این بیماری ها را با آبله میمونی اشتباه نگیرید!

با بالا گرفتن تب اخبار آبله میمونی، برخی افراد هر نوع نشانه جوش و التهاب پوستی را به این بیماری مرتبط می کنند، با اطلاع از تفاوت ها، بی دلیل نگران نخواهید شد

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

پزشکی

این روزها که خبر آبله میمونی در سراسر جهان به یکی از ترندهای فضای مجازی تبدیل شده است، بسیاری از افراد دچار توهم مبتلا شدن به این بیماری شده‌اند. در ادامه به بررسی چند بیماری مشابه آبله میمونی می پردازیم که ممکن است با گرفتن یکی از این‌ها فکر کنید مبتلا به آبله میمونی هستید.

آبله مرغان

معمولا همه ما در کودکی آبله‌مرغان را تجربه کرده‌ایم اما ممکن است بیش از یک بار در زندگی خود به آبله مرغان مبتلا شوید، بزرگ سالان می‌توانند دوباره به آن مبتلا شوند، حتی اگر در کودکی درگیر آن شده باشند. این بیماری در بزرگ سالی، به زونا معروف است (فعال شدن مجدد ویروس آبله مرغان) زونا می‌تواند به صورت جوش‌های چرکی ظاهر شود که معمولاً دردناک هستند. این التهاب‌ها معمولاً خارش بسیاری دارند و مراحل مشابه با آبله میمونی را پشت سر می گذارند که با زخم خاتمه می‌یابد.

گال

گال توسط کنه‌هایی ایجاد می‌شود که در پوست تخم می گذارند و باعث خارش زیاد و قرمز شدن پوست می‌شوند. جوش‌ها و التهاب‌ها می‌توانند در هر جایی از بدن ظاهر شوند، اما اغلب از بین انگشتان دست شروع می‌شود. ممکن است متوجه خطوط، ردها و همچنین نقطه‌هایی روی پوست شوید. اگر چه این بیماری جدی نیست، اما بسیار مسری است و باید درمان شود.

نیش حشرات یا ساس

اگر رختخواب یا تشکی که روی آن می خوابید آلوده به ساس باشد، ممکن است توسط ساس گزیده شوید. خود این حشرات کوچک هستند، بنابراین ممکن است متوجه آن‌ها نشوید.

سیفلیس یا تبخال تناسلی

سیفلیس یک عفونت باکتریایی است که معمولاً از طریق رابطه جنسی با فردی که مبتلاست، منتقل می‌شود. تبخال تناسلی ویروسی است که می‌تواند از طریق رابطه جنسی انتقال یابد. هر دو بیماری، می‌توانند باعث ایجاد تاول شوند. اگر فکر می کنید ممکن است به عفونت مقاربتی مبتلا باشید، مهم است که در سریع ترین زمان ممکن آزمایش دهید و درمان شوید.

کهیر

کهیر، واکنش پوستی به چیزی است که بدن تصور می کند تهدید است و به آن واکنش نشان می‌دهد. این التهاب‌های قرمز همراه با خارش و سوزش است. گاهی اوقات هیچ محرکی پیدا نمی‌شود، اما موارد محرک رایج شامل خوردن برخی غذاها یا تماس با برخی گیاهان، مواد شیمیایی یا داروهاست.

زردزخم

زردزخم یک عفونت پوستی شایع و بسیار مسری است که به طور عمده روی نوزادان و کودکان دو تا پنج ساله تاثیر می گذارد اما با وجود این می‌تواند در هر سنی دیده شود. اولین علامت زردزخم لکه‌های قرمز پوستی و خارش پوست است. زردزخم معمولا به صورت زخم‌های قرمز روی صورت، به ویژه در اطراف بینی و دهان کودک و در دست و پا ظاهر می‌شود.

بیماری دست، پا و دهان

بیماری دست، پا و دهان می‌تواند توسط ویروس‌های مختلف و بیشتر از همه، توسط ویروس کوکساکی ایجاد شود. این بیماری بیشتر در کودکان زیر پنج سال بروز می کند، اما بزرگ سالان هم به آن مبتلا می‌شوند. این بیماری می‌تواند علایمی شبیه آنفلوانزا و همچنین زخم در دهان و التهاب‌های پوستی قرمز روی کف دست و کف پا ایجاد کند.

