زندگی سلام
سه‌شنبه
۲۳ بهمن ۱۴۰۳
۱۲ شعبان ۱۴۴۶
۱۱ فوریه ۲۰۲۵
شماره ۲۹۲۳

محافظت از پاهای سرمازده

مراقبت از پاها در هوای سرد زمستانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند اما چه کارهایی باعث حفاظت از پاها و پیشگیری از سرمازدگی آن‌ها می‌شود؟

وقتی هوا خیلی سرد می‌شود و زمستان آن روی خودش را نشان می‌دهد حفاظت از پاها به‌خصوص برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت یا کودکانی که توانایی بیان ناراحتی خود را ندارند، بسیار اهمیت پیدا می‌کند. انگشتان یخ کرده را نادیده نگیرید چون حفاظت از انگشتان پا در زمستان برای راحتی و جلوگیری از مشکلاتی مانند یخ‌زدگی یا التهاب ناشی از سرما، حیاتی است. به‌احتمال زیاد شما هم در روزهای فوق‌العاده سرد، حتی وقتی جوراب و کفش پوشیدید این حس را تجربه کردید که دارید از سرما، انگشتان پایتان را از دست می‌دهید و آن‌ها حسابی یخ‌زده و بی‌حس شدند. در این طور مواقع که انگشتان پا از سرما بی‌حس می‌شوند، خطر زمین خوردن و آسیب‌های جدی و شکستگی بالا می‌رود. حالا که در روزهای سرد و زمستانی قرار داریم بد نیست با چند راهکار از پاها و به‌ویژه انگشتان‌تان در هوای سرد و زمستانی محافظت کنید.

۱ پوشیدن کفش‌های مناسب

کفشی را انتخاب کنید که مخصوص هوای سرد طراحی شده باشد. کفش‌های ضدآب و عایق، پاهای شما را گرم و خشک نگه می‌دارند که در شرایط برفی یا مرطوب ضروری است.

مطمئن شوید که کفش‌های زمستانی شما سالم و بدون سوراخ است و رطوبت هیچ‌جوری نمی‌تواند به پایتان برسد. بهتر است در چنین روزهایی به سراغ کفش‌های ساق‌دار بروید.

۲ لایه‌بندی جوراب‌ها

شاید به چشم نیاید اما واقعا دو لایه جوراب می‌تواند به حفظ دمای پاها کمک کند. لایه اول باید جوراب نازک و جذب کننده رطوبت باشد تا عرق پا جذب شود. لایه دوم باید جوراب ضخیم و گرم باشد. داشتن چند جفت جوراب یدکی برای تعویض در طول روز هم می‌تواند مفید باشد. هر زمان احساس کردید جوراب شما نم‌دار است، آن را با جوراب خشک عوض کنید. این به پاهایتان کمک می‌کند تا انگشتان پا را مقابل سرمای زیاد محافظت کنند.

۳ مراقبت از پاها

عرق کردن پاها در جوراب‌های دولایه، چکمه و کفش‌های ضدآب زمستانی، خطر عفونت بین انگشتان پا را افزایش می‌دهد. بهتر است پس از رسیدن به خانه، جوراب‌های خود را تعویض کنید و پاهای خود را خشک و تمیز نگه دارید. اگر قرار است تمام طول روز کار کنید، هر از گاهی پاها را از کفش بیرون آورید و آن‌ها را در هوای آزاد نرمش و ماساژ دهید تا گردش خون به راحتی در آن‌ها جریان یابد. به‌طور کلی نگه‌داشتن پاها به مدت طولانی در کفش آن هم در هوای سرد توصیه نمی‌شود.

۴ دوری از قدم‌زدن طولانی در برف و یخ

راه رفتن طولانی مدت در برف و یخ می‌تواند به انگشتان پا فشار وارد کند و خطر یخ‌زدگی را افزایش دهد. در صورت امکان، مسیرهای کوتاه‌تر را انتخاب و در فواصل منظم استراحت کنید تا پاهایتان از سرمای زیاد در امان باشد.

۵ محافظت از پاها در بیماران دیابتی

بیماران دیابتی باید به‌ویژه مراقب پاهای خود باشند، زیرا افت دمای بدن می‌تواند برای آن‌ها خطرناک باشد. استفاده از جوراب‌های مخصوص بیماران مبتلا به دیابت و بررسی مداوم پاها برای هر گونه نشانه‌های آسیب یا عفونت احتمالی، ضروری است. به نشانه‌ها اهمیت دهید و سعی کنید در فصل سرما بیشتر مراقب پاهایتان باشید.

۶ مراقبت از کودکان

بیشتر کودکان نوپا، به‌ویژه اگر سرگرم بازی باشند، نمی‌توانند احساس درد یا سرمازدگی پاها را به‌خوبی بیان و از چیزی که اذیت‌شان می‌کند صحبت کنند. پیش از بیرون بردن کودکان، مطمئن شوید که کفش و جوراب آن‌ها نم‌دار یا خیس نیست و مرتب انگشتان پاهای آن‌ها را برای نشانه‌های سرمازدگی احتمالی معاینه کنید. کودکان بیش از بزرگسالان به کفش و جوراب یدکی نیاز دارند.

هشدار در نهایت در صورت مواجهه با هر گونه یخ‌زدگی یا سرمازدگی در انگشتان دست یا پا، لباس‌های خیس و زیورآلات فرد را به‌سرعت درآورید و به مراکز درمانی مراجعه کنید. پزشکان هشدار داده‌اند که هیچ‌گاه نباید عضو یخ‌زده بدن را با حرارت آتش یا بخاری گرم کرد یا محل یخ‌زده را ماساژ داد.

بیشتر بدانیم

چه چیزهایی بعد از واکسن در انتظارتان است؟

کودکان

واکسن‌ها از کودک شما در برابر بیماری‌های جدی مانند فلج اطفال، سرخک و سیاه‌سرفه محافظت می‌کنند اما مانند همه داروها، گاهی اوقات می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند. بیشتر اوقات، این واکنش‌ها طبیعی و بی‌ضرر هستند. دانستن این که چه چیزی رایج و چه چیزی غیرعادی است، به شما کمک می‌کند تا بعد از واکسن فرزندتان، خیال‌تان راحت شود.

واکنش‌های طبیعی به واکسن‌ها

واکسن‌ها با استفاده از بخش‌هایی از بیماری‌هایی ساخته می‌شوند که از کودک شما محافظت می‌کنند، اما خود باعث ایجاد بیماری نمی‌شوند. آن‌ها به بدن فرزند شما می‌گویند که برای مبارزه با این بیماری‌ها، پروتئین‌های خونی به نام آنتی بادی بسازد. به عنوان مثال، پس از واکسن سیاه سرفه، اگر کودک شما با بیماری واقعی تماس پیدا کند، بدن او آن را تشخیص داده، ابزار مناسبی برای حمله به آن خواهد داشت.

واکنش‌های خفیف پس از واکسن نشان می‌دهد که این واکسن کار می‌کند. این علایم نشانه این است که بدن کودک شما در حال ساخت آنتی بادی‌های جدید است. به طور معمول، این واکنش‌ها در عرض چند روز خود به خود از بین می‌روند. رایج‌ترین آثاری که ممکن است مشاهده کنید عبارتند از: حساسیت، قرمزی یا تورم خفیف در محل تزریق، تب با درجه پایین، مشکل در خواب. بعضی از واکنش‌های کمتر رایج مانند استفراغ کردن، از دست دادن اشتها و خواب‌آلودگی هم ممکن است پیش بیاید. این عوارض جانبی باید بدون هیچ درمانی از بین بروند.

چه زمانی وقت مراجعه به پزشک است؟

اگر کودک شما به برخی واکسن‌ها حساسیت دارد، متوجه علایمی می‌شوید که یک جای کار اشتباه است. به طور معمول، این واکنش‌ها به سرعت پس از واکسن، در عرض چند دقیقه یا چند ساعت اتفاق می‌افتد. یک قانون کلی خوب این است که مراقب هر چیزی که غیرعادی به نظر می‌رسد، مانند تغییر خلق‌وخو یا رفتار، تب بالا یا ضعف باشید. برخی علائم خاص که باید به دنبال آن‌ها باشید عبارتند از: مشکلات تنفسی مانند خس‌خس سینه، گرفتگی صدا، کهیر، رنگ‌پریدگی تورم در صورت یا گلو، تب بالا یا تشنج. یکی از دیگر نشانه‌ها این است که نوزاد یا کودک شما به مدت ۳ ساعت یا بیشتر به‌طور غیرقابل کنترل گریه کند. در این طور مواقع بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت کودک را بررسی کند.

تازه‌ها

تنظیم ساعت خواب با این ۳ خوراکی

اگر شما هم کابوس‌های شبانه را تجربه می‌کنید یا شب‌ها خواب آرامی ندارید، بد نیست که در تغذیه خود تجدید نظر و غذاهایی را مصرف کنید که دارای خواص خواب‌آور هستند و باعث سنگینی شما نمی‌شوند. بعضی از خوراکی‌ها و مواد غذایی حاوی هورمون‌های تنظیم کننده خواب مانند ملاتونین و سروتونین هستند. برخی دیگر نیز حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی خاص مانند منیزیم و ملاتونین هستند که باعث می‌شوند سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابید.

بادام | بادام می‌تواند به افزایش کیفیت خواب کمک کند؛ این خاصیت ناشی از وجود ملاتونین در این خوراکی است. ملاتونین ساعت داخلی بدن را تنظیم می‌کند و به بدن سیگنال می‌دهد که برای خواب آماده شود. بادام همچنین منبع بسیار خوبی از منیزیم است. مصرف مقادیر کافی منیزیم، به‌ویژه در کسانی که بی‌خوابی دارند، به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

لبنیات | محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست منابع شناخته‌شده تریپتوفان هستند. تریپتوفان در افزایش تولید ملاتونین و در نتیجه بهبود کیفیت خواب مؤثر است.

طبق تحقیقات، نوشیدن یک لیوان شیر پیش از رفتن به رختخواب، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. برای بهره‌مندی از فواید این خوراکی‌ها در زمینه بهبود کیفیت خواب بهتر است آن‌ها را ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب مصرف کنید.

ماهی‌های چرب | اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین D موجود در ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی تن و قزل‌آلا) پتانسیل افزایش کیفیت خواب را دارند، زیرا پژوهش‌ها نشان داده است که این دو ماده باعث افزایش ترشح سروتونین می‌شوند. خوردن این ماهی‌ها به عنوان شام به شما کمک می‌کند سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابید.

عضو اتحادیه پاسارگادبار
سناباد ۳۸۴۶۲۵۲۵ | احمدآباد ۳۸۴۶۳۷۱۰ | بهشتی ۳۸۴۶۳۷۱۲ | کوهسنگی ۳۸۴۶۳۷۱۱
شهر، شهرستان مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶
مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد)

خدمات ساختمانی
آهن آلات و ضایعات
آهن ،کارتن ،لاک آلومینیوم،مس ، برنج و ... ۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷
ضایعات صداقت
خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶ بیرجندی ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
ضایعات (بیرجندی)
خرید انواع ضایعات آهن،آلومینیوم،مس برنج،شیرآلات،پکیج، موتورخانه،شوفاژ،درب و پنجره،کابینت،آبگرمکن لوازم اقساطی منزل و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت خریداریم ۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
ضایعات بیرجندی خریدانواع ضایعات
آهن،آلومینیوم،مس، برنج،شیرآلات،کابینت، آبگرمکن وخرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶
ضایعات عدالت خریدانواع ضایعات
آهن،آلومینیوم،مس، برنج،شیرآلات،کابینت، آبگرمکن وخرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰
اجرای سقف
اجرای سازه نگهبان-سازه معکوس خاکبرداری-فندانسیون سازه بتنی-اسکلت فلزی سقف بتنی متال دک کامپوزیت-کرومیت(تیرچه بلوک) دیوار برشی-استخر ۳۸۴۲۱۶۹۵۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸
تخریب ساختمان
تخریب ساختمان
خرید ضایعات آهن میلگرد آلومینیوم خاکبرداری اجاره بیل
تخریب بتن سنگ ۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷ ۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹
درب و پنجره
تولید پنجره دوجداره آلومینیوم ، UPVC توری ، پلیسه و ثابت و(تعمیرات) ۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳
عایق رطوبتی
آسفالت،راهسازی محوطه، کوچه باغ کلی و جزئی (در تمام نقاط شهر) اقساط بلندمدت،ضمانت ۱۰ ساله و بیمه نامه ۷ ساله ۳۷۵۷۴۱۲۲ ۰۹۱۵۷۰۰۴۹۲۶ ۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶
سایر خدمات ساختمانی
کانال کولر
قیمت مناسب، فرصت استثنایی ۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵
تزئینات داخلی (ظاهی، پوشش های سلولزی، و الیافی)
نقاشی نظری ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴
تبلیغات
با اطلاعات زیاد و اضافه در خاطر مخاطب جا نمی افتد
خدمات منزل و تعمیرات
نظافتی
جام جم برتردر امور نظافتی
تخصص در شستشو ،خشکشویی مبلمان- فرش-موکت با دستگاه مجهز با ضمانت اعزام کارگر ۳۶۰۸۸۴۱۶-۳۳۱۲۲۶۶۱ ۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴
پکیج و آبگرمکن
آبگرمکن مجاز قائم
تعمیروتعویض منبع آبگرمکن ساخت مخازن تحت فشار ۰۹۳۸۳۵۰۸۲۸۵ ۳۶۵۸۳۳۷_۳۶۰۸۶۶۶۸
آبگرمکن مجاز عدالت
تعمیروتعویض منبع آبگرمکن تعمیرات جوشکاری بوتان تمام نقاط شهر ۰۹۳۶۳۷۳۷۹۸۵
سم پاشی
علوم تحقیقات زیست محیطی با گواهینامه بایر /علوم پزشکی سمپاشی/ مبارزه با جوندگان ۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸-۳۲۲۲۸۱۸۳
آنتن
آنتن آسمان
ارزانتر از همه جا
نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون گیرنده دیجیتال، فروش و نصب پایه دیواری تلویزیون LCD و LED تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع سیارفوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰ قاسم آباد، وکیل آباد، آزادشهر و احمدآباد ۳۵۲۳۳۰۰۹ فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰ سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد، دانشگاه ۳۵۲۴۸۳۵۴
حمل و نقل
جرثقیل-لیفتراک
جرثقیل دوستان
شبانه روزی جرثقیل سبک و سنگین ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
اتوبار و وانت بار
ملت بار مشهد
