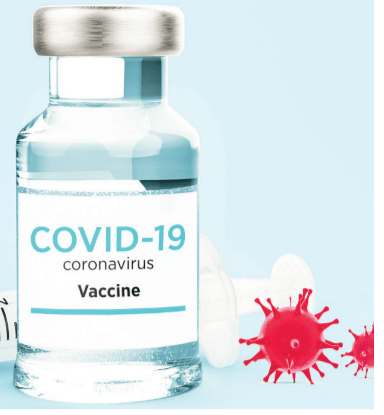


شرط انتخابی شدن واکسن برای تزریق

اساس قیمت گذاری واکسن های ایرانی کرونا تشریح شد؛



رییس سازمان غذا و دارو ضمن توضیح موضوعاتی مانند قیمت واکسن کرونا، امکان انتخابی بودن این واکسن و وضعیت واردات آن و ... گفت: امیدواریم تا پایان سال واکسن های همگانی را انجام دهیم و تا پاییز هم ۶۰ میلیون نفر از جمعیت کشور، حداقل یک دوز از واکسن کرونا را دریافت کرده باشند.

گروه بهداشت و سلامت - دکتر محمدرضا شانه ساز، درباره نحوه قیمت گذاری واکسن های کرونا تولید داخل، گفت: قیمت گذاری واکسن های کرونا بر اساس قیمت تمام شده آن ها محاسبه می شود. در عین حال قیمت هم بر اساس تامین با ارز نیمایی است. زیرا تمام ارزی که به تولید کنندگان واکسن برای تولید داده می شود، ارز نیمایی است و محاسبه هم بر همان اساس است. وی با بیان اینکه واقعا قیمت

نفر تا پاییز
شانه ساز درباره وضعیت واکسن های کرونا در کشور تا پایان سال، گفت: امیدوار هستیم تا پایان سال تمام جمعیت کشور را واکسینه کرده و واکسن های همگانی را انجام دهیم و تا پاییز هم ۶۰ میلیون نفر از جمعیت کشور، حداقل یک دوز از واکسن کرونا را دریافت کرده اند.

روند ثابت واکسن های علیه کرونا با تغییر دولت
رییس سازمان غذا و دارو درباره روند واکسن های علیه کرونا با تغییر دولت، گفت: با تغییر دولت هم تغییری در روند واکسن های علیه کرونا نخواهد شد.

واکسن های علیه کرونا مساله ای نیستند که با تغییر نفقات، دچار تغییر شود. این موضوع مساله ای حاکمیتی است و تغییر افراد و مسئولان تغییری در روند واکسن های علیه کرونا نمی کند.

تا جای ممکن ادامه می دهیم، گفت: زیرا برای ما یک روز انجام زودتر واکسن های علیه کرونا هم مهم است. اگر بتوانیم واکسن وارد کنیم، با این حال امید و برنامه ریزی اصلی مان بر روی تولید داخلی است. منتظر محموله های جدیدی هم هستیم، ما به این حال از آنجایی که بین گفته ها و عمل، تفاوت بسیار زیادی است، ممکن است اعلام جزئیات آن، اعتماد عمومی را به نوعی تحت الشعاع قرار دهد، اما برای واردات برنامه داریم و قول هایی برای واردات چند میلیون دوز گرفته ایم، اما تا به اجرا نرسد، جزئیات آن را اعلام نمی کنیم. بنابراین اگر سازمان غذا و دارو هیچگاه درباره این پیش بینی ها جزئیاتی اعلام نمی کند، به این دلیل است که می خواهد اعتماد عمومی حفظ شود.

تزریق حداقل دوز اول واکسن کرونا به ۶۰ میلیون
واکسن های معاند همیشه در این موارد فضا سازی هایی می کنند. **امکان انتخابی بودن واکسن کرونا، آری یا خیر؟**
واکسن های تزریقی از سوی جامعه هدف دریافت واکسن کرونا، اولاً باید توجه کرد که در کشور ما واکسن های اجباری

نیست و هیچکس را به زور وادار به تزریق واکسن نمی کنند. برای کرونا هم شاهد بودیم که برخی در سنین بالا که نوبت شان بود، برای تزریق واکسن مراجعه نکردند. در عین حال امکان انتخاب نوع واکسن بر اساس موجودی واکسن وجود دارد. البته در هیچ کجای دنیا اینگونه نیست. به عنوان مثال کشوری که فقط واکسن کرونا فایزرا یا جانسون اند جانسون دارد، در نتیجه افراد باید همان را تزریق کنند. حال اینکه خدا را شکر در کشور ما نوعی وجود دارد و می توانست انتخاب کنند،

شبکه های معاند همیشه در این موارد فضا سازی هایی می کنند. **امکان انتخابی بودن واکسن کرونا، آری یا خیر؟**
واکسن های تزریقی از سوی جامعه هدف دریافت واکسن کرونا، اولاً باید توجه کرد که در کشور ما واکسن های اجباری

رییس سازمان غذا و دارو درباره روند واکسن های علیه کرونا تشریح شد؛
اساس قیمت گذاری واکسن های ایرانی کرونا تشریح شد؛

رییس سازمان غذا و دارو ضمن توضیح موضوعاتی مانند قیمت واکسن کرونا، امکان انتخابی بودن این واکسن و وضعیت واردات آن و ... گفت: امیدواریم تا پایان سال واکسن های همگانی را انجام دهیم و تا پاییز هم ۶۰ میلیون نفر از جمعیت کشور، حداقل یک دوز از واکسن کرونا را دریافت کرده باشند.

ارتباط میان التهاب بدن با ۵ گروه غذایی

به خوبی شناخته شده است، اما تصور می شود مصرف مونسدیم گلاتامات باعث التهاب عروق خونی می شود. بسیاری از افراد پس از مصرف آن از کپس، سوزش و التهاب پوست شکایت می کنند.

این ماده چیزی نیست که بدن ما با آن سازگار باشد. تاجایی که می دانیم مونسدیم گلاتامات می تواند باعث افزایش وزن، سردرد، افزایش فشار خون و حتی آسیب احتمالی به کبد شود.

کلوئن
شاید هیچ افزودنی غذایی به اندازه کلوئن در این سالها زیر ذره بین نرفته باشد. کلوئن - ماده ای که در دانه های غلات و گندم - به دلیل ایجاد نفخ یا مشکلات گوارشی شناخته می شود. در سال های اخیر افراد بیشتری به مصرف آن را کنار می گذارند.

اثرات جانبی مصرف کلوئن - از جمله نفخ یا مشکلات گوارشی - می تواند باعث پاشخ التهابی به این ماده شیمیایی شوند. کسانی که از کلوئن پرهیز می کنند احساس تندرستی بیشتری دارند.

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) دیگر این نوع روغن ها را ایمن نمی داند.

نان سفید
پاستا و نان سفید سریعاً به قند تجزیه شده و توسط بدن جذب می شوند. این محصولات سبب ایجاد التهاب می شوند. مطالعه ای که در نشریه تغذیه به چاپ رسیده است، غلات تصفیه شده (از جمله نان سفید) را با تراکم بیشتر پروتئین های التهابی در خون ارتباط می دهد. در همین حال، مصرف غلات کامل را با سطح کمتر این پروتئین هادر ارتباط می داند.

خوراکی های حاوی MSG
عاشقان غذای چینی بهتر است این مطلب را بخوانند. تصور می شود که مونسدیم گلاتامات (MSG) یکی از آغاز کنندگان التهاب باشد. با اینکه ساز و کار دقیق این پاسخ هنوز چربی های ترانس می شود.

شده لایه ضخیمی از چربی دارند. با وجود ناسالم بودن این چربی، علت اصلی ایجاد التهاب دمایی است که مواد غذایی سرخ کردنی در آن تهیه می شوند.

این مواد معمولاً در دمای بین ۱۷۷-۱۹۱ درجه سلسیوس تهیه می شوند. در این بازه دمای، موادی خوراکی محصولات نهایی گلیکاسیون را تشکیل می دهند که بسیار ناسالم هستند. بدن این محصولات جانبی را تهدید تلقی کرده و پاسخ التهابی را آغاز می کند.

چربی های ترانس
در گذشته، مواد غذایی فرآوری شده به علت داشتن سطح زیادی از چربی های ترانس بدنام بودند. به دلیل تحقیقات پزشکی مشتریان، شرکت ها به تدریج شروع به حذف آن ها کردند. با این حال همچنان هوشمندانه است که برچسب حقایق تغذیه ای روی مواد غذایی را بخوانید و در صورت داشتن روغن های هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه آن ها را رها کنید.

گروه بهداشت و سلامت - براساس مطالعات، التهاب مزمن می تواند یکی از دلایل اصلی سرطان ها و تسریع روند پیری باشد که ماده غذایی تاثیر بسزایی در این روند دارند.

مطالعات نشان می دهد که التهاب مزمن می تواند در طیف وسیعی از بیماری های مرتبط با سن از جمله دیابت، بیماری قلبی همچنین بیماری های خود ایمنی، نقش کلیدی ایفا کند.

شاید با شنیدن کلمه التهاب چندان نگران نشوید و یساذ تورم و آماس بقیقت، اما التهاب می تواند خطرناک باشد و بهتر است هر طور که شده از هر چیزی که عامل التهاب در بدن است دوری کنید. در واقع التهاب مکانیسم دفاعی بدن و تلاش آن برای محافظت از خود است. هدف آن از بین بردن محرک های آسیب زا، از جمله سلول های آسیب دیده، مواد تحریک کننده یا پاتوژن ها و شروع فرایند بهبودی است. با این حال التهاب از نوع مزمن می تواند بسیار مضر باشد. رژیم غذایی ما یکی از عوامل موثر بر پاسخ التهابی بدن است.

سرخ کردنی ها
تقریباً تمام خوراکی های سرخ

غذاهایی که باعث تشدید بیش فعالی در کودکان می شود

از شکر و رنگ مصنوعی هستند. این موضوع بدترین ترکیب برای کودکان مبتلا به بیش فعالی است. تحقیقات نشان داده است هر دو این مواد می توانند باعث تشدید علائم بیش فعالی در کودکان شوند.

۲- نوشابه، کافئین، شربت های دارای سطح بالای فروکتوز
بسی تردید کسانی که به بیش فعالی مبتلا هستند باید نوشابه را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. نوشیدنی های حاوی کافئین، فروکتوز و نیز شکر بالا باعث تشدید علائم بیش فعالی می شود. همچنین نوشیدنی های انرژی زا نیز در همین دسته قرار می گیرند.

۳- میوه های یخ زده
گروه میوه ها و سبزیجات یک انتخاب سالم برای افراد مبتلا به بیش فعالی است. اما نوع یخ زده آن ها حاوی رنگ های مصنوعی است و می تواند علائم بیش فعالی را تشدید کند.

۴- غذاهای دریایی
بی تردید غذاهای دریایی مانند ماهی دارای خواص زیادی است، اما تحقیقات نشان داده است ماهی ها دارای سطحی از جیوه هستند که

در بلند مدت این موضوع می تواند باعث تشدید اختلال بیش فعالی در کودکان شود. بدترین ماهی ها برای این گروه، ماهی های مانند شاه ماهی، شمشیر ماهی و کاشی ماهی است.

در حقیقت جیوه مانند سلولز بسیار سخت در دستگاه گوارش هضم می شود و می تواند در بلند مدت در مغز تجمع کند. این موضوع می تواند باعث بیش فعالی شود. از این رو، توصیه می شود افراد مبتلا به بیش فعالی دربار ماهی مناسب با یک متخصص تغذیه مشورت کنند.

در پایان متخصصان تاکید می کنند که در حقیقت جیوه مانند سلولز بسیار سخت در دستگاه گوارش هضم می شود و می تواند در بلند مدت در مغز تجمع کند. این موضوع می تواند باعث بیش فعالی شود. از این رو، توصیه می شود افراد مبتلا به بیش فعالی دربار ماهی مناسب با یک متخصص تغذیه مشورت کنند.

از شکر و رنگ مصنوعی هستند. این موضوع بدترین ترکیب برای کودکان مبتلا به بیش فعالی است. تحقیقات نشان داده است هر دو این مواد می توانند باعث تشدید علائم بیش فعالی در کودکان شوند.

۲- نوشابه، کافئین، شربت های دارای سطح بالای فروکتوز
بسی تردید کسانی که به بیش فعالی مبتلا هستند باید نوشابه را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. نوشیدنی های حاوی کافئین، فروکتوز و نیز شکر بالا باعث تشدید علائم بیش فعالی می شود. همچنین نوشیدنی های انرژی زا نیز در همین دسته قرار می گیرند.

۳- میوه های یخ زده
گروه میوه ها و سبزیجات یک انتخاب سالم برای افراد مبتلا به بیش فعالی است. اما نوع یخ زده آن ها حاوی رنگ های مصنوعی است و می تواند علائم بیش فعالی را تشدید کند.

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان آمریکایی می گویند مصرف برخی مواد غذایی می تواند اختلال کم توجهی - بیش فعالی در کودکان را تشدید کند.

اختلال کم توجهی - بیش فعالی (ADHD) یک اختلال رفتاری رشدی است. در این اختلال فرد توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضوع را نداشته است. به طور معمول این افراد از فعالیت بدنی بسیار بالا برخوردار هستند.

سال ها است که پزشکان بر اساس تحقیقاتی که انجام شده است، معتقدند مصرف برخی مواد غذایی می تواند باعث تشدید اختلال بیش فعالی شود. از این رو، داشتن یک رژیم غذایی سالم برای این افراد ضروری است. با این حال، این مواد غذایی دلیل اختلال کم توجهی - بیش فعالی در فرد نیست بلکه مصرف آن ها باعث تشدید علائم این اختلال می شود. مواد غذایی که این افراد باید از مصرف آن ها اجتناب کنند شامل:

دکه مطبوعات

هیچ جنبه ای، توانمندی ابروانگور و ساخت و تعمیر کشتی ندارد

این انتخاب حق است، جمله بود

کاهش تعداد کار های تعطیل و نیمه تعطیل با بگیری دستگاه فضای

آیند حاصل

اقتصاد کیش

رکاب ۷۶۶ ها و طلب در کیش

پایان شام انگور کیش

مصرف کنند

زمانی که نوزاد به خردسالی می رسد (۴ تا ۸ سال)، به دلیل رشد بدن نیاز بیشتری به پروتئین دارد و این میزان به ۱۹ گرم افزایش می یابد. کودکان ۹ تا ۱۳ نیز روزانه باید ۳۴ گرم پروتئین مصرف کنند.

دوره نوجوانی جنسیت در مصرف میزان پروتئین تاثیر خود را نشان می دهد. در این دوره (۱۴ تا ۱۸ سالگی) دختران روزانه به ۴۶ گرم پروتئین و پسران به ۵۲ گرم پروتئین نیازمند هستند.

با افزایش سن نیاز دختران بزرگسال به پروتئین در همین حد باقی مانده، اما مردان باید روزانه ۵۶ گرم پروتئین مصرف کنند.

متخصصان تاکید دارند در کنار سن، شرایطی مانند وزن، سطح فعالیت، بلندی قامت و نیز شرایطی مانند حاملگی می تواند بر نیاز بدن به پروتئین تاثیر گذار باشد.

فرزانه خراسان

معماران مستطین قضا

سیزدهمین تحلیلی

انتخابات در انتظار روشنگری

تاجم بی پروای یاند

پس ویر و های سلخ عراق

تجمع و اعتراض حامد اران

هلم مشهوری

مسیر ۱۳ ساله قوه قضاییه با قدرت ادامه یابد

مشتین خوبی و معطلی

امانت در صف واکسن

اتوبوس برقی ایرانی از راه رسید

منتخب

تایستان داغ موجر و مستاجر

پرواز و رفقا

پرواز و رفقا

پرواز و رفقا

ایران

انتخابات حماسه بود

انتخابات حماسه بود

بدن به چه میزان پروتئین نیازمند است؟

بدیهی است بخش قابل توجهی از این پروتئین از طریق شیر مادر تامین می شود و در نتیجه مادری که شیر می دهد باید حجم بیشتری پروتئین مصرف کنند.

زمانی که نوزاد به خردسالی می رسد (۴ تا ۸ سال)، به دلیل رشد بدن نیاز بیشتری به پروتئین دارد و این میزان به ۱۹ گرم افزایش می یابد. کودکان ۹ تا ۱۳ نیز روزانه باید ۳۴ گرم پروتئین مصرف کنند.

دوره نوجوانی جنسیت در مصرف میزان پروتئین تاثیر خود را نشان می دهد. در این دوره (۱۴ تا ۱۸ سالگی) دختران روزانه به ۴۶ گرم پروتئین و پسران به ۵۲ گرم پروتئین نیازمند هستند.

با افزایش سن نیاز دختران بزرگسال به پروتئین در همین حد باقی مانده، اما مردان باید روزانه ۵۶ گرم پروتئین مصرف کنند. متخصصان تاکید دارند در کنار سن، شرایطی مانند وزن، سطح فعالیت، بلندی قامت و نیز شرایطی مانند حاملگی می تواند بر نیاز بدن به پروتئین تاثیر گذار باشد.



اما ۹ آمینو اسید مهم دیگر وجود دارد که بدن به دلیل ناتوانی در ساخت باید از طریق رژیم غذایی جذب کند. پروتئین ها به دو دسته کامل و ناکامل دسته بندی می شوند. پروتئین های کامل شامل تمامی آمینو اسیدهاست که در محصولات حیوانی و سویا یافت می شود. پروتئین های ناکامل نیز بیشتر شامل محصولات گیاهی مانند حبوبات، آجیل و غلات می شود.

افراد می توانند با ترکیب مواد غذایی حیاوی پروتئین های ناکامل، تمامی نیازهای بدن به آمینو اسیدها را تأمین کنند. برای مثال، می توانید برنج را با حبوبات میل کنید و یا کره بادام زمینی را با نان کامل (حاوی سبوس) مصرف کنند.

سازمان غذا و داروی آمریکا به افراد بزرگسال توصیه می کند روزانه ۵۰ گرم پروتئین مصرف کنند. با این حال، میزان نیاز بدن به پروتئین به سن و جنسیت ارتباط دارد. روزانه به ۱۳ گرم پروتئین نیاز دارند.

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی

ماکروفر، ساید

وحدی طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