روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۳۳ طلوع آفتاب: ۵:۵۴ اذان ظهر: ۱۱:۱۲ غروب آفتاب: ۱۶:۲۹ اذان مغرب: ۱۶:۴۷
فردا: اذان صبح: ۴:۳۴ طلوع آفتاب: ۵:۵۵ اذان ظهر: ۱۱:۱۲ غروب آفتاب: ۱۶:۲۹ اذان مغرب: ۱۶:۴۷

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۴ ۱۰
فردا ۲۱ ۶

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

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

سه‌شنبه ۲۹ آبان ۱۲۰۱۳۹۷ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۶۷

ناهنجاری های قامتی در کمین دانش آموزان

گروه جامعه

وقتی پاهایش را بر زمین می گذارد هنوز همان شکل پرانتزی اش را حفظ کرده است. با این که والدینش زود متوجه شدند و او را برای درمان نزد پزشک و فیزیوتراپ بردند اما باز هم زمانی که راه می رود این مشکل دیده می شود. در فصل مدرسه بچه ها معمولا به دلیل نشستن نادرست روی نیمکت ها، حمل کیف های سنگین، قوز کردن و ... دارای مشکلات عدیده ناهنجاری های قامتی و اسکلتی می شوند، به طوری که مادر یک دانش آموز کلاس چهارمی از قوز کردن مداوم فرزندش گلایه می کند و می گوید: هر بار که پسرم می خواهد تکالیف مدرسه اش را انجام دهد، قوز می کند و با این که بارها غیر مستقیم به او تذکر می دهم و حتی عکس افرادی را که در دراز مدت دچار مشکل شده اند را به او نشان می دهم اما تاثیری ندارد و این رفتارش با شروع سال تحصیلی هم تشدید می شود. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: سال گذشته فرزندم را برای اصلاح این حرکت نزد یک پزشک بردم و او بستن «قوزبند» را برایش توصیه کرد که پسرم چند روز آن را بست و حرکتش اصلاح شد اما بعد از استفاده آن خودداری کرد و دوباره کمرش خمیده شده است بروز مشکلات متعدد ناهنجاری های قامتی را می توان در بیشتر دانش آموزان به ویژه آن هایی که در سنین پایین تر هستند مشاهده کرد. وقتی زنگ مدرسه به صدا در می آید، خود را به مدرسه ای دخترانه می رسانم. بیشتر آن ها کوله پشتی های سنگینی را روی دوش خود گذاشته اند و قامت برخی که کوچک تر هستند به یک طرف خم شده است. البته این مشکل را می توان در بقیه دانش آموزان هم دید که به دلیل سنگینی کیف و محتویات آن توان حمل آن را ندارند و بدنشان به یک سو خمیده شده است.

یک کارشناس تربیت بدنی: اختلال و ضعف در رشد سبب ایجاد ناهنجاری های بدنی می شود و شخص، وضعیت بدنی مناسب خود را از دست می دهد

دلیل ضعف و اختلال در رشد

یک کارشناس تربیت بدنی الگوهای غلط در نشستن، ایستادن و راه رفتن، استفاده از پوشاک نامناسب، بیماری ها و وراثت را دلیل ضعف و اختلال در رشد می داند و می گوید: اختلال و ضعف در رشد سبب ایجاد ناهنجاری های بدنی می شود و شخص وضعیت بدنی مناسب خود را از دست می دهد که این ضعف ها به خودی خود، ضعف ارگان های دیگر بدن مانند دستگاه گردش خون و تنفس را نیز به همراه دارد. «حسینی» اضافه وزن در کودکان را دلیل بروز مشکلات عضلانی – اسکلتی در آن ها ذکر می کند و می افزاید: بیشتر ناهنجاری ها به دلایلی همچون عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی و با مشخصه تدریجی بودن، به ویژه در دوران کودکی و در سن رشد، بروز می کند.

