

# از شایعه تا واقعیت درباره سویه جدید کرونا

## بلومبرگ خبر از ظهور سویه جدید کرونا در چین و انگلستان می‌دهد که قدرت سرایت بیشتری دارد، علایم این سویه چیست؟

مهسا کسروی | مترجم

کرونا

چند روزی است که خبرهایی درباره شیوع سویه جدید امیکرون در چین و انگلستان به گوش می‌رسد که نشان می‌دهد این ویروس گویی قصد رفتن ندارد و دوباره با چهره جدیدی به میدان آمده است اما آیا واقعا غافل‌گیری تازه‌ای در راه است؟

### انتقال پذیرترین زیر سویه در انگلستان

به نقل از بлумبرگ، سازمان بهداشت جهانی گفت: «ترکیبی از دو سویه امیکرون BA1 و BA2 برای اولین بار در انگلستان شناسایی شد.» این زیر سویه که XE نامیده می‌شود، می‌تواند قابل انتقال‌ترین گونه باشد. XE یک "نوترکیب" است. این اصطلاح به ما می‌گوید افرادی می‌توانند به طور همزمان به دو ویروس آلوده شوند. در این زیر سویه با تکثیر ویروس‌ها، مواد ژنتیکی با هم مخلوط و یک نوع جدید ایجاد شده است. تخمین زده می‌شود این زیر سویه جدید ۱۰ درصد راحت‌تر از BA2 پخش می‌شود که تاکنون انتقال‌پذیرترین سویه بوده است.

### شیوع دوباره در چین

در همین حال چین بزرگ‌ترین شیوع خود را از زمان ووهان

تاکنون تجربه می‌کند.

زیر گروه جدید omicron که در چین یافت شده از شاخه BA.1 omicron که در چین تکامل یافته است. این زیر سویه اولین بار در بیماری مبتلا به یک مورد خفیف کووید در شهر سوژو، هم‌مرز با شانگهای شناسایی شد. شانگهای هم اکنون موجی از عفونت‌ها را تجربه می‌کند.

محققان چینی می‌گویند «دوزیر مجموعه جدید omicron را شناسایی کرده‌اند که با هیچ توالی موجود مطابقت ندارند.»

### علایم چیست؟

از آن جایی‌که تا ۲۶ مارس ۴/۹ میلیون نفر در انگلستان به این بیماری مبتلا شده‌اند، NHS فهرست علایم سویه جدید کرونا را به روز کرده است که شامل مواردی چون



تنگی نفس، خستگی یا فرسودگی، بدن درد، سردرد، گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی، از دست دادن اشتها، اسهال و حالت تهوع یا استفراغ است. این فهرست همچنین بثورات پوستی، قرمزی یا سوزش چشم، تغییر رنگ انگشتان دست یا پا را از علایم کمتر عفونت می‌داند. به گفته سازمان جهانی بهداشت، درد قفسه سینه، گیجی یا از دست دادن تکلم یا تحرک ممکن است در موارد شدید رخ دهد.

این مشخصات با فهرست «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا» مطابقت دارد.

### آیا باید منتظر موج جدیدی از کرونا باشیم؟

محققان دانشگاه هایکنزی می‌گویند «باید منتظر موج‌های جدیدی از عفونت باشیم. البته این بدان معنا نیست که مانند ژانویه (دی و بهمن)، جهش‌های فوق العاده‌ای خواهیم داشت اما هم اکنون تعداد موارد در برخی مناطق آمریکا افزایش یافته است. بنابراین، به نظر می‌رسد همه ما باید آماده باشیم.»

منابع: bloomberg.com | newscientist.com

آنژیو من

## لگیمات جنوبی، شیرینی خوشمزه افطار



مواد لازم برای ۸ نفر

- آرد سفید: ۲ پیمانه
- نشاسته ذرت: ۳ قاشق غذاخوری
- شیر خشک فنادی: ۳ قاشق غذاخوری
- ماست پرچرب: ۲ پیمانه
- شکر: ۲ قاشق غذاخوری
- خمیر مایه فوری: یک قاشق غذاخوری
- نمک: یک هشتم قاشق چای‌خوری
- هل: یک دوم قاشق چای‌خوری
- رازیانه: یک دوم قاشق چای‌خوری
- روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری
- روغن مایع برای سرخ کردن: به مقدار لازم
- آب ولرم: به مقدار لازم

«لگیمات» یک نوع شیرینی مشابه بامیه است و خوراکی مخصوص ماه رمضان در خوزستان به شمار می‌آید که همراه با قهوه تلخ عربی خورده می‌شود. در ادامه طرز تهیه این شیرینی خاص عربی را به شما خواهیم گفت.

### طرز تهیه

۱- در اولین مرحله باید مواد خشک را با هم ترکیب کنید. (آرد سفید، نشاسته ذرت، شیر خشک فنادی، شکر، خمیر مایه فوری، نمک، هل و رازیانه را با هم مخلوط کنید.)

۲- ماست را به تدریج به مواد خشک اضافه کنید. سپس مواد را به خوبی هم بزنید تا زمانی که مواد حالتی مثل یک مایه شل و چسبنده و مرطوب (شبه ماست) پیدا کند. یادتان باشد خمیر این شیرینی باید شل باشد. نکته مهمی که باید درباره درست کردن خمیر لگیمات بدانید این است که حتماً از ماستی استفاده کنید که هم‌دما با محیط باشد.

۳- بعد از آماده کردن خمیر لگیمات روی خمیر را به مدت یک ساعت بپوشانید. ظرف خمیر را در یک جای گرم قرار دهید تا حجم خمیر دو برابر شود.

۴- یک دستکش یک بار مصرف بپوشید. مقداری روغن روی دستکش بریزید و کمی آن را چرب کنید. سپس خمیر را که حالا حجم آن تقریباً دو برابر شده بردارید و کمی وز دهید و پف آن را بگیرید.

۵- در یک قابلمه مقداری روغن بریزید. ( روغن باید به اندازه‌ای باشد که گیمات‌ها در آن شناور شود) خمیر را داخل ماسوره بریزید و لگیمات‌ها را در روغن به صورت گرد بریزید و سرخ کنید.
حین سرخ شدن مرتب لگیمات‌ها را به آرامی هم بزنید.

۶- به محض این که سطح شیرینی طلایی شد آن‌ها را از روغن بیرون بیاورید. می‌توانید آن‌ها را در شه‌د سرد شده بریزید یا روی آن‌ها عسل، شیر خرمایا شیر ه انگور بریزید.

سلامت

### بی‌خوابی در زنان



بانوان

بی‌خوابی در زنان امری شایع است. زنان بسیار بیشتر از مردان با اختلال خواب زندگی می‌کنند. از هر چهار زن، یک نفر به بی‌خوابی مبتلا می‌شود، در حالی که از هر پنج مرد، یک نفر به این اختلال مبتلاست. در ادامه به بررسی علت‌های مختلف بی‌خوابی در بانوان می‌پردازیم.

### قاعدگی

معمولاً در روزهای منتهی به پریود، شما با مشکلات خواب مواجه می‌شوید. این زمانی است که سطح پروژسترون کاهش می‌یابد و علایم سندروم پیش از قاعدگی (PMS) بروز می‌کند.

**کارهایی که می‌توانید انجام دهید:** در روزهای قبل از قاعدگی ورزش کنید تا هنگام خواب بیشتر خسته باشید.

### بارداری

هورمون‌های شما در سه ماه اول بارداری به هم می‌ریزد. در واقع ممکن است در این زمان خواب‌آلودتر باشید. در سه ماه سوم، سطح استروژن و پروژسترون شما ثابت می‌شود اما ناراحتی جسمی مثل تکرر ادرار و سنگینی در بالاترین حد خود است. این ناراحتی باعث می‌شود شما در شب بیدار بمانید.

**کارهایی که می‌توانید انجام دهید:** شما نمی‌توانید هورمون‌های خود را در دوران بارداری کنترل کنید، بنابراین ممکن است مجبور باشید فقط منتظر بمانید اما می‌توانید بالش‌های بارداری را امتحان کنید تا شکم خود را مثل گهواره نگه دارید. همچنین اگر مشکل شما خروپف یا فلاکس است می‌توانید با سر بالا بخوابید.

### یائسگی

بیشتر زنان در اوایل دهه ۵۰ یائسگی روبرو می‌شوند. قبل از یائسگی زمانی که بدن شما انتقال به دوران یائسگی را آغاز می‌کند، تغییرات بزرگی در سطح استروژن و پروژسترون ایجاد می‌شود. این تغییرات هورمونی باعث تعریق شبانه و گرگرفتگی خواهد شد و شما را دچار بی‌خوابی می‌کند.

**کارهایی که می‌توانید انجام دهید:** پزشک شما می‌تواند درمان هورمونی را برای کمک به کاهش علایم شما توصیه کند. همچنین

اگر مصرف سوپای خود را افزایش دهید سطح استروژن خود را تعدیل خواهید کرد. غذاهای تند را که باعث گرگرفتگی می‌شود، کنار بگذارید و برای خوابیدن لباس‌های سبک و قابل تنفس بپوشید.

مناسبتی

## حفظ انرژی در ماه رمضان

یکی از مشکلات روزه‌داران در ماه مبارک رمضان کاهش انرژی است. شاید شما در طول روز احساس گر سگی و تشنگی نکنید اما دچار افت انرژی شوید. برای همین است که همه ما در این ماه به دنبال این هستیم که بتوانیم از طریق روش‌های مختلف، انرژی خود را حفظ کنیم. در ادامه به معرفی چند روش برای حفظ انرژی در این ماه می‌پردازیم.

### شیره خرما، انتخابی هوشمندانه

شیره خرما و خرما باعث افزایش انرژی شما می‌شود. به شما پیشنهاد می‌کنیم خرما را به وعده غذایی خود در سحر یا افطار اضافه کنید. طبق تحقیقات انجام شده، خوردن مقداری شیره خرما در وعده سحر می‌تواند انرژی شما را در طول روز حفظ کند.

### آب بنوشید

در ماه رمضان بدن ما آب از دست‌رفته خود را احیانمی‌کند و شما باید برای رساندن آب لازم به بدن خود، از وعده افطار تا سحر هریک ساعت یک لیوان آب بنوشید. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند نوشیدن آب معدنی به دلیل خواص مواد معدنی آن می‌تواند مفیدتر باشد.

### خواب کافی

خواب کافی در ماه مبارک رمضان باعث حفظ انرژی شما می‌شود. سعی کنید ساعات خواب خود را در این ماه حفظ کنید و به اندازه لازم که همان ۸ ساعت است در شبانه‌روز بخوابید.

### شیرینی طبیعی در افطار

خوردن شیرینی طبیعی در هنگام افطار بسیار ضروری است زیرا بدن به‌خصوص سلول‌های مغز نیاز ویژه‌ای به دریافت منابع انرژی‌زی به‌شکل گلوکز دارند. بنابراین مصرف خرما، کشمش یا افزودن یک قاشق چای‌خوری عسل به شیر یا چای در وعده افطار لازم است.

**برگ سبز خودرو براید سفید به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۶۳-۳۵** به شماره موتور ۴۰۸۱۶۵۳ و شماره شاسی ۲۵۴۲۰۹۰۹۰۳۴۲۲ به نام فرشته برای مزرعی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۱۶/۱۳۱۸

**برگ سبز خودرو ویا سفید روغنی مدل ۸۵** به نام حسین غفاری شماره پلاک 36 ایران537ب.۳4 شماره شاسی S1412285834105 شماره موتور 1538427 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۱/۱۶/۱۲۲۲

**برگ سبز براید صبا سبزشمی مدل ۸۳** شماره انتظامی ایران ۹۴-۲۴۵ ب ۱۷ شماره شاسی 1412282191148 شماره موتور 00650862 **بنام مرتضی محمدی مفقود وفاقد اعتبار است.**
۱۴۰۱/۱۶/۱۲۲۳

**برگ سبز و کازت خودرو یارس سفید مدل ۹۱** به نام عباس چوهاریان شماره انتظامی ۵۱ ژ ۹۷۹ ایران ۱۲ و شماره موتور 1349002693 و شماره شاسی NAAN51FA0cK32795 مفقود وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۱۶/۱۲۲۳

**برگ سبز کامیون بتز ۱۰ چرخ** شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۹۴ع ۶۹ شماره موتور ۱۰۰۰۴۰۶۲ شماره شاسی ۱۰۶۰۰۸۱۴ شماره موتور ۷۸۳۱۵۲۴۲ شماره پلاک ۸۶۶ ایران ۸۶۶ متعلق به علی حسینی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱/۱۶/۱۲۵۹

