

مهم ترین چالش دولت سیزدهم با کرونا:

انبارهای خالی از واکسن

مهم ترین چالش دولت سیزدهم در پاسخگویی به سلامت مردم، تامین واکسن خواهد بود که به نظر می رسد با دشواری هایی همراه است.



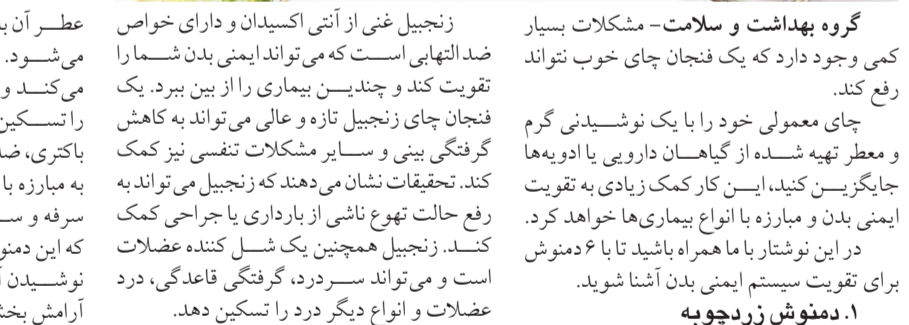
دوم از تزییق کرده اند. بر اساس این گزارش، مجموع واکسن های تزییق شده در کشور به ۶ میلیون و ۲۵۱ هزار ۴۴۵ دوز رسیده. در همین حال، سید حیدر محمادی مدیر کل امور دارویی سازمان غذا و دارو، از ورود سه میلیون

گر ما نباید بهانه ای برای ماسک نزن شود

است که در آن سیستم کنترل حرارت بدن مختل می شود تعریق کاهش می یابد. (پیش از ۴ درجه سانتیگراد). وی افزود: اگر فردی در اثر گرمای هوا دچار سردرد، سرگیجه، بی اشتها، گرگرفتگی و علائم، افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب، تشنگی بیش از حد و افزایش دمای بدن شد، گرماده شده است. شامسونی ادامه داد: افرادی که بیشتر در معرض گرما هستند مانند کشاورزان، کارگران راه و ساختمان، مشاغل نظامی و نیز افرادی که فضای بیرون و زیر نور مستقیم خورشید فعالیت می شنایند می کنند احتمال گرمازدگی در روزهای گرم تابستان وجود دارد. به گفته شامسونی، همچنین افرادی که در فضای بسته قرار می گیرند به ویژه سالمندان یا کودکان در مسافت، به علت عدم تهویه مناسب و ناتوانی در خنک شدن، گرمازدگی می شوند. وی افزود: کاهش فعالیت در زیر نور مستقیم خورشید به ویژه در ساعات ۱۲ تا ۱۶ که حداکثر شدت تابش وجود دارد، ضروری است

تقویت سیستم ایمنی بدن با چای و دمنوش های خوش عطر

آب لیمو به دمنوش اضافه کنید. **۴. چای لیمو** لیمو منبع غنی ویتامین C است، نوعی ماده مغذی حیاتی است که باعث افزایش ایمنی می شود. نوشیدن آب گرم و لیمو صبح زود به تقویت سیستم هضم کمک می کند. آنتی اکسیدان های موجود در لیمو همچنین از کاهش وزن پشتیبانی کرده و عفونت قفسه سینه و خلط را هنگام ابتلا به سرماخوردگی و سرفه تسکین می دهند. **طرز تهیه:** خیلی ساده مقداری آب بجوشانید، زردچوبه، آب لیمو و یک قطره عسل به آن اضافه کنید. **۵. دمنوش نعناع فلفلی** دمنوش نعناع به دلیل خاصیت خنک کننده گی و تسکین مشکلات گوارشی مانند نفخ و سوء هاضمه شناخته شده است. همچنین گفته می شود عطر آن باعث کاهش حالت تهوع و استفراغ می شود. نعناع به عنوان شل کننده عضلات عمل می کند و می تواند سردرد و گرگرفتگی قاعدگی را تسکین دهد. نعناع فلفلی دارای خواص ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد التهابی است، بنابراین به مبارزه با گرگرفتگی سینوس ها به دلیل آلرژی یا سرفه و سرماخوردگی کمک می کند. از آنجایی که این دمنوش به طور طبیعی فاقد کافئین است، نوشیدن آن قبل از خواب عالی است. خواص آرامش بخش آن به بهبود خوابتان کمک می کند. **طرز تهیه:** کمی آب جوش آماده کرده و مقداری برگ نعناع فلفلی به آن اضافه کنید. بگذارید چند دقیقه بماند تا آب آن زرد کم رنگ شود. چای را صاف کرده و مقداری عسل، دارچین، زردچوبه یا آب لیمو اضافه کنید. **۳. دمنوش چای ریحان** این گیاه فوق العاده خاصیت ضد باکتریایی، ضد قارچی ضد ویروسی و ضد التهابی دارد و در نتیجه ایمنی شما را بهبود می بخشد. دمنوش ریحان می تواند از ابتلا به بیماری های تنفسی جلوگیری کرده و خلط را هنگام سرفه کاهش دهد. همچنین برای کاهش استرس کمک کننده است، زیرا سطح کورتیزول، هورمون استرس را در بدن کاهش می دهد. ریحان همچنین سطح قند خون و کلسترول را در بدن کاهش می دهد. **طرز تهیه:** مقداری زنجبیل، برگ ریحان و پودر هل را به مقداری آب جوش اضافه کنید. بعد از ۱۰ دقیقه جوشیدن، ترکیب را صاف کنید. مقداری عسل و



