روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۵۹ طلوع آفتاب: ۶:۲۰ اذان ظهر: ۱۱:۳۸ غروب آفتاب: ۱۶:۵۶ اذان مغرب: ۱۷:۱۴
فردا: اذان صبح: ۰۴:۵۸ طلوع آفتاب: ۶:۱۹ اذان ظهر: ۱۱:۳۸ غروب آفتاب: ۱۶:۵۷ اذان مغرب: ۱۷:۱۵

آب و هوای زاهدان
امروز ۱۹ ۳
فردا ۲۰ ۴

روزنامه سیستان و بلوچستان:رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن‌های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲ -۳
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهر چاپ خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سه شنبه ۳ بهمن ۱۳۹۶. ۵ جمادی الاول ۱۴۳۹ . شماره ۱۰۴۰

درد دل فرشتگان نجات

گروه جامعه | امروز روز پرستار است، روز فرشتگان سفید پوشی که با صبر و مهربانی سعی دارند رنج بیماری را از فکر و تن بیماران دور کنند. پرستار به عنوان عضوی از یک تیم درمانی که بسیاری از مراحل درمانی و پرستاری از بیمار را بر دوش دارد. سالروز ولادت حضرت زینب (س) فرصتی شد برای همنشینی با این سفید پوشان زحمت کش.

یک پرستار: بیشتر وقت پرستاران صرف نوشتن می شود

کمبود پرستار

یکی از پرستاران بخش اورژانس بیمارستان خاتم الانبیا(ع) زاهدان که بیش از ۲۳ سال از زندگی خود را بر بالین بیماران گذرانده است درباره شرایط سخت کاری این قشر به خبرنگار ما می گوید: به دلیل کمبود نیرو پس از اجرای طرح تحول نظام سلامت، کار پرستاران بیش از گذشته شد به طوری که گاهی در طول روز ممکن است یک پرستار در بخش اورژانس به بیش از ۱۵ بیمار با هم خدمات دهد، اما زمانی که بهبودی بیماران را مشاهده می شود و آن هایی که با آمبولانس به بیمارستان آمدند با پای خود از بخش خارج می شوند، خستگی کار فراموش می شود. «نرگس فائق» ادامه می دهد: کسی که وارد شغل پرستاری می شود باید به این کار علاقه داشته باشد، زیرا برخورد با مریض و حضور بر بالین او سخت است و اگر علاقه ای در میان نباشد به طور قطع فرد خیلی زود از این کار خارج خواهد شد، پرستار باید با آگاهی که دارد در مرحله اول از اضطراب خود کم کند و سپس خانواده بیمار را به آرامش دعوت کند، کسی که عزیزش در بستر بیماری است شرایط روحی خوبی ندارد و تصور می کند تنها بیمار حاضر در بیمارستان بیمار اوست.

وی می افزاید: کار پرستاران در بخش اورژانس حساس و سخت تر است، چون همراهیان برخی بیماران به سختی می توانند احساساتشان را کنترل کنند، گاهی فشار روحی همراهیان بیمار، سبب می شود با پرستاران درگیری فیزیکی هم داشته باشند!

وعده های عملی نشده

پرستار دیگری می گوید: اورژانس بیمارستان ها فضای خاصی دارد. یک لحظه همه چیز آرام است و لحظه ای ممکن است نتوان شلوغی را در بخش کنترل کرد، زیرا اورژانس خط مقدم به شمار می آید و بیمار پس از پذیرش در آن قسمت به بخش های دیگر انتقال می یابد.

«راضیه حدادی راد» ادامه می دهد: ساعت کاریمان گاهی بیشتر از ۴۴ ساعت تعریف شده در هفته است، به ما قول افزایش تعرفه داده اند اما وعده ها عملی نشده است، در این میان بسیاری از مشکلات پرستاران از استرسی است که به آن ها وارد می شود.

وی با بیان این که ۱۳ سال سابقه کاری دارد خاطر نشان می کند: بیشتر پرستاران از سنین جوانی به دلیل سختی کار با مشکلاتی مانند پا و کمر درد مواجه می شوند. بیشتر روزهای تعطیل، کادر درمان در کنار خانواده هایشان نیستند چون پرستاران کارشان همیشگی است و باید به صورت تمام وقت آماده باش باشند.