مسئول کانون حرکات اصلاحی اداره کل آموزش و پرورش: مربیانی که در زمینه حرکات اصلاحی تخصص دارند در مدارس نیز حضور می یابند و با استفاده از تجهیزات مورد نیاز ناهنجاری های ساختار قامتی دانش آموزان را تشخیص می دهند، در مرحله بعد به خانواده ها اطلاع داده می شود و اگر آن ها رضایت داشته باشند، می توانند به کانون حرکات اصلاحی مراجعه کنند تا تمرینات اصلاحی به فرزندانشان ارائه شود

دلیل ناهنجاری های قامتی

مسئول کانون حرکات اصلاحی اداره کل آموزش و پرورش در این باره می گوید: دلیل بسیاری از ناهنجاری های قامتی دانش آموزان، اکتسابی است که در اثر نشستن ناصحیح و عادت های غلط موقع نشستن، راه رفتن و مطالعه به وجود می آید و بیشتر دانش آموزان با آن روبه رو می شوند. «معصومه گل صنم لو» با بیان این که برخی از ناهنجاری ها هم ژنتیکی است، ادامه می دهد: برخی کودکان ممکن است تا هشت سالگی زانوی پرانتزی داشته باشند که دلایل آن متعدد است و از جمله آن می توان به پوشک کردن طولانی بچه و نشستن ناصحیح او اشاره کرد که بیشتر آن تا هشت سالگی اصلاح می شود، در غیر این صورت باید طی دوره هایی که در کانون حرکات اصلاحی توسط مربیانی که در این باره تخصص دارند به آن ها آموزش داده می شود، تمرین کنند که دست کم مدت زمان آن دو تا سه ماه است. به گفته وی، مربیانی که در زمینه حرکات اصلاحی تخصص دارند در مدارس نیز حضور می یابند و با استفاده از تجهیزات مورد نیاز ناهنجاری های ساختار قامتی دانش آموزان را تشخیص می دهند، در مرحله بعد به خانواده ها اطلاع داده می شود و اگر آن ها رضایت داشته باشند، می توانند به کانون حرکات اصلاحی مراجعه کنند تا تمرینات اصلاحی به فرزندانشان ارائه شود. وی اظهار می کند: برخی هم به دلیل ژنتیکی دچار ناهنجاری قامتی هستند و بعضی ها سن بالاتری دارند که اصلاح کردن حرکات آن ها سخت است و شاید نیاز به جراحی داشته باشند، اما تا حدی را که مربوط به تمرینات اصلاحی باشد می توان در این کانون رفع کرد.

۹۰ درصد دانش آموزان گرفتار ناهنجاری قامتی

وی در پاسخ به این سوال که آیا کارشناسان علوم پزشکی هم در این موضوع دخالت دارند، بیان می کند: افرادی که در این کانون فعالیت می کنند دانش آموخته تربیت بدنی گرایش حرکات اصلاحی هستند اما با علوم پزشکی در این باره هیچ قرار دادی نداریم. گل صنم لو تصریح می کند: گروه های ارزیاب که در راس آن ها مربیان اصلاحی هستند با همکاری معلمان ورزش برای بررسی نوع ناهنجاری قامتی در دانش آموزان فعالیت می کنند، دانش آموزان همه پایه های تحصیلی در برنامه کاری کانون هستند اما در سال تحصیلی جدید به دلیل این که هنوز ابلاغ مربیان اصلاحی صادر نشده است اقدامی انجام نداده ایم اما تا یک هفته آینده برنامه های کانون آغاز می شود. وی ا ظهار می کند: از بهمن سال گذشته تا پایان اردیبهشت چهار هزار دانش آموز توسط این کانون ارزیابی شدند اما در طول سال تحصیلی می توان ۱۰ هزار دانش آموزان را مورد ارزیابی قرار داد. به گفته مسئول کانون حرکات اصلاحی، در بررسی های انجام شده ۹۰ درصد دانش آموزان مشکل ناهنجاری قامتی داشتند که ناهنجاری بسیاری از آن ها شدید نبود اما دانش آموزانی شناسایی شدند که چند مشکل داشتند. وی تاکید می کند: به ندرت می توان دید در مدرسه ای که ۲۰۰ دانش آموز آن ارزیابی می شوند ۲۰ نفر آن ها دچار مشکل ناهنجاری قامتی نباشند و به عبارتی می توان گفت ۹۰ درصد دانش آموزان دچار این مشکل هستند.

