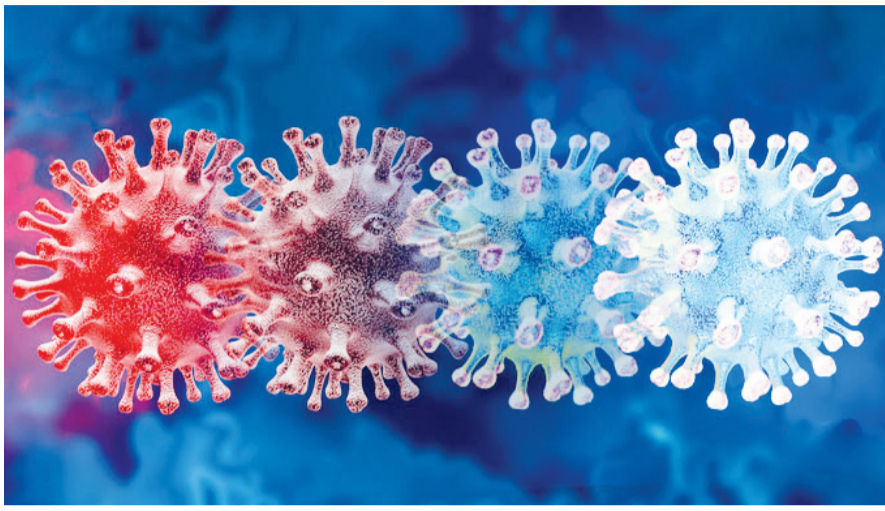


احتمال حضور «امیکرون» در ایران وجود دارد؛

تمایل امیکرون به جوان ترها

■ یک اپیدمیولوژیست با بیان اینکه احتمالاً واریانت امیکرون ویروس کرونا داخل کشور ما هم هست، گفت: اما از آنجا که نظام پایش واریانت‌ها را در کشور نداریم، نمی‌توانیم مستندی مبنی بر وجود یا عدم حضور این واریانت در کشور را ارائه دهیم؛ البته این در شرایطی است که ما داریم بازگشت به شرایط عادی را تسهیل می‌کنیم.



ممکن است در نهایت کرونا مانند آنفلوآنزا درمان‌ناپذیر شود. حتی ممکن است واکسن آنفلوآنزا ویروس کرونا را در یک واکسن جمع‌شود. کارشناسان معتقدند واکسیناسیون همچنان بهترین راه برای جلوگیری از جهش کروناست. آنان منتظر دریافت اطلاعات قطعی بیشتری در مورد امیکرون طی ۲ هفته آینده هستند.

ساختارمند برای شناسایی امیکرون
وی درباره تاثیر واکسن‌ها روی سویه امیکرون، گفت: عملاً سویه‌های جدید، مقابله ویروس در برابر اقدامات جامعه‌بشری است. ویروس برای بقای خودش تلاش می‌کند که این تلاش‌ها

نشانی می‌دهد که سرعت گسترش اپیدمی با این واریانت بالاست. در عین حال مهمترین اقداماتی که مردم باید انجام دهند، این است که ملاحظات و تمهیدات محافظتی را بیه ویزه در افرادی که واکسن تزریق نکرده‌اند، شدت بپوشند. حتی افرادی هم که مبتلا شدند

سوروی تاکید کرد: برای داشتن یک نظام Sequencing ساختارمند، باید تعداد تست‌های روزانه را تا هر جا که می‌توانیم افزایش دهیم. بیه ویزه در جاهایی که طغیان بیماری اتفاق می‌افتد، دوم اینکه باید سرعت پاسخگویی را اکنون متأسفانه سرعت پاسخگویی به نتایج Sequencing با تاخیر است که علت آن هم به دلیل تشریفات اداری و... است که قابل ترمیم است. هر چقدر بتوانیم با سرعت بیشتری اقدام کنیم، واکنش سریع‌تری می‌توانیم در برابر ویروس داشته باشیم و احتمال مهار واریانت‌ها را افزایش دهیم. وی بیان اینکه تعداد کشورهای در حال افزایش می‌کنند، روز بروز در حال افزایش است، اظهار کرد: بعد

نیست که این سویه در کشور ما هم باشد. بنابراین مهم است که ما بتوانیم به خوبی اقدام کرده و مستندات ارائه دهیم. واریانت‌های قبلی باشد. به همین دلیل است که شرکت‌های بزرگ واکسن‌سازی دنیا در حال ایجاد تغییراتی متناسب با جهش‌ها روی واکسن‌ها هستند تا همچنان اثربخشی بالایی را در برابر ویروس داشته باشند. سوروی درباره نحوه شناسایی امیکرون و سیستم Sequencing ویروس در کشور، گفت: در کشور ما تست‌های مولکولی برای Sequencing انجام می‌شود و کیت‌های آن هم وجود دارد، اما باید این تست‌ها را به صورت یک نظام مراقبت ساختارمند انجام دهیم که این اتفاق در کشور نمی‌افتد و تست‌ها به صورت مودی انجام می‌شود.

به صورت جهش‌ها روز پیدا می‌کنند. بنابراین بعد به نظر می‌رسد که میزان تاثیر واکسن‌ها روی امیکرون مانند واریانت‌های قبلی باشد. به همین دلیل است که شرکت‌های بزرگ واکسن‌سازی دنیا در حال ایجاد تغییراتی متناسب با جهش‌ها روی واکسن‌ها هستند تا همچنان اثربخشی بالایی را در برابر ویروس داشته باشند. سوروی درباره نحوه شناسایی امیکرون و سیستم Sequencing ویروس در کشور، گفت: در کشور ما تست‌های مولکولی برای Sequencing انجام می‌شود و کیت‌های آن هم وجود دارد، اما باید این تست‌ها را به صورت یک نظام مراقبت ساختارمند انجام دهیم که این اتفاق در کشور نمی‌افتد و تست‌ها به صورت مودی انجام می‌شود.

توصیه مجامع بین‌المللی به تشدید تمهیدات محافظتی

سوروی با اشاره به وضعیت بازگشایی‌ها نیز گفت: در حال حاضر زمان مناسبی برای بازگشت به وضعیت عادی در بخش‌های مختلف نیست. اکنون در شرایطی هستیم که جامعه به صورت بالقوه در معرض خطر امیکرون قرار دارد. درست است که میزان مرگ‌ومیرها در کشور کاهش یافته است، اما مرگ و میر تنها شاخص سنجش خطر نیست و در عین حال شاخص‌های رنگ‌بندی شهرها هم کامل نیست و قضاوت‌مان درباره رنگ بندی شهرها هم گمراه‌کننده و اشتباه است و باید به این معایب‌ها پرداخت. از یک سو مجامع بین‌المللی به دلیل بروز امیکرون اعلام می‌کنند که تمهیدات محافظتی باید تشدید شود، اما ما داریم بازگشت به شرایط عادی را تسهیل می‌کنیم. وقتی کشورهای دیگر دنیا دارند از گسترش اپیدمی گزارش می‌دهند، قطعاً کشور ما هم از این فضا مصون نبوده و در هفته‌های پیش‌رو شاهد طغیان‌هایی خواهیم بود. اما مهم است که واکنش سریع و به موقع در برابر این طغیان‌ها اعمال کنیم. به این معنا که به محض مشاهده اشتغالی‌هایی در روند اپیدمی و کاهش توان آلودگی، وارد عمل شده و طغیان را در همان‌جا کنترل و مهار کنیم.

لزوم واکنش سریع برای مهار واریانت‌ها

وی تاکید کرد: برای داشتن یک نظام Sequencing ساختارمند، باید تعداد تست‌های روزانه را تا هر جا که می‌توانیم افزایش دهیم. بیه ویزه در جاهایی که طغیان بیماری اتفاق می‌افتد، دوم اینکه باید سرعت پاسخگویی را اکنون متأسفانه سرعت پاسخگویی به نتایج Sequencing با تاخیر است که علت آن هم به دلیل تشریفات اداری و... است که قابل ترمیم است. هر چقدر بتوانیم با سرعت بیشتری اقدام کنیم، واکنش سریع‌تری می‌توانیم در برابر ویروس داشته باشیم و احتمال مهار واریانت‌ها را افزایش دهیم. وی بیان اینکه تعداد کشورهای در حال افزایش می‌کنند، روز بروز در حال افزایش است، اظهار کرد: بعد

سوروی تاکید کرد: برای داشتن یک نظام Sequencing ساختارمند، باید تعداد تست‌های روزانه را تا هر جا که می‌توانیم افزایش دهیم. بیه ویزه در جاهایی که طغیان بیماری اتفاق می‌افتد، دوم اینکه باید سرعت پاسخگویی را اکنون متأسفانه سرعت پاسخگویی به نتایج Sequencing با تاخیر است که علت آن هم به دلیل تشریفات اداری و... است که قابل ترمیم است. هر چقدر بتوانیم با سرعت بیشتری اقدام کنیم، واکنش سریع‌تری می‌توانیم در برابر ویروس داشته باشیم و احتمال مهار واریانت‌ها را افزایش دهیم. وی بیان اینکه تعداد کشورهای در حال افزایش می‌کنند، روز بروز در حال افزایش است، اظهار کرد: بعد

خستگی چشم و راهکاری برای جلوگیری از سندرم بینایی

بیشترین کسانی که دچار عوارض ناشی از سندرم بینایی می‌شوند، افرادی هستند که روزانه چندین ساعت را در جلوی کامپیوتر می‌گذرانند؛ این افراد باید صفحه نمایش گر رایانه خود را ۵۰-۶۵ سانتی متر دورتر از چشم و کمی پایین‌تر از سطح چشم قرار دهند. تنظیم چیدمان نور محیط کار می‌تواند به کاهش مشکلات چشمی کمک کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۶ متری نگاه کنید. علت دیگر خستگی چشم هاسترس و اضطراب است که فرد روزانه در محیط کار یا در خانه تجربه می‌کند. پس از هر ۲۰ دقیقه‌ای که ششما به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، به یک صحنه دیگر در فاصله ۶ متری به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنید. این راهکار ساده تا حد قابل توجهی مانع خستگی چشم شده و از بروز سندرم بینایی که با تماشای زیاد رایانه رخ می‌دهد، پیشگیری می‌کند. چشمک زدن نیز گزینه دیگری است که انجام مکرر آن در طول نشستن مقابل صفحه نمایش می‌تواند تأثیر گذار باشد.

بیشترین کسانی که دچار عوارض ناشی از سندرم بینایی می‌شوند، افرادی هستند که روزانه چندین ساعت را در جلوی کامپیوتر می‌گذرانند؛ این افراد باید صفحه نمایش گر رایانه خود را ۵۰-۶۵ سانتی متر دورتر از چشم و کمی پایین‌تر از سطح چشم قرار دهند. تنظیم چیدمان نور محیط کار می‌تواند به کاهش مشکلات چشمی کمک کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۶ متری نگاه کنید. علت دیگر خستگی چشم هاسترس و اضطراب است که فرد روزانه در محیط کار یا در خانه تجربه می‌کند. پس از هر ۲۰ دقیقه‌ای که ششما به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، به یک صحنه دیگر در فاصله ۶ متری به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنید. این راهکار ساده تا حد قابل توجهی مانع خستگی چشم شده و از بروز سندرم بینایی که با تماشای زیاد رایانه رخ می‌دهد، پیشگیری می‌کند. چشمک زدن نیز گزینه دیگری است که انجام مکرر آن در طول نشستن مقابل صفحه نمایش می‌تواند تأثیر گذار باشد.

کنترل فشار خون بالا با مصرف روزانه ماست

پروتئین‌هایی می‌شود که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. پروتئین‌هایی می‌شود که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. پروتئین‌هایی می‌شود که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. پروتئین‌هایی می‌شود که به کاهش فشار خون کمک می‌کند.



فشار خون بالا رنج می‌برد، دارد. این موضوع خبری خوب برای بیش از یک میلیارد نفر از جمعیت جهان است که به فشار خون بالا مبتلا هستند. بیماری‌های قلبی - عروقی یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ در جهان محسوب می‌شود به طوری که تنها در ایالات متحده در هر ۳۳ ثانیه یک نفر به دلیل این بیماری‌ها جان خود را از دست می‌دهد. این آمار در استرالیا هر ۱۲ دقیقه یک نفر است. مدیر این تحقیقات می‌گوید: شواهد نشان داد مصرف ماست ارتباط مستقیمی با کاهش سطح فشار خون افراد دارد. اصلی‌ترین دلیل بروز بیماری‌های قلبی - عروقی نیز بالا

فشار خون بالا رنج می‌برد، دارد. این موضوع خبری خوب برای بیش از یک میلیارد نفر از جمعیت جهان است که به فشار خون بالا مبتلا هستند. بیماری‌های قلبی - عروقی یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ در جهان محسوب می‌شود به طوری که تنها در ایالات متحده در هر ۳۳ ثانیه یک نفر به دلیل این بیماری‌ها جان خود را از دست می‌دهد. این آمار در استرالیا هر ۱۲ دقیقه یک نفر است. مدیر این تحقیقات می‌گوید: شواهد نشان داد مصرف ماست ارتباط مستقیمی با کاهش سطح فشار خون افراد دارد. اصلی‌ترین دلیل بروز بیماری‌های قلبی - عروقی نیز بالا

فشار خون بالا یکی از بیماری‌های زمین‌های خطرناک است که می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مرگبار دیگر در ظرف مدت کوتاهی شود. از جمله مغزی و مشکلات کلیوی از جمله مواردی است که فشار خون بالا ممکن است باعث آن شود. متخصصان راهکارهای مختلفی را برای کاهش فشار خون ارائه می‌کنند. ورزش کردن، داشتن سبک زندگی سالم، عدم زیاده روی در مصرف نمک، عدم مصرف مشروبات

روز باعث ترشح آدرنالین میشود که می‌تواند خواب را مختل کند. خوردن وعده‌های سنگین، نوشیدن الکل یا کافئین، و دوش گرفتن در انتهای شب خواب را می‌پراند. یک برنامه خواب مرتب داشته باشید. خواب مرتب در زمان همیشگی ریتیم ساعت‌بدن را تنظیم می‌کند و باعث می‌شود خواب بهتری داشته باشید. ابزارهای دیجیتال را کنار بگذارید: نور آبی این ابزارها از ترشح هورمون ملاتونین (هورمون خواب) جلوگیری کرده و شما را بیدار نگه می‌دارد. علل اختلال حافظه؛

دکه مطبوعات

شیدیدا محکوم می‌کنیم

پیش‌بینی‌های اقتصادی

فرزبان مالیات خانه‌های خالی

اقتصاد کیش

مختصات از این جدید در بازار خودروه‌ها تصمیم بزرگ

متن اعزاقچی مذاکره از باقری

خروج از بن بست اولیه

فرزبان مالیات خانه‌های خالی

همیشه‌های

بانک‌ها؛ مالکان عمده خانه‌های خالی

ویتامین ب۱۲

ایران

درس دیپلماسی آیت‌الله جوادی آملی

تشریح فرسنگی

مختصات از این جدید در بازار خودروه‌ها تصمیم بزرگ

متن اعزاقچی مذاکره از باقری

ویتامین ب۱۲

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش