

### رود نخستین محموله واکسن تک دوز برای ۱۷ تا ۱۲ ساله ها

بسیارنومین محموله واکسن کرونا تهیه شده از سوی جمعیت هلال احمر جنوب ۶ میلیون واکسن تک دوز، روز یکشنبه -چهارمهرماه فردا که خدمت علمی (م) به وزارت بهداشت تحویل داده شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم محمدحسن قوسیان مقدم دبیر کل جمعیت هلال احمر از شروع وزارت محموله های ۶ میلیون دوزی واکسن کرونا تهیه شده توسط این جمعیت در فصل پاییز خبر داد و گفت: با ورود نخستین محموله ۶ میلیون دوزی به ایران، به طور کلی این جمعیت از اردیبهشتماه تاکنون ۲۶ میلیون و ۳۰۰ هزار دوز واکسن تک دوز وارد کرده است. قوسیان مقدم با اعلام وزارت واکسن کشور در ۲۷ تیرماه ۱۳۹۷ سال گذشته ۶ میلیون دوز واکسن کرونا (تک دوز) از مجموع ۱۷ میلیون دوز توصیه شده برای سن ۱۲ تا ۱۷ ساله وارد کشور و تحویل وزارت بهداشت شد.

وی با ابراز امیدواری از وفای به عهد کشور چین برای ادامه روند واردات واکسن از تولید ملی، برنامه ریزی انجام شده هفته و اهدافی را در باره محموله های سنگین تر از واکسن کرونا که نوع آن هم پیش از این بوده است به کشور وارد واکسن کرد و توضیح داد: مقدم بیان اینکه اکنون بیش از یک میلیون واکسن روزانه در کشور توزیع می شود. گفت: پیشترین حجم روزانه واکسن به کشور از نوع سینواواکس بوده که خوبتر است با کمترین عوارض بیشترین تأثیر گذار و داشته است. بیان کرد: بهترین بهتر است مردم در انتخاب نوع واکسن وسوسه به خرج ندهند و برای واکسن های خود و اطرافیان شان هر چه زودتر اقدام کنند. دبیر کل جمعیت هلال احمر گزارش امیدواری کرد که با سرعته ای واردات واکسن و همچنین واکسن های کشور و واکسن های بهداشتی مبنی بر بیان واکسن های عمومی در همه همکار کشور نیز متحقق شود. قوسیان مقدم در پایان گفت: از مردم می خواهیم تا نسبت به تزریق نوع خاصی از واکسن تعصب نداشته باشند. اکنون تمام واکسن های موجود در کشور تأییدیه وزارت بهداشت را دارند. بیان کرد: برای تمام لازم است تا همه مردم با واکسن های بی عوارض با قیمت نفع جزیی برخورد کنند.

### واکسن تک دوز به معنای نیاز به یکبار تزریق نیست

در پی انتشار خبری مبنی بر ورود واکسن تک دوز به کشور و برداشت نادرستی مبنی بر تک دوز بودن این واکسن ها، سازمان غذا و دارو اعلام کرد: تک دوز بودن واکسن به معنای نیاز به یک بار تزریق نیست.

به گزارش پیام آشنا بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو، واکسن های قبلی حاوی ویال های ۶ دوز یا ۱۰ دوز یا ۲ دوز بودند و این سری اخیر دارای ویال تک دوز است و محتما باید دوز دوم از این نیز تزریق شود. سازمان غذا و دارو در این اطلاعیه تصریح کرد: واکسن تک دوز مورد اشاره در خبر، به معنای آن است که مانند واکسن جسوندنلد جسوندن و اسپونکتا لیت که نیاز به یک بار تزریق دارند، نیویده و در انتقال مطلب اشتباه کرده اند. یک بار تزریق دوز دوم نیز در صورت نیاز است.

### دلایل عدم استقبال مادران باردار از تزریق واکسن کووید ۱۹

مدیر گروه سلامت جمعیت و خانواده دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت در حال حاضر برای سیاست دسترسی واکسن های خانواده باردار در همه مراکز انجام شده انجام می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دومین کمیته علمی اجرائی واکسن های خانوادگی خانوادگی باردار و زایمان کرده روز یکشنبه ۴ مهر ۱۴۰۰ با حضور اساتید عفونی زنان و کارشناسان و مدیران حوزه معاونت های بهداشتی درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد.

