آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۸۶
سه شنبه
۱۴۰۳•۰۵•۰۹
۲۴ محرم ۱۴۴۶/ ۳۰ جولای ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

هشدار به شناگران در آب‌های آلوده

معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، نسبت به خطر انتقال بیماری های عفونی از طریق شنا در آب های آلوده هشدار داد. محسن فرهادی، همزمان با فرارسیدن هفته پیشگیری از غرق شدگی، ضمن تشریح توصیه‌های بهداشتی برای حفظ سلامتی شناگران در استفاده از تفریحات آبی، استخرهای شنای غیربهداشتی را محل بسیار مناسبی برای انتقال بیماری‌های پوستی و عفونی، عنوان کرد. وی با اشاره به فرارسیدن فصل گرما و استقبال از تفریحات آبی، اظهار کرد: ورزش شنا یکی از بهترین، مفیدترین و مفرح‌ترین ورزش‌هااست، اما در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی می‌تواند سلامت شناگران را با خطر جدی مواجه کند. فرهادی، بر فواید ورزش شنا در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی تاکید کرد و گفت: شنا بر ارتقای سلامتی افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و آرتروز تأثیرگذار است؛ با این حال، «آب تفریحی» می‌تواند باعث گسترش بیماری یا آسیب شود، بنابراین دانستن راهکارهای محافظت از سلامت خود و دیگران در استفاده از تفریحات آبی، ضرورت دارد. وی خاطرنشان کرد: «آب تفریحی»، آبی است که افراد در آن شنا، بازی و یا استراحت می‌کنند، مانند استخر، جکوزی، آبپاش، شناگاه های ساحلی، اقیانوس‌ها، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها. فرهادی با بیان اینکه استخرهای شنای غیربهداشتی محل بسیار مناسبی برای انتقال بیماری‌های پوستی و عفونی است، افزود: کیفیت فیزیکی، شیمیایی و میکروبی آب، از جمله مواردی است که در رابطه با سلامت آب استخرهای شنا باید مورد توجه قرار گیرد. معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ادامه داد: آب شناگاه ها گرچه به مصرف شرب نمی رسند، اما در صورت آلوده بودن به خصوص در مواردی که آب فاقد مواد گندزدای مؤثر فعال (مانند کلر) باشد، در اثر تماس با بدن انسان یا بلع اتفاقی و یا تنفس عامل بیماری زا، موجب انتقال بیماری به انسان می‌شود. وی گفت: حصبه، انواع اسهال، بثورات و عفونت‌های پوستی، عفونت‌ها و ناراحتی‌های چشمی، لپتوسپیروزیس، لژیونلازیس، بیماری‌های انگلی، بیماری‌های ویروسی نظیر هپاتیت A، ذات الریه یا بیماری‌های شبه آنفلوانزا و بیماری‌های دستگاه تنفسی مانند عفونت سینوس‌ها، عفونت گوش (گوش شناگر) و عفونت گلو، شایع‌ترین بیماری‌های منتقله توسط آب در استخرهای شنای آلوده و غیراستاندارد هستند. فرهادی در خصوص راه‌های انتقال عوامل بیماری‌زای عفونی از آب آلوده به انسان، عنوان کرد: در صورت بلعیدن آب، تماس بدن با آب و تنفس قطرات آب آلوده به میکروب و یا در اثر تماس با مواد شیمیایی موجود در آب یا استنشاق مواد شیمیایی که از آب تبخیر شده و در هوا به گاز تبدیل می‌شوند، ممکن است به بیماری‌های مرتبط با شنا مبتلا شوید.

