

دوربین اجتماعی



بمب های متحرک

گروه اجتماعی- متوسل شدن به راه های خطرناک برای کاهش هزینه ها همیشه بیش از آن چه تصور می شود، هزینه بر است منتها هزینه هایش مالی و قابل جبران نیست بلکه هزینه های جانی در بردارد. این روزها متأسفانه کم نیستند خودروهایی که به بمب های متحرک تبدیل شده اند و جان و مال مردم را نشانه گرفته اند. برخی افراد و کارگاه ها با بی مبالاتی از کپسول های گاز مایع به جای گاز CNG استفاده می کنند که به لحاظ ایمنی و استاندارد، بسیار خطرناک است و عده ای برای کاهش هزینه های سوخت به استفاده از این بلاهای جان مردم رو آورده اند.

الو پزشک



مادر بیماری ها

علوی- نزله و زکام از دیدگاه طب سنتی به مادر بیماری ها معروف است و به انواع مختلف تقسیم می شود. یک پزشک طب سنتی در این باره اظهار می کند: اصل بسیار مهم در تشخیص انواع آن این است که پزشک بتواند گرم یا سرد بودن ترشحات را افتراق بدهد و بهترین رویکرد درمانی را انتخاب کند.

دکتر «سپین جان نثار» می گوید: ماده نزله و زکام بر اساس ویژگی هایی مثل قوام و رنگ ترشحات، تغییرات صدا، علایم ویژه در زبان، نبض و ادرار بیمار مشخص می شود. به گفته وی، گیاهان دارویی موثر در درمان نزله و زکام سرد شامل آویشن، مرزنجوش، زنجبیل و دارچین است.

وی بیان می کند: برای درمان زکام گرم می توان از خوراکی هایی مانند سوپ جو، آلو بخارا، ماش، عدس، گشنیز، جو، کدوی سبز پخته، نخود سبز، شربت عناب، دم نوش ختمی و ماءالشعیر طبیی استفاده کرد.

علوی

خرید داروهای بدون نسخه و خود درمانی این روزها در بین مردم بیشتر از گذشته رواج دارد و در برخی جمع ها که می نشینیم، صحبت از شیوه های مختلف خوددرمانی می شود و حتی هر کدام برای بیماری دیگران نظر و داروهای پیشنهادی خود را ارائه می دهند و چنان مطمئن صحبت می کنند که گویا نظر پزشکی آن هارد خور ندارد و اگر دارویی که تجویز کرده اند، مصرف نشود، بیمار حالش بدتر می شود. برخی به علت آن که تصور می کنند از مسائل پزشکی سر رشته دارند، به طور خودسرانه دارو مصرف می کنند و برخی دیگر به دلیل افزایش تعرفه های درمانی بر خود لازم نمی بینند که به مراکز درمانی مراجعه کنند. البته در این میان هستند عده ای که حوصله و وقت نشستن و انتظار کشیدن های طولانی را در مطب پزشکان یا نوبت های کلینیک ها و درمانگاه ها ندارند.

داروهای همیشگی

یکی از شهروندانی که کودکش به تازگی سرماخورده شده است، می گوید: با مشاهده نخستین علایم سرماخوردگی فرزندم ابتدا خیلی ترسیدم و گمان کردم شاید به آنفلوآنزا مبتلا شده باشد اما زمانی که دیدم دردهای عضلانی چندانی ندارد، از داروهای همیشگی که برای درمان سرماخوردگی اش تجویز می شود، چند نوبت به او دادم. وی ادامه می دهد: سرماخوردگی های معمولی داروهای مشخصی دارد به همین علت بیشتر اوقات به پزشک مراجعه نمی کنم زیرا همان داروهای تکراری تجویز می شود و از سوی دیگر حوصله این را که مدت زیادی در مطب دکتر منتظر بنشینم ندارم.

پزشك خودتان نباشید! رواج خود درمانی



شهروندی دیگر هم که همین شیوه را در پیش گرفته است، بیان می کند: هر وقت من و فرزندانم بیمار می شویم از داروهای که در خانه داریم، استفاده می کنیم. «طفری» ادامه می دهد: فقط زمانی که متوجه می شوم تب و درد فرزندانم بر اثر سرماخوردگی پس از یکی، دو روز بهبود نیافته است، آن ها را نزد پزشک می برم. یک شهروند گهنگسال دیگر که از درد پارتنج می برد، می گوید: وقتی نزد پزشک می روم روند طولانی را برای درمان پیشنهاد می دهد که از توان انجام دادن آن عاجز هستم بنابراین بیشتر به توصیه اطرافیانم گوش می کنم و از داروهایی که آن ها استفاده کرده و نتیجه گرفته اند، استفاده می کنم.

عوارض خوددرمانی

مدت زیادی منتظر نمی مانند، یک بیمار در نوبت است و بلافاصله پس از ویزیت او وارد اتاق می شوند. زن جوان تا می گوید از زمان تب کردن فرزندش چه داروهایی به عنوان تب بر به او داده است، پزشک رو به او اظهار می کند: شما داروی تب بر به بچه داده اید بدون آن که از عوارضش اطلاع داشته باشید. پزشک ادامه می دهد: داروی تب بر زمانی که بیماری ویروسی باشد، عوارض بسیار بدی برجا می گذارد و بدون اجازه دکتر نباید این دارو را به کودک می دادید. وی با انتقاد از این که چرا برخی خانواده ها خوددرمانی می کنند؟ می افزاید: شاید بخشی از مشکل به فرانتییز مطب ها و مراکز درمانی برمی گردد که اگر تمهیداتی اندیشیده و ویزیت بیماران رایگان می شد دیگر این مشکلات به وجود نمی آمد. البته صحبت های پزشک درست و بجاست و به عقیده وی، بخش زیادی از خوددرمانی خانواده ها به بالا بودن

نرخ ویزیت مراکز خصوصی برمی گردد و از طرف دیگر به علت شلوغ بودن مراکز دولتی ترجیح می دهند در مراکز خصوصی ویزیت شوند که پرداخت هزینه ویزیت برای شان دشوار است. اما برخی از شهروندان معطلی در مطب پزشکان متخصص و عمومی را بهانه ای برای مراجعه نکردن به مراکز درمانی در زمان بیماری می دانند. این روزها در خانه بیشتر افراد داروهای مختلف مسکن و آنتی بیوتیک وجود دارد که بنا به صلاح دید خود هر وقت لازم دانند مصرف می کنند بدون آن که از عوارض آن ها اطلاع داشته باشند.

مدیر داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که مصرف خودسرانه دارو، شایع ترین علت مسمومیت در جهان است، اظهار می کند: ایران به لحاظ مصرف دارو جزو بیست کشور برتر دنیا است و در مجموع مسکن ها و آنتی بیوتیک ها پر مصرف ترین داروها ایران هستند.

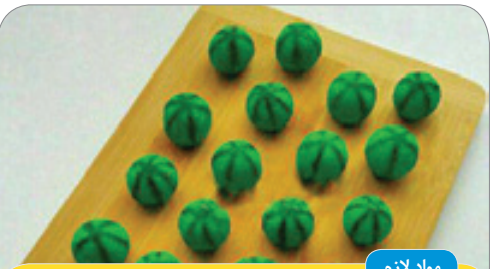
دکتر «فخر زارعی» ادامه می دهد: با توجه به این که استامینوفن از پر مصرف ترین داروهای OTC است، در صورت ایجاد عارضه، زیان جسمی ناشی از آن فقط متوجه فرد مصرف کننده خواهد بود اما مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها و بدتر از آن مصرف ناقص آن ها و تکمیل نکردن دوره درمان در ایران یک تهدید واقعی است و با این روند رو به گسترش در آینده چالش های زیادی در درمان بیماری های عفونی ایجاد می شود و پزشکان و بیماران را در برابر میکروارگانیزم های مقاوم به انواع آنتی بیوتیک ها خلع سلاح خواهد کرد.

به گفته وی، مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها میکروب های حساس را نابود و عرصه را برای تکثیر و گسترش گونه های مقاوم

فراهم می کند که ممکن است در صورت ایجاد بیماری به درمان های موجود مقاوم باشند. این مسئول بیان می کند: مسکن ها یکی از پرطرفدارترین داروهایی هستند که خودسرانه و بدون تجویز پزشک برای هر نوع درد و در هر سن و سالی مصرف می شود و عوارض گوارشی این داروها می تواند موضعی و سیستمیک باشد بنابراین حتی مصرف یک قرص مسکن هم ممکن است به بروز عوارض گوارشی منجر شود که از مهم ترین عوارض آن خون ریزی دستگاه گوارش است. وی می افزاید: آنتی بیوتیک ها بعد از مسکن ها دومین دسته از داروهای پر مصرف کشور هستند که بسیاری از افراد با ظهور اولین نشانه های سرماخوردگی آن ها را به طور خودسرانه مصرف می کنند. وی خاطرنشان می کند: اکثر سرماخوردگی ها ویروسی هستند و آنتی بیوتیک هایی که به صورت وسیع استفاده می شوند هیچ تاثیری روی روند بهبود بیماری نخواهند گذاشت اما باور عمومی بر این است که

وقتی سرماخوردگی بروز می کند باید آنتی بیوتیک مصرف کرد. وی می افزاید: فروکش کردن علایم بیماری عمدتا در سرماخوردگی های ویروسی دیده می شود. یعنی خود به خود بیماری بهبود می یابد. در هر صورت چه مصرف نایجا باشد و چه بجا اگر آنتی بیوتیک به میزان کم و ناکافی مصرف شود، باعث می شود میکروارگانیزم از بین نرود و مقاوم شود. وی بیان می کند: در این شرایط مصرف آنتی بیوتیک نادرست و مشکل مهم تر آن است که بیمار دوز کامل آنتی بیوتیک را به مدت لازم مصرف نمی کند و پس از فروکش کردن علایم بیماری اش مصرف آن را قطع می کند.

آشپزی



مواد لازم

بادام ۵۰ گرم، بودر قند ۵۰ گرم، عسل یک قاشق چای خوری، گلاب چند قطره و رنگ خوراکی سبز تیره و روشن به مقدار لازم.

شیرینی بادامی هندوانه ای

طرز تهیه

بادام را داخل آب جوش می ریزیم، در ظرف را می گذاریم، بعد از ۱۵ دقیقه پوست آن را می گیریم و آسیاب می کنیم تا نرم شود سپس بودر قند و عسل را اضافه و مخلوط می کنیم. اگر خمیر بادام چسبندگی خوبی نداشت باید به صورت قطره ای گلاب اضافه کنیم تا منسجم و یکدست شود. مقداری رنگ خوراکی سبز به خمیر بادام اضافه می کنیم و ورز می دهیم، به اندازه گردو از آن برمی داریم، گرد می کنیم و با قلم یو چند خط زیگزاگ به رنگ سبز تیره دور آن می کشیم و در ظرف مورد نظر می چینیم.

سلامت نامه



مصرف خودسرانه قرص آهن

گروه اجتماعی- مصرف خودسرانه قرص آهن عوارضی را به دنبال دارد. مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی راجع به مصرف خودسرانه قرص آهن به دلیل عواقب جبران ناپذیر آن هشدار داد. دکتر «محمدرضا جلیلووند» اظهار کرد: آهن با توجه به شرایط شیمیایی خاصی که دارد، می تواند به عنوان رادیکال آزاد عمل کند. وی اضافه کرد: مصرف خودسرانه آهن علاوه بر آن که در جذب مواد معدنی دوزرفیتی نظیر کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می کند، در بروز سرطان تاثیر به سزایی دارد. وی تصریح کرد: آهن مازاد علاوه بر مشکلات کبدی می تواند در شدت و حدت ایجاد سرطان ها مؤثر باشد. وی تأکید کرد: با توجه به آن که شرایط بدنی هر فرد با فرد دیگر متفاوت است، دستورات دارویی تجویز شده توسط پزشک خود را به فرد دیگری پیشنهاد ندهید تا از ایجاد عوارض و عواقب جبران ناپذیر در او پیشگیری شود. وی خاطرنشان کرد: تشخیص مصرف مکمل هایی نظیر آهن باید با انجام آزمایش و تجویز پزشک و متخصص تغذیه باشد و مصرف خودسرانه و بدون نیاز بدن عوارض سوئی را به دنبال دارد و سلامت فرد را تهدید می کند.

خراسان شمالی روزهای پاییزی

<p>فروش باغ انگور و بادام بعد از نوده حاشیه جاده ۴ هزارمتری ۳۰ هزار تومان معاوضه با آپارتمان یا ویلای یا ماشین میشود</p> <p>۰۹۱۵۵۸۴۵۴۷۹</p>	<p>باغ فروشی، موقعیت عالی جاده شهرک گلستان، حاشیه جاده گاز شامل دو قسمت به شرح ذیل میباشد: الف: ۱۰۰۰ متر حاشیه جاده گاز با دهنه حدود ۲۵ که جداگانه نیز به مبلغ ۳۵۰ م به فروش می رسد. ب: ۱۰۰۰ متر پشت قطعه مذکور در بالا که جداگانه به ۱۵۰ م به فروش می رسد. باغ شامل انواع مختلف درختان، خانه باغ، دور دیوار بتنی، استخر، تمام امتیازات آب، برق، گاز، متراژ کل باغ شامل ۲ قطعه است که ۲۰۰۰ متر می باشد و مجموعا به مبلغ ۵۰۰ م به فروش می رسد. شیرزاد</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲</p>	<p>مشاور املاک</p> <p>اکرمی ملک شمارا در صورت نیاز فوراً میفروشیم به ویژه در حاشیه خیابانهای اصلی شهر</p> <p>۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷</p>	<p>مشاورین املاک</p> <p>دانیال با داشتن کادری مجرب شامل کارشناسان حقوق و مهندسی عمران دارای پروانه نظارت پایه سازمان نظام مهندسی ساختمان آماده ارائه خدمات در زمینه خرید، فروش، رهن و اجاره و مشارکت در ساخت میباشد. قویدل</p> <p>۰۹۱۵۹۸۴۹۹۰۱</p> <p>قلی زاده</p> <p>۰۹۱۵۳۸۴۷۹۸۷</p> <p>آدرس خیابان شریعتی شمالی خیابان و داد نبش و داد ۱</p>	<p>فروش پایان کار</p> <p>نیست آغاز یک تعهد جدید است. گروه مشاورین املاک ایران، متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی با جمعی از کارشناسان و متخصصان امور ملکی، در تمام ساعات شبانه روز، آماده ارائه خدمات به هم استانی ها و همشهریان عزیز و گرامی، می باشد. اعتماد شما، اعتبار و افتخار ماست. آدرس: مابین میدان فردوسی و میدان کارگر، نبش چهارراه ۱۵ خرداد(چهارراه قیام)، پشت سه عروسک زرد، جنب بانک توسعه تعاون</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲</p> <p>مهندس شیرزاد</p>	<p>باغ وویلای</p> <p>فروشی ۱۳۰۰ متر کل باغ ۹۰ متربنای ویلا دارای استخر موقعیت عالی حاشیه جاده اصلی ۴۰۰متر بعداز کوه کمر دارای راه مستقل وپارکینگ امتیاز برق وگاز ومجوز معاوضه باخانه، ماشین</p> <p>۰۹۱۵۸۸۸۲۷۱۸</p>	<p>به یک مراقب</p> <p>کودک ، میانسال با تجربه نگهداری نوزاد نیازمندیم</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۶۸۱۱</p>	<p>به یک</p> <p>کارگرماهربلوک زن نیازمندیم</p> <p>۰۹۳۵۱۲۲۰۵۱۳</p>	<p>شرکت پخش</p> <p>موادغذایی نیاز به تعدادی بازاریاب با تجربه دارد</p> <p>۰۹۱۵۱۸۷۴۷۹۴</p>	<p>املاک</p>	<p>استخدام</p> <p>گروه مشاورین املاک ایران، در راستای اهداف کاری و ارائه خدمات به همشهریان عزیز، به شرح ذیل نیرو می پذیرد:</p> <p>۱- به ۲ نفر همکار آقا جهت مشاور و کارشناس املاک</p> <p>۲- به ۲ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای دفتری و منشی</p> <p>متقاضیان محترم جهت هماهنگی های لازم با شماره ذیل هماهنگی بفرمایید: تلفن تماس: ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴</p> <p>مهندس شیرزاد</p> <p>۰۹۱۵۱۸۴۰۸۹۸</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲</p> <p>آدرس: نبش چهارراه ۱۵ خرداد، جنب بانک توسعه تعاون، گروه مشاورین املاک ایران</p>
--	--	---	--	--	---	---	--	--	---------------------	---

خرید

املاک، خودرو فروش

لوازم مستعمل لوازم الکترونیکی لوازم منزل

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف

راهی آسان جهت تبلیغات

با درج آگهی رایگان

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