دستگیری ۱۳ شکارچی غیرمجاز در زهک

محیط بانان زهک ۱۳ شکارچی غیرمجاز را دستگیر کردند. مدیرکل حفاظت محیط زیست به خبرنگار ما گفت: هر سال با شروع فصل مهاجرت پرندگان با وجود محدودیت و ممنوعیت های شکار در این مدت عده ای شکارچی متخلف اقدام به شکار این پرندگان می کنند که با توجه به اهمیت حفظ گونه های حیات وحش با شروع این فصل گشت های کنترل و نظارت بر زیستگاه های حیات وحش توسط محیط بانان با شدت بیشتری انجام می شود. «وحید پورمردان» افزود: زهک به دلیل وجود چاه نیمه ها یکی از مناطق هدف مهاجرت پرندگان شناخته می شود، به منظور کنترل این زیستگاه و حفظ امنیت پرندگان مهاجر محیط بانان شهرستان در محدوده چاه نیمه ها ۱۳ شکارچی غیر مجاز را شناسایی کردند و طی اقدامی هماهنگ با محیط بانان حوزه زابل این شکارچیان توسط محیط بانان شکار شدند. وی بیان کرد: با اقدام به موقع محیط بانان دو شهرستان زهک و زابل طی روزهای گذشته علاوه بر دستگیری شکارچیان متخلف و جلوگیری از تخریب محیط زیست، از شکار و صید غیر مجاز پرندگان مهاجر هم پیشگیری شد و در مجموع از متخلفان لاشه ۱۷ قطعه چنگر، یک قطعه خوتکا، یک قطعه کمچه و پنج قبضه سلاح شکاری به همراه دیگر ادوات شکار کشف شد و افراد دستگیر شده برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند.

مشاوره

نحوه بیان خواسته های والدین به فرزندان

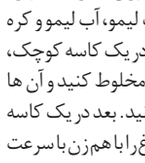
گروه جامعه

مادر از کودک می خواهد که کاری را در همان لحظه انجام دهد و کودک آن را به تعویق می اندازد یا انجام نمی دهد. این بار مادر با صدایی بلندتر خواسته اش را تکرار می کند و ممکن است عصبانی شود و لحنی تند و پرخاشگرانه داشته باشد. در این فرایند کودک یاد می گیرد تا زمانی که مادر یا پدر عصبانی نشده و داد نزده است، می تواند کاری را که می گویند انجام ندهد و اتفاقی هم نمی افتد در نتیجه در مرحله اول خواسته های والدین رد می‌شود و تا والدین داد نزنند، خواسته شان عملی نمی شود. برای پیشگیری از این مشکل در خواست های تان را با شیوه های منطقی همراه با آرامش مطرح کنید، به کودک زمان دهید، به عنوان مثال بگویید تا ۱۰ دقیقه دیگر تلویزیون را خاموش کن، یا تا نیم ساعت دیگر تکلیفت را تمام کن برای درخواست از فرزندتان، کنار او بروید نه این که از آشپزخانه فریاد بزنید. در صورت اجرای خواسته شما توسط فرزندتان تحسین کلامی را فراموش نکنید.

حسینعلی شیرازی؛ مشاور و روان شناس

تغذیه سالم

گروه جامعه



سیر؛ حاوی آلیسین

سیر نه تنها عطر و طعم بهتری به غذاهای مختلف می بخشد بلکه سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت می کند. سیر حاوی آلیسین است، یک ماده فعال محسوب می شود و با باکتری ها و عفونت هایی که می تواند در بدن گسترش یابد، مبارزه می کند. نتایج برخی مطالعات نشان داده است که با مصرف شش حبه سیر در هفته می توانید خطر ابتلا به سرطان معده را تا ۵۰ درصد و خطر سرطان روده بزرگ را تا ۳۰ درصد کاهش دهید. برای افزایش مصرف سیر می توانید روزانه دو حبه از آن را به وعده غذایی خود اضافه کنید.

تغذیه سالم

دسر سوفله لیمو

مواد لازم: شکر سفید ۶ قاشق غذا خوری، آرد کامل یک چهارم پیمانه، پوست لیمو رنده شده مقداری، آب لیمو ترش یک چهارم پیمانه، کره یک قاشق غذا خوری، زرده تخم مرغ ۲ عدد، شیر یک پیمانه، سفیده تخم مرغ ۳ عدد و پودر قند به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا باید فر را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم و ظرف سوفله را با روغن چرب کنید و کنار بگذارید. در یک کاسه بزرگ، دو قاشق غذا خوری شکر سفید و آرد را با هم مخلوط کنید سپس پوست لیمو، آب لیمو و کره آب شده را اضافه کنید تا نرم شود. در یک کاسه کوچک، زرده های تخم مرغ و شیر را با هم مخلوط کنید و آن ها را داخل مخلوط آرد بریزید و هم بزنید. بعد در یک کاسه متوسط دیگر، سفیده های تخم مرغ را با هم زن با سرعت متوسط هم بزنید تا پف کند. به تدریج، چهار قاشق غذاخوری شکر را اضافه کنید و با سرعت بالا هم بزنید. مقدار کمی از سفیده های تخم مرغ را به مخلوط لیمو اضافه کنید و آرام هم بزنید. سپس سفیده های هم زده تخم مرغ را به آن اضافه کنید و مواد را داخل ظرف سوفله بریزید. ظرف را داخل ظرف گود دیگری روی سینی فر قرار دهید. داخل ظرف گود آب بریزید. ۴۰ دقیقه سوفله را در فر بپزید تا پخته شود سپس از فر خارج کنید و پنج دقیقه بعد، پودر قند روی آن بپاشید.