گذر از حوضچه آب

فرهادی افزود: قبل از اینکه وارد آب شوید، دوش بگیرید؛ آلودگی‌ها و مواد آرایشی بدن شما می‌تواند با ترکیب شدن با مواد گندزدای آب استخر ترکیبات سمی ایجاد کند. لذا قبل از ورود به استخر و همچنین بعد از استفاده از آب استخر به منظور جلوگیری از انتقال آلودگی‌های احتمالی آب، بدن خود را با آب گرم و صابون شست‌وشو دهید؛ همچنین، هنگام ورود به استخر حتما از حوضچه مواد گندزدا عبور کنید. معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت یادآور شد: در صورت استفاده از توالت در زمان بعد از ورود به استخر مجددا دوش گرفته و بدن خود را با آب و صابون شستشو داده و از حوضچه کلر عبور کنید. وی تاکید کرد: از شناکردن در استخرهایی که کاملا آبگیری نشده و یا اینکه نجات غریقی در حال انجام وظیفه نیست، جدا خودداری کنید. فرهادی اضافه کرد: از بردن هر گونه مواد غذایی به محوطه داخلی استخر خودداری کنید و همواره از وسایل شخصی نظیر مایو، حوله و دمپایی استفاده کنید؛ به منظور جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زا در هنگام پوشیدن مایو، سایر لباس‌های زیر حتما خارج شود. وی ضمن تاکید بر توجه به تابلوهای علائم هشدار، اخطار و پوسترهای آموزشی در نقاط مختلف استخر، بیان کرد: کدورت آب استخر هموار وضعیت آب استخر را نشان می‌دهد و می‌تواند هشداری مبنی بر آلودگی آب استخر باشد، لذا از شناکردن در آب استخرهایی که به هر دلیلی دارای کدورت هستند، خودداری کنید. شفافیت آب استخر باید به صورتی باشد که در یک مسیر علامت یا ویژگی خاص (مانند سکه یا خطوط کف استخر) در عمیق‌ترین قسمت آن قابل رؤیت باشد. فرهادی بر شست و شو و خشک کردن حوله و مایو در معرض نور مستقیم خورشید تاکید کرد و گفت: در صورت ابتلاء به بیماری‌های عفونی یا پوستی از ورود به آب استخر و شناکردن تا بهبودی کامل خودداری کنید. اگر تشخیص داده شد که به عفونت گوارشی مبتلا هستید، تا دو هفته پس از قطع کامل اسهال، به آب نروید. وی همچنین بر خودداری از ورود به آب در صورت وجود بریدگی یا زخم باز در سطح بدن (به ویژه در اثر جراحی)، تاکید کرد و افزود: چنانچه در صورت داشتن جراحت یا زخم باز به داخل آب می روید، از پانسمان ضد آب برای پوشاندن کامل بریدگی یا زخم استفاده کنید. فرهادی در خصوص شرایط تهویه در استخرها اظهار کرد: تهویه استخر باید به صورتی باشد، که بوی نامطبوعی وجود نداشته باشد؛ دمای جکوزی آبگرم حداکثر از ۴۰ درجه سانتیگراد نباید تجاوز کند و دمای بالاتر آب به ویژه برای افراد دارای ناراحتی قلبی، خطرناک است. فرهادی در مورد استفاده از آب دریا، دریاچه و رودخانه‌ها، عنوان کرد: آب کدر می‌تواند نشان دهنده تعداد میکروب‌ها در آب بیشتر از حد معمول باشد؛ در صورت مشاهده هرگونه لوله‌ای که به داخل یا اطراف آب تخلیه می‌شود، از آب استفاده نکرده و دور بمانید. وی خاطرنشان کرد: بعد از استفاده از آب دریا، برای صرف غذا دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید، به خصوص اگر در حال بازی یا لمس شن بوده اید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست الکلی استفاده کنید که حداقل ۶۰ درصد الکل داشته باشد؛ ضدعفونی کننده دست ممکن است زمانی که دست‌ها به وضوح کثیف یا چرب هستند، به اندازه کافی مؤثر نباشد، بنابراین قبل از ضدعفونی، شن و ماسه را از دست‌هایتان بزدایید.

مواد غذایی سرشار از مایعات

نوشیدن مایعات تنها راه برای هیدراته ماندن نیست و بدن ما معمولا حدود ۲۰ درصد از آب مورد نیاز روزانه را از طریق مصرف برخی خوردنی‌ها دریافت می‌کند. می‌توانید حتی مایعات بیشتری هم دریافت کنید. در ادامه به برخی از مواد غذایی که سرشار از مایعات هستند، خواهیم پرداخت.

خیار

خیار ۹۵ درصد آب دارد و کم کالری است. خیار همچنین ممکن است به مبارزه با التهاب کمک کند و حتی ممکن است روند پیری را کاهش دهد. از این میوه می‌توانید در انواع سالاد استفاده کنید.

