

کلیدشه/ سلامت نامه



نکاتی درباره سلامت دستگاه گوارش

کارشناس بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نکاتی را درباره دستگاه گوارش بیان و اصلاح سبک زندگی در این خصوص را ضروری بیان کرد. دکتر «فلوریا انفرادی» گفت: نوع مواد غذایی که مصرف می شود و نظم در خوردن بسیار برای سلامت دستگاه گوارش مهم هستند. وی با بیان این که غذا باید سالم و مملو از فیبر باشد، افزود: امروزه اهمیت مصرف فیبر در دستگاه گوارش به خوبی مشخص شده است. فیبر بخشی از مواد غذایی است که هضم و جذب نمی شود اما در سلامت دستگاه گوارش بسیار مهم است چون مانع از یبوست می شود و هضم غذا را راحت تر می کند. وی با بیان این که مصرف میوه، سبزیجات، حبوبات، مواد غذایی ارگانیک، طبیعی و غیرفرآوری شده شامل فیبر هستند و می توانند سلامت دستگاه گوارش را تامین کنند، اضافه کرد: خوردن مواد غذایی شور و چرب، خیلی ترش و با هضم دشوار موجب مشکلاتی برای دستگاه گوارش می شود. وی با اشاره به این که تحرک بدنی و ورزش خیلی در هضم غذا موثر است، بیان کرد: با ورزش، حرکات روده بیشتر می شود و به فرایند هضم بسیار کمک می کند.

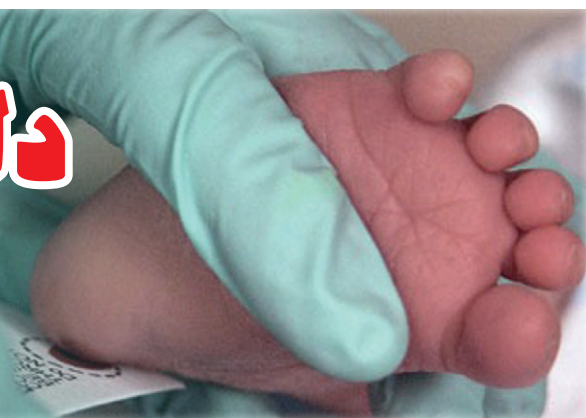
دکتر «انفرادی» بر داشتن استرس بسیار تاکید و بیان کرد: گفته می شود دستگاه گوارش معز دوم انسان است، اگر استرس و اضطراب شدید داشته باشیم به سرعت در عملکرد دستگاه گوارش مشکلاتی ایجاد می شود بنابراین سلامت روح و روان خیلی در سلامت دستگاه گوارش موثر است. وی ادامه داد: متأسفانه امروزه برخی سرطان ها به ویژه سرطان ها گوارشی بیشتر دیده می شوند به ویژه در استان خراسان شمالی سرطان های مری، معده، روده و روده بزرگ شایع تر هستند که می توانند در اثر شیوه غلط زندگی ایجاد شوند.

وی یادآور شد: سرطان ها نشانه هایی دارد که باید به آن ها توجه کرد به ویژه سرطان روده بزرگ که تشخیص به موقع آن می تواند نجات بخش باشد بنابراین هر اتفاقی که در دستگاه گوارش می افتد باید پیگیری و نباید نادیده گرفته شود.

وی افزود: دستگاه گوارش شامل لوله ها و غد گوارشی و دارای ۷ تا ۹ متر طول است. غدد گوارشی در این دستگاه وجود دارد که موجب هضم و جذب غذا می شوند. این غدد، شامل غدد بزاقی، غدد گوارشی در معده و روده ها و همچنین کیسه صفرا، لوزالمعده و کبد است.

دکتر «انفرادی» ادامه داد: دندان ها نقش بسیار مهمی در فرایند هضم و جذب غذا دارند و متأسفانه افرادی که دندان ندارند و عمل جوییدن را به خوبی انجام نمی دهند دچار مشکلات گوارشی می شوند، بنابراین باید غذا به خوبی جویده شود.

دانستنی های مهم درباره تیروئید در نوزادان



کم کاری تیروئید در نوزاد

وی با بیان این که جذب ید، ساخت و ترشح تیروگلوبین، ساخت هورمون های تیروئیدی با اتصال ید به تیروگلوبین و ترشح هورمون های تیروئید عملکردهای اصلی تیروئید هستند، در پاسخ به این سوال که کم کاری تیروئید نوزاد چیست؟ می گوید: هورمون تیروئید برای عملکرد، رشد مغز و رشد نوزاد نقش حیاتی دارد و کم کاری تیروئید از علل شایع عقب ماندگی ذهنی در نوزاد است.

وی ادامه می دهد: این اختلال در ابتدا بدون علامت است و به راحتی تشخیص داده نمی شود. به همین دلیل غربالگری نوزادان در بدو تولد اهمیت ویژه ای دارد.

«یزدانی» اضافه می کند: زنانی که قصد بارداری دارند باید قبل از اقدام برای بارداری آزمایش هایی را انجام دهند تا اگر دچار اختلالات تیروئید به ویژه تیروئید کم کار هستند آن را کنترل کنند.

علل تیروئید کم کار در نوزادان

وی علل تیروئید کم کار در نوزادان را نیز برمی شمرد و خاطرنشان می کند: کم کاری تیروئید در نوزادان به دلیل ترشح ناکافی تیروئید یا عملکرد ناکارآمد تیروئید در بدن است. وی ادامه می دهد: مادر مبتلا به کم کاری تیروئید، مادر مبتلا به دیابت، مصرف بعضی داروها در مادر و جنین مثل

سیتوکین، دوپامین، داروهای حاوی ید و فنی توتین و ازدواج فامیلی از علل کم کاری تیروئید نوزاد ۳ ماهه هستند. «یزدانی» اضافه می کند: تیروئید کم کار مادرزادی از شایع ترین انواع تیروئید در نوزادان است که از بدو تولد در نوزاد وجود داشته و زن عامل آن از پدر و مادر هر دو به نوزاد داده شده است.

والدین باید آگاهی کاملی از علایم تیروئید کم کار در نوزاد داشته باشند تا به محض مشاهده آن ها به پزشک مراجعه کنند، زیرا هر روز تأخیر شدت این بیماری را افزایش می دهد و عوارض جبران ناپذیری ایجاد می کند

وی با اشاره به علایم تیروئید کم کار در نوزادان می افزاید: این اختلال معمولاً بدون علامت است یا علایم آن به آهستگی بروز می کنند به همین دلیل والدین باید آگاهی کافی در این زمینه داشته باشند تا به محض شروع نشانه های بیماری برای درمان اقدام کنند.

گام های موثر برادراریم.

وی افزود: باتوجه به مطالعاتی که در مورد اثرات واکسیناسیون انجام شده، توصیه این است که مردم استان به سرعت نوبت سوم واکسن کرونا را تزریق کنند زیرا تزریق دز سوم می تواند بیش از ۸۰ درصد از بستری شدن در بیمارستان ها پیشگیری کند. دکتر «دلشاد» با تأکید بر این که در مطالعات نشان داده شده که استفاده از ماسک حدود ۳۰ درصد می تواند در پیشگیری از ابتلا به آمیکرون موثر باشد، بیان کرد: یکی از توصیه ها این است که استفاده از ماسک در تمامی مجامع، سازمان ها، ادارات و تمامی محل های



تجمع مسقف، الزامی و از ماسک های استاندارد و سه لایه که مورد تأیید است استفاده شود زیرا ماسک های پارچه ای، کارایی چندانی ندارند.

پیش بینی افزایش تست های مثبت کرونا در استان طی هفته های آینده

روند شیوع بیماری است، اظهار کرد: هرچند طی روزهای اخیر شاهد کاهش آمار بیمارارن بستری و فوتی های ناشی از کرونا هستیم اما خطر آمیکرون را باید جدی گرفت.

وی تصریح کرد: کروناویروس و همچنین آمیکرون، سویه جدید این ویروس را نباید فراموش کنیم و باید با آموزش و اطلاع رسانی مجدد درخصوص اصول و نکات بهداشتی و ترغیب افراد برای تزریق دز سوم واکسن کووید ۱۹ در جهت کاهش درگیری افراد با این بیماری

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: با توجه به افزایش پنج برابری بیمارارن سرپایی در کشور، انتظار داریم درصورت جدی نگرفتن پروتکل های بهداشتی طی ۲ هفته پیش رو تعداد تست های مثبت و بیمارارن مبتلا به کرونا در استان افزایش یابد.

به گزارش وبدا، دکتر «افشین دلشاد» با بیان این که اکنون به جز گرمه، تمام شهرهای استان دارای رنگ بندی آبی و این نشان دهنده عدم تغییر محسوس در

دوز ۳ دوزحیاتی

با تکمیل چرخه واکسیناسیون خود و خانواده، زمستان را به سلامت بگذرانیم.



