

۶ هزار و ۶۰۸ دوز واکسن کرونا در شبانه روز گذشته تزریق شده است

بنا بر اعلام وزارت بهداشت در شبانه روز گذشته ۶ هزار و ۶۰۸ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

به گزارش پیام آشنا تا کنون ۴۴ میلیون و ۸۱۱ هزار و ۳۱۶ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۹۱۲ هزار و ۷۸۷ نفر دوز دوم و ۲ میلیون و ۲۰۸ هزار و ۶۸۸ نفر دوز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده اند. واکسنهای تزریق شده در کشور به ۱۵۲ میلیون و ۲۲۲ هزار و ۲۰۱ دوز رسیده در ششمین روز گذشته ۶ هزار و ۶۰۸ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

مصرف بیشتر فیبر برای سلامت بدن مفید است

تحقیقات جدید نشان می دهد که اگر رژیم غذایی شما دارای فیبر کم است، می توانید با افزودن فیبر بیشتر به روده خود، صرف نظر از منبع فیبر، کمک کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین نته، بسیاری از مردم فیبر را به عنوان ماده مغذی می شناسند. اما این ماده نقش کلیدی در ترکیب میکروبیوم روده مهم دارد. وقتی باکتریهای روده فیبر را تجزیه می کنند، اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه خاصی تولید می کنند که منبع اصلی تغذیه سلولهای روده بزرگ است. تحقیقات همچنین نشان می دهد که اسیدهای چرب در تنظیم عملکردهای حیاتی مانند متابولیسم و دفاع ایمنی نقش دارند. اما مصرف اسیدهاست که آیا هر نوع مکمل فیبر برای باکتریهای روده اثر خود را می بیند یا خیر. در مطالعه جدید، محققان سه مکمل پودر فیبر را برای آزمایش کردند: اینولین (نصاره ریشه کاسنی)، دکسترین گندم، و کلاکتولیکوساکاریدها. ۲۸ هزار سالگرم را انتخاب کردند و به یک دوز کامل هاباری آنها اضافه کردند که همه تا یک هفته یکبار از بین هر دو محلول بودند.

به طور کلی، این مطالعه نشان داد که هیچ مکملی در تغییر میکروبیوم روده مصرف کنندگان بهتر از سایرین عمل نمی کند. هر مکمل تولید بوتیرات را که یک اسید چرب مهم در کتبه در کنترل التهاب است افزایش می دهد. «فشاری لوترون» غنیتر، تولید تحقیق از دستگاه گوارش طبیعی، همانی گفت: «لا» یک شرکت کننده در مطالعه پس از استفاده از یک مکمل فیبر، بوتیرات بیشتری تولید کرد، به دو مکمل دیگر نیز بیش از حد می دهد. اما این مطالعه نشان داد که مکمل مکمل تولید بوتیرات را فقط در شرکت کننده کاشی که به طور معمول غذای غنی از فیبر مصرف می کردند افزایش داد. مشخصان به طور کلی توصیه می کنند که زنان باید ۲۵ گرم فیبر در روز و مردان ۳۸ گرم فیبر در روز مصرف کنند. تحقیق جدید بر اهمیت دریافت فیبر بیشتر، فارغ از منبع آن، تأکید می کند.

خطر حمله قلبی در «تنهایی» افزایش می یابد

بسیار علمی جدید نشان داد قلب آرام یکراشه در دهه که از نوازی اجتماعی و تنهایی افراد را در حدی در معرض خطر حمله قلبی، سکتة مغزی یا مرمگ ناشی از هر یک قرار می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین نت، دکتر کریستال ویلی سر، سرپرست تیمی که در پایتخت رانوشه گفت: «بسیار از چاهای عمیق به وضوح نشان داده است که از نوازی اجتماعی و تنهایی هر دو با پایداری، مغز و تعادل سلامت مرتبط هستند. با توجه به شیوع استعدادهای ژنتیک سلامت عمومی بسیار قابل توجه است.

«از نوازی اجتماعی و تنهایی در مکرر اما ناهماهنگ گرفته شده است. هستند که قلب عروق خونی و مغز تأثیر می گذارند. فقدان ارتباطات اجتماعی با خطر بالاتر برای زودرس، به هر علتی به خصوص در مردان مرتبط است.

از نوازی اجتماعی عبارت است از داشتن حداقل تماس حضوری با افراد برای روابط اجتماعی، مانند خانواده، دوستان یا اعضای یک جامعه یا گروه مذهبی. تنهایی زمانی است که احساس می کنید تنها هستید یا کمتر از آنچه می خواهید، با دیگران ارتباط دارید.

بنا بر بررسی اولیه، رابطه بین نوازی اجتماعی و سلامت قلب، عروق خونی و مغز، گروه نویسندگان، تحقیقات در مورد از نوازی اجتماعی که در جولای ۲۰۲۱ منتشر شده بود، بررسی کردند. آنها اینها یافتند:

از نوازی اجتماعی و تنهایی از مکرر اما ناهماهنگ گرفته شده است. هستند که قلب عروق خونی و مغز تأثیر می گذارند. فقدان ارتباطات اجتماعی با خطر بالاتر برای زودرس، به هر علتی به خصوص در مردان مرتبط است. از نوازی اجتماعی و تنهایی از مکرر اما ناهماهنگ گرفته شده است. هستند که قلب عروق خونی و مغز تأثیر می گذارند. فقدان ارتباطات اجتماعی با خطر بالاتر برای زودرس، به هر علتی به خصوص در مردان مرتبط است. از نوازی اجتماعی و تنهایی از مکرر اما ناهماهنگ گرفته شده است. هستند که قلب عروق خونی و مغز تأثیر می گذارند. فقدان ارتباطات اجتماعی با خطر بالاتر برای زودرس، به هر علتی به خصوص در مردان مرتبط است.

زنان و خانوادگی



یک مطالعه جدید نشان می دهد که زنان بیشتر از مردان به بیماری مزمن انسدادی ریه مبتلا می شوند و اندازه کوچکتر مجاری هوایی آنها ممکن است دلیل آن باشد.

بیماری مزمن انسدادی ریه در زنان شدیدتر است

مردان است و در ادامه افزود: تفاوت در ایجاد مجاری هوایی، و تأثیر بیشتر تنبیرات در اندازه مجاری هوایی بر نتایج بالینی در زنان، قابل توجه بود. زیرا به نظر می رسد زنان محافظت کمتری در برابر ابتلا به بیماری مجاری هوایی و بیماری مزمن انسدادی ریه دارند. بیماری مزمن انسدادی ریه گروهی از بیماریها هستند که شامل آسم مزمن و برونشیت مزمن است. آنها می توانند باعث انسداد جریان هوا و مشکلات تنفسی شوند. در این مطالعه، محققان دادهای نزدیک به ۱۰ هزار نفر را که سیگار می کشیدند و هرگز سیگاری نبوده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپنل، حمید سوری درباره طول دوره بیماری معمولاً حدود سه هفته است و طول دوره های که فرد می تواند دیگران را به بیماری و حتی به فرجه های شدید بیماری مبتلا کند، باید توجه کرد که طول دوره های که فرد می تواند بیماری را به دیگران منتقل کند نیز حدود دو هفته است بنابراین مهم است که در این مدت مراقبتهای لازم انجام شود.

احتمال ابتلای مجدد به میکرون و چربی بروز لاتنگ کووید

یک اپیدمیولوژیست ضمن تشریح طول دوره ابتلا به میکرون و وضعیت ابتلای مجدد به آن، درباره پدیده صرف نظر از منبع فیبر، کمک کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپنل، حمید سوری درباره طول دوره ابتلا به میکرون و چگونگی انتقال آن، گفت: باید توجه کرد که در کرونای میکرون ممکن است فرد مبتلا باشد، اما بیماریهای بدون علامت باشد و مشخص نباشد. با این حال فرد مبتلا می شود. برای لاتنگ کووید تا هفت تا ۱۲ هفته را می توان در نظر گرفت. اما هنوز نمی دانیم که تعداد دقیق افراد مبتلا به لاتنگ کووید چقدر است. زیرا دانه شدت آن بسیار متغیر است و متفاوت است. معمولاً عمدتاً لاتنگ کووید با فعالیت های روزمره افراد نمی شود. با این حال در برخی افراد هم ممکن است عوارض بیماری تا مدت ها آزارشان دهد. وی با بیان اینکه تعداد خطرات لاتنگ کووید خیلی محدود است، گفت: «مردان جوانی که لاتنگ کووید طول می کشد، مشخص نیست. البته مدت زیادی هم نیست که از مفهوم لاتنگ کووید اطلاع داریم. در یکسال است که در نظر عوارض لاتنگ کووید هستند. گزارش های گویند، جود متوسط تا مدت ها ممکن است طول بکشد. بسیاری با بیان اینکه عوارض

عزت بروز لاتنگ کووید مشخص نیست

سوروی با بیان اینکه درباره علت بروز لاتنگ کووید بررسی های شده، اما هنوز نمی دانیم که علت چیست. در حالی است که چربی بیشتر از حد شکم می تواند منجر به بیماری های قلبی، شکم، تیغ و فشار خون بالا باشد. با این حال راه های ارزان قیمتی وجود دارد که می تواند حتی در خانه امتحان کنید تا شاهد آن بین رفتن چربی شکم باشید.

طراحی های خانگی برای کاهش چربی ناحیه شکم

اصلاح سبک زندگی با رعایت اصول مناسب تغذیه ای بر اساس آنچه که در ادامه می خوانید عامل مؤثری برای کاهش چربی ناحیه شکم است. مصرف پروتئین را افزایش دهید. روغن نارگیل را به رژیم غذایی اضافه کنید.

طرح دارو یار در چه صورت دچار مشکل خواهد شد

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مردان است و در ادامه افزود: تفاوت در ایجاد مجاری هوایی، و تأثیر بیشتر تنبیرات در اندازه مجاری هوایی بر نتایج بالینی در زنان، قابل توجه بود. زیرا به نظر می رسد زنان محافظت کمتری در برابر ابتلا به بیماری مجاری هوایی و بیماری مزمن انسدادی ریه دارند. بیماری مزمن انسدادی ریه گروهی از بیماریها هستند که شامل آسم مزمن و برونشیت مزمن است. آنها می توانند باعث انسداد جریان هوا و مشکلات تنفسی شوند. در این مطالعه، محققان دادهای نزدیک به ۱۰ هزار نفر را که سیگار می کشیدند و هرگز سیگاری نبوده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

احتمال ابتلای مجدد به میکرون و چربی بروز لاتنگ کووید

یک اپیدمیولوژیست ضمن تشریح طول دوره ابتلا به میکرون و وضعیت ابتلای مجدد به آن، درباره پدیده صرف نظر از منبع فیبر، کمک کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپنل، حمید سوری درباره طول دوره ابتلا به میکرون و چگونگی انتقال آن، گفت: باید توجه کرد که در کرونای میکرون ممکن است فرد مبتلا باشد، اما بیماریهای بدون علامت باشد و مشخص نباشد. با این حال فرد مبتلا می شود. برای لاتنگ کووید تا هفت تا ۱۲ هفته را می توان در نظر گرفت. اما هنوز نمی دانیم که تعداد دقیق افراد مبتلا به لاتنگ کووید چقدر است. زیرا دانه شدت آن بسیار متغیر است و متفاوت است. معمولاً عمدتاً لاتنگ کووید با فعالیت های روزمره افراد نمی شود. با این حال در برخی افراد هم ممکن است عوارض بیماری تا مدت ها آزارشان دهد. وی با بیان اینکه تعداد خطرات لاتنگ کووید خیلی محدود است، گفت: «مردان جوانی که لاتنگ کووید طول می کشد، مشخص نیست. البته مدت زیادی هم نیست که از مفهوم لاتنگ کووید اطلاع داریم. در یکسال است که در نظر عوارض لاتنگ کووید هستند. گزارش های گویند، جود متوسط تا مدت ها ممکن است طول بکشد. بسیاری با بیان اینکه عوارض

عزت بروز لاتنگ کووید مشخص نیست

سوروی با بیان اینکه درباره علت بروز لاتنگ کووید بررسی های شده، اما هنوز نمی دانیم که علت چیست. در حالی است که چربی بیشتر از حد شکم می تواند منجر به بیماری های قلبی، شکم، تیغ و فشار خون بالا باشد. با این حال راه های ارزان قیمتی وجود دارد که می تواند حتی در خانه امتحان کنید تا شاهد آن بین رفتن چربی شکم باشید.

طراحی های خانگی برای کاهش چربی ناحیه شکم

اصلاح سبک زندگی با رعایت اصول مناسب تغذیه ای بر اساس آنچه که در ادامه می خوانید عامل مؤثری برای کاهش چربی ناحیه شکم است. مصرف پروتئین را افزایش دهید. روغن نارگیل را به رژیم غذایی اضافه کنید.

طرح دارو یار در چه صورت دچار مشکل خواهد شد

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.



بیماری مزمن انسدادی ریه در زنان شدیدتر است

مردان است و در ادامه افزود: تفاوت در ایجاد مجاری هوایی، و تأثیر بیشتر تنبیرات در اندازه مجاری هوایی بر نتایج بالینی در زنان، قابل توجه بود. زیرا به نظر می رسد زنان محافظت کمتری در برابر ابتلا به بیماری مجاری هوایی و بیماری مزمن انسدادی ریه دارند. بیماری مزمن انسدادی ریه گروهی از بیماریها هستند که شامل آسم مزمن و برونشیت مزمن است. آنها می توانند باعث انسداد جریان هوا و مشکلات تنفسی شوند. در این مطالعه، محققان دادهای نزدیک به ۱۰ هزار نفر را که سیگار می کشیدند و هرگز سیگاری نبوده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

احتمال ابتلای مجدد به میکرون و چربی بروز لاتنگ کووید

یک اپیدمیولوژیست ضمن تشریح طول دوره ابتلا به میکرون و وضعیت ابتلای مجدد به آن، درباره پدیده صرف نظر از منبع فیبر، کمک کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپنل، حمید سوری درباره طول دوره ابتلا به میکرون و چگونگی انتقال آن، گفت: باید توجه کرد که در کرونای میکرون ممکن است فرد مبتلا باشد، اما بیماریهای بدون علامت باشد و مشخص نباشد. با این حال فرد مبتلا می شود. برای لاتنگ کووید تا هفت تا ۱۲ هفته را می توان در نظر گرفت. اما هنوز نمی دانیم که تعداد دقیق افراد مبتلا به لاتنگ کووید چقدر است. زیرا دانه شدت آن بسیار متغیر است و متفاوت است. معمولاً عمدتاً لاتنگ کووید با فعالیت های روزمره افراد نمی شود. با این حال در برخی افراد هم ممکن است عوارض بیماری تا مدت ها آزارشان دهد. وی با بیان اینکه تعداد خطرات لاتنگ کووید خیلی محدود است، گفت: «مردان جوانی که لاتنگ کووید طول می کشد، مشخص نیست. البته مدت زیادی هم نیست که از مفهوم لاتنگ کووید اطلاع داریم. در یکسال است که در نظر عوارض لاتنگ کووید هستند. گزارش های گویند، جود متوسط تا مدت ها ممکن است طول بکشد. بسیاری با بیان اینکه عوارض

عزت بروز لاتنگ کووید مشخص نیست

سوروی با بیان اینکه درباره علت بروز لاتنگ کووید بررسی های شده، اما هنوز نمی دانیم که علت چیست. در حالی است که چربی بیشتر از حد شکم می تواند منجر به بیماری های قلبی، شکم، تیغ و فشار خون بالا باشد. با این حال راه های ارزان قیمتی وجود دارد که می تواند حتی در خانه امتحان کنید تا شاهد آن بین رفتن چربی شکم باشید.

طراحی های خانگی برای کاهش چربی ناحیه شکم

اصلاح سبک زندگی با رعایت اصول مناسب تغذیه ای بر اساس آنچه که در ادامه می خوانید عامل مؤثری برای کاهش چربی ناحیه شکم است. مصرف پروتئین را افزایش دهید. روغن نارگیل را به رژیم غذایی اضافه کنید.

