چطور به فرد گرمازده کمک کنیم؟

گرمازدگی علایمی مثل قطع شدن تعریق، حالت تهوع و... داشته واحتیاج به رسیدگی سریع دارد، در غیر این صورت ممکن است به سرعت به مغز، قلب، کلیه‌ها و عضلات فرد گرمازده آسیب برساند

پزشکی

این روزها هوا به شکل عجیبی در بسیاری از نقاط کشور گرم شده. هر چند مثل همیشه، در گرمازدگی هم پیشگیری بهترین راهکار است، اما بسیاری از ما به علت مشغله زیاد، ناچاریم در ساعت اوج گرما بیرون از منزل باشیم و برای همین شناخت گرمازدگی، علایم و راه‌های درمانش ضروری است تا به سلامت ما آسیب جدی وارد نشود. با ما باشید.

گرمازدگی چیست؟

گرمازدگی هنگامی رخ می‌دهد که دمای بدن فرد تا میزانی خطرناک بالا می‌رود. وقتی کسی مدت زیادی زیر آفتاب یا در دمای بالا بماند، بدنش آب زیادی از دست می‌دهد. در این وضعیت، تعریق متوقف می‌شود و این یعنی بدن دیگر نمی‌تواند خودش را خنک کند و به بروز گرمازدگی منجر می‌شود. گرمازدگی شدید در صورتی که دمای بدن به ۴۰ درجه سانتی گراد یا بالاتر برسد پیش می‌آید. گرمازدگی احتیاج به رسیدگی و درمان سریع دارد، در غیر این صورت ممکن است به سرعت به مغز، قلب، کلیه‌ها و عضلات فرد گرمازده آسیب برساند. تاخیر در درمان می‌تواند به آسیب بیشتر یا حتی مرگ منجر شود.

علایم را جدی بگیرید

مهم‌ترین چیز در بحث گرمازدگی توجه به علایم است که عبارتند از سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، تنگی نفس، احساس سکته، بی‌واکنشی، تهوع، گرگرفتگی، افزایش ضربان قلب، دل‌پیچه، دمای بدن ۳۸ درجه یا بالاتر و عطش شدید. کودکان و بزرگ سالانی که دچار بی‌رمقی از گرما می‌شوند علایمی مشابه دارند اما کودکان ممکن است خواب‌آلود هم به نظر برسند. برای این که بدانیم ضربان قلب افزایش داشته یا نه، وقتی نبض فرد را می‌گیرید باید به میزان قابل توجهی سرعت پیدا کرده باشد، چرا که استرس گرما فشار بسیار زیادی به قلب وارد می‌کند تا به خنک شدن بدن کمک کند.

چه اقداماتی لازم است؟

۱ اگر متوجه شدید کسی از گرما بی‌رمق شده است، باید به محلی خنک برده شود.

۲ هر کاری می‌توانید بکنید تا دمای بدنش پایین بیاید، از جمله این که خاطر جمع شوید مقادیر زیادی آب بنوشد، با اسپری یا اسفنج پوستش را خنک کنید و او را در حالتی بخوابانید که پاهایش اندکی بالاتر از بدنش باشد.

۳ اگر وضعیت فرد ظرف ۳۰ دقیقه بهبود نیافت و اطمینان دارید که دچار گرمازدگی شده است، با اورژانس تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید.

۴ در مدتی که منتظر هستید کادر اورژانس از راه برسد، مدام تنفس، نبض و سطح هوشیاری و واکنش فرد را بررسی کنید. اگر هر زمان سطح هوشیاری و واکنش فرد پایین آمد، باید نفس‌هایش را چک کنید و خاطر جمع شوید راه تنفسش باز است.

نکته حیاتی در پیشگیری از گرمازدگی

متاسفانه دیده شده برخی از والدین با این تصور که کودک در ماشین جایش بهتر است، او را برای زمان طولانی در ماشین می‌گذارند و برای خرید یا کارهای دیگر خارج می‌شوند اما احتمالاً به خاطر داشته باشیم هیچ‌گاه فردی را در ماشینی که پارک شده رها نکنیم به ویژه کودکان که تحمل بدنی‌شان کمتر از بزرگ سالان است. دمای ماشین در هر ۱۰ دقیقه، ۲۰ درجه افزایش می‌یابد. این مسئله بیشترین میزان مرگ در کودکان بر اثر گرما را رقم زده است.

وقتی عصبانی هستید، این غذاها را نخورید!

خوردن بعضی از غذاها در زمان عصبانیت وضعیت شما را بدتر می کند

بیشتر بدانیم

غذاهایی که می‌خوریم با احساسات ما در ارتباط هستند. همان‌طور که با خوردن بعضی غذاها گل از گل‌مان می‌شکفد بعضی غذاها می‌تواند احساسات منفی مانند عصبانیت را چندبرابر کند. همان‌طور که می‌دانیم در زمان عصبانیت چه مواد غذایی می‌تواند آرام‌مان کند و آن‌ها را می‌خوریم باید بدانیم وقتی عصبانی هستیم به سراغ چه چیزهایی نرویم و مواظب مصرف غذایی‌مان باشیم. در این مطلب به ۶ مورد از چیزهایی که در زمان عصبانیت، ممنوع است اشاره می‌کنیم.

غذاهای قندی

غذاهای حاوی قند بالا مانند شکلات، شیرینی‌ها و دسرها می‌تواند نوسانات سریع در سطح قند خون ایجاد کند و در نهایت باعث افت انرژی، نوسانات خلقی و احساس تحریک‌پذیری شود.

نوشیدنی‌های کافئین‌دار

مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه، نوشابه و... به دلیل سرعت جذب بالا می‌تواند باعث تحریک سیستم اعصاب مرکزی و رهایی هورمون های استرس و اضطراب شود.

فست‌فود یا غذاهای فراوری شده

این نوع غذاها بیشتر حاوی سطوح بالایی از چربی های ناسالم، افزودنی‌ها و مواد نگهدارنده هستند. آن ها می‌توانند به‌طور بالقوه بر خلق و خو و وضعیت عاطفی شما تأثیر بگذارند.

غذاهای تند و خیلی چرب

غذاهای تند می‌توانند دمای بدن‌تان را به‌طور موقت افزایش دهند و احساس خشم یا استرس را در بعضی افراد تشدید کنند. همچنین غذاهای تند با خود نارا حتی گوارشی می‌آورند که می‌تواند به احساس ناامیدی یا خشم منجر شود. همچنین حذف چربی‌ها تا حدود زیادی می‌تواند روی کبد و کاهش بروز عصبانیت در بدن تاثیر بگذارد.

مواد غذایی با طبع گرم

مصرف مواد غذایی با طبع گرم مانند زنجبیل، دارچین، فلفل، خردل، عسل کهنه، خرمای خشک، آجیل، سیر و پیاز تند سبب افزایش عصبانیت و تغییر خلق و خو در فرد می شود.

کربوهیدرات های بالا

قندها، نشاسته‌ها و فیبرها کربوهیدرات‌ها را می‌سازند. مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات بالا مانند نان سفید، پاستا و... برای مدت کوتاهی سطوح انرژی بدن را افزایش می‌دهد اما چند ساعت پس از غذا خوردن، ممکن است افت احساسی ناشی از افت سطوح قند خون را تجربه کنید و بدخلق شوید.

بیشتر بدانیم

۹ خاصیت شگفت انگیز خیار

- ✓ آرام کردن درد مفاصل
- ✓ کاهش کلسترول خون
- ✓ کاهش وزن
- ✓ بهبود گوارش
- ✓ جلوگیری از سردرد
- ✓ ضدسرطان
- ✓ رساندن آب و موادمعدنی
- ✓ درمان دیابت
- ✓ کنترل فشارخون

آشپزی من

ترفند

چرا روغن موقع آشپزی کف می‌کند؟

گاهی پیش می‌آید که بعد از ریختن روغن در ماهیتابه روغن کف می‌کند. اگر چنین اتفاقی برای شما پیش آمد، اصلاً نگران نباشید روغن کاملاً سالم است. علت کف کردن روغن موقع سرخ کردن چیز دیگری است. ماجرا از این قرار است که مواد غذایی تا حدی رطوبت دارند و این خود باعث ایجاد کف هنگام سرخ کردن می‌شود، اما گاهی ممکن است روغن به حد نگران کننده‌ای کف کند در این هنگام شما باید به دنبال راه حل بگردید. کف کردن روغن موقع سرخ کردن برای سلامتی مضر است؛ پس باید تا حدودی این موضوع رفع شود. این اتفاق دلایل مختلفی دارد که ما در این جا چند نمونه از این دلایل را بیان می کنیم:

روغن از قبل استفاده شده است | گاهی اوقات شما تصمیم می‌گیرید برای صرفه‌جویی در مصرف روغن، از روغنی که قبلاً استفاده کرده‌اید مجدداً استفاده کنید. این کار یکی از رایج‌ترین دلایل کف کردن روغن موقع سرخ کردن است و برای سلامت شما بسیار مضر است.

داغی یا سردی روغن | اگر روغن به قدر کافی داغ نشده باشد و ماده غذایی را داخل ماهیتابه بگذاریم، علاوه بر این که غذا به تابه می‌چسبد، روغن هم کف خواهد کرد. اگر روغن بیش از حد داغ شود، روغن هم کف می‌کند و هم رنگ عوض می‌کند و تیره می‌شود.

استفاده از روغن بی کیفیت | اگر بعد از ریختن روغن در ماهیتابه در دمای بالا روغن شما کف کرد، به احتمال زیاد روغن بی کیفیت و فاسد است.

سرخ کردن تخم مرغ در روغن | آیا می‌دانستید که روغن در لایه‌های سفیده تخم مرغ گیر می‌کند و باعث کف کردن روغن موقع سرخ کردن می‌شود؟ هر چه دما بالاتر برود، کف کردن روغن موقع سرخ کردن تخم مرغ هم بیشتر می‌شود.

ریختن آب درون ماهیتابه | حالت‌های مختلفی برای این امر وجود دارد. ممکن است دست

آشپز خیس بوده باشد یا اجاق در نزدیکی سینک ظرف شویی قرار داشته باشد. آب که داخل ماهیتابه بریزد، باعث کف کردن روغن و حتی ایجاد صدای جیلیز و ویلیز می‌شود.

مخلوط کردن روغن‌ها | گاهی دیده می‌شود بعضی از مردم دو نوع روغن را با هم مخلوط می‌کنند. مثلاً روغن کنجد و آفتابگردان را با هم مخلوط و شروع به پخت غذا می‌کنند. این کار اشتباه است؛ چرا که برای درست کردن هر کدام از این روغن‌ها از فرمول خاصی استفاده شده است. شما با مخلوط کردن آن‌ها یک ترکیب جدید ایجاد می‌کنید که شاید ضرر دو چندانی به بدن شما وارد کند.

مدت زمان سرخ کردن | هر چه بیشتر روغن را روی حرارت بگذارید، بیشتر کف می‌کند و حتی گاهی دود رقیقی در آشپزخانه ایجاد می‌شود. بهتر است از راهکارهایی استفاده کنید که زمان طبخ غذا را پایین بیاورد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹

برگ سبز و کارت خودرو روآ بنام سید جواد سکونی
اسکوئی به شماره انتظامی 12 **ایران** 737 **و** 66
و شماره موتور 11687084554
و شماره شاسی NAAB21AAX9H301677
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۱۰۲۴۰/پ

برگ سبز وسند کمپانی خودروپژو۲۰۶مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ایران ۵۴-۸۳۸ق۷۵ وشماره موتور 10FSD83643841وشماره شاسی 0080612182 به نام عفت مزیدی شریف آبادی به کد ملی ۵۵۱۹۶۳۸۹۱۸ مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۰۲۲۸/ش

