

مقاومت آنتی بیوتیکی عامل غیرقابل درمان شدن بیماری ها

ایران دومین کشور مصرف کننده آنتی بیوتیک در جهان به شمار می آید؛ تداخل دارویی، مشکلات گوارشی و حساسیت ها می تواند از عوارض این موضوع باشد

داروشناسی

محمد مهدی گویا، رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت می گوید: «پدیده مقاومت میکروبی باعث شده است که برخی بیماری ها غیرقابل درمان شوند.» به گفته وی و براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO) ایران دومین کشور پر مصرف آنتی بیوتیک در جهان است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

۲ عامل ورود آنتی بیوتیک به بدن

حجم مصرف آنتی بیوتیک فقط از طریق داروهای انسانی وارد بدن ایرانی ها نشده است و در بسیاری از فرآورده های پروتئینی بازار ایران باقی مانده بالای آنتی بیوتیک وجود دارد. دکتر گویا معتقد است برخی از دلایل مقاوم شدن میکروب ها به آنتی بیوتیک (مقاومت میکروب ها در برابر آنتی بیوتیک) به مراکز درمان برمی گردد.

یکی از مهم ترین وظایف مراکز بهداشتی، درمانی این است که عوامل میکروبی به صورت ناپیچادر این مراکز شدن کند و عامل میکروبی از بیمار به بیمار، از پزشک به بیمار، از بیمار به پزشک و پرستار، از بیمار به ملاقات کننده و

ترند

شیوه نگهداری برنج خام در منزل

شما می توانید برنج را در شرایط صحیح طولانی مدت نگهداری کنید. در این مطلب شیوه صحیح نگهداری برنج را ارائه می کنیم.

ظروف مناسب نگهداری برنج

✓ کیسه پارچه ای

یکی از بهترین راه هایی که برای نگهداری برنج وجود دارد، کیسه پارچه ای است. به شرطی که جنس کیسه پارچه ای کاملاً از نخ طبیعی باشد و در آن از پلاستیک استفاده نشده باشد. چون به تدریج پلاستیک رطوبت و گرما را در خود نگه می دارد و بر کیفیت برنج اثر منفی خواهد گذاشت.

✓ ظرف پلاستیکی (پلاستیک مات)

نگهداری از برنج در ظروف پلاستیک مات روش بدی نیست به شرطی که پلاستیکی که برای نگهداری برنج انتخاب می کنید، حتماً از مواد اولیه مرغوب و درجه یک ساخته شده باشد. چنان چه جنس پلاستیک خوب نباشد، به تدریج بو مزه برنج تحت تاثیر پلاستیک

می کنند هم شوند.

تداخلات دارویی

برخی داروها با آنتی بیوتیک ها تداخلات دارویی دارند، از جمله:

رقیق کننده های خون، قرص های پیشگیری از بارداری، آنتی هیستامین ها، مولتی ویتامین و مکمل ها، داروهای آرتريت روماتوئید، داروهای دیابت و داروهای بیماری پارکینسون

حساسیت پوست به نور

هنگام مصرف آنتی بیوتیک هایی مانند تتراسایکلین، احتمال حساسیت نسبت به نور وجود دارد و ممکن است نور چشم تان را بزند یا پوست تان در برابر آفتاب دچار آفتاب سوختگی شود.

لگ شدن دندان ها

مصرف آنتی بیوتیک در کودکان در حال رشد می تواند عوارضی مانند لکه دار شدن همیشگی دندان ها بر جای بگذارد. مصرف این آنتی بیوتیک ها در بانوان باردار هم نتیجه ای مشابه روی دندان های کودک شان خواهد داشت.

مصرف ممنوع آنتی بیوتیک

از مصرف آنتی بیوتیک برای درمان علایمی از سرماخوردگی و آنفولانزا باید خودداری شود. همچنین از مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها باید اجتناب کرد.

پیشگیری از بروز مقاومت دارویی

✓ آنتی بیوتیک ها را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید تا اثر بخشی آن ها حفظ شود.

