

خوانندگانی که مدارکشان مفقود شده در صورتی که اسامی آنان در لیست زیر وجود دارد جهت دریافت مدارک خود به پاجه پست ۲۲ بهمین مراجعه نمایند

محمد مرادی	شناسنامه
سعید بزرگ ماشک	شناسنامه
سیروس سلیمی	شناسنامه
قسمت محمدی	شناسنامه
احسان جمال پور	شناسنامه
محمد باختری	شناسنامه
علیرضا پنج علی	شناسنامه
گلشن ملایی	شناسنامه
زینب اقبال	شناسنامه
زهرا سرافراز	شناسنامه
سپهر سلیم پور فینی	شناسنامه
ابراهیم موزنی	شناسنامه
شری هاشمی پور	شناسنامه
عبدالله زارعی	شناسنامه
شمسی اخلاقی درگیری	شناسنامه
قاسم رشیدی	شناسنامه
سیدمهران حسینی	شناسنامه
مصلح عباسپور حاجی آبادی	شناسنامه
یوسف مالئی	شناسنامه
سعید رسا پور	شناسنامه
فرهاد علی میرزانی	شناسنامه
محمود صبوری	شناسنامه
نیما بلوچ زراعت	شناسنامه
صمد اله مرشد نوذر	شناسنامه
محمد رضا بختیاری	شناسنامه
سعید پهری پسند	شناسنامه
خسرو میدری	شناسنامه
مریم زاهدی	شناسنامه
محمد یوشی ارزنگ	شناسنامه
سعید خوش آفر	شناسنامه
مریم حمیدی	شناسنامه
فاطمه اسد الله زاده	شناسنامه
نجمه جعفری	شناسنامه
مرئیه شکری فرد	شناسنامه
مجتبی زارع پور	شناسنامه
مهديه مالئی	شناسنامه
رمضان رازمند	شناسنامه
محمد بهزادی چاه نارنج	شناسنامه
علیرضا بدیعیان پور	شناسنامه
حدیث زورین ملک	شناسنامه
محمد رهسپار	شناسنامه

ایسکانیزو – نوزادان مبتلا به برونشیت که سبب سبب ویروس های تنفسی در آنها می شود ، با آنتی بیوتیک ها درمان خواهد شد .

به گزارش سرویس علمی – پژوهشی ایسکانیزو به نقل از خبرگزاری رویترز ، این بیماری معمولا در فصل زمستان برای نوزادان زیر دو سال رخ می دهد که سبب مشکلات تنفسی برای آنها خواهد شد . هنگامی که مشکلات تنفسی نوزادان بسیار افزایش می یابد از اکسیتن ، فرستادن موادی به داخل سیاهرگ ها و گاهی اوقات از کمک تنفس برای آنها استفاده می کنند . در این موارد آنتی بیوتیک ها و داروهای ضد التهابی نیز بسیار موثر است . طی مطالعاتی که پژوهشگران ۲۱ نوزاد مبتلا به ویروس های تنفسی را به مدت ۳ هفته با استفاده از آنتی بیوتیک ها تحت درمان قرار دارند ، مشخص شد پس از این دوران ویروس های تنفسی بسیار در آنها کاهش یافت . این آنتی بیوتیک ها در نوزادان زیر ۶ ماه بسیار موثر است .

سل بیماری غیر قابل کنترل

یکی از مراکز بین المللی هشدار داد : با وجود اصلاحات اساسی پزشکی ، بیماری سل همچنان سالانه جان میلیون ها نفر را در کشورهای توسعه یافته خواهد گرفت .

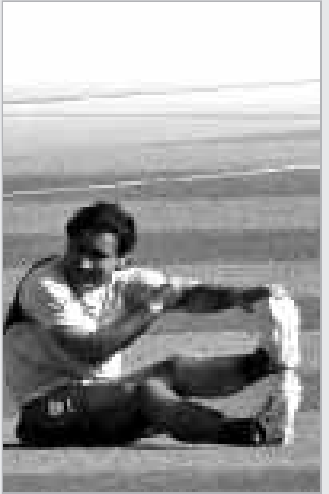
به طور کلی بیماری سل می تواند به آسانی درمان شود ، اما مرکز پزشکی سان فرانسیسکو اعلام کرد : تلاش های ناکافی برای پیشگیری باعث شده تا سل به عنوان بیماری همه گیر و غیر قابل کنترل تبدیل شود . مرکز پزشکی سان فرانسیسکو معتقد است در حال حاضر سل عنوان بزرگترین تهدید برای جامعه پزشکی محسوب می شود . در عین حال برای تشخیص به موقع و درمان بیماری سل احتیاج به تلاش بیشتری است .

توصیه های سلامت

✓ با استفاده از روشهای ساده می توانید کسالت و خستگی به وجود آمده به خصوص در پروازهای طولانی مدت را به راحتی از خود دور کنید و انرژی از دست رفته را باز یابید .

حرکات پا به منظور بهبود وضعیت گردش خون:

صاف بروی صندلی خود بنشینید ، کف هر دو پا را روی سطح زمین (کف) قرار دهید و سپس به صورتی که پاشنه های هر دو پا روی زمین



قرار داشته باشند ، نوک پنجه پاهایتان را به آرامی بالا بیاورید و سپس با ثابت نگاه داشتن نوک انگشتان پاها بر روی زمین سعی کنید تا پاشنه ها را به طرف بالا حرکت دهید . (این حرکت را به مرتبه انجام دهید)

در حالت نشسته بر روی صندلی ، زانوئ پای راست خود را به طرف سینه ، بالا بیاورید و دوباره به پایین حرکت دهید . این حرکت را سه مرتبه تکرار کنید . این تمرین را با زانوئ پای چپ نیز انجام دهید (سه مرتبه)

حرکات کششی به منظور تمدد اعصاب :

در حال نشسته ، سه مرتبه شانه های خود را به طرف بالا و پائین حرکت دهید . در این حالت شانه های خود را سه مرتبه به طرف جلو و عقب برگردانید . همچنین می توانید در حالت صاف و نشسته به آرامی سر خود را طرف سینه خم کنید و دوباره آن را به آرامی بالا آورید .

در حالی که به جلومی نگرید ، سر خود را آرام به طرفین شانه ها برگردانید .

تمرینات تنفسی در هواپیما:

در این حالت تک یکی از دستها را بر روی سینه و دیگری را بر روی شکم خود قرار دهید ، از راه بینی تنفسی عمیق بکشید.

سعی کنید در چنین مواردی مقادیر زیادی آب بنوشید و از خوردن غذاهای زیاد درطول پرواز بپرهیزید . اگر دچار ضعف شده اید ، یک نوشابه بنوشید و سر خود را رویه پائین برجایی نکنه .
دهید ، تا بدینوسیله ضعف و سرگیجه شما از بین برود.

خاتمی ۲۵ساله هستم که از حدود شش

ماه قبل تاکنون دو مرتبه دچار تب خال در اطراف دهانم شده ام که به شدت ناراحتی می کند . چون علاوه بر ظاهر نازیبای آن، درد شدیدی هم دارم، لطفا مرا راهنمایی کنید تا بتوانم از عود آن جلوگیری کنم؟

تب خال یک بیماری ویروسی پوستی است که در اطراف دهان و در مواردی داخل دهان و گلو ایجاد می شود . متأسفانه ویروس آن تا آخر عمر به صورت نهفته (در بدن باقی می ماند و هر موقع سیستم ایمنی ضعیف شود ، این ویروس عود می کند به طور معمول بیماری های ویروسی درمان قطعی ندارند . برای این بیماری که ویروس آن َهرپس سیمپلکس است دارویی به نام َاسیکلوویر وجود دارد . در مرحله ای که حمله اول باشد و شدید باشد از قرص آسیکلوویر به صورت خوراکی استفاده می شود و تب خال دهانی شدت یافته آسیکلوویر به صورت پماد استعمال می شود ، نکته بسیار مهم در استفاده از این پماد آن است که: زمانی این پماد

اگر از سوء هاضمه رنج می برید ...

اگر شما اخیرا یک یا دوبار دچار سوء هاضمه خفیف شده اید ، سعی نمائید تغییراتی در زندگی خود بدهید و نسبت به معده خود مهربان تر باشید : رعایت کامل بهداشت فردی و به ویژه بهداشت دهان و دندان . از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافتۀ اید با بدن شما سازگار نیست اجتناب کنید . هیچ گاه معده خود را از غذا پر نکنید ، بلکه به دفعات بیشتر اما هر بار با حجمی اندک غذا بخورید . همیشه به حالت نشسته و به طور آهسته غذا خورده و غذا را خوب بجوید .

از یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید . از غذاهای سرخ کردنی ، پنیر ، چیپس و گوشت قرمز کمتر استفاده نمائید و بیشتر از میوه ها ، مرغ یا ماهی کباب شده و سیب زمینی آب پز استفاده کنید . مقدار فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهید . میوه ها ، سبزیجات و نان سبوس دار ، از مصرف ادویه های تند ، نمک ، به میزان زیاد و سرکه خودداری نمائید . بعضی از غذاهای سالادی (مثل پیاز و گوجه فرنگی) اغلب ممکن است باعث بدتر شدن سوزش سر معده شوند . از مصرف کافئین که در قهوه ، چای و نوشابه های گازدار وجود دارد کمتر استفاده نمائید . از خوردن مقادیر زیاد غذا ، درست قبل از رفتن به بستر خواب خوداری نمائید . سعی کنید وزن خود را کم نمائید و به میزان فعالیت و تمرین های ورزشی خود اضافه نمائید . از مصرف هرگونه مشروبات الکلی و استعمال بهتر است برای مصرف سه وعده غذای اصلی صبحانه ، ناهار و شام ساعت معینی در نظر گرفته شود و در فاصله بین دو غذا از خوراکی هایی استفاده شود که موجب سلب اشتها نگردند . در نوع غذاهای مصرفی خود تنوع ایجاد کنید ، این عمل باعث هضم آسان و سریع غذا می گردد . بعد از صرف غذا دست کم تا نیم ساعت ، از انجام هرگونه ورزش و کارهای فکری خودداری نمائید . اضطراب و عصبانیت بر روی کارکرد

شدت یافته (درمان توسط این پماد موثر نمی باشد ، البته در صورت عدم استفاده از این پماد ، بیماری به تدریج رو به بهبود رفته و تب خال از



موثر واقع می شود که هنوز ضایعه و زخم پوستی ایجاد نشده باشد و اگر بعد از این مرحله استفاده شود . (یعنی وقتی زخم ایجاد شده و تاول پوست

نمائید مقدار فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهید . میوه ها ، سبزیجات و نان سبوس دار ، از مصرف ادویه های تند ، نمک ، به میزان زیاد و سرکه خودداری نمائید . بعضی از غذاهای سالادی (مثل پیاز و گوجه فرنگی) اغلب ممکن است باعث بدتر شدن سوزش سر معده شوند . از مصرف کافئین که در قهوه ، چای و نوشابه های گازدار وجود دارد کمتر استفاده نمائید . از خوردن مقادیر زیاد غذا ، درست قبل از رفتن به بستر خواب خوداری نمائید . سعی کنید وزن خود را کم نمائید و به میزان فعالیت و تمرین های ورزشی خود اضافه نمائید . از مصرف هرگونه مشروبات الکلی و استعمال بهتر است برای مصرف سه وعده غذای اصلی صبحانه ، ناهار و شام ساعت معینی در نظر گرفته شود و در فاصله بین دو غذا از خوراکی هایی استفاده شود که موجب سلب اشتها نگردند . در نوع غذاهای مصرفی خود تنوع ایجاد کنید ، این عمل باعث هضم آسان و سریع غذا می گردد . بعد از صرف غذا دست کم تا نیم ساعت ، از انجام هرگونه ورزش و کارهای فکری خودداری نمائید . اضطراب و عصبانیت بر روی کارکرد

عضلات معده اثر می گذارد ، بنابراین با آرامش غذا بخورید . مصرف دارو تنها در صورت تجویز پزشک مجاز می باشد ، از استفاده خود سرانه دارو (به خصوص در مواقع بروز ناراحتی های گوارشی) باید خودداری نمود .

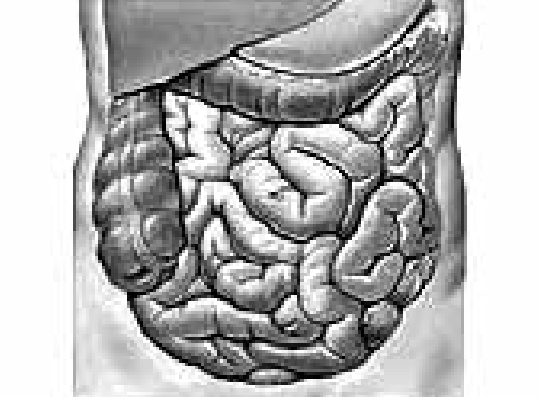
برای بهداشت پلک می توان کارهای زیر را انجام داد :
۱ یک دستمال صورت را در آب گرم فرو برده آب اضافی آن را بگیرد ، برای ۱۰-۱۵ دقیقه روی پلگ ها قرار دهید و به آهستگی فشار دهید تا پوست پلک نرم شده و پوسته پوسته های چسبیده به پلگ آزاد شود ، ۲ پلگ ها را ماساژ دهید و به آرامی با حرکت چرخشی انگشت کوچک دستتان را روی پلگ ها حرکت دهید تا ترشحات اضافی از غدد پلکشان خارج شود ، ۳ پلگ هایتان را با گوش پاک کن ، پاک کنید ، بهتر است گوش پاک کن را با شامپو بچه رقیق شده (حدود ۲- ۴ قطره شامپو بچه در نصف فنجان آب گرم) خیس کرده ، آب اضافی آن را گرفته و بعد پلگ هایتان ن را بشوئید ، از آن با پارچه اثرات شامپو را پاک کنید ، اگر علامت دارهستند ، مثلا روی لبه پلکشان شوره و پوسته دارند یا مرتباً احساس سوزش و خارش چشم دارید باید این کار را روزی ۴ بار به مدت ۵ دقیقه انجام دهید تا علامت ها از بین برود سپس روزی یکبار به مدت طولانی (هرروز) این کار را تکرار کنید . ۴ در موارد خاص (مثلا وقتی لبه پلگ ها عفونت و التهاب شدید دارد) لازم است پماد آنتی بیوتیک مصرف شود ولی به طور معمول لازم نیست . ۵ در زمان استفاده از این روش شستشوی پلک ، بهتر است از مواد آرایشی چشمی استفاده نشود .

مراقب پلک خود باشید



طرح می شود در واقع کمک به عملکرد صحیح این غدد پلکی می باشد .

رویه مصنوعی



حالا دیگر مصنوعی هر چیزی که فکروش را بکنید می سازند.

از چیزهایی که ساخته شده ، یک معده و روده مصنوعی است که از یک طرف به لوله ای متصل است که غذا ، اسیدهای معده و سایر آنزیم های گوارشی سرانه دارو (به خصوص در مواقع بروز دیگر به لوله ای که غذاهای هضم شده را خارج می کند . این وسیله که با نوعی پلاستیک و فلز ساخته

دستگاه گوارش را بهتر بفهمند . اما این دستگاه ظاهرا برای گروه های دیگر هم جالب بوده است . برای مثال ؛ یک شرکت غذایی هم ابراز علاقه کرده است که شوه هضم محصولات تولیدی اش را با این دستگاه آزمایش شود . در حالی که یک مرکز تحقیقاتی دیگر پیشنهاد داده است ، با وارد کردن خاک به این دستگاه واکنش معده واقعی را با خاک خوری بعضی بچه ها و بزرگسالان حدس بزنند .

آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنند . ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کرده ، هیچ گاه آنها را از ته نگیرند . ۶- ۴ ساعت کفش هایشان را برای استراحت از پاها در آورند . ۵- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنند . ۶- هیچ گاه برهنه راه نزنند و در صورت سردی پاها ، جوراب پوشیده و مستقیم نگذارند . ۷- از مواد شیمیایی برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرند و از ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنند . ۸- بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با پای برهنه راه نزنند . بیماران دیابتی هیچ گاه

کننده استفاده نمائند ۱- جوراب های مناسب نخی بپوشند و روزانه آنها را تعویض کنند . ۲- از پوشیدن جوراب پاره هنگام خرید کفش دقت کنند که کاملا اندازه باشد . به خاطر جا باز کردن بعدی اعتمادی نکنند . ۳- جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند صورت گیرد . ۴- همچنین در فصل زمستان مطمئن شوند که کفش هایشان با پوشیدن جوراب ضخیم هم به اندازه کافی جا دارد . ۵- قبل از پوشیدن کفش ، داخل و کناره های

۱- در صورت خشکی پوست پاها ، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم

اخبار سلامتی

پیشگیری و درمان گرفتگی های عضلانی



با موقعیت مناسب بدنی ، در حین ورزش کردن دچار گرفتگی عضلات نمی شود ، افزایش نمک رژیم غذایی یا نوشیدن مایع هنگام ورزش به او کمک نمی کند ، توجه داشته باشید که ذخیره آب ، یک تا دو ساعت قبل از ورزش از بروز این گرفتگی ها جلوگیری می کند . برای به حداقل رساندن یا از بین بردن گرفتگی های عضلانی که قبلا رخ داده اند قسمت بالایی ران فرد را بین انگشت شست و انگشت اشاره گرفته و به سمت پایین آن فشار دهید تا اینکه گرفتگی رفع شود . اگر ورزش کردن طولانی باشد ، درحین فعالیت باید مایعات مصرف شود . ولی هنوز ماساژ دادن و کشیدن مایهپه های گرفته ترجیح داده می شود .

□□□

آپنه سبب بیماری های قلب می شود

نتایج بررسی با نشان می دهد ، افراد مبتلا به آپنه (قطع موقتی تنفس در هنگام خواب) ممکن است با مشکلات قلبی نیز مواجه شوند به گزارش سرویس علمی پژوهشی ، ایسکانیزو و به نقل از خبرگزاری رویترز ، طی مطالعاتی بر روی ۶ فرد مبتلا به آپنه مشخص شد اکثر این افراد مبتلا به بیماری های قلبی ، عروقی هستند .

به عقیده پژوهشگران افراد مبتلا به آپنه با خطر افزایش فشار خون مواجه هستند و همین عامل سبب بیماری های قلبی و گاهی اوقات منجر به مرگ افراد خواهد شد . پژوهشگران در تلاشند برای کاهش مرگ و میر و بیماری های قلبی درمانی موثر برای افراد مبتلا به آپنه دریابند .

□□□

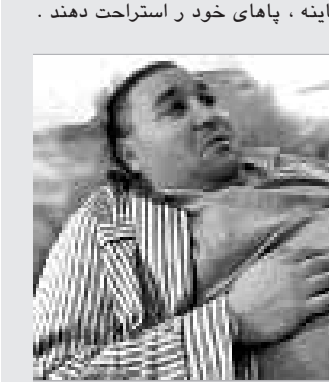
سودمندی فلفل برای امده و کبد



مصرف مقادیر کم فلفل در سلامت معده و کبد موثر است . خبرگزاری سلام ، مصرف مقادیر کم فلفل در سلامت معده و کبد موثر است . محققان مرکز ملی مطالعات مصر می گویند : فلفل قرمز و سبز و سایر فلفل ها به علت داشتن ماده کپسین علاوه بر اینکه موجب زخم معده نمی شود ، بلکه برای معده مفید است به شرطی که در مصرف آن زیاده روی نشود .

شده ، طوری طراحی شده که بتواند قدرت فوق العاده اسیدها و آنزیم های گوارشی را تحمل کند ، این وسیله هم می تواند حرکات گوارشی را تقلید کند و هم اعمال شیمیایی آن یعنی هضم غذاها را ، این دستگاه را به کامپیوتر با نرم افزاری ویژه وصل کرده اند که اطلاعات مربوط به وقایع داخل دستگاه را پردازش کنند . محققان امید دارند با ساخت این وسیله بتوانند چگونگی کار دستگاه گوارش را بهتر بفهمند . اما این دستگاه ظاهرا برای گروه های دیگر هم جالب بوده است . برای مثال ؛ یک شرکت غذایی هم ابراز علاقه کرده است که شوه هضم محصولات تولیدی اش را با این دستگاه آزمایش شود . در حالی که یک مرکز تحقیقاتی دیگر پیشنهاد داده است ، با وارد کردن خاک به این دستگاه واکنش معده واقعی را با خاک خوری بعضی بچه ها و بزرگسالان حدس بزنند .

نیاید با پای برهنه راه برونند (حتی روی فرش مکت) ، زیرا حس کف پای آنها کاهش یافته و ممکن است بدون اینکه بیمار متوجه شود ، پا دچار پارگی یا بریدگی شود . ۲- در صورت وجود یک ضایعه جدید ، تورم ، درد یا پا هر گونه زخم یا تاول ، فوراً پزشک خود را آگاه نمایند و تا زمان معاینه ، پاهای خود را استراحت دهند .



محیط سبزی که در آن قرار داریم باز حمت فراوان کارگران زحمت کش به ثمرش در حفظ آن کوشا باشید (سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری پندر عباس)