

سپری برای مبارزه با آنفلوآنزا

بیشتر بدانیم



تقویت حافظه

برنامه‌ریزی تغذیه‌ای و خوردن هوشمندانه انواع خاصی از غذاها عملکرد مغز را به طور مستقیم تحت تاثیر قرار می‌دهد. اولویت اصلی برای داشتن مغز و ذهن پویا خوردن صبحانه است. در این وعده، باید غذاهای تهیه شده از غلات سبوس دار مصرف شود زیرا قندها در این غذاها آهسته‌تر در جریان خون منتشر می‌شوند و دیرتر احساس گرسنگی به فرد دست می‌دهد. بیسکویت، کیک صبحانه، آبمیوه صنعتی و چای بسیار شیرین می‌توانند به سرعت افراد را گرسنه کند و سبب کاهش تمرکز شود. مصرف مایعات در طول روز نقش به سزایی در کارایی مغز دارد. اگر مایعات به مغز نرسد، فرد احساس خستگی و منگی می‌کند و به احتمال زیاد، دچار سردرد خواهد شد. برای بیشترین بهره‌وری از سلول‌های مغز لازم است، اکسیژن مورد نیاز در اختیارشان قرار گیرد. کمبود آهن در رژیم غذایی باعث کاهش میزان تحویل اکسیژن به مغز و در نتیجه عدم تمرکز، کمبود انرژی و خستگی می‌شود.

آشپزی



دلمه پیاز

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، سبزی دلمه خرد شده ۱۵۰ گرم، نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران به میزان لازم، برنج پخته شده یک دوم پیمانه، پنیر لیقوان له شده ۱۵۰ گرم، پیاز درشت ۴ عدد، کره آب شده ۵۰ گرم.
طرز تهیه: گوشت، نمک، فلفل و زردچوبه را در تابه مناسبی می‌ریزیم و روی حرارت تفت می‌دهیم. آن گاه سبزی را می‌افزاییم. مواد را از روی حرارت برمی‌داریم، برنج را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد سرد شود. سپس زعفران و پنیر را اضافه می‌کنیم و به شکل عمودی شکافی در مرکز پیاز ایجاد می‌کنیم و به مدت ۱۰ دقیقه آن را در آبجوش قرار می‌دهیم. سپس پیازها را آبکش و لایه لایه از هم جدا می‌کنیم. روی هر ورقه پیاز مقداری از مواد را قرار می‌دهیم و رول می‌کنیم و در ظرفی مناسب قرار می‌دهیم. روی آن کره می‌ریزیم و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد و سطح پیاز طلایی شود.



علوی

پاییز و شروع فصل سرما با خود بیماری‌های فصلی، حساسیت‌ها و بیماری آنفلوآنزا را به همراه دارد و بسیاری از افرادی که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند گرفتار این بیماری ویروسی می‌شوند. ویروس این بیماری به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و می‌تواند افراد زیادی را آلوده کند. این بیماری به طور معمول نشانه‌هایی مانند سرماخوردگی دارد و در بیشتر

و عطسه منتشر می‌شود و در بیشتر موارد این انتشار از فرد به فرد و به طور معمول از طریق تماس دست با آن چه که به ویروس آنفلوآنزا آلوده شده است و بعد تماس دست آلوده با دهان و بینی فرد منتقل می‌شود. آنفلوآنزا در همه سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می‌شود. همچنین کودکان به علت سیستم دفاعی ضعیف بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند. چون این بیماری واگیردار است در مکان‌های عمومی امکان انتقال آن زیاد است.

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت و آسم و زنان باردار و کهن سالان امکان ابتلای بیشتری به آنفلوآنزا دارند. مدیر گروه بیماری‌های دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در توضیح این بیماری می‌گوید: علایم عمومی بیماری آنفلوآنزا نسبت به سرماخوردگی شدیدتر است اما شبیه بیماری سرماخوردگی است.

دکتر «دلشاد» در پاسخ به این سوال که آیا زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا به اتمام رسیده است، خاطرنشان می‌کند: افرادی که تمایل به تزریق واکسن دارند می‌توانند تا پایان سال آن را تزریق کنند. وی توصیه می‌کند: بهتر است افرادی که بیماری‌های قلبی-عروقی، کلیوی، دیابت، ریوی و تنفسی دارند و افراد بالای ۶۵ سال و کودکان زیر ۶ سال هم واکسن آن را تزریق کنند اما برای افرادی که در محدوده سنی یاد شده نیستند الزامی وجود ندارد.

وی در پاسخ به این سوال که آیا پس از تزریق واکسن بیماری به شکل خفیف بروز می‌یابد، پاسخ منفی می‌دهد و می‌گوید: الزاما این گونه نیست که فردی که واکسن تزریق می‌کند به بیماری خفیف آن دچار شود. وی بیان می‌کند: این واکسن به هیچ عنوان از سرماخوردگی پیشگیری نمی‌کند و بسیاری از مواردی که مردم در زمستان به آن مبتلا می‌شوند و مردم آن را به نام آنفلوآنزا می‌شناسند، سرماخوردگی‌های شدید است که با آنفلوآنزا اشتباه گرفته می‌شود در حالی که ویروس آنفلوآنزا با سرماخوردگی متفاوت است، بنابراین اگر فردی تصور می‌کند با تزریق واکسن آنفلوآنزا از بیماری سرماخوردگی جلوگیری می‌کند، اشتباه است زیرا هیچ نقشی در پیشگیری از سرماخوردگی ندارد.

این مقام مسئول خاطرنشان می‌کند: بیماری آنفلوآنزا با تب و لرز بالا همراه است و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند شاید نتوانند دوره حاد بیماری را تحمل کنند و ممکن است در اثر عوارض ناشی از تب بالا فوت کنند بنابراین افرادی که دچار بیماری‌های زمینه‌ای که ذکر شده، هستند باید واکسن آن را تزریق کنند. البته دکتر «دلشاد» این نکته را نیز متذکر می‌شود که واکسن آنفلوآنزای یک سال فقط برای بیماری‌های همان سال موثر است و ویروس‌های همان سال را پوشش می‌دهد و سازمان بهداشت جهانی هم به عدد بیماری‌های

شایعی که در یک سال وجود دارد واکسن تولید می‌کند و سال بعد باید واکسن همان سال تزریق شود. وی می‌افزاید: واکسن آنفلوآنزا توسط سیستم بهداشتی تزریق نمی‌شود و این واکسن در داروخانه‌ها موجود است و افراد واجد شرایط با تشخیص پزشک مربوط باید واکسن را دریافت کنند زیرا جزو واکسیناسیون سراسری کشور نیست. وی ادامه می‌دهد: تعدادی واکسن داریم که برای استفاده کارکنان است و دولت آن را برای تزریق کارکنان بهداشتی می‌دهد که اگر اپیدمی اتفاق افتاد آن‌ها که با بیماران زیادی در ارتباط هستند، بتوانند مصون بمانند و از چرخه خدمات به بیماران خارج نشوند.

وی درباره درمان این بیماری هم می‌گوید: داروهای ضد ویروس مخصوص بیماری آنفلوآنزا وجود دارد که بهتر است آن را پزشک تجویز کند زیرا بسیاری از بیماری‌هایی که مردم تصور می‌کنند آنفلوآنزاست، سرماخوردگی است و اگر داروی ضد ویروس آنفلوآنزا را مصرف کنند تاثیری در بهبودی شان ندارد.

وی در پاسخ به این سوال که آیا سال گذشته مواردی از بستری یا فوت بر اثر ابتلا به این بیماری در استان داشته ایم، اظهار می‌کند: آنفلوآنزا بیماری است که همه ساله تعدادی از افراد را مبتلا می‌کند و ممکن است تعدادی هم فوت شوند که در استان ما نیز سالانه مواردی از بستری وجود دارد.

با سالمندان

اختلال خواب

افزایش سن، اختلال خواب را به دنبال دارد. اختلال خواب در سالمندانی که در خانه سالمندان زندگی می‌کنند، بیشتر از آن‌هایی است که در منزل هستند. عوارض مصرف برخی داروها نیز باعث بروز اختلال خواب می‌شود. درد در هر ناحیه از بدن باعث اختلال خواب می‌شود و آرتروز نیز یکی از همین دردهاست. آرتروز باعث اختلال خواب می‌شود و علاوه بر آن اضطراب، افسردگی، دمانس، پارکینسون، ریفلاکس معده به مری، تیروئید، نارسایی قلبی، اختلال مزمن تنفسی و... نیز اختلال خواب را در سالمندی ایجاد می‌کند. بهتر است سالمندان از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کنند و همچنین هرگز سیگار نکشند، در مصرف مایعات به خصوص در عصر احتیاط کنند، قبل از خواب، غذاهای سنگین مصرف نکنند و خواب نیمروزی را حذف کنند.



سلامت نامه

شایع ترین علت مرگ و میر زنان

علوی- شایع ترین علت مرگ و میر در زنان با توجه به آمار بالای کم تحرکی و چاقی در آنان بیماری‌های قلبی - عروقی است. کارشناس مسئول میان سالان و سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان گفت: همه خانم‌ها با تهدید بیماری‌های قلبی مواجه هستند. آگاهی از علایم و فاکتورهای خطر، استفاده از برنامه غذایی صحیح، ورزش منظم و چکاپ‌های به موقع می‌تواند زنان را از بیماری‌های قلبی - عروقی دور نگه دارد. «معصومی» با اشاره به این که بیماری‌های قلبی - عروقی هم در زنان و هم در مردان شایع است، تصریح کرد: در علایم بیماری‌های قلبی - عروقی بین زنان و مردان تفاوت وجود دارد و یکی از ساده‌ترین راه‌های آگاهی از بروز بیماری‌های قلبی بین زنان به خصوص بعد از یائسگی، انجام خطر سنجی سکنه‌های قلبی - عروقی است. وی یادآور شد: زنان بیشتر از مردان در معرض حمله‌های قلبی بدون نشانه درد در قفسه سینه قرار دارند.



یک مسئول هشدار داد:

روغن پومیس زیتون مصرف خوراکی ندارد

علوی- روغن پومیس زیتون که از تفاله‌های زیتون تهیه می‌شود علاوه بر این که مصرف خوراکی ندارد غیرمجاز و قاچاق نیز است. مدیر نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی و بهداشتی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: این نوع روغن زیتون که به تازگی در بازار مشاهده و به صورت قاچاق وارد کشور شده، روغن استخراج‌شده از تفاله زیتون است که مصرف خوراکی ندارد. دکتر «حسن براتی زاده» تصریح کرد: این روغن از تفاله‌های زیتون تهیه می‌شود و طی مراحل مختلف حلال‌های هگزان فراوانی به آن افزوده، سپس روغن آن با حرارت بالا استخراج می‌شود و به نام روغن زیتون خوراکی به فروش می‌رسد، در حالی که همان حلال موجود در روغن، ممکن است موجب بروز سرطان شود. این مسئول با اشاره به این که وزارت بهداشت هیچ گونه مجوزی برای واردات این نوع روغن برای مصارف خوراکی صادر نمی‌کند، یادآور شد: کارشناسان نظارتی در صورت مشاهده این اقلام در بازار برای جمع‌آوری آن اقدام خواهند کرد.

واقعا

خراسان شمالی

برای اولین بار در

تولید و عرضه انواع چوب لباسی- کاور- انواع شوینده جات لکه بر لباس و تامین کننده قطعات و مواد مصرفی دستگاه های خشکشویی در سراسر استان

رتگری انواع البسه نخی و پلی استر در یازده رنگ مختلف با ضمانت نیلی- یشمی- سبز- فیروزه ای- سرخابی- مشکی- قهوه ای سورمه ای- زرد- آبی- بنفش- قرمز

تعویض و خرید و فروش انواع تجهیزات خشکشویی نو و کارکرده در سراسر استان

ارسال انواع سفارش با یک تلفن حتی برای شهرستان ها

نشانی: میدان خرمشهر / نبش خیابان ولیعصر / خشکشویی پاسارگاد

صادق جعفری: ۰۹۱۵ ۱۸۸ ۲۷ ۱۶ / ۰۵۸۳ ۲۲۵ ۷۴ ۶۳

گروه مشاورین املاک امنای

مشاورین املاک امنای

نوع ملک

تجاری، اداری (مختص ادارات و سازمان ها)

تجاری، مسکونی

تجاری، مسکونی

آپارتمان

تجاری (کلنگی)

مشخصات

۴۰۰ متر عرصه- ۴ طبقه ۷ واحدی - ۱۰۰۰ متر بنا

۲۵۰ متر تجاری- حاشیه اصلی خیابان امام خمینی

۴۲۰ متر عرصه- ۵ طبقه ۲۰۰ متری- ۲۲۰ متر تجاری در بهترین لوکیشن امیریه

۳۱۰ متر- سازندگان بزرگ تماس بگیرند- خیابان امام خمینی

۲۵۰ متر- خاص نشین- متریال برند - گوی معلم

۲۶۵ متر- حاشیه اصلی شریعتی- خوش فواره- دسترسی عالی

قیمت

تماس بگیرید

تماس بگیرید

متری ۱۵ م

متری ۴/۵ م

متری ۹ م

ملک خود را به ما بسپارید

خانه رویایی خود را تحویل بگیرید

(مشارکت در ساخت یا سازنده به نام)

واحد آکزیون

فول، خامی نشین، نور

متشاهله - ۱۵۰ متر قابل

به قیمت بخیرید

۰۹۱۵ ۱۸۷ ۵۹۲۴

آدرس: خیابان شریعتی جنوبی (دوچنار) - روبروی پژوهشگاه معلم