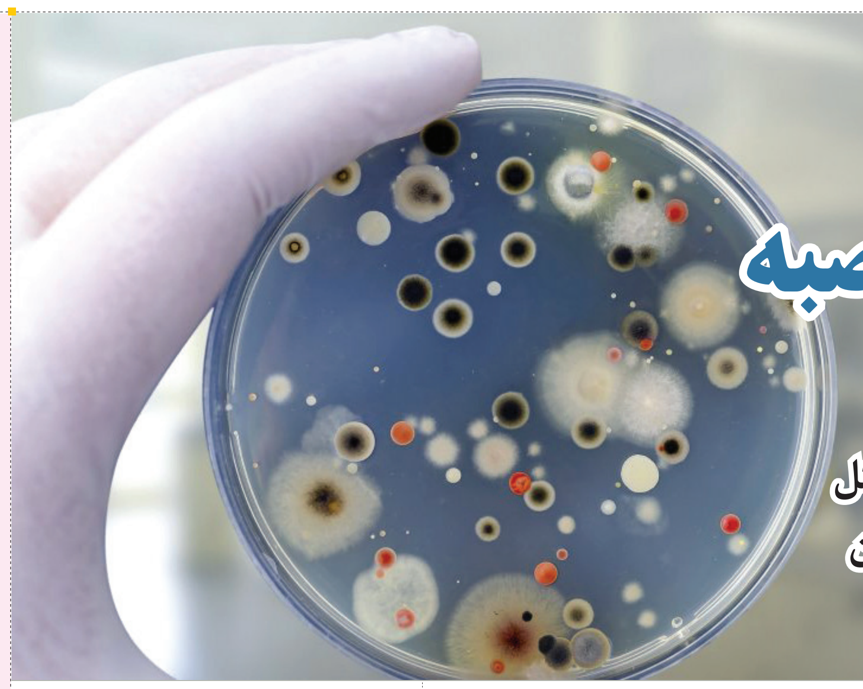

نکات بهداشتی برای پیشگیری از حصبه

تب تیفوئید که به نام حصبه شناخته شده نوعی عفونت باکتریایی است که از طریق آب آلوده به شکل مستقیم و غیر مستقیم منتقل می شود و رایج ترین نشانه بیماری، تب مداوم است

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

مناسبتی

حصبه از بیماری های سرایت شونده از طریق آب بوده که صدها سال، جوامع بشری را در گیر خود کرده است. سوم خرداد روز جهانی کشف واکسن حصبه است. به این مناسبت، به بررسی این بیماری می پردازیم.

حصبه چیست؟

تب تیفوئید یا تیفوئید که به نام حصبه شناخته شده نوعی عفونت باکتریایی است که توسط گونه خاصی از باکتری سالمونا ایجاد می شود. زمانی که باکتری خود را به روده می رساند از طریق مخاط روده به داخل بافت زمینه ای روده نفوذ می کند.

اگر سیستم ایمنی در این مرحله قادر به مقابله با این باکتری نباشد، این باکتری خود را تکثیر می کند و سپس وارد جریان خون می شود. بعد از این مرحله علایم اولیه بیماری به صورت تب خود را نمایان می کند.

سپس باکتری بیشتر نفوذ می کند و خود را به مغز استخوان، کبد و مجاری صفرا می رساند. در مرحله دوم بیماری، باکتری به داخل بافت ایمنی روده کوچک نفوذ می کند و از این به بعد علایم شدید روده کوچک آغاز می شود.

تب رایج ترین نشانه

این بیماری بیشتر کودکان و سالمندان بالای ۶۰ سال را تهدید می کند. دوره نهفته این بیماری ۷ تا ۲۱ روز است و به میزان باکتری های وارد شده به بدن بستگی دارد.

در موارد خفیف، ممکن است باکتری ها سریع از بین بروند و علایم خفیفی را ایجاد کنند. در این حالت افراد می توانند ناقل بیماری باشند.

رایج ترین نشانه بیماری حصبه ،تب است که عموما این تب ادامه دارد و قطع نمی شود. دیگر علامت حصبه درد شدید در ناحیه شکم است که بعضا با التهاب آپاندیس اشتباه گرفته می شود.

بیماری حصبه می‌تواند با سرفه‌های خشک همراه شود. در موارد خاصی هم بیمار دچار یبوست یا اسهال می شود. خستگی و احساس ناتوانی جسمی و حتی افت سطح هوشیاری و سردرد هم در برخی بیماران مشاهده می‌شود.

