

باورهای غلط درباره سرماخوردگی!

❏ گروه بهداشت و سلامت - سرد بودن بدن به خودی‌خود نمی‌تواند شما را بیمار کند. اما سرد و خیس شدن بدن می‌تواند موجب فعال شدن یک ویروس خفته یعنی ویروسی که در حال حاضر در سیستم بدن شما وجود دارد بشود و باعث شروع علامت‌های بیماری شود.

برای مثال، اگر او دچار عفونت گوش، برنشیت یا سینه‌پهلوی شود

آنتی‌بیوتیک (با نظربزشک) می‌تواند اثربخش باشد.

وی در توضیح اینکه فقط ویروس سرماخوردگی می‌تواند شما را به سرماخوردگی مبتلا کند اضافه کرد: سرد بودن بدن به خودی‌خود نمی‌تواند شما را بیمار کند، اما سرد و خیس شدن بدن می‌تواند موجب فعال شدن یک ویروس خفته یعنی ویروسی که در حال حاضر در سیستم بدن شما وجود دارد بشود و باعث شروع علامت‌های بیماری شود.

به گفته منیری، محققان معتقدند که سرد شدن بدن باعث می‌شود که رگ‌های خونی موجود در بینی منقبض شوند و این اتفاق، رسیدن خون گرم تا مین‌کننده گلبول‌های سفید را که با عفونت مبارز می‌کنند قطع می‌کند.

وی افزود: بسیاری از مردم حامل میکروب‌های سرماخوردگی هستند، اما سرد شدن بدن می‌تواند دفاع در مقابل اثرات قرارگیری در معرض میکروب را دشوارتر کند، بنابراین به مقدار معمول لباس بپوشید، خود را خشک نگه دارید و سایر توصیه‌های افراطی را کنار بگذارید.

این متخصص بیماری‌های عفونی، با اشاره به اینکه افراد صد درصد سالم هم تسلیم ویروس‌های سرماخوردگی می‌شوند خاطر نشان کرد: در یک پژوهش انجام‌شده، حدود ۹۵ درصد از داوطلبانی که ویروس سرماخوردگی در بینی‌شان وارد شد، به ویروس آلوده شدند، یا این حال، تمام کسانی که به یک ویروس سرماخوردگی آلوده می‌شوند، در عمل سرما نمی‌خورند و فقط حدود ۷۵ درصد از داوطلبانی که آلوده شدند، علامت‌های سرماخوردگی را نشان دادند. به گفته وی، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ایمنی کمتر بدن، برای مثال به علت داشتن یک بیماری مزمن یا استرس می‌تواند علامت‌های سرماخوردگی را بدتر کند. اما یک کودک سالم هم به راحتی می‌تواند به یکی از حداقل ۲۰۰ ویروس مختلفی که باعث سرماخوردگی می‌شود آلوده شود.

افشین منیری متخصص بیماری‌های عفونی، با اشاره به اینکه تشخیص تفاوت بین آنفلوآنزا و سرماخوردگی می‌تواند دشوار باشد، اظهار کرد: سردخوردگی تقریباً همیشه بدون ایجاد هیچ گونه مشکل جدی برطرف می‌شود، در حالی‌که آنفلوآنزا می‌تواند عارضه‌های جدی‌تری مثل عفونت ریه ایجاد کند.

این متخصص بیماری‌های عفونی افزود: تشخیص آنفلوآنزا در اوایل بیماری می‌تواند به‌شما کمک کند تا به‌طور متناسی آن را درمان کنید و احتمالاً از عارضه‌های ثانویه آن جلوگیری کنید. وی ادامه داد: اگر فرزند شما به علت یک بیماری زمینیه‌ای، ریسک بالایی برای ابتلا به عارضه‌های ثانویه دارد، تشخیص سریع آنفلوآنزا ممکن است فرصتی برای درمان بهتر را فراهم کند.

منیری با تأکید بر اینکه استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوآنزا اقدامی کاملاً بی‌ربط خواهد بود، توضیح داد: آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌ها را می‌کشند و سرماخوردگی و آنفلوآنزا توسط ویروس ایجاد می‌شوند و ویروس‌ها دسته‌ای از میکروب‌ها هستند که هیچ مشابهتی به باکتری‌ها ندارند.

وی با اشاره به اینکه والدین نگران به پزشکان فشار می‌آورند که

بسی‌ای کمک به بهتر شدن حال فرزندشان آنتی‌بیوتیک تجویز

کنند، خاطر نشان کرد: واقعیت این است هیچ آنتی‌بیوتیکی از

آموکسی‌سیلین‌ها گرفته تا آزیترومایسین به بهبود سرماخوردگی یا

آنفلوآنزا کمک نمی‌خواهد کرد، نکته اینجاست که اثربخش نبودن تنها

دلیل عدم استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های غیر ضروری نیست چرا که

داروهای توانند عوارض جانبی ناخوشایندی مانند اسهال و دل‌پیچه

هم داشته باشند و باکتری‌های عامل بیماری، به تدریج می‌توانند

نسبت به دارو ها مقاوم شوند و این درمان عفونت‌های باکتریایی

واقعی را دشوارتر می‌کند.

منیری ادامه داد: از سوی دیگر، اگر کودک شما به علت سرماخوردگی

یا آنفلوآنزا دچار عارضه ثانویه‌ای شود که شامل عفونت ریوی و

باکتری‌ها باشد، آنوقت ممکن است آنتی‌بیوتیک مفید واقع شود،



اخبار حوادث

نامه شاکي حکم اعدام را شکست

گروه حوادث - مرد محکوم به اعدام که به جرم تجاوز، آدم ربایی و سرقت با سلاح سرد از زنان مسافر در یک قدمی چویه دار قرار داشت با نامه‌ای که یکی از شاکي‌های پرونده به دیوان عالی کشور فرستاد حکم اعدامش نقض و دوباره محاکمه شد.

اواسط سال ۱۳۹۴ زنی هراسان به اداره پلیس رفت و گفت: «در مسیر محل کار به خانام در شهریار بوم که راننده یک خودروی پراید که زنی هم‌سرنشین آن بود سوارم کرد. پس از دقایقی به یکباره وارد محلی خلوت شدو با زور و تهدید و چاقو، الگو، دستبندو انگشترم را گرفتندو بعد هم از کارت‌م پول نقد برداشت کردند و آنقدر به آنها التماس کردم که در

پول جاده مرا از خودرو پیاده کردند.» در حالی‌که ما موران تحقیقات خود را آغاز کرده بودند، زن جوان دیگری نزد پلیس رفت و گفت: «منتظر تاکسی بودم که مرد جوانی با خودروی پراید در پوشش مسافرکش سوارم کرد. چون دو مسافر مرد عقب خودرو بودند من جلو نشستم و دقت دقیقه بعد دو مسافر پیاده شدندو راننده چاقویی روی گردنم گذاشت و سرم را به سمت پایین هل دادو بعد به محل خلوتی رفت و به من تجاوز کردو طلاها و پول نقد و تلفنم را گرفت من در یک لحظه در را باز کردم و فرار کردم.»

در حالی‌که تعداد زن و دختران شاکي از راننده شروع به ۷ نفر رسیدو بود ۲ نفر دیگر با مراجعه به پلیس آگاهی از سرعت خود روشن‌خبر دادند که مشخص شد متهم با همان خودروهای سرقتی زنان را می‌ربوده است. با مشخص شدن موضوع ما موران با ردیابی نامحسوس متهم توانستند او همدستش را شناسایی و در یک عملیات دستگیر کنند. متهم که مرد ۲۷ ساله‌ای به نام ناصر بود در باججوی‌های اولیه به سرعت و آزار ۷ زن و تجاوز به یکی از آنها و همبطور سرعت دو خودرو اعتراف کرد. همدست او نیز که زنی ۲۵ ساله به نام نسرنین بود به همدستی با ناصر اعتراف کرد و گفت: «من زن صیغیانی ناصر هستم، اما در همه سرعت‌ها با او همراه نبودم. ناصر اموال سرقتی را با خودش می‌برد و مقدار کمی از فروش اموال را به من می‌داد.»

با تکمیل تحقیقات، پرونده مورد رسیدگی قرار گرفت و



گروه حوادث - کودکی و نوجوانی ام در خانواده

ای لبریز از مهر و محبت سپری شد و من زیرنگاه پر عشق پدری کارگر و مادری خانه‌دار قد کشیدم که آرزوی‌های زیادی برای خوشبختی تنها دخترشان در دل داشتند. دختر جوان که گرفتار عشقی هوس آلود شده است، گفت: بالاخره روزی رسید که منتظر نتایج کنکور بودم. متأسفانه در دانشگاه دولتی مشهد قبول نشدم اما تلاش‌هایم آن قدرها هم بی‌نتیجه نبود و من در رشته‌مابای دانشگاه‌اهواز پذیرفته شده‌بودم. خانواده‌ام اوایل مخالف رفتن من به شهر دیگر بودند، اما بالاخره رضایت آن‌ها را جلب کردم و راهی اهواز شدم. خیلی زود دوستان زی‌است در آن جا پیدا کردم. ترم ۳ را شروع کرده بودم که با پسری به نام «هوشنگ» آشنا شدم. او در بیشتر کلاس‌های من هم حضور داشت. پسر شش و شوق دانشگاه بود. کم‌کم ارتباط ما شکل گرفت و قوی شد. به‌ظاهر پولدار بود. پیوند عاطفی عمیقی بین ما به وجود آمد، اما نمی‌دانستم من هم مثل دیگر دختران طمع‌ع عشق‌های خیابانی خواهم شد. او مرا ماه‌ها وابسته خودش کرد، اما من، چون در خانواده تقریباً مذهبی بزرگ شلده‌بودم، پای برخی چهارچوب ابستاستد کم از کودکی آموخته بودم. او مرا به قصد ازدواج بعد از تحصیل همچنان

منتظر گذاشته بود. یک‌روز ما به خانه شخصی اش دعوت کرد و گفت: مهمانی‌ای به مناسبت فارغ التحصیلی‌ام بر گزار کرده‌ام و از من خواست به آن مهمانی بروم. خلاصه به اصرار «هوشنگ» با ترس و دلهره عجیبی با به منزل او گذاشتم. صدای موسیقی تابیرون از در ورودی پیچیده بود. در را که باز کردم با مهمانی که تعداد کمی از دختران و بیشتر پسران دانشگاه حضور داشتند روبه رو شدم. آن شب من از ترس این که دیگران به من آسبیی وارد نکنند از کنار «هوشنگ» دور نشدم. چون هیچ کدام از آن‌ها حالت طبیعی نداشتند و من با اصرار «هوشنگ» تا آخر شب ماندم و لحظه شماری می‌کردم زودتر جشن تحصیلی او تمام شود. همه دهنم را پارم پرکرده بود که اگر می‌دانست قدم درچه مهمانی نامتعارفی گذاشتم، روزگارد را سیاه می‌کرد.

از استرس زیادچشمانم سیاهی رفت که «هوشنگ» با یک لیوان آبمیوه به مستم آمد و این آخرین چیزی بود که من از آن شب به یادداشتم. صبح که بیدار شدم هنوز هم در منزل شخصی او بودم و اتفاقی که همیشه از آن می‌ترسیدم به سرم آمد و یک شبه عفت و نیرویم را در آن مهمانی گذاشتم.

نمی‌دانستم چواشنشیدایدداشت‌باشم فقطبی‌اختیار اشک می‌ریختم و برخلاف ممانعت‌های «هوشنگ»

مهاجرت برای زندگی بهتر به طلاق انجامید



موضوع رابری خانواده‌ام بازگسو کردم و آن‌ها تصمیم گرفتند برای تسکین ضربه‌های روحی و بررسی راهکارهای قانونی به مشاور کلاتری مراجعه کنیم. با دستور سرهنگ مجتبی حسین زاده(رئیس کلاتری) تحقیقات گسترده پلیس برای ریشه یابی این ماجرای تاسف‌بار آغاز شد و دختر ۲۳ ساله نیز به همت مشاوران زیده مورد بررسی‌های روان‌شناختی قرار گرفت.

از خانه خارج شلدم. چند روزی گذشت و من به اجبار کلاس‌ها را شرکت می‌کردم. «هوشنگ» هم مدام به من پیامی می‌داد که مرا دوست دارد و به زودی با خانواده‌اش به خواستگاری‌ام می‌آید اما من قبول نکردم و گفتم: اصلاً دم قابل‌اعتمادی برای یک عمر زندگی مشترک نیستی و تکیه گاه مطمئنی در شرایط سخت نخواهی بود. این سرنوشته تلخی بود که خودم برای خودم رقم زدم. بالاخره با شرمندگی

مهاجرت برای زندگی بهتر به طلاق انجامید



بله بچه‌هایم را بگیرم می‌روم. اما حلامی خواهم طلاقم را در ایران ثبت کنم. وکیل گفته مدارکم از سوی دادگاه قبول می‌شود و بچه‌ها را به من می‌دهند.

بسی‌ای زندگی بهتر این کار را کردیم. فکر می‌کردم در سوندخوشبخت‌تر خواهیم بود. بزرگ‌هم‌برمی‌گردی؟

مصرف این قارچ‌ها جانتان را تهدید می‌کند!

دیگر که می‌توانند مسمومیت ایجاد کنند. علائم اولیه معمولاً شامل تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال است و زمان بروز علائم اهمیت زیادی دارد؛ اگر این علائم ظرف دقایقی بعد از مصرف ظاهر شوند، وضعیت برای درمان بهتر است. اما اگر ۶ تا ۱۲ ساعت بعد رخ دهد، شرایط جدی‌تر است و باید سریع‌ا به مرکز درمانی مراجعه شود.

علائم مسمومیت: تهوع، استفراغ و درد شکم را جدی بگیرد

وی ادامه داد: در برخی موارد، علاوه بر علائم عمومی، تعریق شدید، آبریزش بینی و آشک‌ریزی نیز رخ می‌دهد و این نشانه‌ها معمولاً مربوط به مسمومیت با قارچ‌های موسکارینی هستند که می‌توانند آسیب شدید به کبد، کلیه و سیستم عصبی وارد کنند و جان افراد را تهدید کنند.

رئیس آموزش همگانی اورژانس کشور با بیان اینکه هر ساله شاهد تعداد قابل توجهی مسمومیت با قارچ هستیم، گفت: متأسفانه تعدادی از این موارد منجر به فوت می‌شوند. وی تأکید کرد: هیچ قارچی در طبیعت را بدون اطمینان کامل مصرف نکنید. حتی ظاهر سالم و رنگ زیبا یا مصرف حیوانات دلیل بر خوراکي بودن آن نیست، همواره ایمنی خود و خانواده را در اولویت قرار دهید و آموزش لازم را به کودکان بدهید.

عشق هوس آلود در مهمانی سیاه زندگی دختر دانشجویا تباه کرد



موضوع رابری خانواده‌ام بازگسو کردم و آن‌ها تصمیم گرفتند برای تسکین ضربه‌های روحی و بررسی راهکارهای قانونی به مشاور کلاتری مراجعه کنیم. با دستور سرهنگ مجتبی حسین زاده(رئیس کلاتری) تحقیقات گسترده پلیس برای ریشه یابی این ماجرای تاسف‌بار آغاز شد و دختر ۲۳ ساله نیز به همت مشاوران زیده مورد بررسی‌های روان‌شناختی قرار گرفت.

از خانه خارج شلدم. چند روزی گذشت و من به اجبار کلاس‌ها را شرکت می‌کردم. «هوشنگ» هم مدام به من پیامی می‌داد که مرا دوست دارد و به زودی با خانواده‌اش به خواستگاری‌ام می‌آید اما من قبول نکردم و گفتم: اصلاً دم قابل‌اعتمادی برای یک عمر زندگی مشترک نیستی و تکیه گاه مطمئنی در شرایط سخت نخواهی بود. این سرنوشته تلخی بود که خودم برای خودم رقم زدم. بالاخره با شرمندگی

مهاجرت برای زندگی بهتر به طلاق انجامید



بله بچه‌هایم را بگیرم می‌روم. اما حلامی خواهم طلاقم را در ایران ثبت کنم. وکیل گفته مدارکم از سوی دادگاه قبول می‌شود و بچه‌ها را به من می‌دهند.

بسی‌ای زندگی بهتر این کار را کردیم. فکر می‌کردم در سوندخوشبخت‌تر خواهیم بود. بزرگ‌هم‌برمی‌گردی؟

کیش نوش تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