گروه بهداشت و سلامت - مشکلات بسیاری وجود دارد که یک فنجان چای خوب نتواند رفع کند. چای معمولی خود را با یک نوشیدنی گرم و معطر تهیه شده از گیاهان دارویی یا ادویه ها جایگزین کنید، این کار کمک زیادی به تقویت ایمنی بدن و مبارزه با انواع بیماری ها خواهد کرد. در این نوشتار با ما همراه باشید تا با ۶ دمنوش برای تقویت سیستم ایمنی بدن آشنا شوید. **۱. دمنوش زردچوبه** زردچوبه فقط برای رنگ دادن به غذاها نیست. هزاران سال است که به دلیل داشتن خواص ضد ویروسی، ضد باکتری و آنتی اکسیدانی قوی که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود، به عنوان یک ماده دارویی مورد استفاده قرار می گیرد. بیشتر فواید زردچوبه ناشی از کورکومین است، ترکیبی که در زردچوبه یافت می شود. این خاصیت ضد التهابی زردچوبه است که می تواند با عوامل بیماری زا مانند باکتری ها و سایر مهاجمان خارجی مبارزه کند. زردچوبه همچنین به عنوان یک درمان سنتی برای اختلالات گوارشی استفاده شده است. این ۱۰ ماده غذایی نیز برای مبارزه با التهاب در بدن عالی هستند. **طرز تهیه:** در مقداری آب جوش، کمی زردچوبه، برش های زنجبیل و فلفل اضافه کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد. ترکیب را صاف کرده و مقداری آب لیمو و عسل به آن اضافه کنید. **۲. چای زنجبیلی**

عدد نزدیک به ۳۲۰ هزار دوز واکسن است طبق گفته ها و ادعاهای کسانی که از نزدیک در جریان مبارزه با این بیماری قرار دارند، حالا پس از گذشت ۱۷ ماه از شروع کرونا در کشور، تنها شانس اقبال ما واکسنی است. زیرا مردم خسته شده اند از اینکه در خانه بمانند و خانه نشین شوند. بنابراین، برای اینکه بعد از یک پنجشنبه، گرفتار یک های بعدی نشویم و تلفات بیشتری ندهیم، باید به برنامه واکسناسیون سرعت ببخشیم. این در حالی است که با گذشت

چالش اصلی دولت سیزدهم بعد از شروع به کار، تعیین وزیر بهداشت و به دنبال آن، سرعت بخشیدن به برنامه واکسناسیون خواهد بود که قدری سخت و ناشدنی است. زیرا، اگر فرض محال ۱۱۶ میلیون دوز واکسن هم تأمین شود، آبیاهه گپ زمانی و مکانی تزییق واکسن فکر کرده ایم.

چند روز از سر و صدای وزارت بهداشت برای صدور مجوز مصرف اضطراری دو واکسن کوویران برکت و همچنین واکسن انستیتو پاستور ایران، هنوز هیچ خبر خیره کننده ای از تزییق واکسن به مردم با استفاده از این دو واکسن داخلی، به گوش نرسیده است. در مقابل، پیام طبرسی عضو تیم کار آزمایی بالینی واکسن کوویران برکت، معتقد است که اردیبهشت و

مردم را تا پایان سال واکسنه ساخت. جمعیت هدف در برنامه واکسناسیون کشور، حداقل ۶۰ میلیون نفر است. یعنی از امروز تا قبل از اسفند ۱۴۰۰، باید ۵۸ میلیون نفر دیگر واکسن ۲ دوز بگیرند. عددی در حدود ۱۱۶ میلیون دوز واکسن که قطعاً سهم واکسن های ایرانی بیشتر خواهد بود. آن طور که مدیر کل امور دارویی سازمان غذا و دارو عنوان داشته است، از مرداد ۱۴۰۰ به بعد هر ماه ۴۵ میلیون دوز واکسن کوویران برکت تحویل وزارت بهداشت خواهد شد. در مقابل ادعاهای دیگری نیز مطرح است مبنی بر اینکه این عدد به مرز ۱۰ میلیون دوز واکسن کوویران برکت در هر ماه خواهد رسید. اولاً، اختلاف ۵۵ میلیون دوز واکسن قابل تأمل است. اما، فرض کنیم که همین ۱۰ میلیون دوز واکسن ایرانی هر ماه تأمین شود، باز هم در ۷ ماه پایانی سال حداکثر ۷۰ میلیون دوز واکسن کوویران برکت به دست وزارت بهداشت خواهد رسید و اگر سهم واکسن های خارجی و البته واکسن انستیتو پاستور ایران را هم در نظر بگیریم، باز هم به بعد به نظر می رسد به سقف ۱۱۶ میلیون دوز واکسن برای واکسناسیون حداقل ۶۰ میلیون نفر جمعیت هدف در پایان سال ۱۴۰۰ برسیم. چالش اصلی دولت

خوراکی هایی که بیش از حد تصور حاوی قند هستند

طبیعی تر و سالم تر هستند. **۶- چیپس** چیپس ها همچنین حاوی ۳ تا ۵ درصد شکر هستند، به خصوص آن هایی که با کباب، چیلی، عسل یا دانه های ذرت شیرین طعم دار شده اند. آن ها همچنین دارای کربوهیدرات زیادی هستند، که بدن آن ها را به شکلی به نام قند تبدیل می کند. **۷- میوه خشک** برخی فکر می کنند میوه ممکن است یک میان وعده سالم را ایجاد کند. در صورت خشک شدن آب آن از دست می رود و باعث قندها را در داخل فشرده می کند و طعم می شود که از نظر قند های طبیعی بسیار غنی باشد.

استفاده می شود و بسیاری از ماست های با طعم و کم چربی نیز حاوی انواع شیرین کننده های ناسالم مانند شکر یا شربت ذرت با فروکتوز بالا هستند. **۳- سس سالاد بدون چربی** علاوه بر این، سس های سالاد رژیمی که دارای چربی و کالری کمتری هستند حاوی مقادیر بیشتری قند هستند و حتی دو قاشق غذاخوری از آن سس می تواند حدود ۷ تا ۱۰ گرم چربی اضافه شده را در خود ذخیره کند. به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند برای اطمینان از عدم افزودن قند یا مواد نگهدارنده، سس سالاد خود را در خانه تهیه کنید. **۴- سس گوجه فرنگی** در مورد سس گوجه فرنگی که حاوی مخلوطی از طعم های شیرین و ترش است، یک قاشق

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
چالش های قانون کار در مناطق آزاد
دوربره اقتصادی
روشنی در جلسه ملی مدیریت بحران کرونا

مردم سفرهای تابستانی را به تاخیر بیندازند

اقتصاد کیش
بوروکراسی اداری از عوامل بازدارنده توسعه کشور است
نقش تعامل و همکاری ارکانها و دستگاه های اجرایی در حل مشکلات مردم

اعتنا
ویروس های بوق های فرار
پارک موافق
ریسک با همکاری گروه قضایی
انحصار در صدا و سیما و بانکد
راه رفتن بر لبه تیغ

همیشه لاری
بوق در شرایط اضطراری
مثل یک عاشق
مردی که در شرایط اضطراری می شود

انتصاح
کلاس های تخصصی
وعددهای تخیلی واکسن
تهران در ظلمات

ایران
پیک خاموشی ها
آخرین نوبت های استعمار نشتی
مردم صحرای ایران، صدای باوجود تحریم و قرن

تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید
وحدی طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