نوشیدنی‌های ممنوع برای مصرف دارو

برای مصرف دارو از نوشیدنی‌هایی استفاده نکنید که باعث تداخل دارویی می‌شود و اثر دارو را کم می‌کند

بیشتر بدانیم

شاید در بین ما هنوز هم عده‌ای باشند که گمان کنند مصرف قرص و دارو با بعضی از نوشیدنی‌ها مفید است اما از این نکته غافلیم که اگر نوشیدنی‌هایی مانند آب میوه یا نوشیدنی کافئین‌دار با دارو مصرف شود با کاهش اثر بخشی داروهای خاص، سلامت انسان را به خطر می‌اندازد. در ادامه به چهار نوشیدنی ممنوع برای مصرف دارو اشاره کرده‌ایم:

آب گریپ فروت

آب گریپ فروت بر ۵۰ نوع داروی مختلف، اثر منفی می‌گذارد (از جمله داروهای استاتین). گریپ فروت دارای ماده «فرانوکومارین» است که عملکرد پروتئین سیتوکروم در کبد را برای تجزیه داروها مختل می‌کند. اثر گریپ فروت بیش از ۲۴ ساعت در بدن باقی می‌ماند، حتی این مدت تا سه روز هم بیان شده است و تغییر زمان مصرف دارو نمی‌تواند مشکل را برطرف کند بلکه فرد باید صبر کند تا زمان تاثیر مصرف آب گریپ فروت بگذرد و بعد دارو را مصرف کند یا این که باید از نوشیدن آب گریپ فروت خودداری کنید.

آب انار

در آب انار آنزیمی وجود دارد که باعث شکسته شدن بسیاری از داروهای ضد فشار خون می‌شود. جالب است بدانید که اگر شما داروهایی مصرف می‌کنید که پزشکتان مصرف گریپ فروت را برای تان ممنوع کرده است از مصرف آب انار هم خودداری کنید .

شیر و دوغ

دوغ و شیر حاوی کلسیم است که برخی داروها با اتصال به آن از جذب کلسیم جلوگیری می کند. همچنین کلسیم با داروهای تیروئید تداخل ایجاد می کند. باید حداقل ۴ ساعت از زمانی که داروی تیروئید خورده‌اید، بگذرد ،سپس می‌توانید نوشیدنی حاوی کلسیم مانند شیر بنوشید.

کافئین (قهوه، چای سبز و نوشیدنی های انرژی زا)

مصرف کافئین همراه با داروهای محرک، می‌تواند تهدید جدی برای سلامت محسوب شود. مثلا، اگر از داروی افدرین، آسم و آمفتامین استفاده می کنید و همزمان نوشیدنی حاوی کافئین مصرف کنید ، برای سلامت شما خطرناک است. پتاسیم موجود در نوشیدنی های ورزشی، در صورت مصرف همزمان نوشیدنی با بعضی از داروهای قلبی یا داروهای ضد فشار خون، می‌تواند خطرناک باشد.

چای سبز

چای سبز و دیگر خوراکی های حاوی «ویتامین کا» مثل کلم بروکلی و کلم پیچ را نباید با داروهای رقیق کننده خون مثل کومارین یا وارفارین مصرف کرد، چون اثر بخشی آن‌ها به شدت کاهش می‌یابد.

پزشکی

بانوان

راهکارهای تنظیم قاعدگی

چرخه قاعدگی در زنان هر ۲۸ روز یک بار است اما کمتر از نیمی از زنان در سن باروری چرخه قاعدگی نامنظمی دارند. این به هم ریختگی علل مختلفی از جمله استرس دارد اما اگر در طولانی مدت ادامه یافت، بهتر است با پزشک متخصص در این باره مشورت کنید. در ادامه به چند روش برای تنظیم چرخه قاعدگی خواهیم پرداخت.

تغییر تغذیه

شما برای تنظیم چرخه قاعدگی خود باید در تغذیه خود تغییر ایجاد کنید و در اولین مرحله میزان کربوهیدرات و فیبر خود را کاهش و مصرف چربی‌های سالم مثل روغن ماهی، گردو و خوراکی‌های حاوی آهن نظیر اسفناج را افزایش دهید.

ورزش و تحرک

برای داشتن قاعدگی منظم حتما باید تحرک و فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود بگنجانید. لازم نیست حتما ورزش‌های سنگین انجام دهید پیاده‌روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه علاوه بر منظم کردن این چرخه، درد قاعدگی را هم کمتر می کند.

داشتن وزن متناسب

اگر اضافه وزن دارید دور از ذهن نیست که چرخه قاعدگی شما منظم نباشد. سطح بالا یا پایین چربی در بدن می‌تواند روی سیستم هیپوتالاموس، هیپوفیز و تخمدان که وظیفه تنظیم هورمون‌های جنسی را بر عهده دارند، تأثیر بگذارد. پس اگر چاق هستید نه برای متناسب بودن بلکه برای حفظ سلامتی خود به فکر کم کردن وزن خود باشید.

خواب کافی و کاهش استرس

داشتن خواب کافی و کاهش استرس چرخه قاعدگی شما را منظم خواهد کرد. کاهش سطح استرس می‌تواند به تحت کنترل داشتن سطح پروژسترون کمک و قاعدگی شما را تنظیم کند.

ترفند

چند ترفند برای خلاصی از موقعیت‌های ناخوشایند

اگر حین یک جلسه در گیر عطسه یا سرفه‌ای شدید که نه می‌رود نه می‌آید این مطلب را بخوانید:

برای همه ما پیش آمده که در موقعیت حساسی مثل یک جلسه کاری مهم حس کنیم قرار است عطسه کنیم اما عطسه نه می‌آید نه می‌رود پی کارش و فقط به ما استرس وارد می کند. غیر از عطسه، موارد دیگری هم از این موقعیت‌های خاص و ناخوشایند وجود دارد که با ترفندهای ساده‌ای می‌توان ماجرا را مدیریت کرد تا از شر آن حالت رها شویم. در ادامه چند موقعیت را بررسی می کنیم:

۱) اگر در گلوی خود حس قلقلک یا خارش کردید، گوش خود را بخارانید تا عصب‌های آن تحریک شود. انقباض ماهیچه‌ای ناشی از این کار خارش گلویتان را کمتر خواهد کرد.

۲) برای جلوگیری از یک عطسه بی‌موقع، زبان‌تان را به دندان‌تان فشار دهید؛ سقف دهان را ۵ تا ۱۰ ثانیه با زبان‌تان قلقلک دهید تا میل‌تان به عطسه کردن فروکش کند.

۳) اگر سرتان گیج می‌رود وسط کف دست‌تان را فشار دهید.

۴) برای رفع سکسکه انگشت شست‌تان را داخل دهان‌تان بگذارید و فوت کنید.

۵) برای این که جلوی اشک‌تان را بگیرید به بالا نگاه و نفس‌تان را حبس کنید.

در پایان به خاطر داشته باشید این تکنیک‌های ساده ممکن است برای همه عمومیت نداشته باشد؛ چون صرفاً براساس تجربه به دست آمده‌اند. در ضمن گاهی اوقات حبس عطسه یا سرفه می‌تواند عواقب ناخوشایندی برای سلامت شما داشته باشد.

دانستنی ها

احتمال نارسایی قلبی در مبتلایان به اچ‌آی‌وی بیشتر است

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی با خطر بیشتر نارسایی قلبی روبه‌رو هستند. «مایکل سیلور برگ»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه تحقیقاتی کایسر کالیفرنیا، در این باره می گوید: «بیماری قلبی عروقی سال‌های زیادی است که یک نگرانی مهم برای افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی بوده است.» به گفته محققان، داده‌های اولیه نشان می‌دهد که اچ‌آی‌وی ممکن است تأثیر بیشتری بر عملکرد قلب در زنان نسبت به مردان داشته باشد که بخشی از آن به دلیل هورمون‌ها و ضخیم شدن و اِسکار غیر طبیعی بافت قلب به نام فیبروز قلبی است.

خورشت

آشپزی من

خورشت یلدایی پیشنهاد نواب به خانم‌ها

مواد لازم برای ۴ نفر

- روغن - ۴ قاشق غذاخوری
- پیاز - ۴ عدد بزرگ (به صورت ریز خرد شود)
- سینه مرغ - ۸۰۰ گرم
- ادویه کاری - یک تا ۲ قاشق چای‌خوری
- نمک - نصف قاشق چای‌خوری
- آب‌جوش - ۲ لیوان

سس یلدایی

- آب انار تازه - یک فنجان
- رب انار (با مزه دلخواه) - ۲ قاشق غذاخوری
- دانه انار - یک عدد بزرگ (یا ۲ عدد کوچک)

۱- در تهیه خورشت، پیاز را به خوبی سرخ کنید، مرغ را به قطعات کوچک برش بزنید.

۲- هر وقت رنگ پیازها عوض شد، ادویه را اضافه کنید ۸،۷ دقیقه مرغ را سرخ کنید.

۳- دو لیوان آب جوش بریزید و روی حرارت کم بپزید. البته می توانید قطعات مرغ را درشت تر بگیرید اما زمان بیشتری بپزید.

تهیه سس: ۱- برای تهیه سس، آب انار و رب انار را در ظرف مناسب روی حرارت قرار دهید و بعد از کمی جوشیدن دانه انار را اضافه کنید و اجازه دهید به غلظت مناسب برسد. می توانید در صورت تمایل سس را کمی شیرین کنید.

۲- هنگام سرو خورشت سس را روی آن بریزید و با برنج میل کنید.

کارت مجوز کار به نام محمد مهدی موسوی
فرزند سید حسن علی به شماره پاسپورت ۲۲۷۳۰۹۷ مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۵۲۴۵۷/ش

کارت سبز وانت آریسان سفید صدفی روغنی مدل ۹۵
به شماره انتظامی ۲۴ایران ۹۱۶ و ۶۶ وشماره موتور 118J0016686 و شماره شاسی NAAB66PE5GV650296 بنام رحیم خرسان به شماره ملی 4519982219 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۲۴۶۳/ل

اصل قرارداد فروش یک قطعه زمین (باغ منزل)
به شماره ۱۶۲۸۴/۳۰۲۰/۵۸۹۶/۳/۶/-/۱۰۰ تاریخ ۸۳/۱۲/۲۳ بین شرکت عمران شهر جدید گلبهار و آقای علیرضا قالیباف خراسانی و اکرم خالقی قدیری مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۲۳۷۲/پ

برگ سبز ، سند و کارت ماشین سمند مدل ۱۳۹۰ به رنگ سفیدبه شماره موتور 14790004977 و شماره شاسی NAACJ1JC1BF281522 و شماره پلاک ایران ۵۲۷-۳۶ و ۱۷ به نام جهاد صادقی مقدم به شماره ملی 0730134067 مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۲۵۱۳/ش

برگ سبز سواری سایپا تیپ 131SE مدل 1395 به شماره انتظامی ایران 26- 432ج 18 به شماره موتور M13/5590161 و شماره شاسی NAS411100G3476290 به نام مرضیه رحمتی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۲۴۸۵/و

کارت و پلاک خودرو وانت پیکان مدل ۷۷ سفید
به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۷۲ ل ۲۸ شماره موتور ۱۱۵۱۷۷۰۳۸۴۰ شماره شاسی ۷۷۹۰۴۳۵۲ به نام مریم علیزاده مفقودو فاقد اعتباراست . ۱۴۰۰۵۲۳۰۷/ف

برگ سبز خودرو تیبا مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۴۴ و ۶۸
شماره شاسی S5810090019295
شماره موتور 8020032 **بنام علیرضا فرشی شهن آبادی**
مفقود و فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۵۲۵۱۵/ف

برگ سبز سواری سایپا تیبا مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۷۸۹هـ۴۴ وشماره موتور M158598935 وشماره شاسی NAS811100J5796265 به نام عبدالرحیم رحیمدادی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۲۵۳۷/ش

