

آنچه بانوان باید درباره اهدای خون بدانند



معاون دفتر جذب و نگهداری اهدا کنندگان سسازمان انتقال خون ایران، در خصوص شرایط اهدای خون زنان، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش وبدا، گیلدا اسمعیلی فرد، گفت: شرایط عمومی اهدای خون مانند سن، وزن، فشارخون، درجه حرارت، نبض و... در زنان متفاوتی با مردان ندارد. اما برخی شرایط اهدای خون در زنان و مردان اندکی متفاوت است.

وی افزود: مردان می توانند ۴ بار در سال خون اهدا کنند در حالی که حداکثر دفعات مجاز اهدای خون در زنان ۳ بار در سال است یا حداقل سطح هموگلوبین قابل قبول که در مردان ۱۳ گرم در دسی لیتر و در زنان ۱۲ گرم در دسی لیتر است.

اسمعیلی فرد تأکید کرد: در مورد شرایط اختصاصی بانوا لازم به ذکر است که خانمهای باردار و شیرده مجاز به اهدای خون نیستند، از طرفی مادران در صورتی که به فرزندشان شیر دهندند شش هفته بعد از زایمان می توانند اهدای خون را در صورت سلامت جسمی شروع کنند.

معاون اداره کل جذب و نگهداری اهدا کنندگان افزود: سقط جنین نیز از مواردی است که برای بانوان محدودیت اهدای خون به همراه دارد. هر خانمی شش ماه بعد از سقط جنین مجاز به اهدای خون می باشد. همچنین در هنگام قاعدگی شدید و دردناک هم بهتر است اهدای خون انجام نشود.

وی با اشاره به یکی از باورهای غلطی که در میان برخی خانواده ها رایج است گفت: خوب است بدانید که اهدای خون هیچ تأثیر منفی بر روی قدرت باروری زنان ندارد و بسیاری از بانوان اهدا کننده قبل یا بعد از زمانی که اهدا کننده خون بودهاند مادر شدهاند و هیچ مشکلی در این رابطه پدید نمی آید. بنابراین اگر خانمها رفتارهای پر خطر نداشته، بیماری زمینه ای مهمی نداشته باشند و معاینات پزشکی آنها طبیعی باشد در هر سنی می توانند جزء اهداکنندگان مستمر خون شوند.

آیا باید مرغ را قبل از خوردن بشویم؟



رئیس گروه فرآورده‌های خام دامی سسازمان دامپزشکی کشور تأکید کرد: برخلاف برخی تصورات، شستن مرغ برای کاهش میزان آلودگی‌های میکروبی موجود در آن، هیچ اشکالی ندارد.

به‌گزارش خبرگزاری فارس، در میان بحث‌های داغ فضای مجازی درباره سلامت مواد غذایی، سوالاتی مبنی بر آلودگی سینک ظرفشویی و خطر انتقال میکروب‌ها هنگام شستن مرغ مطرح شده است.

محمدرضا سالاری، رئیس گروه فرآورده‌های خام دامی سازمان دامپزشکی کشور، در برنامه «مجله پزشکی» رادیو سلامت، به بررسی علمی این موضوع و شیوه صحیح آماده‌سازی مرغ پیش از انجماد پرداخت.

سالاری در پاسخ به این نگرانی‌ها تأکید کرد: برخلاف برخی تصورات، شستن مرغ برای کاهش میزان آلودگی‌های میکروبی موجود در آن هیچ اشکالی ندارد و حتی می‌تواند میزان فلور میکروبی را پایین بیاورد.

وی خاطرنشان کرد: مرغی که از مراکز مجاز تهیه می‌شود، از نظر سطح بهداشتی بسیار تمیزتر از بسیاری از محصولات دیگر مانند میوه‌ها یا سبزی‌مینی‌ها است که به دلیل قرارگیری در خاک، آلودگی‌های بیشتری دارند.اگر قصد دارید مرغ را در منزل قطعه‌بندی کنید یا مرغ قطعه‌بندی شده تهیه کرده‌اید، حتما باید پیش از قرار دادن در فریزر یا یخچال، مراحل شست‌وشو را به درستی انجام دهید.

سالاری در ادامه افزود: پس از شست‌وشو، بسیار حیاتی است که مرغ کاملاً خشک شود و اجازه دهید آب اضافی آن کاملاً بچکد. این دقت در خشک کردن مرغ پیش از انجماد یا قرار دادن در یخچال، برای حفظ سلامت و کیفیت گوشت در فرایند نگهداری الزامی است. وی گفته رئیس گروه فرآورده‌های خام دامی سازمان دامپزشکی کشور، اگر موقع شستن مرغ در سینک، آب آلوده به اطراف پاشد و روی ظروف، میوه‌ها یا وسایل دیگر آشپزخانه برود، میکروب‌ها را پخش کرده‌اید. اینجاست که خطر بیماری ایجاد می‌شود. اگر مرغ را بشوید اما خوب خشک نکنید و اجازه ندهید آبش کاملاً بچکد، این رطوبت اضافی هنگام انجماد باعث تغییر بافت گوشت و احتمال فساد سریع‌تر می‌شود.

راهکارهای طلایی پیشگیری از کمردرد



یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم و رعایت اصول صحیح بلندکردن اشیاء را از مهم‌ترین و مؤثرترین روش‌های پیشگیری از کمردرد عنوان کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سمیرا نصیری، در گفت‌وگو با مجله پزشکی رادیو سلامت در مورد پیشگیری از کمردرد، گفت: اولین و قوی‌ترین راهکار از نظر تغذیه‌ای، کاهش وزن است. وی افزود: چاقی نه تنها از طریق فشار مکانیکی وزن بر مفاصل و ستون فقرات باعث درد می‌شود، بلکه می‌تواند فرآیندهای التهابی و متابولیک در بدن را فعال کند که مستقیماً با درد مزمن در ارتباط هستند. به همین دلیل، تا زمانی که کاهش وزن اتفاق نیفتد، حتی با وجود داروهای درمانی، تقویت عضلات و اصلاح سبک زندگی، ممکن است درمان‌ها با شکست مواجه شوند.

نصیری در مورد اهمیت ورزش‌های تقویت‌کننده خاطرنشان کرد: علاوهبر کاهش وزن، انجام ورزش‌های آبروییک و تقویت عضلات شکم، کمر و ناحیه لگن بسیار ضروری است. ورزش‌هایی مانند شنا و پیاده‌روی‌های ساده و آزان قیمت می‌توانند نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت ستون فقرات داشته باشند. این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در بخش اصلاح سبک زندگی، به یک نکته بسیار حیاتی اشاره کرد و افزود: آنچه بسیاری از افراد آن را نادیده می‌گیرند نحوه بلندکردن اشیاء است. افراد نباید از کمر به جلو خم شوند، زیرا این حرکت باعث آسیب بیشتر به دیسک‌های کمر می‌شود.

وی توصیه کرد: حتی برای برداشتن اشیاء سبک یا بلندکردن بارهای سنگین، بهتر است فرد ابتدا زانوهای خود را خم کرده و سپس از حالت نشسته اقدام به برداشتن شیء کند تا بار به بدن نزدیک باشد.

نصیری در پایان بر اهمیت تنوع حرکتی تأکید و تصریح کرد: برخلاف باور عموم، هیچ پوزیشن نشستن یا ایستادن صد درصدی برای جلوگیری از کمردرد وجود ندارد. مهم‌ترین نکته این است که فرد نباید مدت طولانی در یک وضعیت ثابت باقی بماند. تغییر وضعیت، بلندشدن و حرکت کردن هر بیست دقیقه یکبار، از مؤثرترین و ساده‌ترین روش‌ها برای جلوگیری از فشار مزمن بر ستون فقرات است.

بر اساس نتایج یک مطالعه گسترده

روی هزاران داوطلب در ایالات متحده،

جایگزین کردن ۱۰ درصد از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده با مواد غذایی طبیعی

و کم‌فرآوری‌شده، با کاهش ۲ درصدی

بروز سرطان روده ارتباط دارد.

به گزارش ایسنا، متخصصان با بررسی داده‌های شرکت‌کنندگان در یک مطالعه سلامت و تغذیه که بیش از ۲۰ سال ادامه داشت، همچنین تأکید کردند: با این حال، ما هیچ گونه ارتباطی میان کل میزان مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده و بروز سرطان روده پیدا نکردیم و آنچه در این مطالعه قابل توجه بوده این است که مصرف غلات کامل، فیبر، لبنیات و کلسیم (حتی زمانی که از منابع غذایی فوق‌فرآوری‌شده تأمین می‌شدند) با کاهش بروز سرطان روده مرتبط بود. اما در مقابل، مصرف گوشت‌های فوق‌فرآوری‌شده با افزایش بروز سرطان روده ارتباط داشت.

آنها می‌گویند: گروهی از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده شامل مواردی همچون بیسکویت‌های آماده (کارخانهای)، نودل‌های فوری، نوشیدنی‌های شیرین، گوشت‌های فرآوری‌شده و چیپس، جزو مواردی بودند که خطر ابتلا به این سرطان را افزایش دادند و مطالعه فوق، این نکته را برجسته کرده که شاید «نوع غذا» مهم‌تر از «جرسب» آن باشد.

این مطالعه بزرگ روی بیش از ۴۶۰ هزار نفر از بزرگسالان مسن در ایالات متحده آمریکا نشان داده است بین میزان

شاید «نوع غذا» مهم‌تر از «برجسب» آن باشد

سرطان روده و غذاهای فوق‌فرآوری‌شده

کلی مصرف غذاهای فرافراوری‌شده و بروز سرطان کولورکتال یا روده بزرگ ارتباط مشخصی دیده نشده اما وقتی متخصصان سرآغ جزئیات رفتند، تصویر یکسان نبود. در واقع گوشت‌های فرافراوری‌شده با بروز بیشتر این سرطان همراه بوده، در حالی که بعضی غذاهای فرافراوری‌شده که غلات کامل یا لبنیات دارند، با بروز کمتر همراه شده‌اند.

به گزارش کائورسیشن، این نتایج نشان می‌دهد قسار دادن همه غذاهای «فرافراوری‌شده» در یک گروه، ممکن



است تفاوت‌های مهم بین انواع خوراکی‌ها را پنهان کند. در عمل، این دسته‌از محصولات طیف بسیار متنوعی دارد و صرفاً دیدن یک «برجسب فراوری»، لزوماً درباره کیفیت تغذیه‌ای یا ارتباط احتمالی با خطر سرطان، همه چیز را روشن نمی‌کند. در این مطالعه متخصصان، داده‌های بیش از ۴۶۱ هزار نفر در گروه سنی

۵۰ تا ۷۱ سال را تجزیه و تحلیل کردند که در سال‌های ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۶ وارد مطالعه اما وقتی متخصصان NIH-AARP Diet and Health Study شده بودند. رژیم غذایی شرکت‌کنندگان از طریق پرسش‌نامه‌ها ثبت شد و سپس تشخیص‌های سرطان در طول سال‌های بعد پیگیری شد. در این مجموعه داده، بیش از ۱۰ هزار مورد سرطان کولورکتال

ثبت شده است. در نگاه کلی، افرادی که مصرف بالاتری از غذاهای فرافراوری‌شده گزارش کرده بودند، از نظر آماری تفاوت مشخصان در عین حال تأکید دارند

این مطالعه از نوع مشاهده‌ای است، یعنی می‌تواند الگوها و همراهی‌ها را نشان دهد اما نمی‌تواند ثابت کند یک خوراکی مشخص باعث ایجاد سرطان شده یا از آن جلوگیری کرده‌است. علاوه بر این، اطلاعات رژیم غذایی از طریق پرسش‌نامه‌های خوداظهاری جمع‌آوری شده و ممکن است همه تغییرات غذایی افراد را در تمام دوره پیگیری دقیق ثبت نکند.

همچنین شرکت‌کنندگان عمدتاً افراد مسن در ایالات متحده آمریکا بوده‌اند و بنابراین ممکن است الگوهای دیده‌شده دقیقاً برای سنین پایین‌تر یا جمعیت‌های با تنوع بیشتر قابل تعمیم نباشد.