در این جلسه که با حضور نرجس توکلی کیا- مدیر گروه سلامت جمعیت و خانواده معاونت بهداشتی علی گنجعلی خان- مدیر تعالی بانوبی و امور بیمارستان ها، فیهیمه قاضی زاده- فوق تخصص پریناتولوژی بیمارستان امام خمینی و سیدعلی همدان منشادی- متخصص بیماری های عفونی و زایمان- فوق تخصص بیماری های عفونی و زایمان- فوق تخصص اپیدمیولوژی بیمارستان امام خمینی و کارشناسان سلامت خانواده معاونت بهداشتی و درمان تشکیل شد. در زمان جلسه های اجرائی برنامه و همچنین راهکارهای آن بحث و گفتگو شد.

همچنین اساتید در خصوص تعدادی از بیماران و مواردی که در دستورالعمل وزارت اشاره نشده بود اظهار نظر کردند. توکلی کیا اظهار کرد: در حال حاضر برای سهولت دسترسی، واکسن های خانوادگی باردار در تمامی مراکز تعیین شده برای انجام واکسن های عمومی انجام می شود. گنجعلی خان نیز به انجام واکسن های خانوادگی خانوادگی باردار در بیمارستان های تحت پوشش اشاره کرد و در فرامه بودن شرایط برای انجام واکسن های خانوادگی برنامه کنه هم در مگالک های پریناتال خود داد. کم بودن آگاهی برای مادران باردار از این خطر بودن واکسن سینواواکس برای سلامت مادر و جنین اخباری که در خصوص توزیع انواع واکسن در جامعه منتشر شده و همچنین عدم تمیز بین تخصص های مادران باردار در خصوص فریب خطری تزریق واکسن و لزوم آن و نگرش اشتباهی در خانواده ها نسبت به واکسن های کشور در دوران بارداری، به عنوان علل عدم استقبال از تزریق واکسن عنوان شد که در این زمینه نقش آموزش و اطلاع رسانی توزیع واکسن های باردار را در جامعه و همچنین جلب حمایت و همراهی متخصصان زنان با کمک اساتید و انجمن و برگزاری جلسات آموزشی و اطلاع رسانی از طریق برگزاری جلسات مجازی، مورد تأکید قرار گرفت.



دعواهای زن و شوهری  
آلن دوپانت  
AMIR ZAND

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### یادداشت اختصاصی

غالباً خانواده اولین مرسته و اولین پرورنده واکسن و آموزش و تربیت اسلیم باخلمر می آید. در کنار این کوفتن تربیتی، آموزش و پرورش به عنوان نهاد دوم تأثیر گذار بر روند رشد و تعالی گروه های سنی کودکان و نوجوانان به شمار می آید. در تعلیم و تربیت و تربیتی همواره هدفی این امر در تربیتی یعنی مرسته و خانواده در جهت اعتدالی رشد و تعالی دانش آفرینان و فرایند تعلیم تربیت آنها مورد تأکید قرار گرفته است.

### محض اطلاع

برخی از افراد در هنگام غذا خوردن این کار را با دهان بسته انجام نمی دهند و با دهان خود سلفهای چندین لایه در می آورند.

به گزارش پیام آشنا، دانشمندان در پژوهش خود دریافته اند که چسبناک شدن زخم ها در صورت چسبیدن، نوشیدن و تنفس برای برخی افراد آزار دهنده است.

صمیمیزاری  
کسانی که دچار میسوفونی (صمیمیزاری) هستند، از سرو صدای خوردن دیگران متنفر، مضطرب، و عصبی و حتی خشن می شوند.

