



علت اینکه تعداد زیادی از شهرهای قرمز از وضعیت قرمز گروانی سرعاً خارج شدند، پدیده و ویژگی خود این ویروس است. به‌طوری که در سایر مناطق دیدیم هم سرعت افزایش موارد با وجود هم پایش‌های امن موارد بیش از دلتا بود. همواره هم اعلام کرده بودیم که امیدواریم سرعت ابتلا همان‌طور که به‌سرعت بالا می‌رود، به‌سرعت هم کاهش یابد. بنابراین این اتفاق ناشی از رفتار ویروس کرونا با سویه امپیکرون در کشور است. در حالی که ویروس استری و ابتلا ناشی از امپیکرون در کشور رو به کاهش است، اما نکته مهم این است که فعلاً اطلاعات کافی نداریم. برای ساب‌واریانتهای BA.2 به‌خانووده امپیکرون تعلق دارد، را گزارش کرده‌اند. خود امپیکرون چندین زیرگروه دارد که یکی از آنها BA.2 است که در برخی کشورها مشاهده شده است. گفته می‌شود که سرایت پذیری ساب‌واریانتهای BA.2 مقداری بیش از ویروس امپیکرون است و برخی کشورها نگرانند؛ چراکه ممکن است مجدداً یک قله کوچک‌تری را تجربه کنند. نمی‌دانیم اکنون وضعیت این ساب‌واریانتهای در کشور چگونه است و آیا در کشورها شیوع پیدا کرده است یا خیر. ساب‌واریانتهای BA.2 در برخی کشورهای اروپایی جایگزین آن‌ها شده است؛ بنابراین آمریکا شیوع آن تا چهارم این پنج درصد رسید و سپس متوقف شد. اگر ما رفتارمان را به‌طور ناگهانی تغییر داده و محدودیت‌ها را رها کنیم و در عین حال گونه BA.2 کشور شایع شود، ممکن است، مجدداً یک قله دیگری داشته باشیم، اما احتمالش زیاد نیست. در حال حاضر تعداد معدودی مبتلایان به ساب‌واریانتهای BA.2 در کشور گزارش شده است، اما اینکه چه نسبتی از مبتلایان به این گونه مبتلا شدند و از ساب‌واریانتهای دیگر است یا خیر، هنوز اطلاعات کافی نداریم. اما مواردی در ابتلا به این گونه در کشور داشته‌ایم. از قله پیک ششم از نظر بستری و مرگ گذر کردیم، اما از نظر مرگ‌ومیر تاخیر داریم و طی یکی دو هفته دیگر از قله آن عبور می‌کنیم، انتظار داریم که تعداد مرگ‌ومیر یک هفته دیگر کاهش یابد. به‌نظر من مهم‌ترین موضوع در تعطیلات نوروز و سفرهای نوروزی این است که اجازه استفاده از خودروها و وسایل حمل و نقل عمومی برون‌شهری را فقط به افرادی که واکسن تزریق کرده‌اند یا تست منفی دارند، داده شود. سازمان‌های ناظر باید نظارت کافی در این زمینه داشته باشند. اگر این اتفاق رخ دهد، اقدامات آسان‌تری می‌شود. البته واکسن‌های لازم است، اما کافی نیست و باید پروتکل‌های هم رعایت شوند. امیدواریم که بعد از آرمی را با این اقدامات داشته باشیم.

بہبود علائم «میگرن» با «فلفل تند»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

فلفل چیلی (تند) به دلیل بهبود طعم و مزه بیشتر وعده‌های غذایی، محبوبیت زیادی دارد. وجود نوعی ماده شیمیایی موسوم به کپسایسین در فلفل تند،

فواید شگفت‌انگیزی برای سلامت بدن دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



مبارزه با سرطان

در مطالعات آزمایشگاهی همچنین نشان داده شده که کپسایسین سلول‌های مرتبط با بیش از ۴۰ نوع سرطان، از جمله سرطان دهانه‌ی بزرگ، کبد، ریه، پانکراس و سرطان خون را از بین می‌برد. این ماده شیمیایی تند، نحوه عملکرد برخی از ژن‌های مرتبط با سلول‌های سرطانی را تغییر می‌دهد و حتی از رشد آنها جلوگیری می‌کند.



بہبود میگردن

د میگردن را متوقف می کند.
روی مغز را بی حس می کند،
بد از آنجا شروع می شوند.



یک مطالعه بزرگ نشان داده بزرگسالانی که حداقل
فلفل قرمز تند تازه یا خشک در ماه به مدت تقریباً ۲۰
می خورند، احتمال مرگ خود را به هر دلیلی تا ۱۳
پدر کاهش می دهند.

افزایش طول عمر

یک مطالعه بزرگ نشان داده بزرگسالانی که حداقل
فلفل قرمز تند تازه یا خشک در ماه به مدت تقریباً
۲۰ می‌خورند، احتمال مرگ خود را به هر دلیلی تا ۱۳
بد کاهش می‌دهند.

تسکین آرتریت



کیسایسین ماده فوق العاده‌ای در بسیاری از کرم‌ها و لوسیون‌هاست که برای از بین بردن سریع درد، گرما ایجاد می‌کند. مصرف فلفل چیلی، تنها در چند هفته ناراحتی ناشی از آرتروز را به نصف کاهش می‌دهد.

نکته

رژیم غذایی پرفیبر و کاهش ریسک زوال عقل

محققان دریافتند که میزان بالاتر فیبر غذایی با کاهش خطر مبتلا به زوال عقل مرتبط است. مشخص شد که مصرف فیبر برای کلیه سیستم گوارشی سالم بی‌خطر است و همچنین دارای فواید قلبی و عروقی مانند کاهش کلسترول است، اکنون، شما می‌توانید به راحتی به دست آورید. فیبر غذایی به دو دسته تقسیم می‌شود: فیبر محلول و فیبر نامحلول. فیبر محلول در آب حل می‌شود و به کاهش کلسترول و قند خون کمک می‌کند. فیبر نامحلول در آب حل نمی‌شود و به بهبود حرکات گوارشی کمک می‌کند. فیبر محلول در آب حل می‌شود و به کاهش کلسترول و قند خون کمک می‌کند. فیبر نامحلول در آب حل نمی‌شود و به بهبود حرکات گوارشی کمک می‌کند.

◀ ارتباط بین فیبروزوال عقل

[illegible]

جدول سود و کو

	᠑		᠔		᠓	᠖	᠒	᠗
		᠒	᠕	᠒				᠑
			᠗				᠕	᠒
	᠕			᠗				᠖
᠑		᠓	᠑	᠖	᠔	᠕		᠒
᠒				᠕			᠔	
᠖	᠓				᠗			
᠒				᠑	᠕	᠓		
᠕	᠑	᠗	᠒		᠑		᠖	

[illegible]

قٲى

- ۱- آمیخته باب- یالتسی در آمریکا ۲- زن
- تگار- اینده- تاسیس کننده ۳- گوسفند جنگی-
- سوا- علامت مغولی- اسب آذری ۴- شهری روی
- استیکر در پیام‌رسان ۵- چوب خوشبو- خدای
- یونان- هر چیز بزرگ‌تر شده ۶- هر دیون- بردای
- غین- ویتامین انعقاد ۷- دارای پیچ‌وخم- نشان
- خار- حاکم‌کشدن ۸- آلت موسیقی- چیزهای
- بها- میله‌کثیرا ۹- زانگارخانه‌های برتانیای پایتخت
- حودیت ۱۰- هالون- نمک- نفاق- خواندنی
- شوز ۱۱- رساندن خبر- تبها- بارش به منزل
- ۱۲- نویسنده معروف هنری ملقب به چخوف- دنده-
- چای مطبوع- در گوشه ۱۳- حساب یوایی-
- چای بالا- پیوسته- یی نقش و نگار ۱۴- پناداندن-
- رهمهریان- تالاب ۱۵- زودرنج- سرزنش‌شده

جدول ۱۲۴۷

[illegible]

علت بروز کووید طولانی در برخی ها

یک بررسی نشان می‌دهد که آسیب عصبی ممکن است توجیهی برای کویدپولاتی در برخی از مبتلایان باشد. این یافته می‌تواند روش‌های درمانی جدید به همراه آ داشته باشد. این مطالعه شامل معاینه روی ۱۷ بیمار مبتلا به کویدپولاتی بود. کارشناسان اظهار داشتند: عصب‌های کنترل کننده مواردی مانند تنفس، رگ‌های خونی و گوارش در بیماران مبتلا به کویدپولاتی آسیب دیده‌اند. حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به کوید، به کویدپولاتی مبتلا می‌شوند. عارضه‌ای که با علائمی همچون ضربان سریع، تنگی نفس، مشکلات شناختی، ضعف عضلانی همراه است.

تقویت ایمنی بدن با «سیب»

میوه و سبزیجات یکی از سالم‌ترین میان‌وعده‌ها محسوب می‌شوند. از افزودن بر این روزنه که پیروزی از رژیم غذایی سالم بسیار دشوار است، اما بدن‌های سبب در باز کردن میوه‌ها و سبزیجات به زندگی سالم و بدون بیماری شما. یک کلیدی برای تقویت ایمنی بدن است. این میوه مفید برای کاهش چربی و شفاخته شده است. افزودن چند سبب به برنامه رژیم غذایی موجب سنتی قلب می‌شود. براساس یک مطالعه میزان کسترول بد را کاهش داد که در نه غذایی خود را سبب استفاده کردند به میزان قابل توجهی کاهش پیدا. افزودن سبب یکی از ساده‌ترین و شمره‌های کاهش فشارخون است.

عمودی

گردانی نویدمحمودی- رشته کوه چین ۲- یاقوت- درشیمی بازها
 ۳- باخشی تیمور- شرقی- از اوراق بهادار- واحد سطح- غیر از
 تیمور- باخشی از زمین دشت فارس ۵- واحد مقاومت لیتیکی-
 ۶- دلیل وهران- از شهرهای خراسان صوبی- نوعی مدل مو ۷- نوعی
 فندقداری ۸- دیوار بلند- بردن معروف است- نمونه نمایشی ۹- حرف
 ۱۰- کلمه شگفتی- از بازیگران پشت پرده ۱۱- جاذبه ۱۱- مرپا-
 ۱۲- همه و کامل- ساری کلاهویی- از مابصر ۱۳- ضمیر سوم شخص
 کوچک ترین کشور افریقا- چابک ۱۴- بافنده- رابریل- از گیاهان
 دانه دار ۱۵- رسیدگی دوباره به پرند ۱۶- بک طرفه

[illegible]