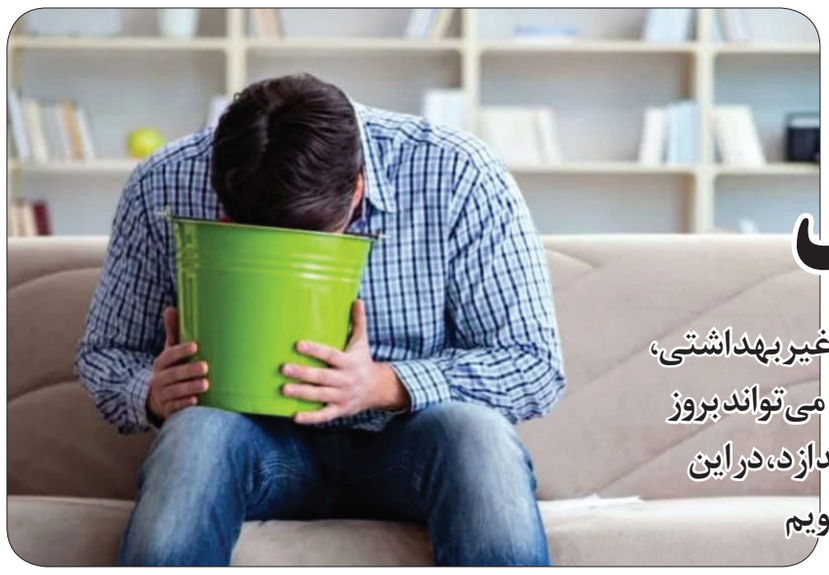
سلامت

وبا، بیماری روزهای گرم سال



وبا یک بیماری گوارشی است که بر اثر نوشیدن آب غیر بهداشتی، خوردن میوه و سبزیجات آلوده و تماس با فرد مبتلا می تواند بروز پیدا کند و سلامت فرد را به شکل جدی به خطر بیندازد، در این مطلب با علایم و راه‌های پیشگیری از آن آشنا می شویم

پزشکی

«وبا» یکی از بیماری‌های شایع جهان است که سالانه تعداد زیادی به آن مبتلا می‌شوند، یک بیماری گوارشی که بیشتر هم در روزهای گرم به‌خصوص فصل تابستان مشکل‌ساز می‌شود. بیماری وبا در واقع یک بیماری گوارشی باکتریایی است که بر اثر آشامیدن آب و غذای آلوده افراد را درگیر می‌کند. اسهال حاد عفونی و علایم مرتبط از جمله نشانه‌های این بیماری است. افراد با قورت‌دادن غذا یا آب آلوده به باکتری این بیماری ممکن است بیمار شوند. با توجه به گرم شدن هوا و رواج سفرها و گردش‌ها در این مطلب بیشتر با این بیماری، نشانه‌های آن و راه‌های پیشگیری از آن آشنا می‌شویم.

علایم وبا

علایم بسته به میزان باکتری وارد شده به بدن، شرایط جسمی و ایمنی افراد، سن بیمار، می‌تواند از خفیف تا شدید متفاوت باشد. معمولاً از هر ده نفر مبتلا به وبا یک نفر علایم شدید را تجربه می‌کند. مهم‌ترین علایم وبا شامل موارد زیر می‌شود:

اسهال آبکی فراوان، در برخی بیماران به‌خصوص بزرگ سالان، حالت تهوع و استفراغ، گرفتگی عضلات پا، بی‌قراری یا تحریک‌پذیری افراد مبتلا به وبای حاد ممکن است دچار کم‌آبی شدید شوند که می‌تواند به نارسایی کلیه منجر شود. در صورت درمان نشدن، کم‌آبی شدید می‌تواند به شوک، کما و مرگ در عرض چند ساعت منجر شود.

در کودکان مبتلا برخی نشانه‌ها بیشتر دیده می‌شود که می‌توان به اسهال شدید آبکی، کم‌آبی شدید، افت قند و بی‌حالی اشاره کرد. معمولاً وبا در کودکان زیر دو سال شدت بیشتری دارد. با بروز اولین علایم بهتر است هر چه سریع‌تر فرد مبتلا را به یک مرکز درمانی برده تا روند مداوا زودتر شروع شود. فراموش نکنید وبا واگیردار است.