طرح دارو یار در چه صورت دچار مشکل خواهد شد

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

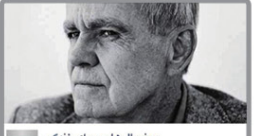
مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با روند اجرای طرح دارو یار توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد یکان پور از طرح دارو یار در نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت، سه هفته پیش یعنی ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ که طرح شروع شد، تیم ۲۰ نفره ای از گروه های مختلف در وزارت بهداشت با هدف آسیب شناسی طرح متمرکز شدند که موضوعات و نحوه اجرا را پیگیری و از سوی همزمان با فعالیت کارگروهها جلسات ستاد در وزارت بهداشت برگزار می شد. که نقش هماهنگی داخل وزارت بهداشت و سازمان های دیگر را برعهده داشت.

مینمال



مینمال هابی برای زندگی این چه رازی است که اینها با می خواهم به یاد آوریم. فراموش کنید. دانا به یاد می آورید.

Instagram.com/minimalha Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

یک توصیه بهداشتی برای سلامت گوش

گوش عضو است که خود را تمیز می کند و وقتی مزاحمت و دخالتی در کارش شود، تیرگی عملکرد خود را به بهترین نحو انجام می دهد. این حال هر چیزی که مانع از حرکت طبیعی جرم گوش به سمت خارج شود، می تواند موجب مشکلاتی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندینت، جرم گوش در قسمت خارجی مجرای گوش تولید می شود و با ترشح غده چربی و غده عرق که توسط فولیکولهای مو آزاد می شوند، ایجاد شده و سپس گردوغبار، باکتریها، قارچها، موها و سلولهای مرده پوست را به دام می اندازد و موم را تشکیل می دهد.

تولید جرم گوش یک روند طبیعی در انسان و بسیاری از پستانداران دیگر است.

کلال گوش خارجی را این موانع به عنوان یک سیستم ایمنی در نظر گرفت که در آن، موم همیشه به سمت خارج حرکت کرده و از رشد جرم گوشها یا سلولهای مرده پوست جلوگیری می کند.

این حرکت جرم گوش نیز با حرکات طبیعی فک انجام می شود و هنگامی که جرم گوش به سمت داخلی حرکت می کند، به سدگی بیرون می آید.

حال ببینیم هندزفری یا بیرونها چگونه ممکن است روی این سیستم تأثیر بگذارد.

استفاده علی از دستگایهایی که داخل گوش قرار می گیرند اغلب مشکلی ایجاد نمی کند اما استفاده طولانی مدت از هندزفری یا بیرونها می تواند منجر به بروز مشکلات شود.

این لوازم جرم گوش را فرسوده کرده و باعث می شود تا از حالت سیال خارج شده و دفع طبیعی آن برای بدن سخت تر شود.

استفاده زیاد از این لوازم، جرم گوش را تا حدی که بدن را دچار التهاب کند فرسوده می کند. این امر منجر به مهاجرت گلوله های سفید به ناحیه و افزایش تعداد سلولها در منطقه استنادی می شود.

مسدود شدن طولانی مدت این مسیر بر جریان هوا در کلال گوش تأثیر گذاشته و مانع از خشک شدن جرم مربوط گوش می شود. زمانی که جرم گوش بیش از حد جمعیت پیدا می کند، احتیاط کنید. این امر موجب ایجاد تجمع و در نهایت انسداد می شود.

این تغییرات عرق و روغن در گوشها به دام می آیند و گوش را می بندد.

استفاده طولانی از این لوازم مانع از دفع طبیعی جرم گوش می شود که در نهایت باعث تحریک غده ترشحی و افزایش تولید جرم گوش خواهد شد.

در صورتی که بافتنهای ایرپاد به درستی تمیز نشوند یا آلوده باکتری یا عوامل عفونی باشند، بهداشت عمومی گوش را کاهش می دهد.

ممکن است این میزان صدا خیلی زیاد باشد به شنوایی شما آسیب می رسد.

بر اساس این گزارش، گوش فرآیند فوق العاده ای برای تمیز کردن خود دارد و ما باید تمام تلاش خود را بکنیم تا این امر به صورت طبیعی رخ دهد. به عنوان مثال استفاده از هندزفری یا بیرونها مشکلی ندارد اما بهتر است که به دام نمی کشد که مانع از آلودگی باکتری و ویروسی شدن شما در این زمینه باشد.

صدا را در سطوح کمین برای گوشها نگه دارید.