مولوسکوم یا زگیل آبکی

زگیل آبکی یک عفونت پوستی با منشأ ویروسی است. ویروس ایجاد کننده این بیماری مولوسکوم نامیده می‌شود و دانه‌ها و ضایعات خوش خیمی را روی لایه رویی پوست ایجاد می کند. این عفونت ویروسی رایج اغلب در کودکان دیده می‌شود و بی خطر است، اما می‌تواند در سراسر بدن پخش شود و باعث ایجاد لکه‌های خارش‌دار، سفت و برجسته‌ای شود که گودی کوچکی در وسط دارند. مولوسکوم از طریق تماس پوست به پوست یا با دست زدن به اشیای آلوده مانند حوله منتقل می‌شود.

آشپزی من

غذای اصلی

فتوچینی با سبزیجات، سالم و رژیمی

همه ما دوست داریم غذای سالم بخوریم اما همیشه یک مسئله باعث می‌شود از خوردن غذاهای سالم صرف نظر کنیم و آن این است که غذاهای رژیمی و سالم بدمزه هستند. در ادامه به شما یک غذای خوشمزه و کم کالری را معرفی خواهیم کرد.

مواد لازم برای ۳ نفر:

- فتوچینی یا ماکارونی نواری: ۲۵۰ گرم (نصف بسته)
- سیر: ۵ حبه (کامل با پوست، شسته شده)
- کدو سبز: ۳ عدد
- هویج: ۲ عدد
- روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- مغز تخمه آفتابگردان: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱- هویج ها و کدوها را پوست کنید و با پوست کن به صورت نوارهای باریک و بلند برش بزنید. ۲- آب را با کمی نمک، جوش آورید و سبزیجات را به مدت یک دقیقه بجوشانید و آبکش کنید.

۳- فتوچینی را در قابلمه آب جوش و نمک ۱۰ دقیقه بپزید و آبکش کنید ولی روی آن آب سرد نگیرید.

۴- در ماهیتابه روغن زیتون را گرم کنید سیرها را در آن تفت دهید تا روغن طعم بگیرد. ۵- فتوچینی و سبزیجات را یکی دو دقیقه تفت دهید و بعد در ظرف سرو بریزید و روی آن مغز تخمه، فلفل و نمک بپاشید.

تغذیه

منابع کلسیم را بشناسیم

همه ما ارزش غذایی کلسیم را می دانیم و با آمدن اسم کلسیم یاد خوردن شیر می‌افتیم که متاسفانه این روزها با افزایش قیمت آن ممکن است مصرف ما کاهش جدی داشته باشد؛ در حالی که بدن مان نیاز جدی به کلسیم دارد. خیلی از مواد غذایی دیگر هستند که کلسیم دارند اما به اندازه شیر معروف نیستند. در ادامه به معرفی این منابع می پردازیم.

پرتقال | ویتامین C موجود در پرتقال برای سیستم ایمنی بدن مفید است، علاوه بر آن، یک عدد پرتقال، ۶ درصد از کلسیم روزانه مورد نیاز یک فرد معمولی را داراست.

دانه‌های چیا | دانه چیا خواص متعددی از جمله کاهش فشار خون، کاهش درد آرتروز و سرعت بخشیدن به کاهش وزن دارد اما باید بدانید که چیا، منبع غنی کلسیم است. فقط یک قاشق سوپ‌خوری از آن، ۸ درصد ارزش توصیه شده روزانه از کلسیم مورد نیاز برای تقویت استخوان‌ها را تأمین می کند.

اسفناج خام| اسفناج خام سرشار از ویتامین A، ویتامین K، فیبر، پتاسیم و کلسیم است و تقریبا برای هر جنبه از سلامتی شما، یک غذای مفید محسوب می‌شود.

شیر سویا| شیر سویا به اندازه شیر ۲ درصد چربی و شیر چرب، کلسیم دارد اما سویای موجود در آن مزایای دیگری را نیز به همراه دارد، از جمله جلوگیری از سرطان‌های خاص، سرعت بخشیدن به کاهش وزن و پایین آوردن کلسترول. سویا همچنین می‌تواند جذب کلسیم را سرعت ببخشد.

لوبیای سفید| فقط نصف فنجان لوبیای سفید حدود ۱۰۰ میلی گرم کلسیم دارد که برای تأمین ۱۰ درصد از میزان توصیه‌شده روزانه کافی است. لوبیاها متنوع و خوشمزه هستند، بنابراین ترکیب آن‌ها با هر غذایی آسان است.

انجیر خشک| فقط دو عدد انجیر خشک شیرین و سالم، ۵۵ میلی گرم از کلسیم بدن شما را تأمین می کند که تقریبا ۶ درصد نیاز روزانه یک فرد معمولی است.

کلم بروکلی| کلم بروکلی برای سلامت استخوان‌ها عالی است، زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسیم و ویتامین K است. بنابراین برای سلامت استخوان‌ها و تقویت آن‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان مفید است. افزودن کلم بروکلی به رژیم غذایی، می‌تواند فشار خون، سیستم ایمنی و سلامت قلب را بهبود بخشد.

کینوآ| کینوآیک غذای عالی است که باید آن را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید، به‌ویژه اگر تأمین کلسیم کافی از یک منبع غیر لبنی برای‌تان مهم است. یک فنجان کینوآ ۸۰ میلی گرم کلسیم ضروری یا حدود ۸ درصد از کلسیم روزانه مورد نیاز یک فرد معمولی را تأمین می کند.

بیشتر بدانیم

چرا بعضی سیگاری‌های مادام‌العمر، سرطان نمی‌گیرند؟

سیگار کشیدن اولین عامل خطر سرطان ریه است، به طوری که محصولات دارای تنباکو باعث ۹۰ درصد مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در آمریکا می‌شود.

بدون شک، ایمن‌ترین راه برای محافظت از خود در برابر سرطان ریه، اجتناب از کشیدن سیگار است، اما همه افرادی که تمام عمر خود سیگار می کشند محکوم به ابتلا به سرطان نیستند. در میان افرادی که سیگار می کشند اما هرگز به سرطان ریه مبتلا نمی شوند، محققان به یک نتیجه مهم رسیدند. به نظر می رسد سلول هایی که ریه های آن‌ها را پوشانده‌اند در طول زمان کمتر دچار جهش می‌شوند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که ژن‌های ترمیم کننده DNA در میان برخی افراد فعال‌تر هستند و می‌توانند در برابر سرطان‌های ایجاد شده، حتی زمانی که به طور منظم در برابر دود هستند، از بدن محافظت کنند.

منبع: Nature

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

کارت شناسایی سازمانی اینجانب
غلامحسین تقی زاده داغیان
فرزند محمد به شماره ملی ۶۳۵۹۷۴۱۵۹۸
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۳۴۲۵/ر

برگ سبز سواری پژو ROA نوک مدادی - متالیک
به شماره انتظامی 58 ه 832 ایران 42 و شماره موتور 11685020917 و شماره شاسی 15418417
به نام طیبه افقهی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۳۱۳۸/ر

برگ سبز سواری پراید به شماره انتظامی ۷۴-۱۲۱ط ۵۷ وشماره موتور ۲۲۹۶۰۳۷ وشماره شاسی S1482287242867 به نام زهرا مرشدلو مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۳۴۷۰/ش

سندکمپانی خودروام وی ام 315S سفیدمدل ۹۶
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۸۹ص۴۸
وشماره شاسی NATFBAMDXH1048822
وشماره موتور MVM477FJAH059934
به نام محمدهادی قدیری مفقودوفاقداعتباری باشد
۱۴۰۱۷۳۴۳۳/ب

برگ سبز سواری پژو۴۰۵ مدل ۹۵ به شماره پلاک ۳۶ ایران ۱۲۴ ه ۴۶ و شماره موتور 124K0813009 و شماره شاسی NAAM01CE9GK406204 به نام علی محمد اسدی قلعه نی به شماره ملی ۰۹۴۵۲۴۹۵۹۴ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۳۴۵۱/ش

برگه قرارداد زمین
شرکت عمران شهر جدید گلبهار
به شماره ۱۳۹۵ مورخ ۱۳۸۸/۰۳/۰۵
مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۱۴۰۱۷۳۴۲۹/ر

برگ سبزوکارت خودروکامیونت ون مدل۹۸ آبی
به شماره انتظامی ۴۰ ایران ۵۶۶ س۹۶
وشماره شاسی NAZPL140TL0 578469
وشماره موتور Z248379351Z
به نام محمدرضا فراهی شالچی مفقودوفاقداعتباری باشد
۱۴۰۱۷۳۴۲۲/ب

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)
به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۰۰۰۰۸۸ تمامت ششدانگ پلاک ۱۴۷ فرعی از ۱۲ اصلی بخش ۸ چناران بمساحت ۷۹۵۶۹ مترمربع که بنام آقای احمد جعفری سیدآباد فرزند نعمت ا...(مدیون) ثبت گردیده و سند مالکیت آن بشماره چاپی ۲۱۷۹۵۷ صادرشده است که حدود آن عبارت است از : شمالاً بطول ۲۳۴/۵ متر پلی است باراضی افضل آباد شرقا بطول ۱۵۹/۷۲ متر و ۹۵/۲۲متر پلی است باراضی باقیمانده ۱۲- اصلی جنوبا بطول ۱۷۸/۹۹ و ۱۶۰/۱۴متر پلی است به پلاک مذکور غربا بطول ۱۷۲/۸۲ و ۱۱۹/۹۲متر خاکریزی است بکال ، طبق سند رهنی شماره ۳۰۷۳ - ۱۳۹۰/۱۰/۰۶ دفترخانه شماره ۴ چنارات در قبال مبلغ ۱/۰۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در رهن بانک کشاورزی قرار گرفته و طبق نظر هیات کارشناسان رسمی به مبلغ ۵/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد و شصت میلیون تومان) به شرح ذیل ارزیابی شده است:ملک مورد نظر واقع در شمال غرب شهر چنارات و شمال شهر سیدآباد به حدود اربعه : شمال راه خاکی و اراضی عباس پرهیزکار(اراضی افضل آباد) جنوب اراضی هادی جعفری (باقیمانده اراضی ۱۲ اصلی) غرب خاکریز و کال و راه فی ما بین اراضی ببرمشاه و اراضی جعفری و شرق اراضی هادی جعفری (باقیمانده اراضی ۱۲ اصلی) قرار دارد. نقطه یو تی ام ضلع شمال شرقی ۶۷۴۷۲۸۴۰۷۰۹۷۰ می باشد.معاینات و مشاهدات :برای زمین مذکور در سند مالکیت قیدی از حقابه و میزان آن درج نگردیده است و مالک اقدام به انتقال آب از محل دیگری تا اراضی نموده است. در زمان بازدید تحت کشت آبی (یونجه و بخشی آیش و آماده برای کشت گندم)مشاهده گردید. شیب و بافت اراضی مناسب و مستعد جهت زراعتکاری می باشد. دارای راه دسترسی منشعب از جاده آسفالته سیدآباد به رادکان بطول حدود ۶۰۰ متر است.نتیجه ارزیابی :با عنایت به بررسی و معاینات صورت گرفته ، نوع سند مالکیت(ششدانگ) بافت خاک (مناسب)، توپوگرافی اراضی یکنواخت، دسترسی به معابر موقعیت کلی ملک و تحقیقات محلی و سایر فاکتورهای موثر در تعیین و برآورد قیمت ، ارزیابی آن براساس اسناد و مدارک ارایه شده و عرف و قیمت عادلانه روز برابر: ۵/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل پانصد و شصت میلیون تومان برآورد می گردد.پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۳ در اداره ثبت اسناد و املاک چنارات واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۵/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل پانصد و شصت میلیون تومان شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود.لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب ، برق،گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشدو نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد ، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد ضمناچنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
مرتضی ولایتی - رئیس ثبت و اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۷۳۴۶۱/ش

