همه چیز درباره آنفلوآنزا

با نزدیک شدن به فصل پاییز کم کم خطر فراگیر شدن آنفلوآنزا بیشتر می‌شود؛ بد نیست با علایم این بیماری و تفاوت‌هایش با سرماخوردگی آشنا شوید

پزشکی

کم کم هوا سرد و سردتر می‌شود و سر و کله بیماری‌هایی چون آنفلوآنزا و سرماخوردگی پیدا می‌شود. هر چند بهترین اقدام مراقبت و پیشگیری و به‌خصوص استفاده از واکسن آنفلوآنزا است اما اطلاع از تفاوت‌های این ۲ بیماری هم کمک زیادی در مسیر پیشگیری به ما خواهد کرد. به تازگی معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در گفت‌وگو با ایسنا، ضمن تشریح تفاوت‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی، تاکید کرد که با توجه به این که عامل بیماری‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی ویروس است، آنتی بیوتیک‌ها هیچ تاثیری بر این بیماری‌ها ندارند. در ادامه با ما باشید تا نکاتی بیشتر درباره این ۲ بیماری را مرور کنیم.

تفاوت‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی

دکتر بابک عشرتی با اشاره به این که آنفلوآنزا نوعی بیماری ناشی از ویروس‌های آنفلوآنزا است، گفت: «آنفلوآنزای انسانی بیماری به شدت واگیرداری است و معمولا به وسیله سرفه و عطسه یک فرد بیمار منتشر می‌شود».

وی با تاکید بر این که آنفلوآنزا با بیماری سرماخوردگی متفاوت است، توضیح داد: آنفلوآنزا و سرماخوردگی هر دو بیماری‌های مربوط به سیستم تنفسی هستند، اما توسط ویروس‌های مختلفی ایجاد می‌شوند. آنفلوآنزا به دلیل آلودگی همه قسمت‌های سیستم تنفسی به ویروس ایجاد می‌شود. سیستم تنفسی در گیر در آنفلوآنزا شامل بینی، گلو، مجاری تنفسی و حتی ریه است.

وی افزود: ویروس سرماخوردگی اغلب باعث ایجاد عفونت در سیستم تنفس فوقانی می‌شود که شامل بینی و گلو است. اهمیت آنفلوآنزا در سرعت انتشار بیماری، وسعت و تعداد مبتلایان و شدت عوارض آن است. آنفلوآنزا باعث ایجاد علایمی نظیر تب بالا، بدن درد، خستگی و علایمی است که به‌ندرت در سرماخوردگی مشاهده می‌شود.

آثار واکسیناسیون بر پیشگیری از ابتلا به بیماری

عشرتی با تاکید بر این که هم اکنون موثرترین راه پیشگیری از بیماری و دفع کردن شدت بیماری انجام واکسیناسیون و رعایت بهداشت فردی و اجتماعی است، گفت: پاندمی آنفلوآنزا زمانی که ویروس جدید آنفلوآنزا توانایی کافی و پایدار انتقال انسان به انسان را کسب کند، می‌تواند رخ دهد و به دنبال آن به صورت جهانی گسترش یابد.

اهمیت آنفلوآنزای پرندگان

به گفته وی، حدود ۱۶ زیرگونه از ویروس‌های شناخته شده آنفلوآنزا قادر به ایجاد بیماری در پرندگان بوده و پرندگان به عنوان مخازن این ویروس‌ها به حساب می‌آیند. وی با تاکید بر این که تماس مستقیم یا غیر مستقیم پرندگان اهلی با پرندگان مهاجر آبزی، یکی از علل شایع وقوع همه‌گیری آنفلوآنزا در بین پرندگان اهلی به حساب می‌آید، توضیح داد: در این بین مراکز فروش پرندگان زنده هم نقش مهمی در انتشار همه‌گیری ایفا می‌کنند. از طرفی قرنطینه کردن مرغداری‌های آلوده و معدوم کردن پرندگان بیمار یا تماس یافته، جزو اقدامات کنترلی استاندارد برای جلوگیری از انتشار به سایر مرغداری‌ها در سطح کشور به حساب می‌آید.

علایم آنفلوآنزا را بهتر بشناسید

او درباره علایم اولیه آنفلوآنزا در انسان‌ها، توضیح داد: تب، سردرد، دردعضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه از علایم بیماری است. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می‌یابد ولی سایر نشانه‌های بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبود پیدا می‌کند. دفع ویروس معمولا بین ۳ تا ۵ روز بعد از بروز نشانه‌های بیماری و در کودکان تا ۷ روز ادامه خواهد داشت. وی با تاکید بر این که افراد در صورت ابتلا به آنفلوآنزا بهتر است در منزل بمانند و تا زمانی که تب‌شان قطع نشده از منزل بیرون نیایند، اظهار کرد: معمولا یک روز پس از قطع تب، بیماری قابل سرایت نیست و افراد می‌توانند به کار خود باز گردند.

آنتی بیوتیک‌ها؛ بی‌تاثیر در درمان آنفلوآنزا

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، تاکید کرد: با توجه به این که عامل بیماری‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی، ویروس است، آنتی بیوتیک‌ها هیچ تاثیری روی این بیماری‌ها ندارند. اگر بیماری شروع به بهبود کرده، ولی ناگهان مجدد عود کند احتمالا فرد دچار عفونت باکتریایی شده است. در این هنگام باید با مراجعه به پزشک در صورت نیاز برای درمان عفونت باکتریایی، آنتی بیوتیک مصرف کنید.

خطر آنفلوآنزا برای چه کسانی بیشتر است؟

او با تاکید بر این که ویروس آنفلوآنزا می‌تواند باعث عفونت ریه‌ها شده و مشکلی جدی مثل پنومونی ایجاد کند، تصریح کرد: افراد دچار ضعف سیستم ایمنی، سالمندان، خانم‌های باردار، نوزادان و کسانی که به بیماری‌های مزمن دچار هستند بیش از دیگران در معرض عوارض خطرناک ناشی از آنفلوآنزا قرار دارند.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در ادامه صحبت‌هایش درباره واکسیناسیون آنفلوآنزا به ایسنا اظهار کرد: واکسن آنفلوآنزا از ویروس غیر فعال تولید می‌شود و باعث ابتلا به آنفلوآنزا به علت تزریق آن نمی‌شود. البته به دلیل پاسخ ایمنی بدن به واکسن ممکن است علایمی مانند بدن درد خفیف یا تب مختصری در فرد ایجاد شود.

آشپزی من

وعده اصلی

پخت عدس پلوی نذری در ۷ مرحله

یکی از غذاهای خوشمزه و کم‌دردسر برای پخت نذری عدس‌پلو است. هر چند پخت این غذا هم نکته و ریزه‌کاری‌هایی دارد که دانستن و انجام دادن آن باعث می‌شود نذری‌مان خوشمزه‌تر شود. در این مطلب طرز تهیه عدس‌پلو برای ۱۰۰ نفر را خواهیم گفت.

مواد لازم برای ۱۰۰ نفر:

برنج: ۱۵ تا ۱۶ کیلوگرم
عدس: ۵ تا ۶ کیلوگرم
پیاز: ۵ کیلوگرم
گوشت چرخ‌کرده: ۴ تا ۵ کیلوگرم
روغن: ۲ کیلوگرم
ادویه پلویی: به مقدار لازم
زعفران دم‌کرده برای تزیین: به مقدار لازم
کشمش پلویی برای تزیین: ۳ کیلوگرم
کره: ۱ تا ۲ کیلوگرم
نان لواش: به مقدار لازم

طرز تهیه:

مرحله اول: برنج‌ها را پاک کنید، چند بار بشویید و بسته به نوع آن در مقدار مناسبی نمک خیس کنید.

مرحله دوم: پیازها را به ۲ بخش تقسیم کنید. بخش اول را نگینی ریز خرد کنید و بخش دوم را به صورت خلالی. پیازهای نگینی را به همراه روغن سرخ کنید. سپس گوشت چرخ‌کرده، زعفران دم‌کرده و ادویه پلویی را به آن اضافه کنید و بعد از تفت دادن کنار بگذارید. پیازهای خلالی را در تابه جداگانه با کمی کره و روغن سرخ کنید. (این پیاز را برای تزیین کنار بگذارید.)

