

اقدامات مهم برای کاهش انتقال کرونا

محمد مهدی گویا

رئیس مرکز مدیریت

بیماری‌های واگیر



موثرترین اقدامات برای کاهش انتقال کووید ۱۹ شامل: حفظ فاصله فیزیکی، استفاده از ماسک مناسب، باز کردن پنجره‌ها برای بهبود تهویه محل، پرهیز از حضور در مراکز شلوغ و پرجمعیت و یا تهاویه ناکافی، تمیز نگه داشتن دست‌ها، واکسیناسیون کامل و دریافت به هنگام دوز یادآور است. با توجه به قدرت بالای انتقال اومیکرون، ممکن است اقدامات پیشگیرانه به‌سادگی مانع از انتقال ویروس نشود بنابراین در این شرایط، تمرکز اقدامات پیشگیرانه بیشتر در افرادی باید باشد که به‌عنوان گروه‌های آسیب‌پذیر از نظر احتمال بالا و یا ابتلا به انواع شدید بیماری، محسوب می‌شوند. افرادی که آسیب‌پذیر هستند باید تشویق شوند تا از طریق ماسک باکیفیت بالا و فاصله‌گذاری اجتماعی و عدم حضور در تجمعات از خود محافظت کنند. ماسک، بهترین وسیله پیشگیری از کووید ۱۹ است و استفاده از هر نوع ماسک در دسترس، بهتر از عدم استفاده از آن است. مهم است که ماسک کاملاً اندازه صورت بوده، حفاظت مناسبی ایجاد کند و فرد بتواند به‌طور مداوم از آن استفاده کند. ممکن است یک ماسک محافظت خوبی ایجاد کند اما فرد قادر به تحمل آن نبوده و به دفعات، ماسک را از صورت خود بردارد که طبقاً از نظر پیشگیری، کم‌اثر خواهد بود. همچنین در مدارس تمام معلمان، پرسنل، دانش‌آموزان و مراجعان بدون توجه به سابقه واکسیناسیون، باید از ماسک استفاده کنند. استفاده از ماسک با قدرت محافظت بالاتر برای پرسنل بهداشتی در زمان مراقبت از بیماران کرونایی، برای عموم افراد جامعه در زمان حضور در وسایل نقلیه عمومی و هواپیما به‌ویژه برای مدت‌طولانی، برای شغلانی که با افراد زیادی سروکار دارند، در زمانی که واکسیناسیون مناسب با زمان مناسب انجام نشده باشد، در محیط‌های عمومی خیلی شلوغ در فضای باز یا بسته و برای افرادی که فاکتور خطر داشته باشند و یا ضعیف سیستم ایمنی و زمینه بیماری‌های مختلف دارند، توصیه می‌شود. استفاده از دو ماسک یعنی یک ماسک پارچه‌ای یا یک ماسک جراحی و یا استفاده از دو ماسک جراحی به‌گونه‌ای که کاملاً روی صورت را بپوشاند، می‌تواند منجر به تأثیر حفاظتی بهتر شود. استفاده از ماسک در خارج از منزل برای همه افراد توصیه می‌شود و در تمام اماکن عمومی اعم از دولتی و خصوصی، باید الزامی شود.

بهبود «مغز» با چرت‌زدن کوتاه

چند دقیقه چرت‌زدن، می‌تواند به بهبود فعالیت مغز کمک کند. محققان می‌گویند چرت‌زدن می‌تواند برای حل مشکلات خلاقانه مفید باشد؛ حتی چند دقیقه چرت‌زدن می‌تواند به بهبود فعالیت مغز کمک کند. داشتن یک چرت کوتاه (در حالت ایده‌آل ۲۰ دقیقه و حداکثر ۳۰ دقیقه) و با فاصله ۷ تا ۸ ساعت قبل از خواب شبانه، می‌تواند مزایای زیادی به‌همراه داشته باشد؛ بهبود عملکرد مغز، تسکین استرس و بسیاری از فواید ارزشمند دیگر. هیچ عامل دیگری نمی‌تواند به اندازه چرت‌زدن در ترمیم و بازیابی موثر باشد. نویسندگان فواید چرت‌زدن کوتاه را به «توماس ادیسون» نسبت دادند.

کنترل کلسترول خون با «بادام»

یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد بادام می‌تواند عملکرد کلسترول HDL را افزایش دهد که کلسترول بد را بافت‌هایی مانند سرخ‌ها جمع‌آوری و به انتقال آن به خارج از بدن کمک کند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه با افرادی مقایسه شدند که در رژیم غذایی به‌جای بادام، کلوچه می‌خوردند. محققان دریافتند در حالی که در رژیم شرکت‌کنندگان بادام بود، سطح HDL و عملکرد عمومی آنها بهبود یافت. پروفیسور پی. کریس. اترتون، گفت: وقتی HDL وارد گردش خون شود کوچک است. این ماده مانند کبسه زله‌الی است که به آرامی بزرگتر می‌شود زیرا کلسترول را از سلول‌ها و بافت‌ها جمع می‌کند.

آلودگی هوا موجب سرطان ریه می‌شود

مصرف دخانیات اصلی‌ترین عامل ابتلا به سرطان ریه است؛ اما عامل دیگری که می‌تواند کاهش مرگ‌ومیر را در پی داشته باشد، آلودگی هواست. قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا سالانه ۱۸۰ هزار مرگ‌ومیر ناشی از سرطان ریه در سرتاسر جهان را به‌همراه دارد که این تأثیرات در کلان‌شهرها که هوای آلوده‌تری دارند به مراتب بیشتر است. اثرات آلودگی هوا بر افزایش مرگ‌ومیر ناشی از سرطان فقط به سرطان ریه منجر نمی‌شود و این بحران زیست‌محیطی علاوه بر سرطان ریه بر سرطان‌های پروستات، خون و پوست نیز موثر است. لازم به ذکر است هر این سرطان‌ها از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران هستند.

جدول سودوکو

		۲				۸					
		۸	۴	۵		۳					۱
	۱				۵		۳	۴			
		۶	۹		۸			۲			
	۴				۵	۳			۸		
	۵		۱		۷	۴					
	۷	۴					۲				۶
	۵					۹	۳	۲			
		۳					۱				

۴	۱	۸	۷	۶	۵	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷
۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول کلمات متقاطع

۱- کشوری آسیایی - کنایه از آدم عزیز ۲- دلمه سیرابی - درندگان - مهلت دادن ۳- گوشه‌و - ورزشی آبی - کارگاه هنری - به‌دنیا آوردن ۴- زمانی - چوپان - شغل و حرفه ۵- دیبای نازک و لطیف - آب را کد - نوعی غذا ۶- واحد سطح - بی‌موقع - عددی دورقمی ۷- یک‌خوراک فرانسوی - محل نمایش دلفت‌بازی - سفیدآبی - زدن بهانه‌جو ۸- هم‌مهد - آگهی ۹- پنبه پاک‌نشده - رودی درفرانسه - ملایمت - بسیارزنده ۱۰- سیاره زحل - فراوانی - پسوندشاهت ۱۱- شهری در خراسان رضوی - مختصر - پایتخت یونان ۱۲- اشتباه معروف - رئیس و مالک روستا در قدیم - ناخن پرندگان شکاری ۱۳- خوم - خدای نوریونان کهن - تظاهر به نیکی - شمردن ۱۴- از جزایر شیلی - سازوبرگ اسب - مشرکان ۱۵- پرده داخلی مغز - وکیل حقوقی

حل جدول ۱۳۲۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲											