

افزایش موارد درمان آنفلوانزا

مراکز درمانی خراسان شمالی همه روزه شاهد حضور افراد زیادی با علایم آنفوانزا و دیگر ویروس های تنفسی در شمایلای جدید است که زیر سایه بی توجهی به شیوه نامه های بهداشتی همچنان در این خطه جولان می دهند. به گزارش ایرنا، کافی است این روزها سری به اورژانس بیمارستان ها، مراکز درمانی و مطب های پزشکی خراسان شمالی بزنید تا ببینید که چگونه این مراکز مملو از بیمارانی با علایم سرماخوردگی و آنفلوانزا است. صدای سرفه ها و عطسه های بیماران یک لحظه قطع نمی شود و از کود ک پنج ساله گرفته تا افراد مسن در انتظار ویزیت پزشک هستند. ارشناسان سلامت و متخصصان عفونی، پیش بینی کرده بودند که پاییز و زمستان امسال نیز شاهد شیوع آنفلوانزا هستیم اما چرا باید بر اساس آن چه در دو سال گذشته شاهد بودیم، شیوع آنفلوانزا و بیماری های تنفسی دوباره باید افزایشی شود؟ آن چه که موجب پیشروی سریع این بیماری و دیگر ویروس های تنفسی شده، رها شدن شیوه های بهداشتی بعد از تصور پایان کروناست به گونه ای به دنبال فروکش کردن کرونا رعایت شیوه نامه های بهداشتی به پایین ترین سطح خود رسید. همچنین به اعتقاد کارشناسان حوزه سلامت، با شیوع کرونا، ویروس های تنفسی نیز در شکل و شمایلای جدید سلامت مردم استان را هدف گرفته اند و همین امر شاید موجب پیشروی سریع این بیماری و سردرگمی برخی متخصصان عفونی در تشخیص سریع این بیماری ها شده است. فارغ از همه این مباحث، کارشناسان سلامت همچنان بر پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه، شست و شوی مداوم و مکرر دست ها، نوشیدن آب و مایعات و استراحت کافی، استفاده از داروهای ضد ویروسی در صورتی که سیستم ایمنی آسیب پذیری داشته باشد و البته با تشخیص و تجویز پزشک و استفاده نکردن خودسرانه داروهای آنتی بیوتیک (این داروها

روی سرماخوردگی و آنفلوانزا و بیماری های ویروسی تأثیری ندارند)، برای مقابله با بیماری های ویروسی تنفسی تأکید دارند و می خواهند شهروندان نسبت به آن اهتمام جدی داشته باشند. مدیر گروه مبارزه با بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این باره می گوید: این که مردم فکر می کنند کرونا تمام شده، باور اشتباهی است و باید همچنان پایبند شیوه نامه های بهداشتی باشیم. دکتر «فلورا انفرادی» می افزاید: به باور برخی کارشناسان، سوش جدید کرونا می تواند جهش یافته باشد و مردم باید همچنان نسبت به



عکس تزئینی است

مراجعه کننده در روزهای اخیر به مراکز درمانی نشان می دهد که موارد درمان به صورت سریایی و بستری مبتلایان به آنفلوانزا افزایش یافته است. وی یادآور می شود: هر ساله از آبان ماه موارد ابتلا به بیماری آنفلوانزا مشاهده می شد اما امسال زودتر از موعد، مواردی از ابتلا هم استانی ها گزارش شده است. مدیر گروه مبارزه با بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح می کند: آنفلوانزا یک بیماری واگیر است که ویروس آن باعث عفونت دستگاه تنفسی می شود و شیوع آن برخلاف کرونا ناگهانی است. وی با بیان این که مدت زمان بیماری آنفلوانزا بین یک تا دو هفته است، می گوید: تزریق واکسن آنفلوانزا برای تمام گروه های سنی توصیه نمی شود اما افراد پرخطر شامل زنان باردار، کودکان، سالمندان و بیماران قلبی آن را تزریق کنند. «انفرادی» می افزاید: شهروندانی می توانند با مراجعه به داروخانه ها این واکسن را تهیه و برای تزریق آن اقدام کنند. وی با اشاره به علایم بیماری آنفلوانزا، می گوید: سرفه معمولاً خشک، تب، احساس ضعف و خستگی، سردرد و بدن درد از علایم این بیماری است. وی در پاسخ به این سوال که چگونه می توان از ابتلا به این بیماری ها پیشگیری کرد، بیان می کند: شستن مکرر دست ها و رعایت شیوه نامه های بهداشتی از مهم ترین اقدامات پیشگیرنده در این نوع بیماری ها است. مدیر گروه مبارزه با بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح می کند: در صورت ابتلا به این بیماری نیز باید از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها خودداری و به پزشک مراجعه کرد.

رشد اهدای خون بار اولی ها

مدیرکل انتقال خون خراسان شمالی از رشد بیش از ۱۴ درصدی اهدای خون توسط اهداکنندگان بار اولی در این استان خبر داد. دکتر «هادی نوری» در گفت وگو با ایسنا اظهار کرد: از ابتدای سال تاکنون ۲۷ هزار و ۸۲۵ نفر برای اهدای خون به مراکز خونگیری مراجعه کرده و ۲۲ هزار و ۷۱۴ نفر موفق به اهدای خون شده اند. از این تعداد، ۲۹۷۰ نفر زن بودند و ۴۴۸۷ نفر نیز برای اولین بار خون خود را اهدا کردند. وی ادامه داد: در مدت مشابه سال گذشته ۲۲ هزار و ۵۱۳ نفر برای اهدای خون به مراکز خونگیری مراجعه کردند و ۱۸



«پان پراگ»، اعتبارآآور است

کارشناس مراکز MMT معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که ماده صنعتی و اعتبارآآور «پان پراگ» ماده ای اعتبارآآور است، اظهار کرد: این ماده از برگ درختچه پان است که به دلیل گرانبه بودن برگ درخت، سودجویان و توزیع کنندگان از خاکستر و مواد تقلبی به جای برگ درخت استفاده می کنند. به گزارش روابطعمومی



صادرات گیاهان دارویی از گمرک استان

مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی از صادرات سه محموله گیاهان دارویی از گمرک این استان خبر داد. «محمد رضایی» در گفت وگو با ایسنا با اشاره به این که تاکنون از گمرک استان گیاه دارویی صادر نشده بود، اظهار کرد: در



این ماه، سه محموله گیاه دارویی برای اولین بار از این استان صادر شد. گیاهان صادرشده بیشتر به صورت فرآوری شده بودند و مقدار آن، بیش از ۴۹ تن است. وی با بیان این که این گیاهان به مقصد آلمان صادر شد، ادامه داد: این گیاهان دارویی شامل در ایران ۱۷۲۸ گونه گیاه دارویی کشت می شود که کشت ۴۲۳ گونه مربوط به خراسان شمالی است. وی افزود: اکنون در این استان، در سطح ۸۰۰۰ هکتار کشت انواع گیاهان دارویی انجام می شود که ۴۸۰۰ هکتار آن مربوط به زعفران است. وی ادامه داد: تعداد بهره برداران از گیاهان دارویی در سامانه پهنه بندی ۴۷۶۵ نفر است که برای توسعه آن برنامه ریزی شده است تا در برنامه هفتم توسعه سطح کشت گیاهان دارویی به ۲۲ هزار هکتار و تعداد بهره برداران به ۱۰ هزار نفر برسد. وی بیان کرد: در اجرای برنامه جهش تولید نیز برنامه ریزی شده است تا کشت گیاهان دارویی صورت گیرد که در سال گذشته ۱۵۸۴ هکتار و برای امسال ۴۰۰۰ هکتار است.

به دلیل دسترسی آسان و مقبولیت اجتماعی بیشتر نسبت به دیگر مواد اعتبارآآور، برخی نوجوانان از آن استفاده می کنند، افزود: این استفاده، آنان را مستعد به مصرف دیگر مواد اعتبارآآور می کند. وی ادامه داد: این ماده تشکیل شده از تنباکو، آهک، خاکستر، ادویه های معطر، ساخارین، اسانس ها، افزودنی غیرمجاز است و مواد شیمیایی که ممکن است در پان پراگ استفاده شود (آرسنیک، کربنات، منیزیم و سرب) می توانند سلامت انسان را تحت تأثیر قرار دهند. وی عوارض مصرف این مواد را بیان و اعلام کرد: افت تحصیلی در موارد شدید، فرمزی ملتحمه چشم، بیرون انداختن مرتب آب دهان (تف کردن) که رنگ سبز دارد، بی قراری، خستگی، افزایش اشتها و دیگر علایم شامل حالت سبکی سر، افسردگی، اختلال خواب، افزایش تعریق، افزایش بزاق دهان، پرخاشگری، اضطراب و حالت شادی است. این کارشناس به عوارض جسمانی مصرف پان هم اشاره و بیان کرد: وابستگی، تغییر رنگ دندان ها، بیماری های مزمن و ناتوان کننده مخاط دهان و لثه، لکوپلاکی، سرطان های حفره دهان و حنجره، عوارض قلبی عروقی، تغییرات فشارخون، سرطان روده بزرگ و بیماری کلیوی (به دلیل ساخارین موجود در آن، زردی رنگ دندان ها به علت نیکوتین موجود در تنباکو و آسیب های جدی بر سلول های مغز جزو این عوارض است. سرطان دهان، حنجره، لثه و ایجاد عارضه در دستگاه تنفسی و قلب و عروق از دیگر عوارض

مصرف این مواد است که بزاق دهان افزایش می یابد و خروج مکرر آب دهان در مصرف کننده ایجاد می شود. وی سبکی سر، گیجی، شادی، کاذب و تشنگی، ایجاد دل بستگی و اعتیاد را مهم ترین عارضه های روانی مصرف این مواد ذکر کرد. وی به روش های پیشگیری از مصرف این مواد هم اشاره و اضافه کرد: آگاه سازی جوانان نوجوانان درمورد خطرات و مضرات آموزش به معلم و والدین درمورد نحوه برخورد با دانش آموزان مصرف کننده از روش های پیشگیری از مصرف این مواد است.

سلامت نامه

راهکارهای کنترل خشم کودک

به هرچه می خواهد برسد درسرهای زیادی خواهید داشت.

کودک باید یاد بگیرد هنگامی که عصبانی می شود با این عصبانیت کنار بیاید و بتواند آرام شود. یکی از مؤثرترین راهها برای این که چگونه خشم کودک را کنترل کنیم، این است که هنگام عصبانیت کودک زیاد برای عصبانی شدن کودک شما می تواند وجود داشته باشد که از جمله می توان به عصبانی بودن و مشاجره دیگر اعضای خانواده به خصوص پدر و مادر، مشکلات کودک با دوستان خود و آزار کودک توسط کودکان قلدر در مدرسه، تکالیف و امتحانات مدرسه، احساس ترس و اضطراب در مورد چیزی و تغییرات هورمونی در دوران بلوغ و نزدیک به آن اشاره کرد. گاهی ممکن است دلیل عصبانی بودن کودک به وضوح مشخص نباشد، بنابراین لازم است که با او صحبت کنید تا بتوانید بفهمید که چه چیزی باعث شده است که کودک شما تا این حد عصبانی و خشمگین باشد. به نقل از فارس، راهکارهای کنترل خشم کودک بررسی شده است که در ادامه ان را می توانید مطالعه کنید.

در بیشتر موارد کودک در کنترل فوران عصبانیت مشکل دارد. در حقیقت، هنگامی که موردی تنش را پیش می آید کودک غرق در احساسات می شود و این احساسات به شکل خشم بروز پیدا می کنند. یکی از راهکارهای کنترل خشم کودک اصلاح رفتار است که موجب بروز تنش و فوران عصبانیت شده است. باید توجه داشت که والدین همگام با کودک عصبانی نشوند و این عصبانیت به تنبیه فیزیکی منجر نشود. کارشناسان توصیه می کنند به جای تنبیه که باعث ایجاد احساس شرم و درد می شود، با آموزش دادن، پیامد اعمال کودک را به او نشان دهید. در این حالت سخت گیر باشید اما سعی کنید فریاد زنی و خشمگین نشوید. بهتر است کودک را به اتاقش بفرستید و به او بگویید که بعد در مورد اتفاقی که افتاده است با او صحبت خواهید کرد. اجازه ندهید عصبانیت کودک به وسیله ای برای به دست آوردن چیزی که می خواهد تبدیل شود.

شاید دیدن این که فرزندتان بسیار عصبانی است باعث ناراحت شدن شما شود و از آن جایی که او برایتان بسیار عزیز است، برای رفع این حالتش، هرچه سریع تر آن چه را می خواهید در اختیارش قرار دهید. این که آیا فرزندتان برای به دست آوردن چیزی که می خواهد (مثلاً یک اسباب بازی) عصبانی می شود یا

این که واقعاً کنترل خشم خود را از دست می دهد در این مورد مهم نیست. یکی از راهکارهای کنترل خشم کودک حفظ اقتدار در برخورد با اوست. در صورتی که کودک بفهمد که با عصبانی شدن می تواند

شاید دیدن این که فرزندتان بسیار عصبانی است باعث ناراحت شدن شما شود و از آن جایی که او برایتان بسیار عزیز است، برای رفع این حالتش، هرچه سریع تر آن چه را می خواهید در اختیارش قرار دهید. این که آیا فرزندتان برای به دست آوردن چیزی که می خواهد (مثلاً یک اسباب بازی) عصبانی می شود یا این که واقعاً کنترل خشم خود را از دست می دهد در این مورد مهم نیست. یکی از راهکارهای کنترل خشم کودک حفظ اقتدار در برخورد با اوست. در صورتی که کودک بفهمد که با عصبانی شدن می تواند



آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

مزایده عمومی واگذاری جهت بهره برداری از اماکن موسسه ایتار استان خراسان شمالی به شرح ذیل برای مدت یکسال

نام و نشانی مزایده گزار:

خراسان شمالی، بجنورد، شهرک شاهد، انتهای شاهد ۱۱، موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایتار

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده:

موضوع مزایده	شماره مزایده در سامانه ستاد	مبلغ تضمین شرکت در مزایده
مجموعه ورزشی (سالن چندمنظوره، استخر و سالن بدنسازی)	۵۰۰۲۰۹۳۱۱۶۰۰۰۰۶۵	۱/۴۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۲۰۰ متر مربع فضا در طبقه منفی۱ ساختمان موسسه	۵۰۰۲۰۹۳۱۱۶۰۰۰۰۶۶	۱۹۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۵۰ متر مربع فضا در طبقه منفی ۱ ساختمان موسسه	۵۰۰۲۰۹۳۱۱۶۰۰۰۰۶۷	۱۲۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال

لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۰۳۳۳۲۹۹۵۰۰۰ نزد بانک دی به نام موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایتار قابل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد.

توضیحات: کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.**تاریخ انتشار مزایده در سامانه ۱۴۰۲/۱۰/۱۴ می باشد. • مهلت زمان خرید اسناد مزایده:** از ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۴ تا ساعت ۱۶ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۴ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.

• مهلت آپلود اسناد و بارگذاری پیشنهاد: ۰۰ ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۴ تا ساعت ۱۱ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ در سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.

• زمان بازگشایی پاکت ها: روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ ساعت ۱۲ ظهر از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت و به نشانی تهران خیابان موسوی شمالی خیابان بر فروشان پلاک ۲۰ می باشد.

• محل تحویل پاکت های تضمین به یکی از دو نشانی ذیل: - تهران خیابان طالقانی خیابان موسوی شمالی خیابان بر فروشان پلاک ۲۰ - بجنورد، شهرک شاهد، انتهای شاهد ۱۱ موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایتار استان خراسان شمالی - اطلاعات تماس سامانه ستاد به جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۱۴۵۶ - تلفن تماس جهت کسب اطلاعات: ۰۹۱۵۳۸۴۰۳۲۵۰۵۸۳۳۳۱۷۰۵۴ - مهلت زمان های اعلامی در آگهی قابل تمدید نمی باشد.

تذکر: هزینه درج آگهی و حق الزحمه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

مدیریت موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایتار