دور زدن ویروس گوارشی با چند نکته ساده!

آشنایی با نشانه‌ها و درمان ویروس ناخوانده تابستان که گرما را برایتان کلافه‌کننده‌تر خواهد کرد

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

شاید در روزهای گذشته گذر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان به‌خصوص کودکان به‌خاطر ویروس گوارشی، به مطب دکتر و درمانگاه افتاده باشد. شیوع ویروس گوارشی در تابستان موضوع جدیدی نیست اما می‌تواند به‌معنی واقعی کلمه فرد را برای چند روز از کار و زندگی بیندازد و در این گرمای هوا، واقعا کلافه‌کننده باشد. اما جلوی این ویروس را با رعایت چند نکته ساده می‌توان گرفت. اگر دوست دارید اسیر این ویروس گوارشی نشوید، این مطلب را بخوانید.

چطور سر و کله ویروس معده پیدا می‌شود؟
ویروس معده یک میکروارگانیسم عفونی میکروسکوپی است که می‌تواند از طریق منافذ بدن مانند دهان، بینی و چشم‌ها وارد دستگاه گوارش شما شود. این ویروس می‌تواند باعث التهاب دردناک شود زیرا به بافت‌های شما حمله می‌کند. چهار نوع ویروس معده رایج وجود دارد که با باکتری‌های عفونی معده متفاوت هستند زیرا از نظر فنی زنده نیستند. ویروس‌ها برخلاف باکتری‌ها برای رشد و تکثیر باید از سلول‌های بدن شما استفاده کنند و در کلونی رشد نمی‌کنند. آن‌ها را نمی‌توان با آنتی‌بیوتیک درمان کرد، زیرا این داروها فقط علیه سلول‌های باکتریایی عمل می‌کنند. رایج‌ترین ویروس‌های معده عبارت‌اند از: نوروویروس، آدنوویروس، روتاویروس و آستروویروس.

راه‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس معده
برخی از رایج‌ترین علایم ویروس معده پس از عفونت توسط یک ویروس معده شامل این موارد است: درد یا گرفتگی در شکم، از دست دادن اشتها، سردرد و درد عضلانی و مفاصل، عرق کردن حتی زمانی که در معرض گرما نیستید، پوست سرد و مرطوب، اسهال بیش از سه بار در روز، تب و لرز و حالت تهوع و استفراغ. اما برای پیشگیری چه باید کرد؟

شستن دست‌ها با آب گرم و صابون| همیشه پس از استفاده از سرویس بهداشتی یا قبل از شروع آماده‌سازی غذا دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

خودداری از استفاده از وسایل مشترک با افراد بیمار| این شامل بشقاب، قاشق و چنگال، حوله یا هر چیز دیگری که ممکن است با چشم، بینی یا دهان فردی که ویروس دارد تماس پیدا کند، می‌شود.

خودداری از خوردن غذاهای نپخته| از مصرف غذاهای خام مانند غذاهای دریایی یا گوشت و سبزیجات نیم‌پخته که می‌توانند باکتری‌ها یا ویروس‌های عفونی را حمل و بیماری را بدتر کنند، خودداری کنید.

شستن مناطق آغشته به گوشت و سبزی| هر منطقه‌ای که در آن گوشت خام یا سبزیجات را می‌پزید یا آماده می‌کنید، ضدعفونی کنید تا میکروب‌های عفونی که می‌توانند باعث بیماری‌های ناشی از غذا شوند، از بین بروند.

توجه به آب آشامیدنی در سفر| آب شیر در مکان‌های مختلف می‌تواند انواع مختلفی از ویروس‌ها و سایر میکروب‌های عفونی را حمل کند که ممکن است بدن شما به آن‌ها عادت نداشته باشد. در این مکان‌ها تا حد امکان آب بطری حمل کنید.

اهمیت واکسن روتاویروس| اگر فرزند خردسال دارید، مطمئن شوید که آن‌ها علیه روتاویروس واکسینه شده‌اند: کودکان واکسینه نشده زیر ۳ سال بیشتر در معرض خطر ابتلا به عفونت‌های ویروس معده هستند، به خصوص اگر در اطراف کودکان زیادی باشند.

سوالات متداول درباره ویروس معده

۱ آیا ویروس معده مسری است؟
ویروس معده، به‌ویژه زمانی که توسط نوروویروس ایجاد می‌شود، بسیار مسری است. زمانی که در معرض مدفوع یا استفراغ فردی که ویروس دارد قرار می‌گیرید یا اگر اشیایی را لمس کنید که با ویروس آلوده شده‌اند، گسترش می‌یابد.

