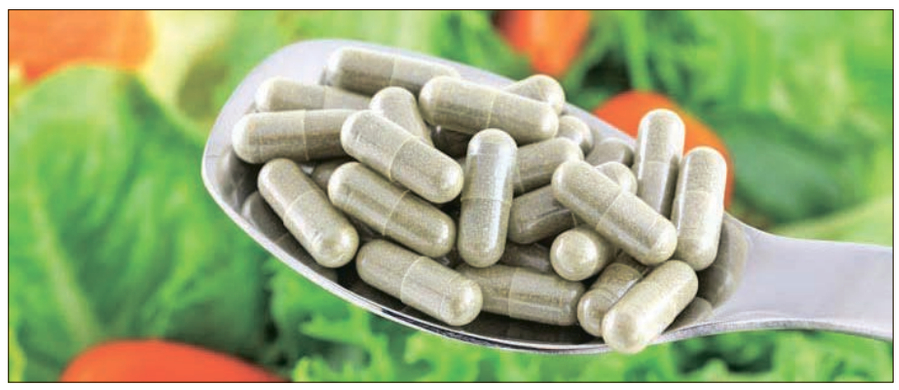
تب مصرف خودسرانه مکمل ها

علوی



تب مصرف انواع مکمل ها این روزها به امری رایج بین برخی افراد تبدیل شده است و آن ها مثلا برای درخشندگی پوست و مو، بدن سازی و جلوگیری از پیری زودرس به مصرف انواع مکمل های دارویی و غذایی رو آورده اند.

در برخی محافلی که خانم ها هستند به دفعات این جملات شنیده می شود که برای درخشندگی مو از چه نوع مکملی استفاده می کنند یا برای آن که پیری زودرس را به تاخیر بیندازند باید چه نوع مکمل هایی را مصرف کنند بی آن که از عوارض آن ها اطلاعی داشته باشند. آن هایی که از پوست خشک، لب های تَرَک خورده یا موهای ضعیف رنج می برند بیشتر از بقیه افراد دنبال خرید و مصرف مکمل ها هستند.

از سوی دیگر تبلیغات مختلف مکمل های جوان سازی و ورزشی برای بدن سازان برخی افراد را وسوسه می کند بدون تجویز پزشک و به طور خودسرانه به مصرف این مواد رو آورند.

با این که کارشناسان تغذیه عقیده دارند افراد می توانند کمبود مواد غذایی بدن شان را از طریق خوردن میوه و انواع سبزی و مواد حاوی پروتئین و کربوهیدرات تامین کنند، اما باز هم عده ای هستند که خودسرانه این مکمل ها را مصرف می کنند.ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامتی انسان ضروری اند اما مصرف طولانی مدت قرص های ویتامین و مکمل ها نه از بیمار شدن جلوگیری می کند و نه عمر طولانی می بخشد. یکی از شهروندان بجنوردی که به گفته خودش مدتی پیش به طور خودسرانه برخی از مکمل ها را مصرف می کرد، می گوید: از آن جایی که بسیار بدغذا هستم احساس کردم بدنم سست شده و قدرت زیادی ندارم از این رو به مصرف مکمل ها و انواع ویتامین ها رو آوردم. وی که نام خود را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: هنگام خرید مکمل ها فردی که آن ها را به من تحویل داد درباره مصرف خودسرانه و عوارض آن ها توضیحی نداد و بعد از مدتی احساس کردم دستگاه گوارشم دچار ناراحتی شده است.

شهروندی دیگر هم که ورزشکار و بدنساز است، بیان می کند: بسیاری از افرادی که بدن سازی می کنند تصورشان بر این است که باید به طور حتم از مکمل های مختلف استفاده کنند در صورتی که من چنین عقیده ای ندارم و همه ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدنم را از طریق مواد غذایی و خوراکی های مختلف تامین می کنم. یک کارشناس تغذیه درباره مصرف خودسرانه ویتامین ها اظهار می کند: ویتامین‌ها دو نوع هستند؛ ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی که در این بین، ویتامین‌های محلول در آب از طریق ادرار دفع می‌شود و مقدار زیاد آن در بدن معمولاً عارضه حادی ایجاد نمی کند.

«رزاز» ادامه می دهد: ویتامین‌های محلول در چربی در کبد ذخیره می شود و مسمومیت و عوارض مختلفی را ایجاد می‌کند. ویتامین‌های A ،E ،D و K محلول در چربی است و میزان اضافه آن ها در بدن، کبد را درگیر می کند و باعث ایجاد کبد چرب می‌شود.

یک پزشک داروساز و معاون فنی و نظارت نظام پزشکی شیروان و فاروج می گوید: رایج ترین مکمل های ورزشی و غذایی، مولتی ویتامین ها و مینرال ها هستند.

دکتر«داوودی» ادامه می دهد: استفاده از مکمل به افرادی که دچار کمبود ویتامین یا مینرال شده اند، توصیه می شود. به عنوان مثال فردی که دچار کمبودویتامین می شود، بسته به نوع مکمل شرایط و زمان مصرف آن متفاوت است. وی بیان می کند: مکمل های دارای ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های K،E D و A برای افزایش فراهمی زیستی باید همراه با وعده های غذایی چرب تر مانند ناهار خورده شود. وی با بیان این که برای انتخاب مکمل های ورزشی باید با پزشک متخصص تغذیه مشورت کرد، اظهارمی کند: برای روش مصرف مکمل ها باید با داروساز مشورت کرد.

وی با تاکید بر این که به طور جدی باید از مصرف خودسرانه مکمل های ورزشی مانند انواع پروتئین،کراتین و گلوتامین اجتناب شود، توصیه می کند: باید هنگام مصرف این مکمل ها به طور حتم با پزشک متخصص تغذیه و داروساز مشورت کرد.

به گفته وی باید مکمل های کلسیم و ویتامین D۳ بعد از مشورت با پزشک مصرف شود و از مصرف همزمان ویتامین K و داروهای رقیق کننده خون به صورت خودسرانه اجتناب کرد. این پزشک داروساز می گوید: بهتر است مکمل های کلسیم و منیزیم، با فاصله ۲ ساعت بعد از غذا مصرف شود.

وی با بیان این که هر گونه عرضه مکمل ها در سالن های ورزشی غیر مجاز است، اظهار می کند: تنها مکان عرضه این محصولات داروخانه هاست.

> باید هنگام مصرف این مکمل ها به طور حتم با پزشک متخصص تغذیه و داروساز مشورت کرد

سلامت نامه

برنامه پیشگیری از چاقی کودکان

پیشگیری از چاقی کودکان و نوجوانان با اجرای برنامه کشوری ایران اکو در حال اجراست. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان در این باره بیان کرد: کنترل وزن در سنین پایین باعث کاهش بیماری های ناشی از چاقی و اضافه وزن در سنین بالا می شود به همین منظور وزارت بهداشت به اجرای این طرح اقدام کرد. «علیزاده» ادامه داد: اضافه وزن و چاقی در سنین ۱۴ تا ۲۰ سال حدود ۲۴ درصد در دختران و ۱۶ درصد در پسران و در کودکان ۶ سال نیز حدود ۲۰ درصد است. وی خاطرنشان کرد: پیامد این اضافه‌وزن،ادامه‌چاقی در بزرگ‌سالی و متعاقب آن بیماری های دیابت، قلبی - عروقی و انواع سرطان است. وی افزایش دسترسی به محصولات غذایی، کنترل تبلیغات موادغذایی، فراهم کردن شرایط فعالیت بدنی برای مربیان مهدها و مدارس را از جمله موارد این طرح ذکر کرد.

