



تاریخ
۴
دی
۱۳۹۶
دوشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

اگر نمی‌توانی زخم را درمان کنی آن را باز مکن.

سلامت



صفحه
۵
شماره
۲۱۳۴
سال
بیست و سوم

دانمارکی

انتقال و پیشگیری از وبا

حمید دهقان بیوزر خانۀ بهداشت اسلام‌آباد، مہتاب دہقانی بیوزر خانۀ ہیڈاٹ ترہ‌دان

و سریعاً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشت درمانی یا خانۀ ہیڈاٹ مراجعہ شود.

راہ‌ہای انتقال وبا:

مستقیم و غیرمستقیم است. وبا می‌تواند از طریق تماس با چیزهایی آلودہ بہ میکروب ویا مانند دست دادن با دست‌ہای آلودہ بیمار، تماس با استفراغ یا مواد دفعی بیمار، ملحفہ و لوازم آلودہ او مثل لیوان، ظروف و حولہ ... منتقل شود کہ ہمہ این موارد، روش مستقیم انتقال بیماری است.

دروزش تماس غیرمستقیم بیماری ویا می‌تواند از طریق خوردن آب آلودہ بہ مدفوع مانند استفادہ از چاہ‌ہا، استفراغ، جویبارہا و دریاچہ‌ہای آلودہ منتقل شود. خوردن سبزی‌ہا و میوہ‌ہای خام آلودہ، استفادہ از غذاہای پختہ آلودہ کہ توسط دست آلودہ و یا حشرات آلودہ شدہ باشد، تغذیہ کودکان با بطری بہجای شیر مادر، استفادہ از شیر و بستنی آلودہ کہ از منابع غیر مطمئن تہیہ شدہ باشد، از دیگر راہ‌ہای انتقال وبا است.

راہ‌ہای پیشگیری از بیماری وبا

۱. سعی کنیم برای نوشیدن آب، شستوشوی ظروف، خوردن سبزی‌ہا از آب‌لولہ کنتی کلرادار استفادہ کنیم. در غیر این صورت آب را بجوشانیم و پس از سرد شدن مصرف کنیم.
۲. در زمان شیوع وبا از خوردن سبزی‌ہا خام پرهیز شود. و سبزی‌ہا و میوہ‌ہا را قبل

اسپاینا بیفیدا

سید ہادی بہزادی باصری دانشجوی پردیس شہید رجایی فارس با ویرایش دکتر سید عبدالرحمن اعتماد استاد درس آموزش و پرورش فراگیر

ہستند. فاکتورہای ژنتیکی، تغذیہ‌ای و محیطی در ایجاد این بیماری سہم ہستند. یک علت ویروسی نیز برای اسپینایبفیدا تصور می‌شود، زیرا میزان قابل‌مشاہدہ‌ای از این بیماری در نوزادان بہ دنیا آمدہ در فصول سرد سال بیشتر است. ترکیبی از فاکتورہای ژنتیکی و محیطی و همچنین سابقہ خانوادگی، کمبود فولیک اسید و بیماری‌ہایی از قبیل دیابت و چاقی در ایجاد این بیماری سہم است.

علائم و نشانہ‌ہا

این افراد دارای ویژگی‌ہای زیر می‌باشند. (۱) نداشتن کنترل طبیعی رودہ و مثانہ (۲) کاهش حس طبیعی بدن (۳) فلج

تشخیص اسپینا بیفیدا

با اندازہگیری مادہ‌ای بہ نام آلفا فئوپروتین در خون مادر در ہفتہ‌ہای ۱۶ تا ۱۸ بارداری می‌توان این بیماری را تشخیص داد.

درمان اسپینا بیفیدا

کودکانی کہ اسپینا بیفیدا اکوتا دارند نیاز بہ درمان ندارند.

در متنگوسل پز شک جراح مغز و اعصاب پردہ مننژ را کہ از پشت کمر بچہ بہ بیرون زدہ است، بہ درون کانال نخاعی برمی گرداند و روی شکاف را می‌بندد. این بیماران معمولاً بعداً مشکل خاصی پیدا نخواہند کرد. میلو مننگوسل: میلو مننگوسل باید در یکی دو روز اول بعد از تولد جراحی شود. جراح مغز و اعصاب، نخاع و پردہ مننژ را بہ درون کانال عصبی برمی گرداند و روی شکاف را می‌بندد. در میلو مننگوسل بہ علت اختلالات اعصاب نخاعی عضلات اندام تحتانی دچار ضعف و فلج می‌شود.

