

چند پرستی و پاسخ مهم درباره بهداشت دست

اگر بخواهیم جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم، باید بهداشت دست را به یک عادت همگانی و فرهنگ عمومی تبدیل کنیم



گروه سلامت- یکی از ارزان ترین، ساده‌ترین و مهم ترین راهه برای پیشگیری از انتقال ویروس، بهداشت دست ها و شستشوی مکرر آن‌ها با آب و صابون است. ر عایت مناسب بهداشت دست ها می تواند از شیوع عفونت های مختلف از جمله بیمارستانی جلوگیری کند. مطالعات نشان داده اند که استفاده از روش های کارآمد پیشگیری و کنترل عفونت پتانسیل این را دارد که عفونت های مرتبط با مراقبت های بهداشتی را تا ۵۵ درصد کاهش دهد. با توجه به اهمیت این موضوع، پنجم ماه می توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان «روز جهانی بهداشت دست» نام گذاری شده بود. دکتر «مریم پورآدینه، معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، در گفت‌وگویی به چند پرسش مهم درباره بهداشت دست، پاسخ‌های مهمی داد که در ادامه می‌خوانیم.

● **چرا بهداشت دست تا این اندازه اهمیت دارد که یک روز جهانی به آن اختصاص داده شده است؟**

بهداشت دست، در ساده‌ترین تعریف، یعنی شستن یا ضدعفونی کردن صحیح و اصولی دست‌ها در زمان‌های کلیدی. شاید ساده به نظر برسد، اما این عمل یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های عفونی است. سازمان جهانی بهداشت بارها تأکید کرده که رعایت بهداشت دست می‌تواند جان میلیون‌ها نفر را نجات دهد، به‌ویژه در محیط‌های درمانی.

● **چه بیماری‌هایی از طریق دست آلوده منتقل می‌شوند؟**

فهرست این بیماری‌ها طولانی است. بیماری‌های گوارشی مانند اسهال ویروسی، هپاتیت A، بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا و کوید-۱۹، بیماری‌های انگلی مثل زیاردیازیس و حتی عفونت‌های بیمارستانی مانند «آم‌آراس‌ای»(نوعی باکتری مقاوم به آنتی‌بیوتیک) از جمله مواردی هستند که از طریق دست‌های آلوده منتقل می‌شوند. متأسفانه در بسیاری از موارد، افراد ناقل بدون آن که خود علایمی داشته باشند، بیماری را از طریق تماس دست منتقل می‌کنند.

● **چه زمانی‌هایی برای رعایت بهداشت دست ضروری است؟**

زمان‌هایی مثل قبل از غذا خوردن، پس از استفاده از سرویس بهداشتی، پس از تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از تماس با زخم، یا هنگام ورود به خانه از بیرون، از جمله موقعیت‌هایی هستند که شستن دست‌ها باید جدی گرفته شود. در محیط‌های درمانی هم پنج لحظه کلیدی توسط سازمان جهانی بهداشت تعریف شده که شامل: ۱- قبل از تماس با بیمار ۲- قبل از انجام اقدامات تمیز ۳- پس از تماس با مایعات بدن بیمار ۴- پس از تماس با خود بیمار ۵- پس از تماس با وسایل اطراف بیمار.

گزینه‌های خوشمزه برای سلامت قلب!

مصرف یک سری مواد غذایی در رژیم غذایی روزانه میتلايان به ديات مي تواند تاثير بسيار ز ياد ي بر كنترل قند خون اين افراد داشته باشد. دو هدف اصلي برنامه غذايي براي افراد ميتلا به ديات كنترل قند خون و محافظت از قلب است. اين برنامه بايد مواد مغذي كليدي و فيبر فراوان را تأمين كند، به‌طوري كه مقدار فيبر در يافتي بايد ۳ تا ۳۸ گرم براي مردان و ۲۱ و ۲۵ گرم براي زنان باشد.
توصيه مي‌شود وعده‌هاي غذايي خود را با غذاهاي كامل تهيه كنيد و از سبزيات رنگي، ميوه‌ها، غلات كامل، پروتئين‌هاي سالم و چربي‌هاي غير اشباع استفاده كنيد.
اين رويكرد مي تواند به كاهش وزن نيز كمك كند كه اغلب براي مدريت ديات ضروري است. در اين مطلب به نقل از دفتر بهبود تغذيه جامعه وزارت بهداشت، گزينه‌هاي ويژه‌اي براي خوشمزه نگه داشتن وعده‌هاي غذايي و سلامت قلب ارائه شده است!

حبوبات

فيبر حبوبات به كاهش قند خون كمك مي كند. علاوه بر مي‌تواند مقاومت به انسولين را بهبود بخشد و با كاهش خطر لوبيا سياه سفيد، چشم بلبلي و ساير لوبياها، عدس و لپه نيز حبوبات خوبي هستند. مصرف روزانه يك فنجان حبوبات پخته شده مي‌تواند هموگلوبين A۱c را كاهش دهد و همچنين فشار خون و خطر بيماري‌هاي قلبي را كاهش دهد و ضربان قلب را در حالت استراحت و سطح چربي خون (تري گليسيريد) را كنترل كند.

جودوسر

فيبر به دو صورت وجود دارد: فيبر نامحلول در غلات كامل و فيبر محلول در حبوبات و جودوسر. فيبر محلول به كاهش قند خون و كنترول كمك مي كند و از قلب شما محافظت مي كند. بنا بر اين هر چه جودوسر كمتر فراوري شده باشد، مواد مغذي بيشتري خواهد داشت، پس جودوسر پرك با پلغور جودوسر نسبت به جودوسر فوري انتخاب بهتري هستند.

تمشك قرمز

بسياري از انواع توت‌ها سرشار از مواد مغذي هستند، اما تمشك براي كنترل قند خون فوق‌العاده است. اين ميوه تنها ۵ گرم قند در هر فنجان دارد و فيبر زيادي دارد. علاوه بر فيبر، تمشك براي سلامت قلب نيز مفيد است زيرا داراي مواد مغذي است كه با التهاب و كنترول LDL(بد) با پلاماز به مي كند.

بادام

آجيل‌ها داراي پروتئين، چربي‌هاي سالم و كربوهيدرات‌ها به همراه مقداري فيبر و مواد مغذي مهم هستند؛ به ويژه بادام كه به كنترل قند خون، كنترول و چربي خون كمك مي كند

روزنامه

خراسان شمالی

توسعه کسب و کار خود را به ما بسپارید

جذب آگهی در روز نامه خراسان شمالی

۰۵۸-۳۲۲۳۹۷۶۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر کلاسه ۰۷۱۱۴۰۳۱۱۴۰۰۹۳۹ و رای شماره ۱۴۰۴۰۳۰۷۱۱۴۰۰۹۳۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی پهلوانی بزآباد به شناسنامه شماره ۱۸۲۳ کدملی ۰۰۲۸۸۶۵۴۲۰۴ صادره فرزند عبدالحسین در شش دانگ باغعمیق بدینصورت که مساحت ۸۰۰/۰۲۸ متر جزیه پلاک ۲۰۵۰ فرعی از ۲۵- اصلی ناحیه ۱۲ از محل مالکیت عبدالحسین پهلوانی (قسمتی از مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۵ حوزه ثبت ملک شیروان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی 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: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

ششاهه آگهی: ۱۹۲۴۸۶۷ محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۷۱۱۴۰۳۰۷۰۵۰۱۸۵۱۶-۱۴۰۳۰۳۰۷۰۵۰۱۸۵۱۶ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای /خانم فرخ لقا نورانی فرزند علی بشماره شناسنامه ۴ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی با کاربری زراعی- باغی به مساحت ۱۸۹۴۱۰۸۹ متر مربع در قسمتی از ششدانگ پلاک شماره ۲۵۵ فرعی از ۲۰۰ اصلی واقع در اراضی موسوم به بدرانلو بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی برات براتی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی 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: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

ششاهه آگهی: ۱۹۲۴۶۲۸ سعید عقیقی رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر کلاسه ۰۷۱۱۴۰۳۰۷۱۱۴۰۰۱۳۳۶ و رای شماره ۱۴۰۴۰۳۰۷۱۱۴۰۰۵۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی علی رضائی به شناسنامه شماره ۶۰۲ کدملی ۶۳۵۹۲۹۶۸۳ صادره فاروج فرزند محمدرضا در شش دانگ منزل بدینصورت که مساحت ۱۲۱۰۰۳ متر جزیه پلاک ۱۵۷۷ فرعی از ۲- اصلی ناحیه ۴ از محل مالکیت محمد رضا رضایی (منطبق بر تمام مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۵ حوزه ثبت ملک شیروان 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 میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی 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: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

ششاهه آگهی: ۱۹۲۴۹۵۸ محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک

سلامت نامه

نکاتی درباره مراقبت از سالمندان



مریی هیئت علمی گروه پرستاری دانشکده پرستاری شیروان، با اشاره به اهمیت مراقبت‌های تخصصی در دوران سالمندی، نکاتی درباره مراقبت از سالمندان را مطرح کرد و گفت: افزایش سن با مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیک همراه است که بر سیستم‌های مختلف بدن از جمله قلب، عروق، پوست و دستگاه تنفسی تأثیر می‌گذارد.

این تغییرات ممکن است زمینه‌ساز بروز بیماری‌هایی مانند سکت‌های مغزی و قلبی، نارسایی قلبی، بیماری‌های پوستی و بیماری‌های مزمن تنفسی شود. «اعظم سعیدی کیا» با اشاره به نقش عوامل اکتسابی همچون سبک زندگی، تغذیه و شرایط محیطی در تشدید بیماری‌ها در سالمندان افزود: سالمندان یکی از گروه‌های پرخطر در برابر حوادث هستند؛ یکی از شایع‌ترین این خطرات، سقوط است. به گفته وی، کاهش بینایی، ابتلا به برخی بیماری‌ها و اختلال در تعادل، ریسک زمین خوردن را در سالمندان افزایش می‌دهد. وی با بیان این که در صورت بروز سقوط، ممکن است سالمند با آسیب‌هایی نظیر شکستگی استخوان، خونریزی داخلی یا خارجی و صدمات پوستی روبه‌رو شود، تأکید کرد: در صورت بروز آسیب جدی، خانواده‌ها باید بلافاصله با اورژانس تماس بگیرند و در موارد سطحی مانند خراش‌های پوستی، خود مراقبت‌های اولیه را انجام دهند. وی زخم بستر یا زخم فشاری را یکی دیگر از چالش‌های رایج در سالمندان دانست و توضیح داد: این زخم‌ها ناشی از کاهش تحرک هستند و در صورت بی‌توجهی می‌توانند به سرعت پیشرفت کنند و حتی منجر به بروز شوک عفونی (سپتیک) شوند، بنابراین، تا حد امکان باید سالمند به فعالیت و حرکت تشویق شود و در مواردی که امکان خروج از تخت وجود ندارد، ورزش‌های فعال و غیرفعال برای او انجام گیرد. این عضو هیئت علمی دانشگاه خاطر نشان کرد: با توجه به روند جهانی افزایش جمعیت سالمند، طراحی و اجرای مراقبت‌های متناسب با نیاز این قشر اهمیت فزاینده‌ای دارد. در همین راستا، در کشور ما نیز رشته تخصصی پرستاری سالمندی راه‌اندازی شده است تا پرستاران با آموزش‌های تکمیلی، بتوانند در حوزه‌های تخصصی سالمندی خدمات علمی و مؤثرتری ارائه دهند.

پرهیز غذایی ضد آلرژی



پزشک طب سنتی ایرانی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به افزایش موارد رینیت آلرژیک(آبریزش بینی و حساسیت فصلی) در فصل بهار، توصیه‌هایی در زمینه پرهیز غذایی و درمان‌های ساده خانگی ارائه کرد. دکتر «مقدادی» پرهیزهای غذایی در فصل آلرژی، برای کاهش علایم آلرژی را توصیه و بیان کرد: ادویه‌جات تند و غذاهای شور، مواد غذایی سرخ‌شده، سیر و پیاز خام، پیازچه، شاهی و تره خام، انگور و خربزه، شیرینی‌جات و غذاهای سنگین و سخت‌هضم مانند حلیم، کله‌پاچه، گوشت گاو، ما کارونی و فست‌فودها از جمله پرهیزهای غذایی این فصل هستند. وی با اشاره به درمان های خانگی مؤثر، اضافه کرد: سوپ جو با گشنیز و آلو بخارا باعث کاهش التهاب و تعدیل مزاج می‌شود، ماءالشعیر طبی نیز یک نوشیدنی سبک، ضد التهاب دستگاه تنفس است. وی دمنوش عناب را نیز توصیه کرد و گفت: دمنوش عناب نرم‌کننده حلق و ضد سرفه است و به کاهش حساسیت کمک می‌کند. دکتر «مقدادی» عنوان کرد: رعایت این توصیه‌ها در کنار پرهیزهای غذایی، می‌تواند به کاهش علایم آلرژی فصلی و بهبود کیفیت زندگی افراد حساس در این فصل کمک کند.

آگهی مزایده

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی در نظر دارد در راستای آئین نامه معاملاتی خود مبادرت به عرضه اموال

و املاک مازاد از طریق مزایده عمومی نماید ، متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات و خرید اسناد مزایده ، همه روزه از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۳ بجز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی ، به اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی- معاونت مسکن شهری مراجعه و هماهنگی لازم را به عمل آورند ، آخرین مهلت تحویل پاکت‌ها به اداره حراست بنیاد مسکن استان ساعت ۱۳ روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۵ می باشد . همچنین پاکت‌ها حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ راس ساعت ۹:۰۰ در محل اداره کل بنیاد مسکن مفتوح و قرائت خواهد شد .

توضیحات مهم :

- مبلغ شرکت در مزایده معادل ۱۰٪ قیمت پایه مندرج در آگهی می باشد که می بایست به حساب شماره ۵۶۰۰۸۴۴۳۳۳۶۰۱ بانک مسکن مرکزی بجنورد واریز گردد .
- شرایط پرداخت: ۵۰٪ قیمت حد اکثر ۹۰ روز کاری و ۵٪ باقیمانده در زمان انتقال سند می باشد .
- کلیه پیشنهادات باید در پاکت‌های سربسته به صورت مجزا ۱-پاکت الف فرم شرایط و مشخصات مزایده ۲- پاکت ب سپرده و مبلغ پیشنهادی قرارداد ارائه گردد .

ردیف	آدرس	نوع ملک	مساحت همگف تجاری (مترمربع)	مساحت نیم طبقه (بالکن تجاری)(مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	توضیحات
۱	تجاری واحد اول واقع در نیش گلستان ۱۳	تجاری	۱۱۲	۲۰	۱۵۴.۲۶۶.۰۰۰.۰۰۰	
۲	تجاری واحد دوم واقع در نیش گلستان ۱۳	تجاری	۵۶	-	۸۹.۶۰۰.۰۰۰.۰۰۰	

روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی

ششاهه آگهی: ۱۹۲۵۶۰۸

۱۳۰۲۰۰۲۸۷

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 ۰۷۱۱۴۰۳۰۷۰۵۰۱۸۲۶۶-۱۴۰۳۰۳۰۷۰۵۰۱۸۲۶۶ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای /خانم طاهره بی بی اصغری فرزند سیدامیر بشماره شناسنامه ۱۲۴۲ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی با کاربری زراعی- باغی به مساحت ۳۴۳.۶۷ متر مربع در قسمتی از ششدانگ پلاک شماره ۱۴۸ فرعی از ۲۰۰ اصلی واقع در اراضی موسوم به بدرانلو بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی علی اصغری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ 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، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی 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: ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

ششاهه آگهی: ۱۹۲۴۷۳۱ سعید عقیقی رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۳۰۲۰۰۲۹۶