



چطور برای واکسیناسیون کرونا آماده شویم؟

اخیرا با واردات و نزدیک شدن به تولید داخلی واکسن کرونا، بحث واکسیناسیون مطرح شده است، برای اینکه بدن ما بیشترین آمادگی را برای دریافت واکسن، مقابله با عوارض احتمالی و افزایش تاثیر ایمنی زایی واکسن داشته باشد چه کارهایی را باید از قبل انجام دهیم؟ برای دریافت واکسن کرونا و مقابله با عوارض احتمالی آن با تغذیه مناسب باید بدن آمادگی لازم را داشته باشد، در غیر این صورت ممکن است به نتیجه مطلوب نرسید.

موارد منع مصرف

سوسیسی

فست فود

کالباس

غذای چرب

مصرف غذاهای فرآوری شده و سرخ شده موجب التهاب می شوند

عوارض تزریق

درد بازو

تب و تشنج

ضعف عضلات

بدن درد

این علامت ها نشان می دهد که سیستم دفاعی بدن فعال شده و در حال واکنش برای ایمن سازی بدن است

اقدامات قبل از تزریق

التهاب از عوارض احتمالی تزریق واکسن است که می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند خوردن مواد غذایی ضد التهاب ضروری است

روغن زیتون

بادام و گردو

سبزیجات

انواع ماهی

زردچوبه

انواع میوه

ماهی های دارای امگا ۳ ضد التهاب

شاه ماهی

ساردین

قزل آلا

یک شب قبل از تزریق

مصرف مایعات

خواب کافی

عدم استرس

ورزش سبک

خواب بد شبانه عملکرد ایمنی بدن را کم می کند

قبل از تزریق

مصرف میان وعده سالم

سوپ مرغ

تخم مرغ

نان و پنیر و گردو

منبع: ایمننا

گزارش

«آرمان ملی» گزارش می کند

رسمیت «نسل کشی ارمنه»: ابزار فشار بایدن به ترکیه

سوریه انجام می دهد، تحرکات در منطقه قفقاز و همکاری با روسیه خرید سامانه اس ۴۰۰ و اس ۳۰۰، کاهش همکاری ها با یونان و فشار بر یونان، مساله مهاجرت ها و... همگی از این موارد هستند. غربی ها از دولت اردوغان راضی نیستند و به دنبال ابزار فشار می گردند و این کار بایدن هم می تواند در ادامه همان موضوع باشد. وی اضافه می کند: در این میان باید این را هم گفت که بعد از یهودی ها، لابی ارمنه هم در غرب و آمریکا قوی است. از محبلی می پرسیم اگر این لابی قوی بود چرا در زمان جنگ قره باغ به کار نیامد؟ وی پاسخ می دهد: در آن زمان روس ها نقش به سزایی ایفا کردند؛ خالی کردن پست ارمنستان از سوی این کشور، در کنار این موضوع که ترامپ به اواخر دوره خود رسیده بود و عملا وارد تنش و جنگی به این شکل نمی شد. آیا در نهایت روابط آمریکا و ترکیه از این پس دچار تنش های بیشتری خواهد شد؟ این کارشناس در این باره می گوید: این موضوع هم بستگی به شرایط دارد. البته در نهایت خیلی بدتر نخواهد شد، اما قطعاً هیچ گاه رابطه به خوبی قبل از دوران اردوغان نیز نمی شود. در کمال مشکلات زیادی در منطقه دارند. تلاش اردوغان این است که موقعیت خودش را تقویت کند و امتیازاتی بگیرد. او می خواهد در منطقه پلیس خاورمیانه باشد؛ اما در سوریه و نه هیچ کشور عربی هیچ یک از کشورها از این موضوع استقبال نمی کنند، اسرائیل هم نگران تحرکات و آرمان های نوع عثمانی اردوغان است.

خرید سامانه اس ۴۰۰ و روابط نظامی ترکیه با روسیه نیز از دیگر مواردی است که به هیچ وجه بایدن و آمریکا آن را نمی پسندند؛ به خصوص در شرایطی که با حضور بایدن در ریاست جمهوری، روابط آمریکا و روسیه یکی از بدترین دوران خود را تجربه می کند. با این اوصاف آیا اکنون باید اعلام رسمی نسل کشی ارمنه از سوی بایدن را نیز به عنوان یک موضوع دیگر برای برهم خوردن روابط این دو کشور تلقی کرد و آن را مساله ای جدی در آینده ارزیابی کنیم یا اینکه به زودی این تنش جدید فراموش خواهد شد؟

