روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز اذان صبح: ۰۴:۴۱ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۴ اذان ظهر: ۱۱:۱۵ غروب آفتاب: ۱۶:۲۷ اذان مغرب: ۱۶:۴۵
فردا اذان صبح: ۰۴:۴۲ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۵ اذان ظهر: ۱۱:۱۶ غروب آفتاب: ۱۶:۲۷ اذان مغرب: ۱۶:۴۵

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۱ ۲
فردا ۲۱ ۲

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: ۹۱۷۳۵-۵۱۱
چاپخانه: شهر چاپ خراسان

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

یک شنبه ۱۱ آذر ۱۳۹۷ . ۲۴ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۷۵

نسخه تغذیه ای برای مبتلایان به ایدز

گروه جامعه «اچ آی وی»، ویروسی نام آشنا و بیماری ترسناکی که حتی فکر کردن به آن سخت و دلهره آور است. بیماری که به سیستم بدنی آسیب می رساند و درمانی برای آن وجود ندارد اما می توان با تغذیه درست سرعت گسترش این ویروس را کاهش داد و برای مقابله با آن قوی تر بود. با توجه به این که از روز گذشته، هفته جهانی ایدز آغاز شده است، با یک کارشناس تغذیه درباره بایدها و نبایدهای تغذیه ای این بیماران گفت و گویی انجام شده است چرا که داشتن تغذیه مناسب با مشکلات و فشارهای فیزیکی که به دلیل وجود این ویروس برای بدن ایجاد می شود، مقابله می کند و سبب بالا بردن تاثیر داروها می‌شود.

ایدز آخرین مرحله اچ آی وی

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان می گوید: «اچ آی وی» یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب آن را به نام ایدز می شناسند، در حالی که ایدز، آخرین مرحله این بیماری است و اگر فرد تحت مراقبت و درمان قرار گیرد می تواند هرگز اتفاق نیفتد. «مسعود فیروزکوهی» با بیان این که بدن انسان دارای سیستمی است که در برابر هر بیماری، از جمله بیماری های عفونی از آن محافظت می کند، ادامه می دهد: یکی از مهم ترین اجزای سیستم ایمنی، سلول های کوچک سفید رنگی است که به آن گلبول سفید گفته می شود، گلبول های سفید در بافت ها، خون و ترشحات بدن وجود دارد و خارج از بدن در مدت کوتاهی از بین می رود. ویروس اچ آی وی نیز فقط در یک سلول زنده، قادر به ادامه حیات است که سلول مورد نیاز ویروس اچ آی وی، گلبول های سفید است. به گفته وی، ویروس اچ آی وی وقتی وارد گلبول سفید می شود، به تخریب و از بین بردن گلبول های سفید منجر نمی شود بلکه فقط از امکانات گلبول سفید برای بقا و تکثیر خود استفاده می کند و به این دلیل جایی را خراب نمی کند، علامتی هم ندارد. وی اظهار می کند: مرحله عفونت اچ آی وی، طولانی ترین مرحله بیماری است و در صورت مراقبت و درمان می تواند تا آخر عمر فرد به طول بینجامد، فرد همچنان علایمی از بیماری ندارد اما آنتی بادی ترشح می شود و می توان با آزمایش آنتی بادی را پیدا کرد اما در صورتی که فرد تحت مراقبت و درمان قرار نگیرد، علایم بیماری های عفونی و غیر عفونی دیگر ظاهر می شود، در این مرحله، شاهد علایم بیماری های متعددی هستیم و در عین حال با آزمایش می توانیم آنتی بادی را در خون فرد پیدا کنیم.

وی تصریح می کند: در اچ آی وی، داروها موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش تعداد ویروس در خون می شود بنابراین بیمار به مرحله ایدز وارد نمی شود و با مصرف منظم دارو، فرد می تواند طول عمر طبیعی داشته باشد. داروها به صورت رایگان در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری در اختیار بیماران قرار می گیرد و همراه با داروها آزمایش ها و مراقبت هایی هم که لازم است، ارائه می شود.

اهمیت تغذیه در مبتلایان

این کارشناس با اشاره به اهمیت تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به اچ آی وی می گوید: برنامه تغذیه مناسب برای حفاظت از بدن در برابر بیماری ها و مقابله با عوامل عفونی و تسهیل روند بهبودی، ضروری است، نیاز های غذایی این بیماران تحت تاثیر عوامل مختلفی نظیر سن، تغییرات فیزیولوژیک، میزان فعالیت بدنی، مرحله بیماری، میزان سوخت و ساز و سطح ویروس خون است. به گفته وی، برای تامین انرژی اضافی مورد نیاز، باید وعده های اصلی به پنج تا شش وعده افزایش یابد و برای جلوگیری از تحلیل عضلات و بهبود شرایط، پروتئین در همه وعده ها وجود داشته باشد. وی با بیان این که رژیم غذایی بیمار باید چگالی بالایی داشته باشد، اضافه می کند: نان سبوس دار، نان جو، آب خالص و کافی (حدود دو لیتر یا هشت لیوان در روز)، روغن آفتابگردان، سویا، روغن زیتون و روغن بزرک به غذاهای کم کالری اضافه شود، غلات مثل نان و برنج، تخم مرغ، سیب زمینی و انواع کلم به ویژه کلم بروکلی، مواد شیرین و قندی مرکب برای افزایش انرژی مانند عسل، مربا، کیک، بیسکویت، کشمش و سیر به طور خاص تاکید می شود. وی ادامه می دهد: مصرف آلوئه ورا، جینسینگ، دم کرده ۲گرم شیرین بیان، قارچ، آب خالص مشابه آب مقطر، مغز دانه ها، تخمه کدو و آفتابگردان، انواع آجیل، گردو، بادام زمینی، زیتون و آووکادو، گوشت قرمز لخت (محدود)، ماهی ساردین، ماهی تن برای تامین امگا سه، پروتئین، انواع حبوبات و اسفناج نیز توصیه می شود. در بیماران با نبود تحمل لاکتوز که قادر به تحمل شیر نیستند، از ماست یا شیر بدون لاکتوز استفاده شود.

> **کارشناس تغذیه: کاهش وزن که به تحلیل بدنی بسیار شدید منجر می شود، تحلیل پیش رونده عضلات و از دست دادن چربی زیر جلد که به پیری زودرس چهره منجر می شود، کاهش ایمنی بیمار که او را مستعد عفونت های مکرر می کند، تغییرات مو که به صورت ظریف شدن و ریزش مو آشکار می شود و اسهال و سوء جذب مواد غذایی از علایم سوء تغذیه در مبتلایان به HIV است که اغلب در مراحل پیشرفته بیماری دیده می شود**

محدودیت های غذایی

فیروزکوهی با اشاره به محدودیت های غذایی مبتلایان به این ویروس می افزاید: در افرادی که دچار برفک دهانی یا دیگر زخم های دهانی هستند باید مصرف شکر را محدود کرد، غذاهای حاوی چربی فراوان (بیش از ۳۰ درصد انرژی مصرفی روزانه) ممکن است سبب اسهال و تشدید آن شود، به ویژه چربی های اشباع، از مصرف همزمان شیر با بعضی از آنتی بیوتیک ها و تتراسیکلین ها خودداری شود، قهوه و چای را نمی توان جایگزین آب کرد، تانن های موجود در چای ممکن است موجب کاهش آهن بدن شود و مصرف قهوه می تواند سبب کم آبی شود. الکل، کره و کلیه چربی های اشباع و غذاهای داغ مصرف نشود. وی می گوید: توصیه می شود این بیماران استراحت کافی داشته باشند، کاهش استرس و تنفس عمیق فراموش نشود، به توصیه WHO/FAO این بیماران باید روزانه ۴۰۰ گرم از انواع میوه و سبزی ها استفاده کنند و رژیم غذایی حاوی فیبر غذایی کافی باشد. وی تصریح می کند: کاهش وزن که به تحلیل بدنی بسیار شدید منجر می شود، تحلیل پیش رونده عضلات و از دست دادن چربی زیر جلد که به پیری زودرس چهره منجر می شود، کاهش ایمنی بیمار که او را مستعد عفونت های مکرر می کند، تغییرات مو که به صورت ظریف شدن و ریزش مو آشکار می شود و اسهال و سوء جذب مواد غذایی از علایم سوء تغذیه در مبتلایان به HIV است که اغلب در مراحل پیشرفته بیماری دیده می شود.

آشپزی

کباب دیگی

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، پودر نان خشک ۲ قاشق سوپ خوری، پیاز رنده شده یک عدد، سیر ۲ حبه، فلفل سیاه، نمک، پودر زیره سبز مقداری، جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری، آب لیموترش یک قاشق چایخوری، آب یک سوم پیمانه، سیب زمینی ۲ عدد، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق

طرز تهیه: گوشت را با پیاز، سیر، ادویه، پودر نان، آب، آب لیمو ترش و جعفری، خوب مخلوط می کنیم و حدود ۱۰ دقیقه ورز می دهیم. از مواد به اندازه گردو برمی داریم و در دست شکل می دهیم و داخل ظرف فر می چینیم و به مدت نیم ساعت داخل یخچال استراحت می دهیم. سیب زمینی ها را حلقه حلقه می کنیم و روی کباب ها می چینیم. آب و رب را مخلوط می کنیم و روی کباب و سیب زمینی می ریزیم. روی ظرف فویل می کشیم و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد می پزیم.

سلامت

چربی خون

اختلالات چربی، بیشتر در افراد چاق و با سابقه بیماری دیابت در خانواده دیده می شود اما در برخی افراد لاغر نیز به دلیل سابقه خانوادگی این اختلالات دیده می شود. افزایش چربی خون می تواند به کبد چرب منجر شود. تری گلیسریدها برای سلامتی بدن ضروری است. این ترکیبات نوعی چربی است که در سراسر بدن یافت و در سلول های چربی ذخیره می شود. افزایش تری گلیسرید خون با افزایش خطر بیماری های قلبی- عروقی به ویژه در زنان همراه است. مقدار مطلوب تری گلیسرید خون باید کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. از دلایل اولیه افزایش تری گلیسرید می توان به اضافه وزن و چاقی، بی تحرکی، سیگار کشیدن و مصرف زیاد کربوهیدرات اشاره کرد. برخی بیماری ها نیز سبب افزایش تری گلیسرید خون می شود، از جمله دیابت، بیماری های غده تیروئید، بیماری های مزمن کلیه، عوامل ژنتیکی و بیماری کبد. مصرف برخی داروها مانند بتابلوکرها، دیورتیک های تیازیدی، داروهای ضد بارداری و کورتیکو استروئیدها هم می تواند سبب افزایش تری گلیسرید خون شود. کم کردن مصرف چربی، زدودن کالری های اضافی، افزایش مصرف فیبرهای غذایی، قطع استعمال دخانیات، وجود برنامه منظم ورزشی و دریافت کافی ویتامین ها و مواد مغذی می تواند در متعادل نگه داشتن تری گلیسرید خون موثر باشد.

خبر

۱۳ واحد جمع آوری ضایعات در سراوان پلمب شد

راشکی ۱۳ واحد متخلف جمع آوری ضایعات در سراوان با دلیل شکایات مردمی پلمب شد. مدیر کل حفاظت محیط زیست به خبرنگار ما گفت: با توجه به اهمیت حفاظت از محیط زیست، هشدارهایی مبنی بر رعایت موضوع های زیست محیطی به واحد های جمع آوری ضایعات اعلام شده بود اما این واحدها توجهی به هشدارها نداشتند و به اقدامات خود ادامه می دادند، این نوع فعالیت سرانجام در سراوان سبب اعتراض شهروندان شد. «وحید پورمردان» افزود: هرگونه آسیب به محیط زیست خط قرمز کاری این اداره محسوب می شود و در این باره استثنایی برای هیچ واحدی وجود ندارد، به همین دلیل پس از شکایت برخی شهروندان، ۱۳ واحد متخلف جمع آوری ضایعات در سراوان به دلیل رعایت نکردن اصول زیست محیطی پلمب شد. وی بیان کرد: با توجه به شکایات ارائه شده برای این واحدها قبل از پلمب اخطاریه صادر و ارسال شد و در نهایت به آنان فرصتی ۷۲ ساعته برای جمع آوری و نقل مکان داده شد، ولی باز هم به این اخطاریه ها توجهی نداشتند و سرانجام با هماهنگی مراجع قضایی، ۱۳ واحد متخلف به دلایلی از قبیل رعایت نکردن موضوع های زیست محیطی و آلودگی های هوا، صوتی و ترافیکی پلمب شد. به گفته وی، برای ساماندهی این واحدها با سازمان شهرداری سراوان هماهنگی هایی انجام شد و براساس آن قرار است در خارج از شهر و در مجاورت محدوده سایت جدید زباله، مکانی برای فعالیت این افراد واگذار شود.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی: به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان

فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰

لوله کشی آب و نصب پمپ آبکرمکن ۰۹۳۶۳۷۶۲۰۲۱

شرکت پارسیان صافی فراز البرز تولیدکننده وطراح دستگاههای تولید فیلتر هوای خودرو

تامین و نگهداری آسانسورو تعمیرات ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸

اعطای نمایندگی کلمپه کرمان در شهرستانها ۰۹۳۶۸۷۰۹۴۶۱

شرکت باربری ستایش حمل بار و اثاثیه با کارگر و خاور ۰۹۰۵۰۱۷۵۶۱۷

انجام کلیه سرویسهای آسانسور نصب و تعمیر قطعه ۰۹۳۶۷۲۸۲۰۴۹

فروشگاه لوازم خانگی یاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱

جورچین فروش انواع اسباب بازی نبش مولوی۱۹

طرحهای نور مخفی دار بدون رابیتز وجوشکاری و بدون کناف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹

اعطای نمایندگی آب معدنی چشمه برای شهرستانها ۰۹۳۶۸۷۰۹۴۶۱

کافی شاپ لرد برای اولین بار پیتزای بغلیکی لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده

جذب بازاریاب با مزایای عالی ۳۳۴۴۴۴۱۶

جوشکاری سیار در بمپور ۰۹۳۹۷۵۳۹۳۱۳

بیمه البرز نمایندگی صمیمی کد۶۵۹۹ ۰۹۱۵۱۴۱۴۷۸۵

تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱

تالار و رستوران دربار آماده عقد قراردادباسازمانها و ارگانهای دولتی و شخصی جهت مجالس و مهمانیها با فضایی دلنشین و منوی عالی ۰۹۱۵۰۳۷۱۸۲۷

ساخت کمد و سرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹

سیم کشی ساختمان با ۳۰سال تجربه ۰۹۱۵۰۳۶۹۰۲۹

حمل و جابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲

شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰

خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱

مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵

فروشگاه ساعت دانیال به صورت کلی و جزئی آدرس: تقاطع خیابان امام خمینی و امیرالمومنین پاساژ فردوسی ۰۹۱۵۱۹۱۰۴۷۷ ۰۹۱۵۷۳۰۱۴۸۳

چاپ توحید چاپ انواع کارت عروسی و ... ۳۳۲۱۶۰۰۵

مهرسازی دریچه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس روبروی مولوی ۲۱

اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۲۴

خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳

دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۴۴

حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۳۵۵۲۸

کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گردشفره با رومیزی ۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲

رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰

کلیدو قفل سازی سعدی ساخت و تعمیر انواع کلید منزل و خودرو تعمیر شیشه بالابر خودرو و..... آدرس:خیابان سعدی ۸۲ بین طباطبایی و رجایی

اجرای انواع رنگهای پلاستیک ، روغنی و اکریلیک و ...... تلفن تماس ۰۹۱۵۸۵۶۹۸۴۰

رستوران درکه ارائه انواع کبابها، خورشت سوپ به همراه لز خانوادگی-سفارشات مجالس پذیرفته میشود خیابان خیام نبش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶

تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷

۰/۹۷۱۳۸۲۶۴

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۶-۳۳۲۱۷۸۶۵
بازار
املاک
استخدام
خودرو
مستغل
موبایل
بیمه
لوازم منزل
تحصیلی
خدمات
خودرو
کمپیوتر