مرحله سوم: عدس‌ها را پاک کنید و خوب بشویید و در قابلمه متناسبی بریزید و اجازه دهید بپزد. در قابلمه را باز بگذارید تا عدس‌ها هنگام پخت از هم جدا نشوند. بهتر است عدس‌ها به طور کامل نپزند و قبل از پخت کامل، آن را از روی حرارت بردارید و آبکش کنید.

مرحله چهارم: آب جوش برای برنج آماده کنید. وقتی آب به جوش آمد، آبی را که برنج در آن خیس خورده، دور بریزید و برنج‌ها را به آب در حال جوش اضافه کنید. حرارت را بالا ببرید و در قابلمه را نیم‌کش بگذارید تا پختن برنج سرعت بگیرد. بهتر است برنج را به اصطلاح جوان‌تر آبکش کنید و چند دقیقه قبل از فرایند آبکش کردن عدس‌ها را به برنج اضافه کنید.

مرحله پنجم: قابلمه برنج را خوب بشویید و روی حرارت بگذارید. کمی روغن به آن اضافه کنید و بعد از داغ شدن نان لواش را به عنوان ته‌دیگ کف قابلمه بچینید. برنج و عدس آبکش شده و گوشت و پیاز سرخ‌شده را به صورت لایه لایه داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید با شعله کم دم بکشد.

مرحله ششم: کشمش‌ها را خوب بشویید و داخل آبکش بریزید. در یک قابلمه با حرارت متوسط مخلوطی از کره و روغن بریزید و کشمش‌ها را چند دقیقه در آن تفت دهید و برای تزیین کنار بگذارید. می‌توانید از کمی زعفران دم‌کرده هم استفاده کنید.

مرحله هفتم: بعد از دم کشیدن و گذشت چند ساعت می‌توانید عدس‌پلو را در طرف مناسب سرو و با پیاز خلالی و کشمش سرخ‌شده و ته‌دیگ تزیین کنید.

چرا باز هم باید واکسن کرونا بزنیم؟

واکسن‌های به‌روزرسانی‌شده کرونا به‌زودی از راه می‌رسند تا همراه واکسن‌های آنفلوآنزا پای ثابت ایمن‌سازی سالانه باشند. پاییز امسال، اولین واکسن‌های ویروس دیگری موسوم به آر اس وی (RSV) هم برای سالمندان و زنان باردار عرضه می‌شود. به گزارش آسوشیتدپرس، پزشکان امیدوارند تعداد افراد واکسینه‌شده به اندازه‌ای باشد که جلوی یک «همه‌گیری سه‌گانه» دیگر گرفته شود. از اواخر تابستان، موارد بستری بیماران مبتلا به کرونا رو به افزایش بوده، هرچند نسبت به سال گذشته کمتر است و موارد ابتلا به آر اس وی (نوعی بیماری ویروسی شبیه سرماخوردگی) رو به افزایش است؛ اما چرا باز هم باید واکسن کرونا بزنیم؟ ویروس کرونا مدام در حال تغییر است و مانند واکسن‌های آنفلوآنزا که هر سال به‌روزرسانی می‌شوند، نیاز به دستور العمل جدیدی است. اما آیا می‌شود واکسن آنفلوآنزا و کرونا را هم‌زمان زد؟ بله. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها می‌گوید اگر افراد این واکسن‌ها را هم‌زمان بزنند، هیچ تفاوتی در اثربخشی یا عوارض جانبی ایجاد نمی‌کند، گرچه شاید راحت‌تر باشد هر واکسن به یک بازو زده شود.

دانستنی ها

درست و غلط ادعاهایی که درباره ورزش می‌شود

ادعا ۱: ورزش سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند!
درست است، به‌خصوص برای ورزش‌های استقامتی مناسب و با روش‌های علمی، اما ورزش افراطی سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند.

ادعا ۲: ورزش هنگامی موثر است که به آستانه درد برسد!
درست نیست، کافی است بدن فعال باشد و لازم نیست تا آستانه درد برسد. درد عضلانی بعد از ورزش هم نشانه موثر بودن آن نیست. برای رسیدن به نتیجه مطلوب، باید ۳ تا ۵ بار در هفته و هر بار نیم ساعت ورزش کرد.

ادعا ۳: کسی که سخت‌تر تمرین می‌کند، چربی بیشتری می‌سوزاند!
درست نیست، روش ایده‌آل برای سوزاندن چربی بیشتر و کاهش وزن، ورزش‌های استقامتی هستند مثل دوچرخه‌سواری، دویدن، پیاده‌روی و...

ادعا ۴: نوشابه‌های انرژی‌زا برای ورزشکاران مفید است!
درست نیست، ورزشکاران به نوشیدنی حاوی سدیم و منزیم نیاز دارند تا بتوانند موادی را که به‌صورت عرق دفع می‌کنند جایگزین کنند.

بیشتر بدانیم

پیاده‌روی بعد غذا، دشمن قند خون

به گزارش سی‌ان‌ان، پیاده‌روی یکی از عوامل موثر در رژیم غذایی مدایترانه‌ای است که خطر ابتلا به دیابت، کلسترول بالا، بیماری قلبی، سکته مغزی و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. در عین حال، استخوان‌ها را تقویت می‌کند، سلامت مغز را بهبود می‌بخشد، از زوال عقل و افسردگی جلوگیری می‌کند و همچنین موجب کاهش وزن می‌شود. اکنون می‌توانیم مزیت دیگری هم به آن بیفزاییم؛ پیاده‌روی احتمالا قند خون را هم کاهش می‌دهد. البته نیازی نیست برای آن زمان خیلی زیادی صرف کنیم. طبق نتایج منتشر شده یک مطالعه در مجله اسپرتس مدیسن در سال ۲۰۲۲، حدود ۲ تا ۵ دقیقه پیاده‌روی بعد از صرف غذا برای کاهش میزان قند خون کافی است. آیدان بافی، یکی از نویسندگان پژوهش و دانشجوی دکترا در گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه لیمریک در ایرلند، می‌گوید: «ایستادن بعد از غذا هم می‌تواند کمک کند امانه به اندازه پیاده‌روی.» بافی به سی‌ان‌ان گفت: «ایستادن‌های متناوب بعد از صرف غذا در مقایسه با نشستن طولانی، به میزان ۹.۵۱ درصد قند خون را کاهش می‌دهد. با این حال، پیاده‌روی متناوب و آهسته در طول روز در مقایسه با نشستن طولانی مدت، به طور متوسط ۱۷.۰۱ درصد کاهش بیشتر قند خون را به دنبال دارد.» به گفته متخصصان، «جلوگیری از افزایش قند خون برای بدن مفید است، زیرا افزایش شدید و افت سریع سطح قند خون خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.» مطالعات نشان می‌دهد که میزان قند خون در عرض ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پس از غذا خوردن افزایش می‌یابد؛ بنابراین بهتر است بلافاصله پس از تمام شدن غذا حرکت کنید. اما حرکت چگونه به این امر کمک می‌کند؟ ماهیچه‌ها برای عملکرد به گلوکز نیاز دارند، بنابراین تحرک قند موجود در جریان خون را کاهش می‌دهد، چون این قند صرف حرکت ماهیچه‌ها می‌شود. این بدان معنی است اگر هر روز هفته از جایتان بلند شوید و فقط حدود ۲۱ دقیقه حرکت کنید، خطر مرگ‌ناشی از همه عوامل را حدود یک سوم کاهش می‌دهید.

ترفند

رسیده کردن میوه‌ها با کمک سیب

سیب را درون نایلونی قرار داده و در آن را باز بگذارید و داخل یخچال قرار دهید، در کنارش می‌توانید میوه‌های نارس خود را گذاشته و برای چند روز آن‌ها را به همین حالت نگه دارید و به‌واسطه این اتفاق، سیب از خود گازهایی خارج خواهد کرد که این گازها می‌توانند باعث رسیده شدن میوه‌های نارس بشوند، به همین سادگی می‌توانید از این ترفند استفاده کنید.

برگ سبز خودروی پی کی مدل ۱۳۸٤ به شماره انتظامی ایران ٧٤-٤٥٨ ج ٥٤ شماره موتور M1310٤3008 و شماره شاسی ٠٤٩٧٤3 به نام **علیرضا دلیری یزدان آباد سفلی** مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۷۷۴

برگ سبز پراید ۱٤۱ آی نقره ای مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ - ۸۱٤ د ۳۱ و شماره موتور ۱۵۲۷٤۸۰ و شماره شاسی S1٤۸۲۲۸۵۱۵۶۵۳۲ به نام **الهه طوسی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۳۴۸۳۴

برگ سبز پراید مدل ۸۷ به شماره پلاک ایران ۳۲- ۲۹۶ ب ۸۵ شماره موتور ۲۳۲۱۵۱۶ و شماره شاسی S1٤۱۲۲۸۷٤٤۰۰۷۵ به نام **حسن باستان** مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۸۴۲

اینجانب **محمدعلی پورفضائلی** مالک خودرو وانت پیکان مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۸۸ ط ۳۵ به شماره موتور ۱۱۲۸۲۰۱۱۲۳۳ و شماره شاسی ۸۲۹۱۷۱٤۹ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۳۴۸۵۲

برگ سبز پژو آریان ۲۰۶ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۵ل۸٤۵ به شماره موتور ۱۲۳۸۸۰۱٤۳۹۵ و شماره شاسی NAAP٤1FD3A /۲۷۲۱۹٤ بنام **آرزو بقمچ پوربقمچی** مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۸۱۷

برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت هیلدا ۱۲۵ آبی مدل ۹٤ به ش موتور*۱٤۱٤۱۰۱۲*۱۲ WH۱۵۶FM به ش تنه N1W***۱۲۵G۹٤۰۲۲۱۶ به ش انتظامی ۹۸۱۵۳-۷۷۳ بنام **حسین شهبازی** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۸۲۶

برگ سبز وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱٤۶-۳۲ ط ۵۳ و شماره موتور ۱۱٤۸۸۰٤۹۱۰ و شماره شاسی NAAA۸۳۶۸A۰۹G۸۶۱۳۱۶ به نام **رمضان عظیمی** مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۷۷۲

اینجانب **سیداقبال موسوی** مالک خودرو پژو آردی ۱۶۰۰ مدل ۸۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۷۲ ط ۳۸ به شماره موتور ۰۲۲۳۲۸۱۱۰۹۳۵ و شماره شاسی ۸۱۷۱۱۰۸۹ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۳۴۸۵۷

آگهی پذیره نویسی سهام شرکت کشاورزی باغداری توفیق سلطان آباد (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۲۵۹۷۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰٤۱۳۸۵۰

با توجه به جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱٤۰۲/۰۳/۲٤ افزایش سرمایه شرکت از مبلغ ۱/۱۸۰/۰۰۰ ریال به ۱/۳۲۰/۰۰۰ ریال و افزایش تعداد سهام از ۱۱۸ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی بانام به ۱۳۲ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی بانام از طریق واریز نقدی و مطالبات حال شده سهامداران مورد تصویب قرار گرفته است. بدین وسیله به کلیه سهامداران محترم شرکت مهلت داده می شود ظرف مدت ۶۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت پذیره نویسی سهام جدید به بانک پاسارگاد شعبه فلسطین مراجعه و مبلغ افزایش سرمایه یافته را به حساب سپرده مخصوص به شماره ۱-۱۰۰۵۸۱۰۰۱۰۷۷۵۷۸۲ واریز و فیش مربوطه را به دفتر شرکت به آدرس مشهد بلوار دانشجو ۹ س امور مشترکین منطقه ٤ شهرک اب و فاضلاب مشهد تسلیم و همچنین سهامدارانی که مطالبات حال شده دارند ظرف مدت ۶۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت حال نمودن مطالبات خود و پذیره نویسی سهام جدید به نشانی مشهد بلوار دانشجو ۹ س امور مشترکین منطقه ٤ شهرک اب و فاضلاب مشهد مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضاء مهلت مقرر هیات مدیره می تواند سهام باقیمانده را به سایر متقاضیان واگذار نماید

هیئت مدیره شرکت

۳۴۷۰۱