



امروز	فرديا	امروز	فرديا
		۰۴:۴۳ اذان صبح ۰۴:۴۴ ۰۵:۰۶ طلوع آفتاب ۰۵:۰۷ ۱۱:۱۶ اذان ظهر ۱۱:۱۷ ۱۶:۲۷ غروب آفتاب ۱۶:۲۷ ۱۶:۴۶ اذان مغرب ۱۶:۴۶	۰۴:۴۳ اذان صبح ۰۴:۴۴ ۰۵:۰۶ طلوع آفتاب ۰۵:۰۷ ۱۱:۱۶ اذان ظهر ۱۱:۱۷ ۱۶:۲۷ غروب آفتاب ۱۶:۲۷ ۱۶:۴۶ اذان مغرب ۱۶:۴۶

سنگ صبور

کودک بد غذا

کودک ۴ ساله ای دارم که بسیار بد غذاست. در هر وعده باید با کلی مکافات به غذا بدهم. از هر ترفندی استفاده می کنم از بازی و شوخی گرفته تا دعا و قهر کردن اما هیچ کدام کار ساز نیست. گاهی احساس می کنم به لجبازی یا من سر سر غذا خوردن عادت کرده است چون حتی غذاهایی را که قبلا دوست داشت دیگر با اشتیاق نمی خورد.

مهدی خدایی مشاور و روانشناس - ماهی که زیاد به غذا خوردن بچه هایمان اهمیت می دهد، بیشتر با مشکل بد غذایی کودکان ما مواجه می شود. البته این این را هم زیاد به اشتباه نیست چون بچه های که حساسیت و اشتیاق بی دارند، خودشان را می دهند. استقلال، فرغ قزم بسیاری از بچه های خردسال از حساسیت و ترس از غذا خوردنشان را می بینند از ا ابزاری برای جلب توجه یا رسیدن به خواسته هایمان می باشد. در صورتی که فرزند شما به پخته است دستور از حساسیت و ترس های افراطی برادر می و دست آن را کمی باز بگذاریم. می توانید غذا را به گونه ای آماده کنید که بتواند خودش بدون ریخت و پاش بخورد. تا دیروز تخم مرغ فلفله می خورد و امروز می گوید تا تخم مرغ بش می آید. این رفتار نشان دهنده پیروزی و برتری برای جلب توجه است. پس بدون هیچ حساسیتی تخم مرغ را جلوی او بزرگاری و با اشتها می اندازد. انگار که انگار که برایتان مهم است که او تخم مرغ خودش خوردن دست ندارد. باید داشته باشید اگر در مقابل کودک به دیگران او بگذارید و غذا بخورد فرزندتان خیلی ناراحت هشتید که بچه ی بزرگ به دست او بگذارد. این هیچ وقت در حضور او بد غذا یی است به دیگران حتی پدرش شکایت نکنید تا به نقطه ضعف شما پی نبرد. به قول قدیمی ها این قدر لی لی به لالایی نزنید. وقتی می گوید این غذا را نمی خورم نه اشتها دارند و نه به سرعت بخورند و اگر ندادید، گفتی نمیدانم. فرصت کافی برای خوردن غذا به او بدهید و بعد از آن غذا را جلوی او بگذارید. تقلات و هر چیز خوردنی دیگر را در دسترس او خارج و صبر کنید تا حساسی گرسنه شود. خواهید دید که وعده بعد چگونه همان غذا را با اشتها نوش جان خواهد کرد. البته او هم مثل همه بچه های دیگر سلیقه غذا یی او باشد. شاید بزرگ او را هم زیاده ریزی می پسندد. شاید سبزیجات خام را بیشتر از پخته دوست دارد. اشکالی ندارد غذا را طبق سلیقه او آماده کنید. اما به پنهان گیری هایش اهمیت ندهید. طوری برنامه ریزی کنید که هنگام غذا خوردن فرغ نباشد. بی برنامگی در خوردن میوه و تقلات و رعایت نکردن قواعد وعده ها غذای باعی می شود کودک سیب و غذا یی اشتها ندارند.