خاوراتاق بزرگ کارگرحرفه ای ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷
استخدام
امور رستوران
رستوران راستگو
-کاپیتان اوردر -سالن دار خانم و آقا -منقل دار ذغالی حرفه ای -کمک آشپز حرفه ای آقا -نگهبان تمام وقت با جای خواب حقوق و مزایا عالی به صورت تک شیفت و دو شیفت ۰۹۱۵۸۹۰۰۰۴۱ مراجعه حضوری ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر
اهدای خون هدیه ارزشمند به انسانها برای زندگی
امور هتل
مجموعه اقامتی و تالارهای خانه شهید استخدام می کند:
-آشپز مسلط به غذاهای ایرانی و فرنگی با سابقه کار در هتل های سه ستاره به بالا ۲ نفر حقوق قانون کار
-آشپز مسلط به غذای ایرانی و مسلط به پخت غذای تالار ۲ نفر حقوق قانون کار
-نیروی پذیرش شیفت شب از ساعت ۲۳ الی ۷ صبح مسلط به زبان عربی و انگلیسی وسه سال سابقه کار در هتل های ۳ستاره به بالا ۱ نفرحقوق قانون کار
-نیروی پذیرش شیفت صبح از ساعت ۷ الی ۴عصر ترجیحا خانم مسلط به زبان عربی و انگلیسی وسه سال سابقه کار در هتل های ۳ستاره به بالا ۱ نفر حقوق قانون کار
-نیروی اداری مسلط به کار در دفتر تالار یک نفر ساعت کاری ۷ الی ۱۵ حقوق قانون کار
-نیروی بلمن دو نفر ساعت کاری ۷ الی ۱۹ و ۱۹ الی ۷ صبح حقوق قانون کار
-نیروی خانه داری خانم با ۵ سال سابقه به بالا ساعت کاری ۷ الی ۱۶ عصرحقوق قانون کار
-نیروی خدمات خانم برای دفتر مدیر عامل با تاییده حسن انجام کار از کار قبل حقوق قانون کار
آدرس :حد فاصل چهارراه عنصری و میدان هفده شهریور مجتمع فرهنگی خانه شهید
مراجعه از ساعت ۱۴ الی ۱۷
تراشکار وجوشکار
به تعدادی جوشکار ماهر CO_2 نیازمندیم ۳۷۴۱۵۳۹۴
حسابدار
یک شرکت معتبر پیمانکاری به چندنفر پرسنل حسابداری نیازمنداست ۳۶۰۹۳۴۲۱ داخلی ۱ ۰۹۱۵۵۸۳۳۲۲۰
خیاط و چرخکار
به چند نفر خانم سردوزکار و بردست در کارگاه خیاطی بانوان نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۲۳۴۹۰
سرایدار و نگهبان
به تعدادی نیروی آموزش دیده محافظ مسلح جهت حفاظت در بانک ملت شهرستان رباط سنگ نیازمندیم با حقوق و مزایای مکفی ۰۹۱۵۳۱۵۰۶۷۲
فروشنده و صندوقدار
فروشنده برای فروشندگی کفش نیازمندیم. ۰۹۱۵۳۰۸۹۷۱۴ فقط حضوری نبش دانشگاه ۱۰-کفش گلبرگ
کارمند اداری
استخدام نیروی بازاریاب و فروش فیبر نوری مخابرات
شرکت توسعه ارتباطات هوشمند آشنای ایرانیان به منظور گسترش خدمات خود در حوزه فیبر نوری به دنبال جذب نیروی بازاریاب و فروش فیبر نوری می باشد
شرایط مورد نیاز :
حداقل مدرک تحصیلی فوق دیپلم
توانایی برقراری ارتباط موثر و قوی با مشتریان
روحیه کارتیمی
مزایای شغلی:
حقوق قانون کار و بیمه
آموزش های تخصصی در زمینه محصولات و خدمات فیبر نوری
لطفا متقاضیان باشماره همراه ۰۹۱۵۸۹۴۱۴۰۰ تماس حاصل نمایند
کارمندادای خانم جهت
کار دفتری باحقوق عالی وبیمه به صورت نیمه وقت نیازمندیم ۰۹۰۵۵۷۰۹۶۵۹
قالیشویی ومبل شویی سلطانی
شستشوی صد درصد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر
۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹
لوله بازکنی مشهد
۵۰٪ تخفیف وفقط در ۱۵ دقیقه
رفع نم بدون خرابی با تکنولوژی نانو ۱۰۰٪ تضمینی
تشخیص ترکیدگی با دستگاه دیجیتال با ضمانت نامه ۵ ساله
احمدآباد ۳۸۴۶۷۳۲۱ | هاشمیه ۳۸۸۱۰۶۸۱ | قاسم آباد ۳۶۰۱۲۷۳۸ | شاندیز، طرقبه ۰۹۳۰۴۷۷۱۳۸۶
معلم ۳۶۰۱۲۷۳۸ | وکیل آباد ۳۵۰۹۷۹۵۵ | سجاد ۳۷۶۶۰۸۲۶
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۳ | امام رضا ۳۸۵۸۰۴۹۱ | دانشجو ۳۸۶۴۶۷۶۵
تمام نقاط مشهد ۰۹۱۵۷۶۰۸۰۱۸
سفارش آنلاین www.khorasanet.ir اطمینان سفارش ۲۴ ساعته دقت برداخت آنلاین سرعت آسایش
خراسان KHORASANET.IR