

خوارکه های تقویت کننده
دانش آموزان

معمولبا شروع سال تحصیلی و بازشندن مدارس اولین پرسشی که ذهن خانواده ها را درگیر می کند این است که به فرزندم چه خوارکه های بدهم تا بتواند رشد

جسمی و ذهنی خوبی داشته و در فراغیری دروس، تمرين و دکاوی

کافی به دست آورد. از دیدگاه طب سنتی، مناسبترین مراج

برای رشد دانش آموزان مراج گرم و نر است و بنا بر این تغذیه

آنها باید از نظر طبعی به سمت گرمی و تری گرایش باید.

تجویج، سبب شیرین، مویر، کشمش و نخود جی گزینه های

مناسی هستند.

پهنه ای از مهارت مهربانی که دانش آموزان در روزه ده صبحانه مصرف

کرده اند از این میان مراج گرم و خشک با این همراه باشند.

در گفت و گو با «جام جم» از راهکارهای مقابله با شیوع آنفلوآنزا می گوید:

دکتر زهرا عبدی، متخصص عفونی
راه سلامت از واکسن می گذرد

هیچ کس مستثنیست

شاید به نظر برسد فقط بجهه ها با بعضی از گروه های حساس به واکسن آنفلوآنزا با کوتاه نیاز دارند این طور نیست. دکتر زهرا عبدی درباره نیازهای واکسن ها و گروه هایی که باید ازدواج را کنند به جام جم می گویند: «بهترین راهکار پیشگیری از ابتلاء آنفلوآنزا، همانند کرونا، تزریق واکسن است. همه افراد در هر سی ساله ای از تزریق واکسن نیاز دارند اما از آنجا که مقدار واکسن آنفلوآنزا معمول از کشواره های هنوز آماده نباشد و پروس کرونا در کشور وجود دارد، بنابراین اگر هنوز روزی تزریق دز سوم و چهارم افاده از واکسن کرونا تردید دارد، توصیه می شود از تردید عبور کرده و واکسن دریافت کنید.»

به همان شیوه بازگردید

امروز هستند اما ما باید نگران باشیم؟ دکتر زهرا عبدی در این ساره توضیح می دهد: «نه، فعل اجای نگرانی نیست جون سویه جدیدی وارد کشور نشده است اما

آنچه بتوانیم از آنفلوآنزا و پروس کرونا گرفتار شویم، پس اگر این روزها کمتر از الک استفاده کنیم؛ کمتر ماسک می زنیم و بیشتر در

فضاهای عمومی پر جمعیت حضور بدم می کنیم، باید

به قدر تغییر باشیم، دکتر زهرا عبدی در این راهکارهای پیشگیری از ابتلاء آنفلوآنزا و کرونا باشیم می گوید:

«ماسک بزنیم، به ویژه در زمان حضور در فضاهای پرجمعیت و سیستمهای اتفاق می افتد. در غیر این موقت از تزریق واکسن نیاز دارند. کوکان مدرسه ای هم مهدوکوکی و نوجوانان نیز باید واکسن دریافت کنند، به ویژه که پس از دو سال مدارس بازگشای شده و به همین دلیل خطر ابتلاء و انتقال به خلوانه زیرافزاری یافته است. او اضافه می کند: تزریق واکسن شاید ایلاتی کامل جلوگیری کنند اما باعث ایلاتی خفی و گلولی از استرسی شدن و ایجاد عواض نامناسب خواهد شد.»

این دارو پاسخگو نیست

تحمما در خبرها شنیده اید که دارو خانه ها با کمبود آنچه بتوک رویه را دهند. به جه دلیل یکی از

از بک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از

آمار ابتلاء بین روزگان بالا رفته است. بهترین راهکار

پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا را پوشش می دهد.»

از یک نفر شروع می شود، سپس به چند نفر و بعد هم

یک کلاس و حتی آمریگار می رسد. بعد هر کدام از

بچه ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می شوند.

دکتر عبدی می گوید: «در او زیان اطفال، آمار استری

ناشی از ابتلاء آنفلوآنزا بیش از دیگر کوچک کمتر از