

گوناگون

افراد واجد شرایط واکسن کرونا در سامانه سلامت ثبت نام کنند

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: افراد واجد شرایط برای تزریق واکسن حتما در سامانه sala.tl.gov.ir ثبت نام کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، افراد واجد شرایط برای تزریق واکسن حتما در سامانه sala.tl.gov.ir ثبت نام کنند.

این مرکز آخرین آمار کرونا در کشور را اعلام کرد. در این اطلاعیه آمده است: تاکنون ۱۲ میلیون و ۱۲۵ هزار و ۸۱۹ نفر در طول واکسن کرونا و سه میلیون و ۷ هزار و ۹۸۱ نفر نیز در دوم از تزریق واکسن کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شد در کشور به ۱۵ میلیون و ۱۳۳ هزار و ۸۱۰ نفر رسید.

پوش «نجات یک انسان، نذر امسال» کلید خورد

پوش سلامت محور و نجات بخش «نجات یک انسان، نذر امسال من» همزمان با آغاز ماه محرم در استان تهران کلید خورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا مهدی زاده مدیر کل انتقال خون استان تهران گفت: شهروندان تهرانی و عزالدین سرور شهیدان می توانند با اکتفا به فرهنگ نجات بخش اسلام و پیام ایثار نهضت عاشورا با اهدای خون خود نجات یک انسان را پیشکش جهانی گویا کنند.

این امر در حد در بیش از یک سالی که گذشت و زورهای که پیش روز داریم هنوز با ویروس کشنده کرونا دست و پنجه نرم می کنیم و به همین دلیل آمار اهدای خون مستخوش نوسان و کشنده است. پیام ایثار نهضت عاشورا با اهدای خون خود راه به نجات هر چه بیشتر جانها که از خیزنده متعال کاری عظیم به شمار می رود، اختصاص دهند.

مهدی زاده خون را صدفه جلوه و رنگ سلامتی دانست که در رسیدن آن به فرد محتاج به خون تردیدی وجود ندارد. بنابراین گزارش، با ثبت نام در سایت نذر نهی می توانی با عضویت یک گروه زینلی اختاپوس با رعایت فاصله گذاری اجتماعی اهدای خون راحت تر از تجربه به کنی.

تأثیر تعیین جنسیت بر کاهش ۴.۷ میلیونی نوزادان دختر

در مطالعه اخیر به بررسی تأثیر انتخاب جنسیت نوزاد بر جمعیت شناسی جهانی پرداخته شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برخی از جوامع فرزندان پسر را بر کودکان دختر ترجیح می دهند.

از دهه ۱۹۷۰، سقط جنین با انتخاب جنسیت منجر به تغییر جنسیت در هنگام تولد به نفع پسران در تعدادی از کشورها شد.

نتایج یک مطالعه جدید پیش بینی می کند که تا سال ۲۰۳۰، ۴.۷ میلیون نوزاد دختر کمتر در جهان به دنیا می آیند و در نتیجه این روند تا سال ۲۱۰۰ این رقم به ۲۲ میلیون می رسد.

محققان هشدار می دهند که مراد مردان در این کشورها باعث مشکل در "تولّد" می شود و همچنین ممکن است رفتار و خشونت ضد اجتماعی افزایش دهند.

سازمان ملل متحد انتخاب جنسیت نوزادان قبل از تولد را به عنوان یک اقدام قلم هرچون کودک همسری و خسته زنان می شناسد.

بیش از ۹۵ درصد انتخاب جنسیت به نفع فرزند پسر در کشورهای چین و هند اتفاق می افتد.

محققان هشدار می دهند که این روند منجر به افزایش مردان به بیش از یک سوم جمعیت جهان می شود که یا پیامد های ناشناخته اجتماعی و اقتصادی همراه است.

مکمل ویتامین D برای سلامت کلیه افراد دیابتی مفید است

محققان در آزمایش بالینی اخیر خود، بتیاسیل مکمل ویتامین D را برای محافظت از سلامت کلیه افراد مبتلا به پیش دیابت مورد بررسی قرار دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، در یک کارآزمایی بالینی بر روی افراد در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲، که عمل کلیه بیماری کلیوی است، مصرف مکمل ویتامین D تأثیر مثبتی بر سلامت کلیه ها داشت.

در جمعیت عمومی، میزان پایین ویتامین D خون با خطر بیشتر ابتلا به بیماری های مختلف از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری کلیوی همراه است.

یک جرعه کتاب



مابقست که فعیقست در بازده پیشهاد نویسنده: چیچاماندانگوز ادینی متوجه فاطمه غاستانی کتاب مابقی پشنی

پیام آشنا: چیچاماندانگوز ادینی (۱۹۷۷) نویسنده هقیقت که فعیقست در بازده پیشهاد به رمان پرفروش «جیمه یک خوشبید زره» شناخته شد و در بیشتر نمایش ها و کتابهای دوران کودکی اش در نیجره و جایگاه زاد را به تصویر می کشد. به گزارش گاردین، این نویسنده موفق با نخستین نمایش جازیه اوج ۲۰۰۷ را از آن خود کرد و بسیار معروف شد.

همه ر کوردهای کرونایی در تهران شکست بر گزاری هر گونه مر اسم عزاداری توصیه نمی شود



مدیر درمان ستاد کرونای استان تهران ضمن اعلام نکود روز ۱۵۴ که کرونایی و بالغ بر ۲۴۰۰ بستری روزانه در تهران، گفت: تنها پیش بینی قطعی این است که در روزهای آتی باهم افزایش مرگ و میر را خواهیم داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ناصر توکی از اعضای به اینکروز یکشنبه ۱۷ مرداد ماه در رکودها در خصوص کرونا در تهران ثبت شده است، گفت: بالغ بر ۲۵ هزار مرگه سه سرتیاری، بالغ بر ۲۴۰۰ بستری و ۱۵۶ مرگ در ۲۴ کیل کشیم که این عدد مرگ و میر رکورد تهران از ابتدای شیوع کرونا تاکنون است. همچنین در حال حاضر بالغ بر ۱۰ هزار و ۶۰۰ بیمار بستری در بیمارستان ها داریم و هزار و دوهشتاد مشکل کمبود تخت در بیمارستان ها اعلام کرده همه تختها پر است و تنها ظرفیتی که استفاذه می کنیم همان ۱۰۰۰ تختی است که در اورژانس بیمارستان ها است. بیمار در تختهای بستری اورژانس منتظر می ماند که ظرف ۲۴ تا ۳۶ ساعت بعد بتولده به بخش منتقل شود و بر اساس میزان ترخیص ها و فوتی ها تخت برای سایرین خالی می شود. توکی گفت: موضوعی که در شرایط فعلی کمک کننده است و بار بیماری بر دوش بیمارستان ها می کشد، توسعه تختهای بستری و موقت بودن است. در ۲۴ ساعت گذشته حدود ۶۰۰۰ بیمار بستری و موقت کمک گرفتند.

توکی در ادامه اخباری که پیرامون کمبود بستر و دروهای نظیر مردمسوز به گوش می رسد، بیان کرد: خوشبختانه مسئله کمبود بستر و مردمسوز تا حد زیادی مرتفع شده است. ما حدود ۱۰۰۰ تخت هم وجود داشت که پس از برگزاری جلسه پیرامون آن نظیر این هم به حد معقولی رسید. وی ادامه داد: تهران ششمین و همین امر سبب می شود از بار



باید بدین حد که ۶۰۰ همرومی می تولد تنظیم عملکرد بدن را بهم بریزد و موجب چاقی و اضافه وزن شود.

با گزارش پیام آشنا به نقل از بسیاری از افراد مبتلا به کرونای روزه رو هستند، باید بدین حد که بخش عمده ای از وزن ما با همرومنها کنترل می شوند. پژوهش ها نشان می دهد که همرومنها بر میزان اشتها و چربی های ذخیره شده اثر می گذارند. در این مطلب با مواردی که منشا اصلی چاقی هستند آشنا شوید.

چاقی از طریق مشکلات تیروئیدی تیروئید شایع ترین علل به ریختن تعادل همرومی در خنم هاست. کم کاری تیروئید بیماری است که در آن همرومن تولید کافی تولید نمی کند و این موضوع باعث می شود فرد دچار افزایش وزن شود.

استروژن عامل دیگر چاقی استروژن همرومن زنان است که کاهش سطح

باید با این روش های طبیعی با این است که با یک سال و نیم گذشته از راهکار برای رفع آن باشیم. مسئولان امر در دستورالعمل است که در ۱۰ روز بیشترین میزان مبتلایان در تهران به دنبال فرآیند های تشخیصی است. در حالی که در تهران در حال حاضر بیش از ۱۰۰۰ بیمار بستری در بیمارستان ها داریم و ۱۵۶ مرگ در ۲۴ کیل کشیم که این عدد مرگ و میر رکورد تهران از ابتدای شیوع کرونا تاکنون است.

این باوی خوش آبرجه با عنوان نویسنده ای ترس معروف است و در تمام آثارش هر گونه تبعیض نژادی، تبعیض جنسیتی را به چالش می کشد. این اثر نیز از پرفروش های نیویورک و نیز هریدیف کتاب دیگر و در این زمینه با هم ماهه دیده فعیقست با بشیم است که پرفروش ترین کتاب آلمون در حوزه مطالعات عمومی جنسیتی است.

در مقدمه این اثر چنین می خوانید: وقتی چند سال پیش یکی از دوستان دوران کودکی ام که حالا بلوپی زیبا و قوی شده بود از من پرسید که چطور باید دختر کوچولویش را یک فعیقست بلر بیورد، اولین چیزی که به ذهنم رسید، این بود که خودم هم نامی به نظرم سوال سختی بود. اما این کتاب دست نخاستی از همان نامه است که البته برخی

ویروس کرونا اظهار کرد: لازمه این موضوع این است که اقدامات صورت گرفته در یک سال و نیم گذشته را دوره کرده و مشکلات را احصا کنیم و به دنبال ارائه راهکار برای رفع آن باشیم. مسئولان امر در ستاد ملی مقابله با کرونا با مشخص شدن اهداف این است که بتوئیم تکنها در زمینه اجزایات را به حداقل برسانیم.

توکی ادامه داد: متأسفانه یکی از عواملی که شدت ابتلا را تا حد زیادی افزایش داده است جمع های خوشمخ، وی رسانی، ویلاهای اجاره ای و حضور در رستوران ها است. در ۱۰ روز بیشترین میزان مبتلایان در تهران به دنبال برگزاری مراسم عروسی و ترحیم بوده است و حتی قربانیان زیادی در کودکان داشتیم. با مراجعه به مراکز تخصصی اطفال در تهران می بینید که ۸۰ درصد مراجعات کرونایی اطفال است و این موضوع بسیار نگران کننده است. پس باید این پیام را به والدین که حائل به خاطر کودکان تان رعایت کنید و در خصوص مراجعه های عذراری به محرم، گفت قافتا شرکت در هیچگونه مراسم عذراری رسمی توصیه نمی شود. اجتماعات مثل این است که از یک ساعت در فضای باز توصیه نمی شود؛ زیرا تجمع بیش از یک ساعت افزایش وزن است و احتمال ابتلا به کرونا را افزایش می دهد. از طرفی تا کاید می نمیشد افرادی که در مراسم شرکت می کنند حتما از دو ماسک استفاده کنند و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند. توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

توکی گفت: ما در هر حال بتوان واکسینه شدیم، باید با ماسک استفاده کنیم و در صورت امکان از دو ماسک استفاده کنیم و در پایان تا کاید کرد، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باید از اولویت اصلی ما باشد. دل تسریع واکسیناسیون با کاهش پرو کوانا ۹۵ درصد گسای هستند که واکسینه نشده اند.

مینمال



مینمال هابی برای زندگی بهتر دوست داریم بهتر بشه خواهیم داشت. بیشتر فرای زندگی کنشید و تنهایی هالمان بیشتر خواهد شد.

از کتاب نامه به کودکی که هرگز نامه نداشت

Instagram.com/Minimalha Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

کرونا میکروبیست

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: عده ای از پزشکان مدعی هستند که کرونا میکروبی است نه ویروس. در حالی که این ادعا بی پایه علمی ندارد و فقط موجب شویش افغان عمومی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسعود مرادی افزود: در حال حاضر برخی پزشکان در گرگان مدعی شده اند که این میکروبیست ویروس نیست. در حالی که این ادعا از چندین پیش پزشکان ایرانی نیز بیان کردند اما این مطلب نادرست است و کرونا ویروس زنده بود و پایه علمی ندارد.

وی تأکید کرد: پزشکان باید مردم را تشویق و ترغیب به رعایت پروتکل های بهداشتی کنند، این که باید برخی مطالب غیر علمی و غیر مستند در فضای عمومی انتشار یابد و گسای ایجاد کند. رئیس مرکز بیماری های عفونی و گرمسیری دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: کرونا ویروس است که دلما در حال تغییر جهت بوده و بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت بیماری بازمی در بدنی است. در حالی که چگونه میکروبی می تولد چنین چششی داشته باشد.

به گفته مرادی، اکنون شرایط خاصی در دنیا و ایران از لحاظ وضعیت کرونا حاکم بوده و حتی علاوه بر واکسیناسیون رعایت اصول بهداشتی از جمله ماسک زدن، ریزش از جمعیت، شست و شوی دستها با ضد عفونی کردن، رعایت فاصله گذاری اجتماعی ضروری است.

وی تأکید کرد: در صدا، بالایی بیماران کرونایی بصورت قهواگی به کرونا مبتلا شده و به مراکز درمانی مراجعه می کنند و سرعت سرات پذیری نسبتا بالاست.

مرادی ادامه داد: کرونا ویروس هنوز نوع واکسن کرونا که در دسترس است باید تزریق کنند و همچنان به رعایت پروتکل های بهداشتی ادامه دهند.

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: همه قره های جامعه باید یکدیگر را به رعایت مسائل بهداشتی ترغیب کنند و شایعات و مطالب غیر علمی را نشدند نقد نگری ها را در مورد کرونا افزایش می دهد و کارایی ندارد.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.

هورمون استرس با کورتیزل هورمون استرس به تنظیم رفتار و حس و بینایی است. کم می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.