اسپاینا بیفیدا (Spina bifida) نوعی اختلال مادرزادی است کہ ناشی از بستہ نشدن کامل لولہ عصبی جنین است. اگرچہ علل اسپینا بیفیدا هنوز ناشناختہ است ولی در بعضی حالات احتمال ایجاد آن بیشتر می‌شود. بعضی عوامل مانند کمبود فولیک اسید (ویتامین ب-۹) در بدن مادر در قبل یا حین بارداری می‌تواند احتمال بروز این استفادہ می‌شود، یا بستنی آن‌ہا را در پوشش مناسب قرارداد

۱۲. حتماً بعد از غذا چند قظرہ آب‌لیمو یا لیموترش تازه استفادہ شود.
۱۳. ہمیشہ از شیر و فرآورده‌ہای لبنی پاستوریزہ استفادہ کنید یا شیر را بہ مدت ۲۰ دقیقہ قبل از مصرف جوشانند.
۱۴. در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را کہ قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوہ و سبزی‌ہا نشتہ و گوشت خام قرار ندهید.
۱۵. برای تہیہ یخ خوراک‌ی از آب جوشیدہ سرد شدہ استفادہ شود درصورتی کہ از یخ بہ‌عنوان یک منبع سردکنندہ برای نگہداری مواد غذایی استفادہ یا آب سرد استفادہ می‌شود، یا بستنی آن‌ہا را در پوشش مناسب قرارداد
۱۶. غذاہای پختہ شدہ مانند کوکو و ... را قبل از مصرف بایستی بہ حرارت داغ رساند و خورشت‌ہا را قبل از مصرف جوشانند.
۱۷. در مسافرت‌ہا حتماً از لیوان شخصی، آب جوشیدہ و میوہ‌ہای قابل پوست کندن استفادہ شود.
۱۸. برنج پختہ در فضای اتاق سریع آلودہ می‌شود باید برنج را در یخچال نگہداری کرد.
۱۹. در هنگام بروز بیماری ویا حتی الامکان از دست دادن پرهیز شود.
۲۰. از تماس با مواد دفعی و استفراغ لوازم آلودہ بیمار خودداری شود.

۶/۱۷۱۴

مواد غذایی منبع کلسیم برای کودکان

کلسیم ہستند. ہرچند کہ میزان کلسیم لبنیاتی مانند ماست، پنیر، خامہ و... بہ‌مراتب از شیر کمتر است، اما می‌تواند با اضافہ کردن آن‌ہا بہ وعدہ‌ہای غذایی مختلف، نقشہ‌های خود را عملی کنید. یک لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم در خود دارد.

در مقابل، یک پیالہ ماست و ۵۰ گرم پنیر نیز تقریباً بہ همین میزان کلسیم در خود دارند. بہ گفتہ دکتر کریگر، بہتر است بچہ‌ہای بزرگ‌تر از ۲ سال، لبنیات کم‌چرب را بہ‌جای انواع طعم‌دار آن‌ہا (مانند ماست‌ہای میوہ‌ای و...) مصرف کنند؛ اما مصرف شیرہای طعم‌دار (مانند شیر کاکائو ...) در این سن برای آن‌ہا جذاب‌تر و سالم‌تر است.

کلسیم شیر سویا

شما از مزایای تغذیہ بچہ‌ہا با شیر آگاہ ہستید؛ اما اگر فرزندتان نتوانست شیر بخورد چه باید کرد؟ بسیاری از بچہ‌ہا - و حتی بزرگسالان- بہ شیر حساسیت دارند یا با مصرف آن دچار مشکلات گوارشی می‌شوند اما راہ‌حل، استفادہ از شیر سویا است. شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات حاوی کلسیم ہستند؛ اما دانہ‌ہای سویا نیز مقدار کافی از این مادہ را در خود دارند و ہر فنجان شیر سویا حاوی ۱۰ میلی‌گرم کلسیم است. ہرچند کہ این کلسیم کمی برای بدن مشکل است، اما بہ‌رحال سویا و محصولات غذایی کہ از آن تہیہ می‌شوند، پس از شیر و مشتقات آن، از بہترین منابع کلسیم برای ما بہ‌حساب می‌آیند.