اسفناج

اسفناج یک سبزی با برگ سبز است که می‌تواند به صورت خام در سالاد استفاده شود یا به عنوان غذای جانبی تفت داده شود. اسفناج به اندازه کاهو مایعات ندارد اما سرشار از ویتامین K، فولات، منگنز و منیزیم است. به علاوه آنتی‌اکسیدان‌هایی که به مبارزه با التهاب و سرطان کمک می‌کنند در آن وجود دارد.

کرفس

کرفس ۹۵ درصد آب دارد. همچنین کالری کمی دارد و ویتامین K، فولات و پتاسیم بالایی دارد. همچنین کرفس برای هضم خوب است زیرا فیبر زیادی دارد و به جلوگیری از التهاب در سیستم گوارش شما کمک می‌کند.

گل کلم

گل کلم ۹۲ درصد آب دارد. همچنین سرشار از ویتامین C، ویتامین K و سایر مواد ضروری است. گل کلم همچنین دارای مواد مغذی دیگری است که ممکن است به کاهش کلسترول کمک کرده و از شما در برابر سرطان محافظت کند. اما آن را نجوشانید و بهتر است آن را تفت دهید.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی ۹۵ درصد از آب تشکیل شده است و می‌تواند طعم و شیرینی خاصی را به ساندویچ یا سالاد اضافه کند. همچنین دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان از جمله لیکوپن است که ممکن است به مبارزه با سرطان کمک کند. گوجه همچنین می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کند و ممکن است سلامت کلی قلب شما را تقویت کند.

هندوانه

هندوانه گزینه خوبی برای هیدراته ماندن در هنگام گرمای هوا است. هندوانه شیرین است اما کم کالری است و می‌تواند تشنگی شما را برطرف کند زیرا ۹۱ درصد آب دارد. لیکوپن زیادی دارد، آنتی‌اکسیدانی که می‌تواند از سلول‌های شما در برابر آسیب خورشید محافظت و به سلامت پوست شما کمک کند.

یادداشت

علل حرف‌زدن در خواب

ناهید کرمی
روانشناس

حرف‌زدن در خواب (خواب‌گویی) یکی از مشکلات شایع خواب است که عوامل متعددی می‌توانند زمینه‌ساز آن باشند. برخی از علل مهم حرف‌زدن در خواب عبارتند از: استرس و اضطراب؛ استرس و اضطراب می‌توانند منجر به اختلال در الگوی خواب و افزایش حرف‌زدن در خواب شوند. خستگی؛ افراد خسته و آسیب‌پذیر بیشتر مستعد حرف‌زدن در خواب هستند. اختلالات خواب؛ برخی اختلالات خواب مانند آپنه‌خواب و سندرم پاهای بیقرار می‌توانند زمینه‌ساز حرف زدن در خواب باشند. داروها؛ برخی داروها مانند داروهای ضدافسردگی و داروهای آرامبخش می‌توانند در برخی افراد موجب افزایش حرف‌زدن در خواب شوند. سن؛ این مشکل در کودکان و نوجوانان شایع‌تر است و با افزایش سن، معمولا کاهش می‌یابد. علائم حرف‌زدن در خواب شامل صحبت‌های نامفهوم، ناگهانی و گاه بلند در طی خواب است که خواب فرد را مختل می‌کند. درمان: کاهش استرس، رعایت بهداشت خواب، درمان اختلالات خواب و در صورت نیاز، استفاده از داروها است. پیشگیری شامل: رعایت بهداشت خواب، کاهش استرس، ورزش منظم و در صورت وجود اختلالات خواب. برای پیشگیری توصیه‌های زیر مفید است: بهداشت خواب را رعایت کنید. برنامه منظم خواب داشته باشید و در ساعات مشخص بخوابید و بیدار شوید. از اتاق خواب برای فعالیت‌های دیگر استفاده نکنید. از وسایل الکترونیکی در اتاق خواب استفاده نکنید. از نوشیدنی‌های کافئین‌دار قبل از خواب پرهیز کنید. استرس و اضطراب را کاهش دهید. ورزش منظم انجام دهید. تکنیک‌های آرام‌سازی مانند یوگا و مدیتیشن را به کار ببرید. در صورت وجود مشکلات خواب، با پزشک مشورت کنید. در صورت نیاز، از داروهای تجویز شده استفاده کنید. از راهکارهای کمکی استفاده کنید. از کیسه‌های یخ یا کمپرس سرد بر روی سر استفاده کنید که ممکن است به کاهش حرف زدن کمک کند. با انجام این اقدامات می‌توانید از میزان حرف‌زدن در خواب بکاهید و به خوابی آرام و باکیفیت دست یابید. در کنار این روش‌ها، توجه به سبک زندگی سالم و کاهش استرس روزانه نیز می‌تواند به بهبود این مشکل کمک کند. در صورت ادامه مشکل، حتما با پزشک متخصص مشورت کنید.

کاهش وزن با مصرف شنبلیله

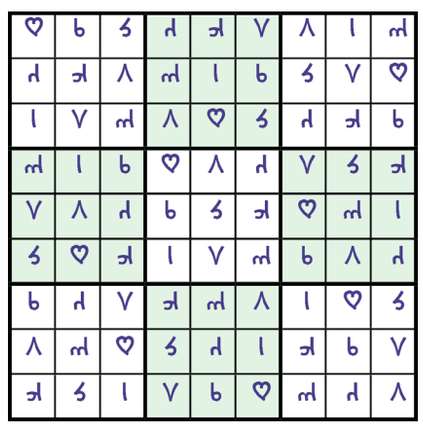
برخی از مطالعات ارتباط مصرف شنبلیله را با پروبیوتیک‌ها و سایر فیبرها در کنترل اشتها، کاهش وزن و کاهش شاخص توده بدن نشان می‌دهد. می‌توان از شنبلیله در چای و یا داخل کپسول استفاده کرد و باید بخشی از یک رژیم غذایی متعادل برای دستیابی به اهداف باشد. شنبلیله را می‌توان مستقیما به وعده‌های غذایی اضافه کرد یا می‌توان آن را یک شب قبل از خوردن خیس کرد. توصیه می‌شود به دنبال مشاوره پزشکی باشید تا بدانید چه دوزی ممکن است برای یک بیماری خاص بهترین باشد. مصرف دوزهای بالای شنبلیله ممکن است هنگام مصرف در دوران بارداری، شیردهی یا زمانی که سابقه حساسیت غذایی وجود دارد، عوارض جانبی داشته باشد. شنبلیله را می‌توان به روش‌های مختلفی مصرف کرد. رایج‌ترین روش مصرف این است که دانه‌های شنبلیله را یک شب در آب خیس کنید و روز بعد آن را بخورید.

«استامینوفن» بهترین دارو برای تب دنگی

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: هیچ داروی اختصاصی برای تب دنگی وجود ندارد و بهترین دارو برای این بیماری در حال حاضر استامینوفن است. دکتر حسین فرشیدی افزود: تمام افراد حساس شامل کودکان، مادران باردار، سالمندان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف در معرض خطر این بیماری قرار دارند. وی با بیان اینکه تخم‌های پشه آئدس تا یکسال و نیم - دو سال زنده می‌مانند، تاکید کرد: بیماریابی و ایزوله بیماران در بیمارستان یا منزل مساله مهم دیگری است که باید با قدرت ادامه یابد. وی گفت: افرادی که به عنوان بیمار به مراکز بهداشتی مراجعه می‌کنند با یک تست ساده، بیماری یا عدم بیماری آنان مشخص می‌شود و بیماران در مدت کوتاه ۷ تا ۱۰ روز ایزوله می‌شوند. فرشیدی همچنین از مردم خواست که همچنان با پرسنل بهداشتی وزارت بهداشت در ارتباط باشند و همکاری کنند.

جدول سودوکو

			۵	۹	۸	۱		۴
۸	۹	۴	۱		۶	۵		۷
۶	۵			۳	۴	۸		
	۷	۹		۸			۵	
۱		۵		۶			۷	۸
۴	۶							۳
۹	۴	۲				۳	۸	۱
	۸	۶			۳		۴	
	۱							۵



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

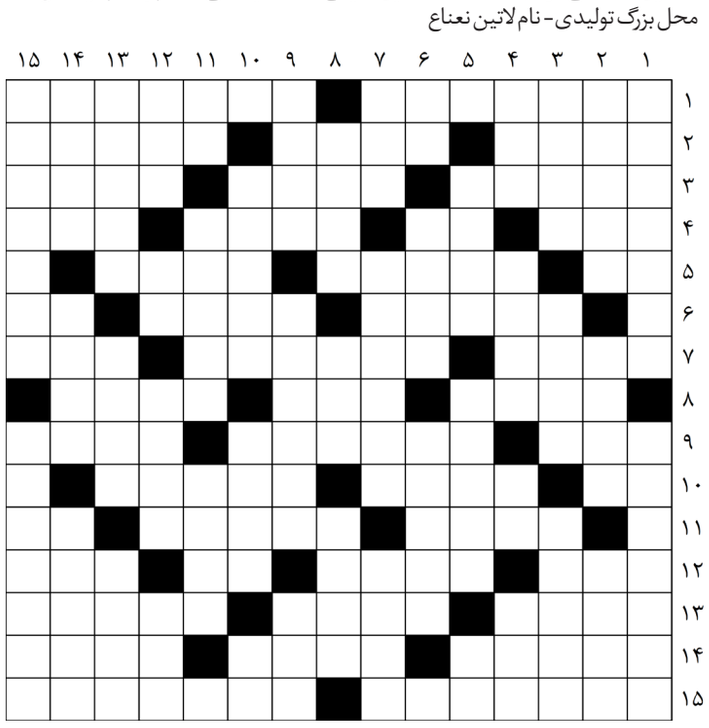
شماره ۱۸۸۶

افقی

۱- کالری متر- از شهرهای کامبوج ۲- مادربزرگ- زبانه آتش- پول خرد بنگلادش ۳- رشته کوهی در آلمان- به هیچ وجه- از تمدن‌های باستانی ۴- چه بسیار- واحد پول ژاپن- مسیحی- قیمت ۵- اسب آذری- مسخره‌کردن- مشرکان ۶- نشریات- کسی که سربار سایرین شود و به هزینه دیگران روز بگذراند- هزارکیلوگرم ۷- کشیک- رودی در برزیل- اثر چربی ۸- آرد آمیخته با آب- پسوند شباهت- پروتئین پنیر ۹- یارمحفل گل و پروانه- حداقل در ریاضی- باشگاه ۱۰- کلمه تصغیر- ایستاده و بی حرکت- مقابل چاقی ۱۱- روزنامه معروف آلمان- آغازین- زدنی در بازی ۱۲- چربی- سمت چپ- حرارت بالای بدن- ذات ۱۳- بزرگتر- باقلای مصری- عطش ۱۴- خارشتر- صفت باد- رودی در آلمان ۱۵- کشوری در شمال آمریکای مرکزی- سریالی به کارگردانی سیروس مقدم

عمودی

۱- از صنایع دستی- زردآلوی شیرین ۲- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت- از تنقلات- اولین رقم از سمت راست عدد ۳- از تهمت پاک شده- جمع‌کننده- شفای بیمار ۴- معجزه الهی- پیشرفت- شهررازی- کامیون ارتشی ۵- چهره و صورت- فالگیری- طلا ۶- رمق آخر- بادخنک- یک شکل و یک جور ۷- صیقل- پروردگار عالمیان- جنس و کالا ۸- دم بریده- چینه دیوار- پسراسفندیار در شاهنامه ۹- گرد- از طوایف ترک- از پرندگان ۱۰- پویشگر رایانه- کشوری در مدیترانه- مخالف کهنه ۱۱- نقشه انگلیسی- مجروح و زخمی- بدگفتن پشت سرکسی ۱۲- از گل‌های زیبا- خاندان و قوم- ناشناخته- بیان و تفسیر ۱۳- نوعی کالباس- یار مجنون- صنعتی در ادبیات ۱۴- گندمگون- نوعی سبک موسیقی- فیلم ویلیام فریدکین ۱۵- محل بزرگ تولیدی- نام لاتین نعناع



حل جدول ۱۸۸۵