



انتقال کرونا از طریق هوا ممکن است؟

ویروس کرونا می‌تواند از طریق ذرات ریزی که در هنگام صحبت یا نفس کشیدن از دهان خارج می‌شوند، پخش شود

تا همین اواخر، تماس با سطوح آلوده به ویروس کرونا و استنشاق مستقیم قطرات تنفسی بیمار از طرف سازمان بهداشت جهانی به عنوان مهم‌ترین شیوه‌های انتقال عفونت در نظر گرفته شده بود اما اکنون ادعان می‌شود که از انتقال ویروس کرونا از طریق هوای نیز نباید غافل شویم. طبق یافته‌های جدید ویروس کرونا می‌تواند از طریق ذرات ریزی که در هنگام صحبت با نفس کشیدن از دهان خارج می‌شوند در یک منطقه بزرگ پخش شوند و افراد با استنشاق این ذرات به ویروس آلوده شوند. در یک مورد قابل توجه در واشنگتن، احتمال می‌دهند یک خواننده روی صحنه، ویروس کرونا را حداقل به ۴۵ نفر دیگر که با او در همان گروه کره آواز می‌خوانده‌اند، انتقال داده باشد.

شواهد جدید در انتقال از طریق هوا

هفته گذشته ۲۳۹ دانشمند، نامه‌ای سرگشاده خطاب به سازمان بهداشت جهانی نوشتند و خواستار بازنگری در پروتکل‌های بهداشتی این سازمان شدند. در این نامه سرگشاده نوشته شد که ذرات معلق در هوا، نقشی مهم در انتقال ویروس کرونا در مکان‌های پرجمعیت و محیط‌های سر بسته دارند.

۱ مطالعات نشان داده است ویروسی که به این شیوه از دهان ما به بیرون پرتاب می‌شود حداقل ۳ ساعت در هوا معلق و زنده می‌ماند.

۲ ویروس تنها در فاصله دو متری و در قطرات بزرگ ناشی از عطسه فرد بیمار حضور ندارد بلکه در ذرات کوچک‌تری که در اثر عطسه یا حتی بازدم معمولی فرد ناقل ایجاد می‌شود هم می‌تواند وجود داشته باشد.

۳ البته این نتایج در آزمایشگاه به دست آمده است و می‌تواند با شرایط واقعی تفاوت‌هایی داشته باشد.

۴ برخی از کسانی که به این ویروس آلوده شده‌اند هیچ‌یک از قوانین فاصله‌گذاری اجتماعی را نقض نکرده بودند و این موضوع انتقال از طریق هوا را تصدیق می‌کند.

چه باید کرد؟

نحوه انتقال بیماری،

دستورالعمل‌های

پیشگیری از شیوع

آن را تعیین می‌کند.

دستورالعمل‌های فعلی

سازمان بهداشت جهانی

برای مقابله با کووید-۱۹، علاوه

بر فاصله‌گذاری اجتماعی، شست‌وشوی دست

با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه است. اما

اکنون برخی دانشمندان می‌گویند که گرچه این

اقدامات از اهمیت بالایی برخوردار است، اما در

برابر انتقال عفونت از طریق هوا کافی نیست.

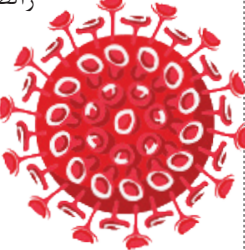
بنابراین علاوه بر رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی،

استفاده از ماسک هم در اماکن عمومی که در

معرض قطرات تنفسی و ذرات هوای آلوده به

ویروس کرونا هستیم کاملاً امری ضروری است.

منبع: ایندپندنت



ویروس کرونا از طریق گوش انسان منتقل نمی‌شود

بر اساس آخرین تحقیقات و مطالعات انجام گرفته توسط دانشمندان سازمان جهانی بهداشت، ویروس کرونا از طریق گوش وارد بدن انسان نمی‌شود و بیماری و انتشار آلودگی از طریق گوش امکان‌پذیر نیست. حمید سوری، اپیدمیولوژیست گفت: ویروس کرونا از طریق قطرات تنفسی و بزاق دهان، بینی و چشم انسان می‌تواند از فرد آلوده به دیگران منتقل شود. بر اساس آخرین نتایج مطالعات دانشمندان ویروس کرونا از طریق گیاهان و آب به دیگران منتقل نمی‌شود. تعطیلی استخرها به دلیل کاهش فاصله گذاری اجتماعی در یک فضای بسته است و این گونه مکان‌ها خطر انتقال ویروس کرونا را از افراد حامل این بیماری به افراد سالم به شدت افزایش می‌دهد.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

۵ فرمول رشد جادویی مو

با رعایت چند نکته ساده می‌توانید به

رشد موهای تان سرعت بدهید

ششوار را کنار بگذار

اغلب خانم‌ها بعد از حمام از ششوار، برای خشک کردن موهایشان استفاده می‌کنند، غافل از این که هرگونه حرارت و گرما برای موی شما مثل یک سم مهلک عمل می‌کند و موجب شکنندگی موهای شما خواهد شد. پس در همین لحظه ششوار، اتوی مویا فرکننده خود را از جلوی چشم‌تان دور کنید و بگذارید جریان هوا، موهایتان را به شکل طبیعی خشک کند.

روشن کردن موممنوع

اگر دوست دارید موهایتان رشد خوبی داشته باشد باید قید روشن کردن آن‌ها را بزنید.

معمولاً خانم‌ها موهای خود را در فصل تابستان روشن می‌کنند اما نمی‌دانند این کار به موهایشان

آسیب می‌رساند و دچار ریزش مو خواهند شد.

اگر اصرار به روشن کردن موهایتان دارید، سعی کنید کم‌کم رنگ آن را روشن کنید و در یک جلسه از رنگ قهوه‌ای سوخته به بلوند برسید.

استفاده از روغن‌های طبیعی

استفاده از روغن‌های طبیعی، به پر کردن، مرطوب نگه داشتن و تقویت موهای شما کمک می‌کند. اما نکته اصلی این است که از روغن‌های صد درصد طبیعی استفاده کنید. روغن نارگیل، روغن کرچک، روغن آرگان و روغن جوجو با همگی به رشد موهایتان منجر می‌شوند.

شما می‌توانید محلولی از این چهار روغن تهیه کنید و آن را روی سر خود بگذارید و ماساژ دهید یا هر کدام را به صورت جداگانه در طول هفته استفاده کنید.

- تخم مرغ - ۴ عدد
- کره - یک و یک دوم پیمانه
- پودر کاکائو - ۲ قاشق سوپ خوری
- شکلات تخته ای - ۲۰۰ گرم
- شکر - یک و یک دوم پیمانه
- خامه - ۱ پیمانه



دسر شکلاتی سبک مناسب تابستان

۱- ابتدا از زده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا کنید. ۲- زرده ها را با شکر خوب مخلوط کنید تا کرم رنگ و کشدار شود. ۳- کره و کاکائو را با همزن خوب بزنید تا صاف و یکدست شود. ۴- سپس شکلات تخته ای را روی بخار آب بگذارید تا کاملاً نرم شود. ۵- شکلات را از روی حرارت بردارید. ۶- پس از آن که کمی خنک شدن را به مخلوط کره و کاکائو اضافه و خوب مخلوط کنید. ۷- سفیده ها را به صورت دورانی همراه با کمی شکر بزنید تا کاملاً پف کند. ۸- زرده تخم مرغ و شکر زده شده را درون مواد کاکائو بریزید و خوب مخلوط کنید ۹- سپس خامه را به آن اضافه کنید و بعد سفیده را درون مواد بریزید و به صورت دورانی مخلوط کنید. ۱۰- پس از مخلوط کردن می‌توانید آن را درون لیوان پایه دار بریزید و با خامه و نقل رنگی یا میوه و خرده بیسکویت تزیین کنید.

حلقه پیری چیست؟!

با افزایش سن عارضه حلقه پیری چشم ممکن است به سراغ سالمندان بیاید و مشکل خاصی ایجاد نکند



شاید تاکنون تجربه کرده‌اید که تمرکز روی یک شیء که فاصله زیادی با شما دارد، مشکل است یا وقتی وارد اتاق تاریک می‌شوید دیدن اشیاء در ابتدا برایتان سخت است. عارضه حلقه پیری ممکن است تنها در این حالت مشکل ایجاد کند. حلقه پیری، حلقه‌ای سفید یا قهوه‌ای رنگ است که گاهی به شکل نیم دایره است و دور قرنیه ایجاد می‌شود که افراد با بالا رفتن سن به آن مبتلا می‌شوند و در کمتر از ۴۰ سالگی و در جوانی ممکن است نشان دهنده بروز بیماری جدی باشد و سلامت افراد را با خطر مواجه کند.

علت بروز حلقه پیری

حلقه پیری (ارکسنین)، بیماری نیست بلکه در اثر رسوب چربی عروق در اطراف قرنیه به صورت یک نیم دایره یا دایره کامل ظاهر می‌شود، اما ممکن است به دلیل کمرنگ بودن اصلا دیده نشود. با گذشت زمان حلقه کامل می‌شود و به ضخامت یک میلی متر می‌رسد، البته چربی‌ها هیچ‌گاه به سمت مرکز قرنیه چشم حرکت نمی‌کند. این نوع عارضه به دلیل افزایش سن و رسوب چربی در دیواره قرنیه ایجاد می‌شود. بعضی از متخصصان چشم پزشک معتقدند با افزایش سن عروق چربی هم ضخیم تر می‌شود و شرایط برای رسوب چربی در اطراف قرنیه چشم فراهم می‌شود به طوری که حدود ۶۰ درصد از افراد ۵۰ تا ۶۰ ساله این بیماری را دارند. بعد از ۸۰ سالگی، تقریباً ۱۰۰ درصد افراد این قوس را دارند. مشاهده این حلقه در جوانان نشان دهنده افزایش کلسترول و چربی خون است و بعضی مواقع آن قدر کمرنگ است که تنها با معاینه پزشک مشخص می‌شود.

حساسیت فصلی و حلقه پیری

گاهی این عارضه به دلیل حساسیت‌های فصلی و خارش‌های مداوم چشم در جوانان ظاهر می‌شود، اما با رعایت بهداشت فردی ناپدید می‌شود.

عوارض احتمالی حلقه پیری

اگر حلقه پیری در سنین جوان تر دیده شود شاید در ابتدا نشان دهنده بروز بیماری خطرناکی در فرد نباشد، اما با گذشت زمان ممکن است فرد دچار عارضه قلیی- عروقی، فشار خون و مشکلات کلیوی شود و حتی در شرایط استثنایی به مرگ بینجامد و تاکنون درمانی برای حلقه پیری کشف نشده است. حلقه پیری ممکن است تنها دید فرد را تاریک کند و کاهش دهد یا دچار خشکی چشم شود، اما این اتفاق بسیار کم می‌افتد. این نوع عارضه در افراد جوان می‌تواند خطرناک‌تر از افراد میان سال باشد، زیرا اگر در پیری دیده شود تنها به دلیل کهولت سن است و هیچ خطری ندارد، اما در جوانی مشکلات بسیاری را برای آنان ایجاد خواهد کرد.

کرونا عفونی تر شده اما کشنده تر، نه!

به تازگی پژوهشگران شواهد محکمی ارائه کرده‌اند که نشان می‌دهد یک جهش جدید در ژنوم ویروس کرونا، قدرت انتشار آن را افزایش داده و این ویروس را عفونی‌تر کرده است. تحقیقات جدید حاکی است ویروس کرونا در یک جهش جدید تحت تأثیر تغییری کوچک، اما مؤثر، بسیار راحت‌تر به سلول‌ها وصل شده و به آن‌ها ورود کرده و در دستگاه تنفسی فوقانی بینی، سینوس‌ها و گلو سریع‌تر تکثیر می‌شود.

پژوهشگران در این مطالعه علاوه بر این که توالی ژنتیکی بیشتری را بررسی کرده‌اند، آزمایش‌هایی را نیز روی حیوان، انسان و سلول‌ها انجام داده‌اند. این جهش، برای اولین بار در اوایل ماه آوریل مورد توجه تیم مطالعاتی قرار گرفت و آن‌ها الگوی مشابه در سطوح مختلف جغرافیایی (ملی، منطقه‌ای، شهری و محلی) مشاهده کردند. به گفته دکتر دیوید مونتفیور از محققان این مطالعه، این جهش، عفونی بودن نسخه جدید ویروس را ۳۱ تا ۹ برابر کرده است.

جهش ویروس کرونا به فرم جدید، به خوبی نشان می‌دهد که این ویروس یک دشمن نیرومند است، اما خوشبختانه داده‌های بالینی تیم تحقیقاتی دکتر کوربر و همکارانش حاکی است که با وجود عفونی‌تر شدن ویروس، شدت بیماری یا کشندگی آن در فرم جدید، بیشتر از فرم اولیه نشده است.

محققان تأکید کرده‌اند با توجه به این که شکل جدید ویروس سریع‌تر از فرم اولیه آن منتقل خواهد شد، خواه این نتیجه‌گیری در نهایت تأیید شود یا خیر، این تغییر، ارزش توصیه‌های لازم شامل استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی را نشان می‌دهد. تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود که آیا این جهش جدید باعث ایجاد تغییری در روند همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ خواهد شد یا نه؟

منبع:فرادید



کمتر خانمی پیدا می‌شود که موهای بلند، ضخیم و سالم را دوست نداشته باشد، اما مشکل اغلب خانم‌ها، این است که موهایشان خیلی دیر بلند می‌شود. این مدت زمان ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد. اگر شما هم جزو این دسته از خانم‌ها هستید که با مشکل رشد مو مواجه هستید، مطلب امروز را از دست ندهید، در این مطلب به بررسی چند نکته می‌پردازیم که به رشد بهتر موهایتان کمک خواهد کرد.

موهای خود را نبندید

بستن موها یا کش سر یا کلیپس، باعث می‌شود موهای شما به هم گره بخورد و ریزش موها را به همراه خواهد داشت.

سعی کنید موهای خود را باز بگذارید تا هوا بین آن در جریان باشد و برای بستن موهای خود ترجیحاً از پارچه‌های نخی استفاده کنید.

موهای خود را زیاد نشوید

شستن زیاد موها در طول روز و استفاده از شامپوها، باعث از بین رفتن چربی طبیعی مو و در نتیجه ریزش آن خواهد شد. سعی کنید فاصله شست و شوی موهای خود را افزایش دهید، اما اگر موهای نازکی دارید و باید حتماً هر روز، آن‌ها را بشوید از مصرف هر روز شامپو خودداری کنید.

راهکارهایی برای دفع بی‌خطر ماسک استفاده شده

با مصرف تبدیل شوند. همچنین تصویری در فضای مجازی منتشر شده که بعضی افراد سودا اقدام به جدا کردن ماسک‌های مصرف شده از داخل زباله‌ها و فروش دوباره آن‌ها می‌کنند که تأیید شده نیست اما برای احتیاط و اطمینان بیشتر باید روش دفع بی‌خطر ماسک را بدانیم.

ماسک را پیش از دور انداختن قیچی کنیم و سالم دور نیندازیم

(با قیچی مخصوص این کار که استفاده دیگری از آن نمی‌شود)

ماسک‌ها و دستکش‌های آلوده را داخل نایلونی در بسته دور بیندازیم

از رها کردن ماسک و دستکش در معابر و طبیعت خودداری کنیم

دقت کنیم ماسک‌های خریداری شده بسته‌بندی مناسب داشته باشند تا آلودگی نداشته باشند

اگر ماسک توسط بیمار مبتلا به کرونا استفاده شده تا حد امکان آن را ۲۱ ساعت در

جای امن نگه داریم و بعد دور بیندازیم