نخود سبز

ہر پیالہ نخود سبز حاوی ۴۵ میلی‌گرم کلسیم است؛ اما این مادہ غذایی علاوہ بر تامین کلسیم بدن بہ تامین ویتامین K

کلسیم ہستند. ہرچند کہ میزان کلسیم لبنیاتی مانند ماست، پنیر، خامہ و... بہ‌مراتب از شیر کمتر است، اما می‌تواند با اضافہ کردن آن‌ہا بہ وعدہ‌ہای غذایی مختلف، نقشہ‌های خود را عملی کنید. یک لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم در خود دارد.

در مقابل، یک پیالہ ماست و ۵۰ گرم پنیر نیز تقریباً بہ همین میزان کلسیم در خود دارند. بہ گفتہ دکتر کریگر، بہتر است بچہ‌ہای بزرگ‌تر از ۲ سال، لبنیات کم‌چرب را بہ‌جای انواع طعم‌دار آن‌ہا (مانند ماست‌ہای میوہ‌ای و...) مصرف کنند؛ اما مصرف شیرہای طعم‌دار (مانند شیر کاکائو ...) در این سن برای آن‌ہا جذاب‌تر و سالم‌تر است.

کلسیم شیر سویا

شما از مزایای تغذیہ بچہ‌ہا با شیر آگاہ ہستید؛ اما اگر فرزندتان نتوانست شیر بخورد چه باید کرد؟ بسیاری از بچہ‌ہا - و حتی بزرگسالان- بہ شیر حساسیت دارند یا با مصرف آن دچار مشکلات گوارشی می‌شوند اما راہ‌حل، استفادہ از شیر سویا است. شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات حاوی کلسیم ہستند؛ اما دانہ‌ہای سویا نیز مقدار کافی از این مادہ را در خود دارند و ہر فنجان شیر سویا حاوی ۱۰ میلی‌گرم کلسیم است. ہرچند کہ این کلسیم کمی برای بدن مشکل است، اما بہ‌رحال سویا و محصولات غذایی کہ از آن تہیہ می‌شوند، پس از شیر و مشتقات آن، از بہترین منابع کلسیم برای ما بہ‌حساب می‌آیند.

نخود سبز

ہر پیالہ نخود سبز حاوی ۴۵ میلی‌گرم کلسیم است؛ اما این مادہ غذایی علاوہ بر تامین کلسیم بدن بہ تامین ویتامین K



آگہی حصر وراثت

آقای عبدالرحمن کریمی فرزند اسماعیل بہ شرح دادخواستی کہ بہ کلاسہ ۹۶۰۸۳۷ ش ۴ این شورا ثبت گردیدہ درخواست صدور گواہی حصر وراثت نمودہ و اعلام داشتہ کہ شادروان اسماعیل کریمی فرزند ولی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۴۷۴۷۷-۱۳۰۳ صادرة از کازرون در تاریخ ۸۵/۹/۱۲ در اقامتگاہ دایمی خود شهرستان کازرون فوت نمودہ و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- زینب حبیبی بہ شماره ملی ۲۳۷۲۲۲۸۲۸۷-۱۳۱۸ کازرون زوجہ متوفی ۲- عبدالرحمن کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۷۳۳۰۳۰-۱۳۲۵ کازرون پسر متوفی ۳- ایرج کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۴۵۳۱۷۵-۱۳۳۸ کازرون پسر متوفی ۴- علی کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۷۷۶۶۰۶-۱۳۴۸ کازرون پسر متوفی ۵- زالیور کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۶۲۵۵۷-۱۳۵۰ کازرون پسر متوفی ۶- ہوشنگ کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۴۴۶۶۸-۱۳۴۱ کازرون پسر متوفی ۷- عبدالکریم کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۶۲۵۷۳-۱۳۵۴ کازرون پسر متوفی ۸- خدیجہ کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۵۲۰۶۵-۱۳۴۸ کازرون دختر متوفی ۹- منیژہ کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۵۴۳۵۱-۱۳۴۰ کازرون دختر متوفی ۱۰- فاطمہ کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۲۵۲۹۱۱-۱۳۵۱ کازرون دختر متوفی ۱۱- زرافشان کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۶۲۶۱۱-۱۳۵۲ کازرون دختر متوفی ۱۲- گل آفرین کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۶۲۵۳۰-۱۳۴۹ کازرون دختر متوفی ۱۳- بیگم جان کریمی بہ شماره ملی ۲۳۷۱۳۵۲۵۷۸-۱۳۳۵ کازرون دختر متوفی ولاغیر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگہی می‌نماید تا ہرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامہ از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگہی ظرف یک ماہ بہ این شورا مراجعہ و تقدیم نماید والا گواہی صادر خواہد شد. ۱۳/۱/۱۷۱۹ م الف

زمانی بخش - رئیس شعبہ چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آقای امید مرادی فرزند غلامحسین بہ شرح دادخواستی کہ بہ کلاسہ ۹۶۰۸۳۰ ش ۴ این شورا ثبت گردیدہ درخواست صدور گواہی حصر وراثت نمودہ و اعلام داشتہ کہ شادروان ایمان مرادی فرزند غلامحسین بہ شماره ملی ۲۳۷۰۶۴۵۴۴۵-۱۸۱۵۵۴۴۴۵ صادرة از آبادان در تاریخ ۹۶/۹/۱۶ در اقامتگاہ دایمی خود شهرستان کازرون فوت نمودہ و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- امید مرادی بہ شماره ملی ۱۸۱۷۹۱۲۴۵۶-۱۸۲۷۹۱۲۴۵۶ خرمشہر برادرابوبنی متوفی ۲- زلیبا مرادی بہ شماره ملی ۱۸۱۹۷۵۲۵۵۰-۱۸۱۹۷۵۲۵۵۰ آبادان خواہر ابوبنی متوفی ۳- زہرا مرادی بہ شماره ملی ۱۸۱۷۹۴۳۰۰۱-۱۸۱۷۹۴۳۰۰۱ آبادان خواہر ابوبنی متوفی ولاغیر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگہی می‌نماید تا ہرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامہ از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگہی ظرف یک ماہ بہ این شورا مراجعہ و تقدیم نماید والا گواہی صادر خواہد شد. ۱۳/۱/۱۷۱۸ م الف

زمانی بخش - رئیس شعبہ چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آقای محمد مختاری فرزند علی نظر بہ شرح دادخواستی کہ بہ کلاسہ ۹۶۰۸۳۹ ش ۴ این شورا ثبت گردیدہ درخواست صدور گواہی حصر وراثت نمودہ و اعلام داشتہ شادروان علی نظر مختاری فرزند عوض بہ شماره ملی ۲۳۷۰۳۲۵۰۲۱-۱۳۴۴ صادرة از کازرون در تاریخ ۹۲/۱۱/۴ در اقامتگاہ دایمی خود شهرستان کازرون فوت نمودہ و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- مریم فکری بہ شماره ملی ۲۳۷۰۴۴۲۲۱۲-۲۳۷۰۴۴۲۲۱۲ کازرون زوجہ متوفی ۲- محمد مختاری بہ شماره ملی ۲۳۶۰۵۳۲۲۵۳-۱۳۷۷ کازرون پسر متوفی ۴- محمد مختاری بہ شماره ملی ۲۳۶۰۵۳۲۳۳۳-۱۳۷۷ کازرون پسر متوفی ولاغیر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگہی می‌نماید تا ہرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامہ از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگہی ظرف یک ماہ بہ این شورا مراجعہ و تقدیم نماید والا گواہی صادر خواہد شد. ۶/۱۷۱۷ م الف

آگہی احضار متہم از طریق دادسرا

نظر بہ اینکه جہانبخش اعتمادی معروف بہ دخداخواست فرزند کریم از طرف این دادسرا تحت تعقیب است و ابلاغ اوراق احضاریہ بہ واسطہ نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردیدہ بدینوسیلہ در اجرای مادہ ۱۱۵ قانون آئین دادرسی دادگاہهای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب بنامبردہ ابلاغ تا در شعبہ چهارم دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون بہ منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر شدہ و در صورت عدم حضور پس از یک ماہ از تاریخ انتشار آگہی اقدام قانونی معمول و بہ موجب مواد ۲۱۷ و ۲۱۸ قانون فوق‌الاشعار اتخاذ تصمیم غیابی خواهد شد. ۶/۱۷۲۶

دادیار شعبہ چهارم دادسرای عمومی و انقلاب کازرون

آگہی حصر وراثت

خانم صغری ارمان فرزند درمحمد بہ شرح دادخواستی کہ بہ کلاسہ ۹۶۰۸۳۱ ش ۴ این شورا ثبت گردیدہ درخواست صدور گواہی حصر وراثت نمودہ و اعلام داشتہ کہ شادروان عبدالرحمان کریم زادہ فرزند غلامحسین بہ شماره ملی ۲۳۷۱۷۱۱۹۹۲-۱۳۲۲ صادرة از کازرون در تاریخ ۹۶/۸/۴ در اقامتگاہ دایمی خود شهرستان کازرون فوت نمودہ و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- صغری ارمان بہ شماره ملی ۱۸۱۶۵۹۱۹۰۷۲-۱۸۱۶۵۹۱۹۰۷۲ آبادان زوجہ متوفی ۲- فریبا کریم زادہ بہ شماره ملی ۲۳۷۰۳۴۹۳۸۷-۱۳۴۵ کازرون دختر متوفی ۳- فرزاد کریم زادہ بہ شماره ملی ۲۳۷۱۸۷۸۷۶۶-۱۳۴۷ کازرون دختر متوفی ۴- فرانک کریم زادہ بہ شماره ملی ۲۳۷۰۳۹۸۴۴۲-۱۳۵۰ کازرون دختر متوفی ۵- فریوزان کریم زادہ بہ شماره ملی ۲۳۷۱۹۰۷۷۵۸-۱۳۵۲ کازرون دختر متوفی ۶- زہرا کریم زادہ بہ شماره ملی ۲۳۷۰۶۹۸۱۸۹-۱۳۶۰ کازرون دختر متوفی ۷- مریم کریم زادہ بہ شماره ملی ۲۳۷۲۰۳۷۹۸۶-۱۳۶۱ کازرون دختر متوفی ۸- لالہ کریم زادہ بہ شماره ملی ۲۳۷۲۰۸۱۱۵۲-۱۳۶۳ کازرون دختر متوفی ولاغیر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگہی می‌نماید تا ہرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامہ از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگہی ظرف یک ماہ بہ این شورا مراجعہ و تقدیم نماید والا گواہی صادر خواہد شد. ۶/۱۷۲۴ م الف

زمانی بخش - رئیس شعبہ چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آقای سید ریحان فرزند رسول موسوی بہ اتهام بی‌امالتی و عدم نظارت بر عملیات اجرایی ساختمان بہ عنوان پیمانکار موضوع شکایت مہین تاج یاری زادہ منجر بہ ورود صدمہ بدنی غیرعمدتی بہ مرحوم ماندنی اسدی از طرف این دادسرا در پروندہ کلاسہ ۹۶۰۷۲۷/۹۶۰۳ ب شعبہ سوم بازپرسی دادسرای کازرون تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ اوراق احضاریہ بہ واسطہ نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردیدہ بدینوسیلہ در اجرای مادہ ۱۷۴ قانون آئین دادرسی دادگاہهای عمومی و انقلاب در امور کیفری مصوب ۱۳۹۲ مرتب بہ نامبردہ ابلاغ تا ظرف مہلت یک ماہ از انتشار این آگہی بہ منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی در شعبہ سوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون حاضر شود. در غیر این صورت بازپرس شعبہ پس از انقضای مہلت مقرر بہ موضوع رسیدگی و اظهار عقیدہ می‌نماید. ۱۳/۱/۱۷۱۷ م الف

بازپرسی شعبہ سوم دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون