

### ارسال بیش از ۶۱ هزار پیامک به رانندگان خاطی طرح کرونا

نیروی انتظامی اعلام کرد براساس اجرای طرح هشتم زنجیره انتقال بیماری کرونا روز شنبه تعداد ۶۱ هزار و ۲۸۱ پیامک به رانندگان خاطی ارسال شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری ایسنا در حوزه ارسال قفلون و در چارچوب کنترل زنجیره کرونا در طرح محدودیت شبانه تعداد ۲۵ هزار و ۴۴۴ خودرو و در مناطق ترافیکی تهران یک هزار و ۸۳۳ خودرو بر روی واصل گفون شدند. همچنین در ترانزیت با اجرای این طرح به ۲۲ هزار و ۸۸۱ راننده تذکر شفاهی و تعداد ۲۵ هزار و ۳۲۲ خودرو که بیشتر توقف شده بودند، عودت داده شد. براساس این گزارش، ۴ هزار و ۱۰۰ خودرو در یک هزار و ۹۵۸ نقطه نگارگری شدند. همچنین روز گذشته تردد خودروها نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۲ درصد کاهش داشته است. براساس این گزارش از جمله اقدام های انتظامی مرتبط با منوط ضمن بازدید از ۵ هزار و ۳۶۱ محل کسب و معزز و امروز از اصناف تذکر و ۱۵۴۵ باب از صنوف پلمب شد.

### توصیه های کرونایی به زنان باردار

سخنپوی وزارت بهداشت ضمن ارائه توصیه های بهنجاری برای بارداران در روزهای کرونایی، گفت: بهتر است این افراد تا حد امکان از منزل خارج نشوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیما اسات افشاری، لاری، درود طبق تحقیقات تاکنون شناخته شده میانی بر احتمال بیشتر ابتلا به کرونا در قلمروهای باردار نسبت به سایرین وجود ندارد ولی با توجه به تغییر سیستم ایمنی بدن در دوران بارداری لزوم خود مراقبتی زنان باردار در این ایام از اهمیت خاصی برخوردار است و این امر باید توصیه می کند. بیماری های باردار تا حد امکان از خارج منزل دور نگه دارند. حضور در مکان های پر تردد باید کاهش یابد و ویژه فضاهای پرستش یافته نوبه ای مناسب جداری کنند. خرید و تهیه بهداشتی ضروری خارج از منزل از جمله واکسن ها و داروهای ضروری و در صورت ضرورت برای خروج از منزل از لنته قفلون تا زمان بازگشت به خانه حداقل با ماسک استفاده کنند. از تماس مستقیم با افراد بیمار، بینی چشم خودروی کنند. لاری افزود و از استفاده از وسایل نقلیه عمومی بویژه در ساعات شلوغ خودروی کند. قلمروهای باردار از شرکت در دورهمی ها و مهمانی ها خودروی کرده و دیدار با دوستان را به شکل مجازی انجام دهند. در صورت ابتلا به کرونا حتماً موضوع را با متخصص زنان خود در میان بگذارند و در صورت مصرف دارو یا تجویز پزشکی آن را به میزان کافی در دسترس داشته بماند.

### ۳۰ تا ۷۰ درصد تومورهای سرطان استخوان با تشخیص به موقع درمان می شود

فوق تخصص جراحی تومورهای استخوانی بیمارستان طالقانی گفت: ۳۰ تا ۷۰ درصد تومورهای سرطان استخوان با تشخیص به موقع درمان می پذیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر نین کریمی، فوق تخصص استخوانی از جمله سرطان های پستان استخوانی شغل استخوان و عضلات اندامها ذکر کرد که با سایر سرطان ها تفاوت دارند و گفت درمان این تومورها نیازمند همکاری تیمی متخصصان از فوق تخصص جراحی تومورهای استخوانی، جراح عروق، کولونیکولر، استرولوژیست و پاتولوژیست است. این فوق تخصص جراحی تومورهای استخوانی بیمارستان طالقانی در خصوص عمل ایپاند این نوع سرطان گفت: تومورهای استخوانی زندگی شماخته نشده، ندارند و به دلیل برخی تغییرات ژنتیکی در طول زمان ایجاد می شوند به گفته وی ممکن است برخی سلول ها کنترل خارج شده و به صورت سرطانی رشد کنند. در برخی از انواع متعدد بیماری نیز سلفه ژنتیکی خاصی مشاهده می شود که برمی آید به علاوه و نشانه های تومورهای استخوانی گفت: درد شایع ترین علامت تومور استخوانی است که به صورت مبهم و در شبها شدت می یابد. در حالی که تومورهای که در بافت نرم ایجاد می شوند بدون درد دیده می شوند. سرعاً رشد می کنند این فوق تخصص جراحی تومورهای استخوانی با تأکید بر این که تومورهای استخوانی باید جلدی گرفته شود، خاطر نشان کرد: تاخیر در مراجعه به پزشک فوق تخصص تومورهای استخوانی ممکن است جان بیمار را به خطر اندازد. کریمی در پایان تأکید بر مراجعه بیمار را به متخصص تومور و آسیب به سایر ارگان ها بر ماسه و افزود: با درمان به موقع با استفاده از جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی بیمار بین ۵۰ تا ۷۰ درصد شانس زندگی دارد. در حالی که تاخیر در مراجعه باعث پدید آمدن پرتو تومور و آسیب به سایر ارگان ها شده و شانس بهبودی بیمار را کاهش می دهد.

### معرفی بهترین دارو برای درمان سرطان کولورکتال

داروی pembrolizumab به عنوان داروی اصلی درمان سرطان کولورکتال (سرطان روده) بعد از نتایج مثبت آزمایش پالینی ۳۳۱۳ سیو سکوئل در فاز دوم آمریکا تأیید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سابق بر این در افرادی که به نازگی بیمار پدیدار شده بودند، نشان کلون تان جدید حاصل شده تومورهای pembrolizumab، در ادامه شیمی درمانی تومور می شد اما اخیراً اسفند آغاز و در ادامه شیمی درمانی کاربرد آن به بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال گسترش یافته است. در این مطالعه نشان کلون تان pembrolizumab، به عنوان داروی اصلی برای درمان سرطان کولورکتال استفاده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که pembrolizumab، به عنوان داروی اصلی شیمی درمانی، در بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال عملکرد بهتری نسبت به درمان استاندارد، یعنی ۵-FU، متیونین، و اپیدورولین، در بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال داشت. این مطالعه شامل ۱۶۵۵ بیمار مبتلا به سرطان کولورکتال بود که در این مطالعه شرکت کردند. همچنین نتایج سرطان بعد از مدت میانگین ۱۴ ماه پس از شروع درمان، در بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال، نشان داد که pembrolizumab، به عنوان داروی اصلی شیمی درمانی، عملکرد بهتری نسبت به درمان استاندارد، یعنی ۵-FU، متیونین، و اپیدورولین، در بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال داشت. این مطالعه شامل ۱۶۵۵ بیمار مبتلا به سرطان کولورکتال بود که در این مطالعه شرکت کردند.



### یک چرعه کتاب

افکار دیگران در مورد شما در برداشت اول نوسونده است. نمازایی - والری وایت مترجم سعید وهابی نشر جیحون

پیام آشنا: این دملراسی و والری وایت در کتاب مشترک خود برای شما از اهمیت افکار دیگران در مورد شما در برداشت اول صحبت می کنند. درباره کتاب افکار دیگران در مورد شما در برداشت اول می تواند افکار آنها را از همان ابتدا نسبت به شما جهت

### رئیس شبکه بهداشت وزارت بهداشت خبر داد:

## اولویت های واکسن کرونا هنوز مشخص نیست



رئیس شبکه بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه واکسن کرونا از طریق شبکه بهداشتی توزیع و تزریق می شود در عین حال تأکید کرد بر اساس اولویت ها واکسن تزریق می شود و ایمنی گروهی در جامعه به وجود می آید بنابراین؛ ضرورتی ندارد که ۱۰۰ درصد افراد جامعه واکسن تزریق کنند.

به گزارش پیام آشنا، دکتر جعفر صادق تبریزی در خصوص چگونگی توزیع واکسن کرونا گفت: توزیع واکسن کرونا بر اساس اولویت بندی های وزارت بهداشت از طریق شبکه های بهداشتی درمانی انجام خواهد شد. البته توزیع اولویت بندی ها صورت گرفته است اما در حال توزیع واکسن با شبکه های بهداشتی درمانی می توان به مراکز ما مراجعه کرده و هنگام دریافت واکسن اسامی آنها در

سامانه ثبت شود. این افراد تفاوتی با سایر کسانی که اکنون نشان در سامانه ثبت ندارند شبکه بهداشتی درمانی ما گسترده است و در همه جا

### روزنه

#### ۷ عضو بدن که سن واقعی را نشان می دهد

اولین نشانه پیری زواری که چین های بالکافی دور چشمها پدید می آید، شروع زمانی را نشان می دهد. به گزارش پیام آشنا، نقل از تیزان، بیشتر ما تا مرکز اصلی را بر مبرقیت از پوست صورت می گذاریم اما علاوه بر این بخش بخش های دیگری از بدن هم سن واقعی ما را بر ملامت می کند. از جمله:

#### آرتیقا

پوست در آرتیقا، پوست در آرتیقا چروک و آرتیقا می شود خشکی و پوسته شدن آرتیقا در طول زندگی دارد. هر کاشی وزن شدیدی می تواند باعث شل و آرتیقا شدن پوست آرتیقا شود.

#### دندانها

دندانها معمولاً یکی از اولین قسمت های هستند که نشانه های پیری را بروز می دهند. با بالا رفتن سن، پوست کلان خود را از دست می دهد و حفظ

#### چیدمان

قبل از هر چیزی باید توجه داشته باشید برای چیدمانی و چه چیدمانی به دنبال خرید لوستر هستید برای تعیین رنگ و روشنی منزلتان با توجه به خرید لوستر را در نظر بگیرید. در خرید لوستر به رنگ و روشنی منزلتان با توجه به خرید لوستر را در نظر بگیرید. در خرید لوستر به رنگ و روشنی منزلتان با توجه به خرید لوستر را در نظر بگیرید.

#### راه های انتخاب لوستر مناسب برای اتاق

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیوتونه، خرید و انتخاب لوستر سفید چو انتخاب های سخت و وسایل خانه است. در زمان انتخاب لوستر، باید به رنگ و روشنی منزلتان با توجه به خرید لوستر را در نظر بگیرید. در خرید لوستر به رنگ و روشنی منزلتان با توجه به خرید لوستر را در نظر بگیرید.

#### نکاتی برای لوستر مناسب پذیرایی

اگر قصد دارید لوستر پذیرایی و پذیرایی خود را تغییر دهید و به دنبال خرید لوستر جدیدی می گردید باید به توجه به شرایط اتاق لوستر مناسب را انتخاب کنید. پذیرایی برای لوستر پذیرایی با توجه به رنگ و روشنی اتاق و رنگ انتخاب لوستر سفید چو انتخاب های سخت و وسایل خانه است. در زمان انتخاب لوستر، باید به رنگ و روشنی منزلتان با توجه به خرید لوستر را در نظر بگیرید.

#### برای پذیرایی

لوستر سفید چو انتخاب های سخت و وسایل خانه است. در زمان انتخاب لوستر، باید به رنگ و روشنی منزلتان با توجه به خرید لوستر را در نظر بگیرید.

بهاوش است. نشست است. در حالی که شما مالکهای ما را با صاحب کافه آغاز می کنید. همگی می خرید و اوقات خوشی را می گذرانید. اما در حین گفتگو وقتی که متوجه می شوید طرف توجه صاحب کافه بیشتر به دوست شماست تا خود شما. بازگشت و کمی سردرگم می شوید. یا در مهمانی مربوط به شرکت همسرتان، آمده ای ناشایسته بسیاری بر خود می کنید و در مجموع اوقات خوشی را می گذرانید. اما در راه خانه این احساس ناخوشایند در شما به وجود می آید که در طول مهمانی، خود را مشخصه دیگران گمراهید. این اتفاقات با کسب برآی همه ما افتاده و گاهی وقتها هم ما را بی اندازه

### تازه های سلامت

#### با این راهکارهای طب سنتی از شر "سرفه" خلاص شوید!

پایگاه سلامت مرکز جامع خدمات سلامت و پایگاه بهداشت داریم. این مراکز در دسترس مردم هستند.

تبریزی درباره اولویت بندی برای تزریق ۱۵۰ هزار دوز واکسن فایزر اعلامی از سوی خیرین، گفتند هر هر مسیری باید بر اساس اولویت بندی های وزارت بهداشت تزریق می شود.

سماحه ثبت شود. این افراد تفاوتی با سایر کسانی که اکنون نشان در سامانه ثبت ندارند شبکه بهداشتی درمانی ما گسترده است و در همه جا

سماحه ثبت شود. این افراد تفاوتی با سایر کسانی که اکنون نشان در سامانه ثبت ندارند شبکه بهداشتی درمانی ما گسترده است و در همه جا

### فغان های مفید برای درمان سرفه

بهاوش متخصص طب سنتی حریره ها از بهترین فغانا برای سرفه به شمار می رود. حریره نشسته و مغز بادام یا مقاری شکر و افزون مقاری پودر رازانه یا پودر پختن، خوراکی لذیذی است که برای بهبود سرفه توصیه می شود.

مصرف انواع سوپ سبزیجات همت شده کشتیز، جعفری، پیاز، هویج و کدو و همچنین شیرینج با دارچین و زعفران و انواع فرنی از دیگر خوراکی های مفید برای سرفه است.

ضمین این که سوپ جو اگر با گوشت مرغ و براندگان کوچک مثل بلدرچین و کبک طبع خشک باشد برای بیماری که از سرفه های خشک رنج می برد، مفید است.

### دمنوش های مؤثر در تسکین سرفه

مصرف ترکیبات و گیاهان دارویی می تواند برای برخی بیماران مبتلا به سرفه مفید و بصری عدهای دیگر اسپیرسان باشد. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می یابد که برخی بیماران در حال مصرف چند داروی شیمیایی اند و ممکن است تداخلات دارویی، با یکدیگر بیماران شود. بر اساس راهنمای منتشر شده از سوی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، برای سرفه خشک مستطابان به کرونا، دمنوش یک قاشق غلظتی بنفشه خشکی یا پنیرک که در هشت ساعت توصیه شده است. همچنین توصیه می شود، بیماری که از سرفه های خلطدار رنج می برد، از جوشانده نیم کوب پنج عدد عناب یا چوب دارچین به میزان دو تا سه سانتی متر، هر هشت ساعت استفاده کنند.

### تأثیر استفاده از روغن های گیاهی در بهبود سرفه

استفاده از روغن های گیاهی از روش های رایج تسکین سرفه در طب سنتی ایران است. به همین منظور می توانید روغن رازی قسمت های جلویی و پشتی قفسه سینه ماساژ و بهار می بازمی ماساژ دهید. روغن بنفشه، روغن بادام شیرین، روغن زنبق، روغن حیوانی، روغن زیتون، روغن زنجبیل، روغن فستق و روغن زیتون برای سرفه های خلطدار توصیه می شود. همچنین مالیدن اسانس نعناع نزدیک بینی و روی قفسه سینه بیماران جهت کاهش درد قفسه سینه و اسپاسم راه های هوایی، از دیگر راهکارهایی است که می تواند مفید باشد.

### باید با دانه های تازه ای

کمیچون نوش، آموزه های طب سنتی، نوشیدن آب سرد، ترشحات، میوه های ترش و نارنگ، لیمو، پرتقال، سیب، گلاب، فلفل، سیب و پیاز، خیار، فغانای سنگین و دیرمضم، مثل حلیم و کاهنای غلظتی با طبع سرد مثل ماست، دوغ، خیار و کوجه شادمان، کشتی و کدو، کشتی برای بیماری که سرفه می کند مناسب نیست. همچنین قرار گرفتن در معرض هوا و محیط های سرد در وقت سینه علامت متجز می شود. و توصیه می شود که بیماران در ناحیه سرد و قفسه سینه پوشش کافی داشته باشند.

### باید با دانه های تازه ای

باید با دانه های تازه ای، کشتی و کدو، کشتی برای بیماری که سرفه می کند مناسب نیست. همچنین قرار گرفتن در معرض هوا و محیط های سرد در وقت سینه علامت متجز می شود. و توصیه می شود که بیماران در ناحیه سرد و قفسه سینه پوشش کافی داشته باشند.

### باید با دانه های تازه ای

باید با دانه های تازه ای، کشتی و کدو، کشتی برای بیماری که سرفه می کند مناسب نیست. همچنین قرار گرفتن در معرض هوا و محیط های سرد در وقت سینه علامت متجز می شود. و توصیه می شود که بیماران در ناحیه سرد و قفسه سینه پوشش کافی داشته باشند.