واردات ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار دوز واکسن در هفته آینده؛

علت اختلاف عدد واردات و تزریق واکسن در کشور

■ **سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: هفته آینده حدود ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار دوز واکسن به دستمان می رسد. در همین حال رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت نیزعلت اختلاف عدد واردات و تزریق واکسن در کشور را تشریح کرد.**

گروه بهداشت و سلامت- علیرضا رئیسی سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا اظهار کرد: خوشبختانه با تامین واکسن ما تا دیروز ۸میلیون و ۸۰۰هزار دوز واکسن توزیع کرده‌ایم و ۴۷۰ هزار دوز واکسن برکت هم بین دانشگاه‌های علوم پزشکی توزیع خواهد شد و هفته آینده حدود ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار دوز واکسن به دستمان می رسد و پنج شنبه هم یک محموله واکسن وارد خواهد شد و در مجموع در این هفته و هفته آینده ۷ میلیون دوز واکسن واردات خواهیم داشت.

چرا میزان واکسن های تحویلی برکت به وزارت بهداشت کم است؟

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره اینکه چرا واکسن برکت به میزان کمی تحویل وزارت بهداشت شده است، گفت: قرار بود برکت به ما واکسن تحویل بدهد اما در خط تولید دچار مشکل شدند، از طرفی اکنون یک میلیون دوز واکسن تولید شده دارند اما از نظر فنی ۱۶ روز باید از زمان ورود واکسن به ویال‌ها بگذرد و پس از آن در صورتی که واکسن ها رسوب نکند، بتوانند میزان تولیدی را تحویل وزارت بهداشت بدهند.

رئیسی درباره واکسیناسیون بالای ۶۵ سال کشور گفت: ما در فاز جدید، واکسیناسیون گروه ۶۸ تا ۷۰ سال را آغاز کرده‌ایم و واکسن به اندازه کافی توزیع شده است البته سامانه واکسیناسیون کرونا به نشانی salamat.gov.ir برای افراد ۶۵ سال به بالا باز شده است و اولویت اول ما واکسیناسیون ۶۸ تا ۷۰ سال است و بعد از اتمام این گروه سنی واکسیناسیون ۶۵ تا ۶۸ ساله‌ها را انجام می‌دهیم.

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: در حال حاضر ثبت نام واکسیناسیون گروه‌های سنی بالای ۶۵ سال در حال انجام بوده و واکسیناسیون افراد بالای ۶۸ سال در کشور آغاز شده است ودر برخی استان‌ها برای واکسیناسیون افراد بالای ۶۵ سال هم فراخوان داده ایم و تاکید ما این است که در این دوره بدون نوبت دهی صورت می‌گیرد و واکسن در بعد از ثبت نام نوبت دهی صورت می‌گیرد و واکسن در موعد مقرر برای دریافت کنندگان واکسن تزریق می‌شود.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا بیان کرد: با توجه به اینکه جمعیت بالای ۶۰ سال کشور ۸ میلیون و ۳۵۰ هزار نفر هستند با توجه به تامین واکسن صورت گرفته هیچ کمبودی نداریم و برای اینکه تجمعی صورت نگیرد، ما مراکز واکسیناسیون تجمیعی را افزایش دادیم و بسیج هم برای توسعه مراکز تجمیعی واکسیناسیون به کمک ما آمده است و ۸۰۰ مرکز واکسیناسیون در کشور داریم که ۸۱ مورد آن در تهران است.

رئیسی گفت: تقریبا در تمام مراکز استان‌ها بسیج یک تا ۲ مرکز واکسیناسیون راه اندازی کرده است و صفر تا صد واکسیناسیون را در این مراکز انجام می‌دهند و امکانات،تامین نیرو و پشتیبانی به عهده بسیج است و ما واکسن و نیروی ناظر را تامین می‌کنیم و بیش از ۳ هزار تیم واکسیناتور داریم و اگر این تعداد به ۳ هزار و ۵۰۰ تیم برسد با توجه به اینکه هر تیم توانایی تزریق ۱۵۰ واکسن را دارد، ما به ظرفیت تزریق ۵۰۰ هزار دوز واکسن می‌رسیم.

علت اختلاف عدد واردات و تزریق واکسن در کشور

جعفر صادق تبریزی رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت نیز درباره اختلاف میزان واکسن‌های تزریقی و وارد شده به کشور اظهار کرد: واکسنی که وارد می‌شود ۴۸ ساعت طول می‌کشد که لیبل گذاری شود تا واکسن‌ها دارای تاییدیه اصالت باشند و از قاچاق و خروج واکسن از شبکه جلوگیری کنیم و تمام واکسن‌ها قابل رصد و ردیابی باشند و بعد از آن واکسن‌ها تحویل معاونت بهداشت و تزریق فاصله دلیل باید واردات و تزریق فاصله وجود دارد.تبریزی ادامه داد: با تاکید وزیر بهداشت و تلاش دوستان در امور بین الملل وزارت بهداشت این هفته بین ۶ تا ۷ میلیون واکسن وارد خواهد شد اما تا زمانی که واکسن وارد نشود نمی‌توان به آن اتکا کرد چرا که بدعهدی های بسیاری دیدیم و در طول چند روز گذشته حدود ۲ میلیون دوز به دستمان رسیده و پنج شنبه یک میلیون دوز و جمعه هم محموله‌ای دیگر به دستمان برسد و ما سرعت واکسیناسیون را با این واکسن‌ها افزایش خواهیم داد.

ما در تلاش هستیم تا تعداد مراکز تجمیعی واکسیناسیون و میزان تزریق را به روزانه ۵۰۰هزار دوز واکسن برسانیم و با افزایش واردات واکسن و تامین به موقع آن مشکلی از نظر میزان نیاز نخواهیم داشت و با افزایش مراکز تجمیعی واکسیناسیون و تیم‌های واکسیناتور میزان تزریق رشد خوبی پیدا خواهد کرد.

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: در حال حاضر ثبت نام واکسیناسیون گروه‌های سنی بالای ۶۵ سال در حال انجام بوده و واکسیناسیون افراد بالای ۶۸ سال در کشور آغاز شده است ودر برخی استان‌ها برای واکسیناسیون افراد بالای ۶۵ سال هم فراخوان داده ایم و تاکید ما این است که در این دوره بدون نوبت واکسن تزریق نکنیم و بعد از ثبت نام نوبت دهی صورت می‌گیرد و واکسن در موعد مقرر برای دریافت کنندگان واکسن تزریق می‌شود.

فواید فوق‌العاده استفاده از لیمو عمانی

گروه بهداشت و سلامت-لیمو عمانی یک ماده غذایی رایج در بیشتر آشپزخانه‌هاست که دارای فواید فوق‌العاده‌ای برای سلامت جسم است.

آیا می‌دانید لیموی خشک مواد اصلی در آشپزخانه عمانی است؟ بله، لیموی سیاه که به اصطلاح محلی به آن لومی (loomi) گفته می‌شود، در این شهر محبوب بوده و دارای یک تن از فواید سلامتی است.

این گلوله‌های خشک شده را با جوشاندن لیموی تازه تهیه کرده و سپس آن را خشک می‌کند. نتیجه نهایی یک عطر و طعم منحصر به فرد، ملایم و شیرین با رایحه‌ای غنی از تخمیر است.

این ماده یک ادویه مرکبات باستانی عمانی است که در آشپزخانه‌های عربی و آسیایی محبوب شده و رنگ آن از قهوه‌ای کمرنگ تا سیاه خاکستری با پوسته بیرونی سخت و نازک متفاوت است. در حالت ترک خوردگی، این آهک‌ها گوشت پوسته‌ای خشک دارند. هرچه لیمو تیره‌تر باشد، طعم آن تندتر می‌شود. این ماده غذایی برای مصرف، معمولا خرد شده یا به عنوان پودر استفاده می‌شود.

در اینجا هشت مزیت استفاده از لیموی سیاه یا همان لیمون عمانی ارائه شده است:

۱. از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند

این ماده غذایی حاوی اجزای مفید پتاسیم برای عضلات قلب بسیار عالی است، زیرا پمپاژ خون را تقویت و تنظیم می‌کند، همچنین باعث کاهش فشار خون و کاهش کلسترول می‌شود.

۲. سیستم هضم سالم را ارتقا می‌دهد

لیموی عمانی اسهال و سایر مشکلات معده را درمان کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. یک پاک کننده طبیعی برای دستگاه گوارش بوده، یبوست را برطرف و اشتها را باز می‌کند.

۳. یک عامل سم زدایی درخشان است

لیموی عمانی با تمیز کردن روده با درصد بالای ویتامین C و خواص ضد باکتری، باکتری‌های مضر، مواد زائد و سایر سموم را از بدن خارج می‌کند.

۴. دارای خواص ضد سرطانی است

این خواص ضد سرطانی است که از تغییر DNA جلوگیری می‌کند، به دلیل ترکیباتی که گزارش می‌شود تقسیم سلول را در بسیاری از رده‌های سلول سرطانی متوقف کرده و به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی نیز کار می‌کند.

۵. دارای یک تن مواد معدنی

حاوی اسیدفولیک، ویتامین B و اسید آمینه، همراه با ردیابی مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم است که به تولید سلول‌های جدید کمک می‌کند.

۷. ویتامین C را ذخیره می‌کند

لیموی عمانی با التهاب و سرماخوردگی مقابله می‌کند و باعث افزایش کارآیی در سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین از بدن در برابر عفونت‌های ویروسی و استرس محافظت می‌کند.

۸. یک منبع عالی برای ویتامین D

لیموی عمانی تحرک جسمی را افزایش می‌دهد، از پوکی استخوان جلوگیری کرده و استخوان‌ها، عضلات و دندان‌ها را تقویت می‌کند.

تنها یک شب بی خوابی عملکرد روزانه فرد را مختل می کند

گروه بهداشت و سلامت- نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد تنها یک شب بی‌خوابی می‌تواند عملکرد روزانه فرد را به میزان قابل توجهی مختل سازد.

بسیاری از ما تصور می کنیم که می توانیم کمبود خواب خود در طول هفته را در روزهای آخر هفته جبران کنیم، اما اکنون نتیجه یک مطالعه جدید نشان می دهد بی خوابی نه تنها عملکرد روزانه فرد را مختل می سازد بلکه تداوم این وضعیت برای چند شب، آسیب زیادی به سلامت روانی و جسمی فرد می زند.

محققان دانشگاه «ساوت فلوریدا» در این مطالعه اثرات خواب کمتر از ۶ ساعت را در شب بررسی کردند. کارشناسان ۶ ساعت خواب در شب را حداقل خواب مورد نیاز برای سلامتی بزرگسالان می دانند.

محققان در این مطالعه حدود دو هزار بزرگسال آمریکایی سالم و تحصیل کرده را مورد بررسی قرار دادند. آنها سلامت روانی و جسمی این افراد را برای هشت روز متوالی ثبت کردند.

تقریباً از هر ۱۰ نفر چهار تن از این افراد یعنی ۴۲ درصد، دست کم یک شب کاهش خواب داشته اند و ۱.۵ ساعت کمتر از مقدار معمول خود خوابیده اند.

نتایج این مطالعه نشان داد که کاهش خواب موجب بروز احساسات منفی مانند عصبانیت، برافروختگی، تنهایی، تحریک پذیری و ناامیدی می شود و علایم جسمی از جمله مشکلات تنفسی، درد و مشکلات دستگاه گوارش را نیز به دنبال دارد.

اما بر اساس نتایج این مطالعه، این مشکلات جسمی و روحی تا زمانی ادامه داشت که شرکت کنندگان همچنان کمتر از ۶ ساعت در شب می خوابیدند، اما با یک شب خواب بیش از ۶ ساعت، این مشکلات برطرف می شد.