۲ ویروس معده در بزرگ‌سالان و کودکان چقدر مسری است؟
ویروس معده در بزرگ‌سالان و کودکان از ۱۰ روز تا ۲ هفته پس از بیمار شدن مسری است. شما همیشه علایم ویروس معده را هنگام اولین مواجهه و حتی پس از بهبودی نشان نمی‌دهید. حتماً حداقل یک هفته پس از پایان علایم، اقدامات پیشگیرانه را دنبال کنید.

داده تصویری

۷ اشتباه رایج در تامین آب بدن

فوت و فن

راه‌های رفع بوی آب در آب‌سرد کن

در روزهای گرم تابستان، بو گرفتن آب در یخچال می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. شناسایی منبع این بو و روش‌هایی برای رفع آن ضروری است تا زندگی شما را مختل نکند.

دلایل بو گرفتن آب

ماندن آب در آب‌سرد کن| اگر از آب سرد کن استفاده نمی‌کنید، توصیه می‌شود آب آن را تخلیه کنید.

عدم نظافت علت بو گرفتن آب سرد کن| برای جلوگیری از این بو، فضای داخلی یخچال به‌ویژه آب سرد کن باید به‌طور منظم تمیز و ضدعفونی شود. روش‌های مختلفی برای این کار وجود دارد و شما می‌توانید از مواد طبیعی استفاده کنید. بهتر است که قبل از تمیز کردن یخچال، آن را از برق بکشید. نکته مهم دیگر این است که مواد مختلف را با هم ترکیب نکنید و از پارچه‌های نرم و پنبه‌ای استفاده کنید.

فیلتر بی‌کیفیت علت بوی بد آب سرد کن| یکی از علت‌هایی که می‌تواند باعث بوی ناخوشایند یخچال یا آب سرد کن شود، تعویض دیرهنگام فیلتر و استفاده از فیلترهای بی‌کیفیت است. بنابراین ماهانه فیلتر یخچال را عوض کنید. فیلتر با کیفیت علاوه بر طول عمر زیاد، بوی بد هم نمی‌دهد و نیاز به تعویض کمتری دارد.

پوست و مو

۶ بیماری پوستی که در باشگاه خودشان را نشان می‌دهند!

ممکن است بعد از تمرین به جای حس خوب ورزش، با خارش، لکه‌های پوستی یا عفونت روبه‌رو شوید؛ متخصصان ۶ بیماری پوستی شایع در میان ورزشکاران را معرفی کرده‌اند.

۱ عفونت باکتریایی| در این وضعیت خوشه‌هایی گرد از لکه‌های قرمز و پوسته‌پوسته روی پوست پدیدار می‌شود که روی آن‌ها زرد رنگ است.

۲ ضایعات تبخالی| ویروس هرپس سیمپلکس موجب بروز تبخال در اطراف دهان فرد می‌شود. البته این ویروس ممکن است به نقاط دیگر بدن هم سرایت کند. تاول‌ها معمولا پس از چند روز پوسته‌پوسته شده و در ۲ تا ۳ هفته برطرف می‌شوند.

۳ عفونت‌های قارچی| گاهی اوقات پوست بدن، پوست سر و ناخن‌ها به عفونت‌های قارچی مبتلا می‌شوند. این عفونت‌ها روی پوست معمولا به صورت لکه‌های گرد و قرمز با لبه‌های پوسته‌دار ظاهر می‌شوند. شایع‌ترین این عفونت، قارچ پای ورزشکار است که معمولا به‌علت تعریق زیاد پا در کفش یا پابرهنه راه رفتن در رختکن باشگاه ورزشی پیش می‌آید.

۴ گال| این موجودات ریز میکروسکوپی زیر پوست بیمار لانه می‌کنند و موجب خارش بسیار شدید، جوش‌های پوستی و گاهی خطوط باریک روی پوست می‌شوند.

۵ شپش| بیشتر مردم تصور می‌کنند شپش فقط وارد موها می‌شود، اما باید گفت که این آلودگی انگلی ممکن است پوست باقی نقاط بدن را درگیر کرده و موجب خارش شدید شود. با شست‌وشوی بدن و وسایل آلوده با آب گرم و صابون می‌توان از شر آن‌ها خلاص شد.

۶ زگیل آبکی| این نوع زگیل معمولا در چین‌های بدن مانند زیر بغل، آرنج و پشت زانوها ایجاد می‌شود. زگیل‌های آبکی را می‌توان با داروهای موضعی، فریز کردن و برداشتن ضایعات با ابزارهای پزشکی درمان کرد. البته ممکن است آن‌ها به‌خودی خود پس از چندین ماه درمان شوند.

خانواده و مشاوره

داده تصویری

هنر انتقاد کردن

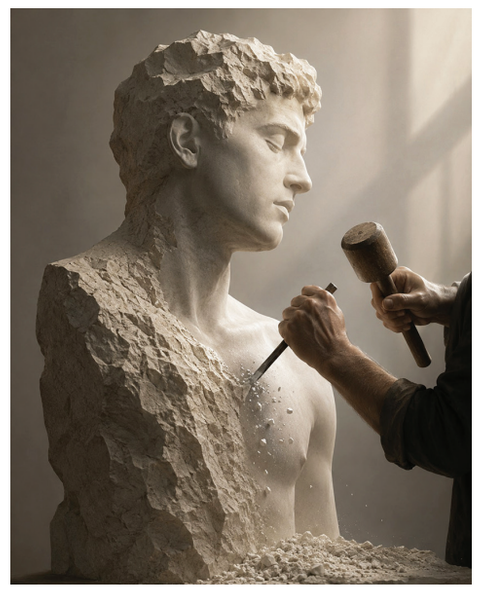
انتقاد زمانی سازنده است که به جای سرزنش، راه گفت‌وگو را باز کند؛ انتخاب زمان مناسب، لحن درست و تمرکز بر رفتار، مهم‌ترین اصول یک انتقاد مؤثر هستند

زهرا فولادی | کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی

انتقاد کردن بخش جدایی‌ناپذیر روابط انسانی است. همه ما در زندگی روزمره، چه در محیط خانواده و چه در محل کار یا میان دوستان، گاهی لازم می‌بینیم رفتار یا عملکرد فردی را مورد نقد قرار دهیم. اما آنچه اهمیت دارد، شیوه بیان این انتقاد است. یک انتقاد درست می‌تواند باعث اصلاح رفتار، افزایش صمیمیت و رشد فردی شود، در حالی که همان انتقاد اگر با سرزنش، تحقیر یا عصبانیت همراه باشد، نتیجه‌ای جز دلخوری و فاصله گرفتن افراد از یکدیگر نخواهد داشت. بنابراین، انتقاد کردن هم مثل هر مهارت دیگری نیازمند یادگیری و تمرین است. در مطلب امروز روش‌های صحیح انتقاد کردن را مرور می‌کنیم:

انتقادی که مؤثر واقع می‌شود

۱ زمان و مکان مناسبی را برای انتقاد انتخاب کنید
یکی از مهم‌ترین اصول یک انتقاد مؤثر، انتخاب زمان و مکان مناسب است. اگر فرد مقابل خسته، عصبانی، نگران یا درگیر مسئله‌ای باشد، احتمال این که حرف ما را با آرامش بشنود بسیار کم است. همچنین انتقاد کردن در حضور دیگران معمولا باعث احساس شرمندگی و کاهش عزت‌نفس فرد می‌شود و او را در موضع دفاع قرار می‌دهد. بهتر است زمانی را انتخاب کنیم که هر دو نفر فرصت کافی برای صحبت داشته باشند و فضای گفت‌وگو آرام و بدون تنش باشد. علاوه بر زمان و مکان، لحن و تن صدای ما نیز اهمیت زیادی دارد. حتی اگر حرف درستی بزنیم، اما آن را با صدای بلند، تند یا همراه با عصبانیت بیان کنیم، احتمال دارد نتیجه کاملا برعکس شود. استفاده از لحنی آرام، محترمانه و دوستانه باعث می‌شود طرف مقابل احساس امنیت بیشتری کند و با ذهنی بازتر به صحبت‌های ما گوش دهد. شیوه بیان انتقاد از خودِ انتقاد مهم‌تر است!



۲ رفتار را نقد کنید، نه شخصیت را
یکی از اشتباهات رایج این است که هنگام انتقاد، شخصیت افراد را زیر سوال می‌بریم. برای مثال، گفتن «تو آدم بی‌مسئولیتی هستی» با گفتن «این کار مسئولانه نبود» تفاوت زیادی دارد. در حالت اول، فرد احساس می‌کند ارزش و شخصیت او مورد حمله قرار گرفته است، اما در حالت دوم تنها درباره یک رفتار مشخص صحبت می‌شود. رفتارها قابل تغییر هستند، اما برچسب زدن به شخصیت افراد معمولا باعث مقاومت، ناراحتی و حتی کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود. بنابراین بهتر است به‌جای قضاوت درباره افراد، روی همان رفتار یا اتفاقی که باعث ناراحتی شده تمرکز کنیم.

