پیک سلامت

افتتاح داروخانه شبانه روزی در کنار اولین درمانگاه خصوصی استان

اتفاقی ویژه در بجنورد

گروه خبر- برای نخستین بار در بجنورد، یک داروخانه شبانه روزی در کنار اولین درمانگاه خصوصی استان افتتاح شده است؛ اتفاقی ویژه در مرکز استان و در راستای پاسخگویی به مطالبه بیماران برای جلوگیری از تردد اضافه به دیگر نقاط شهر.

آن گونه که دکتر «فرهاد اسحاقی» مدیر عامل درمانگاه «شفا» گفت: این درمانگاه به عنوان اولین درمانگاه بخش خصوصی خراسان شمالی، ۱۷ سال سابقه فعالیت دارد و ۴ سال پیش به مکان جدید انتقال یافت اما داروخانه شبانه روزی در کنار آن فعالیت نمی کرد، در حالی که فعالیت این داروخانه با توجه به نیاز مردم ضروری بود.

وی افزود: پس از پیگیری های فراوان، سرانجام مجوز فعالیت داروخانه شبانه روزی دکتر «ریحانی» در مجاورت این درمانگاه دریافت شد.دکتر «آرمان ریحانی» موسس و مسئول فنی این داروخانه که حدود ۲۵ سال سابقه فعالیت در این حرفه را دارد نیز در خصوص این اتفاق ویژه گفت: قوانین سختگیرانه ای طی چند سال گذشته برای راه اندازی داروخانه شبانه روزی وجود داشت که با پیگیری های مستمر صورت گرفته در جهت پاسخگویی به مطالبه و نیاز مردم و در پی تسهیل قوانین، داروخانه دکتر «ریحانی» شبانه روزی شد تا از مشکل تردد بیماران به دیگر نقاط شهر برای تهیه دارو به خصوص در شب جلوگیری شود.

کاهش وزن با تغییر زمان غذا خوردن

کاهش وزن فقط مربوط به آن چه می‌خورید نیست بلکه به زمان خوردن نیز مربوط می‌شود؛ بنابراین کاهش وزن را می‌توان با تغییر زمان غذا خوردن ۲ برابر کرد. به گزارش ایسنا به نقل از سایکولوژی نیوز، نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد اجتناب از مصرف کالری زیاد هنگام عصر کلید کاهش وزن است.

همچنین خوردن میان وعده در اواخر شب مانع از سوزاندن چربی در بدن می‌شود چون بدن هنوز از کربوهیدرات‌های قابل دسترس که به تازگی مصرف شده اند، استفاده می‌کند، به همین دلیل کسانی که بعدازظهرها کمتر غذا می‌خورند، در کاهش وزن موفق‌تر هستند زیرا بدن آنان شروع به سوزاندن چربی می‌کند. البته صبحانه نیز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. نتایج تحقیقی که به تازگی در همین خصوص منتشر شده، نشان داد صبحانه حاوی پروتئین بالا حتی می‌تواند کاهش وزن را تا ۲ برابر افزایش دهد.

پروفسور کارل جانسون اظهار کرد: مطالعات زیادی روی حیوانات و انسان‌ها انجام شده است که نشان می‌دهد نه تنها میزان غذا خوردن بلکه زمان آن بر افزایش و کاهش وزن تاثیر دارد.

نتایج یک تحقیق نشان داد هنگامی که افراد، عصرانه یک وعده غذایی می‌خوردند، بدن‌شان چربی‌سوزی نمی‌کرد. دکتر کوین کلی هم گفت: میان‌وعده اواخر عصر، منجر به اکسید شدن لیپیدهای کمتری نسبت به صبحانه می‌شود.

این نتایج تایید می کند زمان مصرف وعده‌های غذایی در طول روز و چرخه شبانه بر نحوه استفاده از غذای مصرفی در مقایسه با ذخیره‌سازی تاثیر می گذارد و هر غذایی که قبل از خواب خورده شود، سوزاندن چربی در طول خواب را به تاخیر می‌اندازد.

ناهنجاری های قامتی، تهدیدی برای سلامت دانش آموزان

عکس : تزیینی

گروه سلامت- فقر حرکتی از دیرباز یکی از بزرگ ترین مشکلات دانش آموزان بوده است. شیوع کرونا و به تبع آن تعطیلی مدارس در ماه های متمادی و اعمال برخی قرنطینه ها به این معضل دامن زد به نحوی که برخی والدین را نگران سلامت جسمانی فرزندان و دانش آموزانشان کرده است. فقر حرکتی مسبب مشکلات و مسائل متعددی می شود که مشکلات قامتی به ویژه در دانش آموزان یکی از پیامدهای منفی آن است. ناهنجاری های ساختار قامتی که به دلیل فقر حرکتی، آشنا نبودن با طریقه صحیح نشستن و حمل لوازم مدرسه ایجاد می شود، یکی از مواردی است که سلامت دانش آموزان را تهدید می کند.

یکی از والدین بجنوردی می گوید: فعالیت های بدنی دانش آموزان و فرزندان مان به حداقل رسیده است. «کیانی» می افزاید: در گذشته فعالیت های کمی در ساعت های ورزشی مدارس انجام می شد اما تعطیلی طولانی مدت مدارس، دانش آموزان را از همین ساعت های اندک هم محروم کرد.

وی اضافه می کند: ساعت های طولانی آموزش مجازی و خم شدن بیش از اندازه دانش آموزان به سمت صفحات موبایل ها و تبلت ها و ننشستن اصولی و صحیح در هنگام درس خواندن، مشکلاتی را برای سلامتی آن ها ایجاد کرده است.

وی ادامه می دهد: تغییر در ساختار اسکلتی فرزندم را احساس می کنم و اگرچه برای اجرای حرکت های اصلاحی و درمان به پزشک و فیزیوتراپ مراجعه کرده ام اما نگران درمان نشدن یا تکرار دوباره این مشکل هستم.

گودی کمر، کف پای صاف زانوی پرانتزی و ضربدری عارضه های نام آشنای ساختار قامتی هستند که طبق اظهارات کارشناسان، برخی از آن ها فراوانی زیادی در میان دانش‌آموزان دارند.موارد مطرح شده در حالی است که پس از شیوع کرونا و با به حداقل رسیدن فعالیت های بدنی و تحرک دانش آموزان، استفاده بیش از اندازه از گوشی های هوشمند به نظر می رسد عوارض ساختاری و قامتی افزایش پیدا کرده است.

یکی دیگر از والدین هم زندگی های آپارتمانی را یکی از عوامل تشدید کننده مشکلات قامتی می داند و می گوید: فرزندم دارای پای پرانتزی است، در گذشته و پیش از شیوع بیماری کرونا با رفتن به سالن ورزشی و اجرای حرکات اصلاحی، اقداماتی برای رفع مشکل انجام شده بود، اما شیوع بیماری کرونا و نبود فضایی برای انجام فعالیت های بدنی مناسب، ما را از ادامه این کار محروم کرده است.

وی ادامه می دهد: با بازگشایی دوباره مدارس و فعالیت دوباره کلاس های ورزشی امیدوارم اختلالات اسکلتی فرزندم بهتر شود.یکی از مربیان ورزشی در استان می گوید: آپارتمان نشینی، رواج زندگی ماشینی و کم تحرکی که از آن به عنوان فقر حرکتی یاد می شود، مسائلی همچون مشکلات ساختاری و چاقی را برای دانش آموزان ایجاد کرده است.

«اسدزاده» اضافه می کند: در این میان متاسفانه ساعت های ورزش در مدارس ناکافی و همین ساعت کم نیز در ۲ سال گذشته کاملاً تعطیل شده است.وی اعلام می کند: بدین جهت والدین باید فعالیت های منظمی را در زندگی دانش آموزان بگنجانند و بر وضعیت نشستن دانش آموزان حین حضور در کلاس های مجازی و انجام تکالیف نظارت داشته باشند تا دانش آموزان ضمن رعایت استانداردهای نشستن، فعالیت های بدنی کافی نیز داشته باشند.او اضافه می کند: بخشی از مشکلات ساختار قامتی دانش آموزان مربوط به نوع حمل کیف های مدرسه است که موجب افتادگی در شانه و اختلالاتی در ستون فقرات می شود که با توجه به بازگشایی مدارس، والدین باید به آن ها توجه کنند.

در همین باره، معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که طبق آمار سال گذشته سامانه سیب ۴۰ نفر از گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال دارای اختلال اسکلتی- عضلانی و قامتی بودند، می افزاید: این تعداد که ۲۷ نفر آن ها پسر و ۱۳ نفر آن ها دختر بوده اند توسط پزشک ارزیابی شده اند. دکتر «مریم پورآدینه» اضافه می کند: پوستر حرکات کششی توسط ۲ وزارتخانه آموزش و پرورش و بهداشت تهیه و آماده و برای انجام در داخل کلاس ارائه شده است.

وی می افزاید: این حرکات به جهت رفع خستگی و خمودگی بین دانش آموزان ارائه شده است تا در بین تدریس ۳ تا ۵ دقیقه انجام شود.وی ادامه می دهد: مدارس و آموزش و پرورش نیز برنامه هایی برای رفع فقر حرکتی دارند که به برنامه های ورزشی آن ها و المپیادهای درون مدرسه ای می توان اشاره کرد.

> بخشی از مشکلات ساختار قامتی دانش آموزان مربوط به نوع حمل کیف های مدرسه است که موجب افتادگی در شانه و اختلالاتی در ستون فقرات می شود

سلامت نامه

عکس : تزیینی

علت نبود شرکت پخش سراسری دارو در استان

عواقب حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی از داروها

رئیس انجمن داروسازان خراسان شمالی، حمایت و پیگیري نکردن مسئولان را علت نبود شرکت پخش سراسری دارو در استان ذکر کرد. دکتر «آرمان ریحانی» گفت: هنوز با کمبود دارو مواجه هستیم و علت اصلی آن نیز نبود شعب شرکت پخش سراسری دارویی در استان است. وی خاطرنشان کرد: سهمیه دارویی خراسان شمالی از استان های همجوار (گلستان و خراسان رضوی) تامین می شود. وی اضافه کرد: شرکت های موجود در آن استان ها، ابتدا داروهای سرگل را میان داروخانه های استان های خود توزیع و بقیه داروها را به خراسان شمالی ارسال می کنند.دکتر «ریحانی» تصریح کرد: این امر موجب می شود بیماران خراسان شمالی برای تهیه بسیاری از داروهای کمیاب به استان های مجاور سفر کنند. وی افزود: حدود ۷۵ داروخانه در استان فعالیت می کنند. رئیس انجمن داروسازان خراسان شمالی در گفت و گو با ایسنا همچنین گفت: درصورتی که ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی از داروها برداشته شود، قدرت خرید داروها ضعیف تر خواهد شد. وی با تاکید بر این که چند سال است که قدرت خرید داروخانه ها برای خرید داروها با افزایش قیمت آن ها کمتر شده است، اظهار کرد: داروخانه داران نگران ضعیف تر شدن قدرت داروخانه ها به علت گرانی داروها هستند. وی با اشاره به این که هم اکنون موضوع برداشتن ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی از داروها مطرح است، با طرح سوالی بیان کرد: طی ۲،۳ سال اخیر با افزایش حداقل ۲ تا ۳ برابری قیمت داروها مواجه بودیم، این افزایش قیمت ها ناشی از چه چیزی بوده که حالا موضوع برداشتن ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی نیز مطرح شده است؟

دکتر «ریحانی» افزود: به عنوان مثال یک رقم دارو که قیمت آن حدود ۴۰۰ تومان بوده هم اکنون به ۶ هزار و ۵۰۰ تا ۷ هزار تومان رسیده و اگر این ارز نیز از روی داروها برداشته شود قیمت ها به شدت افزایش می یابد. وی تصریح کرد: این موضوع که قیمت دارو در ایران کمتر از قیمت جهانی است، صحیح است اما باید به این نکته نیز توجه داشت که سرانه درآمد مردم کشور کمتر است و با انجام این کار توان خرید دارو از مردم گرفته می شود. وی خاطرنشان کرد: افزایش قیمت، کمر داروخانه ها را شکسته و توان آن ها برای خرید و تامین داروها را کمتر کرده است و این سبب می شود که سرویس دهی به بیماران کمتر شود.وی به تعهدات بیمه ای نیز اشاره کرد و گفت: از سوی دیگر بیمه ها روز به روز تعهدات بیمه ای خود را در خصوص داروها کمتر می کنند و هم اکنون بسیاری از داروهای پرمصرف از تعهد بیمه ها خارج شده است.

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 ۱۴۰۰۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۱۸۲ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم صدیقه حسن پور مقدم فرزند قدرت الله به شماره شناسنامه ۴۳ و به شماره ملی ۶۸۱۷۴۸۷۰۲ صادره از بجنورد در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۰۶۵ متر مربع در قسمتی از پلاک ۸۰- اصلی واقع موسوم به اقا رحمان حوزه ثبتی مانه و سملقان بخش ۴ بجنورد خریداری از مالک رسمی اقای غلام حسن فلاح موضوع پرونده ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۰۰۴۰۰۰۰۲۴ 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 وپی از اخذ رسیدف ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. **تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۰/۰۹/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۲۴**

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک

۱۴۰۰۴۹۱۴۹/و

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 ۱۴۰۰-۲۳۱۴ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۱ هیات به شماره کلاسه ۱۳۸-۱۳۹۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دوبجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم عصمت رنجبر بیدل فرزند محمود به شماره شناسنامه ۱۷۹ صادره از بجنورد در یک باب ساختمان به مساحت ۲۲۴.۴۶ مترمربع از پلاک ۱۵۵ اصلی واقع در اراضی کهنه کند بخش دو بجنورد خریداری از مالک رسمی آقای محمد ضیغمی فرزند عباسعلی 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 وپس 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:۱۴۰۰/۰۹/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۰۹ **م الف/ ۳۵۷۵**

احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۴۰۰۴۸۹۵۶/و

مزایده مرحله دوم

احتراماً در اجرای ابلاغ کارشناسی به شماره بایگانی پرونده 0000786ش 1 اجرا موضوع محکوم له آقای علی باقری علیه محکوم علیه نعمت دادجو مبنی بر مطالبه طلب اینجانبان اعضای هیئت 3 نفره کارشناسان رسمی دادگستری و منتخب آن اجرای محترم مهندسین احمدرضا عفتی و حسین نقیب و ابوالفضل خداوردیان پس از ابلاغ کارشناسی با هماهنگی محکوم له و در حضور محکوم علیه از محل ملک مورد ارزیابی واقع در بجنورد- خیابان گلستان- گلستان 14- سمت راست- پلاک 27 و 29- طبقه سوم واحد شمالی بازدید به عمل آورده و پس از بررسی مستندات ارائه شده از ناحیه طرفین و معاینه فنی و تحقیق محلی از ملک مذکور و نهایتاً استماع اظهارات طرفین دعوی گزارش کارشناسی را به شرح ذیل تقدیم حضور می دارم. ملک مورد ارزیابی به صورت ششدانگ عرصه و اعیان یک دستگاه آپارتمان واقع در طبقه سوم واحد شمالی یک مجتمع مسکونی 4 طبقه (3طبقه) بالای پیلوت تحت پلاک ثبتی 2479 فرعی از 154 اصلی مفروز و مجزا شده از 342 فرعی از اصلی مذکور قطعه 3 تفکیکی بخش دو منطقه 1 بجنورد و شماره سند 440012ب 99 و به مساحت مفید ششدانگ برابر با 100.13 مترمربع که 3.53 مترمربع آن بالکن است به انضمام انباری قطعه 3 تفکیکی به مساحت 2.86 مترمربع واقع در همکف و پارکینگ قطعه دو تفکیکی به مساحت 11 مترمربع واقع در طبقه همکف با قدرالسهم از عرصه و سایر مشاعات و مشترکات طبق قانون تملک آپارتمان ها و آیین نامه های اجرایی و با مالکیت آقای نعمت دادجو فرزند غلامحسین می باشد. آپارتمان مورد ارزیابی واقع در طبقه سوم مجتمع مسکونی چهارطبقه (سه طبقه بالای پیلوت) با اسکلت بتنی و سقف تیرچه و به مساحت مفید اعیانی برابر با 100.13 مترمربع و دارای دو اتاق خواب با کمد دیواری هال و آشپزخانه اپن با کف سرامیک و بدنه به ارتفاع 1.4 متر کاشی و کابینت MDF و سینک دوقلو و هود و سرویس کامل بهداشتی با درب های چوبی و پنجره های UPVC با شیشه دو جداره و کف کل واحد سرامیک و بدنه کل واحد نقاشی شده و یکی از اضلاع هال (ضلع غربی) دارای کاغذ دیواری و دارای امتیازات کامل شهری به انضمام آیفون تصویری رنگی و آپارتمان مذکور دارای امتیازات کامل شهری و دارای سیستم سرمایشی کولرگازی (اسپیلت) گرمایشی از نوع بخاری گازی و همچنین دارای پارکینگ مسقف و انباری در همکف و بدون آسانسور می باشد. لذا در پایان با توجه به توضیحات داده شده در متن گزارش و با عنایت به جمیع مولفه های موثر در ارزیابی از قبیل: موقعیت مکانی، کاربری، تراکم، مساحت و نوع و قدمت بنیاد و... عرف بازار (قیمت روز) در حال حاضر ارزش آپارتمان مورد نظر به قیمت روز شامل عرصه و اعیان و امتیازات به مبلغ 8/000/000/000 ریال تعیین و اعلام می گردد. و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده ملک توقیف شده به اندازه محکوم به (3/200/872/576 ریال) و هزینه های اجرایی در روز شنبه مورخ 1400/10/11 ساعت 11:30 الی 12:00 و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند. بدیهی است مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

دادورز اجرای احکام شعبه 1 دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بجنورد -علی اکبر برزنیان نیت

۱۴۰۰۵۲۰۷۴/و

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان دولت گرمه

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان دولت گرمه به شماره ثبت:۱۸۷و شناسه ملی تعاونی: ۱۰۸۶۰۲۹۴۰۱۸ در روز چهارشنبه مورخ۱۴۰۰/۱۰/۱۵راس ساعت ۱۸درمحل شرکت تعاونی به آدرس استان خراسان شمالی ، شهرستان گرمه ، بخش مرکزی ، شهر گرمه، محله امام سجاد ، کوچه امام سجاد ۲ ، خیابان امام سجاد ، پلاک ۳۱ ، طبقه همکف برگزار می گردد.

از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم، کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل/ نماینده خود را کتبا جهت حضور معرفی نمایند.

{ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثرسه رأی و هر شخص غیرعضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می‌بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۸ -لغایت تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۳ در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند}

دستورجلسه : ۱- تصمیم گیری در خصوص انتخاب هیئت تصفیه ۲-تصمیم گیری در مورد مجوز فروش ساختمان شرکت تعاونی

۳-تعیین محل تصفیه

هیأت مدیره

۱۴۰۰۵۲۱۸۸/و

۱۴۰۰۵۲۲۰۲/و