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
فروش انواع رب لیمو
رب انار و سه شیره و ...
۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
مرکز چاپ دیجیتال کارینو
انتهای دانشگاه۳۳پلاک۴۸
۰۹۱۵۱۴۰۹۲۸۴
داروخانه سبحان
ساخت انواع داروهای ترکیبی
آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی
اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت با کادری مجرب
۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳
تولید انواع سرویس خواب در ابعاد مختلف و رنگ دلخواه
۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶
نصب و لوله کشی اسپیلت
لوله کشی زیرکار
۰۹۹۱۵۴۱۳۳۱۷
آموزش خط و خوشنویسی
با خودکار و مداد
۰۹۱۲۰۱۲۶۲۶۸
فروشگاه لوازم خانگی یاس
نبش دانشجو و توکلی
۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
نصب و راه اندازی مجدد دوربینهای مداربسته و دزدگیرهای منازل و اماکن و نصب و انجام اعلام حریق به صورت حرفه ای و در اسرع وقت
۰۹۱۵۹۶۸۲۸۱۳
لوازم یدکی فرامرز
قطعات اصلی پژو-پراید و سمند
عرضه قطعات جلوبندی پارت لوکس بصورت عمده
خیابان هیرمند۳
۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲
تنظیم موتور امین
تنظیم انواع موتورهای بنزینی
خیابان امام خمینی نبش هیرمند۳
کافی شاپ لرد
برای اولین بار بنزای بعشکی لبنان
آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده
نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت)
۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶
منابع mdf حسینی سازنده برتریها در تولید محصولات mdf باپهترین متریال و شرایط نقد واقساط.
۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹
روکش انواع درب های چوبی وسرویس آلمینیوم، کابینت ، تخت
۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷
تاکسی آنلاین اسگاد
در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید
شماره تماس :
۳۳۲۸۱۱۱۱
ماشینهای اداری پاپیروس
فروش و خدمات پس ازفروش
انواع چاپگر-کپی-اسکنر و فکس
۰۹۱۵۳۴۱۸۴۰۷
اجاره پیکور سنگ فرز دریل تخریب کاری با پیکور
۰۹۱۵۸۴۱۴۵۹۶
اسکنر معدن وزمین
۰۹۱۵۴۸۱۴۹۰۰
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
تعمیر انواع پمپ آب و اتومات -نصب شیر آلات آبگرمکن-تسویه آب خانگی
۰۹۱۵۸۴۰۱۹۵۴
۰۹۳۰۳۰۴۳۰۱۱
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر
۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
مهرسازی دریچه هنر
ساخت انواع مهرهای ژلاتینی
آدرس روبروی مولوی ۲۱
رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل
۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
اجرای سقف کناف و کلیک
۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
خیاطی شایان
با ۲۰سال تجربه
۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی
۰۹۰۱۱۵۳۰۰۴۴
ساخت کابینت و کمدبواری بوفه درایور وغیره
ب صورت متری و دستمزدی
۰۹۱۵۲۷۰۹۰۷۰
کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد۵نفره با رومیزی
۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲
درب های که ما میسازیم از بهترین شرکت در ایرانه از تاویل اصفهان
قیمت دربها از ۲۴۰ شروع میشه
قیمت بهترین جنسمون ۴ pvc mil هر لنگش ۲۹۰ تومن با نصب با نصب حرفه ای و تحویل فوری
۰۹۳۳۰۹۱۴۷۷۰
مرکز چاپ دیجیتال و تبلیغات پاسارگاد
چاپ کارت ویزیت-تراکت-پوستر بنر-فلکس-پلات-استیکر-سربرگ-فاکتور-قبضو چاپ دیجیتال و کپی رنگی
نبش مولوی۲۱
۰۹۰۱۹۹۱۴۵۰۷
تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن
۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷
۰/۹۷۱۳۲۵۸۶

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱ تلفن :۶-۳۳۲۱۷۸۶۵