محققان گفتند: بیشترین افزایش در بروز علائم ذکر شده، تنها پس از یک شب کاهش خواب رخ داد و بطور مداوم تا روز سوم بدتر شد. آنها افزودند: پس از این مرحله، بدن نسبتاً به کاهش خواب مکرر عادت می کند. اما در روز ششم، شرکت کنندگان کم خواب اعلام کردند که شدت علائم جسمی آنها در بدترین حالت قرار دارد.

تحقیقات قبلی نیز نشان داده اند که تنها ۱۶ دقیقه کاهش خواب شبانه می تواند به عملکرد شغلی افراد آسیب بزند. بر اساس نتایج این تحقیقات، کمبود خواب جزیی همچنین می تواند باعث کاهش هوشیاری روزانه شود که برای کنترل استرس و حفظ فعالیت های عادی سالم بسیار مهم است.

بهترین تنقلات برای افزایش متابولیسم بدن

گروه بهداشت و سلامت- محققان می گویند می توانید با مصرف برخی تنقلات، سوخت و ساز بدنتان را هنگام صبح تقویت کنید.

داشتن یک رژیم غذایی مغذی و مفید همواره دغدغه انسان‌ها بوده است. متخصصان تغذیه می گویند زمانی که افراد طول شب را به استراحت سپری کرده اند، بدن در زمان بیدار شدن به مواد مغذی و سبک نیازمند است.

توصیه می‌شود روز خود را با آب ولرم و یا یک تنقلات کم حجم و پرانرژی آغاز کنید تا متابولیسم (سوخت و ساز بدن) شروع شود. دو گزینه جذاب در این زمینه بادام خیس شده و خرماست. مصرف این دو ماده غذایی در ابتدای صبح به دلیل خواص زیادی که دارند باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود.

بادام خیس شده می تواند نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی را در ابتدای صبح تامین کند. در حقیقت خیساندن بادام در طول شب باعث افزایش خاصیت آن می‌شود. توصیه می‌شود پس از بیدار شدن از خواب ۵ تا ۱۰ عدد بادام خیسانده شده میل کنید. این موضوع باعث رسیدن مواد مغذی به بدن، تضمین سلامتی و احساس سیری در طول روز می‌شود.

دلیل آنکه متخصصان تغذیه همواره بر عدم مصرف پوست بادام تاکید دارند، این است که پوست قهوه‌ای بادام دارای تانین است که مانع از جذب مناسب مواد مغذی آن می‌شود. زمانی که بادام را در طول شب خیس می کنید، به راحتی در زمان مصرف پوست قهوه‌ای آن جدا شده و روند جذب مواد مغذی آن در معده با سهولت انجام می‌شود.

خرما یکی از مواد غذایی بسیار مناسب است که انرژی آنی مورد نیاز بدن در ابتدای صبح را تامین می کند. همچنین خرما دارای دسته‌ای از فیبرهای محلول است. این موضوع باعث ورود حجم آب بیشتری به روده‌ها شده و باعث سلامت دستگاه گوارش می‌شود.

مصرف خرما به درمان یبوست و مشکلات سوء هاضمه کمک می کند. همچنین به دلیل آنکه خرما دارای سطح قابل توجهی از پتاسیم است می تواند به درمان ناراحتی‌های گوارشی و اسهال کمک کند. توصیه می‌شود از شب قبل بادام‌هایی که می‌خواهید مصرف کنید را در آب خیس کنید. خرما و بادام خیس خورده بهترین مواد مغذی هستند که می توانید در ابتدای صبح به عنوان تنقلات مصرف کنید. مصرف این دو ماده با افزایش متابولیسم، انرژی مورد نیاز بدن در ساعات ابتدایی روز را تامین می‌کنند.

رژیم غذایی گیاهی بهترین روش حفظ سلامت قلب است

گروه بهداشت و سلامت- محققان پیشنهاد می کنند برای حفظ سلامت قلب بهتر است رژیم غذایی مملو از سبزیجات بخصوص لوبیا باشد.

بررسی جامع تحقیقات در مورد عادات غذایی و بیماری‌های قلبی نشان می‌دهد که مصرف کمتر نمک و پروتئین‌های حیوانی و مصرف بیشتر غذاهای گیاهی با خطر کمتر ابتلاء به بیماری قلبی مرتبط است.

