روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۵۶ طلوع آفتاب: ۰۶:۱۹ اذان ظهر: ۱۱:۲۷ غروب آفتاب: ۱۶:۳۵ اذان مغرب: ۱۶:۵۴
فردا: اذان صبح: ۰۴:۵۶ طلوع آفتاب: ۰۶:۲۰ اذان ظهر: ۱۱:۲۸ غروب آفتاب: ۱۶:۳۶ اذان مغرب: ۱۶:۵۴

آب و هوای زاهدان
امروز ۱۹ -۱
فردا ۲۲ ۵

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 ونمابر 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: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

پنج شنبه ۶ دی ۱۳۹۷ ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۹۷

کبد چرب؛ بی نشان و خطرناک

گروه جامعه

تغذیه مناسب در سلامت فرد و اندام های مختلف بدن نقش ویژه‌ای دارد و در مقابل به هم خوردن رژیم یانظم غذایی می تواند آسیب هایی را به فرد وارد کند. البته زندگی ماشینی امروز سبب شده است افراد کم یا زیاد برای وعده های خود به سمت غذاهای آماده و فست فودها روی آورند که می تواند مشکل های عمده‌ای برای سلامتی به وجود آورد به طوری که گاهی بدن در مواجهه با این تغییرات غذایی به مرور زمان کارایی خود را از دست می دهد.کبد، دومین عضو بزرگ بدن شناخته می شود که مسئولیت فیلتر کردن مواد غذایی ونوشیدنی ها را بر عهده دارد و این بدان معناست که فاکتورهای مضر را می گیرد و آن ها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند، این عضو مهم به طور طبیعی خود را توسط سلول ها ترمیم وپاک سازی می کند اما اگر فاکتورهای مضر یا منفی وارد شده به بدن زیاد باشد، در کار کبد و ترمیم آن اخلال رخ می دهد که این مشکل خود را در بزرگ شدن یا به اطلاح چرب شدن کبد نشان می دهد.

نگرانی مبتلایان از وضعیت جسمانی

یکی از مبتلایان به کبد چرب که ۲۳ سال دارد می گوید: در سنین پایین چندان به توصیه های پزشکی توجه نداشتم و در غذایم نظمی وجود نداشت بنابراین در هر بازه زمانی که احساس گرسنگی داشتم بدون در نظر گرفتن شرایط بدن حتی چرب ترین غذاهای ممکن را می خوردم اما حال با ابتلا به بیماری کبد چرب دیگر حتی در خوردن یک وعده غذایی با مشکل رو به رو می شوم.«شهرکی» می افزاید: پس از مراجعه به پزشک و انجام آزمایش های تخصصی، تشخیص داده شد که به کبد چرب مبتلا شدم در حالی که تاکنون هیچ علایمی در این باره احساس نکردم اما از آن جایی که چهار سال در خوابگاه زندگی می کردم و میزان مصرف غذاهای چرب و فست فود در این مدت زیاد بود بروز این بیماری را حاصل آن روز ها می دانم.وی می افزاید: شرایط من حتی اضافه وزن را به همراه داشته است که برای کاهش آن تلاش کردم ولی خیلی دیر شده است و باید برای درمان برنامه ریزی داشته باشم و در این مدت حتی دارو های گیاهی هم مصرف کرده ام ولی تاثیر چندانی نداشت و همچنان تحت نظر پزشک هستم.

نگران وضعیت کودکم هستم

یکی از والدین می گوید: فرزندی ۱۳ ساله دارم که برخلاف سنش، وزن بالایی دارد و گاهی به ۹۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم هم می رسد و تلاش برای کاهش وزن او ثمری ندارد، با توجه به شرایط جسمی او به پزشک مراجعه کردیم و آزمایش هایی انجام و مشخص شد به کبد چرب مبتلا شده است.«میر» می گوید: متاسفانه پسرم برنامه غذایی منظمی ندارد و علاقه زیادی به فست فود و غذای آماده پیدا کرده است و به ندرت غذای خانگی استفاده می کند از طرفی بیماری، او را در شرایط روحی حساسی قرار داده است و نمی دانیم بهترین راه درمانش چیست متاسفانه او برای مراجعه به پزشک هم واکنش نشان می دهد!وی بیان می کند: همواره از عواقب ابتلا به کبد چرب شنیده بودم و برای حفظ سلامتی خود مراقبت می کردم اما کم توجهی به اهمیت غذای اعضای خانواده سبب شد، فرزندم به این بیماری مبتلا شود.