✓ حتی در صورت بهبودی از بیماری هم، آنتی بیوتیک ها را دقیقاً به مقدار و در مدت تجویز شده مصرف و از قطع یا مصرف خودسرانه این دارو خودداری کنید.

✓ از داروهای آنتی بیوتیکی که از قبل باقی مانده اند استفاده نکنید.

✓ رعایت بهداشت فردی، فراهم کردن آب سالم و دفع بهداشتی فاضلاب ها باعث می شود هزینه های سلامت کاهش یابد زیرا رعایت این موارد بهداشتی منجر به کاهش مصرف آنتی بیوتیک برای درمان اسهال تا ۶۰ درصد می شود.

اشنیزه ن

قرار خواهد گرفت و برنج آن کیفیت همیشگی خود را به آسانی از دست می دهد.

✓ ظرف شیشه ای

ظرف شیشه ای به شرطی که مات باشد یک روش بسیار مناسب برای نگهداری برنج است. همین طور برعکس ظرف پلاستیکی، مزه و عطر آن تغییر نمی کند ولی چنان چه ظرف شیشه ای نباشد حتماً باید برنج را در جایی دور از نور خورشید مثل داخل کابینت نگهداری کنید، چون نور خورشید به سرعت باعث خراب شدن برنج خواهد شد.

✓ ظرف فلزی

استفاده از ظرف فلزی که دوجداره باشد و تنها لایه خارجی آن از فلز لایه داخلی از پلاستیک باشد، روش مناسبی برای نگهداری برنج است ولی چنان چه قرار باشد که برنج در یک ظرف فلزی ساده نگهداری شود و در معرض تماس با فلز باشد اصلاً روش مناسبی برای نگهداری برنج نیست.

سلامت سالمند

ورزش های پیر چشمی در سالمندان

بر خلاف دیگر مشکلات چشم، با انجام ورزش پیر چشمی در منزل می توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

● **گرم کردن چشم** | گرم کردن برای شل شدن عضلات چشم و بهبود جریان خون به قسمت های اطراف چشم استفاده می شود. این تمرین به توبه خود میزان اکسیژن موجود در چشم را افزایش می دهد و به بهبود بینایی کمک می کند. چشمان خود را ببندید و آن ها را ۱۰ تا ۱۵ بار در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. سپس تمرین را در جهت خلاف عقربه های ساعت انجام دهید. بعد از گرم شدن، چشمان خود را باز کنید و چند لحظه متمرکز شوید.

● **تمرکز روی اشیای دور** | باید یک شیء را به صورت خود نزدیک کنید مانند مداد یا انگشت اشاره. با فاصله حدود ۱۵ سانتی متر یا بیشتر، حدود یک دقیقه و نیم روی آن شیء دقیق تمرکز کنید. سپس تمرکز خود را روی یک شیء حدود ۳ متر دورتر تغییر دهید، اما مسیر چشم خود را تغییر ندهید. هنگامی که تمرکز شماروی جسم دور دست واضح است، دوباره به تمرکز روی جسم نزدیک به چهره خود بازگردید. باز هم حدود ۹۰ ثانیه به آن نگاه کنید. این روند را پنج یا شش بار تکرار کنید.

● **ورزش صورت- ساعت** | تصور کنید یک ساعت جلوی چشم خود دارید. چشمان خود را از ساعت ۶ تا ۱۲ به صورت عمودی حرکت دهید. این حرکات را ۲۰ بار انجام دهید. سپس چشمان خود را از ساعت ۹ تا ۳ حرکت دهید. باز هم این کار را ۲۰ بار انجام دهید. بعد از انجام این تمرین باید چشم خود را ببندید و بگذارید مدتی استراحت کند.

منبع: زیمد

تغذیه

منابع ۶ ماده غذایی مهم را بشناسید

● **امگا ۳** | امگا ۳ در ماهی های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو تن ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو و دانه های کتان هم حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

● **روی** | برای تامین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا و مغز میوه بخورید.

● **ویتامین ب** | لازم است بدانید ویتامین ب در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل آلا به وفور وجود دارد.

● **کلسیم** | به غیر از لبنیات، می توانید کلسیم را با مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست بیاورید.

● **منیزیم** | سیب زمینی، دانه ها، لبنیات، کلم بروکلی و... منابع بزرگ منیزیم هستند.

● **آهن** | با خوردن گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می شود.

پزشک عالیقدر جناب آقای دکتر مسعود پیش جو
متخصص جراحی مغز و اعصاب دیسک و ستون فقرات
بیمارستان شهداءقاین

قدرت نهفته در رشته پزشکی تبلور دمیذن قدرت خداوند در کالبد انسان به دست انسانی دیگر است. با عرض تبریک آغاز به کار مطب حضرتعالی که برای پیشبرد اهداف درمانی شهرستان قدمی برداشته اید، تندرستی،سلامتی،سربلندی و موفقیت روزافزون شما را از خداوند منان آرزومندیم.

خانواده محمد حسین صیانی

۰۵۷۷۱۹/۱۴۰۰

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان بشرویه
در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ملکی که در هیئت مندرج در قانون مذکور مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بشرویه مورد رسیدگی و رای آن صادر گردیده است به شرح ذیل جهت اطلاع عمومی آگهی می شود:

۱- آقای محمد حسین کریمی فرزند حسین نسبت به ششدانگ یکقطعه زمین مشتمل بر کوره آجرپزی و ساختمان به مساحت ۹۵۰۰ متر مربع خریداری شده مع الواسطه از مالک رسمی (شرکت آجرسفال بشرویه)، قسمتی از پلاک ۳۱۷۶ فرعی از دو- اصلی بشرویه، محل وقوع ملک شهرستان بشرویه- کیلومتر ۷ جاده بشرویه- طبس

۲- خانم دخیجه حیدری فرزند علی نسبت به ششدانگ یکباغ منزل به مساحت ۱۱۰۰ متر مربع خریداری شده مع الواسطه از مالک رسمی (آقای سید کاظم مرتضوی ثانی) پلاک ۶۵۶ فرعی از ۱۶۰- اصلی ارسک، محل وقوع ملک ارسک- باغستان ارسک

لذا این آگهی، نسبت به ملک فوق الذکر در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود لذا در صورتی که اشخاص ذی نفع، نسبت به آراء صادره و یا صدور سند مالکیت، اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی ظرف مهلت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت بشرویه ارائه و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم و گواهی دادخواست را به اداره ثبت اسناد بشرویه تحویل نمایند، بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض و یا گواهی دادخواست، اداره ثبت طبق مقررات مربوطه مبادرت به صدور سند خواهد نمود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۰/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۱۳

سیدرضا صفایی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

۰۵۷۲۵/۱۴۰۰

سند و فاکتور فروش خودرو تویوتا هایس مدل ۲۰۱۲
سفید شماره انتظامی ایران ۱۲- ۳۴۲ ع ۸۶
شماره موتور ۶۱۲۱۷۲۲
شماره موتور ۸۴۰۲۵۹۱
بنام حمید حبیل عنبران مفقود و فاقد اعتبار است.
۰۵۷۶۴/۱۴۰۰

برگ سبز هیوندای سانتافه تیپ ۲۴۰۰ مدل ۲۰۱۵
سفید متالیک شماره انتظامی ایران ۱۲- ۵۷۲ ب ۴۳
شماره شاسی KMHSU81C8FU447001
شماره موتور G4KEEU508010
بنام علی اکبر صفوی مفقود و اعتبار ندارد.
۰۵۷۶۳/۱۴۰۰

مهر نمایندگی شرکت حمل ونقل بین المللی
شاهد ومهر نمایندگی شرکت حمل ونقل
بین المللی مسیر دروازه ملل مفقود شده واز
درجه اعتبار ساقط است. ۰۵۷۷۱/۱۴۰۰

برگ سبز خودرو ۲۰۶ به رنگ مشکی متالیک
وشماره انتظامی 22ط739 ایران36
و شماره موتور14187011293
و شماره شاسی NAAP03ED18J008443
به نام سید علی اصغر هاشمی
مفقود و فاقد اعتبار است.
۰۵۷۲۷/۱۴۰۰

برگ سبز خودرو سایپا SE13۲۵E مدل ۹۵
به شماره انتظامی ۱۷باز۱۷ ط۵۵
و شماره موتور ۶13/5677307 و شماره شاسی NAS421100G1201016 به نام ایمان چمنی گر
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۰۵۷۸۰/۱۴۰۰

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۶
به شماره انتظامی ۱۲- ۴۷۱ ط ۶۶
و شماره موتور ۱۹۰۸۳۴۷ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۳۲۶۷۰۴ به نام علی اصغر
یابانی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۰۵۷۱۵/۱۴۰۰

اسناد مربوط به اتوبوس یابانی شهاب مدل ۸۱
به شماره انتظامی ۳۲ ایران۵۱۶۴۴
و شماره موتور ۴۳۱۳۴۷ و شماره شاسی ۹۹۸۱۰۰۷۷
به نام بی بی نیره طباطبایی شهر آباد
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۰۵۷۸۰/۱۴۰۰

برگ سبز خودرو تویوتا کمری مدل ۲۰۰۸
به نام حمید محمدی علی آباد
با شماره پلاک ۴۷۱ ایران ۱۲
شماره شاسی 6T1BE42k88X465726
و شماره موتور 2AZA471565
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۰۵۷۴۱/۱۴۰۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره 4333-1400/10/20-1400 موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای/ خانم حسن زاده فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه 2384 صادره از جاجرمد در ششدانگ یک باب محوطه محصور دارای اعیان به مساحت 16.54 مترمربع از پلاک 155 اصلی واقع در اراضی کهنه کند بخش دو بجنورد خریداری از مالک رسمی آقای/ غلامحسین مطهری به شرط تجمیع با پلاک 7842 فرعی از 155 اصلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله 15 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. **تاریخ انتشار نوبت اول: 1400/10/28 تاریخ انتشار نوبت دوم: 1400/11/13**

برگ سبز،سند، کارت شناسایی خودرو
مینسوپیشی گالات مدل ۱۹۹۳ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۷۶۶ ب ۱۱، شماره موتور ۰۰۸۰۹ و شماره شاسی ۰۰۴۷۲۱ به نام جاوید سپهری مفقود و فاقد اعتبار است. ۰۵۷۶۷۶/۱۴۰۰

پروانه اشتغال به کار مهندسی عمران
سیمامنصوری با شماره ۰۷۳۹۰۰۱۹۳۰۰ در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۰۵۶۴۹۴/۱۴۰۰

برگ سبز خودرو به نام سیدمحمد مجتبیان
۵۳۸۳شماره انتظامی ایران ۴۲ و شماره موتور 22828116019 و شماره شاسی 81815419 مفقود و فاقد اعتبار است. ۰۵۷۷۵/۱۴۰۰

برگ سبز خودرو یزو پارس XU7 مدل۹۲
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۴۰۷۲۷
و شماره موتور 124K0306628 و شماره شاسی NAA001CA2DH906947 به نام علیرضا نژادی پور
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۰۵۷۷۸۰/۱۴۰۰

برگ سبز تراکتور کشاورزی دو دیفرانسیل ITM3994WDA1006 به شماره پلاک ۲۷ک۱۲۸ ایران ۱۲ مدل۱۳۸۸ به شماره موتور YAW0414۷ و شماره شاسی G15885 بنام ماشاءاله علی محمدی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۰۵۷۷۹/۱۴۰۰

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

چک بین بانکی به شماره ۲۴/۷۹۲۸۶۰
مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۱ صادره شده از بانک شهرشعبه معلم کد ۳۳۶ در وجهه امیرعلی صفایی به شماره حساب ۷۱۰۱۷۱۹۸۵۷۱۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۰۵۷۲۸/۱۴۰۰

برگ سبز یزو TU5 206 مدل ۹۳ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۷۴- ۳۸۵ و ۲۶ شماره موتور 163B0089286 و شماره شاسی NAAP13FEXEJ495592 بنام محمدرضا خانی زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۰۵۷۶۴/۱۴۰۰