روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۱۹ | طلوع آفتاب: ۵:۳۸ | اذان ظهر: ۱۱:۱۰ | غروب آفتاب: ۱۶:۴۱ | اذان مغرب: ۱۶:۵۸
فردا: اذان صبح: ۴:۲۰ | طلوع آفتاب: ۵:۳۹ | اذان ظهر: ۱۱:۱۰ | غروب آفتاب: ۱۶:۴۰ | اذان مغرب: ۱۶:۵۸

آب و هوای زاهدان
امروز: ۲۱ ۷
فردا: ۱۷ ۴

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن و نمابر 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: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

چهار شنبه ۹ آبان ۱۳۹۷ ۲۱ صفر ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۵۲

غلبه بر نق زدن کودکان

گروه جامعه

نق زدن یک رفتار آموخته شده است و اغلب، والدین در آن نقش دارند. یک مشاور و روان شناس به خبرنگار ما گفت: اگر کودک چیزی را مودبانه درخواست کند و والدین برای اولین یا دومین بار پاسخ ندهند، کودک صدایش را بالاتر می‌برد. ممکن است یک بچه کوچک، سر و صدا یا حتی قشقرق راه بیندازد اما بچه بزرگ تر که خود داری بیشتری دارد، بیشتر احتمال دارد که ناله کند. «حسینعلی شیرازی» افزود: برای جلوگیری از ناله کردن بچه ها، منتظر نمانید تا آن ها پریشان شوند. اگر می توانید، به اولین کوشش برای توجه پاسخ دهید، اگر در حال تلفن صحبت کردن یا مشغول یک گفت وگو هستید، با فرزندتان تماس چشمی برقرار کنید و یک انگشت را بالا بیاورید بنابراین او می فهمد که شما تا دقیقه ای دیگر با او خواهید بود سپس در سریع ترین زمان ممکن که می توانید مودبانه این کار را انجام دهید، به فرزندتان توجه کنید. به گفته وی، هنگامی که ناله اتفاق می افتد، والدین باید یک نفس عمیق بکشند و به خودشان یادآوری کنند که کودک قصد عصبانی کردن آن ها را ندارد. به او بگویید: من نق زدن را دوست ندارم. اگر تو یک لیوان شیر می خواهی، بگو یک لیوان شیر می خواهم سپس کلمات و تن صدایی را که می خواهید کودک استفاده کند، مدل قرار دهید. وی تصریح کرد: اگر کودکتان به ناله کردن ادامه می دهد و شما مطمئن هستید که این ناشی از درد یا بیماری نیست، به رفتار بعد از ناله کردن توجه کنید، تا پیام بزرگ تری را که می رساند، تشخیص دهید. از خودتان بپرسید آیا من پر مشغله تر از معمول شده ام؟ آیا روال عادی بچه من تغییر کرده است؟ آیا بنا به هر دلیلی، به توجه بیشتری نیازمند است؟ وی اضافه کرد: اغلب، ناله کردن علامتی است برای این که مجدد با کودکتان ارتباط برقرار کنید، زمان هایی را برای با هم مطالعه کردن، غذا خوردن یا کارهای دیگری که کودک از آن لذت می برد، در نظر بگیرید. ارتباط با کودک در زمانی کوتاه، یک یا دو بار در روز، می تواند تفاوت زیادی را برای خانواده ها به منظور مقابله با رفتار دشوار ایجاد کند.

دردهای شبانه کودکان و نگرانی‌های والدین

گروه جامعه

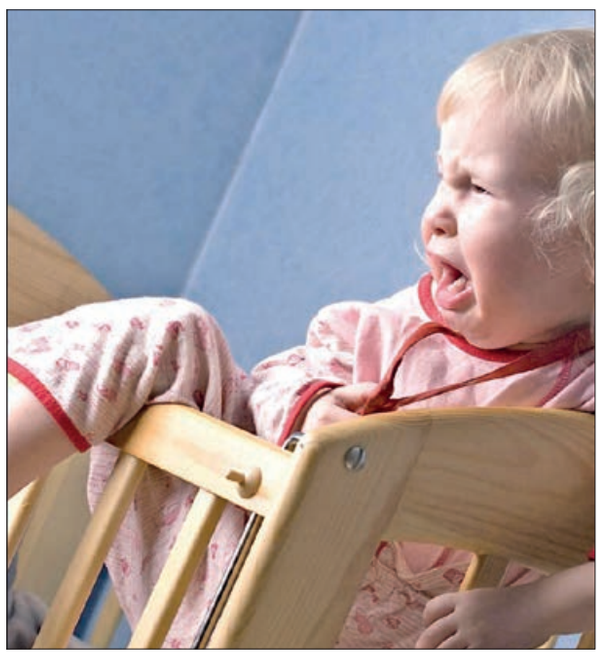
گاهی اوقات برخی از والدین شب هنگام با ناله درد فرزندان خود در ناحیه ساق پا یا ران از خواب بیدار می شوند و با بی تابی و گریه آنان مواجه می شوند. برخی از والدین با نگرانی سعی در آرام کردن فرزندشان دارند و به دنبال دلیل این درد هستند. در این میان برخی از قدیمی ترها معتقدند این دردها مربوط به رشد استخوان های کودک است و توجهی به برطرف شدن مشکل ندارند، این در حالی است که این دردها گاهی ممکن است نشانه بروز بیماری در کودکان باشد که با مراجعه به موقع به پزشک قابل درمان است بنابراین خانواده ها نباید از این دردها غافل شوند.

دردهای مکرر پاهای کودک

مادری که فرزندش چهار سال دارد، از درد مکرر پاهای فرزندش اظهار نگرانی می کند و می گوید: مدتی پسرم پا درد داشت و گاهی اوقات نمی توانست به راحتی قدم بردارد، به پزشک مراجعه کردم و فرزندم آزمایش های متعددی داد. «ریاحی» با اشاره به این که اطرافیانم معتقد بودند که این دردها مربوط به رشد فرزندم است، می افزاید: برای آسوده شدن خیالم فرزندم را نزد پزشک بردم که او بعد از انجام نمونه گیری و آزمایش های مورد نیاز، کمبود ویتامین را دلیل دردهای استخوان شبانه فرزندم یاد کرد و با تجویز برنامه غذایی و ریز مغذی ها، دردهایش تسکین یافت. یکی از والدینی که از درد پای فرزندش نگران است، می گوید: بارها برای درد استخوان پای فرزندم به پزشک مراجعه کردم اما پزشکان معتقد بودند که این دردها جای نگرانی ندارد. «عباسی» با اشاره به این که درد استخوان پسرم به حدی است که توان راه رفتن ندارد، می افزاید: با وجود این که چند پزشک در مرکز استان گفتند جای نگرانی نیست اما بعد از گذشت شش ماه بهبودی حاصل نشد و تصمیم دارم برای ادامه درمان به تهران بروم.

لزوم مشخص شدن دلیل درد کودک

یک کارشناس تغذیه در این باره می گوید: در کودکانی که به درد استخوان مبتلا می شوند باید دلیل درد بررسی شود. «جودت» اضافه می کند: در صورت انجام آزمایش و مشخص شدن کمبود کلسیم و ویتامین D می توان اقدام لازم را توسط متخصص مربوطه برای تجویز ویتامین های مورد نیاز انجام داد. وی تصریح می کند: اگر بیمار در گروه سنی راهنمایی و دبیرستان باشد به وسیله ویتامین D که از طریق مدارس داده می شود و با خوردن ماهانه یک قرص به طور معمول نباید مشکلی برایش پیش بیاید. وی اضافه می کند: چنانچه نتیجه آزمایش ها مبنی بر کمبود ریز مغذی ها باشد، با مصرف شیر و لبنیات می توان کمبودها را تامین کرد. وی ادامه می دهد: اگر کودکان کمبود ویتامین داشته باشند باید ویتامین مورد نظر را در برنامه غذایی شان گنجاند و آن ها را در معرض نور آفتاب قرار داد. مصرف ماهی در برنامه غذایی روزانه نیز سبب جبران کمبود ویتامین D می شود.


در کودکانی که به درد استخوان مبتلا می شوند باید دلیل درد بررسی شود

اهمیت دردهای ناحیه مفاصل

یک فوق تخصص اطفال با اشاره به این که باید نوع درد مشخص شود و سپس پیگیر درمان باشیم می گوید: دردهایی که مربوط به رشد است، در ۲۰-۱۰ درصد کودکان در سنین مدرسه مشاهده می شود و این نوع دردها بیشتر در پسر بچه ها شایع است. دکتر «مافی نژاد» با اشاره به این که بیشتر دردها در ران و ساق پاست، می افزاید: این دردها بیشتر در هنگام غروب و شب بروز پیدا می کند و در کودکانی که فعالیت زیادی دارند تا حدودی مشاهده می شود. وی ادامه می دهد: برخی از دردها برای ما مهم است و خانواده ها با مشاهده آن باید به پزشک متخصص مراجعه کنند. وی دردهای ناحیه مفاصل را که سبب بیدار شدن بیمار از خواب بیدار می شود همراه با علایمی مانند سربزرگ، قد کوتاه، دندان های نا مرتب را مهم ذکر می کند و ادامه می دهد: چنانچه درد در همه استخوان ها مانند دست و پشت وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه شود. وی با اشاره به این که برخی از دردها مربوط به دهه دوم زندگی است ادامه می دهد: به دردهای استخوانی بعد از ۱۰ سالگی باید توجه شود و اگر دردی بیشتر از یک ماه طول کشید باید به پزشک مراجعه کرد. وی می افزاید: بدترین دردهای استخوان در کودکان مربوط به لوسمی، عفونت های استخوانی و کمبود ویتامین D است. وی ادامه می دهد: برخی از کودکانی که در رشته ژیمناستیک فعالیت می کنند در صورت بروز درد در استخوان های شان جای نگرانی نیست و این نوع دردها در ۳ تا ۷ سالگی بسیار شایع است.

فوق تخصص اطفال: برخی از کودکانی که در رشته ژیمناستیک فعالیت می کنند، در صورت بروز درد در استخوان های شان جای نگرانی نیست و این نوع دردها در ۳ تا ۷ سالگی بسیار شایع است

آشپزی

کاپ سیب زمینی پنیری

اگر پوره سیب زمینی دوست ندارید، می توانید به روش های مختلفی آن را به قدری خوشمزه کنید که از طعم دلچسب آن هیچ وقت سیر نشوید البته غذاهایی که با پوره سیب زمینی درست می شود، بهتر است داغ سرو شود. یکی از غذاهایی که می توانید با پوره سیب زمینی درست کنید کاپ سیب زمینی پنیری است.

مواد لازم:

پوره سیب زمینی ۵۰۰ گرم، پنیر چدار رنده شده ۱۰۰ گرم، تخم مرغ بزرگ ۳ عدد، پیازچه ۵گرم، جوز هندی به اندازه سر انگشت، کره یک قاشق غذا خوری، پودر سوخاری یا پودر نان دو تا سه قاشق غذاخوری، به جای پیازچه می توانید از تره، شوید یا جعفری هم استفاده کنید.

طرز تهیه:

ابتدا فر را ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و سینی فر را در طبقه میانی قرار دهید. یک عدد قالب مافین را برداشته و داخل هر کدام از کاپ ها کره بزنید سپس روی آن کمی پودر نان یا پودر سوخاری بپاشید. قالب را تکان دهید تا پودر نان همه قسمت های آن را بپوشاند. پودرهای اضافه را بیرون بریزید. قالب مافین را با کره چرب و پنیر را رنده کنید. پیازچه ها را بشویید، خشک و خرد کنید. پوره سیب زمینی را داخل ظرف بزرگی بریزید. تخم مرغ ها، پیازچه، جوز هندی و ۷۵ گرم پنیر را به آن اضافه کنید و هم بزنید سپس با استفاده از قاشق دو سوم کاپ ها را پر کنید و روی آن پنیر بریزید. ۲۵-۲۰ دقیقه قالب را در فر قرار دهید تا پف کند و طلایی مایل به قهوه ای رنگ شود. بعد از پختن اجازه دهید کمی سرد شود سپس با استفاده از چاقو، سیب زمینی ها را از قالب جدا کنید. کاپ سیب زمینی غذای بسیار ساده و خوشمزه ای است و حتی سرد آن می تواند صبحانه ای دلچسب باشد.

زیستگاه گاندو جان دوباره گرفت

گروه جامعه

زیستگاه تمساح پوزه کوتاه با طغیان رودخانه های سرباز جان دوباره گرفت. مدیر کل اداره حفاظت محیط زیست به خبرنگار ما گفت: در سالیان گذشته بر اثر خشک سالی رودخانه سرباز بیشتر بر که های محل زیست تمساح پوزه کوتاه مردابی به تدریج خشک شده بود که تهدید جدی برای گاندوها بود زیرا خشک شدن بر که ها، منابع آبی و غذایی آن ها را از بین می برد. «وحید پورمردان» افزود: گاندوها حیوانات خجالتی و گوشه گیری هستند که به ندرت به مناطق مسکونی نزدیک می شوند اما به دلیل خشک سالی های مداوم منطقه و خشک شدن بر که های زیستگاهشان و برای پیدا کردن منابع آبی جدید، وارد زمین های کشاورزی و روستاهای نزدیک می شدند و برای کاهش تعارض تمساح ها با مردم محلی، مجموعه محیط زیست به بر که های تمساح، آب رسانی سیار انجام داد و تغذیه دستی آن ها فراهم شد. وی بیان کرد: در این باره چند تمساح گرفتار شده در منابع آبی کشاورزی از قبیل آب انبارها و چاه ها توسط محیط بانان و همیاران محیط زیست و مردم بومی شناسایی و زنده گیری شد سپس در بر که های مناسب زیست گونه به طبیعت خود باز گشتند. وی افزود: بارش های اخیر جنوب استان در منطقه سرباز منجر به طغیان رودخانه ها شد اما از سویی آب گیری دوباره رودخانه سرباز و بر که های زیستگاه تمساح پوزه کوتاه یا گاندو را به همراه داشت که امیدی دوباره برای احیای زیستگاه های این گونه در طبیعت به وجود آورد.

گیاهان دارویی

۷ دمنوش پاییزی

فصل پاییز که شروع سردی و خشکی هواست، می تواند سبب دردهای مختلفی برای بدن شما باشد، دردهایی مثل کمر درد، بیماری های پوستی، حساسیت و تورم مخاط گوش ها، حلق و بینی. بهترین راه برای مبارزه با این ناراحتی ها استفاده از دمنوش های پاییزی است که علاوه بر این که طرز تهیه راحتی دارد بسیاری از مشکلات شما را رفع می کند.

دمنوش زنجبیل:

دمنوش زنجبیل به دلیل این که حاوی میزان زیادی مواد مغذی است، سبب تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر نفوذ میکروب و ویروس های فصل پاییز می شود. برای از بین بردن انقباضات دردناک و گرفتگی عضلات و برای درمان سرماخوردگی می‌توان از دمنوش زنجبیل استفاده کرد.

دمنوش آویشن:

دمنوش گیاهی آویشن به دلیل این که خاصیت ضد عفونی و ضد باکتری دارد از بروز بیماری هایی همچون سرماخوردگی و آرتروز که سبب آسیب به بدن افراد می شود، جلوگیری می کند. این دمنوش برای از بین بردن درد مفاصل، نقرس، ورم مفاصل و درد سیاتیک، دردهای عضلانی، مفصلی و روماتیسمی، برونشیت، سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفسی مفید است، ضد سرفه و خلط آور است.

دمنوش میخک:

میخک، اثر نیرو دهنده و ضد عفونی کننده دارد، محرک اشتها و تقویت کننده بدن است و برای درد کمر نیز مفید است.

دمنوش نعناع:

مهم‌ترین خاصیت دمنوش نعناع، تاثیر آن بر دردهای دستگاه گوارش مانند: درد معده، روده، نفخ، دل پیچه، تهوع و اسهال است. برای رفع سینه درد و سرفه نیز بسیار مؤثر است.

دمنوش دارچین:

دارچین مصونیت بدن را در برابر بیماری ها بالا می برد. اگر حس می کنید ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید، چای دارچین را فراموش نکنید. دمنوش دارچین برای دردهای عضلانی مفید است. به عنوان تب بر از آن استفاده می شود. رگ ها را باز می کند و سبب بهبود گردش خون می شود.

دمنوش جعفری:

دمنوش جعفری برای بهبود بیماری هایی مانند التهاب مفاصل و استخوان ها و روماتیسم مفید است. موجب حفاظت افراد در برابر التهابات پل آرتریت می شود و برای پایین آوردن تب به عنوان مسکن مصرف می شود.

دمنوش پونه:

از دمنوش پونه برای درمان سرما خوردگی، زکام، سردردها، مشکلات گوارشی، کم کردن تب خفیف، تسکین گلو درد و بهبود نفخ شکم استفاده می شود.

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 آسانسور و تعمیرات ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸
تعمیرات کامپیوتر و لپ تاپ ۰۹۳۶۴۳۶۹۴۱۴
گاز رسانی شعله ۰۹۳۶۰۱۹۴۱۵۱
انجام کلیه سرویسهای آسانسور نصب و تعمیر قطعه ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹
فروشگاه لوازم خانگی یاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
جورچین فروش انواع اسباب بازی نبش مولوی۱۹
طرحهای نور مخفی دار بدون رابیتز وجوشکاری و بدون کناف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹
تنظیم موتور امین تنظیم انواع موتورهای بنزینی خیابان امام خمینی نبش هیرمند۳
کافی شاپ لرد برای اولین بار پتزای بعلبکی لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده
جذب بازاریاب با مزایای عالی ۳۳۴۳۴۴۱۶
جوشکاری سیار در بمپور ۰۹۳۹۷۵۳۹۳۱۳
بیمه البرز نمایندگی صمیمی کد۶۵۹۹ ۰۹۱۵۱۴۱۴۷۸۵
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱
تالار و رستوران دربار آماده عقد قراردادباسازمانها و ارگانهای دولتی و شخصی جهت مجالس و مهمانیها با فضایی دلنشین و منوی عالی ۰۹۱۵۰۳۷۱۸۲۷
ساخت کمد و سرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹
سیم کشی ساختمان با ۳۰سال تجربه ۰۹۱۵۰۳۶۹۰۲۹
حمل و جابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲
شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱
مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵
فروشگاه ساعت دانیال به صورت کلی و جزئی آدرس:تقاطع خیابان امام خمینی و امیرالمومنین پاساژ فردوسی ۰۹۱۵۱۹۱۰۴۷۷ ۰۹۱۵۷۳۰۱۴۸۳
چاپ توحید چاپ انواع کارت عروسی و ۳۳۲۱۶۰۰۵
مهرسازی دریچه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس روبروی مولوی ۲۱
اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۳
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد۵نفره با رومیزی۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲
رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
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
اجرای انواع رنگهای پلاستیک ، روغنی و اکریلیک و ..... تلفن تماس ۰۹۱۵۸۵۶۹۸۴۰
رستوران درکه ارائه انواع کبابها ، خورشت سوپ به همراه لژ خانوادگی-سفارشات مجالس پذیرفته میشود خیابان خیام نبش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶
تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷
داروخانه سبحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی
فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
لوازم یدکی فرامرز خیابان امام خمینی نبش هیرمند ۳
۰/۹۷۱۲۴۶۰۵