

کاهش ۳۰ درصدی اهدای خون در ماه رمضان

۳۰۰۰ بیمار تالاسمی منتظر اهدای خون

مبارک رمضان میزان اهدای خون کاهش شدیدی دارد در حالی که در شب های قدر این کاهش جبران می شود به همین دلیل تصمیم گرفتیم تا در اوایل این ماه برای اهدای خون در ماه

مبارک رمضان و همچنین فصل گرما یکی از مشکلاتی است که سازمان انتقال خون با آن مواجه می شود. این در حالی است که میزان مشارکت مردمی برای اهدای خون در دیگر فصول سال نیز در این استان نسبت به میانگین کشوری کمتر است و هر سال با اهدای مازاد خون از استان های دیگر مشکل کمبود ذخایر خونی برطرف می شود.
تصورهایی مانند باطل شدن روزه در صورت اهدای خون یا احتمال ضعف عمومی بدن در این ماه از جمله دلایلی است که تمایل مردم به اهدای خون را در این ماه کاهش می دهد و موجب می شود مشکلاتی در کاهش ذخایر خونی به وجود آید.
«شهرکی» یکی از افرادی است که به گفته خود هر ماه برای اهدای خون به سازمان انتقال خون مراجعه می کند. او در این باره می گوید: علاوه بر ماه های دیگر سال، در ماه رمضان نیز اقدام به اهدای خون می کنم و تا کنون مشکلی برابم به وجود نیامده است.وی ادامه می دهد: افراد می توانند متناسب با شرایط و وضعیت خود در زمان روزه داری ساعتی را برای اهدای خون انتخاب کنند که کمترین مشکل برای آن ها به وجود آید. به نظرم اوایل صبح بهترین زمان برای اهدای خون در زمان روزه داری است.

«حمیدی» نیز که اهدای خون در ماه مبارک رمضان را به عنوان نذر انتخاب کرده است می گوید: نذر دارم که هر سال در ماه رمضان برای اهدای خون مراجعه کنم. اوایل تصمیم داشتم تا این کار را در شب های قدر انجام دهم اما بر اساس توصیه کارکنان انتقال خون متوجه شدم که در اوایل ماه

گیاهان دارویی

تخم شربتی

حسین معارفی، **کارشناس گیاهان دارویی**، یکی از مسائلی که در ماه مبارک رمضان به خصوص زمانی که این ماه در فصول گرم تابستان قرار می گیرد، بیشتر به چشم می خورد، عطش و تشنگی است. برای کاهش این موضوع می توان از بعضی گیاهان و یا گیاهان دارویی استفاده کرد که تخم شربتی یکی از آن هاست. این گیاه از قدیم به عنوان یک نوشیدنی سنتی بین ایرانیان جای داشته که علاوه بر رفع تشنگی برای متعادل نگهداشتن فشارخون و لاغر شدن بسیار موثر است.تخم شربتی دانه های ریز و سبز رنگی است که از گیاه ریحان به دست می آید. بر روی دانه های تخم شربتی نیز موسلاژ یا همان لعاب قرار گرفته است. این دانه ها وقتی داخل آب قرار می گیرند سریعاً متورم می شوند و مقدار زیادی آب را جذب می کنند. تخم شربتی از قدیم به عنوان خنکی، لینت بخش و رفع التهابات دستگاه مجاری ادرار مصرف می شود. برای مصرف این دانه ها می توان مقداری از آن را در آب و یا آب یخ قرار دادو مقدار کمی شکر نیز به آن اضافه کرد.

مشاور تغذیه

تغذیه مناسب برای روزه اولی ها

پسری ۱۵ ساله دارم که امسال برای اولین بار روزه می گیرد اما متأسفانه رغبتی به خوردن سحری ندارد. لطفاً راهنمایی کنید چه تغذیه ای برای سحری و افطاری او مناسب است؟

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: از آنجا که نوجوانان در سن رشد هستند عدم توجه به تغذیه مناسب هم می تواند بر روی رشد و سلامت آن ها اثر منفی بگذارد و هم قدرت و توان روزه گرفتن را از آنان سلب کند.
مهم ترین نکته ای که باید در تغذیه ماه رمضان نوجوانان مدنظر قرار گیرد مصرف سحری است. وعده سحری از آن را در آب و یا آب یخ برخوردار است، چون در صورت مصرف نکردن این

وعده غذایی به خصوص در روزهای بلند تابستان، طول مدت ناشتایی بسیار زیاد شده و عوارضی چون سردرد، افت فشار خون و ضعف شدید را به همراه خواهد داشت. برای آنکه بتوانید نوجوان خود را به خوردن سحری ترغیب کنید، مهم ترین نکته این است که تلاش کنید حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابد. این کار موجب می شود که با کمبود خواب مواجه نشدو با رغبت در هنگام سحر بیدار شود.از آنجا که نوجوانان در سن رشد هستند و استخوان های آن ها در حال طویل شدن است، کلسیم یکی از املاح حیاتی برای آن ها به شمار می رود، بنابراین در طول ماه مبارک رمضان نیز، مصرف منابع غنی کلسیم نظیر شیر، ماست و کشک باید به عنوان جزء جدایی ناپذیر رژیم غذایی در نظر گرفته شود.

در مورد نوجوانانی که اشتهای کمی دارند یا کمی ضعیف به نظر می رسند، مصرف مغزها توصیه می شود. مادران می توانند غذاهای مختلف را شتر پسته، بادام، فندق و نخودچی را همراه کمی شکر

آسیاب کرده و در هنگام سحر یا افطار به فرزندان خود بدهند و یا با مخلوط آن ها با شیر، یک حریره مغذی و سرشار از پروتئین برای آن ها تهیه کنند. در طول روز بهتر است از فعالیت هایی که باعث خستگی و تشنگی نوجوان می شود جلوگیری کرد. هر چند پیاده روی و فعالیت های سبک می توانند در طول ماه مبارک ادامه یابند، اما به دلیل تقارن ماه رمضان امسال با فصل گرما احتمال تشنگی، کمبود آب و ضعف زیاد است. بنابراین در صورتی که نوجوان تمایل به انجام فعالیت ورزشی دارد بهتر است آن را به بعد از ساعات افطار موکول کنند. همچنین برای افطار، بهتر است از یک نوشیدنی گرم مانند چای، آب جوش و شیر گرم به همراه یک شیرینی طبیعی نظیر خرما و کشمش استفاده شود و پس از آن افطار که باید در واقع مشابه صبحانه باشد مصرف شود. مصرف نان، پنیر، سبزی و گردو گزینه مناسبی برای وعده افطار است. مصرف غذاهایی مانند آش رشته که حاوی مقادیر زیادی رشته و حبوبات است و یا




حلیم های چرب فشار زیادی را به دستگاه گوارش که ساعت های زیادی خالی از غذا بوده است وارد می کند و مشکلات گوارشی ایجاد می شود. در صورتی که نوجوان تمایل زیادی به این گونه مواد غذایی دارد بهتر است به مقدار کم بسنده کرد.شام را می توان یک تا دو ساعت پس از افطار مصرف کرد. اما از آنجا که امسال ساعت افطار دیر هنگام است و در نتیجه فاصله بین افطار و سحر نسبتاً کوتاه است، در صورتی که بین افطار و شام فاصله باشد، نوجوان دیرتر خوابیده و میل کمتری به مصرف سحری خواهد داشت، بنابراین بهتر است شام به همراه افطار مصرف شود اما باید غذا را به آرامی میل کرد، چون مصرف سریع مقادیر زیاد غذا و اشباع شدن ناگهانی معده سبب اختلال در جریان خون شده و باعث بروز ناراحتی گوارشی می شود. شام می تواند مشابه شام شب های غیر از ماه رمضان باشد. همچنین در فاصله بیماری خاصی نداشتند، روزه بگیرند.



۴۴

جامعه

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرویس‌های‌اهدان نظف‌انگهی‌واشتراک. نظف‌مسئول‌نهر‌بر‌به. نظف‌های‌نهر‌بر‌به. نظف‌ونما‌بر‌سروست‌دفتر شهرچاب‌خراسان	صاحب امتیاز مدیر مسئول سردبیر دفتر مرکزی مصدوق بستی نظف نما‌بر‌شهرستان‌ها بیاخت	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده مشهد، بلوارسازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱-۳۷۶۴۳۳۴ ۳۰۰۰۹۹۹
--	---	--

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۳:۵۵	اذان صبح ۰۳:۵۴			
۰۵:۲۷	طلوع آفتاب ۵:۲۶	۳۵	۱۷	۱۶
۱۲:۲۴	اذان ظهر ۱۲:۲۴			
۱۹:۲۴	غروب آفتاب ۱۹:۲۲			
۱۹:۴۰	اذان مغرب ۱۹:۴۱			

مشاور حقوقی

مجازات روزه خواری

مجازات روزه خواری در ملاء عام چیست؟

علی مرادیان، حقوق‌دان: یکی از موضوعاتی که با فرارسیدن ماه مبارک رمضان مورد توجه مردم قرار می گیرد نگاه قانونی و حقوقی به موضوع روزه خواری است. بر اساس موازین دین مبین اسلام روزه گرفتن یکی از امور واجب در دین است که همه مسلمانان موظف هستند در ماه مبارک رمضان این واجب الهی را رعایت کنند. اما با این حال دین اسلام شرایط بیماران و مسافران را مورد توجه قرار داده و برای این قبیل افراد شرایطی را درنظر گرفته است که بتوانند بدون مشقت و سختی این ماه مبارک را بگذرانند. هرچند که روزه گرفتن در اسلام عملی واجب و روزه خواری بدون دلیل و عذر شرعی عملی حرام است اما قانونگذار جمهوری اسلامی ایران روزه خواری را صراحتاً جرم انگاری نکرده است و برای آن شرایطی در نظر گرفته است. چون کشور و جامعه ما براساس مبانی دین اسلام پایه گذاری شده است لذا رعایت این چارچوب‌ها برای همه افراد لازم است. وقتی که روزه گرفتن برای همه واجب است پس برای کسانی که شرایط روزه گرفتن ندارند نیز حفظ حرمت و احترام به این واجب لازم است و نباید حقوق دیگران را نادیده بگیرند. چیزی که در قانون به آن تاکید شده است عدم روزه خواری در ملاء عام و تظاهر به آن است. اگر فردی در منزل خود و یا مکان خلوتی که ترددی وجود ندارد اقدام به خوردن روزه کند این کار او مجازاتی را در پی نخواهد داشت.قانون مجازات اسلامی در ماده ۶۳۸ به این موضوع پرداخته است و گفته است که هر کس به طور علنی در انتظار عمومی و معابر تظاهر به عمل حرامی کند، علاوه بر کیفر عمل به حبس از ده روز تا دو ماه تا و یا ۷۴ ضربه شلاق محکوم می شود و در صورتی که مرتکب عملی شود که نفس آن عمل دارای کیفر نیست ولی عفت عمومی را جریحه دار کند فقط به حبس از ده روز تا دو ماه یا ۷۴ ضربه شلاق محکوم خواهد شد. با ملاحظه و دقت در این ماده به جرم بودن روزه خواری در ملاء عام می توان دست یافت. چرا که بر اساس موازین دین اسلام روزه خواری عملی حرام است. عمل روزه خواری رفتاری خلاف و ناپسند است و حتی افرادی که عذر شرعی دارند باید حرمت روزه‌داران را حفظ کنند البته تعابیر «علناً»، «معابر عمومی» و «عملی که عفت عمومی را جریحه‌دار کند» در قانون مجازات جای بحث و بررسی بسیاری دارد.

سنگ صبور

وابستگی بیش از اندازه به والدین

فرزندم بیش از اندازه به من و پدرش وابسته است و دور ماندن از ما برایش بسیار سخت است لطفاً راهنمایی کنید چگونه می توانم او را به مهد بفرستم؟

محمد نعیم محمد حسینی، کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی: وابستگی به والدین یکی از شایع ترین اختلالات دوران کودکی به شمار می رود که این موضوع بیشتر در زمان رفتن کودک به مهد کودک یا مدرسه برای خانواده ها آشکار می شود.
اضطراب ناشی از جدایی مادر در سنین ۱۸ ماهگی تا ۳سالگی در کودکان طبیعی است. مادران باید برای جلوگیری از ترسیدن کودک از گم شدن، درذیده شدن، رفتن به مهد کودک یا مدرسه، تنها ماندن در خانه بدون حضور مادر و... زمان بیشتری را به برطرف کردن نیاز کودکان از جمله بازی با او اختصاص دهند.پس از دو سالگی اولین گام برای کم شدن وابستگی کودکان نسبت به والدین جدا کردن محل خواب کودک است. مادران باید توجه داشته باشند گریه شبانه کودکان در روزهای اولیه که محل خواب آن ها تغییر کرده طبیعی است. کودکان ممکن است نیمه شب از خواب بیدار شوند و با جایی خالی والدین رو به رو شوند، همین امر موجب گریه آن ها می شود. والدین باید قبل از روشن کردن چراغ اتاق کودک او را آرام کنند این کار موجب تجربه کودک از تاریکی می شود و به مرور ترس از تاریکی در او از بین خواهد رفت. معمولاً از سن سه سالگی که روند اجتماعی شدن کودک شکل می گیرد بهتر است والدین او را به مهد کودک ببرند در این بین می توان برای به ذوق آوردن کودک و کاهش اضطراب دوری از خانه و خانواده برایش هدایایی تهیه کرده و آن را با ورودش به منزل به او بدهند همچنین می توان از روش تشویق کلامی برای کودکان استفاده کرد. به طور کلی والدین باید ترس و اضطراب کودک را درک کنند و او را به دلیل جمع گریزی و ارتباط برقرار نکردن با دیگران شمات نکنند چرا که این کار باعث پایین آمدن اعتماد به نفس در کودکان خواهد شد.

پزشک خانواده

روزه داری در دوران بارداری

در ماه ۶ بارداری به سر می برم آیا می توانم روزه بگیرم؟

دکتر نیره فصیحی فرد، متخصص زنان: چنانچه زنان باردار حدود ۸ ساعت در حالت ناشتا باقی بمانند، قند خون آنها نسبت به حد طبیعی کمتر شده و با افزایش مدت زمان گرسنگی، احتمال افزایش کتون ناشی از سوخت و ساز چربی ها در خون مادر وجود دارد. ورود مواد کتون‌ی از طریق جفت به جنین و از سوی دیگر کاهش قند خون مادر موجب می شود سنتز بازهای آلی در سلول های مغز جنین دچار اختلال شده و به همین علت می تواند در ۳ ماهه سوم خطرات جدی ای برای جنین دربرداشته باشد. این موضوع حتی در ۳ ماهه اول بارداری نیز مهم است. یک زن باردار زمانی می تواند فریضه روزه را به جا آورد که فعالیت روزانه کمی داشته و آزمایش های خون و ادرار او نیز طبیعی باشد بنابراین توصیه می شود خانم بارداری که روزه گرفت از خانه بیرون نرود و فعالیت کمی داشته باشد. این افراد حتما به رعایت رژیم غذایی درست، در ایام ماه مبارک رمضان توجه داشته باشند. نکته اول اینکه باید مقدار کالری مورد نیاز آن ها بر اساس وزن، قد و سن حاملگی شان توسط کارشناس تغذیه محاسبه شود. اگر مقدار این کالری با وعده های سحری، افطاری و شام و میان وعده های بین آن جور درآمد، می تواند با مشورت پزشک خود و در صورتی که زمینه بیماری خاصی نداشتند، روزه بگیرند.

بازار کار

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان