

# کمک‌های اولیه نجات‌دهنده

**بسیاری از مواقع در شرایطی که دسترسی به پزشک نداریم، اتفاقی می‌افتد و اطلاع از چند نکته می‌تواند برای ما حیاتی باشد**



کسرا | روزنامه نگار

تصور کنید در خانه تنها هستید و کتری آب جوش روی شما می‌ریزد یا در منطقه خارج از شهر و روستایی هستید. به پزشک دسترسی ندارید و یک زنبور شمارانیش می‌زند. در این موارد داورژانس ی چه خواهید کرد؟ در ادامه به شما چند نکته برای نجات دادن جان خودتان در مواقع اضطراری را خواهیم گفت.



### سوختگی

برای درمان سوختگی‌های سطحی، زخم را با آب ولرم بشویید. شاید به نظر شما آب یخ بهتر باشد، اما باید بدانید که آب یخ می‌تواند آسیب بیشتری به بافت وارد کند. پس از تمیز کردن محل سوختگی، از کمپرس یخ یا کمپرس سرد استفاده کنید. خمیری که با مخلوط کردن آب و جوش شیرین درست می‌شود هم می‌تواند به خارج شدن گرما از سوختگی کمک کند.

### حملات قلبی

یکی از نشانه‌های حمله قلبی، دردی

شدید در ناحیه قفسه سینه و احساس سوزش در ناحیه مرکزی قفسه سینه است. در این حالت، جویدن آسپرین می‌تواند کمک کننده باشد، زیرا پلاکت‌های خونی را که باعث لخته شدن خون می‌شود و جریان‌های شمارامسدود می‌کند، مهار خواهد کرد.

### نیش زنبور

اگر زنبور شمارانیش زدد در مرحله اول باید نیش را در بیاورید. هنگامی که نیش برداشته شد، زخم را بشویید و از کمپرس سرد استفاده کنید. اگر آلرژی دارید در سریع‌ترین زمان ممکن با اورژانس تماس

بگیرید.

### شکستگی

اگر دچار شکستگی شدید یا استفاده از آتل و بالشتک، اندام را ثابت و بی حرکت نگه دارید. سعی نکنید که موقعیت عضو شکسته را تغییر دهید و آن را صاف کنید. سپس حتماً برای بررسی‌های جدی‌تر به پزشک مراجعه کنید.

### صدمات چشمی

در مواجهه با آسیب چشمی شدید، در قدم اول چشم خود را بشوید و سپس به دنبال کمک باشید. باتلاش برای تمیز کردن چشم خود، ممکن است آسیب

## خوراکی‌هایی که روند پیری را سرعت می‌بخشند

عوامل اصلی پیری در بدن، به‌طور صد در صد تحت کنترل ما نیستند اما می‌توان با تغذیه درست روند پیری را عقب انداخت. به گزارش Healthline، رعایت یک رژیم غذایی سالم و دوری از مصرف برخی مواد غذایی، ساده‌ترین راه برای جلوگیری از پیری زودرس است. در ادامه به معرفی خوراکی‌هایی که باعث پیری می‌شوند، می‌پردازیم.

### مارگارین

بیشتر مارگارین‌ها، به‌خصوص نوع جامد، دارای چربی ترانس هستند. آن‌ها کلسترول بد را افزایش و نوع خوب کلسترول را کاهش می‌دهند و در سراسر بدن التهاب ایجاد می‌کنند. التهاب با بیماری قلبی و سکتة مغزی مرتبط است. دو وضعیتی که می‌توانند ظاهری پیر به شما بدهند.

### نوشابه‌های انرژی‌زا

هر چه بیشتر این نوشیدنی‌ها را مصرف کنید، سلول‌های بدن سریع‌تر پیری می‌شوند. علاوه بر گازدار بودن، این نوشیدنی‌ها، کالری و شکر افزوده بیشتری نسبت به نوشیدنی‌های دیگر دارند. این قند در ترکیب با کتری‌های موجود در دهان، اسیدی را تشکیل می‌دهد که مینای دندان را از بین می‌برد و باعث پوسیدگی دندان می‌شود. همچنین با خوردن نوشابه انرژی‌زا، افزایش وزن، سکتة مغزی و زوال عقل به‌سرآ شما خواهد آمد.

### گوشت‌های فراوری شده

گوشت‌های فراوری شده، مانند کالباس، سوسیس، ژامبون و... سرشار از موادنگه‌دارنده برای ماندگاری بیشتر هستند. این چیزی است که آن‌ها را خوشمزه و البته خطرناک می‌کند. سدیم و نکه‌دارنده‌های شیمیایی باعث التهاب، بیماری قلبی، سکتة مغزی و دیابت می‌شود.

### گوشت‌های زغالی

سرخ کردن یا کباب کردن گوشت در دمای بالا، باعث ایجاد محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته یا AGEs می‌شود. AGEs، پروتئین‌ها یا لیپیدهایی هستند که در اثر قرار گرفتن در معرض قندها گلیکوزه می‌شوند. آن‌ها در پیرشدن بدن و ایجاد بسیاری از بیماری‌های دژنراتیو مانند دیابت، آترواسکلروز، بیماری مزمن کلیه و بیماری آلزایمر نقش دارند.

### کافئین

کافئین ادرارآور است، مغز شما را تحریک می‌کند و نیاز شما به ادرار کردن را افزایش می‌دهد. این روند می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود. وقتی آب کافی در بدن نداشته باشید، پوست شما ترشح سموم را متوقف و بدن را مستعد خشکی پوست، پسروریس و چین و چروک می‌کند.

### بیشتر بدانیم

## آیا آب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟

به گزارش MedicalNewsToday، ارتباط مستقیمی بین افزایش مصرف آب و کاهش وزن

وجود دارد

### کمک به احساس سیری

هنگامی که معده احساس کند پر است، سیگنال‌هایی را به مغز می‌فرستد. از طریق این سیگنال هاست که احساس سیری می‌کنیم.

آب می‌تواند به اشغال فضای معده کمک کند و منجر به احساس سیری و کاهش گرسنگی شود. نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا خوردن، می‌تواند به جلوگیری از دریافت وعده‌های غیر ضروری کمک کند.

### افزایش کالری سوزی

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن آب می‌تواند به سوزاندن کالری کمک کند. آب همچنین ممکن است تعداد کالری سوزانده شده در هنگام استراحت را افزایش دهد. نوشیدن آب سرد مزایای کالری سوزی آب را بیشتر می‌کند.

### آب برای چربی‌سوزی لازم است

بدون آب، بدن نمی‌تواند چربی یا کربوهیدرات‌های ذخیره شده را به درستی متابولیزه کند. فرایند متابولیسم چربی را لیپولیز می‌نامند. لیپولیز، یک فرایند بیوشیمیایی برای شکستن و هیدرولیزتری گلیسریدها به اسید چرب و گلیسرول است.

### کمک به دفع مواد زاید از بدن

وقتی بدن کم‌آب می‌شود، نمی‌تواند مواد زاید را به‌صورت ادرار یا مدفوع به درستی دفع کند. آب به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سموم و مواد زاید را فیلتر کنند. آب همچنین به بدن کمک می‌کند تا مشکلات گوارشی مانند اسهال و سوءهاضمه را رفع کند. هنگامی که مواد زاید در بدن جمع می‌شود، فرد ممکن است احساس نفخ، تورم و خستگی کند.

### چقدر آب بخوریم؟

بسیاری از متخصصان نوشیدن حدود ۲ لیتر آب در روز را توصیه می‌کنند اما این عدد کاملاً نسبی است. مانند بسیاری از واقعیت‌های پزشکی، نیاز به آب کاملاً به فرد بستگی دارد. به‌عنوان یک قانون کلی، همیشه باید در هنگام تشنگی آب بنوشید.

اگر متوجه شدید سر در د دارید، خلق و خوی بدی دارید، دایم گرسنه هستید یا در تمرکز مشکل دارید، ممکن است از کم‌آبی رنج ببرید. مطمئن باشید نوشیدن آب به رفع این مشکلات کمک می‌کند.

منبع: دوپچه‌وله

### بستنی

## بستنی‌رولی، ضد گرما و خوش‌رنگ

تایستان فصل امتحان کردن بستنی‌های مختلف است. با بستنی‌رولی به جنگ گرمای تایستان بروید.

### طرز تهیه:

۱- قبل از هر چیز لازم است لوازم مورد استفاده در رول کردن بستنی از قبیل سینی، کاردک و چاقو را در فریزر قرار دهید تا خنک شوند. بهتر است از دو ساعت قبل این کار را انجام دهید.

۲- اکنون مایه بستنی‌رولی را تهیه کنید. سه ماده اولیه یعنی خامه، شیر و شکر را داخل قابلمه کوچک بریزید.

۳- آن را روی شعله متوسط قرار دهید و مرتب هم بزنید و دست از هم‌زدن بردارید.

۴- بعد از چند دقیقه که مایه بستنی‌رولی شروع به جوشیدن کردن آن را به کاسه‌ای منتقل کنید و ۲۰-۳۰ دقیقه در فریزر قرار دهید تا خنک شود.

۵- وقتی مایه بستنی خنک شد، بیسکویت اورپور ا داخل آن بیندازید تا به مایه آغشته شود. حالا همه محتویات کاسه را روی سینی یخ کرده بریزید. به کمک دو کاردک بیسکویت‌ها را خرد و هم‌زمان به سرعت با مایه مخلوط کنید.

۶- در این مرحله مدام باید مواد را به وسط سینی بکشید و با کاردک‌ها یکوبید.

۷- در پایان مایه را به صورت یک لایه‌نازک روی سینی پخش کنید و حداقل به مدت ۴ ساعت در فریزر بگذارید تا خودش را بگیرد.

۸- بستنی‌های رولی را با تابه از روی سینی بردارید و داخل کاسه یا ظرف مخصوص بستنی بچینید.

۹- روی بستنی‌رولی را با اسپری خامه یا خامه‌فرم گرفته، میوه یا مغزهای دلخواه‌تربین کنید.



### مواد لازم برای یک نفر

- خامه پرچرب: نصف پیمانه
- شکر: یک قاشق غذاخوری
- شیر کامل: ۲ قاشق غذاخوری
- بیسکویت کرمدار: ۲ عدد

**برگ سبز خودروی سواری پراید**  
**به شماره انتظامی ۳۲۲ ایران ۲۳۸ م ۷۳**  
و شماره موتور ۰۰۱۱۳۶۲  
و شماره شاسی ۵۱۴۴۲۲۷۵۱۳۲۸۸۳  
بنام مرصیه ناصری مفقود و فاقد اعتبار است.  
ب/۱۴۰۱۷۸۱۲۰

**برگ سیزوسند مالکیت (برگ کمپانی ) اتوبیل وانت**  
پکاک ۱۶۰۰۱ مدل ۱۳۸۴ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۱۲۳۶۴۷-۳۲ و شماره موتور ۱۲۸۴۰۸۶۶۵۸ و شماره شاسی ۱۲۱۶۲۳۶۳ به نام حسین قاضی مفقود شده و فاقد اعتبار است.  
ب/۱۴۰۱۷۸۰۹۳

**برگ سبز (شناسنامه مالکیت) پراید هاجبک مدل ۸۴**  
به شماره انتظامی ۱۴-۸۹۹-۱۳ ج شماره موتور ۰۱۱۶۲۱۸۷ و شماره شاسی S1442284176851 به نام ونوس صادقی دستچردی مفقود و فاقد اعتبار می باشد .  
ب/۱۴۰۱۷۸۱۲۲

**سند کمپانی و برگ سبز یو بارس مدل ۱۴۰۱**  
شماره انتظامی ایران ۷۳۱۲ ج ۵۹۹ و شماره موتور ۱۲۴۱666730 و شماره شاسی NAA01CE6NK900182 به نام عادل باغبانی مفقود و فاقد اعتبار است. .  
ب/۱۴۰۱۷۸۰۸۳

**اینجناب هاشم گلستانی مالک خودرو سواری سند**  
به شماره انتظامی ایران ۹۵۶-۳۷ و شماره شاسی 9۱CC79F166729 و شماره موتور ۱۲۴۸۷۱۲۱۲۸۰ به علت فقدان برگ سبز و اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را انموده 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 سند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.  
ب/۱۴۰۱۷۸۱۹۸

**دانشنامه موقت پایان تحصیلات رشته کامپیوتر**  
دانشگاه آزاد واحد مشهد بنام سعیده عالم کار به شماره ملی ۰۹۴۵۴۶۲۷۹۴ و شماره گواهینامه موقت ۱۳/۶-۲۱-۹-۹۰ مفقود و فاقد اعتبار میباشد.  
ب/۱۴۰۱۷۸۰۹۳

**برگ سبز خودرو هوندا ۱20 مدل ۹۶**  
**شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۵۲ ص ۸۹**  
**شماره موتور ۱0299۴**  
**شماره شاسی ۱00878**  
**بنام شرکت ارتقاء راه نوس مفقود و فاقد اعتبار است**  
ب/۱۴۰۱۷۸۰۹۷

**کارت سبز لیفان X50 به شماره انتظامی ۸۸۴ و ۹۱ ایران ۷۴**  
و شماره شاسی ۱03216۱F8۱20۲۹۴ و شماره موتور ۱000372۱50600372 LF479۲QB21 بنام عفت الفصیح مفقود و فاقد اعتبار است .  
ب/۱۴۰۱۷۸۰۸۹

**برگ سبز و کارت موتور نریزاد مدل ۸۹**  
**شماره انتظامی ۷۶۲-۲۷۴۴۶**  
**شماره نه 156FMNVC**  
**شماره شاسی۱0880**  
**بنام بهمان علی ابراهیمی زاوه مفقود و فاقد اعتبار است**  
ب/۱۴۰۱۷۸۱۳۸

**برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۰**  
**شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۱۶ و ۲۸**  
**شماره موتور 167B0131630**  
**شماره شاسی۱544425**  
**بنام حسین امینی مفقود و فاقد اعتبار است**  
ب/۱۴۰۱۷۸۱۵۹

**سه برگ سفید سند کمپانی موتورسبکت زگما ساج**  
به شماره پلاک 76751987 و شماره موتور ۱۲۰۰۰۱۰ و شماره شاسی ۱۲۵x9100056 مفقود گردیده است.  
ب/۱۴۰۱۷۸۱۴۰

**برگ سبز و کارت پژو پارس به شماره انتظامی ۱۰-۵۵۲۷ و ۹۱۵ شاسی NAANA1FE3JH946651**  
**موتور ۱81B0079623**  
**مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد**  
ب/۱۴۰۱۷۸۱1۷

**برگ سبز خودرو سواری هاج بیج هایما AT-57 مدل ۱۳۹۶**  
به شماره پلاک ۲۲۵ ط ۶۳ ایران ۲۲ و شماره موتور 484QA73000808G و شماره شاسی NAAD19XZ5HY677097 بنام تاج محمد توپکانلو مفقود گردیده اعتبار ندارد .  
ب/۱۴۰۱۷۸۱۲۵

**برگ سبز و کارت سوخت خودرو کامیونت پتچال دار**  
مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲-۴۱۹-۲۹ شماره موتور ۰۵۲۶۳۳۶۳۷۹۱۲۰۰ شماره شاسی ۳۷۹۱۱۷۵۰۰۶۱۲ بنام آقای مجید علی دادمفقود و فاقد اعتباراللطفاً  
ب/۱۴۰۱۷۸۱۲۰