس، یادگیری و بیشتر کیفیت زندگی بهتر مرتبط هستند.

دوین پناهی و غفری، مدیران مسیح دانشوری با بیان اینکه از این دو ویروس، یکی از آنفلوآنزا و دیگری کوویدها است، به بیان مهمترین تفاوت های این دو ویروس پرداختند.

هورمون «کسی توسین» در درمان کوویدها ۱۹ موثر است

مطالعه جدید نشان می دهد هورمون کسی توسین موسوم به هورمون عشقی به عنوان درمانی برای کوویدها ۱۹ حلالیت می یابد.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از ایسنا، دکتر وانیلی با اشاره به بعد از ویروس کرونا، در حال حاضر هیچ روشی تأیید نشده توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده برای کوویدها ۱۹ وجود ندارد. تحقیق قبلی نشان داده بود که هورمون کسی توسین موجب کاهش التهاب می شود.

هورمون «کسی توسین» در درمان کوویدها ۱۹ موثر است. مطالعه جدید نشان می دهد هورمون کسی توسین موسوم به هورمون عشقی به عنوان درمانی برای کوویدها ۱۹ حلالیت می یابد.

یک جرعه کتاب

عادت های آتمی

یک بار ساهه و الیث شده برای ایجاد عادت خوب و شکستن عادت بد.

نویسنده: چیمز کلیر

مادتهای انسانی

نویسنده: چیمز کلیر

درباره کتاب عادت های آتمی

چیمز کلیر در کتاب عادت های آتمی به تاثیر تغییرات کوچک در زندگی پرداخته است. جرایسی این تاثیرات را

مدیرکل بهیستنی استان البرز اعلام کرد که با توجه به شیوع گسترده کرونا و مشکلات روحی و روانی ناشی از این بیماری، مراکز سلامت روان بهیستنی در سطح استان خدمات ویژه به بیماران ارائه می دهد.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از ایسنا، سلسله جلساتی به مناسبت روز جهانی بهداشت سلامت روان از طرف مراکز سلامت روان در شهرستان های کرج و ساوجبلاغ با برگزاری کارگاه های بحث با آذنان آموزشی برای افراد دچار بیماری اصاب و روان برنامه آموزشی اجرا می کنند.

وی ادامه داد: این برنامه شامل کارگاه های کاهش اضطراب، آموزش آذنان مشاغل خانگی در فرآیندهای و آموزش فرزندپروری است که با مشارکت فعال با مؤسسات و دانشگاه های سلامت اجتماعی برای ترویج اقدام بهداشتی، مسکن، مددجویان سلامت نیز اقدام شده است.

مدیرکل بهیستنی استان البرز یاد افزود: طی ۱۳ سال اخیر تنها یک مرکز در استان البرز به فعالیت خود ادامه داده و تمرکز به دلیل درآمد پایین و نارضایتی مراجع در شهرستان های طاقان، ناز و ناه به تعطیلی کشیده شده اند که در سال گذشته یک پروژه مسیول فنی و یک پروژه فعالیت توسط کمیسیون ماده ۲۶ برای تاسیس و فعالیت مرکز سلامت روان محلی در

شهرستان های کرج و ساوجبلاغ صادر شده است. اظهار کرد: با توجه به تجربه موفق سازمان بهیستنی کشور برای فعالیت مراکز سلامت روان محلی شهری در خانه های بهداشت روان و سرراهی محله رانژی های از سال گذشته با شهرداری کرج همکاری در این بخش آغاز شده است.

وی افزود: طبق هماهنگی های صورت گرفته اداره کل بهیستنی استان البرز تا تاریخ ۱۳ میوز سلامت روان محلی به خانه های بهداشت روان سرراهی محله شهری، استازار دادگان پروژه فعالیت مراکز روان محلی خانه های بهداشت روان علاوه بر ارائه سطح فعالیت و

ایجاد زمینه افزایش درآمد و کاهش هزینه های مراکز گسترش تعداد مراکز سلامت روان کرد.

چیمز کلیر در کتاب عادت های آتمی به تاثیر تغییرات کوچک در زندگی پرداخته است. جرایسی این تاثیرات را

مدیرکل بهیستنی استان البرز اعلام کرد که با توجه به شیوع گسترده کرونا و مشکلات روحی و روانی ناشی از این بیماری، مراکز سلامت روان بهیستنی در سطح استان خدمات ویژه به بیماران ارائه می دهد.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از ایسنا، سلسله جلساتی به مناسبت روز جهانی بهداشت سلامت روان از طرف مراکز سلامت روان در شهرستان های کرج و ساوجبلاغ با برگزاری کارگاه های بحث با آذنان آموزشی برای افراد دچار بیماری اصاب و روان برنامه آموزشی اجرا می کنند.

وی ادامه داد: این برنامه شامل کارگاه های کاهش اضطراب، آموزش آذنان مشاغل خانگی در فرآیندهای و آموزش فرزندپروری است که با مشارکت فعال با مؤسسات و دانشگاه های سلامت اجتماعی برای ترویج اقدام بهداشتی، مسکن، مددجویان سلامت نیز اقدام شده است.

مدیرکل بهیستنی استان البرز یاد افزود: طی ۱۳ سال اخیر تنها یک مرکز در استان البرز به فعالیت خود ادامه داده و تمرکز به دلیل درآمد پایین و نارضایتی مراجع در شهرستان های طاقان، ناز و ناه به تعطیلی کشیده شده اند که در سال گذشته یک پروژه مسیول فنی و یک پروژه فعالیت توسط کمیسیون ماده ۲۶ برای تاسیس و فعالیت مرکز سلامت روان محلی در

شهرستان های کرج و ساوجبلاغ صادر شده است. اظهار کرد: با توجه به تجربه موفق سازمان بهیستنی کشور برای فعالیت مراکز سلامت روان محلی شهری در خانه های بهداشت روان و سرراهی محله رانژی های از سال گذشته با شهرداری کرج همکاری در این بخش آغاز شده است.

وی افزود: طبق هماهنگی های صورت گرفته اداره کل بهیستنی استان البرز تا تاریخ ۱۳ میوز سلامت روان محلی به خانه های بهداشت روان سرراهی محله شهری، استازار دادگان پروژه فعالیت مراکز روان محلی خانه های بهداشت روان علاوه بر ارائه سطح فعالیت و

ایجاد زمینه افزایش درآمد و کاهش هزینه های مراکز گسترش تعداد مراکز سلامت روان کرد.

چیمز کلیر در کتاب عادت های آتمی به تاثیر تغییرات کوچک در زندگی پرداخته است. جرایسی این تاثیرات را

مدیرکل بهیستنی استان البرز اعلام کرد که با توجه به شیوع گسترده کرونا و مشکلات روحی و روانی ناشی از این بیماری، مراکز سلامت روان بهیستنی در سطح استان خدمات ویژه به بیماران ارائه می دهد.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از ایسنا، سلسله جلساتی به مناسبت روز جهانی بهداشت سلامت روان از طرف مراکز سلامت روان در شهرستان های کرج و ساوجبلاغ با برگزاری کارگاه های بحث با آذنان آموزشی برای افراد دچار بیماری اصاب و روان برنامه آموزشی اجرا می کنند.

وی ادامه داد: این برنامه شامل کارگاه های کاهش اضطراب، آموزش آذنان مشاغل خانگی در فرآیندهای و آموزش فرزندپروری است که با مشارکت فعال با مؤسسات و دانشگاه های سلامت اجتماعی برای ترویج اقدام بهداشتی، مسکن، مددجویان سلامت نیز اقدام شده است.

مدیرکل بهیستنی استان البرز یاد افزود: طی ۱۳ سال اخیر تنها یک مرکز در استان البرز به فعالیت خود ادامه داده و تمرکز به دلیل درآمد پایین و نارضایتی مراجع در شهرستان های طاقان، ناز و ناه به تعطیلی کشیده شده اند که در سال گذشته یک پروژه مسیول فنی و یک پروژه فعالیت توسط کمیسیون ماده ۲۶ برای تاسیس و فعالیت مرکز سلامت روان محلی در

شهرستان های کرج و ساوجبلاغ صادر شده است. اظهار کرد: با توجه به تجربه موفق سازمان بهیستنی کشور برای فعالیت مراکز سلامت روان محلی شهری در خانه های بهداشت روان و سرراهی محله رانژی های از سال گذشته با شهرداری کرج همکاری در این بخش آغاز شده است.

وی افزود: طبق هماهنگی های صورت گرفته اداره کل بهیستنی استان البرز تا تاریخ ۱۳ میوز سلامت روان محلی به خانه های بهداشت روان سرراهی محله شهری، استازار دادگان پروژه فعالیت مراکز روان محلی خانه های بهداشت روان علاوه بر ارائه سطح فعالیت و

ایجاد زمینه افزایش درآمد و کاهش هزینه های مراکز گسترش تعداد مراکز سلامت روان کرد.

چیمز کلیر در کتاب عادت های آتمی به تاثیر تغییرات کوچک در زندگی پرداخته است. جرایسی این تاثیرات را

مدیرکل بهیستنی استان البرز اعلام کرد که با توجه به شیوع گسترده کرونا و مشکلات روحی و روانی ناشی از این بیماری، مراکز سلامت روان بهیستنی در سطح استان خدمات ویژه به بیماران ارائه می دهد.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از ایسنا، سلسله جلساتی به مناسبت روز جهانی بهداشت سلامت روان از طرف مراکز سلامت روان در شهرستان های کرج و ساوجبلاغ با برگزاری کارگاه های بحث با آذنان آموزشی برای افراد دچار بیماری اصاب و روان برنامه آموزشی اجرا می کنند.

وی ادامه داد: این برنامه شامل کارگاه های کاهش اضطراب، آموزش آذنان مشاغل خانگی در فرآیندهای و آموزش فرزندپروری است که با مشارکت فعال با مؤسسات و دانشگاه های سلامت اجتماعی برای ترویج اقدام بهداشتی، مسکن، مددجویان سلامت نیز اقدام شده است.

مدیرکل بهیستنی استان البرز یاد افزود: طی ۱۳ سال اخیر تنها یک مرکز در استان البرز به فعالیت خود ادامه داده و تمرکز به دلیل درآمد پایین و نارضایتی مراجع در شهرستان های طاقان، ناز و ناه به تعطیلی کشیده شده اند که در سال گذشته یک پروژه مسیول فنی و یک پروژه فعالیت توسط کمیسیون ماده ۲۶ برای تاسیس و فعالیت مرکز سلامت روان محلی در

مراکز سلامت روان البرز خدمات ویژه ارائه می دهند



مدیرکل بهیستنی استان البرز اعلام کرد که با توجه به شیوع گسترده کرونا و مشکلات روحی و روانی ناشی از این بیماری، مراکز سلامت روان بهیستنی در سطح استان خدمات ویژه به بیماران ارائه می دهد.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از ایسنا، سلسله جلساتی به مناسبت روز جهانی بهداشت سلامت روان از طرف مراکز سلامت روان در شهرستان های کرج و ساوجبلاغ با برگزاری کارگاه های بحث با آذنان آموزشی برای افراد دچار بیماری اصاب و روان برنامه آموزشی اجرا می کنند.

وی ادامه داد: این برنامه شامل کارگاه های کاهش اضطراب، آموزش آذنان مشاغل خانگی در فرآیندهای و آموزش فرزندپروری است که با مشارکت فعال با مؤسسات و دانشگاه های سلامت اجتماعی برای ترویج اقدام بهداشتی، مسکن، مددجویان سلامت نیز اقدام شده است.

مدیرکل بهیستنی استان البرز یاد افزود: طی ۱۳ سال اخیر تنها یک مرکز در استان البرز به فعالیت خود ادامه داده و تمرکز به دلیل درآمد پایین و نارضایتی مراجع در شهرستان های طاقان، ناز و ناه به تعطیلی کشیده شده اند که در سال گذشته یک پروژه مسیول فنی و یک پروژه فعالیت توسط کمیسیون ماده ۲۶ برای تاسیس و فعالیت مرکز سلامت روان محلی در

شهرستان های کرج و ساوجبلاغ صادر شده است. اظهار کرد: با توجه به تجربه موفق سازمان بهیستنی کشور برای فعالیت مراکز سلامت روان محلی شهری در خانه های بهداشت روان و سرراهی محله رانژی های از سال گذشته با شهرداری کرج همکاری در این بخش آغاز شده است.

وی افزود: طبق هماهنگی های صورت گرفته اداره کل بهیستنی استان البرز تا تاریخ ۱۳ میوز سلامت روان محلی به خانه های بهداشت روان سرراهی محله شهری، استازار دادگان پروژه فعالیت مراکز روان محلی خانه های بهداشت روان علاوه بر ارائه سطح فعالیت و

ایجاد زمینه افزایش درآمد و کاهش هزینه های مراکز گسترش تعداد مراکز سلامت روان کرد.

۲۴۴ هزار تومان برای برهه بیکران عادی پرداخت می کند

مدیرکل بهیستنی استان البرز اعلام کرد که با توجه به شیوع گسترده کرونا و مشکلات روحی و روانی ناشی از این بیماری، مراکز سلامت روان بهیستنی در سطح استان خدمات ویژه به بیماران ارائه می دهد.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از ایسنا، سلسله جلساتی به مناسبت روز جهانی بهداشت سلامت روان از طرف مراکز سلامت روان در شهرستان های کرج و ساوجبلاغ با برگزاری کارگاه های بحث با آذنان آموزشی برای افراد دچار بیماری اصاب و روان برنامه آموزشی اجرا می کنند.

وی ادامه داد: این برنامه شامل کارگاه های کاهش اضطراب، آموزش آذنان مشاغل خانگی در فرآیندهای و آموزش فرزندپروری است که با مشارکت فعال با مؤسسات و دانشگاه های سلامت اجتماعی برای ترویج اقدام بهداشتی، مسکن، مددجویان سلامت نیز اقدام شده است.

مدیرکل بهیستنی استان البرز یاد افزود: طی ۱۳ سال اخیر تنها یک مرکز در استان البرز به فعالیت خود ادامه داده و تمرکز به دلیل درآمد پایین و نارضایتی مراجع در شهرستان های طاقان، ناز و ناه به تعطیلی کشیده شده اند که در سال گذشته یک پروژه مسیول فنی و یک پروژه فعالیت توسط کمیسیون ماده ۲۶ برای تاسیس و فعالیت مرکز سلامت روان محلی در

شهرستان های کرج و ساوجبلاغ صادر شده است. اظهار کرد: با توجه به تجربه موفق سازمان بهیستنی کشور برای فعالیت مراکز سلامت روان محلی شهری در خانه های بهداشت روان و سرراهی محله رانژی های از سال گذشته با شهرداری کرج همکاری در این بخش آغاز شده است.

وی افزود: طبق هماهنگی های صورت گرفته اداره کل بهیستنی استان البرز تا تاریخ ۱۳ میوز سلامت روان محلی به خانه های بهداشت روان سرراهی محله شهری، استازار دادگان پروژه فعالیت مراکز روان محلی خانه های بهداشت روان علاوه بر ارائه سطح فعالیت و

ایجاد زمینه افزایش درآمد و کاهش هزینه های مراکز گسترش تعداد مراکز سلامت روان کرد.

مینیمال



مینیمال هابی برای زندگی امی هیچ وقت به منزل نرسید، بلکه راه ها بهم می رسید.

Instagram.com/Minimalha Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

نوشتن چه مقدار جای در روز بی خطر است؟

بناهای جدید دانشمندان میزان کافی و استاندارد نوشتن جای در هر شبانه روز مشخص کرده است.

به گزارش پیام آشتنا به نقل از کس این، مینیمال یوگولف متخصص عصبان خطای در روسیه طی مساجد با روزنامه ANF میزان نوشتن روزانه جای برای هر فرد به طور کلی به سه سلانه می آید. نویسنده چهار لیر برای هر فرد به رنگ اعلام کرد.

به گفته این متخصص روسی هر فرد باغ می تواند روزانه ۴۰۰ میلی گرم کافئین مصرف کند. البته این ماده فقط در جای و قهوه وجود ندارد. نوشابه کافئین و نوشیدنی های انرژی را نیز حاوی این ماده هستند. اما برای سلامت و محاسبه مصرف روزانه کافئین، معیار رایج هر فرد در حدود ۴۰۰ میلی گرم است.

برای انسان هر لیر برای هر فرد به رنگ حدودا حاوی یک واحد قهوه است. از این رو، نویسنده روزانه حدود ۴ لیر جای نوشید اما اگر جای کم در حد یک واحد قهوه باشد، این حدود نیم لیر است که برای انسان حاکنر جزو لیر می توان جای نوشید. در مقابل جزو روزانه جای غلیظ با ۴ واحد قهوه حدود ۱۸ لیر نوشید.

یوگولف افزود: خلاصه آنکه جای که نوشیدنی بسیار سالم با مقدار ایده آل کافئین است، اما مصرف آن به حد آن مشور است. و در عین حال، مقدار زیادی از کافئین مفید نیز در جای وجود دارد.

توان جای های مفید

پیش از این یک تحقیق نشان داد که نوشیدنی روسی دیگر نیز در مورد ویژگی های بی نظیر آن برای کاهش چربی و کاهش وزن، و برای بهبود عملکرد مغز و تقویت سیستم ایمنی بدن، بسیار مفید است.

شمار تماس: ۲۲۵۵۲۴۸۸

جامعه

شماره: ۱۷۰۹ شماره: ۲۱/ مهر ۱۳۹۹