راه‌های انتقال بیماری وبا

بیماری وبا می‌تواند از راه‌های مختلفی انتقال یابد که مهم‌ترین آن‌ها شامل موارد زیر می‌شود:

۱ **آب سطحی یا چاه|** چاه‌های عمومی آلوده منابع مکرر شیوع وبا در مقیاس بزرگ هستند. افرادی که در شرایط شلوغ و بدون سرویس بهداشتی کافی زندگی می‌کنند، به‌ویژه در معرض خطر هستند.

۲ **غذای دریایی و سبزیجات|** خوردن غذاهای دریایی خام یا نیم‌پز، همین‌طور میوه‌ها و سبزی‌های خام. به‌یاد داشته باشید میوه‌ها و سبزیجات خام منبع مکرر عفونت وبا در مناطقی هستند که وبا وجود دارد. در کشورهای درحال‌توسعه، کودهای کمپوست نشده یا آب آبیاری حاوی فاضلاب خام می‌تواند محصولات مزرعه را آلوده کند.

۳ **دانه‌ها|** در مناطقی که وبا شیوع زیادی دارد، غلاتی مانند برنج و ارزن که پس از پختن آلوده‌شده و برای چند ساعت در دمای اتاق نگهداری می‌شود، می‌تواند باکتری وبا را رشد دهد.

راه پیشگیری از وبا

۱ دست‌های خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویید، به‌خصوص بعد از استفاده از توالت و قبل از دست‌زدن به غذا. حین شست‌وشو، دست‌های خیس و صابونی را حداقل ۱۵ ثانیه به هم بمالید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست مبتنی بر الکل استفاده کنید.

۲ فقط آب سالم بنوشید، از جمله آب بطری یا آبی که خودتان جوشانده یا ضدعفونی کرده‌اید. حتی برای مسواک‌زدن از آب بهداشتی استفاده کنید.

۳ نوشیدنی‌های گرم معمولاً بی‌خطر هستند.

۴) غذاهای کاملاً پخته و داغ بخورید و در صورت امکان در سفر یا مناطقی که میزان شیوع زیاد است از مصرف غذاهای فروشندگان خیابانی خودداری کنید.

۴ از مصرف غذاهای دریایی خام یا خوب پخته نشده خودداری کنید.

۵ میوه و سبزیجات را به‌خوبی با آب و شوینده مخصوص سبزیجات بشویید و سپس مصرف کنید.

آفتاب گرفتن نوزادان چرا و چگونه؟

سلامت

در معرض آفتاب بودن برای همه ما فواید زیادی دارد اما از آن جایی که نوزادان پوست حساسی دارند باید از آن‌ها مراقبت کرد تا ضمن برخورداری از فواید نور خورشید، پوست‌شان هم لطمه نبیند. برای همین مهم است بدانیم چرا باید نوزادرا در معرض آفتاب قرار داد و چگونه؟

نور خورشید باعث جذب ویتامین D بیشتر می‌شود، ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند که به نوبه خود موجب تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود. آفتاب گرفتن برای نوزاد برای افزایش تولید سروتونین در بدنش موثر است. سروتونین که اغلب به آن «هورمون شادی» می‌گویند، احساس شادی و امنیت را تقویت می‌کند و موجب تنظیم خواب و هضم نوزادان می‌شود. در ضمن ویتامین D برای سیستم ایمنی بدن نوزاد حیاتی است و با افزایش سیستم ایمنی، خطر بیماری، عفونت، برخی سرطان‌ها و مرگ و میر کاهش می‌یابد اما آفتاب گرفتن برای نوزاد در صورتی که شاخص نور ماوراء بنفش زیر عدد ۳ باشد مجاز است. در چنین شرایطی می‌توانید کودک خود را قبل از ساعت ۱۰ صبح یا بعد از ساعت چهار بعد از ظهر به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهید. یک ساعت پس از طلوع و یک ساعت قبل از غروب خورشید بهترین زمان برای قرار دادن نوزاد در زیر نور خورشید است اما به دلیل حساسیتی که پوست نوزاد دارد این زمان نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشد. زیرا ماندن بیش از حد می‌تواند به غشای پوست کودک آسیب برساند و باعث قرمزی، سوزش و تحریک آن شود.

بیشتر بدانیم

درمان‌های خانگی برای رفع سیاهی دور چشم

تیرگی دور چشم از آن مشکلاتی است که با ظاهر ما ارتباط مستقیم دارد و با زمینه‌هایی مثل خستگی، افزایش سن و تغییر بافت پوست، آلرژی، کم آبی بدن، ژنتیک یا مواجهه زیاد با نور آفتاب بروز می‌کند و مثل هر مشکل دیگری بهتر است با مشورت پزشک به درمان آن بپردازیم اما درمان‌های خانگی بدون عوارضی هم برای آن وجود دارد. نوع درمان سیاهی دور چشم بستگی به علت اصلی آن دارد. با این حال، برخی درمان‌های خانگی می‌توانند به برطرف شدن آن کمک کند. برخی از متداول‌ترین درمان‌های خانگی عبارتند از:

استفاده از کمپرس سرد| کمپرس سرد می‌تواند به کاهش تورم و انقباض عروق گشاد شده کمک کند. با این کار، پف زیر چشم، کاهش می‌یابد و تیرگی دور چشم برطرف می‌شود. چند قالب یخ را داخل پارچه‌ای تمیز بپیچید و روی چشم بگذارید. همچنین می‌توانید یک دستمال را با آب سرد مرطوب کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست زیر چشم بگذارید. می‌توانید با گرم شدن پارچه یا آب شدن یخ، این کار را دوباره تکرار کنید.

خواب بیشتر| جبران خواب هم می‌تواند به کاهش تیرگی و سیاهی دور چشم کمک کند. کم‌خوابی باعث کدر شدن یا رنگ‌پریدگی پوست می‌شود و تیرگی‌ها و سیاهی‌های دور چشم را نمایان‌تر می‌کند. برای جلوگیری از سیاهی دور چشم، سعی کنید خواب خود را تنظیم کنید و بین ۷ تا ۸ ساعت در شبانه‌روز بخوابید.

بالا نگه داشتن سر هنگام خواب| اگرچه کم‌خوابی می‌تواند نقش مهمی در تیرگی و پف زیر چشم داشته باشد، اما گاهی اوقات ممکن است نحوه خواب علت اصلی آن باشد. سعی کنید، هنگام خواب، سر خود را با چند بالش بالا نگه دارید تا از تجمع مایعات زیر چشم که موجب پف و تورم می‌شود جلوگیری کنید.

استفاده از چای کیسه‌ای| استفاده از چای کیسه‌ای سرد هم می‌تواند به بهبود سیاهی دور چشم کمک کند. چای کافئین و آنتی اکسیدان دارد که می‌تواند باعث بهبود گردش خون شود، عروق خونی را منقبض و از تجمع مایع زیر چشم جلوگیری کند. دو کیسه چای سیاه یا سبز را به مدت ۵ دقیقه در یک فنجان آب گرم خیس کنید. سپس به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در یخچال بگذارید تا خنک شود. پس از خنک شدن، کیسه چای را برای مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی چشم بسته بگذارید. بعد از برداشتن، چشم‌ها را با آب سرد بشویید.

آشپزی من

میوه

مشخصات طالبی رسیده و شیرین

- یک طالبی رسیده باید رنگ زرد متمایل به طلایی داشته باشد. اگر به پوست طالبی دقت کنید رنگ برخی از آن‌ها زردمایل به سبز است. این طالبی‌ها معمولاً نرسیده هستند.
- طالبی رسیده به هیچ عنوان پوست صافی ندارد. در واقع اگر پوست طالبی صاف باشد، یعنی به درستی نرسیده است و احتمالاً مزه شیرین و خوبی هم ندارد.
- قسمت پایین و انتهای طالبی تازه باید کمی نرم باشد. زمانی که به این بخش از طالبی دست می‌زنید، باید کمی به داخل متمایل شود. اگر این قسمت از میوه خیلی خشک و سفت باشد، یعنی طالبی هنوز به طور کامل نرسیده است.
- در قسمت انتهای طالبی یک دایره دکمه‌ای شکل وجود دارد. برای تشخیص طالبی رسیده از کال باید این قسمت را به بینی خود نزدیک کنید و خوب بو بکشید. اگر عطر و بوی شیرینی از این بخش از طالبی به مشامتان خورد، پس باید بدانید که طالبی کاملاً رسیده و شیرین است.
- طالبی رسیده نباید ساقه داشته باشد. در واقع زمانی که طالبی به خوبی می‌رسد، خودش به طور طبیعی از ساقه جدا می‌شود.
- سنگین بودن طالبی نشان دهنده آبدار بودن آن است. در زمان انتخاب طالبی سعی کنید آن‌هایی را انتخاب کنید که وزن سنگین‌تری دارند.
- نکته دیگری که باید برای تشخیص طالبی رسیده از کال به آن دقت کنید، رنگ خطوط روی طالبی است. خطوط روی یک طالبی رسیده و تازه سبز روشن و کم‌رنگ است. هر چقدر این خطوط تیره‌تر باشد، یعنی زمان بیشتری در فروشگاه مانده و کهنه است.
- و در پایان بخش انتهای طالبی که قبلاً به ساقه متصل بوده باید کمی حالت تورفته داشته باشد. این موضوع نشان می‌دهد که طالبی خودش به طور کامل رسیده و از ساقه جدا شده است. معمولاً طالبی نباید به دست کشاورز از ساقه جدا شود. بنابراین اگر انتهای ساقه طالبی رو به بیرون باشد، یعنی به اندازه نرسیده و زود و دستی برداشت شده است.

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

برگ سبز موتورسیکلت عقیق 125cc مدل ۱۳۹۲ قرمز
با شماره انتظامی ایران ۷۷۱-۳۲۶۳۶ و شماره موتور ZKC۱۲۵۱۶۰۶۹۳۹ و شماره تنه N۲Z***۱۲۵۸۹۲۱۵۹۷۸ به نام حسین دلیری میاندهی مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۲۰۷۲۶۸/ط

برگ سبز خودور پراید بنام محمدرضا حجازیان
به شماره انتظامی 12 ایران 345 د 97 و شماره موتور 1530234 و شماره شاسی S1412285847293 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۷۲۱۲/پ

برگ سبزخودرو تیبا۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۷۱ و ۳۴ و شماره موتور 8267206 و شماره شاسی NAS821100F1040159 بنام فاطمه احمد زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۱۱۲/ف

برگ سبز تراکتور کشاورزی مدل ۹۱
شماره انتظامی ۱۲-۵۳۱ک۳۷ تیپ ITM285 شماره شاسی M15617 شماره موتور LFW0514Y به نام علی اصغر براتی سربالا **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۷۱۵۵/پ

سند کمپانی موتورسیکلت پیشتاز 125CDI مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۴ - ۳۹۵۶۵ شماره موتور 0124NEG و شماره تنه NEG***125A9501719 به نام سید محسن قاسمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۷۱۱۱/ل

برگ سبز و سند کمپانی MVM۱۱۰به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۷۳ ل ۸۲ و شماره موتور MVM372FG5001359 و شماره شاسی IR84211001192 بنام مرضیه عابدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۰۸۵/ف

برگ سبز پژو 206 مدل ۱۳۸۳
به شماره انتظامی ۸۴ - ۳۱۵ ج ۹۵ و شماره موتور FSS14726783 و شماره شاسی 83628003 به نام فرشته ملائی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۷۱۶۷/ل

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبا صندوق دار
مدل ۹۵ به شماره پلاک ایران ۳۶-۳۸۹ ط ۷۱ به شماره موتور M۱۵۸۳۴۳۰۸۱ به شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰G۵۷۱۶۸۶۷ بنام مجید دلیرپور خرکانلو مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۰۹۹/م

پاسپورت عراقی بنام ۱- محمد جاسم محمدعلی و ۲- سری حسین بخیت مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۱۴۰۲۰۷۲۷۲/م

برگ سبز ، سند کمپانی و قولنامه موتورسیکلت کویر ۱۲۵ CDI مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۷۶-۸۱۸۴۱ به شماره موتور ۰۱۲۵N۳C۲۵۲۰۴۶ به شماره شاسی N۳C***۱۲۵K۹۵۰۱۸۸۲ بنام علی محمدزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۲۲۶/م

برگ سبز موتور سیکلت تک تاز مدل ۸۱ رنگ مشکی
شماره انتظامی ۸۵۷-۳۷۸۳۵ شماره تنه 8124960 شماره موتور 691414 بنام اسماعیل لایی قلعه نویی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۲۰۹/م

برگ سبز خودرو کوئیک مدل ۹۹ به شماره پلاک ۹۲-۲۷۳ س ۱۵ به شماره موتور M۱۵/۹۰۱۴۳۸۰ به شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰L۱۰۸۴۹۳۶ بنام رقیه صدیق برنجستانکی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۱۸۸/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲-SE به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۱۶ ب ۴۶ و شماره موتور M13/5685969 و شماره شاسی NAS421100G1201247 بنام حمید بیگی ده کبود مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۲۰۰/ف

سند کمپانی، برگ سبز ،کارت سوخت
موتور سیکلت باجاج پالس تیپ200CC شماره انتظامی 124-73528 JLZCDA71171 شماره موتور شماره تنه NEO***200B9227440 مدل ۹۲ بنام حمید رضا سلیمانی پور مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۰۸۶/ف

برگ سبز موتورسیکلت آزما رنگ قرمز مدل ۱۳۹۴ تیپ CDI ۱۲۵cc به شماره انتظامی ۷۵۵-۹۵۷۸۷ به شماره موتور ۰۱۲۴NBD۵۱۳۲۵۲ به شماره تنه NBD***۱۲۵C۹۴۰۰۳۲۴ بنام مرتضی مرادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۱۳۱/م

برگ سبز پژو 206 آریان مدل ۱۳۸۷
به شماره انتظامی ۷۴ - ۴۷۷ د ۴۵ به شماره موتور 13587005921 و شماره شاسی NAAP51FEX9J353533 به نام عذرا عمرانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۷۲۱۵/ل

کلیه مدارک خودرو پژو 207 بنام سید ابوالفضل قاسمی
به شماره انتظامی 32 ایران 766 و 72 و شماره موتور 178B0008151 و شماره شاسی NAAR03FE9HJ163918 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۷۲۱۵/پ

اینجانب محمد حسن پورمالک موتور سیکلت پرواز
به شماره انتظامی 768/44596 شماره موتور: nmhcg200820603 شماره شاسی: NFB***125R8715299 به علت فقدان اسناد فروش (پلاک موتور-کارت موتور-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 مذکور مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۷۰۵۱/ل

برگ سبز 206 مدل 1401
شماره انتظامی ایران 32-786ب74 **و شماره موتور** 182A0186873 **و شماره شاسی** NAAP03EE1NJ374731 **به نام مصطفی خیر آبادی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۷۱۲۲/ف

اینجانب محمدحسین عطایی برآبادی مالک خودرو پژو پارس TU5 سفید مدل ۱۴۰۱ **به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۸۷ ص ۱۵ به شماره شاسی** NAAN11FE4NK225229 **و شماره موتور** B1390316967 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. ۱۴۰۲۰۷۱۳۳/ف

اینجانب علی اکبر گنجعلی مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۳۶-۴۸۶ل۳۳ وشماره شاسی 83050990 وشماره موتور 12483086392 به علت فقدان برگ سبز واسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رو نوشت 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. ۱۴۰۲۰۷۲۳۸/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم
شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)
به شماره ثبت ۲۵۷۲۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۱۱۴۴۴
از اعضای محترم دعوت می شود در ساعت ۱۶ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۳/۱۷ درجلسه مجمع فوق العاده که در سالن اجتماعات ساختمان مرکزی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی واقع در بلوار ارشاد-خیابان مهندس، نبش مهندس ۱۲ با دستور زیر تشکیل می شود حضور بهم رسانند.
لازم به ذکر است هرگاه عضوی نتواند در مجمع عمومی حاضر شود می تواند نماینده ای از میان اعضاء یا خارج از اعضای شرکت برای حضور و اعمال رأی اختیار نماید، در این صورت می باید از تاریخ ۱۴۰۲/۳/۱۱ بالاتفاق در ساعات اداری به شرکت تعاونی مراجعه و وکالتنامه کتبی در حضور مقام قانونی تنظیم نمایند تا برگ ورود به جلسه به نام وکیل صادر و تحویل گردد.
تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود.
*قابل توجه اعضای محترم، ارائه کارت ملی جهت ورود به جلسه مجمع الزامی است.
دستور جلسه:
۱-اصلاح تبصره ماده ۲۱ اساسنامه شرکت
هیات مدیره شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی) ۱۴۰۲۰۷۱۸۵/پ