کارت سوخت ،کارت بیمه ، کارت ماشین ،سند مالکیت و برگ سبز وانت پیکان سفید روغنی مدل ۸۰ شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۴۲ ن ۸۵ شماره شاسی ۸۰۹۱۷۵۴۹ شماره موتور ۱۱۵۱۸۰۱۷۳۸۲ بنام جعفر جواهری مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۲۲۹۳/ف

برگ سبز خودرو هایما S7-AT مدل ۹۵
به شماره انتظامی ۵۹ ایران ۹۴۵ س ۲۴
و شماره موتور 484QA65001777G و شماره شاسی NAAD19XZ8GY651155 به نام سید ابراهیم میرزائی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۲۵۱۶/پ

برگ سبز خودرو جک S5
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۱۴۶ ب ۴۴
شماره موتور HFC4GA3،1DJ۰۰۰۱۱۹۹
و شماره شاسی NAKSH7321JB155452
بنام وحید شکوهی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۲۲۸۸/ف

برگ سبز پراید ۱۳۱ نقره ای ۹۰
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۷۶۵ ی ۶۴
شماره موتور ۳۹۶۱۷۷۹
شماره شاسی S3412290858899
بنام محمدرضا جنگی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۲۲۴۴/ف

برگ سبز خودرو تیگو ۷
به شماره انتظامی ایران 34 - ۱۹۱ ن ۳۸
شماره موتور MVME4T15BADJ003136
شماره شاسی NATGBACR6J1001973
بنام صدرالله محمدی سقایی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۲۵۵۴/ف

برگ سبز پراید وانت ۱۵۱ مدل ۹۵ آبی نفتی روغنی
شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۷۳۴ هـ ۶۴
شماره شاسی NAS451100G4949598
شماره موتور M13/5531977
بنام بی بی زهرا بهشتی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۵۲۳۳۰/ف

سند وبرگ سبز موتور سیکلت تیز تک مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۳-۵۴۴۵۵ وشماره موتور NCR12532036085 وشماره تنه NCR***125T9013020 مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۲۵۰۹/ش

برگ سبز خودرو چری هاج بک TIGGO-5-CVT مدل ۱۳۹۵ مشکی با شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۳۶د۲۱ و شماره شاسی NATGBATL5G1005615 و شماره موتور MVM484FTAG008596 به نام محمد صادق صادقی فریمان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۵۲۵۱۹/ط

پروانه اشتغال به کارسازندگان انبوه مسکن و ساختمان
به نام شرکت پردیس سازان یاس به شماره ثبت ۳۳۱۶۲
و شماره پروانه اشتغال ۱۳-۱۹-۰۰۰۰۷
به نام آقای مهندس حمیدرضا شاطریان فرزند علی اصغر
مفقود و فاقد اعتبارمی باشد. ۱۴۰۰۵۱۲۰۳/ق

اینجانب فاطمه قاینی
مالک خودرو پژو ۲۰۶ SD مدل ۸۸ رنگ سفید
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۴۲۳ ن ۳۲
و شماره شاسی NAAP41FD69J257801
شماره موتور ۱۳۳۸۷۰۰۷۱۶۴
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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 و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۲۳۵۷/ف

کارت ماشین و سند برگه کمپانی سواری پی کی به شماره انتظامی 193ج 77 ایران 26 و شماره موتور M13706043 شماره شاسی 3032085 شماره VIN:IRJC831V2Z9032085 مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۲۵۳۸/و

کارت شناسایی بانکی بانک صادرات شماره کارمندی ۳۹۰۰۹۰۸۵ بنام کریم احمدی
فرزند محمود کدملی ۰۹۴۷۱۱۰۲۴۰
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۲۵۶۵/ص

