

اوقات شرعی به افق زاهدان	امروز < > فردا	اذان صبح: ۴:۴۵ اذان صبح: ۴:۴۴	طلوع آفتاب: ۶:۰۵ طلوع آفتاب: ۶:۰۴	اذان ظهر: ۱۲:۲۷ اذان ظهر: ۱۲:۲۷	غروب آفتاب: ۱۸:۵۰ غروب آفتاب: ۱۸:۵۰	اذان مغرب: ۱۹:۰۷ اذان مغرب: ۱۹:۰۷
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--	--------------------------------------

جامعه

سیستان و بلوچستان رکورد دار تالاسمی کشور

شهرکی } خسته به نظر می رسد و زردی چهره اش نشان می دهد که کم خونی شدیدی دارد.

نفس کشیدن های سریع و بی حالش سبب می شود گوشه ای بنشیند و استراحت کند. به همراه پدرش از سراوان به آزمایشگاه آمده است و می خواهد پس از انجام آزمایش ها به بیمارستان برود تا واحد خونی دریافت کند. «عدنان» ۹

ساله یکی از کسانی است که به تالاسمی ماژور مبتلاست. او فرزند یک خانواده هشت نفره است و به گفته پدرش یک پسر دیگر هم دارد که مبتلا به این بیماری است. پدر و مادر او بدون ثبت رسمی عقد خود زندگی مشترک را آغاز کردند و شش فرزند دارند که دو فرزند آن ها در تالاسمی شدید دارند.»هواری» می گوید: نمی دانستیم فرزندانمان به این بیماری مبتلا می شوند و آن چه بیشتر از همه آزارم می دهد رنجی است که آن ها از این بیماری می کنند. هر چند هفته یک بار برای دریافت خون باید به بیمارستان بروند و مدتی را زیر سرم باشند و در کنار آن داروهای زیادی را هم دریافت کنند تا بتوانند به زندگی خود ادامه دهند.

تالاسمی نوعی بیماری خونی است که به صورت ژنتیکی از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود و کم خونی شدید ارثی است. در مواردی ثبت نکردن ازدواج ها در استان و انجام ندادن آزمایش های پیش از ازدواج سبب می شود تا زوج های مشکوک و ناقل تالاسمی شناسایی نشوند و نوزادانی بیمار از آنان متولد شوند. مهاجرت های فصلی اتباع پاکستانی و افغانستانی و حاشیه نشینی از جمله دلایل بروز تالاسمی در استان است که سبب رسیدن شاخص تالاسمی استان به ۲۴ مورد در ۱۰۰ هزار تولد زنده شده است.

شناسایی ۱۸۰۱ زوج ناقل قطعی تالاسمی منیور

مدیر گروه بیماری های غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی

مشاور پزشکی

سن شروع غذای کمکی

دو قلو دارم که هر دو از شیر خشک تغذیه می کنند و وارد پنج ماه شدند. بهترین زمان برای شروع غذای کمکی چه ماهی است و از چه غذایی باید شروع کنم؟ دکتر آتوسا فولادگر، متخصص اطفال: در گذشته که دانش پزشکی خانواده و اطلاعات مربوط به تغذیه کودک، کمتر بود از سه ماهگی به بعد والدین تغذیه کمکی را شروع می کردند اما توصیه پزشکان بر این است که از پایان شش ماهگی تغذیه تکمیلی کودک شروع شود. علاوه بر این توصیه می شود میوه را دیرتر در برنامه غذایی کودک بگنجانید به همین دلیل مرکبات را در پایان یک سالگی به کودک ندهید. از هشت ماهگی هم می توان هر روز یک عدد زرده تخم مرغ به برنامه غذایی کودک اضافه کرد. در ضمن توصیه نمی شود که هر غذا یا میوه ای را که خودتان می خورید، به کودک بدهید. این رفتار تغذیه ای صحیح نیست و

