

ماسک و تهویه از گسترش کرونا جلوگیری می کند

نتایج نشان می دهد که ماسک و تهویه مناسب ممکن است راهکاری بهتر برای جلوگیری از گسترش روناویروس در مدارس، مشاغل و سایر محیط های داخلی باشد. به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، مطالعه جدید محققان دانشگاه فلوریدا مرکزی نشان می دهد که ماسک ها و سیستم تهویه مناسب برای کاهش انتشار کووید ۱۹ در کلاس های درس از فاصله اجتماعی مهم ترند. این تحقیق در زمانی حساس انجام می شود که مدارس و دانشگاه ها در حال بررسی بازگشت به کلاس های غیرحضوری در پاییز هستند. «مایکل کینزل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نتایج این تحقیق از آنجا که دستورالعملی در مورد چگونگی درک ایمنی در محیط های داخلی است مهم است.» وی در ادامه می افزاید: «این مطالعه نشان می دهد که

مسیرهای انتقال هوایی در صورت استفاده از ماسک نیازی به رعایت فاصله اجتماعی ۲ متر ندارند. این نتایج نشان می دهد که با استفاده از ماسک، احتمال انتقال با افزایش فاصله فیزیکی کاهش می یابد، از این رو استفاده از ماسک می تواند در افزایش ظرفیت در مدارس و مکان های دیگر مهم باشد.» محققان دو کلاس درس با تهویه و بدون تهویه همراه با حضور دانش آموزان شبیه سازی کردند. به گفته محققان، استفاده از ماسک در جلوگیری از فرارگیری مستقیم در معرض ذرات هوا بسیار سودمند است چراکه ماسک ها یک هوای گرم ضعیف ایجاد می کنند که باعث حرکت عمودی ذرات هوا می شود، بنابراین از رسیدن آنها به دانش آموزان مجاور جلوگیری می کند. علاوه بر این، یک سیستم تهویه همراه با یک فیلتر هوای خوب، خطر آلودگی را ۴۰ تا ۵۰ درصد در مقایسه با کلاس بدون تهویه کاهش می دهد چراکه سیستم تهویه، جریان مداومی از جریان هوا ایجاد می کند که بسیاری از ذرات هوا را در یک فیلتر گردش می دهد و موجب از بین رفتن بخشی از ذرات هوا می شود، درحالیکه در حالت بدون تهویه، ذرات هوا بالاتر از جمعیت اتاق جمع می شوند.



حقایق درباره یکی از مرگبارترین دلایل مرگ و میر در جهان

گروه سلامت //

دانشمندان می گویند لخته شدن خون بسیار مرگبارتر از سرطان و حوادث جاده ای است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از بازفید، لخته شدن خون می تواند باعث انسداد عروق و بروز عوارض جدی در فرد از جمله مرگ شود. مصرف آسپرین و دیگر داروهای ضدانعقاد خون یکی از مواردی است که پزشکان به افراد مستعد این بیماری پیشنهاد می کنند.

در این مطلب به حقایق بسیار مهم درباره لخته شدن خون می پردازیم:

۱- گرچه عوامل مختلف می تواند خطر ابتلا به لخته شدن خود در افراد را افزایش دهد، اما این موضوع می تواند در هر فردی بروز کند. از این رو، داشتن سبک زندگی سالم و رژیم غذایی متعادل بسیار ضروری است.
۲- در حالی که بیشتر مردم نسبت به لخته شدن خون بی توجه هستند، اما این بیماری یکی از مرگبارترین امراضی است که انسان را به کام مرگ می کشاند. براساس اعلام مقامات بهداشتی اتحادیه اروپا، شهروندان اروپایی



که بر اثر لخته شدن خونشان جان خود را از دست می دهند بسیار بیشتر از مجموع تلفات سرطان پروستات، سرطان سینه، ایدز و حوادث جاده ای است.
۳- آمبولی ریوی یکی از اجتناب پذیرترین عوامل مرگ و میر در جهان به شمار می رود. در این بیماری، در یکی از سرخرگ ها یا بافت ریه لخته خون ایجاد می شود و توانایی تنفسی

فرد را کاهش می دهد. این امر می تواند منجر به مرگ بافت ریه شود. آمبولی ریوی هر ۲۷ ثانیه یک نفر را در کشورهای غربی به کام مرگ می کشاند.
۴- شاید از ارتباط میان لخته شدن خون و سکنه مغزی اطلاعی نداشته باشید، اما تحقیقات نشان داده است دلیل ۸۵ درصد از سکنه های مغزی به وجود آمدن یک لخته

خونی بوده است. وجود لخته خون باعث انسداد رگ ها شده و در نتیجه در فرآیند ارسال مواد غذایی و اکسیژن به سلول های مغزی اختلال به وجود می آید. این امر می تواند ناشی از عوامل زمینه ای مانند چاقی، فشار خون بالا، زیاده روی در مصرف مشروبات الکلی و آریتمی قلبی (اختلال در ضربان قلب) باشد.

۵- لخته شدن خون ارتباط مستقیمی با حمله قلبی دارد. لخته شدن خون در رگ های خون رسان به عضلات قلب (رگ های کرونری) می تواند باعث اختلال در روند اکسیژن رسانی شده و در نتیجه آن حمله قلبی و مرگ برگشت ناپذیر بافت قلب بروز کند.

۶- تشخیص لخته شدن خون در ریه ها کار دشواری است. به طور معمول اگر لخته شدن خون تنها در یکی از ریه ها اتفاق افتاده باشد، ۸۰ درصد افراد نمی توانند این موضوع را تشخیص دهند. با این حال، علائم ملایمی همچون درد در قفسه سینه، تنگی نفس، گیجی و افزایش ضربان قلب می تواند از علائم این بیماری باشد.

وزارت بهداشت:

تعطیلی دو هفته ای کشور ضروری است

گروه سلامت //

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در آخرین اطلاعیه خود اعلام کرد: ۲۵۷ شهر کشور در وضعیت قرمز قرار گرفته اند و تعطیلی دو هفته ای کل کشور ضروری است در غیر این صورت احتمال افزایش آمار فوتی های روزانه به بالای ۶۰۰ نفر وجود دارد.

به گزارش ایرنا، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این اطلاعیه تصریح کرد: ۲۵۷ شهرستان شامل همه مراکز استانها و کلانشهرها از امروز (۱۸ فروردین) در وضعیت قرمز قرار گرفتند. همچنین اکنون ۱۲۹ شهرستان نارنجی، ۵۱ شهرستان زرد و ۱۱ شهرستان آبی هستند. در این اطلاعیه آمده است: سرعت افزایش بستری در خیز سراسری چهارم به مراتب شدیدتر از خیزهای قبلی است و ضروری است ستاد ملی کرونا بلافاصله دو هفته تعطیلی کامل سراسری (شامل تمامی ادارات دولتی، شرکتها و اصناف غیر ضروری)، منع کامل سفر (شامل خودروهای شخصی و وسایل نقلیه عمومی)، بیرون بر شدن همه رستورانها و غذاخوری هتل ها، محدودیت جدی تردد شامگاهی و اعمال جرایم سنگین برای هرگونه مراسم یا تجمعات در سراسر کشور وضع کند. در غیر این صورت، باید منتظر فوت حداقل ۲۰ هزار نفر از هم میهنان و آمار روزانه فوت نیز ممکن است به بالای ۶۰۰ نفر در روز برسد. به گزارش ایرنا، بر اساس آخرین اعلام وزارت بهداشت تاکنون یک میلیون و ۹۶۳ هزار و ۳۹۴ به طور قطعی به کرونا مبتلا شده اند و از این تعداد ۶۲ هزار و ۵۰۶ جان باخته اند آمار جانباختگان کرونا بعد از نوزد دوباره سه رقمی شده و دیروز تعداد ۱۷۴ فوتی ثبت شد و رکورد مبتلایان روزانه کرونا نیز با شناسایی ابتلای قطعی ۱۷ هزار و ۴۳۰ بیمار جدید شکسته شد.

تقویت استخوان ها

با گل سرسبد سفره افطار

گروه سلامت //

مصرف برخی از مواد غذایی و خورکی باعث تقویت استخوان های بدن می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از وسایت «حلوله»، با توجه به اینکه زمان بسیار کمی تا ماه رمضان باقی مانده



است بنابراین مصرف خرما به عنوان ماده غذایی مهم و انرژی زا بودن یکی از مهم ترین اولویت های هر خانواده ایرانی در سفره افطار است، خرما طعم شیرین و اشتها آوری دارد، اما میانه روی در مصرف آن بسیار مهم است، زیرا مصرف بیش از حد آن می تواند منجر به افزایش وزن شود، ولی اگر به مصرف دو یا سه دانه از آن در روز بسنده کنید، می توانید از حداکثر فواید خرما با معده ای سالم بهره مند شوید. بیشترین کالری موجود در خرما از کربوهیدرات ها تأمین می شود و حاوی برخی ویتامین ها و مواد معدنی مهم است و علاوه بر مقدار زیادی فیبر، آنتی اکسیدان زیادی نیز دارد. خرما حاوی مقادیر کافی ویتامین C، کلسیم، منیزیم، فسفر، آهن و منگنز است که تمامی آن ها به بهبود سلامت استخوان شما کمک می کنند. حفظ سلامت استخوان ها برای جلوگیری از اختلالات مرتبط با آن مانند پوکی استخوان که ناشی از کمبود ویتامین D و کلسیم است، ضروری است. از جمله مزایای خرما برای پوست این است که مقدار زیادی ویتامین C دارد که می تواند تولید کلاژن را افزایش دهد و همچنین به دلیل دارا بودن فلاونوئیدها از آفتاب سوختگی جلوگیری می کند.

آیا کودک یک تا دو ساله می تواند خرما را بدون مشکل بخورد و هضم کند؟ این سوالی است که مرکز بهداشت کودک آمریکا به آن پاسخ داده و مشروط بر اینکه کودک یک دانه کامل خرما را نخورد، این کار را تأیید کرده است؛ زیرا خوردن دانه کامل باعث خفگی می شود، اما با قطع یا له کردن آن و زیر نظر داشتن کودک هنگام خوردن آن مصرف خرما برای کودک بلا مانع است. این هشدار در مورد انواع میوه های خشک که باعث احتمال خفگی در کودکان خردسال می شود نیز داده می شود.

تشنج های کرونایی خطر مرگ را افزایش می دهد

گروه سلامت //

محققان مشاهده کردند در بین بیماران کرونایی بستری در بیمارستان، آنهایی که دچار تشنج بدون علامت شده بودند مدت طولانی تری در بیمارستان ماندند و با خطر بیشتر مرگ روبرو بودند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، بیماری کووید ۱۹ می تواند بر روی اندام های مختلف بدن از جمله مغز اثرات مخربی بگذارد. یک مطالعه جدید به سرپرستی تیم محققان بیمارستان عمومی ماساچوست نشان می دهد که برخی از بیماران کرونایی بستری در بیمارستان، تشنج را تجربه کردند که ممکن است آنها را در معرض خطر بیشتر مرگ قرار دهد. «براندون وست اوور»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «تشنج یک عارضه بسیار شایع در بیماری های شدید است. بیشتر این تشنج ها مشخص نیست؛ برخلاف تشنج که باعث می شود فرد زمین بخورد یا به حالت رعشه بیفتد یا دچار تشنج شود، تشنج در بیماران بسیار حاد معمولاً بدون این علائم است.» وی در ادامه می افزاید: «شواهد زیادی نشان می دهد که تشنج های بدون علامت می توانند به مغز آسیب برسانند و عوارض بدتری به همراه دارند.» در این مطالعه، اطلاعات پزشکی ۱۹۷ بیمار کرونایی بستری در بیمارستان که فعالیت الکتریکی مغزشان از طریق EEG اندازه گیری شده بود، بررسی شد.

کاهش اختلالات شناختی دوران پیری با خوردن آب چغندر

گروه سلامت //

نتایج تحقیق جدید نشان می دهد، مصرف آب چغندر باعث ایجاد مخلوطی از میکرو ارگانیزم های دهانی می شود که به سلامت روان و رگ های خونی مرتبط هستند.

به نقل از نیوز، چغندر و وعده های غذایی مختلف همراه با کاهو، اسفناج و کرفس از نظر نیترات غیرآلی غنی هستند و بسیاری از میکرو ارگانیزم های دهانی که در تبدیل نیترات به اکسید نیتریک نقش دارند به مدیریت رگ های خونی و انتقال دهنده های عصبی (پیام های شیمیایی در ذهن) کمک می کنند.

در افراد مسن تولید اکسید نیتریک کاهش می یابد و علت آن عروق ضعیف تر (رگ های خونی) و کاهش سلامت شناختی (ذهن) است. در مطالعه جدید محققان دانشگاه اکستر، ۲۶ فرد مسن سالم در دو فاصله ۱۰ روزه مکمل مصرف کردند، مورد اول آب چغندر غنی از نیترات و دیگری با آب دارونما بدون نیترات بود که دو بار در روز می نوشیدند. نتایج این تحقیق میزان بیشتری میکرو ارگانیزم مرتبط با عروق و عملکرد شناختی خوب را تأیید کرد که میزان میکرو ارگانیزم های مرتبط با بیماری و ناراحتی را کاهش می دهند. شایان ذکر است که فشار خون سیستمیک معمولاً پس از خوردن آب چغندر کاهش یافت. پروفیسورانی وانهاالو، استاد ارشد دانشگاه اکستر اظهار کرد: «ما در واقع به این یافته ها که پیامدهای لازم را برای پیری سالم دارد، علاقه مند هستیم.»



میکروبیوم دهانی (مخلوط میکرو ارگانیزم) را تغییر دهد. حفظ این میکروبیوم دهانی سالم در طولانی مدت احتمالاً باعث کاهش تغییرات مخرب عروقی و شناختی مربوط به پیری می شود.» محققان برای تعیین خوشه ها یا ماژول های میکرو ارگانیزم

وی افزود: «تحقیقات پیشین در مقایسه میکرو ارگانیزم دهانی افراد جوان، مسن و افراد سالم با بیماری های مزمن متمرکز بوده است، اما تحقیقات جدید برای بررسی برنامه کاهش وزن غنی از نیترات به این روش انجام شده است.»

وی ادامه داد: یافته های ما توصیه می کنند که وعده های غذایی غنی از نیترات در برنامه کاهش وزن - در این مورد از طریق آب چغندر - به مدت ۱۰ روز می تواند به طور قابل توجهی دهانی آزمایش هایی را انجام دادند که تمایل به رشد جمعی در شرایط قابل مقایسه دارد. یک ماژول (Prevotella-Veillonella) که مربوط به تحرک بود پس از مصرف مکمل نیترات، با میزان پایین تر کلاستریدیوم دیفیسیل (که می تواند روده را آلوده کرده و اسهال را تحریک کند) همراه شد. پروفیسور وانهاالو تأکید کرد: برای تأیید این یافته ها و بررسی نتایج قابل مقایسه در گروه های مختلف به تجزیه و تحلیل بیشتری نیاز است. وی اظهار کرد: «این شرکت کنندگان، افراد مسن سالم و پراثری بودند و معمولاً فشار خون خوبی داشتند. نیترات رژیم غذایی میزان فشار خون آنان را به طور معمول کاهش داد و ما مشتاقانه به دنبال بررسی این مسئله هستیم که آیا در گروه های مختلف سنی و در افراد فقیرتر این نتایج یکسان است یا خیر.»

وتنهاالو اضافه کرد: ما با همکاران دانشکده پزشکی دانشگاه اکستر برای تجزیه و تحلیل فعل و انفعالات بین میکرو ارگانیزم دهان و شناختی برای درک این مسئله همکاری می کنیم که چگونه می توان از برنامه کاهش وزن برای به تاخیر انداختن کاهش شناختی در سنین بالاتر استفاده کرد.

تجزیه و تحلیل زیادی در مورد مزایای استفاده از میکروبیوم روده سالم انجام شده است. با این حال، میکروبیوم دهان که موقعیت حیاتی فعال کردن نیترات با یک برنامه کاهش وزن غنی از سبزیجات را دارد بسیار کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

آگهی مزایده (نوبت اول)

شعبه دوم اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس به موجب پرونده شماره ۹۹۰۰۷۱۸ اجرائی دعوی عبدالرحمن بدوی فرزند احمد بطرفیت عبدالسلام سلطانی فرزند محمد، پس از کارشناسی، به شرح ذیل به مزایده گذاشته می شود.

موضوع مزایده:

- ملک به آدرس بندرعباس، محله سورو، خیابان آتش نشانی، کوچه سیلان ۵، طبقه همکف، کدپستی ۷۹۱۷۸۹۵۶۵۵ منزل آقای عبدالسلام سلطانی، ملک مورد نظر عبارتست از شش دانگ عرصه و اعیان یکبار آبرتمان دارای پلاک ثبتی ۶ فرعی از ۳۲۱۳ اصلی قطعه یک واقع در طبقه همکف به مساحت ۱۲۶/۶۵ مترمربع همچنین اعیانی احداثی با اسکلت مصالح بنایی و دیوار باربر، نمای سیمان سفید، پوشش کف سرامیک، پوشش دیوارها و سقف سفیدکاری، آشپزخانه و سرویس بهداشتی کاشی و سرامیک، کابینت آشپزخانه گالوانیزه، پنجره ها با نرده فلزی و از جنس آلومینیوم و سیستم سرمایش کولر اسپیلیت و گازی و دارای انشعاب برق و آب می باشد که برابر نظر کارشناسی ۱۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (ده میلیارد و پانصد میلیون) ریال ارزیابی و تعیین می گردد که به عنوان قیمت پایه مزایده می باشد. که با شرایط ذیل به مزایده گذاشته می شود.

- ۱- فروش نقدی است و حداکثر مهلت پرداخت بهاء یک ماه می باشد.
- ۲- کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت به عهده خریدار است.
- ۳- پیشنهاد دهندگان باید قبل از انجام مزایده در تاریخ روز مزایده با هماهنگی اجرای احکام مبلغ ۱۰٪ مبلغ ارزیابی شده را بصورت سپرده نقدی بحساب سپرده را به این اجرا تحویل نمایند.
- ۴- اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.
- ۵- مزایده در ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۴ در محل اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس واقع در رسالت جنوبی کوچه فتح المبین مجتمع قضایی شهید بهشتی بصورت حضوری بعمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید.
- ۶- در صورتی که برنده تا یک ماه از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بهاء مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسراحتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدو از سپرده او استیفا می شود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر می توانند به شعبه دوم اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند. ۲۰۶۲۸۰