

محموله‌های جدید و نوید تسریع واکسیناسیون ایرانی‌ها

بعد از روند کند واکسیناسیون علیه کرونا در کشور و عدم تحقق وعده‌های آن، ظاهر اقرار است واکسیناسیون کرونا در کشور با واکسن‌های داخلی و همچنین محموله‌های جدید وارداتی، سرعت گیرد؛ به طوری که طبق اعلام وزارت بهداشتی‌ها تا تریق واکسن به ۵۰۰ هزار دُز در روز خواهد رسید.



این مراکز که خود می‌توانست یکی از ریسک‌های افزایش انتقال شیوع کرونا باشد. در این زمینه نیز وزارت بهداشتی‌ها تمهیداتی اندیشیده‌اند، به طوری که اولاً اعلام کردند که مردم بدون دریافت پیامک موعد تزریق واکسن، به مراکز واکسیناسیون مراجعه نکنند و دوم تعداد مراکز جمعیتی را افزایش داده‌اند.

بر این اساس هم به گفته سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، فیلم‌ها و عکس‌هایی که در زمینه از دحام در مراکز پخش شد فقط از تهران بوده است که به دلیل مراجعه بدون نوبت افراد بوده است، اما اکنون بیش از ۸۰ مرکز جمعیتی در تهران راه اندازی شده و مردم می‌توانند طبق نوبت‌بندی برای واکسیناسیون مراجعه کنند.

بنابراین به گفته وزارت بهداشتی‌ها، کندی‌های در تامین واکسن داشتیم که به زودی با ورود واکسن داخلی و خارجی جبران می‌شود. همچنین مراکز جمعیتی واکسیناسیون افزایش یافته و ظرفیت تزریق نیز بالا می‌رود. در عین حال از روز دوشنبه ۲۱ تیر ماه با آغاز تزریق واکسن به افراد بالای ۸۰ سال و اعلام گروه‌های دیگر سنی می‌توان امیدوار بود که به زودی وعده‌های واکسن محقق شوند.

در عین حال روز گذشته دکتر علیرضا ریسی - سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام کرد که "واکسیناسیون گروه سنی ۶۸ سال به بالا از دوشنبه هفته جاری آغاز می‌شود". اما هنوز اطلاعات تکمیلی در زمینه زمان باز شش‌دانه برای ثبت نام این گروه سنی داده نشده است.

به گفته ریسی، خبر خوب این است که از این هفته روند واکسیناسیون در کشور بسیار بهتر خواهد شد. میزان قابل توجهی واکسن در روز و امروز به دست ما رسیده و در این هفته هم خبر خوبی هست که واکسن دوباره خواهد رسید و سرعت واکسیناسیون بالاتر خواهد رفت.

از دحامی که نباید باشد

البته باید توجه کرد که علاوه بر سرعت واکسیناسیون علیه کرونا، یکی دیگر از چالش‌هایی که در حوزه واکسیناسیون علیه کرونا وجود داشت، از دحام مردم برای تزریق واکسن در برخی مراکز بود. از دحامی که تصاویر مختلفی هم از آن منتشر شده بود. تصاویری از شلوغی‌های مراکز واکسیناسیون و ایجاد صف‌های طولی در

آمار گمرک ایران، از نیمه بهمن سال گذشته تا زمان مخابره این گزارش، ۲۰ مرحله واردات واکسن صورت گرفته که مجموع آن به ۹ میلیون و ۴۰۳ هزار و ۸۰۰ دوز می‌رسد.

آغاز تزریق واکسن‌های ایرانی در برخی مناطق کشور

بر همین اساس چندی پیش وزیر بهداشت اعلام کرد که تزریق واکسن ایرانی در بسیاری از مناطق کشور و به خصوص در استان‌های جنوبی و سیستان و بلوچستان آغاز شده است. همچنین همزمان واکسن‌هایی که از بیرون از کشور خریداری کرده بودیم، با تأخیر وارد شد و در هفته آتی هم تعداد قابل توجهی واکسن وارد خواهد شد.

افزایش میزان تزریق واکسن به روزانه ۵۰۰ هزار دوز

به گفته وزیر بهداشت، این هفته به اندازه کافی بر ایمان واکسن می‌رسد و قرار است تزریق واکسن روزانه به بیش از ۵۰۰ هزار دوز تزریق برسد و در زمان کوتاهی بتوانیم جمعیت هدفی که البته واکسیناسیون‌شان با تأخیر به دلیل بدهی تأمین‌کنندگان واکسن در ماه‌های گذشته مواجه شده است، یعنی گروه بالای ۶۰ سال و گروهی که دارای بیماری‌های صعب‌العلاج و خاص هستند، با حضور واکسن داخلی و وارداتی واکسینه کنیم.

نمکی همچنین گفت: همچنین تیم‌های مفصلی هم برای تزریق واکسن در کشور راه‌اندازی شده که هم به صورت ایستگاه‌های خودرویی بوده و هم در بوستان‌ها و محله‌های مختلف تارک دیده شده‌اند؛ به طوری که فقط در تهران حدود ۹۲ مرکز برای تزریق واکسن تارک داده شده است.

آغاز واکسیناسیون ۶۸ ساله‌ها از دوشنبه

کشور می‌دانند، اما آمارهای رسمی تزریق واکسن حاکی از آن است که هنوز واکسیناسیون علیه کرونا آنطور که باید و شاید در کشور ۸۰ میلیونی روی غلظت نیفتاده و علی‌رغم اینکه طبق اعلام مسئولان وزارت بهداشت قرار بود واکسیناسیون کرونا سالمندان تا تیر ماه ۱۴۰۰ تکمیل شود و در عین حال قرار بود که در سال ۱۴۰۰ شاهد واکسیناسیون ۵۴ میلیون ایرانی باشیم تا تزریق گسترده واکسن ملی در بهار را داشته باشیم، اما در اجرای این وعده عقب هستیم و اکنون که بیش از پنج ماه از آغاز واکسیناسیون علیه کوید در کشور می‌گذرد، طبق آمار وزارت بهداشت ۴ میلیون و ۵۲۹ هزار و ۸۴۵ نفر دُز اول واکسن کرونا و ۲ میلیون و ۱۲۸ هزار و ۸۵۰ نفر نیز دُز دوم را تزریق کرده‌اند. بنابراین مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۶ میلیون و ۶۵۸ هزار و ۶۹۵ دُز رسیده است. در مجموع بنا به آنچه که "نیو واکسن و بدهی کشورهای سازنده آن" عنوان می‌شود، باعث شد که چند هفته‌ای واکسیناسیون در مرحله تزریق به سنین ۷۰ سال به بالا، متوقف بماند.

ورود واکسن‌های جدید و امید به افزایش واکسیناسیون علیه کرونا در کشور

با این حال اما، ورود یک میلیون دوز واکسن کرونا در روز پنجشنبه ۱۷ تیر ماه از سوی هلال احمر و همچنین ورود ۵۰۰ هزار دوز دیگر واکسن کرونا در ۱۹ تیر ماه و خبر در راه بودن چند محموله دیگر، این امیدواری را ایجاد کرده که شاید با تداوم واردات واکسن طی روزهای آتی و البته ورود گسترده تر واکسن‌های ایرانی به برنامه واکسیناسیون ملی، ورق کندی واکسیناسیون در کشور برگردد و تزریق واکسن به مردم سرعت گیرد. در عین حال بر اساس آخرین

