خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

سلامت نامه

مقاومت آنتی بیوتیکی

علوی- آنتی بیوتیک ها اگر به جا و صحیح استفاده شوند بسیار اثر گذار و در صورت مصرف خودسرانه دارای عوارض جبران ناپذیری هستند. یک پزشک با بیان این مطلب افزود: آنتی بیوتیک ها پس از مسکّن ها دومین دسته از داروهای پر مصرف در کشور محسوب می شوند.دکتر «داوودی» می افزاید: آنتی بیوتیک ها فقط علیه عفونت هایی به کار می روند که توسط باکتری ها، قارچ ها و انگل ها به وجود آمده باشند و در درمان بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا مؤثر نیستند.وی می افزاید:طبق تحقیقات افرادی که به مدت طولانی داروهایی نظیر آنتی بیوتیک را مصرف می کنند بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به انواع سرطان از جمله ریه، سینه، پروستات، روده بزرگ و غدد لنفاوی قرار می گیرند.

۷ سال اول

وابستگی کودکان

علوی- وابستگی کودکان ناشی از رفتار و تربیت نادرست والدین است که در چنین شرایطی کودکان بسیار به والدین به ویژه مادر وابسته می شوند و اثر آن تا بزرگ سالی نمایان خواهد شد. وابستگی های شدید عاطفی بیشتر افراد به نزدیکان یا والدین، ریشه در دوران کودکی آن ها دارد. مادرانی که کودکان شان را به خود وابسته و تصور می کنند آن ها را خیلی دوست دارند و به دلیل علاقه زیاد نمی توانند از آن ها دور شوند، در اشتباه هستند و با ادامه دادن این روند ظلم بزرگی به آن ها می کنند. باید به این نکته توجه داشت که دلبستگی با وابستگی تفاوت زیادی دارد و کودکان وابسته بدون حضور والدین شان نمی توانند کاری انجام دهند یا در جمع حضور یابند.

شواهد نشان می دهد: «ارتباط والدین با کودک پس از جدایی، تعیین کننده رفتار اوست» و در این مواقع والدین باید بسیار مراقب رفتار و گفتارشان باشند.

مطب های فرسوده، خار چشم بیماران

تزیینی

علوی- بیمارانی که از درد و بیماری رنج می برند و گاهی حتی از راه رفتن عاجز هستند، ناچارند برای مراجعه به مطب برخی پزشکان، پله های بسیار زیادی را با راهروهای تنگ و تاریک بپیمایند، این در حالی است که وقتی وارد این گونه مطب ها که ساختمان آن ها بسیار فرسوده است، می شویم، می بینیم داخل مطب و اتاق انتظار بیماران تهویه هوا وجود ندارد که می تواند به آلودگی محیط بیفزاید و حتی افراد سالم را درگیر بیماری های تنفسی و قابل سرایت کند.

اشکال کار بیشتر در این قضیه است که برخی پزشکان برای مطب های خود مکان هایی را انتخاب می کنند که برای سلامتی بیماران و حتی افراد سالم نامناسب است و از سوی دیگر نخستین حقوق بیماران با نبود فضای مناسب نادیده گرفته می شود. بیماری که از درد پا و کمر شکایت دارد یا فردی که پایش شکسته است باید پله های زیادی را تا رسیدن به مطب طی کند یا زمانی که نوبتش فرا می رسد، روی تخت های با کیفیت پایین دراز بکشد و در این میان حقوق بیماران به راحتی پایمال می شود.

یکی از شهروندان بجنوردی که با مشکل این چنینی مواجه شده بود، طی تماس با دفتر روزنامه «خراسان شمالی» با گلایه از این روند در مرکز استان اظهارمی کند: متاسفانه حقوق بیماران در برخی مطب ها زیر پا گذاشته می شود و جای سوال دارد که چرا برخی پزشکان مطب مجهز به آسانسور را برای خود انتخاب نمی کنند یا در مطب هایی که رو به فرسودگی است و شایسته خود و بیماران شان نیست، آن ها را ویزیت می کنند؟

شهروندی دیگر هم می گوید: چندی پیش به یک مرکز تشخیص پزشکی مراجعه کرده بودم که دیدم کارشناس مربوطه برای انجام تست های لازم کنار میز کار خودش جایی را شبیه آلونک درست کرده بود و باید به آن اتاقک می رفتیم و مورد تست قرار می گرفتیم، این در حالی بود که صداهای بیماران در نوبت و مزاحم محیط کاملاً در آن جا شنیده می شد.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، خاطرنشان می کند: چرا بر این گونه مراکز نظارت نمی شود و آیا نتیجه تست هایی که این افراد اعلام می کنند، صحیح و قابل استناد است؟

وی می افزاید: کارشناس مربوطه هنگام تست گرفتن بارها از افرادی که در اتاق نشسته بودند، می خواست آرام صحبت کنند تا مثلا بتواند به نتایج دقیقی برسد.

یکی دیگر از بیماران بیان می کند: خوشبختانه در سال های اخیر با ساخت و سازهای جدید مطب بسیاری از پزشکان تغییر یافته و در شأن بیماران شده است، برخی از آن ها دارای آسانسور و تهویه مناسب هستند و از سوی دیگر اتاق انتظار آن ها مناسب بیماران است.

به گفته وی، این گونه پزشکان به حقوق بیماران احترام می گذارند و رضایتمندی بیماران برای آن ها مهم است اما برخی دیگر به این مهم اهمیت چندانی نمی دهند.

سرپرست اداره نظارت بر درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره فرسودگی مطب برخی پزشکان و شیوه نظارت ها اظهارمی کند: در بازرسی هایی که از مطب پزشکان به عمل می آید، چک لیست هایی داریم و برخی آیتم های آن مربوط به فضای فیزیکی است که پزشک در آن جا کار می کند و هر یک از همکارانی که در آن محیط فعالیت می کنند به رعایت این چک لیست و حداقل ها ملزم هستند.

دکتر «محمدزاده» ادامه می دهد: در صورت رعایت نکردن همکاران، یک نوبت به آن ها تذکر کتبی داده می شود و اگر در نوبت های بعدی رعایت نکنند برای تعطیلی یا صدور نکردن مجوز آن ها اقدام می کنیم تا چک لیست های ما را رعایت کنند.

البته وی خاطرنشان می کند: همکاران پزشک در این باره همکاری لازم را دارند. وی در پاسخ به این سوال که برخی مطب های موجود در مرکز استان بسیار فرسوده هستند و به نظر می رسد حداقل چک لیست ها را نداشته باشند، خاطرنشان می کند: اشکال این کار به نبود هماهنگی بین نظام پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی بر می گردد به طوری که پروانه مطب از طریق سازمان نظام پزشکی صادر می شود و شاید در برخی موارد اندک بدون بازدید از طریق نظام پزشکی پروانه های طولانی مدت گرفته می شود.

وی خاطرنشان می کند: طی یک برنامه روتین برای همه واحدهای فعال در سیستم درمان استان و مطب پزشکان عمومی و متخصص بازدید از مطب ها را داریم و در وهله نخست اگر آن چه در مطب است با چک لیست های ما مغایر باشد تذکر کتبی داده می شود و اگر در نوبت های بعدی اصلاح نشود یا تکرار شود پرونده مطب را می توانیم به کمیسیون های مربوطه ارجاع دهیم تا برای تعطیلی آن اقدام شود.

آشپزی

مواد لازم: گوشت به مقدار دلخواه، پیاز درشت ۲ عدد، رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپ خوری، به یک عدد، سیب زمینی ۳ تا ۴ عدد، آلوی خشک مقداری، روغن ۱۵۰ گرم، گرد غوره ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری، زردچوبه، نمک و فلفل به میزان لازم.

تاس کباب

طرز تهیه: دو ردیف پیاز حلقه شده ته قابلمه می چینیم. گوشت را خرد می کنیم و روی آن می گذاریم. کمی روغن روی این مواد می ریزیم، به را همراه با سیب زمینی خرد شده و رب به مواد اضافه می کنیم. آلوی آب شده را می افزاییم و کمی فلفل، نمک، زردچوبه و گردغوره روی مواد می پاشیم. به اندازه یک لیوان سر خالی آب می ریزیم و می گذاریم با حرارت ملایم بپزد. پس از آماده شدن در ظرف مناسب سرو می کنیم.

گیاهان دارویی

تصفیه کننده خون

علوی- «گیاه مرغ» از خانواده گندم است و خواص مختلف دارویی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی مواد موثر این گیاه را شامل تری تیسین، موسیلاژ، اینوزیتول، صمغ، اسیدهای مختلف، روغن فرار و برخی ویتامین ها دانست و افزود: گیاه مرغ تصفیه کننده خون است و از آن برای کاهش التهاب مثانه استفاده می شود. «مسعود معماریانی» با بیان این که گیاه مرغ رفع کننده التهاب مجاری ادرار است، اظهار کرد: از دیگر خواص این گیاه می توان به رفع التهاب غده پروستات، دفع سنگ های صفراوی، درمان نقرس و روماتیسم اشاره کرد. وی همچنین بیان کرد: در پزشکی سنتی از گیاه مرغ به عنوان معرق، تصفیه کننده خون، نرم کننده انسداد مجاری کبد و طحال، رفع بیماری های قند و التهاب مجاری ادرار و دستگاه گوارش استفاده می کنند. وی درباره مقدار مصرف این گیاه توضیح می دهد: بهتر است روزانه ۴ تا ۸ گرم از دم کرده این گیاه یا جوشانده آن استفاده کرد.

روزبازار

نیازمندی های عمومی

خراسان شمالی

خدمات شهری

فروش ویژه
آجر سفال و لیکا
۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

استخدام

جویای کار برای نگهبانی شرکت _کارخانه_باسابقه کارنگهبانی هستم ۴۷ساله آماده بکار _متاهل دارای ۲فرزند
۰۹۱۹۷۵۹۵۴۰۰

یک نفر منشی جهت کار در پایانه مسافربری مسلط به کامپیوتر با پایه حقوق ۳۰۰ هزار تومان ساعت کاری ۸ صبح تا ۱۴
۰۹۱۵۳۸۴۱۶۲۹

به یک راننده وارد مسلط به آدرس داخل شهر. جهت کار در قالیشویی نیازمندیم.
۰۹۳۰۵۸۴۷۷۴۷

دعوت به همکاری به تعدادی بازاریاب و کارشناس فروش جهت پخش شرکت یادمان سمیر نیازمندیم
۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴

دعوت به همکاری به دو نفر آقا جهت کار در مرکز معلولین نیازمندیم.
۰۹۱۵۴۵۵۲۴۶۰
خ چمران، چمران ۱۲ پلاک ۷

جویای کاراستاکار تعویض روغنی وآپاراتی سبک وسنگین هستم پروانه کسب دارم ساعت کاری ۸صبح تا۸شب ۱۰سال سابقه کار دریافتی ماهیانه ۲۲۰۰
۰۹۹۱۳۳۲۷۵۰۷

به تعدادی تراشکار وکارگرساده نیازمندیم.محل کار تهران با خوابگاه رایگان حقوق ۱م تا ۲م
۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶
۰۲۳۳۴۵۷۲۲۸۳

به یک همکار در بنگاه مسکن نیازمندیم
۰۹۳۶۴۵۹۷۸۴۰

استخدام بازاریاب درزمینه پخش مواد غذایی درسطح استان بصورت ویزیت حضوری با حقوق مزایای قانونی و سایر امکانات علاقمندان جهت اطلاعات بیشتر در ساعت اداری به شماره های ذیل تماس حاصل نمایند
۰۹۱۵۱۸۶۵۵۲۶
۰۹۱۵۵۸۴۹۰۰۲

استخدام
شرکت پخش موادغذایی در بجنورد نیازبه تعدادی بازاریاب دارد مزایا:حقوق و پورسانت به اضافه بیمه
۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴

استخدام
۱نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت
۱ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی
۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲
آدرس:چهارراه قیام(۱۵ خرداد)،جنب مبلمان فیروزه،پشت ۳ عروسک زرد گروه مشاورین املاک ایران

نیروی کار فقط آقا تمام وقت،زیر ۳۰ سال .تحصیلات بالای دیپلم ساعت کار ۷:۳۰ الی۱۲وعصر ۲:۳۰الی ۹شب حقوق ماه اول ۶۰۰ بعد ماه دوم ۷۰۰
۰۹۱۵۸۸۴۵۴۲۸

دعوت به همکاری به یک نفر کارشناس تربیت بدنی آقا جهت کار در مرکز معلولین نیازمندیم.
۰۹۳۷۹۳۰۸۸۶۹
خیابان چمران چمران ۱۲، پلاک ۷

استخدام فوری جهت نگهداری کودک ۵ساله در ساعات اداری بجز تعطیلات باتجربه وتحصیلکرده روابط عمومی بالا با ضامن معتبروخوش برخورد با حقوق مکفی گزینش شده فوری نیازمندیم لطفا فقط ساعات ۱۴تا۱۷ و ۱۹تا۲۳تماس بگیرید -شریفیان
۰۹۳۷۹۹۶۱۶۷۱

به یک نفر استادکار ماهر قنادی(شیرینی پزی)نیازمندیم
۰۹۱۵۵۸۴۵۸۵۲

به یک منشی آشنا به کار با کامپیوتر(word و excel)جهت مطب با ساعات کاری صبح و عصر نیازمندیم.
۰۹۱۵۳۸۶۱۹۳۵

به دونفر بامدرک دیپلم کامپیوتر نیازمندیم .
۰۵۸۳۲۲۳۰۵۱۶
۰۹۳۹۸۷۰۴۰۰۱

به یک منشی خانم نیازمندیم چهارراه مخابرات ابتدای خیابان دوچنار، مجتمع آموزشی کوشا
۳۲۲۲۴۵۱۲

به یک استادکارآرایشگر جهت کار در آرایشگاه مردانه با سابقه ۲۰ساله ودرجه یک بصورت درصدی نیازمندیم.درصورت تمایل تماس بگیرید.
۰۹۱۵۹۷۷۱۹۴۲

به یک فروشنده جهت کار در لباس فروشی نیازمندیم ساعت کار از ۱۰ صبح تا ۱۳ وبعد ازظهر از ۱۷ تا ۲۰با حقوق ماهیانه ۳۵۰
۰۹۳۹۳۸۱۶۰۱۶
آدرس روبروی کتابخانه دهخدا

روزبازار خراسان شمالی
شماره پیامک
۳۰۰۰۷۲۳۳۳

املاک

حاشیه ۲۴متری بهارستان سه طبقه بالای پیلوت به فروش میرسد
۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

فروشی باغ انگوروبادام بعد از نوده حاشیه جاده۴هزارمتر متری ۲۰هزار تومان معاوضه با آپارتمان یا ویلای یاماشین میشود ۰۹۱۵۵۸۴۵۴۷۹

باغ و ویلای فروشی ۱۳۰۰ متر کل باغ ۹۰ متربنای ویلا دارای استخر موقعیت عالی حاشیه جاده اصلی ۴۰۰متر بداز کوه کمر دارای راه مستقل وپارکینگ معاوضه با زمین خانه ماشین تلفن.۰۹۱۵۸۸۸۲۷۱۸

فروشی
- زمین ۱۵۰ متر دهنه ده متر سند شش دانگ
- زمین ۲۰۰ متر سند شش دانگ میلان ۱۰ متری فی ۳۲۰
- آپارتمان به صورت ملکی ۱۷۰ متر کلا یک واحد حاشیه ۲۴ متری فی ۴۳۰
- مغازه حاشیه ۴۲ متری سند شش دانگ ملکی فی ۴۵۰
- زمینهای پزشکان فی ۲۲۰
- زمینهای مطهری سمت شهرک امام فی ۱۹۰
-مغازه به صورت ملکی در تعویض پلاک در سه طبقه ۵۸۰
-زمین در حصار شیر علی با پروانه یکی رو پیلوت فی ۱۶۰ متراز ۱۸۰ متر سند شش دانگ
املاک تابش
۰۹۱۵۲۶۱۷۸۴۰

ما نتیجه اعتماد شما هستیم. گروه مشاورین املاک ایران بزرگترین و متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی،مفتخرست به همشهریان عزیز و محترممان در تمام ساعات شبانه روز،صادقانه،خدمت نماید. املاک خود را آسوده خاطر به ما بسپارید. چهارراه ۱۵ خرداد(چهارراه قیام)،پشت ۳ عروسک زرد،جنب مبلمان فیروزه،گروه مشاورین املاک ایران تلفن تماس:
۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲

ملک شمارا ۷۲ ساعته میفروشیم و۴۸ ساعته اجاره میدهیم.مشاوراملاک اکرمی. ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف
راهی آسان جهت تبلیغات
با درج آگهی رایگان
روزبازار
خرید املاک، خودرو فروش
لوازم مستعمل
لوازم الکترونیکی
لوازم منزل
ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