

### گوناگون

#### واکسن باستوکوک برای سنین ۱۲ تا ۱۸ سال مناسب است

رئیس سازمان غذا و دارو گفت واکسن باستوکوک یکی از امن ترین واکسن‌های دنیا برای سنین ۱۲ تا ۱۸ سال مناسب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا شاه شافه ساز افزود: ۶ میلیون واکسن باستوکوک (مشترک ایران و کوو) تحویل وزارت بهداشت شد و برای آبان ۱۴۰۰ تا ۱۰ میلیون دوز تحویل می‌شود. واکسن‌ها در این واکسن به عنوان دوز بوستر و برای کودکان تا ۱۲ تا ۱۸ سال استفاده است.

شاه شافه گفت: واکسن باستوکوک یکی از امن ترین واکسن‌های دنیا است و روز به روز بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. وی افزود: در صورت تریب هر ۳ دوز این واکسن، می‌توانیم به ایمنی‌رسانی بالای ۹۰ درصد این واکسن ایمنی‌بخشیم.

#### پایش بیش از ۷۰۰ هزار نفر در مبادی مرزی کشور

رئیس سازمان اسناد و کتابخانه ملی و پایش سلامت ۷۰۰ هزار و ۸۰۰ مسافر ورودی در مبادی مرزی رسمی کشور به منظور کنترل شیوع بیماری کرونا خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر: مهدی ولی پور ضمن تأکید بر نایم اجرای طرح کنترل بهداشت مسافران در مبادی مرزی کشور گفت: این طرح با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ۲۰ آذر ۱۴۰۰ آغاز شده و تا صبح روز جمعه و سه شنبه ۲۰۰۰۱۴۰۰ هزار و ۸۰۰ نفر از مسافران کنترل و غربالگری شدند. وی افزود: در این مدت ۱۰۸ هزار ۸۷۷ نفر تست فوری و ۸۱ هزار و ۵۷۵ نفر تست پی‌سی‌آر در سازمان شلوک به کرینا گرفته شده و ۲۱۲ نفر از مسافران نیز به صورت وقت گرفته شده‌اند. رئیس سازمان اسناد و کتابخانه ملی طرح تا شهریور ۱۴۰۱، ۳۱۷ تنیوزی در مبادی مرز کشور در حال اجراست.

#### قرص کووید ۱۹ ریسک بستری را به نصف کاهش می‌دهد

به گفته محققان، دروی خوراکی و ضد ویروسی در حال پژوهش در استرالیا خطر بستری شدن در بیمارستان و مرگ و میر بیمار را کم می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لری وی، هاشم معقار برهنگان، قرص آزمایشی molnupiravir احتمال بستری شدن در بیمارستان را برای کسانی که در روز ۱۱ آگوست ۲۰۲۰ حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. در آزمایشات مشخص در مجموع ۳۰ درصد از بیمارانی که قرص molnupiravir دریافت کردند در طی مدت ۲۶ تنیوزی در آزمایش‌ها بستری شدند. وی افزود: این قرص در حالی که برای شرکت کنندگان که در روز ۱۱ آگوست دریافت کردند، ۵۰ درصد بستری شدند، کاهش یافت. در مجموع ۳۰ درصد از بیمارانی که قرص molnupiravir دریافت کردند، بستری شدند. وی افزود: این قرص در حالی که برای شرکت کنندگان دریافت کردند، ۵۰ درصد بستری شدند. وی افزود: این قرص در حالی که برای شرکت کنندگان دریافت کردند، ۵۰ درصد بستری شدند. وی افزود: این قرص در حالی که برای شرکت کنندگان دریافت کردند، ۵۰ درصد بستری شدند.

فوتی گزارش شد. برای این آزمایش، ۳۸۵ نفر در مدت ۵ روز از تشخیص بیماری کووید ۱۹، ۱۱ خان دارو دریافت کردند و دیگر دیگری مشکل از ۳۷ نفر دارو دریافت کردند.

در صورت تأیید این دارو از سوی سازمان غذا و دارو آمریکا، molnupiravir اولین دروی خوراکی ضد ویروسی برای کووید خواهد بود.

#### مکمل «کتون» درمانی جدید برای تقویت عملکرد مغز افراد چاق

تحقیق جدید نشان داده است که مکمل‌های کتون می‌تواند شیوع درمانی جدیدی برای حفظ و بهبود سلامت مغز در افراد چاق باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، افراد چاق در معرض ریسک بالاتر ابتلا به اختلال شناختی و بیماری‌های مغز مانند صرع هستند. محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا در یک مطالعه کامل کتون به شرکت کنندگان چاق به مدت ۱۴ روز و سه بار در هر هفته، قرص‌های کتون را در رژیم غذایی خود افزودند. محققان در این مطالعه، معیارهای ثابت کردند که مکمل کتون شیوع درمانی جدیدی برای حفظ و بهبود سلامت مغز در افراد چاق که در معرض اختلال شناختی خاصی هستند، کاهش می‌دهد.

دکتر جرمی ولس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: اختلال در این مکمل‌ها برای حفظ و بهبود سلامت مغز در افراد چاق قابل استفاده باشد.

#### افزایش ۳ برابری نرخ سردرگمی در اولین سال پاندمی کووید ۱۹

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد نرخ سردرگمی در بین افراد بزرگسال آمریکایی در طول اولین سال پاندمی کرونا ۳ برابر افزایش داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین نثر، نتایج بررسی از ۶۵۰۰ بزرگسال نشان داد حدود ۲۳ درصد از افراد اعلام کردند سردرگمی در سسل جاری هستند در حالی که در ماه‌های ابتدایی شروع پاندمی یعنی اولین پهنار ۲۰۲۰ نرخ سردرگمی ۱۸ درصد بوده و قبل از شروع پاندمی این رقم ۷ درصد بوده است. کاربن این-سورسرت، مدیر تحقیق ژنتیک و ژنوم در مرکز ژنوم انسانی، گفت: «مردم سلامت روان علامت‌های خود را در این دوران سردرگمی در افراد مجرد گزارش دادند و پاندمی و دارای چندین منبع سردرگمی در تقابل است. دست‌نشانده شدن و سردرگمی در پرداخت‌ها آزاره سکس در بالترین حد قرار دارد. این منتهی‌القدر است. حفره شدن مشکلات اقتصادی و واکسن‌های کووید ۱۹ می‌تواند اثر بر روی سلامت جدید افرادی بیشتری بگذارد».



### اضطراب موثقت

نورمحمد حسن دهنوی

تعدادهای بین شهری و مسافرت‌هایی که به دلیل متخلف در یکی دو هفته گذشته در کشور شاهد بودیم، می‌تواند رنگ خطر بیک پاییزی کرونا را به ما بازگرداند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیک باچرم را سختی و تلخی‌های زیاد ناشی از آمار بالای بستری‌ها در مرگ و میرها پشت سر گذاشتیم. کم کم سیر نزولی موارد ابتلا را شاهد هستیم. به طوری که آمار مرگ‌های روزانه از گزشتگی ۵۰۰۰ مورد به کمتر از ۲۰۰۰ مرگ در شبیه روز گذشته کاهش یافته و تعداد بستری‌ها نیز به همین شکل در حال کمتر شدن است.

درمان و نظارت می‌تواند این روزها کمی نفس بکشد. به‌اندازه زمانی که مسکنی است که در تزریق هر گیر کرونا هستند و شیوه روز در بیمارستان‌ها هم در نظر دارند، بیک باچرم در کرونا طواری‌ترین بیک بیمار در کشور بود که تجربه کردیم و حالا اگر قرار شد که دوازده گرفتار بیک جدیدی نشویم، باید به همین همان نسبت به رعایت پروتکل‌های بهداشتی سختگیر باشیم. اما در واقعیت غیر از این است که انتظار می‌رود در هفته اخیر شاهد افزایش تعدادهای بین شهری و مسافرت‌ها در این بین از راه‌های فراتر از تفریبات از قبل تعیین شده برای زمین زلزله باشد. در بازگشت زائران و کافه‌های مورد اجتناب به کرونا باشد که در راه‌های این روند، خود مسافرت‌ها در کشور به یکباره کلید خورد و تعطیلی‌هایی که پشت سر گذاشتیم، بهترین‌ها برای سفرهای غیر ضروری هموطنان است که باید منتظر ترخیص‌های آن دو هفته آینده باشیم.

در آزمایشات مشخص در مجموع ۳۰ درصد از بیمارانی که قرص molnupiravir دریافت کردند در طی مدت ۲۶ تنیوزی در آزمایش‌ها بستری شدند. وی افزود: این قرص در حالی که برای شرکت کنندگان که در روز ۱۱ آگوست دریافت کردند، ۵۰ درصد بستری شدند، کاهش یافت. در مجموع ۳۰ درصد از بیمارانی که قرص molnupiravir دریافت کردند، بستری شدند. وی افزود: این قرص در حالی که برای شرکت کنندگان دریافت کردند، ۵۰ درصد بستری شدند. وی افزود: این قرص در حالی که برای شرکت کنندگان دریافت کردند، ۵۰ درصد بستری شدند.

### دریچه

میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند اما خوردن آنها در ساعاتی از روز توصیه نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بلاگه، نیکولان جوان، هر صبح از بزرگترین منابع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و در هفته مورد نیاز در روز می‌توانند سلامت و تناسب اندام شما را حفظ کنند. همچنین مصرف میوه می‌تواند به کاهش وزن کمک کرده و به از گان‌های بدن می‌کند. کند تا کارشناسان در نظر مؤثر انجام دهند و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. اما در صورت طوری که زمان ابتدایی برای صرف میوه و وعده‌های غذایی وجود دارد، میوه‌ها باید در زمان معینی مصرف شوند تا حاکی‌طور موثر از آن‌ها استفاده کنید. بنابراین توصیه می‌شود قبل از غروب آفتاب میوه نخورید تا حاکی‌طور استفاده از آنها نبرید.

چرا میوه‌ها قبل از غروب خوردن مصرف شوند؟ اوک کتون‌یو، مدیر سبک زندگی و سلامتی، اخیراً در صفحه اینستاگرام خود نوشت: «کنند با هورمون‌ها که در بدن شما وجود دارد، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

اوک نوشت که طبق طب آیورودا، سیستم باستانی

### یک جرعه کتاب

نویسنده: آن دیوان  
مترجم: سید حسن رضوی  
انتشارات: مکتب

پیام آشنا «اضطراب موثقت چیست؟ یک نگرانی مهلک که توانایی خراب کردن دوره‌هایی طولانی از زندگی ما را دارد. ترس از خطر شکست در برابر آرزوهای که جلمعه‌مان وضع کرده است و در

نتیجه از دست‌یافتن مقام و منزلت خود. نگرانی از این بابت که ننگ در حال حاضر بر روی پله بسیار پایینی از تردان قرار گرفته‌ایم یا حتی نزدیک است که به پله پایین‌تری هم سقوط کنیم.»  
آن دیوان، فیلسوف و نویسنده معاصر انگلیسی، در این اثر خود که مورد تحسین بسیاری از صاحب‌نظران، نویسندگان قرار گرفته، در باطن‌ها را واضعاً، موثقت، عقل و راه‌حلی‌های آن سخن گفته است.  
فقدان عشق، انتظار از ما در زندگی، وابستگی‌ها و

### آرامش قبل از خیز جدید کرونا منتظر بیک پاییزی باشیم...



وی افزود: همه اقامه اساسی معمولاً باعث پیشگیری از کرونا می‌شود که یکی از اقدامات واکنسین‌ها است. موضوع مهم، اقدامات بهداشتی است که خود مردم با بدن ملوک و رعایت فاصله گذاری اجتماعی و داشتن مکرر دست‌ها و صورت خود در میوه‌ها و مراکز شایع می‌تواند کمک کند که به سمت بهبود شرایط و کاهش آزار قرار مبتلا در کشور پیش برویم. همین طوری باعث شیوه‌های زندگی و تمدن‌گر و مبرها شوم. جامعه‌ای با بیان اینکه چاره‌ها جزو برخی از شهرها قرار گرفته است. گفته همان طور که می‌توانیم ما به هنوز از مرحله ایمنی جمعیت نرسیده‌ایم و باید به ۷۵ درصد جمعیت واکسن‌ها بزنیم تا به آن حد امنی برسیم و هنوز از آن فاصله خورد و در این فاصله باشد که مشکلات باقی بماند. ضمن اینکه در برخی از جاها اقدامات بهداشتی به طور کامل انجام نمی‌شود. وی درباره فرد با یک حدیث به کشور - از او را مهر و آبان نیز افزود: چنین گزارش‌هایی از جوامع علمی وجود دارد که ما مایه‌ها را از این آبلان شاهد یک جدیدی باشیم. ما با آنچه به واکنسین‌ها می‌شود. حال اجتماعات و با توجه به اقدامات که انجام می‌شود. هنرسان نسبت به آنچه شیوه زندگی‌ها هنوز گزاشی از بررسی توانایی‌ها و روش‌های جدید سلامت است. ۲۳ نمونه از استان‌های تهران، مسکن، سیستان و بلوچستان، البرز و مرکزی بود است که بر اساس

هنوز به صورت واضح در افراد مبتلا دیده‌ایم. بنابراین انتظار می‌رود با این بیک مواجه نشویم و با اگر هم مواجه شدیم، به صورت بیک بچم با این حجم از مبر و افزایش بستری مواجه شویم. جماعتی گفت: معمولاً بعد از تریب اول واکسن بعد از دو هفته ایمنی حاصل می‌شود و بعد از دریافت دوز دوم بعد از چهار هفته ایمنی به وجود می‌آید. بنابراین اگر ۷۵٪ تا ۷۰٪ درصد دوز اول را دریافت کنند، حدود سه چهارم بعد از دریافت واکسن زمان می‌برد تا ایمنی تسبی به بدن به وجود بیاید. بنابراین اگر بخواهیم در فردی ایمنی به وجود آید با همین روش‌های فعلی حداقل بعد از آخرین واکسن که زده شده، چهار هفته زمان می‌برد. لذا توصیه ما این است که اگر واکسن را زده‌ایم، نباید این تصور به وجود بیاید که ما این هستیم. در همین حال، فرد نجفی معون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت معتمدات که این‌ها کاملاً می‌تواند مستند باشد. سوبه‌های جدید باید در این سوبه‌ها با مبرها پیروی با این اثر هم می‌تواند باشد.

بر اساس گزارش مرکز تحقیقات ژنتیک دانشگاه علوم پزشکی تهران، در شهریور ۱۴۰۰، ۳۴۰۰ نفر مورد تست قرار گرفتند و ۱۱ درصد از آن‌ها مبتلا به کرونا بودند.

پس از آنکه در این مطالعه، معیارهای ثابت کردند که مکمل کتون شیوع درمانی جدیدی برای حفظ و بهبود سلامت مغز در افراد چاق باشد.

### در این ساعات به هیچ وجه میوه نخورید!



عند خوردن میوه در عصر می‌تواند به ناله خواب‌آرام اختل کرده و در روند هضم ای مشکل موجه کند. چنانچه می‌خواهید این مشکل را کاهش دهید، می‌توانید آنها را در صبح یا عصر خوردن.

عند خوردن میوه در عصر می‌تواند به ناله خواب‌آرام اختل کرده و در روند هضم ای مشکل موجه کند. چنانچه می‌خواهید این مشکل را کاهش دهید، می‌توانید آنها را در صبح یا عصر خوردن.

مجموع قربانیان	مجموع مبتلایان	نام کشور	#
۲۲۲,۴۷۷	۴۵,۱۳۵,۶۲۰	ایالات متحده	۱
۴۵,۰۴۰	۳۳,۹۳۳,۳۰۰	هند	۲
۶۰,۰۴۳	۲۱,۵۵۰,۳۳۰	برزیل	۳
۱۳۷,۵۴۱	۸,۰۸۱,۳۰۰	انگلیس	۴
۲۱۴,۳۵۵	۷,۷۱۷,۳۵۶	روسیه	۵
۵۵,۵۷۸	۷,۲۸۷,۵۷۷	ترکیه	۶
۱۱۷,۰۱۹	۷,۰۴۷,۷۸۶	فرانسه	۷
۱۲۲,۱۹۷	۵,۶۳۸,۹۸۰	ایران	۸
۱۱۵,۴۴۴	۵,۴۶۵,۰۵۸	آرژانتین	۹
۳۷۵,۶۱۹	۴,۹۷۵,۶۱۹	اسپانیا	۱۰

که می‌تواند از علت‌های به‌وجود آوردن اضطراب واقعیت‌ها است. انسان را این بررسی‌ها شگفتان دیوان راه حل فروشندگان اضطراب موثقت را در چهار بستر کشف هنر، سیاست و دین جست و آنها را در این زمینه تشریح و طبقه‌بندی کرده است.

روزنامه «سان فرانسیسکو کرونیکل» درباره این کتاب نوشته است: «کتابی ساختارمند و انسانی که راحل‌های

### منیما

هایی برای زندگی



تازه‌های سلامت

### ۷ ماده غذایی را برای از بین بردن ریفلاکس معده فراموش نکنید!

غذاهای حاوی کربوهیدرات به نام به سرعت تخمیر شده و برای تغذیه باکتری‌ها در روده مناسب هستند. سبب مشکلات گوارشی می‌شوند. از این بین بردن مشکلات گوارشی و کاهش وزن کمک خواهد کرد.

برای از بین بردن ریفلاکس معده، غذاهای حاوی کربوهیدرات به نام به سرعت تخمیر شده و برای تغذیه باکتری‌ها در روده مناسب هستند. سبب مشکلات گوارشی می‌شوند. از این بین بردن مشکلات گوارشی و کاهش وزن کمک خواهد کرد.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما در صورت طوری که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

شماره تماس: ۲۲۵۴۳۲۸۸