روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۴۶ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۹ اذان ظهر: ۱۱:۱۸ غروب آفتاب: ۱۶:۲۸ اذان مغرب: ۱۶:۴۶
فردا: اذان صبح: ۰۴:۴۷ طلوع آفتاب: ۰۶:۱۰ اذان ظهر: ۱۱:۱۹ غروب آفتاب: ۱۶:۲۸ اذان مغرب: ۱۶:۴۶

آب و هوای زاهدان
امروز ۱۸ ۰
فردا ۱۷ -۲

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

یک شنبه ۱۸ آذر ۱۳۹۷ .اول ربیع الثانی ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۸۱

نمک در کمین سلامت

گروه جامعه

در حال چیدن سفره غذاست، لیوان ها و بشقاب ها را روی سفره قرار می دهد و در این میان نمکدان را فراموش نمی کند، اگر هم یادش رفت کودکش یادآوری می کند که فراموش شد، چرا که او نیز عادت کرده است غذایش مزه شورتری داشته باشد، غافل از این که این ماده پر طرفدار چه عوارضی می تواند داشته باشد و متاسفانه به دلیل اطلاع ناکافی بسیاری از مردم، کودکان بیش از هر گروه سنی به آن علاقه پیدا می کنند در حالی که می توان از کودکی آن ها را به مصرف چنین موادی عادت نداد تا در سنین بزرگ سالی دچار بیماری های مختلف نشوند اما متاسفانه استفاده بیش از اندازه نمک در بسیاری از خانواده ها طبیعی است و به تبع آن کودکان هم با این مزه عادت می کنند. با توجه به این که از ۱۷ تا ۲۱ آذر به عنوان هفته «اطلاع رسانی و آموزش تغذیه و بسیج ملی افزایش پوشش مصرف نمک ید دار تصفیه شده» نام گذاری شده است، در این باره با یک کارشناس گفت و گویی انجام شد.

تغییر الگوی مصرف

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: محققان اظهار می کنند برای حفظ سلامتی غذای کم نمک بخورید، به طوری که دریافت نمک روزانه، حداکثر ۲/۵ گرم باشد اما در عمل، تغییر در الگوی مصرف و تمایل به استفاده از غذاهای آماده و فانتزی، میزان دریافت نمک را به سه برابر مقدار نیاز واقعی بدن می رساند و زمینه ساز ابتلا به بیماری های متعددی از جمله فشار خون بالا، مشکلات قلبی، عروقی، پوکی استخوان، چاقی و اضافه وزن، سکته، سرطان معده، مری و ... می شود. «مسعود فیروزکوهی» با اشاره به راهکارهای کاهش مصرف نمک اظهار می کند: از کودکی اجازه ندهید فرزندتان به طعم شور عادت کند. مادران از اضافه کردن نمک به غذای کمکی کودکان به شدت پرهیز کنند زیرا افزودن نمک، هم آستانه چشایی به شوری را بالا می برد و هم به کلیه های کودک آسیب وارد می کند. کودک وقتی به دنیا می آید نه دوستدار نمک است و نه طرفدار غذاهای شیرین و پر شکر. این مادر است که ذائقه کودک را به اشتباه به سمت شوری و شیرینی می کشاند و سبب بروز بیماری هایی در بزرگ سالی او می شود. به گفته وی، بانوان غذا را کم نمک تهیه کنند و البته نمک مصرفی حتما از نوع یددار باشد، نمک را بهتر است در پایان طبخ اضافه کرد تا ید آن کمتر تخریب شود، نمک پاش در سفره قرار نگیرد تا اعضای خانوار از مصرف آن دور شوند، اگر در منزل عادت به تهیه غذای بی نمک باشد، بهترین گزینه آن است که کمی نمک در سفره به غذای بشقاب افزوده شود تا میزان دریافت ید کامل تر باشد. وی تصریح می کند: بسیاری از مواد اولیه مورد استفاده در طبخ یا مصرفی سفره، حاوی نمک است که نیاز به نمک و نمک پاش را منتفی می کند که از جمله آن می توان به رب گوجه فرنگی، نان، سوسیس و کالباس، سس ها، سوپ های حاضری و دوغ اشاره کرد. وی بیان می کند: هنگام خرید مواد غذایی، به نشانگر رنگی محصولات مشابه توجه شود و از محصول شرکتی خرید کنید که میزان نمک آن کمتر است، غذای اصلی خانوار، غذای خانگی کم نمک باشد و از غذاهای اغذیه فروشی ها، رستوران ها و غذاهای آماده و فراوری شده کارخانه ای که به طور معمول چرب و شورتر یا حتی شیرین تر است، بسیار محدود استفاده شود. از شوری ها و ترشی ها کمتر استفاده شود اما می توان برای طعم دهی به غذا از لیموی طبیعی، آب غوره، سبزیجات معطر، ترخون و ادویه های طبیعی استفاده کرد. وی می گوید: تنقلات شور مانند چیپس و پفک را کنار بگذارید، آجیل ها و مغزها را از نوع خام تهیه و مصرف کنید و توجه داشته باشید که نمک مصرفی صنایع از نوع بدون ید است، استفاده از غذاهای شور، ضمن ضرر به سلامتی، میزان ید مورد نیاز را هم تامین نمی کند.

عوارض استفاده از نمک

فیروزکوهی می افزاید: مصرف نمک بیش از نیاز بدن، در بسیاری از بیماری ها مضر است. به عنوان مثال مصرف نمک در بیماران قلبی، عروقی سبب تجمع آب و بالا رفتن فشار خون، تنگی نفس و ورم پاها می شود، مصرف نمک زیاد به بیماران کلیوی نیز آسیب می رساند، زیرا کلیه نمی تواند سدیم را به درستی دفع کند بنابراین در شکم آب جمع و صورت و زیر چشم ها پف آلود می شود. باید مصرف نمک را به حداقل برسانیم و همین حداقل را از نمک یددار استفاده کنیم، زیرا کمبود ید یکی از مشکلات عمده سلامتی در جهان است و آثار بسیار منفی بر سلامتی می گذارد. وی اذعان می کند: کمبود ید در مواد غذایی و دریافت کم آن توسط انسان سبب ابتلا به بیماری گواتر و سبب اختلال در عملکرد غده تیروئید می شود و کری و لالی، لوچی چشم، اختلال در تکلم، اختلال در ایستادن، راه رفتن و رشد جسمی، کاهش رشد قد در کودکی و نوجوانی، اختلال روانی، کاهش ضریب هوشی و کاهش رشد مغزی و جسمی در جنین را به دنبال دارد. وی تصریح می کند: کمبود ید سبب افزایش مرگ و میر دوره نوزادی و سقط جنین و مرده زایی جنین در زنان باردار نیز می شود بنابراین دریافت ید کافی توسط مادر باردار و البته در همه گروه های سنی، ضروری است. به گفته این کارشناس، مصرف مواد غذایی حاوی ید در برنامه غذایی هفتگی خانوار از راهکارهای درست تامین ید است. محصولات دریایی، شیر، تخم مرغ و برخی میوه ها از جمله آن است. وی می گوید: با توجه به مضرات مصرف نمک و توصیه های مکرر به کاهش مصرف آن، برای رساندن ید به بدن بهتر است به جای نمک، محصول دیگری انتخاب شود که چند ویژگی داشته باشد. به نوعی مصرف عمومی باشد و همه از آن استفاده کنند، در تهیه اش حرارت زیادی استفاده نشود و مصرف آن مضرات نمک را نداشته باشد.

فیروزکوهی: مصرف نمک بیش از نیاز بدن، در بسیاری از بیماری ها مضر است

کارشناس تغذیه: مادران از اضافه کردن نمک به غذای کمکی کودکان به شدت پرهیز کنند. زیرا افزودن نمک، هم آستانه چشایی به شوری را بالا می برد و هم به کلیه های کودک آسیب وارد می کند. کودک وقتی به دنیا می آید نه دوستدار نمک است و نه طرفدار غذاهای شیرین و پر شکر. این مادر است که ذائقه کودک را به اشتباه به سمت شوری و شیرینی می کشاند و سبب بروز بیماری هایی در بزرگ سالی او می شود

سلامت

مراقبت از روده

مصرف بیش از اندازه قند یکی از تهدیدکننده های اصلی سلامت انسان محسوب می شود. مصرف غذاهای فراوری شده و آرد پالایش شده نیز می تواند این تهدید را چند برابر کند. رژیم های غذایی معمولی با کمبود مواد مغذی مواجه است و رشد باکتری ها و مخمرهای بد را در روده افزایش می دهد.

این شرایط می تواند به شکل گیری التهاب روده و بروز مشکلاتی مانند عدم تحمل غذایی، آلرژی، کمبود ویتامین و موضوع های خود ایمنی منجر شود. داروهای مسکن، استروئیدها، مسدود کننده های اسیدی و آنتی بیوتیک ها در عملکرد گوارش اختلال ایجاد می کند و موجب تخریب روده می شود. مراقبت از روده برای بهبود خلق و خو و تجربه خواب خوب، حیاتی است. تحمل استرس بلند مدت، نورون های موجود در روده را تغییر می دهد و تولید عادی آنزیم های گوارشی را متوقف می کند که این شرایط فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری و عفونت قرار می دهد بنابراین حذف عوامل استرس زا و اصلاح رژیم غذایی، مصرف مکمل ها، انجام ورزش و خواب با کیفیت برای سلامت روده ضروری است.