۵۹۲۳۷/۱۴۰۰/۱۲/۶

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

برابر کلاسه و رای شماره ۱۴۰۰/۲۵۸/۲۵۸۰۳۳۴۵ و ۱۴۰۰/۶۰۳۰۷۱۱۴۰۰۳۳۴۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حبیب ایزانلو فرزند علی شماره شناسنامه ۰۸۲۰۰۷۲۲۵۳ صادره از شیروان در شش دانگ یک باب منزل به مساحت ۹۵۰۰۲ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۶۵ فرعی از ۱۳ - اصلی باغات و حومه واقع در بخش ۵ قوچان حوزه ثبت ملک شیروان از محل مالکیت محمدرضا رضائزاد محرز گر دیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت 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 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: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۲۱

اکبر اقبالی رئیس ثبت اسناد و املاک شیروان

م الف/ ۵۱۱

۵۹۱۸۵/۱۴۰۰/۱۲/۶

* آگهی مزایده نوبت اول*

احتراما در خصوص پرونده ش ب ۱۴۹۳۰۰۰ به عرض می رساند در مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ با حضور خواهان آقای علی رحیمی از محل استقرار ۴ عدد کانکس و یک عدد تانکر سه هزار لیتری واقع در بجنورد جاده بش قادراش دانشگاه دولتی بجنورد در حضور آقای علی محمدی تگهبان شرکت روئین بنا و آقای حمید رحیمی امین اموال بازدید گردید. با توجه به استهلاک و زنگ زدگی و قیمت بازار ارزیابی به شرح زیر است: ۱. چهار عدد کانکس از ساندویچ پنل ۶*۲ متری هر کدام ده میلیون تومان ۲. یک عدد تانکر سه هزار لیتری از ورق سیاه زمینی به ارزش دو میلیون تومان جمع کل ارزیابی دو قلم فوق چهل و دو میلیون تومان می باشد و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده اموال مذکور به میزان محکوم به و هزینه های اجراییه در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۹ ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۳:۰۰ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده میتوانند 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 و ۱۰ درصد مزایده به حساب سپرده دادگستری واریز و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده 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 تودییی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

دادورز اجرای احکام مدنی دادگاه عمومی و انقلاب شهرستان بجنورد - محسن لشکری

م الف/ ۸۴۰

۵۹۰۶۴/۱۴۰۰/۱۲/۶

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

برابر کلاسه ۱۴۰۰/۲۵۸/۲۵۸۰۳۳۴۵ و رای شماره ۱۴۰۰/۲۵۸/۲۵۸۰۳۳۴۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد محمدرحیم زاده فرزند، رحیم بشماره شناسنامه ۱۵۰۸۷ صادره از در شش دانگ یک قطعه محوطه به مساحت ۲۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲۲۵۳ فرعی از ۱۳ اصلی باغات و حومه واقع در بخش ۵ قوچان حوزه ثبت ملک شیروان از محل مالکیت ذبیح اله روشنی محرز گر دیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت 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 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: ۱۴۰۰/۱۰/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

اکبر اقبالی رئیس ثبت اسناد و املاک شیروان

م الف/ ۴۹۲

۵۹۶۵۱/۱۴۰۰/۱۲/۶

آگهی تحدید حدود اختصاصی قسمتی از پلاک ۵۵- اصلی بخش ۴ بجنورد موسوم به کوشکی ترکمن حوزه ثبتی شهرستان مانه و سملقان

در اجرای ماد۱۴ قانون ثبت، به کلیه مالکین و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک ذیل الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد عملیات تحدید حدود اختصاصی: شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی تحت پلاک ۳۷۰ فذعی از ۵۵ - اصلی بخش ۴ بجنورد واقع در اراضی کوشکی ترکمن حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای بایرام محمد جلایر. در روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۳۰ از ساعت ۹ صبح تا اتمام عملیات تحدید در محل شروع و بعمل خواهد امد. لذا بموجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک، به کلیه صاحبان پلاک مذکور و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا، در محل حضور به هم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند، مطابق ۱۵ قانون مزبور، ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند، مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود، پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت، ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور و به این اداره تسلیم نمایند، در غیر اینصورت عملیات ثبتی ادامه خواهد یافت.

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

بشیرخانی- رئیس ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

م الف/ ۴۵۳

۵۹۲۳۸/۱۴۰۰/۱۲/۶