### یک جرعه کتاب

دعواهای زن و شوهری  
نویسنده: آلن دوپانت  
مترجم: محمد مهدی حاجی بیگلو  
شهر: چچون

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

ساخت یک زندگی بهتر منتشر می شود.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

استفاده فراوان از کلماتی مثل عوضی و کله خر هم یکشنبه

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

موضوع که چگونه از این مشاجرات بارزیم اما از آن جایی که ذیای من چندین اهمیتی به این موضوع نداده است ما در این کتاب سعی داریم این مشکل را حل کنیم. ریشماوی و منطقی.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جاعتی، با بیان اینکه تا اواسط آذر تقریبا جامعه ایمن می شود. افزود: البته این موضوع به جهش های دیگر کرونا بستگی دارد اما به دلیل واکسن های جهانی تا کنون جهش ها نتوانسته اند به صورت گسترده خود را نشان دهند. وی گفت: تنها در سال کرونا و راه کنترل پدیده ایمنی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسن های است.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

### دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ مطرح کرد:

### ایران تا اواسط آذر ۱۴۰۰ در مقابل کرونا ایمن می شود

دبیر کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: بر اساس روند کنونی واکسن های تولید شده ۷۵ درصد جامعه واکسن می شود.

### منیمال



های بی برای زندگی  
منیمال  
Instagram.com/Minimalha  
Telegram.me/MinimalForLife

### تازه های سبکات

### بهترین گزیننده های غذایی برای بهبود جریان خون

زمانی که رگ های خونی در اثر تجمع پلاک های چربی تنگی می شوند خون رسانی به درستی به اندام ها صورت نمی گیرد. در نتیجه این وضعیت دچار انسداد شریان ها می شود. این انسداد شریان ها می تواند منجر به مشکلاتی نظیر سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری های عروقی دیگر شود. در این مطلب به بررسی این موضوع می پردازیم.

### شکلات تیره

کاکائو، سرشار از آنتی اکسیدان های است که فشار خون را کاهش می دهد و کلسترول خون را کنترل می کند و جریان خون را بهبود می بخشد.

### زردچوبه

زردچوبه منبع مفیدی برای حفظ سرخگرا در برابر لخته شدن خون است. مصرف زردچوبه به همراه سیاه قلم، جذب آن را موثرتر می کند.

### فلفل سیاه

نوشیدن فلفل سیاه، یک روش بسیار خوب برای بهبود گردش خون است. برخی تحقیقات نشان می دهد که فلفل سیاه به بهبود جریان خون و کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشارخون بالا کمک می کند.

### ماهی سالمون

کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ گردش خون را ضعیف می کند. امگا ۳ موجود در ماهی های مثل سالمون، ترکیبات طبیعی دارد که خون را رقیق کرده و اثر ضد لخته شدن خون دارند.

### توجه

ایمان مد غنایی، سرشار از مواد معدنی مثل پتاسیم است که به حفظ فشار خون در محدوده طبیعی و افزایش گردش خون کمک می کند. در هر نصف فنجان، تریچه ورقه شده ۱۳۵ میلی گرم پتاسیم وجود دارد که فشار خون را پایین می آورد.

### جوانه بروکسل

جوانه بروکسل و سایر مواد غذایی که منبع ویتامین ث هستند، مثل بروکلی، کلمبر، پرتقال و توتال، همگی به گردش خون، کمک می کنند. ویتامین ث یک آنتی اکسیدان است که با اثر بر روی استر سولهای سرخگر، به کاهش چربی در خون و کاهش فشارخون کمک می کند. در نتیجه جریان خون با سهولت بیشتری انجام می شود.

### سیر

مصرف سیر، از مسود شدن سرخگر جلوگیری می کند. توصیه می شود که روزانه دو تا سه حبه سیر بخوریم.

### منبع: readersdigest

### پایله همراہ باشد

منبع "علمه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه شناسی، روانشناسی، سلامت، فناوری، دگرگونی های اجتماعی، آموزش، هنر، ورزش، گردشگری و سایر موضوعات، با نگاهی عمیق و تحلیلی، به بررسی و تحلیل مسائل روز می پردازد. این مجله با نگاهی بهتری به مسائل روز می پردازد.

### شماره تماس: ۲۲۵۵۲۳۸۴

### قربون دست، اون شیر آب بند.