آشپزی

پیتزای دریایی

مواد لازم: سه چهارم لیوان آرد، یک قاشق چایخوری بیکینگ پودر، نصف قاشق چایخوری نمک، یک سوم لیوان شیر، ۲ قاشق سوپ خوری روغن مایع، ۱۲۰ گرم پوره گوجه فرنگی، یک قاشق مربا خوری رب گوجه فرنگی، یک حبه سیر له شده، یک قاشق چای خوری پودر ارگانو، یک قاشق چایخوری پودر جعفری، نمک و فلفل به میزان لازم، سه چهارم لیوان میگو، ۲ تا ۳ عدد زیتون سیاه یا سبز (بدون هسته)، ۱۵۰ گرم پنیر پیتزا و یک عدد کنسرو کیلکا

طرز تهیه: آرد، بیکینگ پودر و نمک را داخل کاسه ای بریزید، شیر و روغن را اضافه کنید و به طور مرتب هم بزنید. خمیر را ورز دهید و به صورت توپ در آورید، روی خمیر پوشش بکشید و بگذارید خمیر نیم ساعت بماند. پوره گوجه فرنگی، رب گوجه، سبزی های معطر و سیر را در ماهیتابه کوچکی مخلوط کنید، روی حرارت کم قرار دهید تا غلیظ شود و بعد از سردشدن، خمیر را در ظرفی با قطر ۳۰ سانتی متر پهن کنید، سس آماده شده را برش نازک دهید و روی بقیه مواد بچینید، کمی پودر ارگانو بپاشید. فر را از ۲۰ دقیقه قبل در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و پیتزا را درون فر بگذارید تا زمانی که روی پنیر طلایی شود.

گیاهان دارویی

برگ بو؛ ضد عفونی کننده

گروه جامعه

برگ و میوه درخت و درختچه برگ بو خواص دارویی مختلفی دارد. برگ بو دارای روغن فرار، اسید لوریک، اسید اولئیک، پینن، تانن، رزین، موسیلاژ و املاح معدنی است. این گیاه ضد باکتری، هضم کننده غذا، ضد عفونی کننده، ضد سرفه و محرک و ضد قارچ است. برگ این گیاه معرق است و از آن به عنوان معطر کننده فراورده های غذایی، ضد تشنج و ضد دردهای عصبی استفاده می شود. میوه برگ بو در دفع سنگ کلیه بسیار موثر است و دردهای عضلانی را تسکین می دهد. مصرف روزانه ۵ تا ۱۰ گرم از این گیاه و سه بار در روز به شکل دم کرده می تواند برای رفع دردهای یاد شده مفید باشد.

۲/۶ هزار سبد غذایی در جنوب استان توزیع شد

گروه جامعه

دو هزار و ۶۵۰ بسته غذایی در حوزه دانشکده علوم پزشکی ایرانشهر توزیع شد. معاون بهداشتی این دانشکده گفت: برنامه حمایتی تغذیه ای بنیاد علوی زیر نظر دفتر مقام معظم رهبری به منظور حمایت از زنان نیازمند باردار و شیرده روستایی برگزار و در قالب اجرای این برنامه دو هزار و ۶۵۰ بسته سبد غذایی توزیع شد. دکتر «فرهاد دادگر» با بیان این که توزیع سبدهای غذایی در چهار مرحله با هدف ارتقای سطح سلامت مادران باردار و شیرده انجام شده است، افزود: هدف از اجرای این برنامه ارتقای وضعیت تغذیه مادران باردار است که طی آن زنان باردار دچار سوء تغذیه و نیازمند که بر اساس شاخص های تعیین شده شناسایی می شوند، از ابتدای ماه چهارم حاملگی تا شش ماه پس از زایمان، به مدت ۱۲ ماه تحت پوشش قرار می گیرند و سبد غذایی دریافت می کنند. وی تصریح کرد: جامعه هدف در این طرح زنان باردار و شیرده روستایی هستند که از نظر مالی نیازمندند و شاخص هایی از قبیل BMI کمتر از ۱۸/۵، وزن کمتر از ۴۵ کیلوگرم در قبل از بارداری، هموگلوبین کمتر از ۱۰/۵ گرم در سی سی، دو قلویی و وزن گیری نامطلوب در دوران بارداری را داشته باشند. وی ادامه داد: این سبد غذایی از سوی بنیاد علوی شامل برنج، ماکارونی، گندم، نخود، عدس، تن ماهی، پنیر، مرغ، خرما، روغن و عسل است که هر دو ماه یک بار میان افراد واجد شرایط شناسایی شده توزیع 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 کان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
قالی شوی صدف در چابهار ۰۹۱۵۲۸۶۲۸۸۶
جوشکاری سیار در هر زمینه ۰۹۰۵۰۴۶۱۰۸۸
نصب انواع مدلهای پرده،پارچه ای، کتیبه، زیبرا... بازکردن پرده وشستشو ونصب مجدد تعمیرات پرده، چابجایی و بروزرسانی پرده های قدیمی پذیرفته میشود ۰۹۳۵۱۷۴۳۰۱۰
ساخت انواع کابینت فلزی با درب ام دی اف درسراوان ۰۹۳۹۲۴۰۴۸۶۲
دکوراسیون داخلی و بازسازی منازل ۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰
اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱
وانت بارتلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶
رنگ آمیزی ساختمان در زابل ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
روکش درب وچرم کلاسیک ۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷
طرحهای نور مخفی دار بدون رابیتز وجوشکاری و بدون کناف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹
نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰
مقوی سازی الماس معین شهرک صنعتی زاهدان ۰۵۴-۲۲۵۹۲۴۱۷
جویای کار ۰۹۳۶۸۵۶۰۳۴۶
خیاطی باران دوخت و دوز انواع و اقسام لباس زنانه، بچه گانه، مجلسی، اداری و... ۰۹۳۰۱۴۷۷۳۳۶
ساخت کابینت اشپزخانه درخاش - نقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸
تهیه غذا خانسرا کلیه سفارشات پذیرفته میشود خیابان بزرگمهر، نبش بزرگمهر ۱۲ ۰۹۱۵۱۴۲۱۰۸۴
حمل نخاله ساختمانی با خاور کمپرسی درزاهدان ۰۹۱۵۳۴۹۲۹۸۳
دکوراسیون داخلی راشل ساخت انواع مصنوعات چوبی و ام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۲۳۸
لوله بازکنی همشهری ۰۹۳۳۵۰۱۰۳۴۶
چاپ عکس روی شمع ساخت انواع شمع های تزیینی، تولد و... ۰۹۱۵۶۷۷۹۵۵۶
لوله کشی آب وفاضلاب ولوله بازکنی ۰۹۳۸۸۶۰۲۴۲۱
لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵
نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳
قالیشوی گل شو درزاهدان سرویس دهی به تمام نقاط شهر تحویل ۲۴ ساعته درب منزل ۰۹۱۵۵۴۱۵۱۵۸ ۰۹۰۱۹۰۷۴۰۰۹ ۰۵۴-۳۳۵۰۱۹۰۱
وانت باری مناسب باتخفیف ۰۹۰۲۷۲۹۰۷۹۰
خشکشویی شهریار آدرس: زاهدان، بزرگمهر ۳۷ ۰۹۳۱۵۹۲۱۹۷۹
نصب ،تعمیرات تضمینی اسپیلت تعمیرات تخصصی ۰۹۹۱۵۲۶۰۳۶۸
حمل و نقل کالا و سیمان از شهرستان خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
داروهای گیاهی کویر ارائه دهنده انواع داروهای گیاهی زیباشهر،نبش خیابان البرز ۱۸، روبروی بانک مهر ایران
صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹
حجاب سرای گوهر عفاف عرضه کننده مانتو عربی، چادر، مقنعه و... ۰۹۱۵۸۴۲۸۴۲۳
ساخت انواع نیمکت و سطل زباله ۰۹۱۳۰۹۷۷۵۷۱
خدمات فنی سرماگستر تعمیر کلیه یخچالهای خارجی وایرانی ۰۹۱۵۹۴۱۰۷۶۶
مژده به همشهریان زاهدانی کترینگ کلیه چوبی چهارشنبه ۲۳آبان ماه افتتاح میشود.۲۰درصد تخفیف درروز افتتاح-همراه با پیک مکان خیابان بزرگمهرترسیده به بزرگمهر ۲۶ ۰۹۰۲۶۹۴۴۸۱۸
انجام کلیه کارهای رنگ آمیزی وترمیم رنگ ساختمان ۰۹۹۱۴۳۶۸۸۶۴
تعمیر و نگهداری آسانسور ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹

۰/۹۲۱۴۲۱۷۵