

پیامبر گرامی اسلام (ص):

سه گروه، داخل بهشت نمی شوند: کسی که همیشه شراب می نوشد (دائم الخمر)، کسی که پیوند با خویشاوندان را قطع کرده است و کسی که جادوگری را راست (و حقیقت) بداند.

نهج الفصاحه، ترجمه علی اکبر میرزایی، چاپ هفتم ۱۱۱۴

سالم سازی سبزیجاتی که به صورت خام مصرف می شوند

تهیه کنندگان: لاله عالی، نورجس پرویزی، فرزانه پیمانی از مرکز بهداشتی قدس

با عنایت به اینکه سبزیجات آلوده به میکروبیها و تخم انگل ها می توانند زمینه ابتلا انسان به انواع بیماریهای انگلی و روده ای مانند اسهال، حصبه، یرقان و... را فراهم نمایند؛ لذا به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماریها، نحوه سالم سازی سبزیجات به شرح زیر می باشد:

- ۱- پاکسازی
- ۲- انگل زدایی
- ۳- گند زدایی و میکروب کشی
- ۴- شستشو



۱- پاکسازی: ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده، شستشو دهید تا مواد زاید و گل ولای آن برطرف گردد.

۲- انگل زدایی: سبزیجات پاکسازی شده را در یک ظرف ۵ لیتری آب ریخته، به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کرده و قدری بهم بزنید تا تمام سبزی داخل کف آب قرار گیرد. مدت ۵ دقیقه سبزی را داخل کف آب نگه داشته و سپس سبزی را به آرامی با دست از کفاب جدا نموده، داخل سبد ریخته و مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا تخم انگلها جدا شوند و کفاب مذکور را دور بریزید.

۳- گند زدایی و میکروب کشی: یک گرم یا نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته، کاملاً حل کنید تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید. سپس سبزی انگل زدایی شده را برای ۵ دقیقه در محلول ضد عفونی کننده مذکور قرار داده تا میکروبیهای آن از بین برود.

۴/۱۴۹۳

پوست شفاف و جوان با چند توصیه ساده

اسیبه گشتاسبی - کارمند شبکه بهداشت

یک متخصص پوست و مو با تأکید بر اینکه مصرف غذاهای نامناسب و غفلت از مصرف میوه، سبزیجات و لبنیات، منجر به عدم توانایی پوست در مقابله با عوامل بیرونی می شود، گفت: ورزش، تغذیه مناسب و مصرف روزانه آب که باعث شفافیت پوست می شود، بسیار حائز اهمیت است.

یک متخصص پوست با بیان اینکه گذر سن، آفتاب و سیگار از عوامل پیری پوست است، گفت: برای خود مراقبتی از پوست باید به دو مسئله مهم سیگار و آفتاب توجه کرد. افراد باید به دلیل تابش اشعه ماوراء بنفش از پوشیدن لباس های بدون آستین به ویژه کودکانی که رنگ پوست روشن دارند



و همچنین در جنوب کشور یا ارتفاعات مانند دماوند که آفتاب شدیدتر است، پرهیز کنند. همچنین افراد سیگاری نیز باید سیگار را ترک کنند، چرا که این عوامل باعث پیری زود رس پوست می شوند. این متخصص پوست و مو بیان کرد: میزان معمول مصرف روزانه آب باید ۱۲ لیوان و حدود ۲ تا ۳ لیتر باشد که به صورت آب، چای و آب موجود در میوه و غذا جذب بدن می شود.

همچنین این متخصص پوست و مو در خصوص مصرف انواع کرم ها و ماسک ها برای پوست بیان کرد: این کرم ها چندان در جوان نگه داشتن پوست تأثیری ندارد، چرا که پوست قوام خود را از عوامل بیرونی می گیرد، در صورتی که این کرم ها فقط بر لایه های بالایی پوست تأثیر دارند اما شکست پوست از قسمت زیرین پوست است.

افراد نباید از پمادهای کورتون دار بدون مشاوره پزشک استفاده کنند، همچنین باید از مواد حساسیت زا مانند مواد شیمیایی و لوازم آرایش اجتناب کنند و در سنین کمتر از ۲۰ ساله، مواد رنگی را برای پوست استفاده نکنند، زیرا منجر به شکستگی پوست در سن ۳۰ سالگی و حساسیت که عمده بیماری پوست است، می شود.

۴/۱۵۱۰

نوزادان در شکم مادرشان چه چیزهایی را حس می کنند

پروانه صالحی: کارشناس مامایی ستاد مرکز بهداشت شهید پیرویان



اکثر ما تصور می کنیم وقتی کودک در شکم مادرش است، زیاد متوجه چیزی نمی شود و از لحظه ای که پا به این دنیا می گذارد، یادگیری او آغاز می شود. اما اخیراً محققان دریافته اند که کودکان در دوران بارداری نیز در مرحله آموزش به سر می برند. آنها معتقدند که چنین مطالب به خصوصی را در رحم مادر می آموزد زیرا بسیاری از صداها را در این دوران می شنود، تا مدت ها پس از تولد به یاد دارد و زمانی که دوباره آنها را می شنود، نسبت به آنها عکس العمل نشان می دهد.

چنین از ۱۰ هفتگی شروع به حرکت و جنب و جوش می کند و زمانی که به ۲۳ هفتگی می رسد، قادر است صداها را از یکدیگر تشخیص و حتی نسبت به آنها واکنش نشان دهد. اصلی ترین صدایی که همیشه می شنود، صدای ضربان قلب و نفس کشیدن شما است. زمانی که او در رحم شما است و همیشه آواز به خصوصی برایش می خوانید، پس از تولد خواهید دید که ضربان قلبش با شنیدن دوباره همین آواز افزایش می یابد. آنها حتی طعم غذاهایی را که شما می خورید، متوجه می شوند زیرا پس از ۶ ماهگی، درست به همان مواد غذایی علاقه نشان می دهند که شما در دوران بارداری تان مصرف کرده بودید. اثبات این ادعا نتیجه آزمایش هایی است که نشان داده کودکانی که مادرشان در دوران بارداری مقدار زیادی آب هویج نوشیده است، پس از ۶ ماهگی تمایل بیشتری نسبت به سبزیجات با طعم هویج نشان داده اند، به همین خاطر است که به مادران توصیه می شود سعی کنند در دوران بارداری، طیف وسیعی از مواد خوراکی را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

چنین حتی قادر است در رحم مادر، بین صحبت کردن، آواز خواندن، کتاب خواندن و موسیقی تمایز قائل شود. مادران در فرانسه معتقدند که چنین حتی می تواند قدرت لامسه داشته باشد و با انجام برخی کارها در دوران بارداری و پس از آن سعی می کند این مهارت را تقویت کند. البته هیچ اثبات علمی در این زمینه وجود ندارد اما قطعاً تمام فعالیت ها و کارهای روزانه شما می تواند برای کودک کتاب آموزنده باشد.

۴/۱۵۱۹

تب خال

ایران کیهان - کارشناس پرستاری



کلیات: تب خال نوعی بیماری عفونی به وسیله ویروس هرپس سیمپلکس (HSV) با دونوع متفاوت است که یکی بیشتر پوست اطراف دهان و دیگری بیشتر دستگاه تناسلی را گرفتار می کند.

آنچه که ما به عنوان تب خال می شناسیم در واقع فعال شدن ویروس های نهفته در غده های عصبی و ورود آنها به انتهای اعصاب حسی مربوطه است که با بروز یک یا چند تاول کوچک تا متوسط در اطراف لب ها تظاهر می کند.

عواملی نظیر استرس، تب، سرما، اشعه UV، صدمات فیزیکی و قاعدگی در شعله ور شدن آن نقش موثر دارند.

دستورات غذایی

مصرف چای و قهوه را کاهش دهید.

مصرف غذاهای سرشار از ویتامین های A، C، E، روی و آهن را کمی افزایش دهید.

مصرف قندهای ساده و تصفیه شده (قند و شکر سفید) را محدود کنید.

۴/۱۴۹۴

حوادث

زندان، عاقبت ۷ خرده فروش مواد افیونی در شیراز

ماموران انتظامی شهرستان «شیراز» اجرا کردند. «شیراز» در اجرای طرح برخورد سرهنگ «ملک زاده» افزود: با سوداگران مرگ، ۷ خرده فروش مواد مخدر را در محلات جرم خیز این شهرستان، شناسایی و دستگیر کرد.

به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، فرمانده انتظامی شهرستان «شیراز» در تشریح این خبر بیان کرد: ماموران مرحله دیگری از طرح ارتقای امنیت اجتماعی شهروندان را با محوریت برخورد با خرده فروشان مواد مخدر در محله های جرم خیز شهرستان برخورد خواهد کرد.

دستبند پلیس بردستان سارق قطعات خودرو پراید در شهرستان فسا

سارقان در دستور کار ماموران قرار گرفت. وی ادامه داد: ماموران با انجام اقدامات اطلاعاتی و بررسی صحنه های سرقت، سارق به نام «ب-س» ۲۶ ساله را که اقدام به این سرقت ها می کرده است، شناسایی و دستگیر کردند.



فرمانده انتظامی شهرستان «فسا» از شناسایی و دستگیری سارق قطعات داخل خودرو و کشف ۷ فقره سرقت از وی، در آن شهرستان خبر داد.

به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ «علی شیبانیان» در تشریح این خبر گفت: در پی وقوع سرقت های متعدد از خودروهای «پراید» مدل پایین، باز کردن قطعات و رها کردن خودرو در سطح شهرستان «فسا»، شناسایی و دستگیری سارق یا همچنان ادامه دارد.

قتل گروگان پس از اخاذی ۱۲۰ میلیونی

پرونده ربوده شدن پسر ۱۹ ساله در تهران، پس از ۱۳ ماه با ادعای پدر گروگان درباره کشف جسد فرزندش در کرمان، وارد مرحله تازه ای شد.

به گزارش جام جم، اواخر دی سال گذشته مرد میانسالی هراسان با مراجعه به دادسرای جنایی تهران از ربوده شدن فرزند ۱۹ ساله اش خبر داد.

مرد ۴۲ ساله در شکایتش گفت: من تبعه افغانستان هستم و از ۱۷ سال قبل برای کار به ایران آمدم. سه سال قبل از این که به ایران بیایم، در کابل ازدواج کردم و صاحب چند فرزند شدم. بعد از چندسال کار در یک مغازه تصمیم گرفتم برای خودم کار کنم؛ به همین دلیل ابتدا چند قلم کالای اساسی را به افغانستان بدم و از این طریق پول خوبی به دست آوردم. از هفت سال قبل با راه اندازی شرکتی در تهران، در زمینه صادرات کالا به افغانستان فعالیت می کنم. در ایران همسردوم گرفتم و صاحب هشت فرزند از دو ازدواج هستم.

وی ادامه داد: روز گذشته مرد ناشناسی با من تماس گرفت و مدعی شد، فرزند بزرگم عزت الله را ربوده و برای آزادی پسر ۱۹ ساله ام درخواست پول کرد. ابتدا من موضوع را جدی نگرفتم اما ساعتی بعد در تماس دوم، پسرم تلفنی با من صحبت کرد و گفت سه مرد ناشناس ایرانی او را هنگامی که قصد داشته از مسجد به خانه مان در خیابان زمزم برود، ربوده اند. به آدمرباهای تماس کردم کاری با فرزندم نداشته باشند اما آنها گفتند اگر تا ۴۸ ساعت دیگر پول به حسابشان نریزم، پسر را می کشند و جنازه اش را تحویلیم می دهند. پسر قاری ممتاز قرآن است و حتی در چندین مسابقه بین المللی در دب و کشورهای دیگر شرکت کرده و مقام هم آورده است.

با شکایت تاجر افغان، بازپرس شعبه ششم دادسرای امور جنایی به تیمی از ماموران مبارزه با آدم ربایی پلیس آگاهی مأموریت داد تا تحقیقاتشان را برای پیدا کردن مخفیگاه آدم ربایان و نجات جوان افغان آغاز کنند. ماموران در بررسی های اولیه متوجه شدند، آدمرباهای از یک بچه تلفن در جنوب تهران تماس می گیرند اما سه روز پس از ربودن پسر افغان، رد آنها در شهرستان ورامین به دست آمد و ماموران با اعزام به مخفیگاه سه آدمربا متوجه شدند آنها مخفیگاه خود را تغییر داده اند.

قتل گروگان

در حالی که بیش از یک سال از ربودن جوان افغان می گذشت، مرد تاجر با مراجعه به دادسرای امور جنایی از قتل پسرش در کرمان خبر داد و گفت: بعد از ربوده شدن عزت الله، برای آزادی او هر کاری از دستم بر می آمد، انجام دادم. حتی از پلیس هم کمک خواستم. یک هفته بعد از ربوده شدن پسر، آدمرباهای تماس گرفتند و پول خواستند و مرا هنگامی که پلیس نتوانست او را نجات دهد، تصمیم گرفتم به حرف آدمرباهای گوش کنم. ۲۰ میلیون تومان که برای آزادی او خواستند، پرداخت کردم اما خبری از آزادی جسدش فرار کرده اند.

عزت الله را به افغانستان منتقل کردیم و هفتم آذرماه او را به خاک سپردیم. به خاطر این که می ترسیدم آدمربایان سراغ فرزندان دیگرم بیایند، خانواده ام را به افغانستان بردم.

حالا هم با مراجعه دوباره به ایران درخواست رسیدگی به پرونده قتل فرزندم را دارم تا ربایندگان و قاتلان او شناسایی و دستگیر و مجازات شوند.

همچنین می خواهم تا با رهگیری حساب آدمرباهای پولهایی را که به حساب آنها ریخته ام، پس بگیرم.

پس از این ادعا روند رسیدگی به پرونده وارد مرحله تازه ای شد و بازپرس جنایی در پنج مرحله از ما اخاذی کردند،

توقیف کامیون حامل البسه قاچاق میلیونی در استهبان

فرمانده انتظامی شهرستان «استهبان» از توقیف یک دستگاه کامیون حامل البسه قاچاق ۷۰ میلیون ریالی در آن شهرستان خبر داد.

به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ «داود امجدی» در تشریح این خبر گفت: ماموران انتظامی شهرستان «استهبان» هنگام کنترل خودروهای عبوری، به یک دستگاه کامیون مظنون شده و آن را متوقف کردند.

وی افزود: پس از متوقف کردن خودرو و در بازرسی از آن، تعداد یک هزار و ۵۹۰ البسه خارجی کشف شد که برابر اعلام کارشناسان، ارزش این محموله برای اقتصاد هر کشوری می ماند و بزرگترین مانع برای رشد بخش تولید و صنعت است که پلیس با جدیت با این پدیده شوم، برخورد می کند.

دستگیری مالخر، منجر به دستگیری سارق دوچرخه شد

با تلاش ماموران کلاتری «۱۲ بعثت» فرماندهی انتظامی شهرستان «مرودشت» سارق دوچرخه شناسایی و دستگیر شد.

به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، فرمانده انتظامی شهرستان «مرودشت» در تشریح این خبر گفت: در پی وقوع چندین فقره سرقت دوچرخه در شهرستان «مرودشت»، شناسایی و دستگیری سارق یا سارقان در دستور کار ماموران قرار گرفت.

سرهنگ «دلاور القاصی مهر» ادامه داد: ماموران کلاتری «۱۲ بعثت» با تلاش شبانه روزی و تشدید واحدهای گشتی، هنگام سرکشی از مغازه های حلاله ام با مراجعه دوباره به ایران درخواست رسیدگی به پرونده قتل فرزندم را دارم تا ربایندگان و قاتلان او شناسایی و دستگیر و مجازات شوند.

همچنین می خواهم تا با رهگیری حساب آدمرباهای پولهایی را که به حساب آنها ریخته ام، پس بگیرم.

پس از این ادعا روند رسیدگی به پرونده وارد مرحله تازه ای شد و بازپرس جنایی دستور رسیدگی به این ادعا را صادر کرد.