در مجموع، پیام اصلی این بخش از گزارش‌ها این است که نمی‌شود همه غذاهای فرافراوری‌شده را «یکسان» در نظر گرفت چون ترکیب غذایی و نوع محصول می‌تواند نقش متفاوتی داشته باشد.

مدرسه، گفت: این مشکل می‌تواند با ایجاد احساس خجالت یا ترس از قضاوت دیگران، اعتمادبه‌نفس کودک را کاهش دهد و او را در حضور در جمع دور کند. هرچند واکنش کودکان نسبت به این مسئله متفاوت است و لزوماً همگی دچار افت اعتمادبه‌نفس نمی‌شوند.

این روانشناس ادامه داد: اگر شهاداری بعد از ۵ سالگی به‌طور مکرر ادامه پیدا کند یا بر زندگی کودک اثر منفی بگذارد، بهتر است علت آن توسط متخصص بررسی شود. همچنین در صورتی که کودک مدتی شب‌ها خشک بوده و دوباره دچار شهاداری شده باشد، بررسی عوامل جسمی یا فشارهای روانی جدید ضروری است.

پیامدهای منفی تنبیه

وی در رابطه با پیامدهای تنبیه و سرزنش کودک، اظهارداشت: تنبیه و سرزنش نه تنها شهاداری را برطرف نمی‌کند، بلکه می‌تواند باعث خجالت، احساس گناه و کاهش اعتماد به نفس کودک شود و رابطه او با والدین را هم تحت‌تأثیر قرار دهد. کودک باید بداند که شب‌اداری عمدی نیست و بابت آن تنبیه نمی‌شود.

زمان‌بندی درمان و اهمیت صبوری والدین

در مسیر بهبودی

دوستی افزود: مدت درمان در هر کودک متفاوت است، اما معمولاً از چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد. در این مدت ممکن است بعضی شب‌ها دوباره شهاداری اتفاق بیفتد و این به معنی شکست درمان نیست. والدین بهتر است هر بار که این اتفاق می‌افتد، به جای ناراحتی یا سرزنش یا آرایش به کودک کمک کنند، لباس و رخت‌خواب را عوض کنند و روی پیشرفت‌های او تمرکز داشته باشند. مقایسه‌نکردن کودک با دیگران هم می‌تواند به والدین کمک کند این دوره را راحت‌تر پشت سر بگذرانند.

شهاداری شروع شده باشد. از طرف دیگر علامتی مثل سوزش هنگام ادرار، تکرر ادرار، تشنگی زیاد یا بیوسیت می‌تواند نشانه یک مشکل جدی‌تر، مثلاً قبل از خواب به دستشویی برود یا در روند درمان همکاری کند.

این روانشناس درباره نقش وراثت در شهاداری و احتمال تکرار آن برای فرزندان والدینی که خود سابقه این مشکل را در کودکی داشته‌اند، گفت: شهاداری معمولاً به یک عامل خاص مربوط نمی‌شود و عوامل مختلفی می‌تواند در آن نقش داشته باشند. ژنتیک هم یکی از این عوامل است و سابقه شهاداری در خانواده می‌تواند احتمال آن را در کودک بیشتر کند.

تأثیر میان اضطراب پنهان و مشکلات جسمی
وی درباره نقش اضطراب پنهان و نحوه تشخیص تفاوت بین بحران روانی و مشکلات جسمی، اظهارداشت: گاهی

تحمل کند. برای همین بهتر است به‌جای تشویق کودک فقط برای خشک ماندن تخت، کارهایی را که خودش می‌تواند انجام دهد تشویق کنیم. مثلاً قبل از خواب به دستشویی برود یا در روند درمان همکاری کند.

به گفته دوستی، کودک باید در طول روز مایعات کافی بخورد، اما بهتر است نزدیک خواب، مقدار نوشیدن مایعات را محدود کرد. همچنین قبل از خواب هم حتماً به دستشویی برود. بیدارکردن کودک در شب هم ممکن است در کوتاه‌مدت کمک کند که رخت‌خوابش خیس نشود، اما این کار به تنهایی باعث نمی‌شود شهاداری برطرف شود، یعنی قرار نیست کودک را هر شب بیدار کنیم و این را به‌عنوان درمان اصلی ادامه بدهیم.

وی درخصوص تأثیر شهاداری بر اعتمادبه‌نفس و روابط کودک در این دوره را محیط‌هایی مانند مهدکودک و اردوهای



ساخت ایران



مهار فوری خون‌ریزی‌های حاد و درمان زخم با محصول نانویی دانش‌بنیان



یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی با تکیه بر فناوری نانو و بهره‌گیری از زیست‌مواد طبیعی، موفق به توسعه و بومی‌سازی مجموعه‌ای از فرآورده‌های پیشرفته پزشکی در حوزه‌های ضدعفونی، مهار فوری خون‌ریزی‌های حاد و ترمیم زخم شد؛ دستاوردی که ضمن کاهش وابستگی کشور به اقلام وارداتی، طول درمان زخم‌ها را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد. به گزارش معاونت علمی ریاست جمهوری، این شرکت دانش‌بنیان با کارگیری فناوری نانو و مواد زیست‌سازگار زنجیره‌ای از محصولات بهداشتی و درمانی را در سه حوزه کلیدی ضدعفونی‌کننده، بندآورنده‌های خونریزی و پانسمان‌های بیواکتیو روانه بازار داخلی و بین‌المللی کرده است.

مهار عوامل بیماری‌زا با نانوذرات نقره بدون سمیت تنفسی

یکی از شاخص‌ترین دستاوردهای این مجموعه، ضدعفونی‌کننده‌های «سیلوسیپت» بر پایه نانوکلوئید نقره است که علیه طیف وسیعی از باکتری‌ها و قارچ‌ها عمل می‌کنند. نانوذرات نقره با نفوذ به دیواره سلولی و غشای میکروارگانیسم‌ها عملکرد حیاتی سلول را مختل و از تکثیر آن جلوگیری می‌کنند. ارزیابی‌های انجام‌شده در آزمایشگاه‌های مرجع و کارآزمایی‌های بالینی نشان می‌دهد این محلول‌ها که برای زخم، سوختگی، پوست و تجهیزات پزشکی کاربرد دارند، فاقد هرگونه سمیت سیستمیک، حساسیت‌زایی و سمیت حاد استنشاقی هستند و غلظت داده مؤثره آن‌ها در محدوده کاملاً ایمن قرار دارد.

مهار سریع خونریزی در جراحی، تروما و بیماران هموفیلی

کنترل خونریزی‌های شدید شریانی، وریدی و مویرگی در شرایط اورژانسی همواره از چالش‌های بخش درمان بوده است. این شرکت با عرضه فرآورده‌های بندآورنده از جمله «کتیوهم»، «کتیوهم‌گاز» و «بون هم»، راهکاری مؤثر برای این بحران فراهم کرده است.

مکاتیسم اثر این محصولات بر پایه جذب سریع پلاسمای خون و تغلیظ موضعی عوامل انعقادی، پلاکت‌ها و گلبول‌های قرمز است که زمان تشکیل لخته را به حداقل می‌رساند. این فناوری به دلیل ایمنی و نبود سمیت سلولی، حتی برای بیماران مبتلا به اختلالات انعقادی نظیر هموفیلی نیز با موفقیت قابل استفاده است.

