

# واکسیناسیون ۷۰ درصد جمعیت کشور تا آخر پاییز ۱۴۰۰

شانه ساز افزود: با ایجاد زیرساخت‌های تولید واکسن داخلی امیدواریم جمعیت دانشجویی کشور تا پاییز واکسینه شوند، اما به دلیل تحریم‌های ظالمانه، در این باره با احتیاط صحبت می‌کنیم. وی گفت: تا پایان پاییز بر آورد ما تهیه ۱۲۰ میلیون دوز واکسن برای دستیابی به مرحله ایمنی است تا زمستان آرامی را داشته باشیم و اگر خوش‌بینانه صحبت کنیم تا پایان پاییز حتی می‌توانیم کل جمعیت کشور را واکسینه کنیم.

شانه ساز افزود: از ابتدا امید ما به تولید واکسن داخلی بوده است، اما از واردات نیز غافل نشدیم و واردات ۱۶۸ میلیون دوز واکسن در قالب ساز و کار کوواکس ایجاد و ارز آن را تأمین و ارسال کردیم. وی گفت: به واسطه کرونا نازیر ساخت‌های تولید واکسن در کشور ایجاد شده است که از جمله آنها تولید واکسن آنفلوآنزا برای نخستین بار در کشور است و می‌توانیم پیش از پاییز حداقل ۲ تا ۳ میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا تولید داخل به بازار ارائه کنیم.

شانه ساز افزود: برای برگزاری انتخابات ریاست جمهوری نیز شیوه نامه‌های بهداشتی تهیه و ابلاغ شده است و در همه مراحل برگزاری انتخابات، وزارت بهداشت حضور دارد و بر روند انتخابات تا آخرین ساعت نظارت می‌کند.

را انجام می‌دهیم. شانه ساز گفت: به نظر من دو واکسن داخلی رازی و برکت قابلیت تزریق عمومی دارند، اما وزارت بهداشت بر اساس تعهدی که به مردم دارد تا کارهای علمی این دو واکسن به نتیجه نرسد مجوز تزریق عمومی را نمی‌دهد.

وی گفت: بر اساس موجودی واکسن، طرح ملی واکسیناسیون را انجام می‌دهیم و امیدوارم با ورود واکسن‌های ایرانی این طرح را با سرعت بیشتری به نتیجه برسانیم.

شانه ساز افزود: بیشتر کشورهای در فاز سوم آزمایش واکسن کرونا واکسیناسیون عمومی را آغاز کردند مانند کشورهای حاشیه خلیج فارس که مردم خود را در اختیار دیگر کشورهای برای آزمایش واکسن‌های آنها قرار دادند و حتی رژیم صهیونیستی نیز این کار را انجام داد، اما ما اجازه ندادیم دیگر کشورها روی سلامتی مردم کشور ما مرحله سوم واکسن خود را آزمایش کنند.

وی گفت: بشرکت‌های تولیدکننده واکسن داخلی به دلیل تحریم‌های ظالمانه با مشکلات بسیار زیادی برای وارد کردن محیط‌کشت و مواد اولیه روبرو هستند، اما اکنون مواد اولیه ساخت ۳۰ میلیون دوز واکسن در کشور وجود دارد.

دهیم. وی با عنوان این مطلب که تأمین واکسن برای همه کشورهای چالش است، افزود: تلاش می‌کنیم با توجه به اینکه تولید واکسن‌های داخلی مابه‌به‌مرحله‌هایی رسیده است تعللی در واکسیناسیون مردم ایجاد نشود.

شانه ساز با تأکید بر اینکه تا پایان خرداد واکسیناسیون با واکسن ایرانی را آغاز خواهیم کرد، تصریح کرد: با زیرساخت‌هایی که در کشور ایجاد شده است ظرفیت تولید ۱۹۷ میلیون دوز واکسن در سال را خواهیم داشت که تنها جمعیت کشور را واکسینه می‌کنیم، بلکه صادرات نیز خواهیم داشت. وی گفت: ۵ میلیون و ۸۵۰ هزار دوز واکسن وارد و حدود ۵ میلیون دوز تزریق کرده‌ایم.

شانه ساز افزود: برای تزریق دوز دوم واکسن کرونا نیز واردات واکسن انجام می‌شود و تقریباً همه پلنفرم‌های دنیا را در کشور داریم، البته می‌توانیم به جز واکسن اسپوتنیک و واکسن‌های تولید داخل به عنوان دوز دوم واکسیناسیون دیگر واکسن‌ها استفاده کنیم. وی اضافه کرد: ممکن است فشارهای زیادی برای صدور مجوز تزریق عمومی واکسن‌های داخلی وجود داشته باشد، اما به هیچ عنوان این فشارها را نمی‌پذیریم و بر اساس روش‌های علمی کار



رئیس سازمان غذا و دارو در ارتباط با برنامه واکسیناسیون جمعیت هدف کشور و تأمین واکسن‌های مورد نیاز برای مقابله با کووید ۱۹، گفت: بر اساس موجودی واکسن، طرح ملی واکسیناسیون را انجام می‌دهیم.