وی تصریح می کند: پرستاران در کنار پرستاری، مادر و همسر هم هستند، اما ممکن است به دلیل شغلشان در تنگنا باشند و از وظایف دیگر باز بمانند. کاغذ بازی ها در شغلمان زیاد شده است، به طوری که برای هر بیمار باید نامه های جداگانه ای پر شود، به همین دلیل بیشتر وقت پرستاران صرف نوشتن می شود در حالی که آنان می خواهند وقتشان را بر بالین بیماران بگذارند و با آن ها ارتباط برقرار کنند چرا که اگر کوتاهی در کار پرستاران باشد چه بسا جان بیمار به خطر افتد.

«نوراحمد واحدی» هم که ۳۰ سال است کار پرستاری از بیماران را برعهده دارد و به گفته خود روز های آخر کاری اش را سپری می کند، می گوید: سال ۶۳ در بیمارستان بستری شده بودم، اخلاق برخی نیروی بیمارستان با بیماران خوب نبود و احساس کردم پرستاری از بیمارشان را خوب انجام نمی دهند همین نارضایتی سبب شد تصمیم بگیرم وارد این شغل شوم تا بهتر کار انجام دهم.

وی می افزاید: انگیزه کاری ام به دلیل سختی هایی که این شغل دارد گاه کم و زیاد شده است، چون اگر پرستاران وظیفه شان را دقیق و در چارچوب مشخص شده انجام دهند کارشان بسیار سخت است، اما اگر به راحتی از وظایفشان بگذرند فشار کاری کم تر خواهد بود، از انتخاب این رشته پشیمان نیستم اما بعد از ۳۰ سال منتظر هستم زودتر بازنشسته شوم چون احساس می کنم توانم کاهش یافته است.

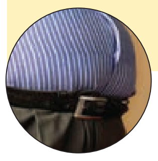
استان با کمبود پرستار مواجه است

رئیس سازمان نظام پرستاری زاهدان و توابع به خبرنگار ما می گوید: مسئولان دانشگاه علوم پزشکی به دنبال به روز کردن مطالبات پرستاران هستند که ۶ تا ۱۰ ماه عقب افتاده است. طبق قانون ارتقای بهره وری، پرستار بیشتر از ۸۰ ساعت در ماه نمی تواند اضافه کار کند اما وقتی در استان با کمبود نیرو مواجه هستیم، چاره ای جز اضافه کاری پرستاران باقی نمی ماند اگر جذب نیرو انجام شود بار زیادی از دوش پرستاران برداشته خواهد شد.

«علیرضا سندگل» می افزید: به دلیل کمبود نیرو، کار پرستاران بسیار زیاد است، برای جذب نیرو آزمون برگزار شده اما تعداد نیروهای جذب شده در زاهدان کم است، بیمارستان های کمتر توسعه یافته مثل سراوان، میرجاوه و ... نیروهای کمتری دارند و اگر نیروها از دیگر نقاط اعزام شوند باید تسهیلات ویژه ای برای آن ها فراهم شود.

> رئیس سازمان نظام پرستاری زاهدان: طبق قانون ارتقای بهره وری، پرستار بیشتر از ۸۰ ساعت در ماه نمی تواند اضافه کار کند اما وقتی در استان با کمبود نیرو مواجه هستیم، چاره ای جز اضافه کاری پرستاران باقی نمی ماند

مشاور تغذیه



عوارض چاقی

۲۷ ساله هستم و به تازگی ۲۰ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کردم. چه عوارضی در پی این چاقی وجود دارد؟

مسعود فیروزکوهی، کارشناس تغذیه: به انباشته شدن غیر عادی چربی در بدن چاقی می گویند، زمانی که انرژی دریافتی از غذا بیشتر از انرژی مصرفی فرد باشد، به چربی تبدیل و در بدن ذخیره می شود. چاقی شکلی از پرخوری یا بد غذایی است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب است.

عوارض چاقی: اضافه وزن و چاقی می تواند منشا بیماری ها و مشکلات متعددی شود که اهمیت پیشگیری از چاقی یا کاهش وزن با برنامه غذایی و برنامه منظم ورزشی را آشکار می کند. اضافه وزن احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سکته ها، بیماری قند و انواع سرطان (سرطان های کولون رکتو، پروستات در مردان وسینه و تخمدان در زنان) را افزایش می دهد. افزایش چربی خون، رسوب چربی در دیواره سرخ رگ ها، گرفتگی رگ ها و سکته در افراد چاق بیشتر اتفاق می افتد. سنگینی بدن روی مفاصل، سبب سایش غضروف مفصلی و تخریب آن می شود، درد و سفتی در مفاصل ایجاد می کند. آرتروز و کمر درد هم از عوارض آن است. افزایش چربی خون، افزایش چربی در اندام ها و اطراف اندام های حیاتی، سبب بیماری های کبد و ایجاد سنگ های صفراوی، افزایش فشار خون و تنگی نفس می شود و از عمر انسان می کاهد. چاقی مشکلات باروری در زنان ایجاد می کند. اضافه وزن و چاقی یکی از بزرگ ترین مشکلات بهداشتی و عامل خطر برای بسیاری از بیماری های دوران بارداری است. طی مطالعات انجام شده در ایران متوسط کشوری حدود ۶۸ درصد زنان در سنین باروری دچار اضافه وزن و چاقی هستند. چاقی در زنان و دوران بارداری سبب عدم تخمک گذاری، نازایی، ناباروری، سرطان های رحم و سینه، بروز بیشتر ماکروزومی)وزن بیش از ۶ کیلوگرم نوزاد در بدو تولد(و بیماری های دوران بارداری از جمله دیابت بارداری، فشارخون بالا و مسمومیت بارداری، شیوع بیشتر عفونت های رحم و خونریزی های پس از زایمان و ... می شود.

طب سنتی

کدو حلوایی؛ مفید برای سلامت چشم

کدوتنبل یا کدو حلوایی پوست کلفت و نارنجی رنگ دارد که سلامتی را تضمین می کند. کدو تنبل منبع فوق العاده بتاکاروتن است که برای سلامت چشم ها و پروستات مفید است و به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می کند.

تخمه کدو برای پروستات: تخمه کدو تاثیر مثبتی روی سلامت پروستات دارد. در طب سنتی از تخمه کدو تنبل برای درمان بزرگی خوش خیم پروستات استفاده می کنند. ترکیبات موجود در تخمه کدو روی ادرار کردن تاثیر می گذارد، اما بر حجم پروستات تاثیری ندارد.

کدو تنبل خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد: کدو تنبل تقریباً به اندازه هویج حاوی کاروتنوئید است. این ترکیبات آنتی اکسیدانی برای مقابله با سرطان، بیماری های قلبی عروقی یا آفتاب سوختگی است. رابطه ای میان مصرف سبزیجات سرشار از کاروتنوئیدها و کاهش سرطان به ویژه سرطان پروستات، سینه و کولون وجود دارد.

کدوتنبل برای مقابله با پیری چشم‌ها: کدو تنبل حاوی لوتئین و زاگزانتین است. این دو رنگدانه کاروتنوئیدی برای سلامت چشم ها مفید است. این رنگدانه ها مانند فیلتری در برابر نور آبی اشعه های خورشیدی عمل می کنند که برای سلامتی سلول های شبکیه مضر است.

کدو تنبل و قند خون: عصاره کدو تنبل می تواند به کاهش قند خون حیوانات و انسان کمک کند. اثرات مثبت کدو به کاروتنوئیدها و برخی از پلی ساکاریدهای آن مربوط می شود. البته واقعیت این است که کدو تنبل می تواند به طور جزیی قند خون را بالا ببرد که در این مورد هم جای نگرانی نیست.

کدوتنبل برای تقویت سیستم ایمنی بدن و ریه‌ها: محققان آمریکایی بررسی های گسترده ای روی بتاکاروتن انجام دادند و به این نتیجه رسیدند علاوه بر این که این ترکیبات خواص آنتی اکسیدانی دارند بلکه می تواند به عملکرد برخی از سلول های سیستم ایمنی بدن کمک کند. برای همین هم سبب تقویت این سیستم می شود. اگر سیگار می کشید نیز می توانید به خواص مفید کدو تنبل اعتماد کنید. به خاطر این که ترکیبات آنتی اکسیدانی آن به سلامت ریه ها خدمت زیادی می کند. برای سیگاری ها مصرف بتاکاروتن موجود در مواد غذایی مفید است و این افراد باید از مصرف مکمل بتاکاروتن بپرهیزند. به دلیل این که این مکمل ها خطر ابتلا به سرطان را در این افراد بالا می برد.

کنگره فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران در چابهار برگزار می‌شود

شهرکی | بیست و سومین کنگره فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران در روزهای پایانی بهمن ماه به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در چابهار برگزار می شود. دبیر علمی بیست و سومین کنگره فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران گفت: ۹۹۲ نفر برای شرکت در این کنگره ثبت نام کردند و بیش از ۷۵۰ مقاله از طریق سایت به دبیرخانه کنگره ارسال شده است که پس از دریافت نظر داوران، حدود ۱۲۰ مقاله به صورت سخنرانی و بیش از ۶۰۰ مقاله هم به صورت پوستر در مدت چهار روز برگزاری کنگره ارائه می شود. دکتر «غلامرضا کمیلی» اظهار کرد: با توجه به رشد علم در کشور طی سال هاي گذشته و نمود آن در حوزه علوم فیزیولوژی و فارماکولوژی، این کنگره به یکی از بزرگترین همایش های علمی کشور در زمینه علوم پایه پزشکی تبدیل شده است. وی ادامه داد: حضور دانشمندان و صاحب نظران عرصه فیزیولوژی و فارماکولوژی، در کنار بحث و تبادل نظر درباره جدید ترین دستاوردهای علمی، فرصت بی نظیری را برای انتقال تجربه به دانشجویان و پژوهشگران جوان فراهم می آورد. وی حضور دانشمندان برجسته این حوزه از کشورهایی مانند فرانسه، کانادا، ژاپن و مالزی به عنوان سخنران را از ویژگی های منحصر به فرد این کنگره نسبت به دوره های قبلی دانست و افزود: برگزاری پنل هایی با موضوع های تخصصی درباره مشکلات ملی و منطقه ای مانند مشکل ریزگردها و اعتیاد از دیگر ویژگی های این دوره است.

مدیر گروه بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی زاهدان:

بروز بیماری های واگیر در استان متفاوت است

نوع بروز بیماری های واگیر در سیستان و بلوچستان کاملاً متفاوت با دیگر نقاط کشور است و برای مقابله با این بیماری ها در استان باید برنامه های خاصی داشت. مدیر گروه بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به خبرنگار ما گفت: در نقشه تنوع زیستی مناطق جغرافیایی از نظر جانوران و حشرات نوع بروز بیماری های واگیر در سیستان و بلوچستان متفاوت با دیگر نقاط کشور است و در حقیقت برای مقابله با این بیماری ها در این استان باید برنامه های خاصی داشت. دکتر «خداداد شیخ زاده» افزود: هفت مورد ناقل مالاریا در کشور شناسایی شده است که از این تعداد شش مورد در سیستان و بلوچستان وجود دارد. وی بیان کرد: هنوز گذار اپیدمیولوژیک از بیماری های واگیر به بیماری های غیر واگیر در سیستان و بلوچستان اتفاق نیفتاده است، در حالی که در بقیه مناطق کشور الگوی بروز بیماری ها متفاوت با این استان است و سیستان و بلوچستان هنوز درگیر پیشگیری، مقابله و کنترل بیماری های واگیر است. وی ادامه داد: در بسیاری از مناطق دنیا با توسعه، بیماری های واگیر از بین رفته است. در اروپا روسیه تنها کشوری است که مالاریا را با برنامه از بین برده است و در دیگر کشورها توسعه به از بین رفتن بیماری های واگیر منجر شده است ولی با توجه به این که هنوز توسعه از مهم ترین موضوع های سیستان و بلوچستان است همچنان بیماری های واگیر در استان وجود دارد. وی بیان کرد: منطقه ما مستعد بیماری های واگیر است و در این شرایط کشف موارد ابتلا بهترین نتیجه محسوب می شود. اگر موارد کشف شود و کاهش یابد روند منطقی مقابله با بیماری وجود دارد.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی
به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان

سرویس انواع دستگاه های تصفیه آب
۰۹۱۵۹۳۹۹۵۸۵

فروشگاه لوازم یدکی امیر
تعمیر و تنظیم موتور انواع خودروهای داخلی و خارجی
آدرس: زابل ضلع غربی میدان امام رضا(ع)

سامانه خدمات رسانی آنلاین کاراباما
خدمات فنی، تعمیرات، نظافتی، آموزشی و ...
آدرس: زاهدان -تقاطع مصطفی و شریعتی جنب کالای خواب

آشپزخانه قدس
انواع غذاها با کیفیت عالی
۰۹۱۵۹۴۱۲۷۴۸

تزئینات داخلی هوم دیزاین
کناف، پارکت، پرده، کاغذ دیواری، سقف کاذب و ...
آدرس: زاهدان -خیابان معلم نبش معلم ۱۰
۳۳۴۴۹۰۷۸

شرکت سهیل گسترفردوس
برگزاری کنفرانس خبری، برگزاری انواع کمپین تبلیغاتی، ارائه خدمات عکاسی و فیلم برداری
۰۹۱۵۵۴۲۵۵۷۲

خدمات کامپیوتری پدیده
ارایه انواع خدمات تکثیر و چاپ
آدرس: زابل، رو به روی دانشکده پرستاری

رنگ آمیزی انواع اتومبیل
رنگ آمیزی خودروهای ایرانی و خارجی سبک و سنگین
آدرس: زاهدان زیباشهر خیابان صدرا نبش صدرا ۱۶
۰۹۳۶۴۱۶۵۶۴۴

فروش آپارتمان در مشهد
۱۱۵ متر – تک واحدی
آدرس: بلوار وکیل آباد – صیادشیرازی
۰۹۱۵۵۰۴۰۴۶۱

تولیدی و نمایشگاه مبل حمید
عرضه مستقیم انواع مبل راحتی، استیل
۰۹۲۱۵۴۰۰۹۱۷

شهاب الکتریک
اجاره انواع باند، ریسه ساده و بلوطی-پرژکتور -لامپ رقص نور و...
۰۹۱۱۴۰۵۱۰۷۴

با دریافت اپلیکیشن اسکاد مسافر از کافه بازار آنلاین درخواست سرویس کنید.
اسکاد ۱۸۴۴

ایزوگام و قیرگونی محمدی
۰۹۳۸۶۱۸۸۸۱۵

قالیشویی مکانیزه اعتماد
شستشوی انواع موکت فرش، قالی و قالیچه
۳۳۵۰۶۴۸۹-۰۹۳۹۵۴۱۲۲۴۰

گاوصندوق ایران کاوه
فروش انواع گاوصندوق نسوز
آدرس: بین فلکه شرکت نفت و فلکه سیلو جنب اداره دخانیات

حجاب سرای گوهر عفاف
عرضه کننده مانتو عربی، چادر، مقنعه و ...
۰۹۱۵۸۴۲۸۴۲۲

بتن آماده اجرای سقف و اسکلت بتن
۰۹۱۵۶۴۲۵۳۰۳

گازرسانی سپهرام گاز
زاهدان۰۹۱۵۷۴۴۸۵۸۰

پخت شیرینی خانگی
ارایه شیرینی خانگی با بهترین کیفیت
۰۹۳۹۱۶۰۱۹۵۲

ترکیب رنگ کامپیوتری اتومبیل ساعدی
آدرس: شهرک کارگاهی بلوار کار نبش کار ۵

خدمات فنی حاضر
نصب و تعمیر انواع اسپیلت، یخچال و لوله گذاری داخلی
آدرس: خیابان امام خمینی ۵۲

سیم کشی ساختمان های اداری و شخصی، نورپردازی نما، سقف های کناف، رابیتس وکابینت آشپزخانه، اجرای آسمان مجازی و...
۰۹۱۵۴۹۸۰۲۰۷

صنایع دستی هامون
انواع کیف ، عروسک، رومیزی و...
۰۹۱۵۹۴۳۵۳۲۳

سرویس ادارات پذیرفته می شود
۰۹۱۵۷۴۶۵۱۸۴

تولیدی بلوک دهوار سراوان
آدرس: سراوان، شهر محمدی و روستای آسپیچ

آموزش ساخت عروسک های روسی
۰۹۳۸۹۸۷۷۴۰۱

آموزش زبان انگلیسی از مبتدی تا حرفه ای
۰۹۳۳۹۶۹۸۳۹۷

انواع جوشکاری، سبک سازی ساخت آلاچیق و ... پذیرفته می شود ۰۹۳۰۴۳۸۷۷۶۵

پیتزا و زغالی برگر هلیا
انواع پیتزا و ساندویچ
آدرس: زیباشهر نبش بهارستان۲
۰۵۴۳۳۲۹۱۵۷۹

روکش چرم و ابزار دور سقف
آدرس: زابل- خیابان طالقانی ۲۸ روبروی کارخانه یخ
۰۹۳۸۶۳۷۹۳۷۱

خدمات وتاسیسات مبین
نصب و تعمیر انواع آبگرمکن، پمپ آب، تانکر آب، کولر، لوله کشی آب وفاضلاب و ...
۰۹۱۵۱۴۰۶۳۷۶

فروشگاه باطری پارسیان
ارائه دهنده انواع باطری های اتمیک ایرانی و خارجی
آدرس: خیابان قدس – نبش قدس ۱۴
۰۹۱۵۲۸۱۴۴۷۱

خدمات کامپیوتری سیستان سیستم
آدرس: زاهدان، خیابان میرحسینی- تقاطع خیابان فرهاد
۰۹۳۹۸۰۵۹۰۳۲

امدادخودرو یدک کش جرثقیل
۰۹۱۵۱۴۳۱۸۳۴

۰/۹۶۲۱۶۶۰۰