**برگ سبز براید صبا مدل ۸۶** به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۶۷-۸۵ شماره شاسی S141228502163۳ شماره موتور 1830581 **بنام عباس پهلوان مقدم دولو مفقود وفاقد اعتبار است.**
۱۴۰۱/۱۶/۱۳۲۰

شیرینی

### اکهی دعوت مجیع عمومی مادی سالیانه

شرکت تعاونی مسکن کارکنان شبکه بهداشت و درمان درگز نوبت دوم درمورخه ۱۴۰۱/۰۲/۰۴ روز یک شنبه ساعت ۱۱ درمحل نماز خانه شبکه بهداشت ودرمان درگز تشکیل میگردد از اعضا تعاونی دعوت بعمل می اید درجلسه مذکور حضور بهم رساننددرصورتیکه حضور عضوی میسر نباشد می توانند به موجب وکالتنامه کتبی یک هفته قبل ازبرگزاری مجمع(وکیل و موکل ) با مراجعه به دفتر تعاونی (هرعضو حداکثروکالت ۳ نفر و غیر عضو وکالت یک نفرحق رای خود واگذار نماید )ضمناً اعضایی که تمایل به کاندیداتوری سمت هیات مدیره و بازرس دارند از تاریخ انتشار آگهی دعوت به مدت یک هفته جهت ثبت نام و ارائه مدارک به دفتر شرکت مراجعه نمایند.

### دستور جلسه :

۱-گزارش کتبی هیات مدیره و بازرسین
۲-تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۰ تا۹۶
۳-تصویب بودجه پیشنهادی در سال ۱۴۰۱
۴-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت ۳ سال
۵- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسین برای مدت یکسال مالی

### هیات مدیره

۱۴۰۱/۱۲/۱۳۲۷

**برگ سبز ، سند ، کارتگس کمپانی خودرو سایا۱۳۱S۱** مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۴۲ ایران۷۷۶ب.۲۷ شماره موتور ۴۱۱۶۶۹۱ و شماره شاسی S1412290765745 به نام سید احمد یوسفی **مفقود وفاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱/۱۶/۱۲۲۲

**برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو یی کی** مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۷۴-۴۸۳ ۵۹۵ به شماره شاسی ۳۰۴۲۵۶۱ به شماره موتور M۱۳۹۷۵۷۷۶ **بنام ندا ظریفیان زاد مفقود وفاقد اعتبار است**
۱۴۰۱/۱۶/۱۲۸۱

**برگ سبز خودرو نیشان وانت** به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۴۲-۴۹ شماره شاسی NAZPL140TBN295874 شماره موتور 591233 **بنام محسن نوری شورا ب مفقود وفاقد اعتبار است**
۱۴۰۱/۱۶/۱۲۲۳

اینجانب سیدحسین شایسته نیک بخت مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۱۲-۴۹۸ع ۴۲ به شماره موتور ۸۱۷۱۲ شماره شاسی NAAM11CA39K963855 و شماره شاسی NAAM11CA39K963855 و شماره شاسی NAAM11CA39K963855 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

**گواهنامه موقت پایان تحصیلات دوره کارشناسی رشته علوم اجتماعی** از دانشگاه پیام نور نیشابور به شماره ۸/۱۱۳۸۷ گ به تاریخ ۱۳۸۴/۳/۸ به نام فاطمه کمالی نسب به شماره ملی ۱۰۶۲۷۰۹۸۷ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۱۶/۱۲۱۳

**برگ سبز وسند کمپانی واسناد مالکیت وانت نیشان2400** مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ۴۱۳ ط ۶۱ ایران ۴۲شماره موتور ۲۶۶۲۶۷ شماره شاسی D58746 **بنام محمد رضا صادقی مفقود گردیده واعتبار ندارد.**
۱۴۰۱/۱۶/۱۳۳۶

**پروانه ساختمان** به شماره سریال 133691 مورخه 11/12/92 بنام غلامرضا رضائی مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱/۱۶/۱۳۵۲

اینجانب ابراهیم فتحی معروفی **مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۹۵ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۳۶-۵۹ و شماره شاسی NAAP03EE3GJ840663 شماره موتور 165A0077501** به علت فقدان اسناد فروش (سند و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.

۱۴۰۱/۱۶/۱۱۸۹