با سالمندان

سلامت روان

گروه اجتماعی- سالمندی مرحله ای از چرخه زندگی است که مسائل رشدی خاص خود را دارد. مشخصه فرایند پیر شدن، نزول تدریجی عملکرد برخی دستگاه های بدن است اما بسیاری از افراد سالمند توانایی های شناختی و جسمانی شان را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند. احساس تغییر خلق، کاهش انرژی و لذت بردن از فعالیت های روزمره، احساس گناه، حس بی ارزشی، میل به تنهایی، دلشوره و اضطراب، کاهش خواب، اشتها و وزن و شکایت های متعدد جسمانی در سالمندان می تواند نشانه های افسردگی باشد که باید آن ها را جدی گرفت.خواب و استراحت کافی به سالمندان کمک می کند ذهنی آرام داشته باشند.استرس تاثیرات مختلفی بر کارکردهای جسمی، افزایش فشارخون، کارکرد سیستم عصبی، تفکر، خلق، تمرکز و حافظه دارد. مواد شیمیایی که بدن در هنگام استرس تولید می کند باعث اثرات منفی در مغز می شود .

خبر

۴۱۴ هزار و ۳۰۸ نفر تحت پوشش برنامه پزشک خانواده

گروه اجتماعی- ۴۱۴ هزار و ۳۰۸ نفر از جمعیت روستایی، عشایری و ساکنان شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر استان تحت پوشش برنامه پزشک خانواده هستند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب اظهارکرد: ۱۱۵ پزشک خانواده در ۷۲مرکز خدمات جامع سلامت مجری برنامه پزشک خانواده و بیمه روستایی هستند که این مراکز شامل ۵۶ مرکز روستایی، ۳مرکز شهری و ۱۳ مرکز شهری و روستایی است.دکتر «هاشمی» تصریح کرد: تعداد پزشکان خانواده در استان مطابق استاندارد کشوری است و کمبودی از نظر پزشک در این منطقه وجود ندارد. وی خاطرنشان کرد: از مهم ترین اهداف برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع ارائه خدمات و مراقبت های اولیه بهداشتی و ارجاع فرد به مرحله تخصصی در صورت نیاز و پیگیری وضعیت بیمار است .وی تاکید کرد: در این برنامه افزایش و بهبود کیفیت خدمات و مراقبت های جامع و یکپارچه سلامت با محور عدالت و تاکید بر پاسخگویی و اثربخشی، کارآیی و بهره وری در قالب شبکه بهداشتی، درمانی و منطبق بر نظام سطح بندی و ارجاع انجام می شود.

گیاهان دارویی

ضد التهاب

علوی- دانه لوبیا از خانواده نخود مواد موثر دارویی مانند آلونتوئین، اسیدهای آمینه، لوسین، تیروزین، آرژنین، اینوزیتول، املاح معدنی و لکتین را دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: مصرف لوبیا به صورت خوراکی به عنوان پایین آورنده فشارخون و قند خون و در استعمال خارجی آرد آن در درمان برخی بیماری های پوستی مانند اگزما توصیه می شود. وی ادامه داد: از این گیاه در پزشکی سنتی به عنوان ضد التهاب و درد به ویژه دردهای روماتیسمی استفاده می شود. وی درباره مقدار مصرف این دانه مغذی اظهارکرد: بهتر است مقدار ۱۰ تا ۱۵ گرم از دانه لوبیا روزی ۳ بار به صورت دم کرده یا جوشانده استفاده شود.

آشپزی

نان لواش خانگی

مواد لازم: آرد ۲ لیوان، خمیر مایه یک و یک دوم قاشق چای خوری، نمک یک دوم قاشق چای خوری، آب ولرم یک لیوان، روغن ۳ قاشق سوپ خوری، شکر یک قاشق سوپ خوری.

طرز تهیه: در ظرف مناسبی آرد الک شده، نمک و خمیر مایه را مخلوط و شکر، روغن و آب ولرم را کم کم به مواد اضافه می کنیم تا موقعی که خمیر به دست نچسبد. حدودا ۱۰ دقیقه ورز می دهیم بعد روی آن دستمال پهن می کنیم و یک ساعت در جای گرم استراحت می دهیم تا حجم خمیر ۲ برابر شود. دوباره چند دقیقه ورز می دهیم. از مواد به اندازه یک نارنگی کوچک برمی داریم، چانه درست می کنیم و آن ها را در سینی که آرد پاشیده ایم قرار می دهیم، روی آن ها را می پوشانیم و حدود ۵ دقیقه استراحت می دهیم. چانه ها را روی سطحی که آرد پاشیده ایم باوردنه به طور نازک باز می کنیم. یک تابه نسوز را گرم می کنیم خمیر باز شده را درون آن می گذاریم تا هر دو طرف آن بپزد.

