



پیشگیری از آنفلوآنزا با آداب بهداشتی

عادات خوب بهداشتی مانند پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست‌ها می‌تواند به جلوگیری از انتشار میکروبیوم و پیشگیری از بروز بیماری‌های تنفسی از جمله آنفلوآنزا کمک کند.

سلامت و ایمنی غذا

شیر استریل

مواد نگهدارنده ندارد



دکتر محمدرضا حاجی‌زاده سوشناسی میکروبیولوژی دانشگاه تهران

لبنی، نگهدارنده‌های شیمیایی به شیره‌های استریل یا فرادما اضافه می‌شود که موجب ماندگاری طولانی آنها در خارج از یخچال می‌گردد. در این یادداشت، به باور رایج وجود نگهدارنده در شیر استریل با فرادما می‌پردازیم.

از سوی دیگر از آنجا که شیره‌های استریل با فرادما در مقایسه با شیره‌های پاستوریزه در معرض حرارت بالاتری قرار می‌گیرند، بنابراین باید کیفیت شیر خام اولیه آنها مطلوب باشد.

البته تاکید می‌شود پس از بازکردن در پاکت یا حتما در یخچال نگهداری کرد و همچنین باید بلافاصله در عرض چند روز مصرف شوند.

گفتنی است شیره‌های پاستوریزه دمای ۷۲ درجه را تحمل می‌کنند؛ در این دما فقط میکروبیوم‌های بیماری‌زا از بین می‌روند و بخشی از میکروب‌های مولد فساد باقی می‌مانند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک ۳ در ۳ در هر یک عدد تکراری وجود نداشته باشد.

3x3 magic square grid with numbers 1-9.

حل سودوکو ۳۴۵۳

4x4 magic square grid with numbers 1-16.

سودوکو ۳۴۵۴

6x6 magic square grid with numbers 1-36.

6x6 magic square grid with numbers 1-36.



زندگی با روماتیسم تلخ نمی‌شود

درد و التهاب مفصل، الزاما به معنای ابتلا به روماتیسم نیست



پدیده شوری دانش سلامت

بسیاری از مردم رسته روماتولوژی را به اندازه سایر رشته‌های تخصصی پزشکی نمی‌شناسند و نمی‌دانند که روماتولوژی به معنای شناخت بیماری‌های روماتیسمی است.

انجمن روماتولوژی ایران و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران بخوانید.

از تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید. خودی بینی هستید در خانه مانید و از رفتن به مدرسه، دانشگاه یا محل کار خودداری کنید.

مهم‌ترین علامت روماتیسم مفصلی، تورم، درد و التهاب مفصل است که این درد به خصوص در صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب بیشتر است.

درد در دگر است تا این علامت به تدریج کاهش پیدا کند. مهم‌ترین علامت روماتیسم مفصلی، تورم، درد و التهاب است که این درد به خصوص در صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب بیشتر است.

هر تپ، روماتیسمی نیست

دکتر سروش معتقد است، درد و التهاب مفصل می‌تواند نشانه‌ای از روماتیسم باشد، ولی الزاما به معنای ابتلا به روماتیسم نیست؛ مثلا عفونت مفصلی هم با التهاب همراه است.

ضایعات پوستی با رپس روماتیسم

به گفته دکتر انجمن روماتولوژی ایران، طیف ضایعات پوستی به‌عنوان روماتیسم خیلی متغیر است. فرم‌های مزمن و کپر علائم از روماتیسم است. ولی قبل از تشخیص قطعی باید متخصصان پوست روی آن نظر بدهند.

پدیده شوری دانش سلامت

دست‌ن مرتب دست‌ها در محافظت از شما در برابر میکروبیوم کمک می‌کند. از لمس چشم‌ها، بینی یا دهان خود اجتناب کنید.

تشخیص قطعی روماتیسم زمان می‌برد معمولاً در ناشی از بیماری‌های روماتیسمی طول می‌کشد تا تشخیص داده شود.

از روماتیسم ترسید از روماتیسم ترسید کسانی بیشتر در معرض خطرند که سابقه فامیلی یا زمینه ژنتیکی داشته باشند.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

کنترل روماتیسم با سبک زندگی ایده‌آل سبک زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یک سبک ایده‌آل باشد.

بدون مرگ مغزی

گاهی گول دارو را می‌خوریم!

برای ما پزشکان زیاد پیش می‌آید که درمانی را به بیمار خود توصیه می‌کنیم و او را می‌شنویم که یکی از آشنایان درمان ساده‌تری را انجام داده و به نتیجه بسیار خوبی هم رسیده و به این دلیل در انجام این درمان مردد می‌شود.

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

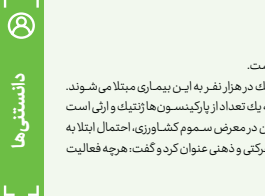
پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت



خط پارکینسون بعد از ۵۰ سالگی

علائم اسیدی شدن بدن راه بهبود آن

به طور کلی بدن ما در محیط کمیقلی‌ای تر بهترین کارایی را خود نشان می‌دهد. پس بهتر است بیشتر از غذاهای اسیدی استفاده کنیم که پس از هضم تولید قلیا می‌کنند.

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

خط پارکینسون بعد از ۵۰ سالگی

علائم اسیدی شدن بدن راه بهبود آن

به طور کلی بدن ما در محیط کمیقلی‌ای تر بهترین کارایی را خود نشان می‌دهد. پس بهتر است بیشتر از غذاهای اسیدی استفاده کنیم که پس از هضم تولید قلیا می‌کنند.

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت

پدیده شوری دانش سلامت