

دانستنی‌ها

سالمندی سالم

بسیاری از افراد با ورود به دوره سالمندی، کمتر از قبل به سلامتی خود توجه دارند با این حال متخصصان توصیه می‌کنند که رسیدن به «سلامت مطلوب» در دوران سالمندی هم ممکن است. یک مطالعه اده‌های «مطالعه بلندمدت سالمندی در کانادا» را بررسی و عوامل موثر بر بازگشت سلامت جسم و روان در بیش از ۸۰۰۰ فرد بالای ۶۰ سال را تحلیل کرده است. به گفته دکتر «مبیل هو»، نویسنده اصلی مطالعه، حدود یک چهارم از شرکت‌کنندگان که در آغاز مطالعه وضعیت سلامت مطلوبی نداشتند، توانستند ظرف سه سال به سطح بالایی از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بازگردند. او می‌گوید این یافته‌ها باور عمومی درباره «افت اجتناب‌ناپذیر سلامت با افزایش سن» را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که امکان بهبود و تغییر مثبت در دوران سالمندی وجود دارد. دکتر «ارمه فولر - تامسون»، استاد دانشگاه تاکید می‌کند که این نتایج برای سالمندانی که در حال حاضر از سلامت کمتری برخوردارند، امیدبخش است و نشان می‌دهد که با حمایت‌های درست و انتخاب‌های مناسب سبک زندگی، بسیاری از سالمندان می‌توانند دوباره به سطح بالایی از سلامت و بهزیستی برسند. این مطالعه نشان داد افرادی که در آغاز تحقیقات از سلامت روانی و عاطفی بالایی برخوردار بودند، تقریباً پنج برابر بیش از دیگران احتمال داشت تا در پایان مطالعه به سطح سلامت عمومی مطلوب برسند. نتایج این بررسی همچنین بر نقش مهم روابط حمایتی، شرایط اجتماعی-اقتصادی و رفتارهای سالم مانند فعالیت بدنی منظم، ترک سیگار و خواب کافی تاکید دارد. دکتر هو می‌گوید: هنوز مشخص نیست که آیا همین نتایج در کشورهایی مانند آمریکا یا در کشورهای کم‌درآمد که از خدمات بهداشتی و حمایت اجتماعی مشابه برخوردار نیستند نیز به دست می‌آید یا خیر. متخصصان سلامت تاکید می‌کنند که سالمندی سالم فقط به برنامه غذایی و ورزش محدود نمی‌شود بلکه باید به عواملی چون تنهایی، استرس و روابط اجتماعی نیز توجه شود. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند بزرگسالان بالای ۵۰ سال که احساس تنهایی مزمن دارند، ۵۶ درصد بیشتر در معرض خطر سکنه مغزی قرار دارند. همچنین کاهش استرس و تعامل اجتماعی بیشتر می‌تواند عملکرد شناختی افراد در مراحل اولیه ابتلا به آلزایمر را بهبود بخشد. فولر-تامسون می‌گوید، روابط اجتماعی قوی بخش مهمی از سلامت کلی است. تغییر سبک زندگی مانند ترک سیگار و درمان مشکلات خواب نیز می‌تواند به بهبود محسوس سلامت منجر شود. دکتر هو تاکید می‌کند که سلامت در دوران سالمندی ثابت نیست و می‌تواند پس از آسیب یافت سلامت دوباره بازیابی شود. به گفته او، این پژوهش نشان می‌دهد که پیروی لزوماً به معنای زوال نیست. اگر راور کنید که می‌توانید بهتر شوید، احساس بهتری داشته باشید، بهتر عمل کنید.

نکته

بیماری‌های قلبی قابل پیشگیری هستند

یک فوق تخصص قلب و عروق با تشریح ابعاد هشدارآمیز شیوع بیماری‌های قلبی، بر امکان پیشگیری آسان از این بیماری‌ها تاکید کرد. نکیسا خوانساری به آمارهای جهانی در این رابطه اشاره کرد و گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی شامل سکنه قلبی، سکنه مغزی و مرگ ناگهانی قلبی، سالانه موجب فوت دوازده میلیون نفر در سراسر جهان می‌شود و در همه کشورها، عامل نیمی از مرگ و میرهای بزرگسالان است. وی با بیان اینکه «آترواسکلروز» شایع‌ترین علت مرگ است، افزود: به‌غم پیشرفت‌های چشمگیر در روش‌های تشخیصی و درمانی، کماکان یک سوم بیماران دچار سکنه قلبی، فوت می‌کنند که نیمی از این مرگ‌ها در همان یک ساعت اول اتفاق می‌افتد و دو سوم بیماریانی که زنده می‌مانند، هرگز بهبودی کامل نخواهند یافت و به زندگی عادی بازنمی‌گردند. این متخصص قلب و عروق، مرگ ناگهانی قلبی را از دیگر تظاهرات شایع بیماری عروق کرونر عنوان و اظهار داشت: نکته نگران‌کننده این است که بیش از نیمی از قربانیان مرگ ناگهانی قلبی، هیچ سابقه قلبی از علائم قلبی نداشته‌اند. خوانساری در ادامه، بیماری‌های قلبی عروقی را

تحمل‌کننده هزینه‌های هنگفت به سیستم‌های بهداشتی و درمانی کشورها عنوان کرد و در بخش دیگری از سخنان خود به تشریح عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی پرداخت و آن‌ها را در گروه‌های مختلفی دسته‌بندی کرد. وی با توضیح ساختار لیپوپروتئین‌ها، کلسترول LDL (کلسترول بد) را عامل اصلی در ایجاد آترواسکلروز و HDL (کلسترول خوب) را دارای نقش محافظتی معرفی کرده و مصرف سیگار را یکی از مخرب‌ترین عوامل عنوان و خاطرنشان کرد: خطر بروز سکنه‌های قلبی در افراد سیگاری پنج برابر بیشتر است و ۹۰ درصد افرادی که به علت بیماری قلبی فوت می‌کنند، سیگاری بوده‌اند. علاوه بر آن از دیگر اثرات سیگار، باید به اسپاسم عروق کرونر، کاهش HDL، افزایش LDL و افزایش احتمال تشکیل لخته اشاره کرد. خوانساری چاقی به ویژه چاقی شکمی و کم‌تحركی را از دیگر عوامل پرخطر دانست و با اشاره به یک مطالعه در تهران هشدار داد: هشتاد درصد مردان و هشتاد و پنج درصد زنان تهرانی هیچ‌گونه فعالیت بدنی خارج از محیط کار یا منزل ندارند. این متخصص قلب و عروق همچنین با تاکید بر اینکه بیماری‌های قلبی عروقی، قابل پیشگیری‌ترین بیماری غیرواگیر انسان است، خاطرنشان کرد: آترواسکلروز (تصلب شراین) از کودکی شروع می‌شود و تا چندین دهه ممکن است بدون علامت باشد، بنابراین پیشگیری از همان دوران حائز اهمیت است. وی راهکارهای پیشگیری را در دو سطح راهبرد جامعه برای افزایش آگاهی عمومی و تغییر سبک زندگی، و راهبرد فردی برای شناسایی افراد پرخطر از طریق غربالگری عنوان کرد. این فلولشیپ اکوکاردیوگرافی تاکید کرد: پایه‌ای‌ترین اصل در محافظت از سلامت قلب، اتخاذ یک سبک زندگی پیشگیرانه است. این امر مستلزم پرهیز جدی از مواجهه با دود سیگار، پیروی از یک رژیم غذایی سالم با کاهش مصرف چربی‌ها و نمک، و همچنین گنجاندن حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات تازه در برنامه روزانه است. فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه و در سه روز از هفته، همراه با حفظ وزن از ارکان اساسی این سبک زندگی به شمار می‌رود.

سه شنبه
۲۲ • ۰۷ • ۱۴۰۴

سال هشتم
شماره ۲۲۲۵

armanmeli.ir

۲۱ ربيع الثاني ۱۴۴۷ / ۱۱۴ اکتبر ۲۰۲۵

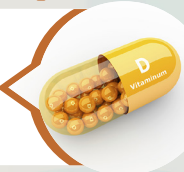
روش‌هایی پیشگیری از سرماخوردگی



برای پیشگیری از سرماخوردگی، دریافت ویتامین D، مصرف سبزیجات، چای سبز، حفظ تحرک بدنی توصیه می‌شود. این روش‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از ابتلا به ویروس‌ها جلوگیری می‌کنند. روش‌های برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی وجود دارد که با به‌کارگیری آنها می‌توانید از بیمار شدن خود جلوگیری کنید:

دریافت ویتامین D

کمبود ویتامین D سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و همین امر موجب می‌شود بدن نتوانایی لازم برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی را نداشته باشد. از منابع سرشار ویتامین D می‌توان به: زرده تخم‌مرغ، قارچ، ماهی قزل‌آلا، کنسرو ماهی تن و جگر گاو اشاره کرد. همچنین می‌توانید مکمل ویتامین D را از داروخانه خریداری کنید. برای اثربخشی بیشتر، مکمل‌های حاوی D۳ را انتخاب کنید.



مصرف سبزیجات سبز



سبزیجات سبز منابع سرشار ویتامین هستند که به شما در حفظ یک رژیم غذایی سالم و متعادل کمک کرده و سیستم ایمنی را در مبارزه با ویروس‌ها تقویت می‌کنند.

نوشیدن چای سبز



فواید چای سبز برای حفظ سلامتی بر کسی پوشیده نیست: منشأ این فواید، سطوح بالای آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز است. مصرف روزانه چند فنجان چای سبز تازه دم می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی به همراه داشته باشد؛ از جمله کاهش فشارخون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی.

فعالیت بدنی



فعالیت و تحرک در کنار رعایت یک برنامه غذایی سالم کمک شایانی به حفظ سلامتی و محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها می‌کند و خاصیتی بیش از حفظ تناسب اندام دارد. ورزش منظم همچنین التهاب و بیماری‌های مزمن را از شما دور نگه می‌دارد. استرس و ترشح هورمون‌های مرتبط با استرس را کاهش می‌دهد. گردش گلبول‌های سفید خون را تسریع می‌بخشد که به بدن در مبارزه با سرماخوردگی کمک می‌کنند.

یادداشت

پیروی پوست با مکمل‌ها؟



وحید نوبهار
عضوانجمن متخصصان پوست

مصرف بعضی مکمل‌ها به‌ویژه زمانی‌که بدون ضرورت پزشکی، طولانی‌مدت یا در دوزهای بالاتر استفاده شوند، می‌تواند به جای محافظت، به پوست آسیب وارد کند و فرآیندهای مرتبط با پیروی پوستی را تسریع نماید. آهن در دوزهای درمانی برای فقر آهن حیاتی است، اما اضافه‌بار آهن سیستمیک یا محلی می‌تواند با فعال‌سازی واکنش‌های فنتون، تولید گونه‌های واکنشی اکسیژن (ROS) را افزایش دهد و به اکسیداسیون لیپیدها، پروتئین‌ها و ساختار کلاژن و الاستین پوست بینجامد. تجمع آهن در پوست همچنین حساسیت به آسیب‌نوری را تشدید می‌کند و تعامل آهن با اشعه فرابنفش می‌تواند تخریب ساختار ماتریکس و ایجاد پیروی زودرس را تشدید نماید؛ آهن می‌تواند عامل تسریع‌کننده فرآیندهای فرسایشی سلولی و حتی کوتاه شدن تلومرها باشد که همه با فرآیندهای پیروی در ارتباط هستند. بنابراین مصرف بی‌رویه مکمل آهن بدون پایش پارمترهای می‌تواند به‌ویژه در افراد با ذخایر آهن نرمال یا بالاتریندهای زیان‌آوری برای پوست داشته باشد. هم‌چنین مصرف طولانی‌مدت و دوز بالای ویتامین A یا رتینوئیدهای خوراکی می‌تواند منجر به سندرم هیپرویتامینوز A شود که علائم آن شامل خشکی شدید و ترک‌خوردگی پوست، ریزش مو، شکنندگی بافت‌های پوستی و حتی تغییرات متابولیک و کبدی است. ساز و کارهای آن ترکیبی از القای استرس اکسیداتیو، تغییر در متابولیسم کلاژن و تأثیر بر تکثیر اپیدرمال و فیبروبلاستی‌اند. نکات مهم: در برخی شرایط ترکیب‌های خاص (مثلاً مصرف همزمان مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی با اضافه‌بار آهن یا ورزش مفراط) می‌تواند موازنه اکسیداتیو را به هم زده و نتایج غیرمنتظره‌ای در سطح بافتی پدید آورد. توصیه‌ها: تعیین نیاز قبل از تجویز یا مصرف؛ قبل از شروع هر مکمل به خصوص آهن، DHEA، دوزهای بالا و مکمل‌های پروتئینی، اندازه‌گیری‌های پایه‌ای مانند فریتین، هموگلوبین، نمایه هورمونی یا تست‌های کبدی/کلیوی مناسب است. پرهیز از دوزهای بالای تجربی بدون پایش؛ دوزهای غیرکارآزموده یا طولانی‌مدت خودسرانه - به‌ویژه در ویتامین A و E یا DHEA - می‌توانند مخاطرات قابل توجهی داشته باشند. توجه به محصولات گیاهی و منابع تهیه؛ از مکمل‌هایی استفاده شود که تحت استانداردهای کیفیت یا تأیید شخص ثالث بررسی شده‌اند؛ از خرید محصولات سنتی و وارداتی بدون شناسنامه یا تأییدیه خودداری شود. تعادل تغذیه‌ای؛ به‌جای انکای مطلق به مکمل‌ها، تغذیه متعادل، کنترل میزان پروتئین متناسب با سن و فعالیت و مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها از منابع خوراکی کامل‌مقدم است. ملاحظات تخصصی؛ در مواردی با شواهد بالا، نارسایی قلبی، استرس و مصرف دخانیات احتمال با متخصص پوست و متخصص سم‌شناسی برای برنامه درمانی ضروری است.

اینفوگرافیک: آرمان علی-موسی بازراده

زمان طلایی نجات بیماران سکنه مغزی

تماس گرفت و کد ۲۲۴ را اعلام کرد تا عملیات اورژانسی برای انتقال بیمار انجام شود. درمان در کمتر از چهار ساعت، شانس بازگشت بیمار به زندگی عادی را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان بیان داشت: دیابت، فشارخون بالا، نارسایی قلبی، استرس و مصرف دخانیات احتمال بروز این عارضه را افزایش می‌دهد. این متخصص گفت: سالمندان گنجهینه‌های ارزشمند هستند.

متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اهمیت تشخیص و اقدام به موقع در مواجهه با سکنه مغزی، چهار ساعت نخست پس از بروز علائم را «زمان طلایی» برای نجات جان بیماران و بازگشت به زندگی طبیعی آنها عنوان کرد. دکتر سعید علی مسعود، گفت: سکنه مغزی نشانه‌هایی چون ضعف ناگهانی در یک سمت بدن، اختلال تکلم، سرگیجه و تغییر سطح هوشیاری دارد. وی افزود: در صورت مشاهده علائم، باید بی‌درنگ با شماره ۱۱۵

محافظت کودکان از بیماری‌های ریوی

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

فوق تخصص ریه، هشدار داد: ذرات ریز آلودگی هوا سلامت ریه کودکان را تهدید می‌کند و کاهش مواجهه با هوای آلوده، بهترین راه پیشگیری است. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: ذرات معلق در هوا، می‌توانند وارد مجاری تنفسی شوند و مشکلاتی برای ریه ایجاد کنند، استفاده از ماسک تنها تا حدی می‌تواند از ورود ذرات درشت‌تر جلوگیری کند. وی افزود: بهترین اقدام پیشگیرانه، مسیریهای پرترافیک و مناطق با تردد بالای خودرو را

جدول کلمات متقاطع

۱- بهترین مکان نزد خداوند- دارای پیچ و خم
۲- سردی آب- پراسفندپار در شاهنامه- نارسا
۳- برجستگی لاستیک- سلطان- پرداخت- پسوندشباهت۴- راست‌گفتن- جلاد استالین- پدربزرگ و نیا- عیب‌وننگ۵- شهری در آلمان- مرکزگردستان۶- از غذاهای محلی ساوه- فراموشی- موجود خیالی۷- موضوع و زمینه- مژه آسیدی- گریه‌بچه- شیارهای درون مهره۸- کالای دست‌نخورده- به رسم یادبود می‌دهند- یارغم۹- ستاره‌ای در صورت فلکی دب‌اکبر- رخنه در کار- یار «هو»۱- حرف انتخاب۱۰- آگاه و بیدار- تنگی و سختی- حد نصاب ورزشی۱۱- کوهی در سهندج- از توابع استان تهران۱۲- اسب پهن پشت- دوش و کتف- پیت نفت- خریدنی از مغازه۱۳- حرف همراهی- یگانه و تنها- دستی- دختر۱۴- تخت پادشاهی- ستمگر- بیهوشی۱۵- از نیروهای سه‌گانه ارتش- نام دیگر نرافیک

حل جدول

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۷ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۸ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۹ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۰ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

شماره ۲۲۲۵

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۷ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