۴۰ درصد ایرنیان کبد چرب دارند

یک متخصص بیماری های گوارشی، کبد و صفرا می گوید: به دلیل رعایت نکردن نظم و اهمیت غذایی بیش از ۴۰ درصد مردم ایران از بیماری کبد چرب رنج می برند و این موضوع هشداری مهم است زیرا عادت ها و رفتارهای غلط بسیاری ایجاد کننده این بیماری است که مصرف الکل و مشروبات الکلی، مصرف مواد غذایی چرب، اضافه وزن، نداشتن فعالیت بدنی سالم یعنی همان ورزش و تحرک مفید، سوءتغذیه، فشارخون بالا، بارداری، مصرف داروهایی همچون آسپیرین و تتراسایکلین از آن جمله است. دکتر «ابراهیمی» می افزاید: وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد چرب شناخته می شود و تغییر شیوه زندگی به ویژه کاهش تحرک بدنی نقش زیادی در افزایش ابتلا به این بیماری دارد. کبد چرب، بیماری شایعی است که در بیشتر افراد علامت و نشانه ای ندارد و در بعضی از شرایط، تجمع چربی می تواند سبب التهاب کبد و ایجاد مشکل در عملکرد طبیعی آن شود و مشکل کبد چرب حاد ممکن است نارسایی کبدی را به همراه آورد.وی بیان می کند: کبد چرب غیر الکلی، بیماری شایع کبدی است که در دنیا به ویژه کشور ما به طور قابل توجهی شایع است. این بیماری در اثر تجمع چربی داخل سلول های کبدی ایجاد می شود و سیر بیماری، دو مرحله ای است. در مرحله اول بیماری، تجمع چربی فقط داخل سلول های کبد وجود دارد و هنوز آسیبی به سلول های کبد وارد نشده است که به این مرحله کبد چرب بدون عارضه اطلاق می شود.وی می گوید: در صورت پیشرفت، بیماری وارد مرحله دوم می شود که علاوه بر تجمع چربی داخل سلول های کبدی، سلول های کبد تخریب خواهد شد، به این مرحله از بیماری هپاتیت ناشی از کبد چرب گفته می شود و می تواند به سیروز کبدی سپس نارسایی کبد منجر شود که چاقی، دیابت نوع ۲ و افزایش چربی خون، سندروم متابولیک برخی از عوامل ابتلا به آن است.

نقش وراثت در ابتلا

وی می گوید: وراثت و استعداد ژنتیکی در بروز کبد چرب غیر الکلی تاثیر زیادی دارد. ابتلا به این بیماری در بیشتر موارد بدون علامت است و به طور اتفاقی و پس از انجام آزمایش، تشخیص داده می شود. در برخی از موارد هم بیماران علایم بالینی دارند به طوری که دردی را در قسمت زیر دنده های سمت راست و همچنین خستگی و ضعف را در خود احساس می کنند.وی می افزاید: در مبتلایان به کبد چرب ممکن است به تدریج سیروز کبدی پیشرفت کند و حدود ۷۰ درصد موارد سیروز کبدی با دلایل نامعلوم ناشی از کبد چرب است و عواملی که سبب می شود پیشرفت بیماری به این سمت کشیده شود می تواند سن بالای ۵۰ سال، مصرف الکل، وجود دیابت و بالا بودن آنزیم های کبدی باشد. وی تصریح می کند: مبتلایان به کبد چرب در معرض ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی هستند و بیشترین دلیل مرگ و میر در آن ها بیماری های قلبی و عروقی است بنابراین بعد از تشخیص کبد چرب باید برای جلوگیری از آسیب بیشتر کبد و پیشرفت بیماری به سمت سیروز کبدی اقدامات درمانی سریع تر انجام شود. وی تاکید می کند: بیماران باید فعالیت خود را افزایش دهند و حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی مثل ایروبیک، پیاده روی، دویدن، طناب زدن و شنا انجام دهند. استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان در صورت رعایت اعتدال مفید خواهد بود و بیماران باید از مصرف سرخ کردنی ها و غذاهای چرب خودداری کنند و در رژیم غذایی از سبزیجات و میوه ها استفاده کنند.

مبتلایان به کبد چرب در معرض ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی هستند

یک متخصص: بیماران باید فعالیت خود را افزایش دهند و حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی مثل ایروبیک، پیاده روی، دویدن، طناب زدن و شنا انجام دهند. استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان در صورت رعایت اعتدال مفید خواهد بود و بیماران باید از مصرف سرخ کردنی ها و غذاهای چرب خودداری کنند

تغییر رتبه یک استان به ۹ در شیوع اعتیاد

گروه جامعه

استان از رتبه اول شیوع اعتیاد در جایگاه نهم کشور قرار گرفت. این بهبود وضعیت، خبری بود که سرپرست معاونت سیاسی و اجتماعی استاندار روز گذشته در همایش سازمان های مردم نهاد استان اعلام کرد.معاون مشارکت های اجتماعی وزیر کشور هم در این همایش گفت: مطالبه گری از جمله اقدام هایی است که سازمان های مردم نهاد باید انجام دهند و هر فرد در حوزه کاری خود خواسته هایش را با شدت تمام مطرح کند.« کمال اکبری» افزود: نباید انتقادها به مرز یاس و نا امیدی برسد و باید سازنده باشد زیرا بدنه اجتماعی کشور در شرایط کنونی با انرژی های منفی مواجه شده است و باید تلاش شود این نوع نگاه ها به سمت مثبت پیش رود و روحیه امیدواری و نشاط در جامعه ارتقا یابد.به گزارش ایرنا، وی اضافه کرد: اکثر مشکلات به وجود آمده در حوزه بهداشتی و پزشکی بر اثر نبود نشاط در جامعه است بنابراین می توان با ایجاد زمینه پویش اجتماعی مثبت نشاط اجتماعی را در جامعه به وجود آورد این در حالی است که در حوزه مشارکت های اجتماعی استان اقدام های خوبی انجام شده و آگاهی لازم برای نقش ها و حرکت رو به جلو دیده می‌شود که می‌تواند به مرحله خوبی از پیشرفت برسد.به گفته وی مشارکت اجتماعی لازمه پیشرفت و توسعه است و هر زمان از ایفای نقش مردم چشم پوشی شود به طور قطع در آن جا آسیب ایجاد می شود.سرپرست معاونت سیاسی و اجتماعی استانداری نیز گفت: با توجه به حساسیت منطقه و هم مرزی با دو کشور پر خطر در حوزه مواد مخدر بیش از ۳۰۰ مرکز ترک اعتیاد در استان ایجاد شده است که حاصل پیگیری‌ها و تلاش‌های سازمان‌های مردم نهاد است.«محمد هادی مرعشی» افزود: سیستان و بلوچستان استانی مرزی است و با وجود شرایط خاص منطقه از نظر شیوع اعتیاد به مواد مخدر در رتبه ۹ کشور قرار دارد در حالی که پیش از آن رتبه اول به استان اختصاص داشت و این روند به دلیل فعالیت و تعامل میان سازمان‌های دولتی متولی و سازمان‌های مردم نهاد رخ داده است.وی بیان کرد: نگاه خیران استان کمتر به سمت آسیب‌های اجتماعی است و کمک های خود را بیشتر در حوزه مسجد و مدرسه سازی هزینه می کنند که باید تلاش شود توجه خیران کشوری به سمت آسیب‌های اجتماعی این نقطه از کشور سوق پیدا کند.وی خاطرنشان کرد: پرداخت حق بیمه و مالیات یکی از دغدغه ها و مشکلات اساسی سمن هاست که این موضوع با توجه به حداقل اعتباری که در اختیار سمن ها قرار دارد، توجیه‌پذیر نیست و این در حالی است که اقدامات سازمان های مردم نهاد را بخش دولتی نیز نمی تواند انجام دهد.مرعشی گفت: باید تشکل سازمان های مردم نهاد تشکیل شود تا علاوه بر ارتباط بیشتر با مسئولان، نمایندگان صنف ها نیز در نشست های تصمیم گیری برای استان حضور داشته باشند.

تغذیه سالم

دمنوش های مفید زمستانی

در زمستان به دلیل سرمای هوا، بسیاری نوشیدن دمنوش را به چای ترجیح می دهند و در این میان برخی هم به دنبال بهترین دمنوش های خاص این فصل هستند. باید توجه داشت که در زمستان سیستم ایمنی بدن ضعیف‌تر و حساس‌تر می‌شود به همین دلیل نوشیدن دمنوش های گیاهی و دارویی تاثیر بسیاری بر سلامت افراد دارد و می تواند از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا پیشگیری کند.

سرخارگل یا گیاه اکیناسه

این گیاه حاوی خواص متعدد است، ریشه آن همانند گل‌ها و ساقه‌اش در طب سنتی استفاده زیادی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در برابر عفونت‌های باکتریایی و ویروس‌ها مقاوم می کند. ضدالتهاب، ضد عفونی‌کننده، ضد باکتری، آنتی‌بیوتیک، ضدویروس و حتی تسکین‌دهنده زخم‌هاست.

آویشن

آویشن شهرت فراوانی در تقویت و ضد عفونی کردن بدن دارد، سرشار از روغن‌های ضروری است که عطر و طعم بی‌نظیری به غذا می‌دهد. دمنوش آویشن برای باز شدن بینی مناسب است، همچنین بخش‌ها و اعضای درونی بدن را تمیز و ضدعفونی می‌کند.

بادرنجبویه

از قدیم بادرنجبویه جزو گیاهان شناخته شده است و یونانیان به آن نام ملیس داده‌اند و ابن‌سینا این گیاه را بادرنجبویه نامید زیرا برگ آن اگر فشرده شود، بوی بادرنگ یا همان لیمو می‌دهد اما امروزه به آن سیترونل هم می‌گویند. این گیاه درمان گر و معطر، برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است.

رازیانه

دمنوش رازیانه با یک فنجان آب و یک قاشق چای‌خوری تخم رازیانه خشک آماده می‌شود، از این گیاه به دلیل خواص گوارشی آن استفاده می‌شود. رازیانه اشتها را تحریک و با نفخ یا سنگ کیسه صفرا مقابله می‌کند و برای رفع مشکلات گوارشی می توان روزانه سه فنجان از این دمنوش استفاده کرد.

اسطوخودوس

خیلی از مردم در فصل سرما دچار بی‌حوصلگی و افسردگی می‌شوند اما مصرف دمنوش اسطوخودوس از بهترین، ساده‌ترین و طبیعی‌ترین روش‌های رفع افسردگی فصلی است. این گیاه آرامش‌بخش و ضد عفونی‌کننده است که با استرس، اضطراب و حتی افسردگی مقابله می‌کند و در تسکین درد میگرن نیز موثر است.

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
تامین و نگهداری آسانسورو تعمیرات ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸
جورچین فروش انواع اسباب بازی نبش مولوی۱۹
جذب بازاریاب با مزایای عالی ۳۳۴۳۴۴۱۶
تالار و رستوران دربار آماده عقد قراردادباسازمانها و ارگانهای دولتی و شخصی جهت مجالس و مهمانیها با فضایی دلنشین و منوی عالی ۰۹۱۵۰۳۷۱۸۲۷
شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
چاپ توحید چاپ انواع کارت عروسی و ... ۳۳۲۱۶۰۰۵
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
اجرای انواع رنگهای پلاستیک ، روغنی و اکریلیک و ..... تلفن تماس ۰۹۱۵۸۵۶۹۸۴۰
فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
اعطای نمایندگی کلمیه کرمان در شهرستانها ۰۹۳۶۸۷۰۹۴۶۱
طرحهای نور مخفی دار بدون رابیتز وجوشکاری و بدون کناف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹
جوشکاری سیار در بمپور ۰۹۳۹۷۵۳۹۳۱۳
خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱
مهرسازی دریچه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس روبروی مولوی ۲۱
کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد۵نفره با رومیزی ۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲
لوله کشی اب و نصب پمپ آبگرمکن ۰۹۳۶۳۷۶۲۰۲۱
شرکت پارسیان صافی فراز البرز تولیدکننده وطراح دستگاههای تولید فیلتر هوای خودرو
بیمه البرز نمایندگی صمیمی کد۶۵۹۹ ۰۹۱۵۱۴۱۴۷۸۵
ساخت کمد و سرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹
مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵
اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
رستوران درکه ارائه انواع کبابها ، خورشت سوپ به همراه لژ خانوادگی-سفارشات مجالس پذیرفته میشود خیابان خیام نبش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶
سیم کشی ساختمان با ۳۰سال تجربه ۰۹۱۵۰۳۶۹۰۲۹
خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
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
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱
اعطای نمایندگی آب معدنی چشمه برای شهرستانها ۰۹۳۶۸۷۰۹۴۶۱
انجام کلیه سرویسهای آسانسور نصب و تعمیر قطعه ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹
حمل و جابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲
کافی شاپ لرد برای اولین بار پنژای بمقیاس لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده
فروشگاه لوازم خانگی یاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
فروشگاه ساعت دانیال به صورت کلی و جزئی آدرس:تقاطع خیابان امام خمینی و امیرالمومنین پاساژ فردوسی ۰۹۱۵۱۹۱۰۴۷۷ ۰۹۱۵۷۳۰۱۴۸۳
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۴۴
تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷
۵/۹۷۱۵۱۷۷۵