گوناگون

## کشور باید در مقابله با کرونا آرایش جنگی بگیرد

فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، خواستار آرایش جنگی کشور در مقابله با کرونا شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، علیرضا زالی، در نشست مشترک با فرمانده سپاه پاسداران، ضمن ارائه گزارشی در خصوص وضعیت بیماری کرونا در تهران و اقدامات صورت گرفته خاطرنشان کرد: در فاز انتهایی موج پنجم کرونا قرار داریم و شرایط بسیار سختی را می گذرانیم سوش دلتا ۸۶ درصد کشورهای جهان را در برگرفته و تهاجم پذیری و سرایت پذیری بسیار بالایی دارد. به گفته وی، در سوش دلتا بیماران و ناقلان ۴ تا ۱۲ برابر بار ویروسی بیشتری داشته، بهبودی دیرتر اتفاق می افتد و مدت اقامت بیماران در بیمارستان طولانی تر است. زالی یادآور شد ۱۱۸ بیمارستان و ۱۰۲ مرکز بستری موقت برای درمان بیماران کرونایی در تهران فعالیت دارند و همچنین ۱۱۰ مرکز تجمیعی واکسیناسیون مشغول تزریق واکسن هستند و در صورت وجود واکسن مکفی آمادگی افزایش ظرفیت دو تا سه برابری فعالیت این مراکز را داریم. وی با اشاره به اینکه کشور باید در رابطه با کرونا آرایش جنگی به خود بگیرد، گفت: بازآرایی نوینی را در همه سطوح لازم داریم. امروز باید در کنار وزارت بهداشت همه نیروهای اداری و اجرایی و مجموعه‌های مختلف کشور بیش از گذشته وارد عمل شده و آرایش نوینی را برای مقابله با کرونا داشته باشند.

زالی با اشاره به اینکه دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در خط مقدم این نبرد نابرابر قرار دارند به مشکلات، چالش‌ها و مطالبات کادر بهداشت و درمان استان تهران از جمله مشکلات و کمبودهای نیروی انسانی و تجهیزات، نیازهای اعتباری، فرسودگی کادر درمان اشاره کرد. وی، فرامین و تدابیر ارزنده مقام معظم رهبری را نقطه قوتی برای نظام سلامت عنوان کرد و مزایا و اثربخشی اجرای طرح شهید سلیمانی که به فرمان ایشان با همکاری بسیج و سپاه شکل گرفت را یادآور شد.

فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران خاطرنشان کرد: با اجرای دوباره این طرح حماسه جدیدی را می‌توان خلق کرد و امروز می‌توانیم شاهد تحول طرح شهید سلیمانی باشیم. زالی در این روزهای سخت بر لزوم افزایش حجم واکسیناسیون، آماده سازی سازه‌ها و نیروهای داوطلب برای پیوستن به خط بهداشت و درمان تاکید کرد. وی، تعطیلی شهر را یکی از راهکارهای مؤثر در کاهش شیوع بیماری برشمرد و خاطرنشان کرد: می‌توان از ظرفیت طرح شهید سلیمانی برای حمایت اقشار آسیب پذیر در دوران تعطیلی استفاده کرد و دو هفته تعطیلی شرط لازم است اما در کنار آن باید به سرعت ردیابی، رهگیری و تسریع واکسیناسیون برای مقابله با کرونا انجام شود.

## ۱۵ روز ذخیره واکسن داریم

سخنگوی سازمان غذا و دارو گفت: حداقل ذخیره واکسن کرونا در کشور ۱۵ روز است.

**به گزارش پیام آشنا:** کیوش جهانپور در ارتباط تلفنی با برنامه گفتگوی ویژه خبری شبکه دو سیما اظهار کرد: در حال حاضر در داروهای مورد نیاز کرونایی و حتی سرمهایی که برای مدتی با کمبود مواجه شده بود دیگر مشکلی وجود ندارد. وی ادامه داد: در حال حاضر داروی "فاویپیراویر" از لیست تجویز حذف شده و از پزشکان استدعا داریم که دیگر این دارو را تجویز نکنند. صفحه‌ای موجود در داروخانه‌ها بیشتر برای "رمدسویر" است.