پزشک خانواده

فکاتی درباره محصولات ضد تعریق

ملیحه رضایی، پزشک عمومی: بهداشت فردی برای حضور هر چه بهتر در خراش‌تر از جامعه یکی از مواردی است که مورد توجه بسیاری از افراد قرار دارد. به همین دلیل شاهد روایت استفاده از برخی از محصولات بهداشتی مانند دئودورانت ها و دیگر محصولات ضد تعریق هستیم. در کنار استفاده از این محصولات توجه به چند نکته لازم و ضروری است. دئودورانت ها و محصولات ضد تعریق به سه شکل که است، باید بررسی شود: تمیز بعد از استحمام و قبل از تعریق استفاده شود. این حالت هم تاثیر بیشتری دارد، هم احتمال آلوده شدن بقیه محصول به دنبال تماس با میکروب های سطح پوست کاهش می یابد. نکته دیگر تمیز کردن دئودورانت ها و محصولات ضد تعریق مخصوص خانم ها و آقایان با هم یکسان است و به طور عمده تنها در رایحه و اسانی های اصلی با تفاوت دارد. محصولات مربوط به آقایان بوی تند و متناسب با سلیقه آنان دارد و محصولات مربوط به خانم ها رایحه ملایم تری دارند. استفاده از این محصولات در کنار آثار و ملاحظات مطلوبی که دارد، ممکن است عوارض و مشکلاتی هم ایجاد کند. رایج ترین عارضه های ایجاد شده در محل استعمال است که معمولاً خود را در خارش، قرمزی و حتی خشکی و پوسته پوسته شدن پوست نشان می دهد. در صورت مواجه با چنین حالتی باید مصرف محصول را متوقف کرد. با توجه به مصرف این ملایم در مدت کوتاهی بهبود می یابد و در صورت شدت آن، مصرف آن را قطع کرده و به پزشک مراجعه کنید. دئودورانت ها در مقایسه با ضد عرق یا پوست را کمتر تحریک می کند و برای پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی باید به مصرف محصولات ضد عرق و ماینر و شناخته شده استفاده کرد. این دو نیز باید هنگام خرید محصول به چسب تایلر و بهداشت توجه داشت. توجه داشته باشید که این محصولات باید روی پوست سالم استفاده شود و از مصرف آن روی پوست خراشیده و زخمی خودداری کنید. ضمناً از این کیتاب ابتدا آن را روی قسمتی از پوست بدن را مصرف می روی و پرهیز کرد. اگر بعد از یک تا دو روز حساسیت های جدی پدید آمد، به همین دلیل به مصرف آن را متوقف کنید و اگر اثری از التهاب دیدند آن استفاده کنند. همچنین افراد مبتلا به بیماری های تنفسی و آسم در صورت امکان باید از مصرف اسپری دئودرانتی که باعث تحریک و تشدید بیماری تنفسی شان شود.

۱۰ شهرستان کمیسیون تخصصی صدور کارت معلولیت ندارد

بافصلی- ۱۰ شهرستان استان به دلیل کمبود وفاق کمسیون تخصصی صدور کارت معلولیت تعاون تابلوشی اداره کل به پستی بر سرنگار گفت: ماهیانبث معلولان از ۹۲ هزار در استان را ای شد و از مه سال ۹۴ صدور کارت آغاز شد تاکنون برای ۶ هزار نفر کارت معلولیت صادر شده است. «رضیه شش» ادامه داد: در ۹ شهرستان ۱۰ تان کمسیون تخصصی صدور کارت معلولیت دایر شد که افراد معلول برای تأیید معلولیت و دریافت به باید به این کمسیون ها مراجعه کنند. پزشک، شناس، فیزیوتراپیست، رادر مانگر، گفتار مانگر، روانشناس و یک کارشناس مطلع برای عمل پرونده، فضای این کمسیون هستند که به کمبود نیروی متخصص ۱۰ شهرستان استان به این کمسیون هستند. وی خاطر نشان می کند: آبان ماه دوره تخصصی ICF برای آموزش افراد تخصص در زاهدان برگزار شد که به موجب آن، کمسیون در دیگر شهرستان های استان ایجاد

خواهد شد. وی با بیان این که کارت معلولیت به عنوان شناسنامه افراد معلول تلقی می شود افزود: به موجب این کارت هر معلول یک کد شناسایی دارد که در تمام دنیا قابل پیگیری است و با استفاده از آن تمامی شرایط فرد مشخص می شود نوع معلولیت هر فرد نیز بر روی این کارت درج شده است. افراد دارای این کارت از خدمات بهداشتی شامل خدمات توان بخشی، درمانی، اشتغال، تحصیل و مسکن بهره مند می شوند، این کار ماهیتی بین المللی دارد و در کجای دنیا قابل استفاده است. وی ادامه داد: ابلیت می بای ماهی اولیا، سربازی، دریافت وام اشتغال، بلیت می بای ماهی اولیا، قمار، اتوبوس و جرمله آموزشی دانشگاهی، سروس حمل و نقل و... از جمله خدماتی است که به کار کارت معلولیت به معلولان ارائه می شود. وی در باره وضعیت معلولان استان تصریح کرد: ۲ هزار و ۹۵۷ معلول بینایی، ۱۴ هزار معلول جسمی، ۳ هزار ۵۰۰ معلول شنوایی، ۱۶ هزار معلول ذهنی، و ۳ هزار و ۵۰۰ معلول روانی و ۱۹۶ معلول صورت گفتار در استان وجود دارد.

ح اء، ۴ ط ح شگ، ۵

معلولیت در استان

نسبت به درمان یا دیگر خدمات برخوردار است اما آن چه به عنوان وظیفه اصلی بهزیستی در این رابطه با معلنان در جامعه مطرح می شود متمم کز در خدماتی است که این سازمان به جامعه هدف ارائه می دهد و اقدامات پیشگیرانه در حاشیه قرار می گیرد در صورتی که اهمیت آن بیش از اقدامات درمانی و خدماتی است. «محمد رضا سروانی» ادامه می دهد: از آن جایی که پیشگیری از معلولیت، بسیار ساده تر و کم هزینه تر از درمان است ۴ طرح پیشگیرانه در استان در حال اجراست که تاکنون نتایج مطلوبی را نیز به همراه داشته است.

سالانه ۳۰۰ کودک از کارخانجات نانی ایمن می‌شوند.

وی تصریح می‌کند: یکی از طرح‌های پیشگیرانه بهداشتی، پیشگیری از بیماری تبلی چشم است. این بیماری در صورتی که در سالگی تشخیص داده شود، با نانیایی یا کم بینایی شدید در آینده منجر خواهد شد. بنابراین بهترین زمان برای درمان این بیماری زیر ۶ سال است. وی خاطر نشان می‌کند: این طرح از ۱۸ سال پیش با ایجاد پایگاه‌های بیناییسنجی به صورت رایگان در مهد کودک‌های استان انجام می‌شود و کودکان زیر ۶ سال که گروه‌های پرخطر و مستعد بیماری قرار دارند توسط برپایی آموزش دیده شناسایی می‌شوند و از آنجا به بینایی‌سنجی ارجاع داده می‌شوند. در صورتی که تبلی چشم مورد تأیید بینایی‌سنجی باشد آن زمان برای درمان به چشم پزشکی ارجاع داده می‌شود و با تجویز عینک داروهای سطح بینایی این بیماری در اکثریت قریب درمان می‌یابن و وی بیان می‌کند: این طرح هر سال در ماه‌های آبان و آذر در استان اجرا می‌شود و به طور متوسط ۴۰۰ کودک دارای اختلال بینایی در استان شناسایی می‌شوند و به اعتبار از شناسایی با استفاده از عینک و داروهای تجویز شده تحت درمان قرار می‌گیرند. وی با بیان این طرح که گروه‌های نیازمند هزینه‌های درمان، توسط بهزیستی پرداخت می‌شود، ادامه می‌دهد: در سال گذشته ۱۷۵ هزار کودک زیر ۶ سال در این طرح مورد سنجش قرار گرفتند که نشان‌دهنده ۵۰۰ درصد در صورتی در استان است. اسامیل نیندا پایان از برای پوشش ۱۹۰ هزار کودک برنامه

واحه جامع- دلم برای چهره مادر تنگ شده است. روز و هر ساعت صدفی را می‌شنوم، نوازش دستم را دستانتان را تجربه می‌کنم! اما ۱۰ سالگی هست از دیدن چهره اش محروم شدم. امی نامم از زمانی که ۸ ساله بودم چه قدر تغییر کرده است به همان تصویر که در کودکی او به یاد دارم و زندگی می‌گذشت. بعد از این حرف‌ها من هم ششم‌هالیم را بستم تا خود را به جای او بگذارم. این گونه نمی‌توان حس حسرت ۱۰ سال ندیدن تجربه کرد. هیچ وقت نمی‌توان با چنده دقیقه ششم‌بستم حال کسی را فهمید که ۱۰ سالگی اثر پیشرفت تکنولوژی و رفته رفته نانیایی شد. اگر امکان درنهایی وجود نداشت، نانیایی، یکی از نمونه‌های عام‌العلویت است که مشکلات زیادی را فرد مبتلا به وجود می‌آورد. ناشنوایی، ناتوانی جسمی و حرکتی، معلولیت ذهنی و روانی و ... از دیگر مشکلاتی‌هایی است که تعداد زیادی از افراد جامعه درگیر آن هستند. به طوری که در استان و بولجستان ۳۳ هزار و ۱۰۳ نفر معلول با مشکلات درگیر می‌باشند. این درحالی است که بسیاری از این معلولیت‌ها قابل پیشگیری است و انجام اقدامات پیشگیرانه می‌توان تا حد زیادی میزان معلولیت را از جامعه حذف کرد. مدیرکل بهزیستی در این باره می‌گوید: سازمان بهزیستی زمینه‌ساز مولودان و وظیفه اصلی برعهده دارد که ای‌آنها را پیشگیری از ایجاد معلولیت هاست. یکی از خدماتی که به معلولان ارائه می‌شود،

یامگ مربوط به پیشگیری از اهمیت بیشتری

ی‌زی شده است. وی با اشاره به اهمیت پیشگیری در بروز نابینایی در جامعه عنوان می‌کند: شناسایی سالانه ۳۰۰ کودک مستعد تبلی چشم به معنای حذف ۳۰۰ معلول در آینده است. علاوه بر این هزینه درمان در صورت تشخیص به موقع بسیار کمتر از درمان در سنین بالاتر است.

۱۴- نوزاد در سال نیازمند کاشت حلزون

مدیرکل بهداشت و درمان طرح غربالگری شنوایی نوزادان در این طرح یکی می‌گوید: این طرح برای شنیدن و تشخیص هوشیاری شنوایی است که ۵ از هر ۱۰۰۰ نوزاد در استان در حال اجراست. از آن جایی که شنوایی در دوران اختلال شنوایی در بدو تولد بسیار مؤثرتر است، درمان آن انجام می‌شود، در اکثر بیمارستان‌های استان که نرخ زاد و ولد در آن‌ها بیشتر است از جمله طرح با استقرار دستگاه شنوایی ستجی و حضور یک متخصص گوش و حلق و بینی اجرایی می‌شود.

این ادامه می‌دهد: تمامی نوزادان متولد شده با ۴ هفته‌ای ۲۰ روز همان‌جا این طرح مورد معاینه قرار می‌گیرد و در صورت وجود اختلال شنوایی، تحت درمان قرار می‌گیرد که این هزینه به‌زیستی هم می‌باشد. این طرح برای نوزادان و هم در زمینه مشاوره و آموزش به والدین و خانواده‌ها خدمت‌رسانی می‌کند. وی با بیان این که از زمان اجرای این طرح سالانه به طور متوسط ۱۴۰ نفر که نیازمند کاشت حلزون هستند در استان شناسایی می‌شوند، خاطرنشان می‌کند: طرح غربالگری شنوایی تا کنون به پوشش ۷۵ درصدی در استان در حال اجراست و در تلاش هستیم با خرید دستگاه‌های جدید و انعقاد قرارداد با دیگر بیمارستان‌ها این پوشش را به ۱۰۰ درصد در استان برسانیم.

رواج ازدواج‌های فامیلی در استان
 روی‌خاطر نشان می‌کند: از آنجایی که آمار ازدواج‌های فامیلی در استان بالاست، مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش معلولیت ناشی از اختلالات ژنتیکی است. به همین دلیل طرح پیشگیرانه دیگری در این زمینه با ایجاد مرکز مشاوره ژنتیک توسط بهزیستی استان درحال اجراست. وی توضیح می‌دهد: در

این طرح افراد قبل از ازدواج به مرکز مشاوره ژنتیک مراجعه می کنند.

مشاوران استقبر در مركز با ارائه اطلاعات لازم به راجع ها مشاوره ارتبك اركا مي دهند. سپس تجربه فاميلي توسط كارشناسان مركز بررسي مي شود و از اين طريق گروه هاي پرخش مشخص مي شوند. بعد از آن به اين اقرا توصيه مي شود كه زمائيش ژنتيك را انجام دهند چرا كه با انجام اين آزمايش يقينا نتيجتي مي شود ريسك اين ازدواج براي تولد نوزاد معلول چقدر است. وي اظهار مي كند: طبق پيشنهاد سازمان بهداشتي در برنامه ششم توسعه بايد اين آزمايش قبل از ازدواج بر همه مجاري شود تا بتوان قريب معلولي ناشني از اختلافات ژنتيكي را تا حد زيايي کاهش داد. در ۴۵ درصد معلولي هاي كشور به دليل اختلافات ژنتيكي است. سارواني با اشاره به اين كه اين طرح نيازمند اقدامات تخصصي پزشكي است عنوان مي كند: بهزاري اين اقرا هر چه بهتر است نيازمند همكاري دانشگاه هاي علوم پزشكي استان است. نماز به تعداد بيشتر پزشك و زمائيشگاه تخصصي ژنتيك در استان ورود دانشگاه هاي علوم پزشكي اين طرح را ضروري تر مي سازد. وي به چهارمين طرح پيشگيري از بهزمني در مقابل به بروز معلولين در جامعه اشاره مي كند و مي گويد: طرح غربال راجع اختلافات ژنتيك يكي از جديدترين طرح هاي پيشگيري است كه در سال گذشته در استان به اجرا درآمده است. گروه هدف گروه سني ۱۵ تا ۲۵ سال هستند. از آن جايي كه بهترين محل براي انجام اين طرح مدارس است، بهزاري آموزش و پرورش اين طرح در برخي مدارس استان به صورت آزمائي در حال اجراء است.

موزان قرار می‌گیرد و توسط والدین نامی می‌شود. افراد پرخطر شناسایی می‌شوند و برای اقدامات پیشگیرانه بعدی به مراکز مشاوره ژنتیک ارجاع داده می‌شوند و می‌توانند از خدمات بهزیستی بهره‌مند شوند. وی خاطر نشان می‌کند: از آنجایی که هر یک شناسایی قبل از سن ازدواج انجام می‌شود، تاثیر بسیار زیادی در کاهش ضریب معلولیت ناشی از اختلالات ژنتیک خواهد داشت.

مسعود فیروز گوچی، کارشناس تغذیه - ر ب گوچه
 خانگی بسیار مفید است اما برای تولید و نگهداری آن باید به شرایط بهداشتی توجه شود چرا که بسیاری از افراد بعد از تهیه رب در منزل از کیفیت، طعم و مدت زمان ماندگاری آن ناراضی هستند. برای نگهداری رب خانگی سالم ابتدا باید ظرف و در آن را قبل از پر شدن با رب، در آب جوش قرار داد تا هر گونه آلودگی احتمالی که ناشی از گرد و خاک و کپک است، حذف شود.

رب را وقتی کمی سرد شد باید در ظرف مورد نظر ریخت زیرا در صورت بسته بندی با دمای نسبتاً گرم، گاز های متصاعد شده باعث ترکیدگی

ب حتما کپک می زند. غلظت رب تولیدی و میزان کمک آن و افزودن کمی آلپلیوم هم در زمان نگهداری سلامت رب مهم است. همچنین تولید گاز ایجاد شده از رشد مخمر یا سایر عوامل میکروبی به دلیل بسته بندی گرم رب باعث خراب شدن آن می شود. اگر هنگام باز کردن ظرف رب متوجه شدید

ر. قوطی باد کرده، حتماً به بوی رب توجه کنید. زیرا ممکن است گاز میکروبی متصاعد شده باشد. از آنجایی که رب خانگی محصولی نیمه کنسروی محسوب می شود و احتمال رشد کلسترییدیوم ها هم در آن وجود دارد در صورت رویت علائم ذکر شده از استفاده مجدد رب خودداری کنید.



از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۳۳۲۱۷۸۶۵-۶