گروه بهداشت و سلامت - طوفان یک پنجم کرونا آن هم با سویی دست در کشور آغاز شده و شمار شهرهای قرمز به ۱۴۳ شهر رسیده است. همچنین به گفته رییس جمهور ویروس هندی وارد عمق کشور شده است و شرایط نسبت به هفته‌های گذشته نامناسب تر است. با این شرایط اما، کماکان به گفته متخصصان و کارشناسان حوزه سلامت "واکسن" همچنان راه حل نهایی مهار کروناست. هر چند که دیگر برای پیشگیری از یک پنجم به کارمان نمی‌آید، اما سرعت بخشیدن به روند واکسیناسیون علیه کرونا می‌تواند طی چند هفته تعداد زیادی از هموطنان مان را علیه این ویروس تاحدی مصون کرده و حداقل از شدت بیماری‌زایی و میزان مرگ‌ومیر هموطنان مان بکاهد.

طبق اعلام وزارت بهداشت تاکنون سه میلیون و ۳۴۴ هزار و ۱۲۲ نفر بیمار کرونا مبتعد در کشور شناسایی شده‌اند و متأسفانه ۸۵ هزار و ۵۴۳ نفر از هموطنانمان نیز به دلیل این بیماری جان باخته‌اند. در عین حال همچنان شاهد مرگ و میر روزانه بیش از ۱۰۰ بیمار در کشور به دلیل ابتلا به کرونا هستیم. بر این اساس کشور هنوز از یک چهارم بیماری‌های خارج نشده، به ورطه پیک پنجم آن هم با سویی دلتا افتاد که طبق اعلام ویروس شناسان، قدرت سرایتش ۶۰ درصد از واریانت آلفا یا همان ویروس انگلیسی بیشتر است.

بر همین اساس هم واردات و تزریق قطره چکانی واکسن کرونا و عدم تحقق وعده‌هایی که در بار میزان واردات با نجام واکسیناسیون داده شده، انتقادات زیادی در پی داشت؛ این در حالی است که هم‌اکنون که پیشتر گفته شد، متخصصان تنها راه‌برون رفت از این شرایط و مدیریت بیماری را واکسیناسیون و افزایش سرعت آن در

بعد از نشستن طولانی مدت، چگونه خود را ریکواری کنیم؟

ارتباط دارد. این دو عامل خطر بروز حمله قلبی را بالا می‌برد. در عوض، فعالیت بدنی عملکرد رگ‌ها را بهبود می‌بخشد و باعث تنظیم ضربان قلب می‌شود که جریان خون در رگ‌ها را سریع تر می‌کند. هر چه جریان خون سریع تر باشد کاندیدیتیک بیشتری از لایه‌ها درونی دیواره رگ‌ها ترشح می‌شود. در نتیجه رگ‌ها سالم و نرم می‌ماند اما در حالتی که فرد تحرک کمتری دارد بدن برای حفظ ضربان قلب باید فشار بیشتری به رگ‌ها وارد کند. این فشار چربی را به دیواره‌های رگ‌ها وارد می‌کند و باعث ضعیف شدن آن می‌شود. این امر می‌تواند خطر حمله قلبی را بالا ببرد.

ضعیف شدن استخوان‌ها

یکی دیگر از عوارض بی تحرکی، از دست دادن مواد معدنی استخوان‌ها کاهش توده استخوانی است. برای جبران این روند، مندی، غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر و اسفناج، و غنی از ویتامین دی مانند تخم مرغ و ماهی می‌توانند مفید باشند.

هنگامی که باهاشانس کشش و حرکت را انداخته باشند، درد عضلات شروع می‌شود. شاید تصور کنید که استئوآرتریت تنها در افرادی به وجود می‌آید که به شدت ورزش می‌کنند اما محققان می‌گویند بنیشتن طولانی مدت و بروز استئوآرتریت ارتباط وجود دارد. نشانستن فعالیت به چاقی مفرط منجر می‌شود بالا رفتن وزن فشار بیشتری روی مفصل وارد می‌کند. از طرفی ضعیف شدن عضله‌ها به علت کم تحرکی باعث می‌شود هنگام بلند شدن از روی صندلی از دست هایتان کمک بگیرید. این حالت نشانه ضعیف شدن عضلات بزرگ ران است. برخی معتقدند که ضعیف شدن عضلات می‌تواند به استئوآرتریت منجر شود. هنگامی که در حالت نشسته هستید، پاهای خود را کاملاً روی زمین قرار دهید و ارتفاع صندلی خود را تنظیم کنید به طوری که زانوهایتان کمی بالاتر از باسن قرار گیرد.

بیماری‌های قلبی

نشستن طولانی مدت با افزایش فشار خون و کلسترول

مقاوم تر می‌شود. حرکت‌های کوچک و منظم، فعالیت انسولین را در عضله بهبود می‌بخشد.

کمردرد

کم تحرکی ستون فقرات، باعث انعطاف پذیری کمتر آن می‌شود و زمینه آسیب دیدگی ستون مهره‌ها را بر اثر فعالیت‌های روزانه از جمله بستن بند کفش فراهم می‌کند. دیسک بین مهره‌ای ماده‌ای نرم است که نشستن طولانی مدت باعث می‌شود دیسک آسیب ببیند. حرکت‌های ناگهانی، احتمال دیسک کم را بالا می‌برد و باعث درد و سفتی عضله می‌شود. با نشستن روی یک صندلی راحت نمی‌توان مشکل را حل کرد. اگر پشت میز نشین هستید، حواستان باشد که صاف بنشینید. نباید گردن تان جلوتر از شانه هایتان باشد. از آویزان نگه داشتن شانه‌ها بپرهیزید و پاهایتان را روی زمین قرار داده در پشتتان، یک پستی مناسب قرار دهید تا گودی کمردن را پر کند.

درد پا

دارید. از خم شدن روی صفحه کلید بپرهیزید و سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا بیاورید تا مجبور نباشید ساعات طولانی به پایین نگاه کنید. مدام صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید. حتی می‌توانید یک یادداشت روی صفحه نمایشگر کامپیوتر خود نصب کنید و هر بار یادید آن طرز نشستن خود را تنظیم کنید. در طی زمان بالاخره به صاف نشستن عادت خواهید کرد. اگر شما هنگام کار در ساعات طولانی، به درد جدی در ناحیه گردن مبتلا می‌شوید، شاید به جا به جایی کردن صفحه نمایشگر نیاز باشد.

عدم تمرکز

بیش از حد نشستن یک عارضه دیگر هم دارد و آن محدود شدن جریان خون به مغز شما است. بلند شدن از پشت میز کار به گردن احساس گرفتگی یاد داشته باشید زیاد خواهد بود. در صورت امکان برای پیشگیری از گردن درد و سایر لارگونیومیک استفاده کنید و در غیر این‌ها از روش‌های مختلف دیگر برای رفع مشکل خود استفاده کنید. هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه

گروه بهداشت و سلامت - بی تحرکی برای مدت طولانی، چه برای کار کردن باشد و چه برای تماشای تلویزیون، باعث می‌شود میزان قند خون بالا برود و خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر شود. حتی ورزش هم این تاثیر را از بین نمی‌برد. با این حال شما می‌توانید بعد از یک روز طولانی بی تحرک ماندن، با اجرای ترنندهایی، عوارض ناشی از نشستن بیش از حد را از خود دور کنید.

گردن درد

اگر شما با کامپیوتر کار می‌کنید یا کار اداری فراوانی دارید که موجب می‌شود ساعات زیادی را پشت میز کارتان بگذرانید، احتمال اینکه در پایان روز در ناحیه پشت و گردن احساس گرفتگی یاد داشته باشید زیاد خواهد بود. در صورت امکان برای پیشگیری از گردن درد و سایر لارگونیومیک استفاده کنید و در غیر این‌ها از روش‌های مختلف دیگر برای رفع مشکل خود استفاده کنید. هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه

دگاه مطبوعات

ایران

عبور از چالش‌ها با همدلی و گفت‌وگو

عبور از چالش‌ها با همدلی و گفت‌وگو

عبور از چالش‌ها با همدلی و گفت‌وگو

اقتصاد کیش

ظرفیت تولید برق در کیش می‌یابد

ظرفیت تولید برق در کیش می‌یابد

آفتاب

در بلندمدت افغان‌ها و چینی‌ها دچار مشکل خواهند شد

در بلندمدت افغان‌ها و چینی‌ها دچار مشکل خواهند شد

همیشه‌های

۸ سال مدیریت زنان فقط روزی ۱۷ هزار دوز

۸ سال مدیریت زنان فقط روزی ۱۷ هزار دوز

منتهی صبح

محدودیت ایرانی‌ها در تجارت بیت‌کوین

محدودیت ایرانی‌ها در تجارت بیت‌کوین

دیباچه اقتصاد

امتحان نهایی سیاستگذار

امتحان نهایی سیاستگذار

مصرف بیش از حد گوجه فرنگی چه خطراتی دارد؟



مواد حساسیت‌زای غذایی است که ممکن است مشکلات روده‌ای ایجاد کند؛ بنابراین بهتر است گوجه فرنگی را به میزان متوسط مصرف کنید.

تحقیقات مداوم نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد گوجه فرنگی می‌تواند باعث تورم و درد در معده شود. زیرا آن‌ها مملو از یک آنکالوئید به نام سولالین هستند که مسئول تجمع کلسیم در بافت‌هاست و بعدها منجر به التهاب می‌شود.

گوارشی رنج می‌برد یا علائم GERD (رفلاکس معده) دارید، باید به راحتی گوجه فرنگی را حذف کنید. علائم آرژنی به گوجه فرنگی اغلب بروز مشکلات جدی برای افراد شود. یک جمله وجود دارد که می‌گوید مصرف بیش از حد هر چیزی مضر است که در مورد گوجه فرنگی نیز کاملاً درست است. اگر بیش از حد گوجه فرنگی مصرف می‌کنید، مواب باشید، زیرا ممکن است منجر به بروز برخی از عوارض جانبی در بدن شما شود. در ادامه به برخی از عوارض جانبی مصرف بیش از حد گوجه فرنگی اشاره شده است؛

رفلاکس اسید معده

همانطور که می‌دانید گوجه فرنگی ماهیت اسیدی دارد؛ بنابراین، پس از مصرف بیش از حد گوجه فرنگی، به دلیل اسید معده اضافی ممکن است سوزش معده یا رفلاکس اسید را تجربه کنید. اگر از استرس



سسی‌های خانگی نیز از فلفل سفید بهره‌گیری.

به طور معمول به دلیل رنگ سفید فلفل‌ها را ندارند. این نوع فلفل را به سس‌های حاوی مایونز استفاده می‌شود. در غذاهای فرانسوی نیز از ترکیب فلفل سیاه و سفید برای طعم بهتر مواد غذایی بهره می‌گیرند.

گروه بهداشت و سلامت - فلفل سفید یکی از گیاهان بومی کشور هند محسوب می‌شود که دارای خواص زیادی برای بدن است.

بسیاری از مردم برای طعم دار کردن مواد غذایی در روند پخت و پز از انواع مختلف فلفل مانند فلفل قرمز و سیاه استفاده می‌کنند. با این حال، کمتر کسی می‌داند که فلفل سفید نیز وجود دارد و دارای خواص بسیاری است.

فلفل سفید گیاهی خودرو و وحشی است که در هند به وفور رشد می‌کند. میوه‌های این درخت کوچکتر از نخود بوده و به صورت خوشه‌ای از درخت آویزان هستند. پس از رسیدن این دانه‌ها، آن‌ها را چیده و خشک می‌کنند و پس از آسیاب کردن می‌توانند آن را به عنوان فلفل سفید

KishIslandIT

وچید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی

ماکروفر، ساید