گوناگون

درخواست ابتکار برای درج نام مادر در کارت ملی هر ایرانی

معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده، در توئیتی خواستار درج نام مادر در کنار نام پدر در کارت ملی ایرانیان شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، معصومه ابتکار روز یکشنبه در این توئیت و در پاسخ به ابراز خرسندی یک شهروند از افزوده شدن نام مادرش در مشخصات فرم ثبت نام برای دریافت فلوشیپ نوشت: طی مکاتبه ای حدود دو هفته قبل، از وزیر کشور درخواست کردم همانطور که در شناسنامه نام مادر کنار نام پدر آمده، در کارت ملی هم از این به بعد نام مادر درج شود تا هر ایرانی بفام پدر و مادر، هر دو شناخته شود.

زبان «چینی» و زبانهای های خارجی جدید وارد مدارس می شوند؟

سرپرست معاونت برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش درباره جایگاه زبان های خارجی در تدوین راهنماهای برنامه درسی تحولی و احتمال ورود زبان های خارجی جدید به فهرست آموزشی زبان های خارجی مصوب توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی محبی درباره جایگاه زبان های خارجی در تدوین راهنماهای برنامه درسی تحولی و ورود زبان های خارجی جدید به فهرست زبان های خارجی مصوب، اظهار کرد: در برنامه درسی ملی و مصوبات شورای عالی، تدریس زبان‌های انگلیسی، فرانسه، آلمانی، ایتالیایی، اسپانیایی و روسی تصویب و به رسمیت شناخته شده است.

وی افزود: در واقع از گذشته، به جز زبان انگلیسی، امکان انتخاب و تدریس زبان های دیگر هم وجود داشته و انتخابی بوده، هرچند زبان انگلیسی زبان غالب است.

سرپرست معاونت برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی درباره زمان بازنگری و تصمیم گیری در این باره گفت: راهنمای برنامه درسی زبان خارجی یکی از ۱۱حوزه تربیت و یادگیری است که در راهنماهای برنامه درسی که قرار است تا آخر سال به سرانجام برسد گنجانده شده و این موضوع نیز بررسی می شود.

محبی ادامه داد: این احتمال وجود دارد که بحث زبان های خارجی دیگر هم برای سال آینده به طور جدی مطرح شود.

بیماری «کف دست» را بشناسید

بیماری کف دست یا «دوپویترن» یک ناهنجاری و تغییر شکل ظاهری است که در مردان شیوع بیشتری دارد و می تواند فعالیت‌های روزمره فرد را تحت تاثیر قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد علی اخوت پور- فوق تخصص ترمیمی دست، گفت: علت این بیماری احتمالا ژنتیک است که در آن بافت همبند کف دست به تدریج دچار کاهش طول و انقباض شده و این مسئله موجب خم شدن انگشتان دست می شود.

وی، بیماری دوپویترن را مختص سفید پوستان برشمرد که در سیاهپوستان نادر است و خاطرنشان کرد که در مردان این بیماری شیوع بیشتری دارد.

این فوق تخصص ترمیمی دست، ادامه داد: این بیماری بیشتر انگشت حلقه را درگیر می کند اما ممکن است انگشتان دیگر را نیز درگیر کند. معمولا بیماری از انگشت حلقه شروع می شود و به انگشتان مجاور سرایت می کند.

به گفته اخوت پور، بعد از اینکه بیماری شروع شد یک نقطه سفت در زیر پوست کف دست بیمار احساس می شود. سپس این نقطه سفت تبدیل به یک طناب سفت می شود و آرام آرام شروع به جمع کردن پوست کف دست می کند و هنگامی که پوست کف دست سفت شد، انگشتان نیز شروع به خم شدن می کنند.

وی با بیان این مطلب که معمولا مبتلایان به این بیماری درد ندارند، سیر بیماری را پیشرونده و آهسته برشمرد و تاکید کرد: در این بیماری جراحی زمانی انجام می پذیرد که بیمار نتواند کف دست خود را کاملا صاف روی سطح میز قرار دهد به عبارت دیگر هنگام سجده نتواند کف دست خود را مستقیم و صاف روی زمین قرار دهد. این وضعیت از نظر بالینی معادل حالت خم شدن مفصل انگشتان با زاویه ۳۰ درجه است.

اخوت پور بااشاره به شیوع بیشتر بیماری دوپویترن در مردان؛ تشخیص این بیماری را صرفا بالینی عنوان کرد و یادآور شد که نتایج تمامی آزمایشات و اقدامات تشخیصی در فرد مبتلا کاملا طبیعی است و بیماری با معاینه بالینی متخصص تشخیص داده می شود.

عضو هیئت علمی بیمارستان طالقانی در ادامه گفت: علیرغم سیر کند و پیشرونده بیماری، درمان قطعی برای پیشگیری از پیشرفت آن وجود ندارد. تنها درمان استاندارد برای این بیماری عمل جراحی است.

اخوت پور در پایان خاطرنشان کرد: در حال حاضر با توجه به شیوع بیماری کرونا، از آنجا که عمل جراحی دوپویترن اورژانس نیست در بیماران ابتلا به کووید۱۹ عمل جراحی به تعویق می افتد.

یک جرعه کتاب

برنامه عملی برای تغییر عادت همین حالا عادت‌هایت را تغییر بده
نویسنده: رابرت هنسلی
مترجم: فاطمه باغستانی
نشر جیحون

پیام آشنا: کتاب همین حالا عادت‌هایت را تغییر بده نوشته رابرت هنسلی، با ترجمه فاطمه باغستانی منتشر شده است.

این کتاب به شما یک برنامه عملی برای تغییر عادت‌هایتان می‌دهد و کمک می‌کند تا عادت‌های بد خود را کنار بگذارید و با تغییر آن‌ها در زندگی خود تحول ایجاد کنید.

درباره کتاب برنامه عملی برای تغییر عادت

همه انسان‌ها عادت‌هایی دارند. بعضی از این عادت‌ها خوب و بعضی دیگر بد است. دیگران شما را با رفتارهایتان می‌شناسند و هویت اجتماعی شما بر اساس رفتارهایتان شکل می‌گیرد. به همین دلیل مهم است از عادت‌های بد و آزاردهنده فاصله بگیرید.

اگر حس می‌کنید عادت‌هایتان باعث عدم تمرکز شما می‌شود، طوری که نمی‌توانید به دنبال هدف‌هایتان بروید، باید از شر آن‌ها خلاص شوید و به دنبال عادت‌های مثبت بروید. این کتاب به شما کمک می‌کند از عادت‌های منفی فاصله بگیرید.

انگیزه نیز عامل مهمی در ایجاد عادت است. بنابراین رابرت هنسلی در کتاب همین حالا عادت‌هایت را تغییر بده به شما انگیزه‌ی زیادی می‌دهد تا انرژی مورد نیاز برای تغییر عادت‌ها را در اختیار داشته باشید. به واقع، عادت چیزی قدرتمند است و اگر بتوانید آن را بشناسید، تغییری حقیقی در زندگی خود ایجاد کرده‌اید.

عادت‌های خوب بسازید، عادت‌های بد و کهنه را دور بریزید کتاب برنامه‌ی عملی برای تغییر عادت به شما یاد می‌دهد چطور این کار را انجام دهید.

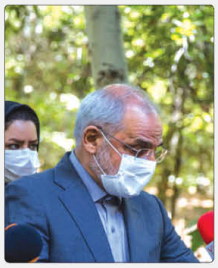
خواندن کتاب برنامه‌ی عملی برای تغییر عادت را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که به دنبال یک راه برای تغییر مثبت در زندگیشان هستند پیشنهاد می‌کنیم.

ساعات تدریس در مدارس کوتاه شد

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه در دو هفته گذشته مدارس فعال بوده و در برخی مدارس از ۲۰ تا ۸۰درصد دانش‌آموزان در کلاس‌ها حضور پیدا کرده اند، گروه بندی شده اند و در روزهای مختلف به مدرسه می آیند، گفت: ساعات تدریس کوتاه شده و پروتکل های ایلاتی وزارت بهداشت در اختیار مدارس قرار داده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن حاجی میرزایی با بیان اینکه بیش از دو هفته از آغاز سال تحصیلی گذشت، اظهار کرد: لازم است از همکاران عزیزم در سراسر کشور، مدیران مدارس، دانش آموزان و خانواده ها که همراهی کردند و با حضورشان در مدرسه و پیگیری امر آموزش مسیر آینده تحصیلی فرزندشان را روشن کردند، قدردانی کنم. وی افزود: وقتی کرونا شیوع پیدا کرد با مسائل متنوعی روبرو شدیم که یکی از این مسائل بسیار پراهمیت آموزش در کشور بود و باید راه حلی برای تداوم آموزش پیدا می کردیم؛ اما در کنار آن باید از سلامت فرزندان عزیزمان و همکاران فرهنگی اطمینان پیدا می کردیم. وزیر آموزش و پرورش در ادامه بیان کرد: کسانی که به ما توصیه می کنند برای حفظ سلامت دانش آموزان مدرسه را تعطیل کنیم، راه حل درستی نمی دهند و کسانی که سیاست های بازگشایی مدارس را نقد می کنند باید به این سوال پاسخ دهند که راه حل آنها برای استمرار آموزش چیست؟ آیا سیاست متفاوتی از سیاستی که ما انتخابی کردیم پیشنهاد می کنند؟ حاجی میرزایی با بیان اینکه ما به جای آنکه دانش آموزان و خانواده ها را ملزم کنیم؛ مجموعه خودمان را ملزم کردیم که آموزش را در دسترس همه دانش آموزان قرار دهند، گفت: هم آموزش حضوری و هم غیرحضوری پیش بینی کردیم. به تشخیص خانواده ها احترام گذاشتیم و اعلام کردیم اگر خانواده ای علی رغم همه مراقبت های ما و مدرسه باز هم نگران هستند، حضور فرزندشان در مدرسه لزومی نیست و می توانند از دیگر روش های آموزش استفاده کنند. وی افزود: همچنین اعلام کردیم که آموزش حضوری را ترجیح می دهیم؛ زیرا کارکردهای مدرسه متفاوت است و همچنان که کرونا، سلامت بچه ها را تهدید می کند، دوری از گروه همسالان و روابط اجتماعی در محیط آموزشی به سلامت جسمی، روحی، روانی و اجتماعی شان آسیب می زند. وزیر آموزش و پرورش افزود: راه حل سنجیده راه حلی است که ضمن توجه به سلامت، به نیازهای آموزش فرزندان هم توجه کند. خدمات لازم را ارائه کردیم و اختیار تصمیم گیری را به خانواده ها دادیم و به شخصیت آنها احترام گذاشتیم. حاجی میرزایی با بیان اینکه در دو هفته گذشته مدارس فعال بوده و در برخی مدارس از ۲۰ تا ۸۰درصد دانش‌آموزان در کلاس‌ها حضور پیدا کرده اند، گروه بندی شده اند و در روزهای مختلف به مدرسه می آیند، گفت: ساعات تدریس کوتاه شده و پروتکل های ایلاتی وزارت بهداشت در اختیار مدارس قرار داده شده است. وی افزود: وزارت بهداشت در هفته اول از بیش از ۱۵هزار مدرسه بازدید کرد که بیش از ۷۵درصد، پروتکل ها را به صورت کامل رعایت کرده بودند. برخی مناطق که رعایت نکردند اخطار گرفتند و روند اصلاح شد. وزیر آموزش و پرورش تاکید کرد که از انجمن اولیا و مربیان و خانواده ها خواسته ایم نظارت کنند. اسباب کار را فراهم کرده ایم بدون اینکه لزوم و اجباری وجود داشته باشد. امیدوارم با کمک خانواده ها سال آموزشی باکیفیتی داشته باشیم و اجازه ندهیم فرزندان ما از نظر آموزشی دچار آسیب شوند.



مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه های سلامت

افزایش احتمال مرگ بیماران سرطانی در صورت ابتلا به کووید۱۹

محققان "دانشگاه سینسیناتی University of Cincinnati" در مطالعه اخیرشان دریافته‌اند برخی از روش‌های درمانی سرطان در صورت ابتلای بیماران سرطانی به کووید-۱۹ ممکن است احتمال مرگ آنها را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، یافته‌های این مطالعه که در کنگره مجازی انجمن سرطان شناسی اروپا ۲۰۲۰ ارائه شده است، راه جدیدی را برای درمان‌های ضد سرطانی در بیماران سرطانی مبتلا به کووید-۱۹ ارائه می‌دهد.

دکتر "تریشا وایز دراپر (Trisha Wise-Draper)" سرطان شناس و نویسنده اصلی این مقاله گفت: بیماران مبتلا به سرطان مستعد ابتلا به عفونت ناشی از کووید-۱۹ و عوارض ثانویه آن هستند. میزان بستری شدن این افراد در بیمارستان‌ها بالاتر است و بیش از ۴۰ درصد آنها به نوع وخیم این بیماری مبتلا می‌شوند که این موضوع احتمال مرگ آنها را افزایش می‌دهد.

درمان سرطان در عرض چهار هفته از زمان تشخیص کووید-۱۹، با میزان بالاتری از عوارض همراه بود اما در مورد درمان قبل یا بعد از آن بازه زمانی اطلاعات کمی در دسترس است. در مطالعه قبلی کنسرسیوم سرطان و کووید-۱۹ با آزمایش بر روی گروه کوچکتری از بیماران، متوجه شدیم که چندین عامل از جمله سن، جنسیت، سابقه استعمال سیگار و سایر شرایط سلامتی از جمله سرطان فعال احتمال مرگ را افزایش می‌دهد. اکنون ما در حال بررسی ارتباط بین زمان درمان ضد سرطان و عوارض مرتبط با کووید-۱۹ و همچنین احتمال مرگ بیماران هستیم.

از ۳ هزار و ۶۰۰ بیمار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته از ۱۲۲ موسسه در سراسر کشور طی این مطالعه، ما دریافتیم که مرگ و میر در بین بیماران سرطانی که یک تا سه ماه قبل از تشخیص کووید-۱۹ تحت درمان بودند بالا بود و این میزان در بیماران تحت درمان با شیمی درمانی / ایمنی درمانی بالاتر نیز بود.

میزان مرگ و میر به ویژه در کسانی که آنتی بادی‌های مونوکلونال ضد CD۲۰ (که به طور معمول برای تخریب سلول‌های غیر طبیعی B مشترک برای برخی از لنفوم‌ها استفاده می‌شود)، یک تا سه ماه قبل از کووید-۱۹ دریافت می‌کردند، بسیار بالاتر بود. محققان گفتند: به هر شکل این خبر خوبی برای بیمارانی که با سرطان مبارزه می‌کنند، نیست. استفاده از روشهای درمانی هدفمند به ویژه آنهایی که باعث تضعیف سلول‌های ایمنی بدن می‌شوند در بازه یک تا سه ماه قبل از تشخیص کووید-۱۹ با مرگ و میر بسیار بالا، تا ۵۰ درصد همراه است. ما قبلا گزارش کردیم که ایمنی درمانی برای استفاده در بیماران مبتلا به سرطان و کووید-۱۹ بی خطر است، اما این یافته‌ها اطلاعات بیشتری در مورد درمان‌های ضد سرطانی برای بیماران ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد ایمنی درمانی و مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی با هم، ممکن است منجر به بدتر شدن وضعیت بیمار شود. تحقیقات بیشتری برای تایید این یافته‌ها نیاز است و ما همچنان به بررسی تأثیر همه گیری این بیماری بر این گروه از بیماران خواهیم پرداخت.

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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

کافه بانو

یک صبحانه جانانه

داشتن یک سیب زمینی پخته و کمی پنیر پیتزای رنده شده در یخچال، مشکل خودتن چند روز در میان یک صبحانه جانانه را مرتفع می کند. در حین آماده شدن برای خروج از منزل، سیب زمینی پخته را به ورقه های یک سانتی برش بزنید و کف یک تابه نسبتا چرب (در حدی که کف سیب زمینی نسوزد و کمی طلایی شود) قرار دهید. پنیر پیتزای رنده شده را طوری رویش بریزید که در طرف نریزد. در صورت تمایل، یک تخم مرغ پخته را ورقه ورقه کنید و بر روی پنیر قرار دهید و در تابه را بگذارید. حدود ۵ تا ۸ دقیقه فرصت دهید تا پنیر با دمای مناسب به ماندت دم برنج پخته شود. گرچه دسترسی به فر کمک می کند تا این لقمه زودتر و لذیذتر آماده شود- اما نبود فر نباید باعث عدم دستیابی به چنین لقمه لذیذی شود. به محض پخته شدن پنیر و طلایی شدن زیر سیب زمینی، آن را با کفگیری نوک تیز بردارید و میان دو تکه نان که بهتر است از نان های محلی باشد تا ماشینی (نان تست، نان باگت و ...) قرار دهید و در حین رفتن به محل کار نوش جان کنید. لازم به ذکر است که سرد شدن این لقمه جانانه هم طعم متفاوت خودش را دارد.

صبحانه، تضمینی برای داشتن یک روز پربار:

هرگز بدون خوردن صبحانه، روز خود را آغاز نکنید. با عسل شروع کنید. یک قاشق مرباخوری عسل را در شیر یا چای داغی افتاده بریزید و خون را در مغزتان به جریان بیندازید و در ساعات اولیه روز، شرایط را برای بهتر فکر کردن و تصمیم گیری صحیح فراهم نمایید. قسفر بلند پروازی را افزایش می دهد و روی بالاضافه بعد از خوردن، حافظه را قوی و فعال می کند و عسل مملو از این دو عنصر است. با این حساب سیاستمداران و تجار موفق عسل زیادی می خورند. در برنامه غذایی روزانه تان یک قاشق مرباخوری عسل، یک فنجان شیر و یک عدد خرما قرار دهید. در این صورت تا ظهر با کسری نیرو مواجه نخواهید شد. در برنامه هفتگی، سه عدد تخم مرغ، یک پیاله کوچک از مربایی که دوست دارید، یک وعده خامه، یک وعده حلوا ارده، یک وعده خیار و گوجه، یک وعده پنیر با گردو، یک وعده شیرینربز یا سوپ فوری و یا یک سیب قرار دهید.

کاوش

تهدید مرزهای عاطفی در فضای مجازی

یک روانشناس بالینی، گفت: وابستگی و عطش دیدن و دیده شدن در فضای مجازی باعث شکل جدیدی از مشکلات و اختلافات در زندگی مشترک شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طاهره عزیزپور اظهار کرد: تمایل به شهرت و دیده شدن باعث شده تا بسیاری از افراد از غذای سفره تا لباس، ماشین، دورهمی خانوادگی و حتی مسافرت‌های خود را در معرض دید عموم قرار دهند که همین امر حریم خصوصی و تابوها را تغییر داده است، پدیده‌ای نوظهور که به دلیل نامأنوس بودن باعث به وجود آمدن اختلافات شدیدی در بین خانواده‌ها شده است. وی تصریح کرد: حریم خصوصی همیشه به معنای مرزهای شخصی نیست گاهی حریم خصوصی یک فرد با فرد دیگری مشترک و در هم تنیده است به طوری که انتشار یک عکس و یا نقل قول و خاطره در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند حریم فرد دیگری را نقض کند، در واقع بسیاری از مشکلات این روزهای زوجین ناشی از نقض حریم‌های یکی از طرفین است. این روانشناس بالینی، با بیان اینکه گاهی اختلافات زوجین ناشی از نداشتن زمان مشترک است، افزود: همیشه اختلافات به دلیل انتشار عکس و مطالب نیست، گاهی یکی از طرفین، اعتیاد به دیدن و نظر گذاشتن دارد، تماشای صفحات خانه‌های لوکس، دکوراسیون، طبیعت، حادثه، پوشاک و...، از جمله مواردی است که یکی از طرفین برای دیدن آنها تا حدی زمان می‌گذارد که فرصت در کنار هم بودن در کنار همسر را از دست می‌دهد تا جایی که همین امر رابطه آنها را به سردی می‌کشاند. عزیزپور، فضای مجازی را بستر امن برای شروع روابط «فرازناشویی» دانست و افزود: خیانت آنلاین مهم‌ترین پدیده دنیای مدرن است، موضوعی که صدمات جدی به خانواده وارد می‌کند.

در واقع خیانت آنلاین در فضای مجازی می‌تواند توجه فرد را از شریک زندگی و حتی فرزندانش منحرف و نسبت به آنها بی توجهی کند تا جایی که فرد را مجبور به پنهان کاری و دروغ‌های متعدد کند. وی اضافه کرد: فرار از دغدغه‌های روزانه، مشکلات اقتصادی، عدم ارتباط مناسب با همسر، خلاء عاطفی، نگاه تفریحی و سرگرمی تنها بخشی از دلایل خیانت آنلاین محسوب می‌شود که افراد با چنین بهانه‌هایی درگیر آن می‌شوند. عزیزپور ادامه داد: خیانت آنلاین و برقراری روابط اینترنتی ابعاد مختلفی دارد اگر صحبت کردن مجازی به صورت غیر معمول با فرد سوم هم جایگزین رابطه کلامی بین زوجین شود، آن هم مشمول خیانت خواهد شد

در نتیجه باید در استفاده از شبکه‌های مجازی احتیاط شود و نباید به سادگی از آن گذشت. وی اظهار کرد: افرادی که دچار ناراحتی، خلع و حتی مشکل با همسر خود هستند باید بدانند که فضای مجازی باعث منع تنش در روابط زناشویی نمی‌شود پس برای فرار از مشکلات و فراموش کردن ناراحتی‌ها نباید به این بستر پناه برد. عزیزپور خاطرنشان کرد: آسیب‌های روحی روانی، انحرافات جنسی، رواج خیانت و فساد اخلاقی تنها بخشی از تبعات استفاده بیش از حد زن و شوهر از فضای مجازی است. بر همین اساس همواره به زوجین توصیه می‌شود که در زمان‌های مشترک به جای وقت گذاشتن برای شبکه‌های مجازی به دنبال برقراری ارتباط و شناخت بیشتر همسر و خانواده خود باشند چرا که آنچه باعث آرامش افراد می‌شود، داشتن یک زندگی سالم است نه فضای مجازی.

آیا دهان‌شویه‌ها مانع ابتلا به کرونا می‌شوند؟

اگر شست وشوی درست و حسابی با دهان‌شویه برای محافظت از ویروس کرونا کافی باشد، خیلی خوب می‌شد اما متاسفانه به همین سادگی هم نیست با این وجود طبق مطالعات محققان آلمانی و انگلیسی، دهان‌شویه‌ها، سطح محافظتی بسیار محدودی دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، این سؤال که آیا ویروس کرونا می تواند با دهان شویه شسته شود، تقریبا از همان ابتدای شیوع بحران کرونا، مساله ساز بوده است. پاسخ توافق شده تاکنون این بود که چنین توصیه های خودمانی، اخبار جعلی محسوب می شود. سازمان جهانی بهداشت بارها توضیح داده که هیچ سندی دال بر اینکه غرغره کردن دهان شویه، ویروس کرونا را از بین می برد، وجود ندارد و پزشکان نیز بر این موضوع اتفاق نظر دارند اما مطالعات جدید نتایج دیگری نشان می‌دهند. نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد که با برخی دهان‌شویه‌های خاص می‌توان بار ویروسی گلو را کاهش داد. اما این مساله به خودی خود در روند بیماری تغییری ایجاد نمی‌کند اما می‌تواند مانند مخاط دهان و بینی در مقابل ویروس محافظت کننده باشد و البته فقط در موارد خاصی عمل می‌کند. به هیچ وجه استفاده به رویه از خمیردندان ها و دهانشویه های معمولی توصیه نمی شود. دلایل متعددی برای اینکه چرا ویروس کرونا به راحتی با دهان شویه از بین نمی رود، وجود دارد. جرج شلینگ مدیر سابق انستیتوی پزشکی در دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان مونیخ و پزشک خانواده می‌گوید: عفونت به آن معنا است که ویروس به حلق و فضای داخلی گلو رسیده است. این به آن معنا است که فرد باید مدام غرغره کند و همیشه دهان شویه همراه داشته باشد. اما این همه ماجرا نیست، زیرا چنین روشی عوارض جانبی نیز به همراه خواهد داشت: «استفاده از دهان شویه اغلب باعث تحریک و حمله به غشای مخاطی می‌شود. برخی از مواد موجود در دهانشویه نیز می‌توانند باعث ایجاد آلرژی یا تورم شوند. بنابراین فقط باید از دهان شویه به طور معمولی استفاده شود. توصیه به مردم این است که همان کاری که تابحال انجام می دادهاند، ادامه دهند. مثلا فقط صبح و عصر از دهان شویه استفاده کنند و استفاده بیشتر از آن منطقی نیست و غشای مخاطی را تحریک می کند.» علاوه بر این، اکنون مشخص شده که نقطه اصلی ورود ویروس کرونا، بینی است. و اگر از بین نرود از آنجا مسیر خود را به درون بدن باز می کند. اما هیچ کس نمی‌خواهد و نباید دهان شویه را از طریق بینی استفاده کند.

دهانشویه‌ها از خطر انتقال ویروس به افراد دیگر می کاهد

در عین حال چند مورد وجود دارد که دهان شویه می تواند در برابر ویروس کرونا (Sars-CoV -۲) کمک کند. البته نه به عنوان عامل محافظت کننده یا عامل بهبود دهنده. مطالعه‌ای از سوی دانشگاه روهر بوخوم نشان می دهد که می‌توان با کمک دهان شویه ها خطر انتقال را به میزان قابل توجهی کاهش داد. تونی لولیز مایستر ویروس شناس از گروه ویروس شناسی مولکولی و پزشکی در این دانشگاه توضیح می دهد: «در این مطالعه ما فعالیت ضد ویروسی دهان شویه های مختلف موجود در بازار را در برابر ویروس کرونا آزمایش کردیم و همه آنها بار ویروسی را کاهش دادند» این محققان بر این باورند که با ویروس دهان حداقل می توان بار ویروسی زیاد در حفره دهان را کاهش داد و بنابراین خطر عفونت را کاهش داد. این مساله می تواند به طور متال هنگام مراجعه به دندانپزشک مفید باشد. دندانپزشکان و دستیاران آنها بیشتر از افراد دیگر در معرض ویروس های احتمالی از راه گلوی بیماران خود هستند. زیرا مطمئنا نمی توان در طول معاینه هیچ ماسکی روی صندلی دندانپزشکی پوشید. با این حال، برای بقیه موارد زندگی روزمره، مواد استفاده دهان شویه ها علیه ویروس کرونای جدید محدود است. زیرا همانطور که توضیح داده شد، نمی‌توانیم و نباید به طور مداوم دهان خود را با مواد تحریک کننده بشوییم. مایستر توضیح می‌دهد: «مسلم است که بهداشت مناسب دهان و دندان هرگز نمی‌تواند ضرر داشته باشد. با این حال، باید تاکید کنیم که آزمایشات خود را در محیط های کشت سلولی انجام داده‌ایم و تاثیر مستقیم دهان شویه ها روی بار ویروسی در دهان و گلوی بیمار بررسی نشده است. بنابراین، نتایج مطالعات دقیقا مشخص نیست که به طورمتال میزان بار ویروسی یک فرد آلوده با استفاده از دهانشویه ها چه مقدار است و اثربخشی آن چه مدت طول می کشد» بنابراین از یک سو نباید بی رویه دهانشویه استفاده کرد و از سوی دیگر قبل از مراجعه به افراد در معرض آسیب مانند دندانپزشکان باید از مقداری دهانشویه استفاده کرد.