برگ سبز پراید صبا GTX شیری مدل ۸۱
شماره انتظامی ایران ۳۶- ۵۵۹ د ۶۷
شماره موتور ۰۰۳۴۳۱۵۵
شماره شاسی S1412281813342
بنام علیرضا حسینی گوش مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۲۴۴۲/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
نظربه اینکه آقای حبیب اله غلام زاده فرزند عزیزاله با تسلیم دو برگ گواهی نامه مصدق مدعی است سند مالکیت صد و پنجاه هزار سهم مشاع از ۴۹۷۹۲۹۷ سهم عرصه و اعیان ششدانگ پلاک ۲ فرعی از ۵۹-اصلی واقع در بخش ۳ طبس (به شماره سریال اصلی ۴۹۱۰۱۵-الف ۹۶ که در صفحه-ذیل ثبت دفتر املاک الکترونیک ۲۷۰۶-۱۳۹۶ به نام وی صادر و تسلیم گردیده به علت جابجایی مفقود و تاکنون پیدا نشده است از این اداره تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده،لذا به موجب تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰-آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک مراتب طی یک نوبت آگهی و به اطلاع عموم رسانیده می شود تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله اعلام نماید.
در غیر این صورت پس از گذشت مهلت مذکور نسبت به پلاک مورد تقاضا سند مالکیت المثنی نوبت اول صادر و به مالک تسلیم خواهد شد.
معاملاتی که به حکایت سند ثبتی و اظهار مالک در سند مالکیت و ثبت و صفحه دفتر املاک قید و سند مالکیت بنام مالک فوق الذکر صادر و تسلیم گردیده به قوت خود باقی و سلسله نقل و انتقالات بعدی ندارد.
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۹/۲۷
غلامرضا کدخدائی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان طبس
۱۴۰۰۵۲۳۳۵/ج

فروش یک دستگاه آپارتمان
۷۵ متری سندار
وکیل آباد مشهد
فی ۸۷۰م -تماس:
۰۹۳۶۱۲۰۲۹۱۰
۱۴۰۰۵۲۲۷۸/ر

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه ۹۹۰۰۶۲۰
بموجب پرونده اجرائی کلاسه فوق بانک کشاورزی مرکزی قوچان باستناد قرارداد داخلی شماره ۱۳۹۳/۰۵/۰۶ - ۷۱۵۲۹۴۶۴۶ بدلیل عدم پرداخت بدهی توسط مدیونین تا مورخه ۱۳۹۹/۰۷/۲۰ اعم از اصل طلب، سود و خسارت تأخیر تأدیه بمبلغ ۳۲۸/۷۵۰/۰۶۳ ریال و از تاریخ مزبور تا یوم الوصول جرائم روزانه بمبلغ ۱۵/۷۵۳ ریال علیه ورثه مرحوم علی اکبر خماری جعفر آبادی فرزند عباسعلی ش.ش ۹۹۹ باکدملی ۰۸۷۰۵۴۱۹۴۳ بعنوان وام که عبارتند از؛ ۱-فاطمه خماری جعفر آبادی ۲-سکینه خماری جعفر آبادی ۳-علی رضا جعفرآبادی ۴-محمدرضا جعفرآبادی بعنوان فرزندان متوفی و ۵-حسن جعفر آبادی بعنوان فرزند و ضامن متوفی تقاضای صدور اجرائیه نموده است، نظربااینکه برابر گزارش مأمور ابلاغ اداره پست قوچان بدلیل عدم حضور تعدادی از ورثه در آدرس متن سند ابلاغ اجرائیه ها به مخاطبین میسر نگردیده است لذا باستناد ماده ۱۹ آئین نامه اجرای مفاد اسنادرسمی لازم الاجراء به ۱-فاطمه خماری جعفر آبادی فرزند علی اکبر به ش ش ۱۸۴۹ ش م ۰۸۷۰۵۵۰۵۷۸ صادره قوچان ۲-محمدرضا جعفر آبادی فرزند علی اکبر به ش ش ۳۱ ش م ۰۸۷۲۸۵۳۸۴۵ صادره قوچان ابلاغ میگردد چنانچه از تاریخ انتشار این آگهی که بمنزله ابلاغ اجرائیه ها میباشد ظرف مدت ۱۰ روز نسبت به پرداخت تمامی بدهی تان اقدام ننمائید عملیات اجرائی علیه شما تعقیب میگردد و بجز آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۲۷
عباس برق شمشیر
رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۴۰۰۵۲۱۸۷/ش