قاسم محبلی، کارشناس مسائل خاورمیانه درباره اقدام بایدن به «آرمان ملی» می گوید: البته شناسایی این کشتار به عنوان نسل کشی مطلبی سلبی است و اروپایی ها نیز پیش از این چنین کاری را کردند. این اقدام در شرایط کنونی به عنوان ابزار فشاری بر ترکیه به شمار می آید. عملاً غرب با سیاست های امروز ترکیه مشکل دارد. اقداماتی که اردوغان در

با توجه به اینکه مدت زیادی از ماجرای جنگ قره باغ و هم پیمانی تمام و کمال نظامی دو کشور آذربایجان و ترکیه علیه ارمنستان نمی گذرد به نظر می آید به رسمیت شناخته شدن نسل کشی ارمنه برای اردوغان گران تر از همیشه آمده است. البته ناگفته نماند پیش از این نیز به ویژه در دوره ترامپ، روابط ترکیه و اردوغان با آمریکا به شدت دچار تنش شده بود؛ اتفاقاتی که بیشتر آنها از کودتای نافرجام در ترکیه آغاز شده و هزار گاهی به بهانه های مختلف از در سوریه باعث وضع تحریم هایی از سوی آمریکا علیه ترکیه و خط و نشان کشیدن های اردوغان برای ترامپ می شد. در طول این مدت البته نوع نگاه آمریکا به کردها نیز کاملاً متفاوت با ترکیه بوده است. اردوغان کردها را به عنوان یک تهدید و گروه های مختلف آن ها را تروریست می خواند و به آنها حمله نظامی می کند و آمریکا اما لاقدر در ظاهر چنین چیزی را نمی پسندد و در کلامش از کردها حمایت می کند.

بایدن حال اردوغان بعد از اظهارات بایدن درباره کشتار ارمنه و کنش نشان داده و این کار را سیاسی کردن این موضوع از سوی کشور سومی به نام آمریکا دانسته و آن را بی اساس خوانده است. مولود چاووش اوغلو، وزیر خارجه ترکیه نیز در این باره گفت تصمیم آمریکا برای به رسمیت شناختن کشتار ارمنه را کاملاً رد می کنیم. وی گفت: ترکیه درباره تاریخ از کسی درس نمی گیرد. کشتار ارمنه، که بعضاً با عنوان جنایت بزرگ از آن یاد می شود، به اقدامات برنامه ریزی شده علیه جمعیت ارمنی ساکن سرزمین های امپراتوری عثمانی، در دوران جنگ جهانی اول برمی گردد؛ اقداماتی که به تعابیر عده ای در قالب کشتارهای دسته جمعی یا تبعیدهای اجباری جهت گرفته است. با این حال بعد از دولت عثمانی هیچ حکومتی در ترکیه و البته از قرار در آمریکا حاضر نشده این کشتار را به عنوان نسل کشی معرفی کند. اردوغان نیز به انکار این موضوع پرداخته و نگاه های در این باره را یک سو به برشمرده است.

آرمان ملی - امید کاجیان: جو بایدن برای نخستین بار آنچه را بر سر ارمنه در دوران عثمانی آمده، به طور رسمی نسل کشی معرفی کرده است. او در یک مصدوششمین سالگرد بزرگداشت قربانیان تبعید و کشتار ارمنه در امپراتوری عثمانی، از این واقعه به عنوان نسل کشی نام برده است. البته ناگفته نماند نباید هم از این اظهار نظر چندان متعجب شد، چرا که او پیش از این نیز در رقابت های انتخاباتی اش گفته بود اگر به ریاست جمهوری برسد نسل کشی ارمنه را تایید خواهد کرد. اظهارات روز شنبه او، اما موجی از احتمالات را مطرح ساخت. این در حالی بود که بایدن پیش از آنکه بخواهد نسل کشی ارمنه را به طور رسمی اعلام کند با اردوغان تلفنی صحبت کرده بود و پیرامون تمایلیش به افزایش همکاری ها و رابطه با ترکیه سخن گفته بود. بایدن خیلی خوب می دانست که اقدام او در به رسمیت شناختن این نسل کشی چیزی نیست که باب میل اردوغان باشد و از همین رو گفت وگویی تلفنی ای با رئیس جمهور ترکیه ترتیب داد تا به صورت غیر مستقیم از اردوغان پیش از اظهارات جنجالی اش درباره نسل کشی دلجویی کند. بایدن در این تماس تلاش کرد بی آنکه نامی از قصد و نیتش بیآورد این اطمینان را به اردوغان بدهد که او خواهان برهم خوردن روابط با ترکیه نیست. آناتولی هم بر این نکته تاکید دارد که در تماس تلفنی دو طرف، بایدن هیچ اشاره ای به قصد و نیت خود، نکرده بود.