

ارباب **افصلی**-ترویسیم،موادمخدر،قاجاق کالاوتردد غیرقانونی از مهم ترین مشکلات موجود در مرز ایران و پاکستان است که در نشست مشترک مسئولان عالی قضایی استان وایالت بلوچستان پاکستان مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. به گزارش«سیستان و بلوچستان»، رئیس کل دادگستری در نشست مشترک مسئولان عالی قضایی استان و ایالت بلوچستان پاکستان کهروز گذشته برگزار شد، گفت: سیستان و بلوچستان یکی از پهناورترین استان های ایران است که ۱۱ درصد از مساحت کشور را به خود اختصاص داده است. همچنین ۹۰۰ کیلومتر مرز مشترک با پاکستان دارد که ظرفیت بسیار خوبی برای تبادلات اقتصادی،فرهنگی وسیاسی بین ایران و پاکستان را فراهم می کند.حجت الاسلام «ابراهیم حمیدی» با اشاره به امنیت بالایی که در این استان حاکم است، افزود: دو قوم بزرگ بلوچ و فارس در کنار آرمش وامنیت در این استان زندگی می کنند. وی با اشاره به داشتن اختیارات تام در حوزه قضایی و مباحث پیش رو از سوی دستگاه قضایی کشور ادامه داد: با وجود امنیت کامل در خاک ایران، برخی مسایل امنیتی در مرز بین ایران وپاکستان وجود دارد که نیازمند همکاری دوجانبه دستگاه های قضایی دو کشور است. وی تأکید کرد: موضوع ترویسیم یکی از مباحث بسیار مهم است که هم برای پاکستان و هم برای نظام جمهوری اسلامی ایران چالش و دغدغه ای بزرگ محسوب می شود. دشمنان مشترک ما سعی دارند نامشی هایی را در ایران و منطقه ایجاد کنند که باید از بروز این مشکلات با برنامه ریزی مشترک دستگاه های قضایی ایران و پاکستان جلوگیری کرد.وی به موضوع حضور برخی ترویسیم های تابعه ایران در خاک پاکستان اشاره و تصریح کرد: افرادی از اتباع ایرانی که اقدامات ترویسیتی انجام داده اند به ایالت بلوچستان پاکستان قرار کرده اند. از مسئولان دستگاه های قضایی پاکستان طبق قرارداد استرداد مجرمان که سال ۱۹۶۰ بین دو کشور منعقد شده است، انتظار داریم تا این افراد را تحویل مقامات ایرانی دهند تا بتوانیم با آنان طبق قوانین جمهوری اسلامی برخورد کنیم.حمیدی خاطر نشان کرد: اطلاعات موثقی از حضور گروه های معاند با نظام جمهوری اسلامی ایران در خاک

ﻻ

رئیس مرکز بهداشت استان:

۴۹۰ هزار کودک زیر ۵ سال واکسینه می شوند

دوم این واکسیناسیون ۳۰ بهمن تا ۴ اسفند امسال

همزمان با دانشگاه های مناطق گرمسیری اجرا می شود.دکتر «سید مهدی طباطبایی» با اشاره به این که واکسیناسیون خوراکی هر سال در ۲ نوبت تا به صفر رساندن این بیماری در کشورهای مشابه با استان ما ادامه دارد تصریح کرد: بیش از ۴۹۰ هزار کودک در استان واکسینه می شوند که از این تعداد ۱۲۳ هزار و ۲۰ نفرشان در جنوب استان هستند و ۱۲ هزار نفر شان را کودکان غیر ایرانی تشکیل می دهند. وی با بیان این که کودکان که تاریخ ولادت آن ها ۲۵ دی ماه سال ۹۰ به بعد باشد مشمول این طرح می شوند و باید حتما این واکسن را دریافت کنند افزود: ۲ هزار و ۹۰۰ تیم ۴ نفره مسئول خوراندن واکسن فلج اطفال در استان هستند و کار خود را از روز گذشته به صورت خانه به خانه شروع کرده اند که انجام موفقیت آمیز این طرح همکاری بیشتر هم استانی ها را برای اجرای

ﻻ

پزشک خانواده

عفونت ادرار در کودکان

دختر ۸ ساله ام حدود یک ماه است که دچار سوزش ادرار شده و گاهی اوقات نیز بپهلوهایش درد می کند. از طرفی دفعات تکرار ادرارش نیز افزایش یافته است اما از ترس سوزش از رفتن به دستشویی خودداری می کند. لطفا راهنمایی کنید.

زهر پور نصیری، فوق تخصص کلیه کودکان: این علایم

۴جامعه



ایران نسبت به این موضوع چشم پوشی کرده و فقط به طرک اتباع پاکستانی به سرزمین خود اکتفا کرده ایم چرا که اگر بخواهیم قانون را برای مجازات این افراد به کار گیریم زندان های ما پر از اتباع پاکستانی خواهد شد.وی با بیان این که از این به بعد مجبور به اجرای مجازات در برخورد با این افراد هستیم، خاطرنشان کرد: دستگاه قضایی پاکستان باید مردم این کشور را توجیه کند تا بدون اخذ مجوزهای قانونی از جمله گذرنامه وویزا به ایران وارد نشوند تا بتوانیم دوطرفه این مشکل را مدیریت و کنترل کنیم.

تشکیل دادگاه های ویژه محاکمه ترویسست ها

رئیس دیوان عالی ایالت بلوچستان پاکستان نیز در این نشست گفت: ایالت بلوچستان ۴۳ درصد از خاک پاکستان را به خود اختصاص داده است با این حال یکی از کم جمعیت ترین ایالت های این کشور است. «محمدنور مسکانزی» ادامه داد: مردم ایالت بلوچستان مرادوات بسیار خوبی با مردم سیستان و بلوچستان دارند و تاکنون هیچ نشانه ای از برخورد وتضاد بین مردم این دو استان مشاهده نشده است. ازدواج، تجارت و رفت و آمد نمونه بارز مرادوات نزدیک مردم ایران و پاکستان است. وی با اشاره به موضوع ترویسیم خاطرنشان کرد: پاکستان نیز یکی از قربانیان ترویسیم است و به طور جدی با این مسئله مبارزه می کند و در صورتی که ترویسیتی از ایران به پاکستان متواری شود نیروهای نظامی و

بهرتر و واکسینه شدن تمام کودکان می طلبد.وی بیان کرد: از سال ۷۹ هیچ موردی از بیماری فلج اطفال در میان کودکان ایرانی استان مشاهده نشده است، اما طرح واکسیناسیون برای ایمن سازی اطفال تا ریشه کنی کامل این بیماری اجرا می شود.وی در توضیح بیماری فلج اطفال گفت: فلج اطفال معمولا کودکان زیر پنج سال را تحت تأثیر قرار می دهد و اغلب از طریق ویروس های دهانی یا مدفوع و همچنین از طریق مواد غذایی و آب آلوده قابل انتقال است. این ویروس به سرعت در روده گسترش پیدا کرده و به سیستم اعصاب حمله می کند و منجر به فلج و معلولیت کودک می شود. طباطبایی درباره علائم این بیماری افزود: تب، خستگی، سردرد، استفراغ، سفتی گردن و بدن درد از مهم ترین علایم این بیماری است و هیچ درمانی برای این عارضه وجود ندارد و فقط می توان با واکسن از وقوع آن پیشگیری کرد.رئیس دانشکده

یکی از اقدامات مهمی که برای کودک مبتلا به عفونت ادراری انجام می‌شود، سونوگرافی کلیه است که در آن انسداد، برگشت ادراری و اختلالات ساختاری ساده‌ای یا انسداد یا مثانه عصبی دارند کودکان مبتلا به عفونت ادراری عکسبرداری از مثانه نیز لازم می‌شود. علاوه بر این اقدامات در برخی موارد اسکن کلیه هم لازم بوده و باید انجام شود. بر اساس این که عفونت ادراری مثانه یا کلیه را درگیر کرده باشد، در مان با آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی به مدت ۷ تا ۱۴ روز توصیه می‌شود. البته با درمان آنتی بیوتیکی مناسب، سایر علائم بعد از ۲ یا ۳ روز بهبود واضح می‌یابد. صرف زیاد آب و تخلیه مثانه هر ۲ تا حداکثر ۳ ساعت یک بار، درمان بیوسست، شست و شوی کامل دستگاه تناسلی، استفاده از لباس های

زیر نخی و گشاد و شست وشو و تعویض مکرر آن ها، عدم نشستن در وان یا لگن، درمان کرمک در صورت وجود، استفاده از آنتی بیوتیک مناسب در آن هایی که برگشت ادراری یا انسداد یا مثانه عصبی دارند می‌تواند به پیشگیری از عفونت ادراری کمک کند. استفاده از پروبیوتیک ها به صورت پودر یا قرص، یا ماست و دوغ حاوی پروبیوتیک برای این افراد توصیه می‌شود. ۶۰ تا ۸۰ درصد دخترانی که به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند، طی ۱۸ ماه پس از آن مجدد مبتلا خواهند شد. در صورت عودهای مکرر عفونت کلیه و عدم در مان به موقع، احتمال ایجاد فشارخون و نارسایی کلیه وجود دارد. در حالی که درمان به موقع و سریع عفونت ادراری از بروز این عواقب تا حد زیادی پیشگیری خواهد کرد.



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

سرپرستی زاهدان: تلفن آگهی و اشتراک: تلفن مسئول تحریریه: نمابر تحریریه: تلفن های تحریریه: تلفن و نمابر سرپرست دفتر: چاپخانه:	خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان	صاحب امتیاز: مدیر مسئول: سردبیر: دفتر مرکزی: مسئول فنی: تلفن: نمابر شهرستان ها: پایکتاب:	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده منشدر، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴ ۳۰۰۰۹۹۹
--	--	--	---

امروز	امروز	فردا	فردا
۰۵:۰۰	اذان صبح	۰۴:۵۹
۰۶:۲۲	طلوع آفتاب	۰۶:۲۱
۱۱:۳۶	اذان ظهر	۱۱:۳۶
۱۶:۵۰	غروب آفتاب	۱۶:۵۰
۱۷:۰۸	اذان مغرب	۱۷:۰۹

امروز	امروز	فردا	فردا
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۳-	۳-	۲-	۲-

امروز	امروز	فردا	فردا
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۳-	۳-	۲-	۲-

برنامه ریزی ناموفق

دختری ۲۲ ساله هستم که از زمان دبیرستان تا کنون برای هر کاری که برنامه ریزی می کنم نمی توانم آن را کامل انجام دهم و همیشه بین آنچه انجام می دهم یا آنچه انتظار داشتم زمین تا آسمان تفاوت دارد. به عنوان مثال برنامه ریزی می کنم تا کاری را ظرف یک هفته انجام دهم و هر روز قسمتی از آن را تمام کنم. طبق برنامه پیش نمی روم و نهایتا تمام حجم کار به روز آخر موکول می شود. لطفا راهنمایی کنید چه طور برنامه ریزی کنم که بتوانم آن را کامل اجرا کنم؟

زهر ا عطریان، مشاور و روانشناس: احساس ناتوانی برای شروع یا ادامه یک کار، باعث می شود اهداف شما ناتمام باقی بماند. پس برای این که این احساس را قبل از انجام برنامه نداشته باشید بهتر است از کم شروع کنید، به این معنا که یک روز به زمان حال ببینیدشید و زمان کوتاهی را برای انجام یک عمل در نظر بگیرید. سعی کنید تا آن کار را در زمانی کوتاه نیز انجام دهید و از به تعویق انداختن آن اجتناب کنید؛ مثلا اگر خواندن کتابی را شروع کرده اید، سعی کنید خود را موظف کنید که حتما هر روز حداقل ده صفحه از آن را بخوانید. با شروع کاری یا خواندن کتابی به این ببیندشیم که اگر من فلان کار را یا خواندن آن کتاب را به تعویق انداختم، این طفره رفتن و اهمال کاری به ضرر من تمام شد، بنابراین باید این بار این کار را به پایان برسانم و لذت ببرم تا دیگر دچار استرس و نارضایتی از خود نشوم. تصمیم گرفتن و اهل اراده و عزم بودن نقش مهمی در انجام فعالیت های مورد نظر شما دارد. اساسا باید کلماتی مانند «امید» و «آرزو» و «شاید» را از فرهنگ لغات خود حذف کنید و هر وقت آن کلمات وارد ذهن شما شد، جمله های تازه ای را جایگزین آنها کنید؛ مثلا جمله «امیدوارم کارها رو به راه شوند» را به جمله «به یاری خدا آن کار را انجام خواهم داد» تبدیل کنید. برای قدم هایی که برمی دارید، ارزش قائل شوید و از این بابت خوشحال شوید. حتی نیازی نیست که همراه رسیدن به هدف برای شما ارزشمند باشد، بلکه می توانید به تلاشی که برای رسیدن به هدف می کنید نیز افتخار کنید. این تلاش مستمر باعث می شود تا میزان رضایت شما از خودتان افزایش یابد و دیگر عذاب وجدان نداشته باشید. اسمن اینکه به مرور این تلاش کردی و رویه و عادت شما تبدیل خواهد شد. اگر دچار عارضه های روحی هستید؛ مثلا اعتماد به نفس پایینی دارید یا به علل جسمی، انرژی تان از سطح عالی پایین تر است و شما را زودتر خسته می کند، حتماً این مشکلات را پیگیری و درمان کنید. کمک های پزشکی و مشاوره ای در این زمینه بسیار مفید هستند. قطعاً ورزش منظم بسیار کمک کننده است. تحرک فیزیکی باعث می شود تا از حالت رخوت و سستی بیرون بیایید و روحیه بهتری داشته باشید. ورزش حتی در افزایش اعتماد به نفس و افزایش سطح انرژی مؤثر است.

مشاور تغذیه

خواص خرما

ایا مصرف خرما بعد از وعده های غذایی توصیه می شود؟

افسانه براهویی نونخ- کارشناس طب سنتی: مصرف خرما به ویژه بعد از غذاهایی با طبع سرد مانند ماهی در طب سنتی بسیار توصیه شده است. از طرفی مصرف آن در طول روز نیز می تواند به عنوان یک میان وعده مواد غذایی لازم را برای بدن تأمین کند. چرا که خرما حاوی نیکوتین است و مشکلات گوارشی و روده را درمان می کند. باکتری مفید را افزایش می دهد و باکتری مضر را از بین می برد. با بهبود عملکرد سیستم هاضمه باعث کاهش وزن می شود. خرما سرشار از ویتامین، کلسیم و آهن طبیعی است و می تواند کم خونی را درمان کند. مواد متعددی مانند پتاسیم و سولفور در خرما وجود دارد که نه تنها سلامت قلب را حفظ می کند بلکه به روند شکستن چربی در بدن نیز کمک می کند برای افزایش میزان متابولیک و کاهش وزن، صبح ها خرما مصرف کنید. خرما به دلیل غنی بودن از ویتامین و ماده کانی و فیبرهای قابل حل و غیر قابل حل باعث احساس سیری و مانع از پرخوری می شود. همچنین خاصیت ملین دارد و بیوسست را درمان می کند سیستم گوارش را سالم نگه می دارد و روند سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. در نتیجه باعث کاهش وزن می شود. این ماده غذایی کم کالری و سرشار از انرژی است و قندهای طبیعی در آن انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می کند. از آنجایی که مصرف خرما به دلیل وجود نیکوتین خواب آلودگی مفطر را برطرف می کند، مصرف آن بعد از غذاهای چرب و سنگین احساس نشاط و انرژی ایجاد می کند. نباید در مصرف خرما زیاده روی کرد، چرا که مصرف بسیار بالای آن موجب آسیب به کبد و طحال، افزایش فشارخون، جوش دهان و پوسیدگی دندان ها می شود. در خوردن آن افراط نکنید، چرا که دارای قند زیادی است در این صورت آنهایی که لوژالمعهده حساس دارند یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد باید کمتر از این میوه استفاده کنند.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن ۶۰-۳۳۲۱۷۸۶۵