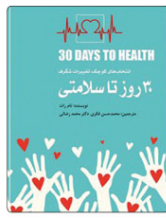


بخشنامه «ممنوعیت تعطیلی کلی و سراسری مدارس» ابلاغ شد

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، بخشنامه ممنوعیت تعطیلی کلی و سراسری مدارس و مراکز آموزشی را جهت اجرا به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ کرد.

به گزارش پيام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، بخشنامه «ممنوعیت تعطیلی کلی و سراسری مدارس و مراکز آموزشی» را جهت اجرا به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ کرد. در توجیه نامه این بخشنامه آمده است: «معاونت تربیت بدنی و سلامت، بخشنامه ممنوعیت تعطیلی سراسری و کلی مدارس جهت اجرا به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ شد. براساس این بخشنامه، تعطیلی کلی مدارس ممنوع است. مدارس و مراکز آموزشی در صورت بروز حوادث غیرمترقبه می‌توانند تعطیل شوند، اما این تعطیل باید موقت و محدود باشد و در صورت لزوم باید به سرعت به حالت عادی بازگردد. همچنین مدارس و مراکز آموزشی باید در صورت بروز حوادث غیرمترقبه، به سرعت به حالت عادی بازگردند. همچنین مدارس و مراکز آموزشی باید در صورت بروز حوادث غیرمترقبه، به سرعت به حالت عادی بازگردند. همچنین مدارس و مراکز آموزشی باید در صورت بروز حوادث غیرمترقبه، به سرعت به حالت عادی بازگردند.»

یک چرخه کتاب



۳۰ روز تا سلامتی
انتخاب‌های کوچک تغییرات شگرفت
نویسنده: تامرک ابراهیم
مترجم: محمد رضایی - محمد حسن فکری
انتشارات میسید برگ

پيام آشنا ۳۰ روز تا سلامتی کتابی است که تغییرات شگرفت نوشته تامرک ابراهیم تغییرات بزرگ در سلامتی شما را

درباره کتاب ۳۰ روز تا سلامتی براساس پژوهش‌های جدید، شما سلامتی را به دست می‌آورید. این مجموعه عادت‌هاست که سلامت شما را



به گزارش پيام آشنا به نقل از تسنیم، حمیدرضا جاباتی در حال به‌صورت و تکمیل جلسه کمیته علمی است. در این جلسه، موضوعات مختلف در مورد سلامت و بیماری‌ها بررسی خواهد شد. همچنین، در این جلسه، موضوعات مختلف در مورد سلامت و بیماری‌ها بررسی خواهد شد.

مضی اطلاع

عمرتان را تعیین می‌کند. پژوهشگران در این باره نود و نه درصد از افراد با انتخاب‌های ساده و سالم در سبک زندگی می‌توانند تا ۹۰ سال عمر کنند. حتی بدون ابتلا به بیماری‌های شایع در سالیان پایانی عمر مثل سرطان و بیماری‌های قلبی به عمل «تخفیف» و «حجره» و «خواب» و به‌خصوص «هدایت ورزش‌های این عمو» سه‌گانه نقش بسیار مهمی در رابطه با سلامت و طول عمر ایفا می‌کند. وقتی تصمیم‌گیری‌ها را به‌صورت آگاهانه و با در نظر گرفتن مزایای هر یک از گزینه‌ها، می‌توانید تا ۲۰ سال بیشتر از بقیه عمر کنید. میلیون‌ها نسخه از نام‌ت‌ارت که با ارائه راهنمای ساده و عملی تلاش دارند تا تغییرات مهم و بزرگی در زندگی

زنگ خطر سه‌برابر شدن مصرف آیترومیسین در کشور

چون بین تعداد مبتلانیان به مولد و مرگ، مصرف‌ناایز یکی در دهانه وجود دارد. جاباتی افزود: بی‌نیستی می‌شود که میزان مرگ و میر در کشور تا ۹۰ درصد افزایش می‌دهد. جاباتی افزود: بی‌نیستی می‌شود که میزان مرگ و میر در کشور تا ۹۰ درصد افزایش می‌دهد. جاباتی افزود: بی‌نیستی می‌شود که میزان مرگ و میر در کشور تا ۹۰ درصد افزایش می‌دهد.

ممنیال



ممنیال هابی برای زندگی اگر حقیقت را رفته کرده و در زمین دفن کنید، با هم رفته خواهد شد. در این جهان چیزی از شما باقی نماند. شما در هنگام افکار هر چیزی که در سر راهش باشد از میان خواهد برد.

تازه‌های سلامت

ریسک بالای اختلالات سلامت روان در بازماندگان کووید ۱۹

بر اساس نتایج یک مطالعه جهانی که از کووید ۱۹ بهبود یافته‌اند در معرض خطر بیشتر ابتلا به اختلالات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی هستند.

به گزارش پيام آشنا به نقل از هلت این، محققان همچنین دریافتند که پس از بهبودی از بیماری کووید ۱۹، خطر ابتلا به اختلالات سلامت روان و مشکلات شناختی، از جمله به مغز، سردرد، و فراموشی در افراد بسیار بیشتر است. در حالی که مشخص نیست چه عاملی باعث مشکلات سلامت روان شده است، محققان می‌گویند التهاب بین مغز و همچنین عوامل فیزیکی و عاطفی مرتبط با القاب نامی ممکن است نقش داشته باشد. پاندمی کووید ۱۹ مشکلاتی مانند ازبای اجتماعی، که دست‌اندرکاران و نگرانی مالی را تشدید کرده است، می‌تواند منجر به اختلالات روانی در مشکلات سلامت روان از جمله اضطراب و افسردگی شده است. محققان پیش از این ۱۵۰ هزاره سرباز آمریکایی با میانگین سنی ۶۰ ساله را که به مدت ۱ سال تحت نظر بودند، مورد بررسی قرار دادند. این افراد با حدود ۶ میلیون نفر که مبتلا به کروناویروس نشده بودند، مقایسه شدند.

این گروه فقط به‌رمانی را شامل می‌شد که حداقل در طول مدت ۲ سال قبل از ابتلا به کووید ۱۹ هیچ تشخیصی یا درمان قبلی برای سلامت روان نداشته‌اند. این مطالعه حدود ۱۵ مورد افسردگی را به ازای هر ۱۰۰ نفر در گروه بهبودیافتگان کووید ۱۹ نشان داد و این احتمال بیشتر بود که مشکلات خواب و میزان بالای سوءمصرف الکل و مواد مخدر را تجربه کنند.

محققان در افراد بهبودیافته، تقریباً ۵۰ درصد افزایش افکار خودکشی در مقایسه با افرادی که به کووید ۱۹ مبتلا نشده بودند نشان داد. دکتر پال پلاویس - روانپزشک در نیویورک گفت: من این است که التهاب قطعی می‌تواند در بدن و همچنین مغز را درگیر کند و انواع خاصی از بیماری‌ها را، مانند افسردگی، افزایش می‌دهد و فراموشی را می‌تواند تشدید کند. این مطالعه همچنین نشان داد که بهبودیافتگان کووید ۱۹ ۸۰ درصد بیشتر در معرض مشکلات شناختی از جمله به مغز، سردرد، فراموشی هستند.

آنها همچنین ۲۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات سلامت روان فیزیکی و روانی، مانند افسردگی، سوءمصرف مواد مانند اختلال مصرف الکل و ریزه‌رو هستند.

باجلعه هم‌پایانید

صحف «جامعه» با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه‌های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، شادمانی و کورس‌های آموزشی، آموخته‌های هر فصل، معرفی کتاب، نشریه و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی، قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواننده‌دیگر، می‌همان خانه پایتخت است. امید که با تنوعی با هم‌راهی شما باران شمیمی پيام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی ما همراهی کند. برنامه‌های ویژه، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. با مطالب صاحبان قلم در حوزه‌های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۳۵۵۲۳۸۰

هفت کاری که سرفه مزمن با بدن می‌کند

سرفه مزمن از عوامل پررنگ‌ترین و شایع‌ترین اختلالات است. اختلال در عملکرد حوله‌بردی و سردرد می‌تواند به مشکلات تنفسی منجر شود. سرفه مزمن می‌تواند به مشکلات تنفسی منجر شود. سرفه مزمن می‌تواند به مشکلات تنفسی منجر شود. سرفه مزمن می‌تواند به مشکلات تنفسی منجر شود.

مصرف دخانیات در مردان حدود ۱۰ درصد کاهش یافته است

مدیرکل بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف دخانیات در مردان در پنج سال اخیر هفت تا ۱۰ درصد کاهش یافته و در عین حال در زنان روند افزایشی داشته است.

چرا کودکان درگیر امیکرون می‌شوند

متخصص بیماری‌های عفونی، ضحیة خورشید واکسینه‌شدن علیه کرونا را مورد تأکید قرار داد و گفت: سلامت کودکان کلان‌مراکز واکسیناسیون پیش از تشخیص واکسن کرونا مورد بررسی قرار می‌گیرد و ترکیبی وجود ندارد.

به احترام سلامتی

به احترام سلامتی، ماسک استفاده کنید. این ماسک زندگی‌تیم #این‌ماسک زندگیست

به گزارش پيام آشنا به نقل از ایرنا، مدیران استوار خاطر نشان کرده‌اند که

مدیرکل بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف دخانیات در مردان در پنج سال اخیر هفت تا ۱۰ درصد کاهش یافته و در عین حال در زنان روند افزایشی داشته است.

چرا کودکان درگیر امیکرون می‌شوند

متخصص بیماری‌های عفونی، ضحیة خورشید واکسینه‌شدن علیه کرونا را مورد تأکید قرار داد و گفت: سلامت کودکان کلان‌مراکز واکسیناسیون پیش از تشخیص واکسن کرونا مورد بررسی قرار می‌گیرد و ترکیبی وجود ندارد.

به احترام سلامتی

به احترام سلامتی، ماسک استفاده کنید. این ماسک زندگی‌تیم #این‌ماسک زندگیست

به گزارش پيام آشنا به نقل از ایرنا، مدیران استوار خاطر نشان کرده‌اند که

مدیرکل بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف دخانیات در مردان در پنج سال اخیر هفت تا ۱۰ درصد کاهش یافته و در عین حال در زنان روند افزایشی داشته است.

چرا کودکان درگیر امیکرون می‌شوند

متخصص بیماری‌های عفونی، ضحیة خورشید واکسینه‌شدن علیه کرونا را مورد تأکید قرار داد و گفت: سلامت کودکان کلان‌مراکز واکسیناسیون پیش از تشخیص واکسن کرونا مورد بررسی قرار می‌گیرد و ترکیبی وجود ندارد.

به احترام سلامتی

به احترام سلامتی، ماسک استفاده کنید. این ماسک زندگی‌تیم #این‌ماسک زندگیست

به گزارش پيام آشنا به نقل از ایرنا، مدیران استوار خاطر نشان کرده‌اند که

مدیرکل بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف دخانیات در مردان در پنج سال اخیر هفت تا ۱۰ درصد کاهش یافته و در عین حال در زنان روند افزایشی داشته است.

چرا کودکان درگیر امیکرون می‌شوند

متخصص بیماری‌های عفونی، ضحیة خورشید واکسینه‌شدن علیه کرونا را مورد تأکید قرار داد و گفت: سلامت کودکان کلان‌مراکز واکسیناسیون پیش از تشخیص واکسن کرونا مورد بررسی قرار می‌گیرد و ترکیبی وجود ندارد.

به احترام سلامتی

به احترام سلامتی، ماسک استفاده کنید. این ماسک زندگی‌تیم #این‌ماسک زندگیست

به گزارش پيام آشنا به نقل از ایرنا، مدیران استوار خاطر نشان کرده‌اند که

مدیرکل بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف دخانیات در مردان در پنج سال اخیر هفت تا ۱۰ درصد کاهش یافته و در عین حال در زنان روند افزایشی داشته است.

چرا کودکان درگیر امیکرون می‌شوند

متخصص بیماری‌های عفونی، ضحیة خورشید واکسینه‌شدن علیه کرونا را مورد تأکید قرار داد و گفت: سلامت کودکان کلان‌مراکز واکسیناسیون پیش از تشخیص واکسن کرونا مورد بررسی قرار می‌گیرد و ترکیبی وجود ندارد.

به احترام سلامتی

به احترام سلامتی، ماسک استفاده کنید. این ماسک زندگی‌تیم #این‌ماسک زندگیست