ذائقه کودک با طعم هایی آشنا می شود که ضرورتی ندارد و در نتیجه غذاهایی را که مناسب سن خودش است مصرف نمی کند. شما می توانید فرنی، سرلاک و حریره بادام را روزانه در حجم کم (یعنی دو قاشق مربا خوری) به عنوان غذای تکمیلی به کودک بدهید و به تدریج روزانه یک قاشق بر مقدار آن بیفزایید. در نهایت تعداد دفعات و حجم غذا باید روزانه به دو وعده و هر وعده ۱۵ قاشق مرباخوری برسد. فرنی یا حریره بادام باید با شیر درست شود تا با توجه به کالری دریافتی، انرژی مورد نیاز بدن کودک تامین شود. البته غذاهای کمکی که تهیه می کنید، باید غلظت مناسبی داشته باشند. در ابتدا پیشنهاد می شود، غذای کمکی مقداری غلیظ تر از شیر باشد و روزانه بر غلظت آن افزوده شود. بعد از این یک ماه یعنی از شش و نیم ماهگی با هفت ماهگی کودک کتان هم می تواند سوپ بخورد.

آب و هوای زاهدان

امروز < ۲۵ > ۱۲

فردا < ۲۶ > ۱۴

روزنامه سیستان و بلوچستان،رتبه هشتم نشریات استانی

سرپرستی زاهدان: خدایان مولوی-نیش مولوی ۲۱
تلفن:گهگوشه انتشارات: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹
تلفن:تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹
تلفن:تلفن:تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹-۳
تلفن و شماره سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۵۹ ۰۵۴

مناصب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرمسئول: محمد مهردادیان
سرپرست: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
مدتوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهر چاپ خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۳۴۴۰۰۰
فابرقهروستانها: ۰۵۱ ۳۷۳۴۳۳۳۳
پستخ: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سه شنبه ۲۱ فروردین ۱۳۹۷، ۲۳ رجب ۱۴۳۹، شماره ۹۲۱۰

طب سنتی

عرقیات بهاری

دکتر سیبدر ضاریب دریاکناری

پزشک و متخصص طب سنتی:

اعتدال فصل بهار در شهرهای جنوبی کشور از اول اسفند ماه احساس می شود، اما در شهرهای شمالی که کمی سرد سیرتر است از اواخر اردیبهشت و اوایل خردادماه لمس می‌شود و براساس مزاج حاکم بر اقلیم این استان‌ها باید نوع عرقیات مصرفی انتخاب شود. به علاوه جنسیت و سن افراد نیز در نوع و میزان مصرف عرقیات دخیل است.جنس مذکر نسبت به جنس مونث مزاج گرم‌تری دارد و افراد سالمند نسبت به افراد جوان سرد مزاج تر هستند و باید براساس نوع مزاج شان نوع عرقیات مصرفی را انتخاب کنند. مصرف عرقیات دخیل است.جنس مذکر نسبت به جنس مونث مزاج گرم‌تری دارد و افراد سالمند نسبت به افراد جوان سرد مزاج تر هستند و باید براساس نوع مزاج شان نوع عرقیات مصرفی را انتخاب کنند. عرقیات سه طبع گرم، سرد و معتدل دارند که در فصل بهار بهتر است از عرقیات با مزاج معتدل و کمی رو به سردی استفاده شود. عرقیات باید در همه فصل ها برای خواص درمانی و آراش بخشی استفاده شود.

عرقیات سنتی یا صنعتی

عرقیات گیاهی به دو روش سنتی و کارخانه ای تهیه و عرضه می شود که عرقیات سنتی در مقایسه با انواع صنعتی خواص بیشتری دارد و کارآمدتر است. در هنگام تهیه عرقیات سنتی، اسانس یا همان عصاره گیاه را که روغنی است و خواص درمانی قوی‌تری دارد و گران قیمت است از عرقیات جدا نمی کنند، اما در کارخانه‌ها اسانس از عرق گیاه جدا و هر کدام با قیمت‌های مختلف عرضه می شود.

عرقیات دواتشه

عرقیات زمانی بیشترین اثر را دارد که به اصطلاح دو آتشه شده باشد.از تقطیر مجدد عرقیات معمولی، عرقیات دو آتشه به دست می‌آید که غلظت بیشتر، آب کمتر و مزه و بوی تلخ‌تر، تندتر و معطرتری نسبت به عرقیات معمولی دارد. اگر عرق دو آتشه را مجدداً تقطیر و از مقدار آب آن بسیار کاسته شود به آن اسانس‌گیری گویند. اسانس‌ها به دلیل غلظت بالا باید در حجم کمتری استفاده شوند و در صورت استعمال موضعی در مقادیر زیاد سبب بروز تاول می شود و در صورت خورده شدن به مخاط گوارشی آسیب می رساند و سبب ایجاد زخم‌هایی در مجاری می شود.

بهترین عرقیات برای روزهای بهاری

عرق بهارنارنج، بیدمشک، گلاب و عرقباتی که از گل یا گلبرگ نارنج، نارنگی یا پرتقال به دست آمده باشد مفرح جان و شادی‌بخش است و برای آرامش اعصاب و رفع بی‌خوابی موثر است و خستگی و رخوت و سستی مربوط به این فصل را از بدن خارج می کند.

وی اظهار می کند: هزار و ۵۶۲ بیمار مبتلا به تالاسمی در استان خون دریافت می کنند. اگر چه انتقال خون آن ها رایگان است، اما خانواده دارای فرزندان با این بیمار مشقت زیادی برای رفت و آمد و اسکان دارد و بیمار هم رنج زیادی از این بیماری متحمل می شود.وی ادامه می دهد: این بیماران داروهای زیادی برای پیشگیری از عوارض تزریق خون مصرف می کنند اما به دلیل تزریق های خون مکرر عوارضی در بدن آن ها ایجاد می شود که از جمله آن می توان به نفوذ آهن در بعضی احشای بدن مثل کبد و ایجاد رسوب اشاره کرد.

۵۷۰ مبتلا در زاهدان

وی خاطرنشان می کند: در حوزه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان بیشترین تعداد بیماران در زاهدان ۵۷۰ مورد و پس از آن در سراوان با ۲۶۳ مورد است. تالاسمی، بیماری ژنتیکی است که برای انتقال به نسل دیگر بعد باید پدر و مادر این ژن را داشته باشند، یعنی هر دو تالاسمی منیور باشند که در این صورت احتمال تولد کودک مبتلا به تالاسمی ماژور ۲۵ درصد می شود.

سرتمپی، درباره راه های پیشگیری از افزایش بیماران مبتلا به تالاسمی می گوید: لازم است زوج ها آزمایش های پیش از ازدواج را انجام دهند و اگر هر دو نفر مبتلا به تالاسمی منیور تشخیص داده شدند اقدام ها برای پیشگیری از تولد کودک ماژور در مراکز pnd بیمارستان حضرت علی اصغر (ع) زاهدان انجام می‌شود. مادر پس از بارداری باید به این مراکز مراجعه کند و بعد از انجام آزمایش های لازم در صورتی که جنین مبتلا به این بیماری شناسایی شد با رضایت پدر و مادر سقط می شود.

آشپزی

چیز کیک ماکارونی اسفناج و پنیر

مواد لازم:
ماکارونی زانوپی یک بسته، اسفناج پخته و یخ زده یک بسته، سس ماکارونی یک بسته، پنیر ریکوتا یک پیمانه، پنیر خامه ای ۱۱۰ گرم، پنیر موزارلا یک دوم پیمانه، تخم مرغ شش عدد، سیر سه حبه، نمک یک و یک چهارم قاشق چای خوری، فلفل یک چهارم قاشق چای خوری، پنیر پارمزان رنده شده یک پیمانه و دو قاشق غذاخوری، گوشت چرخ کرده گرد شده ۱۶ عدد
طرز تهیه:
فر را روی ۲۲۵ درجه فارنهایت گرم و داخل قالب کمر بندی را چرب کنید و زیر و اطراف آن را با فویل بپوشانید.ماکارونی را مثل دستور روی بسته بپزید. در ظرف دیگری اسفناج، پنیر ریکوتا، خامه ای، موزارلا، یک عدد تخم مرغ، یک حبه سیر، یک قاشق چای خوری نمک و فلفل را با هم ترکیب کنید. داخل یک ظرف جداگانه دیگر ماکارونی، یک و نیم پیمانه سس ماکارونی، نصف پیمانه پنیر پارمزان، دو حبه سیر و سه چهارم قاشق چای خوری

نمک را با هم ترکیب کنید. سپس پنج عدد تخم مرغ را به آن اضافه کنید و هم بزنید. یک سوم ماکارونی را داخل قالب بریزید. مواد اسفناج را روی آن بریزید (به اندازه دو سانتیمتر از لبه ها خالی بماند) و در نهایت باقی مانده ماکارونی را روی مواد اسفناج اضافه کنید. قالب را به مدت یک ساعت و پنج دقیقه داخل فر در دمای ۱۶۵ درجه فارنهایت قرار دهید. سپس از فر بیرون بیاورید با چاقو لبه ها را از قالب جدا کنید و از قالب در بیاورید. در آخر با گوشت ها و مقداری سس روی آن تزیین کنید.



سیستان و بلوچستان

به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان جاب میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، هم استانی های گرامی لذا مسئولینی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مفتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	طراحی و نقاشی دکوراسیون و ظروف شما برای انواع مناسبت ها	انجام تحلیل های آماری views و spss	آشپزخانه مانده سفارش جهت مجانی یادرفته می شود.	فالتشوین مکانیزه کوپر شستشوی فرش، موکت، پنو. روفرتی و...	اجرای نمای سنگ داخل و بیرون ساختمان در تمام شهرهای استان پذیرفته می شود	ارائه خدمات نقشه برداری	ساخت انواع شومینه های دو زمانه و تک زمانه	نمایندگی فروش انواع درب های اتوماتیک، چک پارکینگی و مجری انواع درب های اتوماتیک در سیستان و بلوچستان
شکیمپ بار با قابلیت باربری اثاث منزل. شرکت ها وادارات	فروشگاه فرش دستباف نارویی مرکز خرید،فروش و معاوضه کلیه فرش های دستباف نو و قدیمی خریداری انواع قالیچه های سیستانی و بلوچی	منزلتان را به خانه رویایی طراحی و اجرای ستنی، مدرن یا کلاسیک در حداقل زمان و هزینه گروه مهندسی ساختمان	رنگ آمیزی پذیرفته می شود	کیلومتر دیجیتال و تنظیم موتور یاسین تعمیر کامپیوتر خودرو (PCO) فلش، رست کردن کامپیوتر، تعریف سونیج - ریموت و ... آدرس: خیابان جام جم نیش جام جم۱۵	کالای پزشکی درمان طب زاهدان، خیابان امیرالمومنین،	نصب و فروش ایزوگام	کارواش بخار سیار	۰۹۹۰۱۴۴۸۰۲۸
پوشاک TCM آلمان بورس انواع پوشاک آلمانی مجلسی، زنانه، مردانه و بچگانه	تولیدی میل انشراقی اجرای انواع میل نیمه استیل و راجتی	صنایع چوب رضا ساخت انواع سازه های چوبی کمد، یوفه، دکوراسیون و راه پله	شرکت گازرسانی گوهرگاز نقد و اقساط	خدمات فنی سهیل تعمیر و نصب انواع آبگرمکن های دیواری و مخزنلی	کاشی کاری ساختمان در خاش	گاشی کاری ساختمان در	آرایشگر ماهر شوید ۱۰۰٪ تضمینی به روش های جدید و گواهینامه مهارت فنی و حرفه ای در آموزشگاه خسرو	۰۹۱۵۹۹۷۱۷۳۰
رنگ آمیزی ساختمان در زابل	مرغ و ماهی گلفشاهی مجهز به دستگاه برش مرغ آدرس:خاش، خیابان انقلاب۱۲	ساخت و طراحی انواع سقف های سبک ادارات، منازل، سوله	نصب و شست و شوی انواع پرده	تعمیرگاه، جلوبندی و مکانیکی علی تعمیر و عیب یابی موتور و گیربکس انواع خودروهای ایران خودرو و سایپا	سبک سازی با کارایی آسان و ارزان	سبک سازی با کارایی آسان و ارزان	بهترین مرکز تخصصی همراه با خوابگاه	۰۹۱۵۹۹۴۲۷۹۸
۰۹۳۵۱۶۴۲۱۰۰	۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰	۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰	۰۹۳۵۱۶۴۲۱۰۰	۰۹۱۵۹۹۶۱۶۹۰۲	۰۹۱۵۹۹۴۲۷۹۸	۰۹۱۵۹۹۴۲۷۹۸	۰۹۱۵۱۰۰۱۱۵۷	۰۹۱۵۹۹۴۲۷۹۸

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نیش مولوی ۲۱ تلفن :۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