گوناگون

گوش درد و گلودرد شدید یک‌طرفه از علائم احتمالی کرونا!

یک متخصص گوش و حلق و بینی گفت: طبق مشاهدات بالینی، علامت جدیدی به صورت گلودرد و گوش‌درد شدید یک‌طرفه در بیماران مشکوک به کرونا مشاهده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، کامران خداکرمی با اشاره به مشاهدات بالینی تعدادی از متخصصین گوش و حلق و بینی گفت: از اوایل اردیبهشت ماه، طبق مشاهدات بالینی تعدادی از متخصصین گوش و حلق و بینی که در گروه‌های علمی مطرح شد، علامت جدیدی به صورت گلودرد و گوش‌درد شدید یک‌طرفه در بیماران مشکوک به کرونا مشاهده شده است.

وی افزود: این علائم که گاهی با سردرد بسیار شدید و یا سایر علایم کرونا همراه بوده است، در غیاب مشکلاتی نظیر ریفلاکس اسید معده و زخم‌های دهانی مشاهده شده است. در معاینه این افراد یا هیچ اثری از قرمزی و التهاب در ناحیه حلق مشاهده نشده است و یا قرمزی مختصری روی چین‌های لوزه وجود داشته است که نمی‌توانسته این درد شدید را توجیه کند.

خداکرمی ادامه داد: در بیش از نیمی از این بیماران، تست کرونا مثبت بوده است و همچنین در تعدادی از این افراد، سایر علائم کرونا نظیر بدن درد، سردرد، علائم گوارشی و علائم عصبی نظیر کج خلقی وجود داشته است.

وی اضافه کرد: علامت بالینی دیگری که در این ایام مشاهده می‌شود وجود تیروئیدیت (التهاب درد ناک غده تیروئید) در برخی افراد است؛ با توجه به اینکه تیرویدیت در این فصل شایع نیست و بیماران بررسی شده نیز از لحاظ سن و جنسیت مستعد ابتلا به تیرویدیت نبوده‌اند می‌توان تیرویدیت را از علائم احتمالی کرونا برشمرد.

این متخصص گوش و حلق و بینی تصریح کرد: اگر کسی به گلودرد و گوش درد شدید یکطرفه‌ای مبتلا شد که بیش از چهار یا پنج روز طول کشید و علل دیگری مانند ریفلاکس اسید معده، عفونت‌های ویروسی منتشر در حلق، زخم انتهای حلق یا زبان، درد و التهاب دندان‌های انتهایی یا مفصل فک و... هم برای آن وجود نداشت می‌توان به ابتلا به کرونا شک کرد.

خداکرمی با بیان این که افراد دارای علامت گوش درد و گلودرد یکطرفه و شدید باید حتما مراقبت‌های بیشتری را انجام بدهند، خاطرنشان کرد: این افراد باید از ماسک استفاده و از تماس با دیگران خودداری کنند و با مراجعه به پزشک تحت درمان قرار بگیرند.

بدخوابی عامل تاثیر گذار در بروز افسردگی نوجوانان

طبق نتایج مطالعه جدید، نوجوانانی که خواب بسیار کمی دارند احتمالا در سنین بالاتر سلامت روانی ضعیفی خواهند داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه ردینگ انگلستان در بررسی پرسشنامه تکمیل شده توسط نوجوانان در مورد کمیت و کیفیت خواب شأن دریافتند رابطه قابل توجهی بین بدخوابی و مشکلات سلامت روان وجود دارد.

تیم تحقیق دریافت در بین ۴۷۹۰ شرکت کننده که افسردگی را تجربه کرده بودند هم در مورد کیفیت بد خواب شأن و هم در مورد میزان کم خواب شأن گزارش داده بودند، بطوریکه شرکت کنندگان مواجه با بدخوابی، مبتل به اضطراب بودند.

دکتر «فیت اورکلاد» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «آخرین تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه قابل توجهی بین خواب و سلامت روان در بین نوجوانان وجود دارد. این مطالعه تاکید دارد که افراد جوانی که دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند به شدت باید بدخوابی در دوره نوجوانی مواجه بودند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «نکته قابل توجه در مورد اختلاف در میانگین مدت خواب بین افراد دچار افسردگی در مقایسه با سایر شرکت کنندگان تنها ۳۰ دقیقه بود».

با وجود این، یافته‌ها محققان بر خواب خوب نوجوانان به منظور حفاظت از سلامت و تندرستی شان تاکید دارند.

محققان در بررسی‌های خود متوجه شدند نوجوانان گروه کنترل میانگین خواب شبانه شأن در شبهای مدرسه ۸ ساعت و در شبهای تعطیل حدود ۹.۳۰ ساعت بود.

در حالیکه نوجوانان دارای علائم افسردگی، کمتر از ۷.۳۰ ساعت در طول هفته و ۹ ساعت در تعطیلات آخرهفته می‌خوابیدند.

بنیاد ملی آمریکا توصیه می‌کند نوجوانان رده سنی ۱۴ تا ۱۷ سال معمولا به خواب ۸ تا ۱۰ ساعت در شب نیاز دارند.

پیش بینی ابتلا به سرطان ماه‌ها قبل از بروز علائم!

به‌تازگی نوعی آزمایش خون جدید ابداع شده که می‌تواند با نمونه‌گیری از DNA تومور، احتمال ابتلا یا عود سرطان را پیش‌بینی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دانشمندان انگلیسی به‌تازگی نوعی آزمایش خون جدید ابداع کردند که مبتنی بر نمونه‌برداری از DNA تومور بیماران سرطانی است.

این نوع آزمایش خون با وجود اینکه تنها از نوک انگشت بیمار نمونه‌برداری می‌کند ۱۰ برابر حساس‌تر از آزمایش‌های قبلی است این حساسیت باعث می‌شود که احتمال بروز تومورهای جدید قبل از رشد بررسی شود.

عنوان علمی این آزمایش خون جدید "بیوپسی" مایع است و می‌تواند DNA تومور را در خون تشخیص دهد و اعلام خطر کند؛ در واقع این DNA از مولکول جهش‌یافته که مستعد تومور است برای تشخیص اعتمال بیماری استفاده می‌کند.

این نوع آزمایش خون قابلیت تبدیل شدن به یک روش تشخیصی خانگی را دارد و دانشمندان احتمال می‌دهند تا چند سال آینده به یک روش خانگی تشخیص تومور تبدیل شود.

همچنین این روش تشخیصی می‌تواند به کمک بیماران سرطانی بهبود یافته بیاید تا مانع از بروز مجدد بیماری شوند.

یک جرعه کتاب

فراتر از بودن
La Plus Que Vive
نویسنده: کریستین بوبن
مترجم: حبیب گوهری‌راد
انتشارات: ترادهر

کریستین بوبن، نویسنده‌ای که زندگی را به شعر بدل کرده است در کتاب فراتر از بودن، داستان عشقی توصیف‌ناپذیر را بازمی‌گوید. عشقی که به قول احمد شاملو، شاعر معاصر ایرانی در قراسوی مرزهای تن جریان دارد. بوبن در این کتاب قفدان را به تصویر کشیده بحثی که شاید زیباترین بحث و بارزش‌ترین بخش یک عشق است.

درباره کتاب فراتر از بودن

بانویی به اسم ژیسلن، یک مادر، یک همسر، یک معشوقه، مرده است و حالا عاشق با او و خاطراتش زندگی می‌کند با او حرف می‌زند از شور عشقی که پایان نیافته می‌گوید و از قلبی که هنوز با او عشق او تپیدن باز نیاساده است. ما در این خاطرات و نوشته‌ها با کریستین عاشق همراه می‌شویم و به زندگی ژیسلن می‌رویم. ژیسلنی که از ابتدای کتاب، بوبن شروع به توصیفش می‌کند. زنی متوسط اندام، پرمشغله، قرشته‌وار، بخشنده، با کندی‌ای خواستنی در حرکات و رفتار، با عشقی سرشار به کودکان و والدین و هر کسی که دور و بر او زندگی می‌کند. زنی که در دوازدهم اوت ۱۹۹۵ وظیفه‌اش را بر این زمین خاکی به انجام می‌رساند و به سوی آرامگاه ابدی می‌شتابد. اما مرد عاشق از مرگ معشوقی که انگار همیشه دورادور در زندگی او بوده، یک منظومه بلند درباره عشق می‌سازد. فراتر از بودن کتابی است که برای همه عاشقان آشنا است و بوبن در این کتاب جوری از عشق حرف می‌زند که انگار به جای تمام عاشقان جهان زیسته است.

درباره کریستین بوبن

کریستین بوبن در سال ۱۹۵۱ در قرانسه، در شهر کوچکی به نام کروزو به دنیا آمد. کودکی آرام و بی‌دغدغه‌ای را پشت سر نهاد و در جوانی در همین شهر به تحصیلات آکادمیک پرداخت. او هیچ گاه از کروزو بیرون خارج نشده است. به اعتقاد بسیاری، کریستین بوبن یک پدیده در ادبیات قرانسوی است. بوبن قلسفه خوانده است و درون‌مایه آثارش قلسفی-عرفانی است. او جایزه معتبر **Dera maggots** که از مهم‌ترین جوایز قرهنگی-ادبی قرانسه است را نیز در کارنامه دارد. آلیس اندرسون، مترجم انگلیسی آثار بوبن می‌گوید کارهای او نه داستان‌اند و نه واقعیت نه نثرند و نه شعر، بلکه تلفیقی از این دو هستند.

بخشی از کتاب فراتر از بودن

برف کودکی است با لباسی سفید رنگ دختر بچه‌ای که تازه، اولین گام‌هایش را روی زمین می‌گذارد. به شکل دختر بچه‌ای یک ساله پدیدار می‌شود سپس از بین می‌رود و سال بعد دوباره پدید می‌آید و همیشه در همان سن باقی می‌ماند و هیچ گاه گرفتار پیری نمی‌شود. از این به بعد، تو نیز مانند آن برف یک ساله هستی که تا ابد چهل و چهار ساله باقی خواهی ماند. تو همیشه از پیر شدن می‌ترسیدی؛ حل دیگر پیری را نخواهی دید. تا ابد، هر زمان که نامت به زبان آورده شود، همان شادابی اولین برف را در خاطر زنده خواهی ساخت. من از دیدن این اولین برف، هم شاد شدم و هم غمگین. سپس شروع به برشمردن دیگر هرگزها کردم: تو دیگر هرگز برف را نخواهی دید. تو دیگر هرگز سوسن‌ها و یا آفتاب را نخواهی دید. تو به برف، به سوسن و به آفتاب تبدیل شده‌ای. و من همه جا تو را می‌یابم، حتی در کتاب‌ها.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
۱۳۹۹/۴/۴

درست آن گاه که هیچ انتظاری را ندارم، زندگی پیش روی ما مبارزه‌ای می‌نهد، تا شهامت و اراده‌مان را برای دگرگونی بیازماید. از آن لحظه به بعد، حاصلی ندارد که وانمود کنیم چیزی رخ نداده است ، یا بهانه‌ای بیاوریم که هنوز آماده نیستیم. این مبارزه منتظر ما نمی‌ماند، زندگی به پشت سر نمی‌نگرد

از کتاب شیطان و دوشیزه پریم
پائولو کوئیلو

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

تأثیر عرق کردن بر سلامت پوست

در صورتی که عرق بلافاصله بعد از انجام تمرین های ورزشی پاک نشود میتواند باعث تحریک و سوزش پوست شود بیشترین میزان عرق کردن در زمان فعالیت های بدنی شدید مثل انجام ورزش صورت می گیرد، ولی این لزوما چیز بدی نیست، به خصوص چنانچه بلافاصله بعد از پایان ورزش دوش گرفته و لیفی‌های خویش را عوض کنید

کاهش احتمال ابتلا به آکنه

عرق مادههای زیان آور حلوی باکتری را که سبب جوش می‌شوند را از بدن خارج می کند. غدد عرق به مقدار قابل توجهی، بدن را از شر این مادههای زیان آور و دیگر آلودهکنندههای پرخطر خلاص می کنند.

تسهیل روند بهبود زخم‌ها

غدد عرق محل ذخیره سلول‌های بنیادی بالغ هستند که در فرآیند بهبودی و بسته شدن زخم ها نقش دارند. این غدد یک نوع از غدد عرق موجود در بدن هستند که به مقدار زیاد روی سطح پوست سرتاسر بدن وجود دارند.

تعریق چطور به صورت مثبت بر پوست تأثیر می‌گذارد؟

تعریق یک روش طبیعی لایه برداری و درمان خشکی پوست و همچنین دیگر شرایط پوستی است. این به دلیل آن است که عرق حلوی مواد معدنی، نمک و اوره است. همچنین، تعریق به از بین بردن باکتری ها، چربی و ناخالصی ها، و سم زدایی بدن کمک می کند. یکی از اعمال مهم پوست تنظیم حرارت میباشد که این عمل به وسیله تعریق در سطح پوست صورت میگیرد و به این معنی که در زمان گرمای زیاد غدد عرق فعال شده و عمل تعریق را انجام میدهند و در نتیجه تبخیر رطوبت سطح پوست، ایجاد خنکی در سطح بدن می گردد و درغیر این صورت افراد دچار تب غیرعفونی یا در حقیقت افزایش حرارت ناشی از این اختلال می شوند.

از طرف دیگر وجود تعریق سطح پوست با تنظیم رطوبت پوست در حد عادی، باعث ترمی پوست ودر حقیقت به جلوگیری از خشکی پوست هم کمک می کند.

به گفته دکتر ویتنی بووی-متخصص پوست در نیویورک، عرق حلوی جایگزین های طبیعی برای آنتی بیوتیک ها به اسم پیتیدهای ضد میکروب است. یک پپتید ضد میکروب خاص در عرق به اسم« درمسیدین» از طریق غدد عرق به پوست پمپاژ می شود و پوست را پوشش می دهد، از این جهت، لایه محافظ دربرابر عفونت ناشی از میکروب ها و ماده های زیان آور دیگر شکل می گیرد.

باجامعه همراه‌باشید

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 و از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

ثبت تاریخ اعتبار در دفترچه‌های درمانی حذف می شود

معاون فرهنگی سازمان تأمین اجتماعی، با بیان اینکه در سال جاری شاهد تحول دیجیتال در سازمان خواهیم بود، گفت: اعتبار دفترچه‌های درمانی از طریق سامانه‌های اینترنتی و کد دستوری استعلام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، عادل دهدشتی، در جلسه‌ای با اعضای خانه صنعت، معدن و تجارت گفت: در مرحله بعد حذف کامل دفترچه‌های کاغذی و احراز هویت بیمه شدگان در مراکز درمانی طرف قرارداد را احتمال می کنیم و پیش‌بینی می‌شود که با تحقق کامل این برنامه بیش از ۵۰ درصد مراجعات به شعب و کارگزاری‌های تأمین اجتماعی کاهش یابد.

وی با تأکید بر اینکه مجموعه سازمان تأمین اجتماعی مکلف به شنیدن سخنان شرکای اجتماعی است، افزود: دیدگاه‌ها و نقطه نظرات نمایندگان تشکل‌های کارگری و کارفرمایی مورد توجه مدیریت سازمان قرار دارد و در جلسات مربوط به تنقیح و تاخیص بخشنامه‌ها نیز نمایندگان تشکل‌ها حضور فعال دارند. معاون فرهنگی، اجتماعی و امور استان‌های سازمان تأمین اجتماعی، گفت: ارتقا جایگاه سازمان در افکار عمومی و تقویت سرمایه اجتماعی از طریق گفتگو با شرکای اجتماعی قابل انجام است و تشکیل اتاق‌های فکر با مشارکت شرکای اجتماعی با هدف گفتگوی مستمر را پیگیری می‌کنیم. دهدشتی ادامه داد: ارتباط نزدیک و سازمان یافته با شرکای اجتماعی در سازمان تأمین اجتماعی پیگیری و تداوم این جلسات منجر به ایجاد تفاهم و زبان مشترک با شرکای اجتماعی می‌شود. وی با اشاره به اینکه لایحه احیای شورای عالی تأمین اجتماعی در حال تهایی شدن در دولت و ارسال به مجلس شورای اسلامی است، گفت: احیای شورای عالی تأمین اجتماعی، منجر به تقویت سه جانبه گرایی می‌شود و شورای عالی تأمین اجتماعی متناسبه با شرایط پس از پیروزی انقلاب اسلامی شکل خواهد گرفت. دهدشتی، همچنین از ایده برگزاری دوره‌های آموزشی مرتبط با سازمان تأمین اجتماعی برای کارفرمایان استقبال کرد و گفت: دوره‌های آموزشی با کیفیت و موثر برای کارفرمایان و همچنین کارکنان کارگاه‌ها به منظور آشنایی هرچه بیشتر با مقررات و رویه‌های سازمان تأمین اجتماعی برگزار می‌شود.

دریچه

روش صحیح استفاده از ضدعفونی کننده‌های دست

یکی از بهترین و ساده‌ترین روش‌ها برای ضدعفونی کردن دست‌ها استفاده از ژل یا مایع ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل است اما ممکن است برخی افراد زمان و شیوه صحیح استفاده از آن‌ها را ندانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا ضدعفونی کننده‌های دست بر پایه الکل می‌تواند به از بین بردن میکروب‌ها کمک کند اما بر روی همه میکروب‌ها مؤثر نبوده و برای برخی موادی که ممکن است روی دست شما باشد اما تاثیر نداشته باشد و کاری نکند. مطالعات آزمایشگاهی مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) نشان می‌دهد ضدعفونی کننده‌های دست بر پایه الکل ساخته شده از ۶۰ درصد اتانول و ۷۰ درصد ایزوپروپانول قادر به غیرفعال کردن تمامی ویروس‌هایی است که از نظر زنتیکی با بیماری کووید-۱۹ مرتبط هستند. کارشناسان توصیه کردهاند دست‌ها را به طور مرتب و در هر زمانی که ممکن است به ویژه زمانی که کثیفی آن‌ها با چشم قابل مشاهده است با آب و صابون بشویید اما می‌توانید از ضدعفونی کننده دست هم در کنار شستشو و با آب و صابون و برای اطمینان بیشتر با برای زمان‌هایی که آب و صابون در دسترس نیست ، استفاده کنید. فراموش نکنید که ضدعفونی کننده دست جایگزین شستشو و با آب و صابون نبوده و به محض دسترسی به آب و صابون حتی در صورت استفاده از ضدعفونی کننده باید دست‌های خود را بشویید. ذکر این نکته نیز مهم است زمانی که دستانتان به وضوح کثیف بوده یا مواد شیمیایی خاصی روی دستانتان است. تمی‌تواند از ضدعفونی کننده برای تمیز کردن دستان خود استفاده کنید. ضدعفونی کننده‌های دست برخی میکروب‌ها از جمله انگل کریپتوزپوریدیوم، باکتری کلاستریدیوم دیفیسیل و توروویروس‌ها را تیز از بین نمی‌برند. کارشناسان استفاده از ضدعفونی کننده‌هایی با حداقل ۶۰ درصد الکل را توصیه می‌کنند بیشتر محصولات حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل هستند اما تصور نکنید که درصدهای بالاتر موثرتر هستند ، برای بیشترین تاثیر باید این ضدعفونی کننده‌ها را با آب تا ۶۰ درصد رقیق کنید در مواردی از جمله پس از دست دادن، لمس سطوح مختلف در مکان‌های عمومی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، تماس با حیوانات، خرید از فروشگاه و غیره می‌توانید دست‌های خود را با ضدعفونی کننده تمیز کنید. برای استفاده صحیح از ضدعفونی کننده‌های دست ابتدا مقدار توصیه شده بر روی جلد محصول را در کف یک دست قرار دهید. سپس دستان خود را به هم بمالید تا مه‌حلول تمام دستان از جمله بین انگشتانتان را مانند زمانی که دست‌های خود را می‌شویید پوشش دهد و سپس صبر کنید تا مه‌حلول در معرض هوا خشک شود. مواظب باشید ژل یا محلول ضدعفونی کننده را از دسترس کودکان خردسال دور نگه دارید. زیرا در صورت بلعیدن می‌تواند بسیار خطرناک و حتی کشنده و مرگبار باشد. در محیط و شرایطی مانند بیمارستان‌ها که میزان عفونت بالاست، استفاده از ضدعفونی کننده‌ها توصیه نشده و باید مرتب از آب و صابون برای شستشوی دست‌های خود استفاده کنید. بنابر گزارش سایت تخصصی "وری‌ول‌هلث"، متخصصان شستشوی مرتب دست‌ها را در طول روز به ویژه پس از استفاده از سرویس بهداشتی یا پیش از صرف غذا با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه توصیه می‌کنند.

گلکده

۸ گیاه آپارتمانی که کارشان خواب آور بودن است

یکی از ساده‌ترین روش‌های رفع بی‌خوابی شبانه و داشتن آرامش استفاده از گیاه خواب یا بهتر است بگوییم گل‌های آپارتمانی است که بخشی از خواص آنها خواب آور بودن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تمتاک، راه‌های بیشماری برای خوابیدن بهتر مثل خاموش کردن تلفن ، کولر ، تمیزی رختخواب و ... وجود دارد اما تکنه ی دیگری وجود دارد که خیلی با آن آشنا نیستید، به توشئ تمتاک گذاشتن گل و گیاه در اتاق خواب برای داشتن خواب بهتر فوایدی مثل رطوبت هوا ، بهترشدن حال، بهبود کیفیت هوا و... دارد.

۱- گل ماز: این گیاه مقداری بلند، سخت و محکم است و معمولا در داخل تکه داری می شود که تعمونه های دیگر آن به عنوان گل زبان مادر شوهر می شناسند که به از بین رفتن تیتروژن کمک می کند.

۲- پیچک: علاوه بر زیبایی این گل بسیار سخت است و خیلی تیاز به مراقبت ندارد و هوا را از سموم مانند بنزن ،فرمالئدید پاک می کند.

۳- گل افتابگردان: اگر می خواهید به اتاق خوابتان یک مقدار رنگ بدهید، گل آفتابگردان گزینه ی خوبی است. این گل حدود ۴ قدم رشد می کند و رنگ زیبایی دارد و همچنین تکه داری آن آسان است و به از بین رفتن آلرژی هم کمک می کند.

۴- اسطوخودوس قراسوی: اسطوخودوس رایحه خوبی دارد و برای ماساژ درمانی مفید است و طبق گزارشات بدست آمده وقتی رایحه و بوی خوبی در فضا پیچیده باشد، ۷۱ درصد خواب را راحتر می کند. اسطوخودوس، بو-توبر و رنگ خوبی به محیط می دهد.

۵- زنبق (تیلوفر): صلح: این گیاه یکی دیگر از گیاه هایی است که داخل منزل تکه داری می شود و هوا را پاکسازی و گازها را بی اثر می کند و ضد آلرژی است و تیاز به مراقبت چندانی تدارد.به گزارش تمتاک ، این گزینه بهترین انتخاب برای طراحی های مدرن منزل است و آب کمی هم می برد.

۶- گل گربه اجبیز: این گیاه برای منازلی که وسایلی مثل فرش دارند مناسب است چون آلرژی را قبل از اینکه روی وسایل بنتشیند از بین می برد و تنفس را راحتر می کند.

۷- گیاه همیشه بهار چینی: این گیاه بزرگ است و برگ های باریکی دارد. مراقبت از آن بسیار ساده است و در تور کم خوب رشد می کند.اگر دوست دارید اتاق خوابتان را تاریک نگه دارید، بهترین گزینه است.

۸- سوگی (نوعی گیاه زاپنی): این گیاه در ماساژ درمانی بسیار معروف است و احساس آرامش را بالا می برد. درنتیجه بهترین گزینه برای اتاق خواب.استایل گیاه تنوع بسیاری دارد و بتایر سلیقه می توانید برای اتاق خواب به کار ببرید.

کاوش

کدام اتومبیل ها باید روزانه ضد عفونی شوند

اتومبیل می تواند یکی از راه های انتقال ویروس کرونا باشد که برهمین اساس ضدعفونی وسیله نقلیه از اهمیت زیادی در پیشگیری از انتقال ویروس برخوردار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، یکی از راه های انتقال ویروس کرونا تماس پوست با سطوح یا اشیای آلوده است. به عنوان مثال، قرد می تواند ویروس کرونا را با لمس یک سطح یا شی که ویروس روی آن است و سپس لمس کردن دهان، بینی یا احتمالا چشمان خود دریافت کند. ویروس می تواند به مدت چندساعت روی برخی سطوح فعال بماند و موجب افزایش انتقال بیماری شود. با توجه به اینکه اتومبیل برای رفتن به سر کار یا خرید مایحتاج زندگی مورد استفاده قرار می گیرد، آیا لازم است روزانه ضدعفونی شود؟ مهم‌ترین چیزی که باید در مورد ویروس کرونا روی سطوح دانست این است که به راحتی می توان آنها را با ضدعفونی کننده‌های خانگی که ویروس را از بین می برند غیرفعال کرد. مطالعات نشان داده اند که ویروس می تواند تا ۷۲ ساعت بر روی پلاستیک و فولاد ضد زنگ، کمتر از ۴ ساعت روی مس و کمتر از ۲۴ ساعت روی مقوا زنده بماند. در صورت عدم اطمینان از سواز شدن افراد آلوده لازم است پس از هر سواز و پیاده شدن، سطوح در تماس ضدعفونی شوند. برای سطوح سخت در قسمت داخلی وسیله نقلیه مانند صندلی های سخت، دسته صندلی، دستگیره درب، دستگیره کمربند ایمنی، کنترل نور و هواد هرا و پنجره ها و اجزایی که بیشتر در معرض آلودگی هستند، اگر چرک قابل مشاهده وجود دارد باید ابتدا از آب و شوینده و سپس از مواد ضدعفونی کننده مناسب استفاده شود. برای قسمت های نرم تر خودرو مانند صندلی های پارچه ای جهت ضدعفونی از یک شوینده مناسب برای سطوح نرم و قابل نفوذ استفاده شود. قرمان اتومبیل از قسمت‌هایی است که در تماس مکرر قرار می گیرد و بایستی با ماده مناسب ضدعفونی شود. هنگام ضد عفونی کردن، زمان کافی در نظر گرفته شود تا مواد اثر ضد عفونی کنندگی خود را اعمال نمایند در همه مراحل تمیز و ضد عفونی کردن از دستکش استفاده شود. برای سطوح الکترونیکی داخل اتومبیل که به طور مکرر لمس می شوند، مانند دستیه‌های صوتی تصویری یا صفحه نمایش لمسی، ابتدا گرد و غبار قابل مشاهده پاک شود و برای ضد عفونی کردن، از دستمال مرطوب یا اسپری حاوی الکل ۷۰ درصد استفاده شود.