پارس پرواز اترك
تور - هواپیما - گواهینامه بین المللی - پلاک ترانزیت
چهارراه امیریه
۳۲۲۴۳۴۰۳-۳۲۲۴۳۲۰۳ و ۹۷۱۲۰۱۴۱/

خودرا به جای مشتری بگذارید و موقعیت و وضعیت او را درک کنید

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شیروان رسیدگی و تایید قرار گرفته جهت اطلاع در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد.

۱-کلاسه پرونده ۱۶۹-۹۷ آقای محسن شعبانی فرزند منوچهر در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۲۳/۳۸متر مربع قسمتی از پلاک شماره۷۱ فرعی از ۱۰۴۹ اصلی واقع در قطعه یک شیروان خریداری از مالک رسمی از مالکیت حسین زاهدی شیروان

۲-کلاسه پرونده ۱۶۳-۹۷آقای مصطفی عبداله پور مقدم فرزند حسین در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۲۶/۱۷ متر مربع قسمتی از پلاک شماره۷۱ فرعی از ۱۰۴۹ اصلی واقع در قطعه یک شیروان خریداری از مالک رسمی از مالکیت حسین زاهدی شیروان

۳- کلاسه پرونده ۱۶۵-۹۷ خانم زهرا بوستانی شیروان فرزند محمدعلی در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۲۹/۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره۷۱ فرعی از ۱۰۴۹ اصلی واقع در قطعه یک شیروان خریداری از مالک رسمی از مالکیت حسین زاهدی شیروان

۴- کلاسه پرونده ۱۶۴-۹۷ آقای عباسعلی صالحی فرزند روح اله در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۵۰/۴۲ متر مربع قسمتی از پلاک شماره۷۱ فرعی از ۱۰۴۹ اصلی واقع در قطعه یک شیروان خریداری از مالک رسمی از مالکیت حسین زاهدی شیروان

۵- کلاسه پرونده ۱۶۶-۹۷ خانم مهری قربانعلی زاده فرزند محمد در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۴۲/۵۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره۷۱ فرعی از ۱۰۴۹ اصلی واقع در قطعه یک شیروان خریداری از مالک رسمی از مالکیت حسین زاهدی شیروان

۶- کلاسه پرونده ۱۶۸-۹۷ آقای محمد زحمتکش فرزند رمضان در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۱۸/۸۵متر مربع قسمتی از پلاک شماره۷۱ فرعی از ۱۰۴۹ اصلی واقع در قطعه یک شیروان خریداری از مالک رسمی از مالکیت حسین زاهدی شیروان

۷- کلاسه پرونده ۱۶۷-۹۷ خانم سیما پاکدل قولیانلو فرزند محمدحسن در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۳۳/۷۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره۷۱ فرعی از ۱۰۴۹ اصلی واقع در قطعه یک شیروان خریداری از مالک رسمی از مالکیت حسین زاهدی شیروان

۸-کلاسه پرونده ۲۱۴-۹۷ آقای حسین زراعتکار فرزند یوسف علی در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۲۲۹/۰۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۰۹۵ فرعی از۱۳ اصلی باغات و حومه خریداری از مالک رسمی از ذیل مالکیت مشاعی متقاضی

۹- کلاسه پرونده ۱۹۲-۹۷ خانم طیبه سپاهی فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۲۷۳/۳۵متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۴۴۹ فرعی از۱۹۳ فرعی از ۱۳ اصلی باغات و حومه خریداری از مالک رسمی از مالکیت سید سعید ساعد

۱۰- کلاسه پرونده ۱۹۱-۹۷ آقای افشین حجی زاده فرزند محمد در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۰۲/۳۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۹ فرعی از یک اصلی سه یک آب خریداری از مالک رسمی از مالکیت بابا حسن حسین زاده ثانی بویانلو

به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند. در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود .ضمنا صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. **تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۰۹/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۷/۰۹/۲۴**

صمد ابراهیم زاده-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شیروان ۹۷۱۳۶۸۰۷/