روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۳۹ طلوع آفتاب: ۵:۵۷ اذان ظهر: ۱۱:۳۹ غروب آفتاب: ۱۷:۲۲ اذان مغرب: ۱۷:۳۹
فردا: اذان صبح: ۴:۳۸ طلوع آفتاب: ۵:۵۶ اذان ظهر: ۱۱:۳۹ غروب آفتاب: ۱۷:۲۲ اذان مغرب: ۱۷:۴۰

آب و هوای زاهدان
امروز: ۲۴ ۱۱
فردا: ۲۵ ۱۲

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

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: شهرچاپ‌خراسان

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

شنبه ۵ اسفند ۱۳۹۶ . ۷ جمادی الثانی ۱۴۳۹ . شماره ۱۰۶۵

شهرکی

تغذیه پس از بارداری

بارداری و شیردهی از حساس ترین دوران زندگی زنان است. در این دوران بیشترین نیاز به مواد مغذی برای سلامت جنین، نوزاد و مادر وجود دارد. همه نیاز نوزاد پس از تولد تا شش ماهگی فقط از شیر مادر تامین می شود، بنابراین تغذیه مادر باید به گونه ای باشد که هم نیاز نوزاد و هم نیاز بدن خود را تامین کند. «ساره. ش» به خبرنگار ما می گوید: پس از زایمان به دلیل این که بیشتر توجهم به نوزادم بود از خود غافل شدم و همین امر سبب شد حدود سه ماه بعد از زایمان ریزش موی شدیدی پیدا کنم. به علاوه به دلیل این که همه وقتم صرف فرزندم می شد دیگر فرصت بیرون رفتن و قدم زدن در آفتاب را نداشتم که در دوران شیردهی با کمبود ویتامین D مواجه شدم و مشکلات حرکتی من را آزار می دهد.

«زهره. ب» بانوی دیگری می گوید: کم خونی و کمبود کلسیم یکی از مشکلاتی بود که در دوران شیردهی به سراغم آمد. اگر چه تغذیه خوبی در دوران بارداری داشتم اما به دلیل این که فرزندم در ماه های اول به کولیک نوزادی مبتلا شد و بسیار گریه می کرد بیشتر وقتم صرف آرام کردن او می شد به همین دلیل فرصتی برای تغذیه مناسب و استفاده از رژیم های خوب نداشتم. وی می افزاید: همین موضوع سبب شد تا مدتی لبنیات از رژیم غذایی ام حذف شود و به دلیل عوارض پس از زایمان کم خونی هم گرفتم که با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش متوجه این مشکل شدم و در مراجعه به یک متخصص تغذیه رژیم مناسب را دریافت کردم.

افزایش ۳۰ درصدی نیاز به انرژی در دوران شیردهی

یک کارشناس ارشد تغذیه در این باره به خبرنگار ما می گوید: در دوران شیردهی نیاز به انرژی حدود ۳۰ درصد افزایش می یابد. شیر مادر که در شش ماه اول زندگی تنها منبع غذایی نوزاد محسوب می شود، مخلوطی از انواع مواد مغذی است که نیاز بدن او به انرژی را تامین می کند و حاوی فاکتورهایی است که سبب ارتقای ایمنی بدن نوزاد می شود و از بروز عفونت جلوگیری می کند. «سارا راحتی» می افزاید: مادر در دوران بارداری با ذخیره انرژی و مواد مغذی، بدن خود را برای دوران شیردهی آماده می کند. در شش ماه اول زندگی وزن بدن نوزاد دو برابر می شود و همه انرژی و مواد مغذی مورد نیاز برای چنین رشد و تکاملی از شیر مادر فراهم می شود، بنابراین تغذیه مادر شیرده برای تامین نیاز نوزاد و همچنین سلامت مادر از اهمیت ویژه ای برخوردار است. وی ادامه می دهد: به غیر از آهن، نیاز به همه ویتامین ها و مواد مغذی در دوران شیردهی از دوران بارداری بالاتر است و کمبود دریافت برخی ویتامین ها سبب کمبود آن در شیر مادر می‌شود. کمبود ویتامین D در دوران شیردهی شایع است و مقدار این ویتامین در شیر مادرانی که به مدت کافی در معرض آفتاب قرار نمی‌گیرند و مکمل غذایی دریافت نمی‌کنند، برای تامین نیاز نوزاد کافی نیست، بنابراین برای بسیاری از مادران دریافت مکمل غذایی حاوی ویتامین D توصیه می‌شود. وی اظهار می کند: کمبود ویتامین B۱۲ در زنانی که رژیم گیاه خواری دارند شایع است و در صورت کمبود این ویتامین مقدار آن در شیر نیز کم خواهد بود که نیاز به دریافت مکمل وجود دارد. اما درباره کلسیم، روی و آهن چنین نیست، حتی اگر بدن مادر دچار کمبود باشد، مقدار آن در شیر کاهش نمی یابد و از ذخایر بدن مادر برای تامین آن در شیر استفاده می شود که در صورت جبران نشدن، مادر بیشتر از نوزاد متضرر می شود بنابراین به دلیل استفاده از ذخایر بدن برای تولید شیر با کیفیت مناسب امکان دارد دچار عوارضی نظیر پوکی استخوان و کم خونی شود.