سرایت مستقیم و غیر مستقیم

در این بیماری، میکروب از راه دهان وارد دستگاه گوارش می شود و از آن جا به دیگر نقاط بدن می‌رسد.

سرایت مستقیم: پرستاران و مراقبان بیماران از راه دست‌های خود آلوده می شوند و در معرض آلودگی مستقیم قرار دارند. برخی از پزشکان حصبه را بیماری دست‌های کثیف نامیده‌اند.

سرایت غیر مستقیم: آب، بزرگ ترین منبع آلودگی است. به غیر از آب، مواد غذایی، شیر و سبزیجات و نرم‌تنان دریایی (صدف‌ها و میگوها و...) هم ممکن است توسط آب آلوده شوند.

از عوامل دیگر انتقال این ویروس می‌توان به این موارد اشاره کرد:

✓ یخ غیر بهداشتی

✓ آلودگی شیر، پنیر تازه توسط آب آلوده یا دست‌های آلوده

✓ سبزیجاتی که آن ها را با کود انسانی می کارند.

✓ مگس عامل مهمی در پخش بیماری است.

رعایت نکات بهداشتی، بهترین روش پیشگیری

در مواردی که منابع آب آشامیدنی، غیر بهداشتی است باید آب را جوشاند. جوشاندن شیر و پاستوریزه کردن فراورده‌های آن عامل تولید کننده حصبه را به راحتی از بین می‌برد. همچنین سعی کنید نکات بهداشتی را رعایت کنید و همیشه دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

واکسن موثر است

تاکنون دو گونه واکسن برای پیشگیری از حصبه تولید شده اند، واکسن خوراکی و واکسن تزریقی که هر دو موثر بوده است. واکسن یادآور، هر دو سال یک بار برای نوع تزریقی و هر پنج سال یک بار برای نوع خوراکی باید انجام شود.

از سال ۲۰۱۸ سازمان بهداشت جهانی برای مناطقی که مستعد بیماری هستند برنامه‌های واکسیناسیون را ترتیب داده و با انجام این برنامه‌ها تعداد کودکان مبتلا به حصبه در این مناطق به میزان ۸۱ درصد کاهش یافته است.

آشپزی من

دسر

مواد لازم برای تهیه بستنی سرخ شده

- کورن فلکس: ۳ پیمانه
- بستنی وانیلی: ۴۵۰ گرم
- پودر نارگیل: یک پیمانه
- روغن مایع: ۲ پیمانه
- دارچین: یک قاشق چای خوری
- شیر: یک قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۲ عدد

بستنی سرخ شده، یک دسر تابستانی متفاوت

شاید اگر برای اولین بار اسم بستنی سرخ شده را شنیده باشید، کمی متعجب شوید و فکر کنید اشتباه متوجه شده‌اید اما باید بگوییم اشتباهی در کار نیست. این دسر خوشمزه تابستانی دقیقا شبیه اسمش درست می‌شود، شما باید بستنی را سرخ کنید.

طرز تهیه

۱- در مرحله اول هشت اسکوپ به صورت توپ از بستنی وانیلی در بیاورید. سپس اسکوپ های بستنی را در یک سینی بگذارید و سینی را به مدت یک ساعت در فریزر قرار دهید.

۲- در مرحله بعدی کورن فلکس را به همراه یک قاشق غذاخوری دارچین و یک پیمانه پودر نارگیل و یک قاشق غذاخوری شیر به خوبی مخلوط کنید.

۳- تخم مرغ ها را بشکنید و سفیده آن ها را از زرده جدا کنید. سپس سفیده را در کاسه بریزید. در ادامه با استفاده از یک همزن سفیده تخم مرغ را آن قدر هم بزنید تا به خوبی کف کند.

۴- در ادامه سینی حاوی اسکوپ های بستنی را از یخچال خارج کنید. سپس آن ها را در ظرف حاوی کورن فلکس و دیگر مواد قرار دهید و آن را کاملا به مواد موجود در کاسه آغشته کنید تا دور تا دور آن را کورن فلکس بگیرد. دوباره اسکوپ های بستنی را به مدت ۳ ساعت دیگر در یخچال فریزر قرار دهید تا کاملا اسکوپ های بستنی سفت شود.

۵- روغن را در قابلمه کوچکی بریزید، مقدار روغن باید به اندازه ای باشد که بستنی ها در روغن غوطه ور شود. سپس آن را روی اجاق گاز قرار دهید تا به آرامی داغ شود.

۶- سپس اسکوپ های بستنی را یک به یک از یخچال خارج کنید و در قابلمه روغن بیندازید. بعد از این که رنگ آن ها طلایی شد، آن ها را از قابلمه خارج کنید.

۷- بعد از این که اسکوپ های بستنی را سرخ کردید. آن ها را در یک پارچه تمیز یا دستمال حوله ای قرار دهید تا روغن اضافی آن ها به خوبی خارج شود.

۸- می‌توانید بستنی سرخ شده را در کنار خامه، عسل، سس شکلاتی و دیگر طعم دهنده ها سرو کنید.

بانوان

سلامت

مامان‌ها و بی بی چک!

نکته های قابل توجهی که درباره «بی بی چک» وجود دارد و هر زنی باید آن را بداند

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

خانم‌ها برای اطمینان از بارداری دو راه دارند، آزمایش خون یا بی بی چک. آزمایش خون به تشخیص آزمایشگاه نیاز دارد اما بی بی چک، تست خانگی بارداری محسوب و در آن، از ادرار برای تشخیص بارداری استفاده می‌شود. درست است که بی بی چک، روش صد در صدی برای تشخیص بارداری نیست اما استفاده از آن، بسیار مرسوم است و به همین دلیل دانستن چند نکته درباره این که چطور از بی بی چک استفاده کنید و از نتیجه بارداری مطمئن شوید، لازم و ضروری است.

نکاتی درباره خرید بی بی چک

بی بی چک‌ها تاریخ انقضا دارند و به همین دلیل لازم است قبل از خرید به تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنید و آن ها را از داروخانه بخرید. اگر از قبل در خانه بی بی چک دارید و در محیط گرم یا مرطوب از آن نگهداری کرده اید حتما تاریخ انقضای آن را در نظر بگیرید. بهترین زمان برای استفاده از بی بی چک بعد از روز اولِ قاعدگی عقب افتاده است. بهتر است برای انجام تست، صبح را از دست ندهید چون غلظت هورمون در ادرار در ساعات اول صبح بیشتر است.

تفسیر درست تست بارداری خانگی

۳ تا ۱۰ دقیقه لازم است تا بی بی چک نتیجه بارداری را مشخص کند. بی بی چک‌ها منطقه‌ای با عنوان منطقه کنترل دارند که نواری قرمز رنگ دارد. اگر این نوار در نتیجه تست دیده شود، یعنی به‌اندازه کافی ادرار به تست رسیده و می‌توانید روی نتیجه تست حساب کنید. این نوار معمولا با حرف C نمایش داده می‌شود. نوار دیگری که روی این کادر می بینید با حرف T نمایش داده می‌شود و همان نواری است که اگر دیده شود، نشان می‌دهد باردار هستید. اگر نتیجه تست مثبت شد، به پزشک مراجعه کنید تا با انجام تست‌های بیشتر بارداری شما تأیید شود.

اما و اگرهای بی بی چک

اگر بی بی چک منفی شد و دچار خونریزی نشدید سه تا پنج روز دیگر تست را تکرار کنید چون ممکن است، تخمک گذاری دیرتر انجام شده باشد یا تاریخ آن را درست حساب نکرده باشید. اگر هم، تست را کمتر از هفت روز پس از قاعدگی عقب افتاده انجام داده‌اید، زیاد روی نتیجه منفی حساب نکنید. ممکن است خیلی زود تست بارداری خانگی داده باشید. یک هفته دیگر صبر کنید و اگر در آن زمان هنوز خونریزی نداشتید و نتیجه تست شما منفی است، با پزشک مشورت کنید تا علت عقب افتادن قاعدگی مشخص شود.

تازه ها

قطره چشمی که پیرچشمی را بهبود می بخشد

پیرچشمی ناتوانی چشم در تمرکز روی اشیای نزدیک است که منجر به تار شدن تصاویر می‌شود. این بیماری در ۴۰ سالگی شروع می شود و تا حدود ۶۰ سالگی پیشرفت می کند.

پیرچشمی عدسی چشم را سفت می کند و انعطاف پذیر نبودن عدسی باعث می‌شود که نور دریافتی روی قسمت صحیح شبکیه متمرکز نشود و تصاویر تار به نظر برسد.

به تازگی، سازمان غذا و داروی آمریکا یک قطره چشمی جدید را برای درمان پیرچشمی تایید کرد. قبل از به بازار آمدن این قطره های چشمی به نام Vuity، افراد برای پیرچشمی به عینک، لنز تماسی یا جراحی چشم نیاز داشتند.

هنگامی که قطره را در چشم خود می‌ریزید، حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد تا ماده پیلوکارپین، شروع به کار کند.

این قطره هم اکنون برای استفاده یک بار در روز در هر چشم تایید شده است و ۸۰ دلار قیمت دارد. این قطره برای برخی افراد، می‌تواند یک جایگزین عالی برای عینک یا جراحی باشد.

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۲ عنابی متالیک شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۴۹۸ ه ۵۹
شماره موتور ۲۲۵۶۸۲۲۰۴۴۵
شماره شاسی ۸۲۰۱۹۷۸۱
بنام علی رحمتی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۲۶۷۴/ف

برگ سبز خودرو هاچ بک مدل ۱۳۹۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۶ ل ۱۹۷ به شماره موتور HFC4GA31DH0002714 و شماره شاسی NAKSH7327HB134765 بنام مهدی کسرائی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۲۶۸۹/پ

برگ سبز خودرو پژو XU7 مدل ۹۸
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۹۷۱ د ۵۵
شماره شاسی NAAN01CE6KH213731
شماره موتور 124K1386538
بنام مهدی عباس زاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۲۸۴۴/ف

برگ سبز وسند کمپانی خودروی جک ۹۲
به نام فهیمه رضائی رنجبر
شماره شاسی NAKNF711XCB000893 شماره موتور : 4G13S1DLC021958 شماره انتظامی: 789ن51 ایران 74
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۲۶۲۴/ر

برگ سبز و کارت موتور آپاچی مدل ۹۵ سبز
شماره انتظامی ۷۷۶/۹۱۳۷۱
شماره موتور E۴۰G۲۹۶۵۷۶۰
شماره شاسی N۲G***۱۱۰V۹۵۱۱۴۷۸
به نام جعفر نیکبخت مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۷۲۶۲۲/ف

برگ سبز پراید مدل ۱۳۸۷ رنگ بژمتالیک به شماره موتور ۲۵۲۷۳۰۲ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۸۱۱۵۳۵ و شماره پلاک ایران ۴۲-۶۸۸ م ۳۸ به نام یحیی پورتیموری اقرعلیا فرزند عبدالمجید به شماره ملی ۰۸۴۰۰۷۴۷۹۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۱۷۲۷۶۸/ش

تمام مدارک موتورسیکلت به
شماره انتظامی ۳۳۷۳۷-۷۷۹
به شماره موتور ۰۷۲۶۰
شماره شاسی ۸۲۱۶۴۲۵۱
بنام هادی باغچقی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۲۶۸۸/و

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ آریان مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۵۶ج۲۸
و شماره موتور 14188057694 و شماره شاسی NAAP31EG3AJ231901 به نام طیبه شریعتی
مفقودو فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۲۸۱۰/پ

برگ سبز خودرو ام وی ام ۳۱۵
به شماره انتظامی ایران ۶۹ - ۸۵۸ ت ۴۷
شماره شاسی ۱۰۳۲۲۶۲ شماره موتور ۴۳۰۶۹
بنام سهیل کوهی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۲۵۵۱/ف

برگ سبز و برگه کمپانی سواری پراید صبامدل ۸۹
به شماره پلاک ۱۷۷ و ۵۴ ایران ۳۶ به شماره موتور ۳۳۹۹۱۹۵ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۴۴۲۹۸۹ بنام مصطفی نیاززاده
مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۷۲۸۰۳/ش

سند و برگ سبز موتور سیکلت به
شماره انتظامی ۷۷۵ایران۴۶۲۴۴
شماره تنه N1D***125A9506302
شماره موتور 0125N1D206999
بنام محسن احمدی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۲۶۵۶/ف

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ SLX مدل ۱۳۹۱
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۳۲۵ ن ۸۶
به شماره موتور 139B0006114 به شماره شاسی NAAM31FC2CK854721 بنام علی سرایانی نوده
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۷۹۷/م

کارت خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۸۹ سفید
شماره انتظامی ۴۲-ایران ۹۴۵ ج ۵۲
شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۱۸۴۶۲۷
شماره موتور ۳۶۴۳۱۰۶
به نام علی اکبر مشمول مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۷۲۷۸۱/ف

سند کمپانی و برگ سبز کامیون کشنده ولوو مدل۸۹
به شماره انتظامی ۳۳۹ع۲۳ایران۱۲
و شماره شاسی NADASW0A1AT889520
و شماره موتور 215724 بنام محمدرضا تقدیری
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۷۲۶۴۲/ف

اینجانب محمد تقی شادلو مالک خودروپیکان وانت مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۴۲ایران ۱۷۸ن۱۳
به شماره شاسی 31629858
و شماره موتور 11486030241
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبزو کارت ماشین تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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 مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۱۷۲۶۶۲/ف

برگ سبز اتومبیل سواری سایپا ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۵
به رنگ سفید روغنی و دارای شماره پلاک ۶۴۶ ی ۱۳ ایران ۳۶ و دارای شماره موتور m۱۳/۵۶۰۶۴۰۸ ودارای شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰G۱۲۸۶۳۷۳ به نام آقای ادریس افضلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۷۲۷۶۱/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید نوک مدادی مدل ۸۷
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۸۴ هـ ۵۹
ش شاسی S1412287575826 وش موتور 2731415
بنام فاطمه خوش آهنگ مرشکی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۲۸۱۹/ف

برگ سبز وسند بنز سواری کمپرسور ۲۰۰۸
به شماره انتظامی ایران۱۲-۹۵۹هـ ۶۹ وشماره موتور ۲۷۱۹۵۰۳۰۹۵۲۴۸۲
وشماره شاسی WDDGF41X38F045349 به نام محمد قبول مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۲۷۵۸/ف

مجوز حمل سلاح شکاری به
شماره ۲۱۹۰۷۵۵۸ کالیبر ۱۲ ساخت ایران
مدل دو لول ته پر کوسه
از اینجانب گل محمد فاضلی سنگانی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۷۲۸۰/ف

سند کمپانی خودرو پراید
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۴۱۳ ص ۹۲
شماره شاسی NAS411100H1023746
شماره موتور M135870080 بنام حسن امیری
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۲۶۸۴/ف

مدرک تحصیلی اینجانب حمید تقی مصلح فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۹۲۱ صادره از زاهدان در مقطع کارشناسی ارشد رشته مهندسی عمران (آب) صادره از واحد دانشگاهی تهران مرکزی با شماره ۱۵۸۵۱۰۱۰۱۸۶۸ و تاریخ ۸۶/۰۳/۲۳ مفقود گردیده است از یابنده تقاضا می گردد اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی به نشانی : تهران سوهانک بلوار ارتش میدان قائم – خیابان خندان – خیابان سلماس ارسال نمایند
۱۴۰۱۷۲۷۴۳/م

گواهی موقت تحصیلی اینجانب حمید تقی مصلح فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۹۲۱ صادره از زاهدان در مقطع کارشناسی رشته مهندسی آبیاری صادره از واحد دانشگاهی سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۱۴۷ و تاریخ ۱۳۷۸/۱۱/۱۹ مفقود گردیده است از یابنده تقاضا می گردد اصل مدرک را به دانشگاه سیستان و بلوچستان به نشانی زاهدان خیابان دانشگاه، دانشگاه سیستان و بلوچستان تحویل دهد.
۱۴۰۱۷۲۷۴۱/م

اینجانب منصوره غزنوی مالک خودرو ۲۰۶ مدل ۸۹
به شماره انتظامی ۳۶ایران۹۹۳د۳۴
به شماره شاسی NAAP03EDXAJ101676
و شماره موتور 14188068836
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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 مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۱۷۲۶۷۵/ف

اینجانب مصطفی خسروی مالک خودرو ۲۰۶ مدل ۹۹
به شماره انتظامی ۷۴ایران ۹۶۳م۳۶
به شماره شاسی NAAP03EE0Lj036329
و شماره موتور 182A0116852
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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 مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۱۷۲۶۶۸/ف

اینجانب امیر پورمیرزائی مالک خودرو پژو پارس XU7 مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۹۹ج۷۸ و شماره شاسی NAAN01CE2MH616124 و شماره موتور 124K1584202 بعلت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس 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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۷۲۸۱۸/ط

اینجانب ولی خطیبی مالک خودرو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۴۶ ط ۴۷ به شماره شاسی ۱۰۸۶۵۰۱۷ و شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۳۸۴۹۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف 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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۷۲۷۸۲/م