پانسمان‌های بیواکتیو و کاهش ۷۰ درصدی دوران نقاهت زخم

در حوزه ترمیم بافت، پانسمان‌های بیواکتیو این شرکت با استفاده از «کتیوسان» ماده‌ای زیست‌سازگار برگرفته از پوسته سخت‌پوستان دریایی و قارچ‌ها طراحی شده‌اند. این پانسمان‌ها ضمن حفظ رطوبت پهنه پهنه محیط زخم، سلول‌های ایمنی و فاکتورهای رشد را برای تسریع بازسازی بافت فعال می‌کنند. نتایج بالینی حاکی از آن است که حفظ رطوبت و خواص ضدمیکروبی کیتوسان، طول درمان زخم را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد. این پانسمان‌ها علاوه بر آسیب‌های حاد نظیر سوختگی و تروما، در درمان زخم‌های مزمن مقاوم به درمان مانند زخم پای دیابتی، زخم بستر (فشاری) و زخم‌های عروقی کاربرد گسترده دارند. توسعه و صادرات این سبد نانویی افزون بر تأمین نیاز مراکز درمانی کشور و ارتقای تاب‌آوری نظام سلامت، آمی محوری در کاهش روزهای بستری بیماران و هزینه‌های درمان به شمار می‌رود.

تقویت‌کننده‌های طبیعی بدن در پاییز



پاییز، محصولات فراوان و سالی را با خود به همراه می‌آورد؛ از سبزیجات ریشه‌ای مانند هویج و زردک گرفته تا انواع دانه مثل کدو حلواوی و کدو سبز و همچنین حبوبات و کلم بروکسل، همگی گزینه‌های متنوعی برای این فصل رنگارنگ هستند.

به گزارش ایسنا، بیشتر این مواد غذایی ماندگاری بالایی دارند و نیازی به نگهداری در یخچال ندارند و کافی است آن‌ها را در مکانی خشک و خنک نگهداری کنید.

این محصولات سرشار از مواد مغذی و مناسب برای شرایط آب و هوایی پاییز و کاهش ابتلا به بیماری‌های فصلی هستند.

برای مثال انواع کدو منبع غنی ویتامین A و بتاسیم محسوب می‌شوند و اگر پوست آن‌ها را هم بخورید، منبع فوق‌العاده‌ای از فیبر را نیز دریافت خواهید کرد. ارزش غذایی هویج و زردک نیز بسیار زیاد است. اما برخی از مواد معدنی مثل ویتامین C به‌قدری زیاد در آن وجود دارند که آن را به یک خوراکی مقوی تبدیل کرده‌اند. هویج نه فقط برای اندام‌های داخلی مفید است حتی مصرف آن برای سلامت پوست‌ومو نیز توصیه می‌شود.

چقدر هم سرشار از فولات، بتاسیم و فیبر است. این سبزی به بهبود عملکرد قلب، کاهش فشار خون و افزایش انرژی کمک می‌کند. نیترات موجود در چقدر به بهبود جریان خون و افزایش عملکرد ورزشی کمک می‌کند.

شلغم سرشار از ویتامین C، فیبر و بتاسیم است. این سبزی به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند. فیبر موجود در شلغم

به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند.

نارنگی به‌قدری زیاد در آن وجود دارند که آن را به یک خوراکی مقوی تبدیل کرده‌اند. هویج نه فقط برای اندام‌های داخلی مفید است حتی مصرف آن برای سلامت پوست‌ومو نیز توصیه می‌شود.

چقدر هم سرشار از فولات، بتاسیم و فیبر است. این سبزی به بهبود عملکرد قلب، کاهش فشار خون و افزایش انرژی کمک می‌کند. نیترات موجود در چقدر به بهبود جریان خون و افزایش عملکرد ورزشی کمک می‌کند.

شلغم سرشار از ویتامین C، فیبر و بتاسیم است. این سبزی به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. با بتاسیم

نیز دارد. این میوه به بهبود سلامت دستگاه گوارش، کاهش التهاب و تنظیم فشار خون کمک می‌کند. فیبر موجود در گلابی نیز به کنترل قند خون و کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند. اگر به دنبال خوراکی شیرین‌تری هم هستید، می‌توانید سیب را در سبد خرید خود بگنجانید.

مصرف میوه‌ها و سبزیجات پاییزی می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت عمومی، تقویت سیستم ایمنی و افزایش انرژی در فصل پاییز داشته باشد. به گزارش ویلاگ تخصصی «دکتر اسکات‌لیو»، این محصولات سرشار از ویتامین‌ها،

مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند. با گنجاندن این میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه خود، می‌توانید از یک سبک زندگی سالم‌تر و فعال‌تر در فصل زیبای پاییز برخوردار شوید.