این مواد غذایی مفید شامل غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و آجیل است.

محققان همچنین توصیه می کنند کره و سایر چربی‌های حیوانی را با چربی‌های گیاهی مانند روغن زیتون جایگزین کنید.

«گابریل ریکاردی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ناپل فدریکو ایتالیا، در این باره می گوید: «ما باید رژیم‌های غذایی را به طور کلی بررسی کنیم و اگر مقدار یک غذا را کاهش می‌دهیم، انتخاب جایگزین سالمی برای آن داشته باشیم.»

مطالعات نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز باید به دو وعده ۱۰۰ گرمی در هفته محدود شود. همچنین حداکثر سه وعده ۱۰۰ گرمی مرغ و دو تا چهار وعده ۱۵۰ گرمی ماهی در هفته مناسب است.

گوشت‌های فرآوری شده مانند بیکن، سوسیس و کالباس باید فقط گاهی اوقات مصرف شوند.

به جای گوشت قرمز، محققان مصرف حداکثر چهار وعده ۱۷۵ گرمی حبوبات در هفته را پیشنهاد می‌کنند. آنها همچنین توصیه می کنند هر روز ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات و ۳۰ گرم مغزیجات آجیلی بخورید. مصرف مقادیر متوسط لبنیات پرچرب یا کم چرب هم بسیار خوب است.

به گفته ریکاردی، «به نظر می‌رسد مصرف مقادیر کمی پنیر و ماست نیز اثر محافظتی دارند، زیرا در آنها مخمر تولید می‌شود. میزان توصیه شده پنیر کمی کمتر از ۵۵ گرم و ماست حدود ۲۰۰ گرم در روز است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «ما می‌دانیم که باکتری‌های روده نقش مهمی در سلامت قلب و عروق دارند. محصولات لبنی تخمیر شده حاوی باکتری‌های خوبی هستند که باعث سلامتی می‌شوند.»

یافته‌ها نشان می‌دهد که در مورد مصرف نان سفید و برنج سفید راحت باشید. کسانی که شاخص گلوکز بالایی دارند، مصرف آنها را به دو وعده در هفته محدود کنند. در عوض، غلات سبوس دار، غذاهای با شاخص گلوکزی پایین مانند ماکارونی، برنج پخته شده و تورتیلا ذرت را جایگزین کنند.

نوشیدن بیش از سه فنجان قهوه و چای در روز با خطر ابتلا به بیماری قلبی همراه است. اما نوشابه‌ها، از جمله نوشیدنی‌های رژیمی، با خطر بیشتری مرتبط هستند. محققان توصیه کردند که آنها را با آب جایگزین کنید.

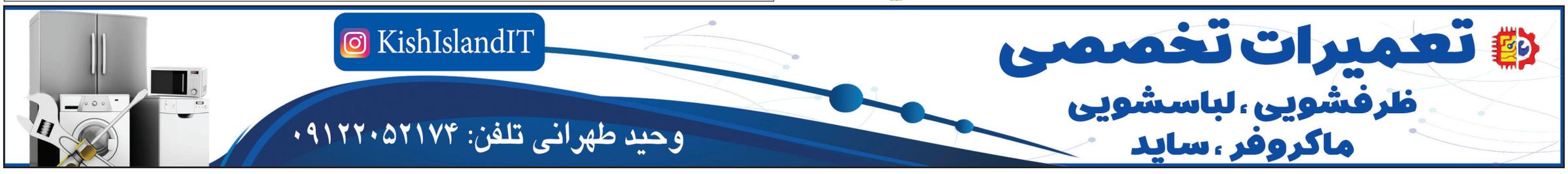
در نهایت اینکه روزانه ۸.۵ گرم شکلات تلخ میل کنید. به گفته محققان، مزایای این خوردنی شیرین بیش از خطر افزایش وزن و مشکلات قلبی است.

دکه مطبوعات

روزنامه اقتصاد کیش

روزنامه ایران

روزنامه اعتماد

روزنامه همشهری

روزنامه هفت صبح