گروه بهداشت و سلامت - محمدرضا شانه ساز، با بیان اینکه تا آخر پاییز حدود ۷۰ درصد از جمعیت کشور را واکسینه خواهیم

## میوه‌های پر خاصیت که شما را خوش اندام نگه می‌دارد



**گروه بهداشت و سلامت -** آنبه، میوه‌ای مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که علاوه بر حفظ سلامت بدن برای کنترل وزن هم مفید است.

میوه آنبه حاوی بیش از ۲۰ ویتامین و مواد معدنی، از جمله ذرات بالای ویتامین A، C، و همچنین از خانواده بادام هندی و کم چرب است.

یک آنبه کامل حدود ۲۰۷ کالری و یک فنجان آنبه برش خورده حدود ۱۶۵ کالری دارد و تقریباً ۷۰ درصد از مقدار توصیه شده ویتامین C روزانه را تأمین می‌کند. همچنین مصرف این میوه جذب آهن را بهبود می‌بخشد و به سولول‌ها در دفاع از خود و به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

«ما با ویتامین A» سرپرست تیم تحقیق از دپارتمان تغذیه دانشگاه وادینگام، می‌گوید: ویتامین C برای سیستم ایمنی خوب است. یک آنبه کلسیم است بنابراین این می‌تواند به استرس در بدن کمک کند. همچنین آنبه منبع مناسبی از ویتامین A، فولات و غنی از فیبر است که برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ، بیماری‌های قلبی و کنترل وزن مفید است.

در صورتی که آنبه را با قندهای افزوده‌ی در قالب کمپوت مصرف شود از طریق مختلف به محافظت و پشتیبانی از بدن کمک می‌کند.

## نشانه‌های پنهان دیابت که باید جدی بگیرید



**گروه بهداشت و سلامت -** تشخیص زودهنگام هر نوع بیماری از جمله دیابت، به درمان موثر تر آن کمک بسیاری می‌کند. بسیاری از نشانه‌های پنهان دیابت نوع ۲ و ۱ مشابه هستند. دیابت نوع ۲ می‌تواند خود را آهسته‌تر نشان دهد و متوجه وجودش نشود تا اینکه در یک آزمایش خون معمولی تشخیص داده شود. اما دیابت نوع ۱ می‌تواند نشانه‌هایی شبیه نوع ۲ را با سرعت و شدت بسیار نشان دهد.

تشخیص زودهنگام هر نوع بیماری از جمله دیابت، به درمان موثر تر آن کمک بسیاری می‌کند. با ما همراه باشید تا با تعدادی از نشانه‌های پنهان دیابت آشنا شوید.

- تشنگی بیش از حد و تکرر ادرار**  
آب‌بیش از ۶ بار در روز ادرار می‌کنید؟ آیا تشنگی بیش از حد و غیر قابل رفع همراه است؟ در حالی که این تغییر می‌تواند به دلیل نوسانات طبیعی بدن و عوامل خارجی باشد، اما یکی از نشانه‌های مهم در هر دو نوع دیابت است. قند خون بالا عامل اصلی محسوب می‌شود که کلیه‌ها را وادار به تولید ادرار بیشتر می‌کند. این نشانه برای دیابت نوع ۱، نوع ۲، و پیش دیابت است.
- کاهش وزن بی دلیل**  
وقتی به صورت مکرر ادرار کرده و گلوکز اضافه را از بدن خارج می‌کنید، کالری‌ها را هم با آن دفع می‌کنید که این امر می‌تواند باعث کاهش کالری‌های مورد نیاز بدن برای سوخت و ساز، و در نتیجه کاهش وزن سریع شود. در واقع این نشانه در دیابت نوع ۱ رایج‌تر است.
- عفونت‌های پوستی و قارچی مداوم و کیو دی های که التیام نمی‌یابند**  
آب‌بازیدگی، عفونت، یا کیو دی دارید که التیام یافتن مدت‌ها طول می‌کشد؟ قند خون بالا به مدت طولانی می‌تواند فرآیند التیام پوست را آهسته‌سازد و به این ترتیب شما را مستعد ابتلا به عفونت‌های قارچی نیز می‌کند. در مردان و هم در زنان رایج باشد. این نشانه برای دیابت نوع ۱ و نوع ۲ است.

## ۴ خشکی دهان یا تشنگی

این نشانه پنهان دیابت هم مثل بیشتر نشانه‌ها با قند خون بالا در ارتباط است. سطح بالای قند خون باعث تشنگی زیاد و تکرر ادرار می‌شود که نهایتاً به تشنگی غیر قابل برطرف شدن منتهی می‌شود. این نشانه در دیابت نوع ۱ و ۲ مشترک است.

- اشتهای بیشتر پس از مصرف غذا**  
آیا تا به حال پیش آمده است که یک وعده غذا بخورید، بعد طی چند ساعت احساس گرسنگی شدید و ضعف به شما دست دهد؟ ممکن است دیابت داشته باشید. گلوکز اضافه در بدن شما حاضر است. اما سولول‌ها مانند حالت عادی آن را جذب نمی‌کنند. بدن شما هم نمی‌تواند گلوکز اضافه را به عنوان سوخت بسوزاند، پس از طریق ادرار دفع می‌شود.
- این امر باعث می‌شود که بدن سوخت بیشتری بخواهد و به شما علامت دهد بیشتر بخورید.** این چرخه، با توجه به فردی، می‌تواند به افزایش یا کاهش وزن منتهی شود. گرسنگی زیاد بعد از خوردن غذا می‌تواند در دیابت نوع ۱ و ۲ رخ دهد. در پیش دیابت نیز به عنوان یک نشانه هشدار دهنده اولیه رایج است.
- درد شکم همراه با بدون استفراغ و تهوع**  
این درد با عصب و آگ در ارتباط است و آسیب به آن در بیماری دیابت متداول است، به خصوص اگر درمان نشود. آسیب به عصب و آگ می‌تواند هضم را آهسته‌سازد که منجر به درد می‌شود. تهوع و استفراغ نیز می‌تواند اتفاق بیفتد. افراد در هر دو نوع دیابت می‌توانند این نشانه را تجربه کنند. اما در نوع ۱ رایج‌تر است.
- خشکی مفرط**  
دل‌خوشی واقعی تشنگی در افراد دیابتی هنوز در دست بررسی است. اما پزشکان و دانشمندان اتفاق نظر دارند که این تشنگی وجود دارد و از آن شکایت می‌شود. این نشانه‌ها از سندروم تشنگی مزمن تقلید می‌کنند و بسیاری از افراد دیابتی

# از خطر سمی شدن مواد غذایی در فرآیند پخت و پز غافل نشوید

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**گروه بهداشت و سلامت -** محققان می‌گویند افراد باید حجم بیشتری از رژیم غذایی خود را به مواد خام اختصاص دهند.

مسمومیت غذایی و یا مصرف مواد غذایی سمی همواره یکی از نگرانی‌های افراد بوده است. با این حال، کمتر کسی می‌داند که در فرآیند پخت و پز ممکن است مواد غذایی سمی شوند.

بر این اساس، دانشمندان می‌گویند پخت و پز و فرآوری مواد غذایی می‌تواند باعث بروز سم در بدن انسان و ابتلا به بیماری‌های مختلف شود. این در حالی است که یک رژیم غذایی از کالینک، تازه و خام می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و در عین حال مانع از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها شود.

با این وجود، شاید تصور اینکه برخی مواد غذایی را به صورت خام مصرف کنید مسموم کننده باشد. به طور کلی توصیه می‌شود اگر می‌خواهید مواد غذایی را به پزید، درجه حرارت پایین بهره گرفته و فرآیند پخت و پز را حداقلاً ۱۰ دقیقه بپزید. ذکر این نکته ضروری است که

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**گروه بهداشت و سلامت -** یک متخصص تغذیه در خصوص علت اینکه بسیاری از افراد عصرها یا شب هنگام خواب احساس گرسنگی می‌کنند، توضیح داد.

اسوتالافوس متخصص تغذیه در روسیه اعتقاد دارد که کمبود آب بدن یکی از دلایلی است که افرادی می‌خواهند شب‌ها غذا بخورند. گرسنگی شبانه همچنین می‌تواند به علت کمبود غذا در وعده‌های غذایی قبلی باشد.

این متخصص می‌گوید: صبحانه سبک، خوردن سالاد برای ناهار و چند فنجان قهوه به طور حتم منجر به او تومی می‌کند که صبحانه دلچسب بخورید، میان وعده و یک ناهار دلچسب و کافی افزایش نکتند، برای

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**اقتصاد کیش** روزنامه

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**پرخیز علیرضا پرخیز!**

**تعمیرات**

**مناظره سوم**  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی  
کتاب آلفا میهن‌دوستی اثر دکتر علی محمد صالحی

**گروه بهداشت و سلامت -** همه کس، سه وعده در روز کافی است و باید کالری دریافتی روزانه را روی این سه وعده به طور مساوی تقسیم کنید. بعد از ظهر (حدود ۱۷ ساعت)، شما باید ۸۰ درصد از رژیم روزانه را مصرف کنید. توصیه می‌شود شام را حداکثر سه تا چهار ساعت قبل از خواب بخورید، در نتیجه شب‌ها به سمت یخچال نمی‌روید و گرسنگی شبانه را احساس نمی‌کنید.

پیش از این در خبرها آمده بود که گرسنگی متناوب - وقتی بین وعده‌های غذایی، ۱۴ ساعت یا بیشتر وقفه طولانی باشد، می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

گرسنگی متناوب یعنی غذا خوردن در یک زمان خاص و عدم غذا خوردن به طور طولانی که برای بدن بسیار مضر

**اقتصاد کیش** روزنامه

**پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش**

**گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