در شش ماه اول زندگی وزن بدن نوزاد دو برابر می‌شود که همه انرژی و مواد مغذی مورد نیاز برای چنین رشد و تکاملی از شیر مادر فراهم می شود

رابطه تولید شیر و دریافت انرژی

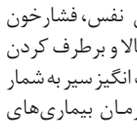
این کارشناس می گوید: میزان تولید شیر در مادران طی شش ماه اول به طور متوسط روزانه ۷۵۰ میلی‌لیتر است. برای تولید هر ۱۰۰ میلی‌لیتر شیر، بدن انسان نیاز به صرف ۸۵ کیلوکالری انرژی دارد. شیر یکی از منابع اصلی پروتئین است، بنابراین مادران شیرده به طور متوسط باید روزانه ۲۵ گرم پروتئین، بیشتر از دیگر زنان دریافت کنند. به گفته وی، محدودیت دریافت انرژی در مقدار تولید شیر تأثیر منفی دارد. چنان چه مقدار انرژی دریافتی محدود باشد، مقدار تولید شیر کم می شود. دریافت روزانه سه واحد لبنیات و دو تا سه واحد گوشت می تواند هم به دریافت پروتئین و هم به دریافت انرژی مورد نیاز مادر شیرده کمک کند. حبوبات نیز از منابع خوب پروتئین های گیاهی محسوب می شود، اما باید توجه کرد امکان بروز نفخ در نوزاد بر اثر مصرف زیاد حبوبات وجود دارد. وی می افزاید: مقدار و نوع چربی که در شیر مادر وجود دارد به طور مستقیم با نوع و مقدار چربی موجود در رژیم غذایی مرتبط است. برخی از انواع خاص اسیدهای چرب برای رشد و تکامل سلول های بدن به ویژه سلول های مغز و سلول های بینایی ضروری است. اسیدهای چرب غیر اشباع از نوع امگا شش و امگا سه درصد بالایی از غشای سلول های مغز را تشکیل می دهد. وی تصریح می کند: اگر مادر شیرده از منابع غذایی که حاوی این نوع اسیدهای چرب است به مقدار کافی استفاده نکند، رشد سلول های بینایی و رشد و تکامل سلول‌های مغز دچار اختلال می شود، زنان شیرده باید روزانه از انواع ماهی و در صورت لزوم کپسول های امگا سه و روغن هایی نظیر روغن زیتون و روغن کانولا در رژیم غذایی خود استفاده کنند.

فواید شیر دادن

راحتی، می گوید: شیر مادر نه تنها فواید بسیاری برای نوزاد دارد، بلکه فواید شیردهی برای مادر نیز بسیار است. شیوع سرطان سینه، رحم و تخمدان در زنان شیرده کمتر خواهد بود و هر چه تکرر و نظم در شیردهی بیشتر باشد، خطر بروز این نوع سرطان ها کمتر خواهد بود. در دوران شیردهی به دلیل تغییرهای هورمونی، احتمال بارداری کاهش می یابد که این موضوع به فاصله‌گذاری مناسب میان فرزندان کمک می‌کند، بنابراین مادران باید برای شیردهی موفق آموزش ببینند و از عواملی که سبب کاهش تولید شیر می شود جلوگیری کنند. وی می افزاید: در دوران شیردهی وزن مادر به تدریج کم می شود و شیردهی مکرر و منظم به نوزاد علاوه بر این که به تولید شیر بیشتر کمک می کند سبب کاهش وزن و بازگشت رحم به اندازه قبل از بارداری می شود. بسیاری از مادران برای کاهش وزن سریع و بازگشت به سایز قبلی از رژیم های غذایی بسیار سخت وورزش پیروی می کنند که این نوع رژیم سبب کاهش تولید شیر می شود و چنان چه ورزش از نوع هوازی نباشد، مقدار اسید لاکتیک خون بالا می رود و وارد شیر می شود. بو و طعم اسیدلاکتیک برای بسیاری از نوزادان نامطلوب است و امکان دارد نوزاد از شیر خوردن امتناع کند، بنابراین در صورت نیاز به کاهش وزن پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و ورزش سبک و از نوع هوازی توصیه می‌شود.

کمبود ویتامین D در دوران شیردهی شایع است. مقدار این ویتامین در شیر مادرانی که به مدت کافی در معرض آفتاب قرار نمی‌گیرند و مکمل غذایی دریافت نمی‌کنند، برای تامین نیاز نوزاد کافی نیست، بنابراین برای بسیاری از مادران دریافت مکمل غذایی حاوی ویتامین D توصیه می‌شود

گیاهان دارویی



یوسف پورکیخا
کارشناس طب سنتی و گیاهان دارویی

فواید شگفت انگیز سیر

سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B۱،B۲ و B۳ است. سیر برای تصفیه خون استفاده می شود و حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک و قابلیت بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد. خوردن سیر مجاری تنفس و خون را پاک می کند و با این کار از شدت تنگی نفس کاسته و گاهی سبب درمان آن می شود. بعضی از انواع سل ریوی را معالجه می کند به ویژه وقتی که با شیر ممزوج شود، زیرا در این صورت اثر قابل توجهی در کشتن میکرب کُخ دارد. سیر پوست بدن را خوش رنگ و گونه را سرخ و روده‌ها را از عفونت ها پاک می کند، به ویژه در اطفال و با این خصوصیت سپری مقابل تیفوئید و دیفتری و مسکن سیاه سرفه و خروسک است. درمان عفونت‌های تنفسی، تسکین دندان درد، از بین برنده زگیل، درمان سینوزیت، درمان تب، سرفه، سردرد، شکم درد، احتقان سینوسی، نقرس، روماتیسم، هموروئید، آسم، برونشیت، تنگی نفس، فشارخون پایین، قندخون پایین، قند خون بالا و برطرف کردن نفخ و یبوست از جمله فواید شگفت انگیز سیر به شمار می رود. همچنین سیر برای درمان بیماری‌های مختلفی از جمله آسم، برونشیت، روماتیسم، نقرس، میخچه و زگیل (به صورت موضعی)، سل، دندان درد، نیش زدگی و فشار خون بالا مفید است. سنگ کلیه را خرد می کند و در ضد عفونی کردن دستگاه های ادراری و عفونت های واژینال و مثانه نیز مؤثر است، به همین دلیل روزانه مصرف نصف یا یک حبه سیر خام توصیه می شود. ویتامین c موجود در آن برای درمان بیماری اسکوربوت (نوعی بیماری خونی ناشی از کمبود ویتامین ث) موثر است. سیر خام حاوی آنتی بیوتیک طبیعی به نام آلیسین است و باکتری های مقاوم به دارو مانند MRSA و هلیکوباکتر پیلوری را که سبب زخم معده و سرطان معده می شود از بین می برد.

مضرات مصرف نادرست سیر

مادران شیرده در خوردن سیر زیاده روی نکنند زیرا سبب تغییر مزه شیر آن ها می شود و ممکن است نوزاد از خوردن شیر صرف نظر کند. زیاده روی در مصرف سیر سبب سرگیجه، کاهش فشار خون، آلرژی و در موارد نادر به خونریزی منجر می شود. سیر به ظاهر تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد خون مثل آسپرین استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند، زیرا سیر مانع انعقاد خون می شود. از این رو افرادی که جراحی می کنند، باید هفت تا ۱۰ روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، زیرا زمان خونریزی را طولانی تر می کند. مصرف سیر در بارداری زمانی که در مقادیر درست مصرف شود، عموما بی خطر است. مصرف سیر خوراکی برای عموم مردم مطمئن و ایمن است. اما سیر می تواند سبب بوی بد دهان، احساس سوزش در دهان یا معده، باد شکم، تهوع و استفراغ، بوی بد بدن و اسهال شود. این عوارض جانبی عموما در مصرف سیر خام بیشتر است. همچنین سیر می‌تواند خطر خونریزی را نیز افزایش دهد. بوی سیر با جویدن کاهو، جعفری یا خوردن شیر، سیب یا عسل رفع می شود.

کدبانو

کمدهای چوبی خانه را نو کنیم

چندکشویی با رویه پارچه ای: اگر چند کشوی چوبی کهنه دارید که می خواهید آن را نو کنید می توانید با چند ابزار ساده و نه چندان گران قیمت آن را به وسیله جدیدی تبدیل کنید. برای این کار دستگیره کشوها را در بیاورید اگر رویه کشو با پیچ یا میخ متصل است پیچ آن را باز کنید. اگر می خواهید دستگیره ها را عوض یا در جای دیگری نصب کنید سوراخ های قدیمی را با بتونه پر کنید و روی آن سمباده بکشید. پارچه ای را که برای روکش کشوها انتخاب کرده اید به اندازه رویه چوبی و از هر طرف پنج سانتی متر بیشتر برش بزنید. گوشه های پارچه را به صورت کج ببرید با استفاده از تفنگ چسبی پارچه را به قسمت داخلی رویه بچسبانید سعی کنید گوشه ها را تمیز دربیاورید. برای نصب رویه کشو جای دستگیره ها و پیچ ها را با برش ضربدر شکلی مشخص کنید اگر می خواهید دستگیره های جدید نصب کنید با مته محل دلخواه را سوراخ کنید.

آینه کاری کمد کوچک: آینه های قدیمی خانه خود را دور نیندازید چون می توانید با برش دادن آن ها به اندازه های دلخواه در تزیین اشیای مختلف از جمله آینه کاری کمد یا میز توالت از آن ها استفاده کنید. وسیله چوبی خود را رنگ آمیزی کنید و برای آن دستگیره های جدید بگیرید. آینه را به اندازه رویه کشوها برش بزنید و با چسب مخصوص آینه آن را به کمد بچسبانید، ابتدا جای دستگیره ها را با مته سوراخ کنید تا بتوانید آن را به کمد متصل کنید. برای سوراخ کردن آینه از مته مخصوص استفاده کنید و سرعت آن را در کمترین حد نگه دارید.

رنگ آمیزی حاشیه دار چندکشویی: با پارچه نخی مربوط سطح چوب را تمیز و شکاف ها و جای میخ ها را با بتونه پر کنید و سمباده ملایمی بزنید و دوباره با پارچه نخی سطح آن را پاک کنید. دو لایه رنگ آستر بزنید وقتی خشک شد دو لایه رنگ دلخواه بزنید. برای نتیجه بهتر کشوها را در آورید. برای طرح حاشیه با خط کش تی و مداد رنگی روی کمد و کشوها حاشیه ۰/۷ سانتی متری با فاصله ۱/۲۵ سانتی متری از لبه کشوها حاشیه ای رسم و با رنگ محلول در آب و چند سایه تیره تر از رنگ اصلی کشوها آن را رنگ آمیزی کنید. پس از خشک شدن رنگ، روی آن را رنگ جلا بزنید.

آشپزی

رشته پلو با مرغ و عدس

مواد لازم: فیله مرغ ۵۰۰ گرم، برنج دو پیمانه، رشته پلویی ۱۰۰ گرم، عدس پخته یک پیمانه، کره ۵۰ گرم، دارچین دو قاشق چای خوری، نمک، فلفل، زعفران آب کرده، پودر زیره سبز یک قاشق چای خوری، پیاز سرخ شده سه تا چهار قاشق سوپ خوری، دانه صنوبر و کشمش

طرز تهیه: فیله مرغ را با نمک، زعفران و زیره سبز روی حرارت زیاد سرخ کنید تا آب نیندازد. برنج را بشویید و همراه نمک خیس کنید. سپس برنج را در آب جوش بریزید و بعد از چند جوش (بسته به نوع برنج) در اواخر پخت، رشته را اضافه کنید. عدس پخته را هم بیفزایید و بعد از یکی دو جوش برنج را آبکش کنید. در قابلمه ای روغن یا کره بریزید و ته دیگ را به دلخواه نان یا سیب زمینی بگذارید. برنج را کم کم بیفزایید و لابه لای آن دارچین بپاشید. قابلمه را روی حرارت بگذارید و یک دوم پیمانه آب بریزید، ابتدا حرارت را زیاد و بعد از بخار کردن برنج حرارت را کم کنید روی برنج کره آب کرده بریزید و برنج را دم کنید. هنگام کشیدن پلو روی آن پیاز داغ بریزید و سپس در دیس بکشید و روی دیس را با فیله مرغ سرخ شده، زعفران آب کرده، دانه صنوبر و کشمش تفت داده تزیین کنید.

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

طراحی و نقاشی دکوراسیون و ظروف شما برای انواع مناسبت ها ۰۹۳۹۸۱۸۷۳۵۷
انجام تحلیل های آماری spss و eviews ۰۹۳۰۱۰۶۲۹۲۵
آشپزخانه مائده سفارش جهت مجالس پذیرفته می شود. ۰۹۱۵۷۷۴۴۱۴۶
قالیشویی مکانیزه کویر شستشوی فرش، موکت، پتو، روفرشی و... ۰۹۱۵۹۴۴۱۴۵۲
اجرای نمای سنگ داخل و بیرون ساختمان در تمام شهرهای استان پذیرفته می شود ۰۹۱۱۸۴۱۹۱۶۹
ارائه خدمات نقشه برداری ۰۹۱۰۳۶۸۷۰۱۶
ساخت انواع شومینه های دو زمانه وتک زمانه ۰۹۱۵۹۹۷۱۷۳۰
سبک سازان آریا پارس طراحی، مشاوره و اجرای سازه های سبک،بازسازی و تعمیرات منازل سکونی و تجاری ۰۹۱۵۴۹۸۹۰۰۸

فروشگاه فرش دستباف ناروئی مرکز خرید،فروش و معاوضه کلیه فرش های دستباف نو و قدیمی خریداری انواع قالیچه های سیستانی و بلوچی ۰۹۱۵۹۴۳۸۳۲۷
مهسا مزون دوخت و اجاره لباس عروس، عقد، حنابندان، نامزدی آدرس: زاهدان،خیابان مصطفی خمینی، جنب داروخانه سبحان، پاساژ پاسارگاد،طبقه زیرین. ۰۹۱۵۰۱۳۰۴۱۴
رنگ آمیزی پذیرفته می شود ۰۹۳۹۰۵۲۵۹۸۵
پوشاک مدرن عرضه کننده پوشاک آقایان انواع پیراهن، شلوار، کت تک و ... آدرس: نبش شریعتی ۶ نرسیده به فلکه ارکیده
رنگ آمیزی ساختمان در زابل ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
حمل و فروش شن شسته در زابل ۰۹۳۵۱۳۴۷۳۰۰
خشکشویی شهریار آدرس: زاهدان،بزرگمهر ۳۷ ۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹
تعمیر انواع لامپ و پرژکتور آدرس: خیابان آزادگان روبروی عیدگاه اهل سنت ۰۹۳۹۵۶۳۷۲۵۳
کاشی کاری ساختمان در خاش ۰۹۱۵۷۳۰۹۰۴۴
یونیک کابین ساخت و نصب انواع کابینت دکور، کمد و... ۰۹۳۳۸۱۰۶۰۲۵
فروشی یک واحد آپارتمان مسکن مهر (گلبهار) واریزی تاکنون ۱۸ میلیون تومان، فروش ۱۷ میلیون تومان ۰۹۱۵۹۱۶۵۴۴۳
ماهسان یدک تولید کننده قطعات جلوبندی خودروهای پژو، پراید، زانتیا و ... ۰۹۱۲۴۶۴۸۰۰۷

چاپ دیجیتال پاسارگاد طراحی، لیتوگرافی، افست، کارت ویزیت، بنر، فاکتور و ست اداری آدرس: خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تولیدی مبل اشرافی اجرای انواع مبل نیمه استیل و راحتی ۰۹۱۵۱۰۸۱۲۲۵
صنایع چوب رضا ساخت انواع سازه های چوبی کمد، بوفه، دکوراسیون و راه پله و ... ۰۹۲۲۳۵۷۳۳۴۹
تعمیرگاه، جلوبندی و مکانیکی علی تعمیر و عیب یابی موتور و گیربکس انواع خودروهای ایران خودرو و سایپا آدرس: خیابان بهشتی شمالی ۴۲ ۰۹۱۵۳۴۱۳۷۲۴
خدمات فنی سهیل تعمیر و نصب انواع آبگرمکن های دیواری و مخزنی ۰۹۱۵۹۴۳۷۱۳۰
شرکت گازرسانی گوهرگاز نقد و اقساط ۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰
لاستیک کورش خیابان میرزای شیرازی، تقاطع مصطفی خمینی - چهارراه علیشاه ۰۹۱۵۱۴۹۵۰۶۵
نصب و شست وشوی انواع پرده ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰
ساخت و طراحی انواع سقف های سبک ادارات، منازل، سوله ۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰
مرغ و ماهی گلشاهی مجهز به دستگاه برش مرغ آدرس:خاش، خیابان انقلاب ۱۲
رنگ آمیزی ساختمان ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲

۰/۹۶۲۳۹۹۹۶