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت تاکید کرد: در حال حاضر ۸ شرکت داروسازی اقدام به تولید رمدسویر می‌کنند و مصرف این دارو در کشور نسبت به خرداد ۱۴۰۰، ۸ برابر شده است. جهانپور، میانگین تزریق روزانه واکسن کرونا را ۵۰۰ هزار دوز عنوان کرد و افزود: ظرفیت ارتقا این عدد به روزانه ۸۰۰ هزار تا یک میلیون دوز تزریق وجود دارد به شرطی که از ذخیره مناسب برای دو هفته اطمینان حاصل کنیم. در حال حاضر با سرعت تزریق فعلی ظرفیت ذخیره سازی برای ۱۵ روز آینده را داریم. وی با ابراز امیدواری در خصوص افزایش تولید واکسن برکت تا پایان شهریور، گفت: تا روز گذشته حدود یک میلیون و ۳۵۰ هزار دوز واکسن برکت در سراسر کشور تزریق و بیش از ۲ میلیون دوز تحویل وزارت بهداشت و حدود ۶ میلیون دوز هم تولید شده که در حال طی کردن مراحل پایداری است. جهانپور، در واکنش به تولید واکسن اسپوتنیک در کشور، افزود: شرکت تولید کننده منتظر تأییدیه طرف روسی است که کار تولید را آغاز کند.

## برخی داروهای دیابت خطر آلزایمر را کاهش می‌دهند

نتایج یک مطالعه نشان می دهد افرادی که از برخی داروهای دیابت استفاده می کنند نشانگرهای زیستی کمتری در رابطه با آلزایمر داشته وافت شناختی آنها کندتر است.

**به گزارش پیام آشنا:** به نقل از ساینس دیلی، مطالعات نشان داد افرادی که از داروهای خاصی برای کاهش قند خون برای دیابت نوع ۲ استفاده می کردند، در مقایسه با افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که از این داروها استفاده نمی کردند و همچنین افراد بدون دیابت آمیلوئید کمتری در مغز داشتند؛ وجود آمیلوئید در مغز نشانگر زیستی بیماری آلزایمر است.

مطالعه جدید همچنین نشان داد افرادی که از این داروها موسوم به مهارکننده‌های dipeptidyl peptidase-۴ استفاده می کنند، نسبت به افراد گروه دیگر، کاهش شناختی کندتری را نشان می‌دهند. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، بدن دیگر به طور مؤثر از انسولین برای کنترل قند خون استفاده نمی کند. مهارکننده‌های دیپپتیدیل پپتیداز ۴-، که به عنوان گلیپتین نیز شناخته می‌شوند، می‌توانند زمانی که سایر داروهای دیابت مؤثر نیستند، تجویز شوند. آنها با کنترل رژیم غذایی و ورزش به کنترل قند خون کمک می کنند.

فیل هیو لی- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه یونسی در سئول کره جنوبی، می گوید: یافته ها نشان داده است که افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری آلزایمر هستند که احتمالا به دلیل ارتباط سطح بالای قند خون با تجمع بتا آمیلوئید در مغز است.

شرکت کنندگان برای اندازه گیری میزان آمیلوئید در مغزشان تحت اسکن مغزی قرار گرفتند.

محققان دریافتند افراد دیابتی که از این داروها استفاده می کردند، در مقایسه با افراد دیابتی که از این داروها استفاده نمی کردند و در مقایسه با افرادی که دیابت نداشتند، میزان پلاک آمیلوئید در مغزشان کمتر بود.