۳ انتقاد را تا حد امکان حضوری بیان کنید
بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند ناراحتی یا انتقاد خود را از طریق پیامک یا شبکه‌های اجتماعی بیان کنند، اما این روش همیشه انتخاب مناسبی نیست. در پیام‌های متنی، لحن صدا، حالت چهره و زبان بدن وجود ندارد و همین مسئله می‌تواند باعث سوءبرداشت شود. گفت‌وگوی حضوری این فرصت را فراهم می‌کند که طرفین احساسات و منظور واقعی خود را بهتر منتقل کنند. همچنین اگر ابهامی ایجاد شود، همان لحظه قابل برطرف شدن است. وقتی فرد مقابل آرامش، احترام و صداقت را در چهره و لحن ما ببیند، احتمال پذیرش انتقاد بیشتر خواهد شد. اگر امکان دیدار حضوری وجود نداشت، تماس تلفنی معمولا گزینه مناسب‌تری نسبت به پیام نوشتاری است.

۴ راه‌حل نیز ارائه دهید
هدف از انتقاد، تنها بیان مشکل نیست، بلکه کمک به یافتن راه‌حل است. پس از مطرح کردن مسئله، بهتر است پیشنهادهای عملی و قابل اجرا ارائه دهید و در صورت امکان از فرد بخواهید نظر خود را نیز بیان کند. مشارکت در پیدا کردن راه‌حل، احساس همکاری و مسئولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد. انتقادی که همراه با پیشنهاد باشد، امیدبخش‌تر و سازنده‌تر است و فرد احساس می‌کند برای پیشرفت او ارزش قائل هستید.

۵ سرزنش نکنید، احساس خود را بیان کنید
به جای استفاده از جملاتی مانند «تو همیشه این کار را می‌کنی» یا «هیچ‌وقت به حرف من گوش نمی‌دهی»، بهتر است احساس خود را بیان کنیم. برای مثال می‌توان گفت: «وقتی این اتفاق افتاد، ناراحت شدم» یا «احساس کردم نظر من نادیده گرفته شد.» این نوع بیان، حالت اتهام و سرزنش را کاهش می‌دهد و گفت‌وگو را به سمت حل مسئله هدایت می‌کند. بیان احساسات شخصی، فضای امن‌تری برای صحبت ایجاد می‌کند و احتمال همکاری طرف مقابل را افزایش می‌دهد.

۶ نقاط قوت را هم یادآوری کنید
هیچ فردی دوست ندارد فقط اشتباهاتش دیده شود. یادآوری توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت، باعث حفظ عزت‌نفس و افزایش انگیزه برای تغییر می‌شود. اگر فرد احساس کند که شما خوبی‌های او را هم می‌بینید، انتقاد را از روی دلسوزی و خیرخواهی تلقی خواهد کرد، نه از روی دشمنی. قدردانی از تلاش‌های او و تشویق پیشرفت‌های کوچک، احتمال اصلاح رفتار را بیشتر می‌کند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
اگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۲۴۰۳۰۶۰۱۳۰۰۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۷ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای احمد گنابادی بیمرغی فرزند محمد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۶۰/۴۵ متر مربع از پلاک شماره ۳۲۰ فرعی از ۲ – اصلی واقع در اراضی ده جویمند بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از ورثه خوجه کور (خواجه پور) مالک رسمی محرز گردیده است. لذا به موجب ماده۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده۱۳ آئین نامه مربوطه این اگهی در دو نوبت به فاصله۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی / کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیأت الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد با معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.م الف ۷۴۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۴/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ سید ضیاالدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۹۷۳۰۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۰۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای رضا امانی فرزند عزیزاله به شماره شناسنامه ۲۲۳۶ صادره از رشتخوار در ششدانگ یکباب ساختمان به به مساحت ۱۱۲/۸۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۱ فرعی از پلاک شماره ۲۲۷ اصلی واقع در اراضی یحیی آباد دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از سهم الارث مالک رسمی زهرا طباطبائی فرزقی و حسین حسینی نسب (نام قبلی نامبرده سردسته بوده) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۴۰۵۴۶۶شناسه۲۲۳۰۶۳۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۵/۱۴
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۹۷۲۶۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۳۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم فاطمه بنی اسدی فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۷ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۵۳/۶۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۸ فرعی از پلاک شماره ۲۲۷ اصلی واقع در اراضی یحیی آباد دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید حسین سر دسته محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.م الف ۴۰۵۴۶۸ شناسه ۲۲۳۰۶۵۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۴/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۵/۱۴
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۹۷۱۷۷