



امروز		فردا	
۳۶	۲۲	۳۷	۲۱

امروز		فردا	
۰۳:۵۸	اذان صبح	۰۳:۵۷
۰۵:۲۹	طلوع آفتاب	۰۵:۲۸
۱۴:۲۳	اذان ظهر	۱۴:۲۳
۱۹:۱۸	غروب آفتاب	۱۹:۱۸
۱۹:۳۶	اذان مغرب	۱۹:۳۷

مشاوره پزشکی

کودکم افزایش وزن ندارد



«مهلا»: از زاهدان: دختری یک ساله دارم که هنگام تولدش ۳ کیلوگرم وزن داشت و در شرایط رشد عالی به سر می برد به طوری که تا سه ماهگی به هفت کیلوگرم رسید. ولی اکنون در یک سالگی هفت و نیم کیلوگرم است و وزنش اضافه نمی شود. رشد کرده می تواند بایستد اما لاغر است. بسیار هم بد غذاست. چه کنم وزن فرزندم بیشتر شود؟

«مسعود فیروز کوهی» کارشایان تغذیه: به واقع کودکی که در این سن هفت کیلو گرم است یعنی مشکل دارد و باید حتما که از نظر گوارشی و به نظر آلرژی بررسی شود. با توصیه کردن نمی توان مشکل را دور کرد. من دختر شما تا ماهگی خوب بوده است اما از آن زمان تاکنون فقط نیم کیلوگرم اضافه وزن داشته و زرد تکررده است. باید دید تغذیه فیروز شما چه به صورت بوده است. بنابر این باید از مشکلاتی که مربوط به آلرژی است بررسی شود. حتما به یک پزشک گوش را برای معاینه مر مراجعه کنید.

كافه سلامت

۲۰ عادت غذایی صحیح

«زرا غلام پور، کارشناس ارشد تغذیه: ۲۰ عادت غذایی که باعث سلامتی و جلوگیری از ابتلا به دیابت، سکته قلبی و کبد چرب می شوند بدین شرح است:

- ۱- پختن غذا در دانه‌های سرد نوشیدنی تا سرطانی مری نگیرد. ۲- غذاهای فستادان را ریزتر کنید.
- ۳- هیچ وعده غذایی را حذف نکنید. ۴- از گیاه خوار شدن صرف نظر کنید.
- ۵- سیر و پیاز بیشتر استفاده نکنید. ۶- آب فراوان بنوشید.
- ۷- چپس نخورید. ۸- غذاهای با خوبی بخورید. ۹- استفاده ممتد از کرب چرب و شیر را کاهش دهید. ۱۰- گوجه فرنگی زیاد بخورید. ۱۱- برنج را آبکش نکنید.
- ۱۲- مصرف سوپیس و کالباس را محدود کنید. ۱۳- نوشابه نخورید. ۱۴- نان- سوسیس را میل کنید. ۱۵- شیر شام نخورید. ۱۶- مصرف ماهی را جدی بگیرید.
- ۱۷- شام مختصر و سبک میل کنید. ۱۸- هر روز نیم ساعت پیاده روی کنید. ۱۹- میوه فراوان بخورید. ۲۰- به خوردن سبزیجات عادت کنید.

خبر

مدیر کل کمیته امداد:

۴۰۰۰ مددجو از پرداخت حق انشعاب آب و برق معاف شدند

شهرکی- ۴ هزار و ۱۷۰ موردجوی شهری و روستایی استان گیلان گذشته از پرداخت حق انشعاب آب و برق معاف شدند. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) به خبرنگار ما گفت: بر این اساس ۵۸۱ مورد معافیت از انشعاب آب ویژه مردم روستایی شهری با اعتبار ۲ میلیارد و ۷۶ میلیون و ۱۴۸ هزار ریال انجام شده است. روضا اصلی شهرکی، بیان کز: ۴۷۱ مورد معافیت از انشعاب برق مردمجوی شهری با اعتبار ۳ میلیارد و ۳۹۱ میلیون و ۸۵۳ هزار ریال نیز صورت گرفته است. وی افزود: به منظور معافیت از ۷۸۴ مورد انشعاب آب روستایی مردمجوی هم ۹۲۰ میلیون و ۲۳۵ هزار ریال اعتبار و برای معافیت از ۲ هزار و ۹۰۰ مورد انشعاب برق مردمجوی روستایی ۲۶۴ میلیون و ۱۱۰ هزار ریال پرداخت شد. همچنین برای ۷۲ مورد معافیت از پرداخت عوارض پروانه ساختمانی مردمجوی ۵۴۴ میلیون و ۷۴۳ هزار ریال پرداخت شده است. وی با اشاره به استفاده از صدقات و امدادهای عمومی گفت: قمتی سال گذشته ۱۸۸ تعمیرات از محل صدقات و امدادهای عمومی انجام و برای این بخش نیز ۲ میلیارد و ۶۹۳ میلیون و ۸۸۳ هزار ریال هزینه شد. وی درباره معافیت مردمجوی از هزینه انشعاب آب و برق در سال جاری نیز گفت: انشعاب آب هنوز برنامه ای در این خصوص اعلام نشده است و اگر چه متقاضیان معافیت از انشعاب آب و برق داریم، اما با توجه به اینکه بخشنامه جدیدی ابلاغ نشده است تلاش شرکت های آب و برق روستایی و شهری استان و آب و برق را تقبل کرده اند.

و باز هم گوشت مصرفی شان را از این جا می خردند! رئیس دامپزشکی زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: طبق راهنامه ۶۸۸۸ موراجرات اسلامی، دامپزشکی وظیفه تشخیص و اعلام مکان هایی که عرضه غیر مجاز دام دارند را به شهرداری و فرمانداری عرضه غیر مجاز دام دارند. شهرداری و دامپزشکی، جمع آوری دام زنده مربوط به دامپزشکی نیست. کتور (حسد منی پوره) می افزاید: با توجه به وضعیت ناایمن بهداشتی در خیابان سعدی زاهدان اقدامات امنیتی و پاک و برق این میدان با هماهنگی شهرداری و دستور قضایی دادستان انجام شده است و آب و برق این مغازه ها به عرضه غیر مجاز دام باشند هم مدت ۵ روز قطع شد، البته ممکن است این افراد به قصد استفاده از پمپ بنری بوده باشند و این تصریح می کند: این افراد به دلیل اینکه از این راه امرای معاش می کنند دوباره تلاش دارند تا مغازه خود را باز کنند و بر این اساس با توجه به برآیند جستار بر بازار شهرداری و فرمانداری اقدام های مشکل را به اطلاع دستگاه های مربوطه برساند. قرار است عرضه مرغ های زنده ساماندهی در گاه های فروشندگان ۴،۴۲ آوری و بازارچه هایی در شهرداری های مناطق ۱۱، ۵ در نظر گرفته شود که در حال حاضر در شیرآباد هم بازارچه ای در این زمینه راه اندازی شده است. بقیه ساختوسازها هم با پیگیری شهرداری مناطق منطقه ۱۱، با این انجام می دهد. می افزاید: دامپزشکی ورود دام را محدود کرده است و تمامی دام را در زاهدان برای ورود به میدان دام بهنام محمود دارند و دام هایی که فاقد مجوز باشند به کشتارگاه هدایت می شود. بسیاری از مرغ هایی که وارد استان می شود از دامپزشکی مجوز ندارند و اگر دستگاه ها به نظرگیری انقضای این کتور در این مرغ ها به کشتارگاه می رود و در این راستا از ابتدای امسال ۳۰ خودروی حمل مرغ زنده غیر مجاز توقیف و به قصد کشتارگاه حمل و به مراجع قضایی معرفی شده است. او ادامه داد: در حال حاضر نیز با محرم زبادی از ناحیه قضایی مواجه هستیم که اکثر قریب به تمام مرغ های

[illegible]

مشاوره

نمی توانم کسی را که دوست دارم فراموش کنم

علیرضا د: با سلام، چگونگی می توانم کسی را که دوست دارم فراموش کنم؟ دیگر نمی توانم با او ارتباط داشته باشم و نمی توانم به فرد دیگری هم فکر کنم. پاسخ: **علیرضا عزیز و زوایشان:** دیدگاه آن را فراموش دهید و بدانید که هنوز ممکن است این فرد را دوست داشته باشید. اگر تصور می کنید نمی توانید فراموش کنید، احتمالاً دلیل خاصی دارد. شما اوقات قلب العاده خوبی را با هم گذراندهاید و تصمیم مهمی از قلب تان را با او داده اید. حالا که تیشم گرفته اید فراموش کنید، دیگر به آن فرد طوری

سبگار سبب زایمان زودرس، تأخیر رشد داخل رحمی و احتمال سقط جنین به خودی می شود. وزن بدن و طول جنین در هنگام زایمان، ضخیم شدن دیواره رحم و خونریزی مفرط است. تصحیح گذاری در خانمهایی که وزن خیلی زیاد یا کم دارند نامنظم بوده و این افراد ممکن است مشکل عده تخم کگذاری و زودرس شوند. از روی دیگر زمانی که زوجین تمایل به بارداری درازنایز به توصیه غذایی خاص دارند، مگر با تشخیص پزشک، ترمیم می شود. خانم ها استاده از کافئین را که در قهوه، چای، شکلات و... استفاده می کنند، حذف کنند. زوجین در جریان باشند که مواد محرک مانند ماری

«فرحنا هرمیزی» مسئول دفتر مامایی دانشگاه علوم پزشکی: عوامل متعددی وجود دارد که باروری زوجین را تحت تأثیر قرار می دهد برخی از این عوامل شامل سن، استعمال سیگار، فشارخون، وزن، ورزش سنگین، الککل، برخی بیماری ها و شرایط زمینه ای است. با بالا رفتن سن در خانم ها، باردار شدن دشوار می شود بنابراین بهترین سن بارداری ۲۵-۳۵ سالگی است. استعمال سیگار نیز اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. زمان باردار شدن یک خانم سیگاری دیرتر از یک خانم غیر سیگاری است همچنین

علل ناباروری در زوجین

گروه جامعه