## یک جرعه کتاب

**نابخردی‌های پیش‌بینی‌پذیر**
**نیروهای پنهانی که به تصمیم ما شکل می‌دهند**
**نویسنده: دن آریلی**
**مترجم: زهرا مین‌رامید**
**انتشارات مازیار**

**پیام آشنا:** دن آریلی نویسنده کتاب جالب پشت پرده ریاکاری در کتاب نابخردی‌های پیش‌بینی‌پذیر که در سال ۲۰۰۸ منتشر کرده درباره نیروهای پنهانی صحبت می‌کند که بر تصمیمات ما اثر می گذارند و آنها را شکل می‌دهند. آریلی عقیده دارد آدمی در گیر کارها و تصمیم‌گیری‌هایی است که اغلب از خردمندی به دورند، و گاهی از ایده‌آل فرسنگ‌ها فاصله دارند. او به گفته خودش سال‌ها کوشیده که این اشتباهات احمقانه بی‌معنی، عجیب، بامزه و گاهی خطرناکی را که همگی ما انجام می‌دهیم درک کند، به این امید که با فهمیدن علت‌های عجیب نابخردانه، بتوانیم برای تصمیم‌گیری‌های بهتر، جلوی خودمان را بگیریم.

آریلی در پژوهش‌هایش، به گستره‌ای از نقاط ضعف آدمی پرداخته و پرسش‌هایی مانند این‌ها را پیش کشیده است: چرا هنگامی که چیزی رایگان است، سخت هیجان‌زده می‌شویم؟ نقش عواطف در تصمیم‌گیری‌های ما چیست؟ پشت گوش‌اندازی چه بلایی سرمان می‌آورد؟ کارکردهای هنجارهای اجتماعی عجیب ما چیست؟ چرا با وجود شواهد و مدارک موجود، باز هم دست از باورهای غلط‌مان بر نمی‌داریم؟ او می‌گوید کوشش در جواب دادن به این پرسش‌ها، ساعت‌های بی‌پایانی از سرخوشی را برایش به ارمغان آورده و فهم تازه به دست آمده به دگرگون ساختن زندگی حرفه‌ای و شخصی من انجامیده است.

آریلی در این کتاب، سفری دارد به تمامی رفتارهای نامعقولی که انسان‌ها در شرایط گوناگون از خود بروز می‌دهند. مبحثی که آریلی نامش را اقتصاد رفتاری یا قضاوت و تصمیم‌گیری نامیده است. اقتصاد رفتاری حوزه‌ای به نسبت جدید است و به هر دو جنبه روانشناسی و اقتصادی می‌پردازد.

او در این کتاب پس از توضیح دادن اقتصاد رفتاری در هر فصل بر پایه آزمایش‌هایی که سال‌ها انجام داده به تشریح رفتارهای نابخردانه انسان در عرصه‌های گوناگون اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی پرداخته است.

**خواندن کتاب نابخردی‌های پیش‌بینی‌پذیر را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟**

زبان این اثر همه‌فهم و ساده است و کتاب برای عموم مخاطبان نوشته شده، علاقه‌مندان به مباحث جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی و رفتارپژوهی را به خواندن این کتاب جذاب دعوت می‌کنیم.

## ادامه توزیع رایگان روزانه ۱۵۰ هزار کیت تشخیصی کرونا

وزارت بهداشت اعلام کرد: توزیع رایگان روزانه ۱۵۰ هزار کیت تشخیصی کرونا به دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور توسط هیئت امنای صرفه جویی ارزی ادامه دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وبدا)، پیرو مشروح بیانات مقام معظم رهبری در تاریخ ۲۰ مرداد ماه در خصوص اعلام موضوع کرونا به عنوان مسئله اول و فوری کشور و تاکید معظم‌له بر لزوم گسترش آزمایش‌های تشخیصی به صورت رایگان و وسیع، توزیع رایگان کیت‌های تشخیصی هیئت امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران با شتاب بیشتری ادامه خواهد یافت، با توجه به اعلام نیاز وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به انواع تست‌های تشخیصی بیماری کووید۱۹ از ابتدای بقدمی کرونا، هیئت امنای صرفه جویی ارزی، اقدام به توزیع رایگان کیت‌های تشخیصی برای دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور کرده است که این روند در پیک پنجم کرونا نیز ادامه داشته به طوری که بطور متوسط در روز حدود ۱۵۰ هزار کیت در کشور توزیع شده است.

براساس این گزارش، در صورت تشخیص زودهنگام بیماری، امکان شناسایی و درمان موارد ابتلا به کووید ۱۹ و کاهش چرخه انتقال ویروس و تبع آن کاهش میزان موارد بستری، وجود خواهد داشت. لذا تامین این کیت‌ها در مدیریت و مقابله با بیماری کرونا بسیار حائز اهمیت است. هیئت امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران، از ابتدای همه گیری بیماری کرونا اقدام به خریداری، تامین و توزیع کیت‌های تشخیص کرونا به سراسر کشور کرده و به عبارتی برای ۶۴ دانشگاه علوم پزشکی کیت‌های مورد نیاز را ارسال کرده که این میزان در سال جاری به روزانه حدود ۱۵۰ هزار کیت رسیده است.

در این گزارش تأکید شده است: طی دو هفته گذشته هیئت امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران نسبت به توزیع بیش از یک میلیون و ۵۲۹ هزار کیت برای ۳۱ استان در سراسر کشور اقدام کرده است که این اقدام در روند تشخیصی بیماران مبتلا به کرونا بسیار حائز اهمیت محسوب می‌شود. همچنین از ابتدای سال ۱۴۰۰ تا کنون نیز حدود ۱۴ میلیون کیت کرونا شامل کیت تشخیص مولکولی، کیت استخراج و کیت تشخیص سریع کرونا توسط هیئت امنای صرفه جویی ارزی برای مراکز درمانی دولتی ارسال شده است.

بدانیم

## ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز ۵۴درصد خطر مرگ زودرس پس از سکته را کاهش می‌دهد

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد افرادی با سابقه سکته که در هفته سه تا چهار ساعت پیاده‌روی می‌کنند یا حداقل دو تا سه ساعت به دوچرخه سواری در طی هفته می‌پردازند به احتمال ۵۴ درصد کمتر از سایرین دچار مرگ زودرس می‌شوند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از دیجیاتو، تحقیق گفته شده در ژورنال معتبر نورولوژی متعلق به آکادمی عصب‌شناسی آمریکا به چاپ رسیده است. به نظر می‌رسد که فواید فعالیت بدنی پس از سکته در افراد نسبتاً جوان‌تر، بیشتر باشد و کاهش مرگ و میر تا ۸۰درصد را در گروه سنی کمتر از ۷۵ سال به دنبال دارد.

دکتر Raed A. Joundi از دانشگاه کلگری کانادا و نویسنده مقاله می‌گوید:

دستیابی به دید بهتر پیرامون نقش فعالیت فیزیکی در بهبود سلامت افرادی که در گذشته دچار سکته شده‌اند، می‌تواند به طراحی تمرینات درمانی بهتر کمک کند و در تشکیل کلزارهای عمومی جهت افزایش عمر افراد مفید باشد. بسیار حیرت‌انگیز است که تنها سه تا چهار ساعت فعالیت بدنی در هفته می‌تواند چنین تاثیر چشمگیری در کاهش میزان مرگ و میر داشته باشد. همچنین ما متوجه شدیم که افراد می‌توانند با پیاده‌روی به مدت شش تا هفت ساعت در هفته از مزایای بسیار بیشتری نیز بهره‌مند شوند. نتایج بدست آمده ممکن است در دستورالعمل‌های فراهم‌شده برای بازماندگان سکته در آینده مورد استفاده قرار گیرد.

این پژوهش بر ۸۹۵ فرد با میانگین سنی ۷۲ سال با سابقه سکته و ۹۷ هزار نفر بدون سابقه سکته تمرکز داشته است. میزان فعالیت بدنی هفتگی افراد به صورت میانگین مورد ارزیابی قرار گرفته و به مدت چهار سال و نیم وضعیت آن‌ها تحت پایش بوده است. در میان افرادی که دچار سکته شده بودند، تنها ۱۵ درصد از کسانی که فعالیت فیزیکی هفتگی مداوم داشتند، فوت شدند؛ درحالی که این مقدار برای افراد بدون فعالیت بدنی ۳۳ درصد بوده است. در گروه افراد سالم نیز مقدار مرگ برای افراد پرتحرک ۲ درصد و برای افراد کم تحرک ۸ درصد گزارش شده است.

## احتمال نیاز به تزریق دز سوم واکسن سینوفارم

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره اما و اگرها در خصوص تاثیرگذاری واکسن‌های کرونا بر واریانت‌های مختلف این ویروس توضیح داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، علیرضا ناجی با اشاره به اما و اگرهایی که درباره میزان ایمنی‌زایی واکسن سینوفارم مطرح شده است، گفت: طبق حرف سازمان جهانی بهداشت بهترین واکسن، اولین واکسنی است که در دسترس هر کسی قرار می‌گیرد. واقعا صبر کردن برای اینکه یک واکسن دیگری را انتخاب کرده و تزریق کنیم، اشتباه است. درباره سینوفارم مطالعات نشان داده است که سینوفارم در افرادی که سن بالای ۶۰ سال دارند، ممکن است عملکرد مناسبی نداشته باشد. وی افزود: البته باید توجه کرد که در هر صورت نسبت به قبل از تزریق واکسن سینوفارم در سنین بالا، اکنون تعداد و درصد موارد مرگ‌ومیرمان کمتر شده است. بنابراین مقداری تاثیر گذار بوده است. به هر حال بیماری کووید ۱۹ بیماری جدیدی است و واکسن‌های مختلفی که وارد بازار می‌شوند، مطالعات مختلف بر روی‌شان انجام شده و اطلاعات جدید درباره آن‌ها به دست می‌آید و آن زمان است که باید برنامه‌ریزی‌مان برای تزریق واکسن در گروه‌های سنی مختلف، با در بیماران و افرادی که بیماران خاصی را دارند، باید تجدید نظر و برنامه‌ریزی کنیم. ناجی با بیان اینکه در دنیا نشان داده شده که سینوفارم در گروه‌های سنی پایین‌تر از ۶۰سال عملکرد مناسبی دارد، گفت: در عین حال می‌دانیم که تمام واکسن‌هایی که درباره آن‌ها صحبت می‌کنیم، عملکردشان در برابر واریانت‌های ووهان و واریانت‌هایی که اوایل پاندمی بوده، بررسی شده است؛ در حالی که اکنون واریانت‌های جدید آمده و تمامی واکسن‌ها نسبت به واریانت‌های جدید کاهش کفایت را دارند. حال بسته به اینکه نوع واکسن چه باشد، تاثیرات‌شان در برابر واریانت‌های جدید کمتر یا بیشتر می‌شود. وی درباره افراد بالای ۶۰سالی که سینوفارم تزریق کرده‌اند، گفت: باید این مطالعه و برنامه‌ریزی از سوی وزارت بهداشت انجام شود و اگر نقصانی وجود دارد که به نظر می‌آید وجود دارد، باید یک فکر دوزهای بوستر یا یادآور برای این گروه‌ها باشند. به هر حال هم کادر درمان و هم افرادی که در سنین بالا بودند و واکسن را تزریق کرده‌اند، پنج تا شش ماه از واکسیناسیون‌شان گذشته و بر این اساس باید به فکر دوزهای بوستر بود که بر اساس مطالعاتی که انجام می‌شود، می‌توان از این اقدام جواب گرفت. ناجی ادامه داد: بسته به نوع واکسن، دوز "بوستر" بین شش تا ۱۰ماه بعد از واکسیناسیون می‌تواند تزریق شود و معمولا توصیه بعد از شش ماه می‌شود. به خصوص در گروه‌های سنی بالا که ریسک بالاتری دارند یا کادر درمان که برخورد بیشتری با بیماران دارند یا کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، توصیه می‌شود که دوز بوستر برایشان تزریق شود. به عنوان مثال کشو انگلستان دارد بررسی می‌کند تا در اوایل پاییز بالای ۵۰ سال را واکسن بوستر بزند. در عین حال می‌دانیم که تمام واکسن‌هایی که درباره آن‌ها صحبت می‌کنیم، عملکردشان در برابر واریانت‌های ووهان و واریانت‌هایی که اوایل پاندمی بوده، بررسی شده است؛ در حالی که اکنون واریانت‌های جدید آمده و تمامی واکسن‌ها نسبت به واریانت‌های جدید کاهش کفایت را دارند. حال بسته به اینکه نوع واکسن چه باشد، تاثیرات‌شان در برابر واریانت‌های جدید کمتر یا بیشتر می‌شود. وی درباره افراد بالای ۶۰سالی که سینوفارم تزریق کرده‌اند، گفت: باید این مطالعه و برنامه‌ریزی از سوی وزارت بهداشت نکرده‌اند، قرار دهیم. البته این موضوع نفی‌کننده اثرات واکسن بوستر و مزایایی که دارد آن هم با توجه به واریانت‌هایی که دارد ایجاد می‌شود، نیست. بنابراین دوز بوستر مهم است و هرچه بتوانیم سطح آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده را بالا ببریم، منفعت بهتری را در برابر واریانت‌های کرونا پیدا می‌کنیم. وی با بیان اینکه البته می‌دانیم که بسیاری از مردم در دنیا واکسن تزریق نکرده‌اند و با توجه به اینکه همه ما در برابر کرونا در یک کشتی قرار داریم، باید این مسائل را هم در نظر بگیریم، گفت: از نظر علمی توصیه بر این است که پلتفرم واکسن در دوز بوستر تغییر کند.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره میزان ایمنی‌زایی واکسن‌ها در برابر ابتلای به کرونا یا مرگ و میر ناشی از آن، گفت: در حال حاضر با توجه به واریانت‌های جدیدی که آمده است، این موضوع که فردی که واکسن تزریق کرده است به هیچ عنوان دچار بیماری نشده یا بیماری‌اش شدید و منجر به مرگ و میر نمی‌شود، صدق نمی‌کند. عملکرد واکسن‌ها در زمانی مورد آزمون بالینی قرار گرفت که واریانت‌های ووهان و آلفا را داشتیم، اما واریانت‌های جدید به ویژه در دلتا و... که هم سرعت انتقال و تکثیر بسیار بالا و خصوصیات ایمن‌گریزی بالاتری دارد و با توجه به اینکه ژنتیک جمعیت‌های مختلف متفاوت است و بیماری‌های زمینه‌ای که دارند، متفاوت است و این واریانت‌های جدید می‌توانند خیزهای بسیار شدیدی را ایجاد کنند. بر این اساس دیگر اکنون درباره اینکه واکسن‌ها ۱۰۰ درصد از بیماری علامت‌دار یا مرگ‌ومیر جلوگیری می‌کنند، نمی‌توان اظهارنظر کرد. وی افزود: البته عمدتا اعلام می‌شود که واکسن‌ها می‌توانند از بیماری‌های شدید، بستری شدن در آی سی یو و مرگ جلوگیری کنند، اما موارد نقض هم دارد. با توجه به نوع واکسن‌ها، بیماری‌های زمینه‌ای و ژنتیک افراد، اقدامات کنترلی غیردرمانی و شدت رعایت آن‌ها که شامل ماسک زدن، رعایت فاصله، ممانعت از مسافرت و... می‌توانند در این موضوع موثر باشند. وی تاکید کرد: فعلا ایمن‌ترین راه رعایت پروتکل‌های بهداشتی است. ما همچنان باید در زمینه واکسیناسیون بسیار اهتمام داشته باشیم. نمی‌توان گفت که واکسن‌ها بی تاثیر شدند، بلکه ممکن است تاثیر آن‌ها کمتر شده باشد. بر همین اساس با توجه به این موضوع و با توجه به واریانت‌های جدیدی که آمدند، می‌توانند از سیستم ایمنی فرار کرده و پیک‌های بسیار بزرگی را ایجاد کنند. چون قدرت انتقال‌شان بالا رفته است. وی گفت: بنابراین علاوه بر واکسیناسیون که باید با واکسن‌های موجود انجام شود، اقدامات کنترلی غیر درمانی وجه بسیار قوی‌تری پیدا می‌کند. اقدامات کنترلی می‌تواند گردش ویروس و سرعت انتقال ویروس را به افراد کاهش دهد و هرچه گردش ویروس کمتر شود، تعداد موارد پایین‌تر آمده و واریانت‌ها ممکن است که به وجود نیایند. بنابراین این اقدامات بسیار مهم هستند و در تکمیل آن با انجام واکسیناسیون می‌توانیم در کنترل کووید موفق باشیم.

ناجی ادامه داد: با توجه به اینکه این اقدامات در کشورها شدت و ضعف دارند و در کشورمان هم می‌بینیم که جدیت لازم را در اجرای محدودیت‌ها در شرایط قرمز و لاک‌دلون و نداریم؛ اینجا باز هم نقش واکسیناسیون بسیار بیشتر می‌شود. اما ترسم از این است که اگر این اقدامات را جدی نگیریم، واکسیناسیون هم تحت تاثیر قرار بگیرد. البته دنیا هم باید به سمت واکسن‌هایی با پلتفرم‌های کاراتر و فرمولاسیون جدیدتر بر علیه واریانت‌های موجود رود.

تازه های سلامت

## چند ماسک خانگی برای مراقبت از مو در تابستان

دمای بالای هوا در روزهای گرم تابستان می‌تواند به موهای شما آسیب بزند، اما می‌توان با چند روش طبیعی از آسیب بیشتر جلوگیری کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از باشگاه خبرنگاران، با چند ماسک خانگی که سخت‌ترین مشکلات مو را درمان می‌کنند آشنا شده و از موی خود مراقبت کنید. توصیه می‌شود حداقل هفته‌ای یکبار از این ماسک‌ها استفاده کنید و به عنوان درمانی که حداقل چهار هفته طول می‌کشد، به مدت ۲۰ دقیقه روی موها بماند و سپس با یک حوله گرم آن را بپیچید.

**۱-ماسک مرطوب‌کننده و تغذیه‌کننده**

تخم مرغ خواص تغذیه‌کننده و مرطوب‌کننده‌ای دارد به همین دلیل است که ما آن را در بسیاری از ماسک‌های مو گنجانده‌ایم. برای تهیه ماسکی که باعث تغذیه و آبرسانی به موهایتان شود، کافی است دو زرده تخم مرغ را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید. تا فرمول یکدست و آسان برای استفاده به دست آید این ماسک را برای بیست دقیقه روی موها بگذارید و سپس با شامپوی نرم آن را بشویید و بدون خشک شدن موها را تمیز کنید.

**۲-ماسک تقویت‌کننده رشد مو**

برخی از انواع روغن‌های گیاهی در تقویت رشد مو مؤثر هستند. برای تهیه ماسک روغن، کافی است یک قاشق غذاخوری روغن کرچک را با یک قاشق غذاخوری روغن آرگان مخلوط کنید. سپس ریشه مو را با این مخلوط ماساژ دهید و آن را خوب رها کنید تا اجزای ماسک در امتداد مو گسترش یابد. این ماسک را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی موها بگذارید. پس از آن با یک شامپوی نرم موهای خود را بشویید.

**۳-ماسکی که از خشکی مو مراقبت می‌کند**

برای تهیه ماسکی که به مرطوب کردن موهای خشک و تغذیه عمیق آن کمک می‌کند، توصیه می‌شود یک زرده تخم مرغ، یک قاشق چایخوری آب لیمو و یک فنجان کوچک روغن زیتون یا روغن آووکادو را مخلوط کنید. ابتدا تخم مرغ و آب لیمو را مخلوط کنید، سپس به آرامی روغن گیاهی را اضافه کنید. تا مخلوطی شبیه به سس مایونز به دست آید. قبل از شستن موها با شامپوی نرم کنید، ۳۰ دقیقه طول و انتهای مو را بمالید.

**۴-ماسکی که از موهای چرب مراقبت می‌کند**

موهای چرب به موادی نیاز دارند که ترشحات روغنی آن را کاهش دهد، مهمترین آنها خاک سبز، آب لیمو و روغن علف لیمو است. برای تهیه ماسک حاوی این مواد، توصیه می‌شود ۶ قاشق غذاخوری پودر خاک سبز را به ۵ قاشق غذاخوری آب گرم مخلوط شده با چند قطره آب لیمو اضافه کنید، سپس آن را مخلوط کنید تا قبل از افزودن ۴ قطره روغن علف لیمو به فرمول یکدست برسید. این ماسک به مدت بیست دقیقه قبل از شستن موها با شامپوی نرم کنید، ۳۰ دقیقه طول و انتهای مو را بمالید.

**۵-ماسکی که از موهای فرمراقبت می‌کند**

موهای مجعد به موادی مانند آووکادو و روغن نارگیل نیاز دارند که آن را تغذیه کنند. برای تهیه ماسکی که از آن مراقبت می‌کند، کافی است یک آووکادوی رسیده را له کرده و بعد از کمی گرم شدن آن را با دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل مخلوط کنید تا یک مخلوط یکدست ایجاد شود. که قبل از ۳۰ دقیقه به طول موها زده می‌شود، سپس آن را با شامپوی نرم بشویید.

**۶-ماسک تقویت‌کننده درخشندگی مو**

ماست به افزایش درخشندگی مو کمک می‌کند، اما هنگامی که با تخم مرغ مخلوط می‌شود، اثر تقویت کننده آن روی موها افزایش می‌یابد. برای تهیه این ماسک کافی است یک تخم مرغ را با یک فنجان ماست مخلوط کنید. این ماسک را به طول موها بمالید و بگذارید حدود ۳۰ دقیقه بماند تا خوب شسته شود و سپس با شامپوی نرم کننده بشویید.

**۷-ماسک مخصوص موهای آسیب‌دیده**

موهای بیجان نیاز به درمان تغذیه‌کننده و ترمیم‌کننده با موادی مانند شیر نارگیل و عسل دارد. برای تهیه این ماسک، کافی است ۳ قاشق غذاخوری شیر نارگیل و دو قاشق غذاخوری عسل را با هم مخلوط کنید، موها را با این مخلوط ماساژ دهید و بگذارید حدود بیست دقیقه قبل از شستن با یک شامپوی نرم کننده بماند.

**۸-ماسک مغذی برای نرم شدن موها**

برای تهیه ماسک تغذیه کننده و نرم کننده مو کافی است یک موز رسیده را له کرده و با یک قاشق غذاخوری روغن بادام، دو عدد پودر زردچوبه و دو نمک فلفل سیاه مخلوط کنید این ماسک را به مدت ۳۰ دقیقه قبل از شستن موها با شامپوی نرم روی موها بمالید.

**۹-ماسک ضد شوره**

شوره سر یک مشکل آرایشی بسیار آزاردهنده است. برای خلاص شدن از شر آن، کافی است ماسکی را تهیه کنید که شامل: یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه‌ورا، یک قاشق غذاخوری عسل مایع، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری ماست است. این ماسک را به مدت ۲۰ دقیقه روی ریشه‌ها و تارهای مو بمالید و سپس آن را با شامپوی نرم کننده بشویید.

**باجامعه همراه باشید**

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.**
**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**
**نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.**
**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**