جناب آقای محمد ابراهیم سهیلی
اتصاب شایسته جنابعالی را به عنوان **بخشدار سده** تبریک عرض نموده رجاء واثق داریم حضور ارزشمند شما در این مسئولیت به عنوان خادمی صدیق و ولایت مدار با کوله بار گران از تجربه نوید بخش نشاط و تحرک بیش از پیش و عمران و آبادانی بخش حاصلخیز سده خواهد گردید.
قاین روستای علی آباد - محمد علی رضایی
۱۴۰۱۷۳۳۳۰/ج

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت دوم)
نوبت دوم مجمع عمومی عادی **شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان قاینات** راس **ساعت ۹ صبح روز پنج شنبه ۱۴۰۱/۰۳/۱۹** در محل **سالن نمازخانه دبیرستان نمونه آینده سازان** تشکیل می شود،از عموم اعضاء دعوت میشود در این جلسه حضور بهم رسانند یا وکلای خود را از بین اعضاء معرفی نمایند.(هر عضو می تواند از طرف سه نفر عضو دیگر وکالت کتبی داشته باشد)بررسی وکالت ها در جلسه مجمع انجام خواهد شد.
رئیس هیئت مدیره -مسعود شاهین
دستور جلسه:
۱.استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان
۲.تصویب تزار مالی و صورتحسابهای سود و زیان و عملکرد سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰
۳.نحوه تقسیم سود
۴.تصویب تغییرات سرمایه و تعداد اعضاء
۵.تصویب بودجه سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۰
۶.تعیین مبلغی جهت بازپرداخت سهام اعضاء مستعفی و انتقالی
۷.تعیین خط مشی شرکت و اجازه عقود اسلامی و اجازه عضویت در اتحادیه تعاونی های مصرف شهرستان قاینات
۸.انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل هیئت مدیره برای سه سال و بازرسان جدید برای مدت یک سال
۱۴۰۱۷۳۴۰۷/ج

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت تولیدی و صنعتی بهران فیلتر (سهامی خاص) به شماره ثبت ۷۳۰۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۱۰۹۴
بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می رساند مجمع عمومی عادی شرکت در ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه ۱۹ خرداد ماه هزار و چهارصد و یک در (دفتر تهران به آدرس: تهران- خیابان فاطمی- نبش کوچه ششم پلاک ۱۳۶ - ساختمان تهران ۶۴- نیم طبقه اول) تشکیل خواهد شد. لذا از سهامداران محترم یا نماینده تام الاختیار دعوت می گردد که در جلسه متشکله حضور بهم رسانید.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره
۲- انتخاب هیئت مدیره
۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
۴- سایر موضوعات که در صلاحیت مجمع باشد.
رئیس هیئت مدیره
۱۴۰۱۷۳۴۵۷/م

آگهی مزایده حضوری
شهرداری کلات نادر در نظر دارد به استناد بند ۲ صورتجلسه شماره ۳۳ مورخه ۱۴۰۱/۰۱/۱۷ شورای اسلامی شهر کلات نادر یک دستگاه کامیون یخچالدار فوتون مدل ۱۳۸۸ و یک دستگاه کامیون حمل زباله فوتون مدل ۱۳۹۳ را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
متقاضیان می توانند جهت رویت و اطلاع از شرایط دقیق مزایده از تاریخ درج آگهی ظرف مدت یک هفته به شهرداری کلات نادر مراجعه و یا با شماره ۰۵۱-۳۴۷۲۲۲۲۴، همراه ۰۹۱۵۴۵۰۱۰۵۱ تماس حاصل نمایند.
تاریخ برگزاری مزایده روز سه شنبه ۱۴۰۱/۳/۱۷ ساعت ۱۰ صبح به صورت حضوری در محل شهرداری کلات نادر خواهد بود.

ردیف	نوع خودرو	سال ساخت	کارکرد	قیمت پایه کارشناسی
۱	فوتون یخچالدار ۶ تن	مدل ۱۳۸۸	۱۸/۵۰۰ کیلومتر	۶/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۲	فوتون حمل زباله ۶/۵ تن	مدل ۱۳۹۳	۸۰/۰۰۰ کیلومتر	۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

جواد فرزین پور - شهردار کلات نادر
۱۴۰۱۷۳۴۹۶/ش