



## کاهش قابل قبول مرگ و میر با واکسن های موجود در کشور

و دیگر اینمی سلوان؛ اینمی سلوانی مدت زمان بیشتری درین باقی می ماند و بسیار مؤثر است. وی تاکید کرد؛ در زمینه تزریق دور تقویت کننده گرای کل جامعه، کمیته علمی و فنی واکسن در حال مطالعه است تا با شواهد علمی تصمیم گیری شود. /ایسنا

غضنفر کمیته فنی واکسن و عضو کمیته علمی کشوری کووید-۱۹ گفت؛ ممکن به کل جامعه بعد از ۶ ماهه نداریم امامی دانیم که در اکثر واکسن ها به ویژه واکسن های غیرفعال بعد از ۳ ماه به تدریج پادتن ها شروع به کاهش می کنند؛ البته مادو جهت رادر اینمی زایی موردن توجه قرار می دهیم؛ یکی پادتن ها هستند

استعلامی ناشی از بیماری راکزارش کردند. جالب است بدانید مدت استفاده از دوش آب سرد بر مدت غیبت به دلیل بیماری تاثیری که نشان می دهد دوش آب سرد می تواند کاهش وزن شما کمک کند. تنازع یک مطالعه نشان داد غوطه در آب سرد در دمای ۱۴ درجه سانت گراد، متابولیسم را ۳۵٪ درصد افزایش می دهد. متابولیسم فرایندی است که بدین شما آنچه را که می خورد و می نوشید به ارزی تبدیل می کند، بنابراین متابولیسم بالاتر تقویت معادل انرژی بیشتری است.

### هزایان روانی دوش آب سرد

#### در کنار خطرات

گذشته از فاید گردانی دوش آب سرد ممکن است تواند مزایای سلامت روانی داشته باشد. این غریب وجود دارد که غوطه وری در آب سرد این فواید را مطابعی می نماید. با این حال برای تایید این باقی ها مطالعاتی بیشتر و گسترش تر نیاز است. همچنین می نوشید به سیستم عصبی سمپاتیک و واکنش مبارزه با فشاری می شود که بیشتر اشاره شد. ثابت شده است در سالماندان گرفتن آب سرد روی صورت و گردن عملکرد مغزشان را بهبود می بخشد. همچنین دوش آب سرد ممکن است به این بین بردن علائم افسردگی کمک کند. سازوکار پیشنهادی این است که به دلیل تراکم زیاد گردنده های سرمه را در پوست، دوش آب سرد، موجب فرسنده دشمن مقدار زیادی از تکانه های التکریک از انتها عصب محیطی به مغز می شود که این می تواند اثر ضد افسردگی داشته باشد.

همچنین شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد غوطه وری در آب سرد نشان رای سلامت مقید است؛ حتی اگر دلایل آن هنوز انکو ناشخص باشد، پیش از این که در سلامت اشاره شده مرتبط است. همچنین غوطه وری در آب سرد نشان رای سلامت مفید است؛ حتی اگر دلایل آن هنوز گرفتن بدن در معسر آب سرد، پایان حمام، شیر آب سرد را باز کنید، بايد بدانید دوش آب سرد ممکن است بدن باید خود راک در سطح بوسٹ نشود. نیز تداوی این را بسیار دشمن می شود. نیز در میانه پاییز و پاسداش دهنده بدن در حمام که البته اگر افزایش ضربان قلب و فشار خون افراد هنگام غوطه ورشن دار آب سرد می شود و با مزایای سلامت اشاره شده مرتبط است.

منبع: Sciencealert



## جادوی دوش آب سرد

### نتایج تحقیقات نشان می دهد ظاهر دوش آب سرد فوایدی برای سلامتی دارد

گرفتن دوش آب سرد صحیح گاهی برای شروع روز خوبی روش خوشایندی نیست. با این حال غلیه هایانند نعادت را داده اند، زیرا به تقریب احساس کنند گرفتن دوش آب سرد، از نظر جسمی و روانی برای سلامت شان مفید است. جالب است بدانند خستگی ممکن است تشدید از استفاده از دوش آب سرد در میانه روزهای میانی است؛ آن زمان مانوران (پوششکان) یک زدن راه کارگیری دوش آب سرد را برای مهار پنهانگان زندانی والقالی ترس در آثارهای از آنگاه داشتن شان را طراحی کردند. در این پرونده نوزدهم مردم شهر ویکتوریا در کنادا متوجه شدن دوش آب سرد کاربردهای دیگر هم دارد؛ مثلاً برای نشستن بدن در حمام که البته اگر آن، کروپا شد پهراست. بنابراین دوش، از دستگاهی که به مدت یک ساعت و نیم برای یادگاری خود دارد و پس از آن بدن در حمام دفعه طول می کشید. جدای پنداشی در این دلیل از دستگاه در میانه پاییز و پاسداش دهنده بدن در دفعه بدن در حمام را شنیدند. با این داشتند که دستگاه در میانه پاییز و پاسداش دهنده بدن در حمام دفعه طول می کشید. جدای این دوش آب سرد علاوه بر مزایای سلامتی، موجب می شود از حس تجدید حیات به ویژه وقت بین در میان راشته های آنی که از دوش خارج نمی شوند و دوش آب سرد و مزایای را در گرمای خانه تجویه کنم این می آید. تحقیقات علمی هم مفید دوشن دوش آب سرد را تاییدی کنند؟

نماینده این مقاله مترجم: صدقه سعیدن دنیان فداکار داده است افرادی که دوش آب سرد گرفته بودند نسبت به کسانی که دوش آب گرم نهاده اند، نتایج مطالعه وسیعی در کشور هلند نشان داده است در کشور هلند نشان داده است افرادی که دوش آب سرد می گیرند نسبت به کسانی که دوش آب گرم نگرفتند، را در انتها با ۳ تا ۴ تا بیش از ۲۰٪ کمتر از دلیل پیاماری از محل کار مخصوصی می گیرند. دریک آمایش، گروهی که بیش از ۳۰۰ نفر بودند در چهار گروه تقویمی شدن داشتند، نسبت از اینها خواسته شد هر روز دوش آب سرد بگیرند.

نکته هایی از علت بالا بدن نرخ ابتلا به سلطان های گوارش در استان مازندران

دستگاهی که برای مهار سلطان پیشنهاد می شود عمدتاً مبتنی بر تغییر در خصوص نرخ بالای ابتلا به سلطان در استان مازندران باید به نکات مهمی توجه کنیم.

او این که افزایش امید به زندگی و بحث رعایت مسائل بهداشتی مجهود شده سن افراد افزایش پیدا کرده و به مواد ای از این ابتلا به سلطان بیشتر شود. کودها و مواد شیمیایی از عوامل هستند که اگر صحیح استفاده نشوند می توانند عاملی برای ابتلا به سلطان در استان مازندران باشند که منطقه منکر به کشاورزی است.

دوم مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع سلطان در استان مازندران است و سلطان سینه و مری در مقایسه با کل کشور شیوه بیشتری دارد. درک در استان مازندران ابتلا به سلطان های معده، روده و بزرگ و میری شیوع بالای دارد. اصولاً تغییر رفتار می تواند اتفاق بدهد. روده سلطان را کاهش دهد. اضافه وزن، چاقی، کم تحرک، غذا سرخ کردنی و مصرف فست فود و از اینها مهمنتر بهداشت دهان و دندان علی مهمی هستند که باید در شیوع بیماری سلطان به آن توجه کرد. اصولاً روده فاصلاب به آب های سطحی و آلوگ آب آشامیدنی چاه ها نشانش ممکن است در مساله مصرف غذاهای اپر، اضافه وزن و کم تحرکی که از علی بروز سلطان است. درک اگر در نظر گیریم سلطان معده شایع ترین نوع