

ندبندها در خطر کرونا!



آتروسل نیز منتقل شوند. محققان دانشگاه منجستر اظهار داشتند که نتایج این بررسی از نظر ارتباط بین قد و تشخیص کرونا نشان می‌دهد انتقال ویروس از طریق قطرات روبه پایین تنها ممکن است. آتروسل نیز امکان پذیر است. /ابینا شد افراد قدیبلند بیش از افراد کوتاه‌ قد در معرض خطر ابتلا به کرونا قرار دارند. افته های علمی حاکی از آن است که کرونا ممکن است به جزاً طریق قطرات که آتروسلها (ذرات سبک در گرد و غبار) بزرگ‌تر هستند و نسبت به آتروسل سافت‌کمتری را در هوای زمین افتدان طی می‌کنند از طریق ذرات

که بررسی جدید از ۴۰۰ نفر در ایالات متحده و انگلیس نشان داده که افراد با قد اقلی از ۱۸۲ سانتی‌متر در مقایسه با همایان کوتاه‌تر خود دو برابر بیشتر در معرض تنبلات به کووید-۱۹ قرار دارند.

## کرونا معادلات را بر ہم می زند

وجود تحقیقات متعددی که در سال‌های اخیر و به ویژه در ماه‌های ذشته پیرامون آنتی‌بادی و میزان ایمنی بدن انجام شده است، هنوز مدت میان شدن بعد از یک بار ابتلای باحتیاط تزریق واکسن در بیماران مبتلا به جرثوماً مانند یک راز باقی مانده است و بسیاری از دانشمندان معتقدند فعلاً می‌توان در این باره نظر قطعی داد. ایمنی در برخی بیماری‌ها تا آخر عمر باقی می‌ماند اما وقتی قضیه کرونا به میان می‌آید، عده‌ای براین باورند که ممکن است یک فرد اگر با راه و بارها هم به آن مبتلا شود و در این مورد، ایمنی امری سببی تلقی می‌شود. یکی از دانشمندان مدرسه پزشکی «مونت سینای» ریباره ایمنی بدن نسبت به ویروس کرونا بااحتیاط بیشتری حرف می‌زند و می‌گوید: «اگر بخواهیم معقولانه نسبت به مدت زمان ایمنی بدن بعد از یک ابتلای کرونا صحبت کنیم، می‌توانیم یک چارچوب زمانی بیک تاسه ساله برای آن قائل شویم. اما این تنها در حوزه نظری مطرح است و مابه عنوان حقق پاید بتوانیم آن را ثابت کنیم. از آنجایی که هنوز این ادعای ثابت نشده است، به نظر می‌رسد هنوز پاید بااحتیاط در رباره مدت ایمنی بدن در مقابله بالتلای دوباره به ویروس کرونا صحبت کنیم.»

A composite image. On the left, a close-up photograph of a person's face, focusing on their eyes and nose. The person is wearing a white N95 respirator mask. On the right, a dark background featuring several red, spherical COVID-19 virus particles with prominent spikes.

بنابراین، حتی اگر در معرض ویروس قرار بگیرید، ممکن است باعفوتنی عقیم شده یا بسیار خفیف مواجه شوید که به اندازه کافی برای از پا درآوردن شما قوی نیست. توماس اسکینکر، رئیس واحد تشخیصی (Roche Holding AG) داروسازی روشه (Roche Holding AG) می‌گوید: این به معنای وجود نداشتن اینمی نیست؛ بلکه به این معناست که سلول‌های حافظه‌ای مانند سلول‌های T و دیگر سلول‌ها در دومین مرتبه ابتلای بدن به ویروس، واکنش بهتری از خودنشان می‌دهند. بنابراین بدن با واکنش شدیدی روبرو نمی‌شود. از این رو به نظر می‌رسد مکانیسم بدن برای مقابله با ویروس هرچه باشد، به شکلی با ویروس مقابله می‌کند.

دانشمندان تأکید دارند آنکه بادی‌ها تنها راهکار سیستم ایمنی بدن برای مقابله با کروناویروس نیستند؛ بلکه سلول‌های B به عنوان انواعی از سلول‌های سفید خون که نقش اینمی در بدن را ایفا می‌کنند نیز آنکه بادی‌هایی را براساس میزان درگیری بدن با عوامل بیماری زادر گذشته ایجاد می‌کنند. از سوی دیگر، سلول‌های نوع T هم مانند سلول‌های B از دیگران نوع سلول‌های سفید خونی هستند که نقش حیاتی و بسیار مهمی را در شکل دهنده واکنش اینمی بدن ایفا می‌کنند. در واقع، این سلول‌های بدن در تولید آنکه بادی‌های بیشتر کمک کرد و حتی با نابودی سلول‌های آلوده، به طور فعلی به مبارزه با ویروس می‌پردازند.

آنچه بادی کم هم  
اثریخش است  
رئیس آزمایشگاه ایما

شده‌اند.

اگر بخش است

رئیس آزمایشگاه اینمنی شناسی مولکولی دانشگاه راکفلر معتقد است برای اینمن شدن بدن، لازم نیست حتی میزان آتنی بادی هاخیلی هم بالا باشد. بلکه با میزان اندک آتنی بادی هم، بدن می‌تواند با ویروس مبارزه کنند.

او دلیل آن را وجود سلول‌های حافظه‌ای می‌داند. به طوری که سلول‌های سابقه مقابله با ویروس را در خود حفظ کرده و در مواجهه بعدی، از آن برای مبارزه استفاده می‌کنند.

به طوری که ممکن است بدن در مواجهه دوم با ویروس، واکنش بهتری هم از خود نشان دهد که اتفاقاً واکنش سریع‌تری هم خواهد بود.

او معتقد است هنوز مدرکی علمی مبنی بر ابتلای دوباره افراد به این ویروس وجود ندار. دکتر مونیکا گاندهای، استاد رشته پژوهشی و رئیس مرکز بیماری‌های عفونی دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو نیز در این باره نظر مشابهی دارد و می‌گوید: تاکنون از نظر علمی هیچ موردی مشاهده نشده است که کسی برای دومین باره ویروس کرونا مبتلا شده باشد. اما این دلیل نمی‌شود که احتمال ابتلای مجدد افراد به این ویروس وجود نداشته باشد. فعلاً هیچ چیزی را در مورد کووید-۱۹ نمی‌توان به طور قطعی رد کرد یا bostonglobe.com منبع: پذیرفت.

ری از محققان تصور کردند با ویروسی ساده طرف هستند که پس از یک بار ابتلای کی کردن داز راهکار ایمنی جمعی برای ایجاد مصونیت در بدن افراد استفاده کنند. اما تاکنون ترشدن دانش محققان از ویزیگی ها و فترار کووید-۱۹ معلوم شد ممکن است بسیاری از افراد همان روزها و هفته های اولیه شیوع کرونا به این ویروس مبتلا شوند. در اینجا می خواهیم مشاهدات بالینی چیز دیگری را نشان داد. این نزگ خطیر برای کشورهای درگیر با وجود، ضدونهایی در این باره وجود دارد. اکنون پرسش مهم این است: بدین توان از ابتلای محدود آنها حلوگیری کند؟

حقیقات نشان می‌دهد به طور متوسط، بین دیگرانی لازم برای مقابله با ویروس در بدن وجود

# تردید در پایداری ایمنی به کرونا

رزی از محققان تصور کردن دبا ویروسی ساده طرف هستند که پس از یک بار ابتلای کی کردن از راهکار ایمنی جمعی برای ایجاد مصنوبیت در بدن افراد استفاده کنند. اما ناصل ترشدن دانش محققان ازویزگی ها و رفتار کووید-۱۹ معلوم شدممکن است بسیاری از افراد همان روزها و هفته های اولیه شیوع کرونا به این ویروس مبتلا شوند. محققان در ابتداء عنوان کرده بودند که یک بار ابتلابه ویروس، برای همیشه در بدن مشاهدات بالینی چیز دیگری را نشان داد. این زنگ خطری برای کشورهای درگیر با وجود، ضدونقیض هایی در این باره وجود دارد. اکنون پرسش مهم این است: بدن تواند از ابتلای مجدد آنها جلوگیری کند؟

فعالیت کرده اند. تنها اینمی موقت ایجاد کرده و تضمینی قطعی و دائمی برای جلوگیری همیشگی از ابتلابه کووید-۱۹ نخواهد بود.

مساله کاهش میزان آنتی بادی در بیماری های دیگر هم رخ می دهد؛ برای مثال، شش ماه بعد از تزریق واکسن آبله، مقدار آنتی بادی بدن کاهش می یابد اما این واکسن به گونه ای است که تا چند دهه می تواند ایمنی لازم را برای بدن ایجاد کند. تحقیقات

بر، بدن کاهش می یابد. محققان انشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس، رماتالاعاتی جدید، عنوان کرده اند مدت طول عمر آنتی بادی ها حدود ۳۰ روز است؛ به این معنا که حدود یکمی از آنها بعد از این مدت از بین عیوروند و اثربخشی کمی در مقابله با بیروس های جدیدی دارند که وارد بدن می شوند. در واقع، افت میزان آنتی بادی بدن بعد از فروکش کردن بیفقوenton حاد، امری طبیعی است.

همان هفته‌های نخست شیوع ویروس کرونا در جهان، به افراد، راهش رامی کشد و می‌رود؛ تا جایی که بسیاری کشوهای متی که گذشت، ویروس روی دیگر خود را نشان داد و با وجود این ویروس هرگز از نزد نمود؛ بنابراین باید بیان‌ویژه‌یا آن زندگی شدن؛ عده‌ای جان سالم به دربردن و برخی نیز جان باختتند ببتلایان اینمی‌ایجاد می‌کند و احتمال ابتلای مجدد وجود ندارد. اما بعد از مدتی، یافته رونا بود تاز شیوه‌ایمنی جمعی دست بکشند و راهکار موثری را جایگزین آن کنند. به بمارانی که یک بار به کرونا مبتلا شده‌اند، تاچه مدت در برای این ویروس اینمی داشته و طفالات اخیر در واکنش به گگانی‌هایی که درباره اینمی بعد از تولید می‌کند، طی چند ماه از بین می‌رود؛ به طوری که بعد از گذشت دو تا سه ماه، میزان آنتی‌بادی تولید شده در دیده دارد که بدن در

سنان می‌دهد میران اینی بادی	به‌ایمنی درازمدت حل خوش‌نکنید
در مقطوعی کاهش یافته و سپس	ین یافته‌ها تصور قبلی را مینی
ثابت می‌شود. مقداری که در بدن	مر این که یک بار ابتلا می‌تواند
باقي می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی	برای همیشه ایمنی در بدن افراد
هستند که برای مقابله با ویروس	یچجاد کند، ازین می‌برد. ازین رو،
کافی هستند.	کی توان دریافت واکسن‌هایی هم
<b>آنتی‌بادی‌هاتنهای</b>	ده محققان ماهه‌واروی ساخت آنها
<b>دژدفایعی بدن نیستند</b>	

٧	٢	٤	١	٦	٥	٩	٣	٨	٥	٢	٦	١	٧	٤
٣	٩	٥	٧	٨	٢	١	٦	٤	٩	٧	٨	٥	٣	٢
٦	٤	١	٨	٣	٢	٩	٥	٧	٤	٢	١	٣	٥	٧
٨	٧	٩	٦	٥	٤	٣	٥	٢	٧	٩	١	٦	٤	٨
٣	٥	٢	٧	٩	١	٦	٤	٩	٣	٢	٥	٣	٢	٥
٤	٦	٣	٢	٩	١	٧	٨	٦	١	٤	٩	٣	٢	٥
٧	١	٨	٣	٤	٦	٢	٩	٥	٣	٦	٧	٤	٨	١
٩	٦	٢	٧	٥	٨	٤	١	٣	٢	٨	٥	٧	٩	٦
٥	٣	٩	٦	٨	٧	١	٢	٤				٩	٥	٧
٨	٢	٧	٤	١	٣	٥	٦	٩				٨	٦	٢
١	٤	٦	٥	٢	٩	٣	٧	٨				١	٤	٣
٣	٨	٥	١	٦	٢	٩	٤	٧				٥	١	٤
٢	٩	٤	٨	٧	٥	٦	٣	١				٢	٣	٩
٦	٧	١	٣	٤	٥	٢	٨	٦				٦	٧	١

七

۵ ماده غذار، که نباید قیا، از وزش، مصرف کند

A vibrant display of various healthy food items, including salads, fruits, and vegetables, arranged in a grid pattern. The top row features four white square bowls containing leafy greens (spinach, arugula, and two types of lettuce). The middle row includes a white rectangular dish of black olives, a white square bowl of broccoli florets, a white rectangular dish of red bell pepper strips, and a white square bowl of Brussels sprouts. The bottom row consists of two large black oval-shaped trays. The left tray contains a variety of fruits and vegetables: green beans, a whole orange, yellow corn, red kidney beans, red bell pepper strips, green bell pepper strips, yellow corn, and shredded cheese. The right tray contains shredded cheese, ham, shredded purple cabbage, and shredded carrots.

ای تعجب نیست که این نوشیدنی‌ها یک تختاً نامناسب برای مصرف قبل از پرداختن به مرینات ورزشی هستند. قند بالا و کربناته بودن داشته باشند و با ایجاد درد معده شما را اواداریه ترک زودهنگام تمرینات ورزشی کنند یا برتوانایی شما در انجام تمرینات تاثیر بگذارد.

**غذاهای پرادویه:** غذاهای پرادویه می‌توانند دیرهضمی، سوزش معده و رفلاکس را به همراه داشته باشند و با ایجاد درد معده شما را اواداریه ترک زودهنگام تمرینات ورزشی کنند یا برتوانایی شما در انجام تمرینات تاثیر بگذارد.

**سبزیجات چلیپایی:** سبزیجات چلیپایی مانند لمل بروکولی، لکم بروکسل و گل کلم از سبزیجات غذاهای سرشار از فیبر مانند نان سیوس‌دار، ماکارونی سیوس‌دار و جودوس‌برای سلامت مفید هستند و می‌توانند عملکرد سیستم گوارش را تنظیم کرده و به شما کمک کنند به مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید. با این حال، این نوع مواد غذایی برای گوارش ناسازی برای مصرف قبل از تمرینات ورزشی می‌ستند. دلیل این است که این سبزیجات سرشار از ترکیبی به نام رافینوز هستند که یک ربوهیدرات غیرقابل هضم است و می‌تواند اعث ایجاد نفخ شکم و گاز بیش از حد شود.

بروز مصرف کرد هم به  
همان اندازه برای داشتن یک تمرين ورزشی عالی  
لیلیدی است. موارد زیر مواد غذایی ای هستند که  
فرگر نباید قبل از تمرينات ورزشی مصرف شوند:  
**نوشیدنی های کربناته:** نوشیدنی های کربناته در  
بین حال که عاری از مواد مغذی مفید هستند،  
عموماً محتوای قند بالایی نیز دارند. بنابراین  
باید تعجب نیست که این نوشیدنی ها یک  
نتخاب نامناسب برای مصرف قبل از پرداختن به  
تمرينات ورزشی هستند. قند بالا و کربناته بودن  
نوشیدنی های گازدار می تواند باعث احساس  
فک، افت انرژی، درد معده و حالت تهوع در حین  
مرین شود.

**سبزیجات چلیپایی:** سبزیجات چلیپایی مانند  
بلم بروکلی، کلم بروکسل و گل کلم از سبزیجات  
جهنمی هستند که باید آنها را در رژیم غذایی  
فود بگنجانید، با این حال این سبزیجات گزینه  
مناسبی برای مصرف قبل از تمرينات ورزشی  
نیستند. دلیلش این است که این سبزیجات  
برشار از ترکیبی به نام رافینوز هستند که یک  
برویهیدرات غیرقابل هضم است و می تواند  
اعض ایجاد نفخ شکم و گاز بیش از حد شود.

၁၆၃၁။ ကျင်းမွာ

	¶		¤		1
Λ			1		¶
		V		Λ	
	¶			¶	
¤	¤			9	¶
	¶			Λ	
		¤	V		
¶			9		

	ג		ו					
ט			נ					
		ב		ו	ו			
	ח					כ		
ט	כ						נ	ב
		נ				ט		
			ט		ט			
ח				כ				ו
	ט			ו			ט	

برای حل جدول اعداد باید در هر مریع کوچک تر<sup>۳</sup> در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.  
همچنین هیچ عددی در یک سطر باستون مریع بزرگ<sup>۴</sup> در ۹ تکرار نشده باشد.

[cosmopolitan.com](http://cosmopolitan.com): مني ع