برگ سبز سواری پراید ساپیا ۱۴۱ آی مدل ۸۵ به شماره پلاک ۲۳-۲۴۲د۲۹ وشماره موتور 1726082 وشماره شاسی 1482285180439به نام محمد امین براهیمی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۰۱۷۰/ش

کارت و برگ سبز خودرو وانت 151 **بنام پرویز عجم**
به شماره انتظامی 32 ایران 458 ق 18
و شماره موتور M13/6569933
و شماره شاسی NAS451100N4987732
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۱۰۱۹۴/پ

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت شوکاجت اسکوتر
مدل ۹۲ سفید شماره انتظامی ایران ۱۲۸۹۴-۷۶۹
شماره بدنه NCS125G9235421
شماره موتور NCS006810
بنام محمد علی قانع شفائی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۰۱۶۰/ف

برگ سبز و کارت خودرو پژو 405 بنام راضیه معصومی
به شماره انتظامی 74 ایران 825 م 28
و شماره موتور 12489196693
و شماره شاسی NAAM01CA8BR541189
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۱۰۲۰۴/پ

برگ سبز و کارت خودرو پژو 207 بنام سعید هدایتی
به شماره انتظامی 12 ایران 728 ن 58
و شماره موتور 179B0010138
و شماره شاسی NAAR03FE4HJ163714
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۱۰۲۰۳/پ

قولنامه مورخ ۱۳۷۰/۱۲/۱۰ فی مابین آقایان قاسم هوشیار و محمد رسول خانی درخصوص یک قطعه باغ واقع در ته کرد (معروف به برق پل) روستای دولت آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است . از یابنده خواهشمند است با شماره ۰۹۱۵۸۶۰۶۹۳۲ (علی یانژاد) تماس حاصل فرماید ۱۴۰۲۱۰۱۷۴/م

سند قطعی ملک به شماره اصلی 175 فرعی 67302 مفروز و مجزی از 29514 قطعه 4 مساحت 76/5 مترمربع
سمت جنوب غربی طبقه اول به شماره ثبت 312354 به آدرس اندیشه 76 به نام آقای **سعید هدایتی**
به کد ملی 0067392571 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۱۰۱۹۶/پ

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۸۴
به شماره پلاک ایران ۱۲-۷۶۷ س۲۶ به شماره شاسی S14122828442057 به شماره موتور ۰۱۰۶۳۳۷۴ بنام علی قنبری
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۰۱۹۱/م

برگ سبز و سند کارخانه سواری سمند
به شماره پلاک 26-772 ل 27
و شماره موتور 147H0163220
و شماره شاسی NAACJ1JW9FF516339
بنام موسی پاکدل مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۲۱۰۱۶۴/م

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۹۰
به شماره پلاک ایران ۳۲-۷۹۳ ب ۸۸ به شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۹۵۶۵۱ به شماره شاسی NAAA۴۶AA۲BG۱۶۶۰۹۴ بنام مرضیه برجی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۰۱۹۷/م

برگ گمرکی کامیون ولوو N12 مدل ۱۹۷۴
به شماره شاسی 705 و شماره موتور 132617
و شماره شهربانی 38531 آبادان
به نام اسفندیار جمیل آبادی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۱۰۱۹۰/ف

سند کمپانی و کارت خودرو و بیمه نامه خودرو وانت پیکان مدل ۸۵ به شماره پلاک ایران ۱۲-۳۲۷ ص ۱۲ به شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۵۲۴۷۸ به شماره شاسی ۱۳۱۰۴۳۰۶ بنام اکبر مهدوی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۰۲۱۱/م

سند قطعی ملک به شماره اصلی 183 فرعی 2256 مفروز و مجزی از 2502 قطعه 4 مساحت 151 مترمربع
به شماره ثبت 18503 به آدرس پیروزی 72 عماد خراسانی 7 پ 14 ط سوم به نام آقای **سعید هدایتی** به کدملی 0067392571 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۱۰۲۰۱/پ

برگ سبز پیکان وانت مدل ۸۷ سفید دوگانه کارخانه
شماره انتظامی ۷۴-ایران ۲۹۷ ص ۹۹
شماره شاسی NAAA46AA38G032137
شماره موتور 11487031014 به نام مهدی
حاجی پور کاسب مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۲۱۰۱۸۵/ف

برگ سبز و سند کمپانی پژو پارس TU5 مدل ۱۳۹۷
به شماره انتظامی ۷۴ - ۴۲۱ س ۵۴
و شماره موتور 134B0001763 و شماره شاسی NAAN51FEXJH640907 به نام عبدالامیر
شاوردی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۱۰۲۵۱/ل

پاسپورت عراقی اینجانبان ۱- احمد حاکم شنان - ۲- کرار حاکم - ۳- دعا جمیل ۴- حاکم احمد ۵- ابوالفضل احمد ۶- محمدرضا احمد ۷- هیفاء حافظ حیدر مفقود و فاقد اعتبار است . از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد. ۱۴۰۲۱۰۱۵۹/م

مجوز اسلحه ساچمه زنی دو لول روی هم
شماره سلاح KSMT۱۱۰۲-۱۷A۱۰۹۵۶
با کالیبر ۱۲
شماره مجوز ۲۵۹۶۳۱۰
بنام آقای امین امینی فرد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۰۲۱۰/م

برگ سبز سیکلت بنام روح الله شریف خرقی
به شماره انتظامی 763-65535 وشماره موتور: 156FMI31522157 و شماره شاسی IA1258303332
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۰۱۶۱/ر

سند و برگ سبزسواری پراید مدل ۱۳۸۲
شماره پلاک ایران ۸۸_۲۲۴ط۹۳ به شماره موتور ۴۹۵۰۲۸ و شماره شاسی S14122829538۴۰ به نام عیدمحمد دربندی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۱۰۱۵۵/ج

آگهی مرحله دوم مناقصه
حفاری چاه کشت و صنعت مروارید دشت سلامی
با توجه به اینکه قیمت های پیشنهادی واصله برای حفاری یک حلقه چاه این شرکت خارج از حد نصاب قیمت کارشناسی بوده لذا مهلت ارائه پشنهاد قیمت برای آگهی مناقصه حفاری چاه این شرکت مندرج در روزنامه خراسان مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۱ ازتاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ تا پایان وقت ۱۴۰۲/۰۴/۰۶ تمدید می گردد.
تلفن ۰۹۱۵۱۳۳۳۴۵۰
۰۹۱۵۳۱۱۴۴۵۱
رسول نجیب- سرپرست شرکت

اینجانب محمدرضا میربزرگ مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ایران ۸۵-۱۶۹ ب ۵۷ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۲۲۹۸۵۸ و شماره شاسی ۱۳۲۵۱۵۰۱
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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. ۱۴۰۲۱۰۲۱۲/م

اینجانب حمیدرضا تازری مالک خودرو روآ نقره ای
به شماره انتظامی 86م875 ایران 12 و شماره بدنه AH259799 و شماره موتور 11888016034
به علت فقدان اسناد فروش 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. ۱۴۰۲۱۰۲۱۵/ر

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارکنان شرکت منیران (تکام) به شماره ثبت ۱۳۸۹۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۹۵۳۹۷ (نوبت اول)
جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارکنان شرکت منیران (تکام)، ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ در محل قانونی شرکت، واقع در بزرگراه شهید کلانتری ابتدای بلوار پیروزی، پیروزی ۲/۱ (آلاله) آلاله ۸ ، شماره ۵ تشکیل می‌گردد. لذا از کلیه سهامداران محترم دعوت می‌گردد در جلسه مذکور حضور به هم رسانند.
دستور کار جلسه :
۱- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی مربوط به عملکرد سالهای۱۳۹۷، ۱۳۹۸، ۱۳۹۹، ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱
۲- تصویب بودجه سال ۱۴۰۲
۳- انتخاب بازرسان قانونی اصلی و علی البدل
هیئت مدیره ۱۴۰۲۱۰۲۰۷/م

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