

نیازمندی به گروه‌های خونی

O منفی و A مثبت

ابراهیمی

اداره کل انتقال خون خراسان رضوی با توجه به وظیفه تأمین خون و فرآورده‌های خونی مورد نیاز ۶۳ بیمارستان و مرکز درمانی تحت پوشش خود، نیازمند مراجعه مستمر دارندگان تمامی گروه‌های خونی به پایگاه‌های اهدای خون استان در ایام مختلف سال بوده و هم اکنون نیازمند مراجعه دارندگان گروه‌های خونی O منفی و A مثبت در روزهای آتی می‌باشد.

نکته: برنامه هفتگی تیم‌های سیار خون‌گیری اداره اهدا کنندگان اداره کل انتقال خون خراسان رضوی برابر جدول زیر است. مردم علاوه بر پایگاه‌های ثابت اهدای خون می‌توانند در این مراکز سیار به اهدا خون بپردازند.

تاریخ	نشانی مراکز سیار	ساعت پذیرش
۱۴۰۲/۰۷/۳۰	میدان آزادی، دانشگاه فردوسی، مرکز بهداشت	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۰۸/۰۱	میدان آزادی، دانشگاه فردوسی، مرکز بهداشت	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۰۸/۰۲	بولوار خیام، میدان بهارستان، بازار سیاد، شرکت کوکاکولا	۱۰:۰۰ تا ۱۶:۰۰
۱۴۰۲/۰۸/۰۳	شهرک صنعتی طوس، فاز ۲ خیابان اندیشه ۳ خیابان دانش ۲/۲ شرکت به آرا	۱۰:۰۰ تا ۱۶:۰۰

تیک
سلامتی

فسقلی پر خاصیت



امیرمقدم

«چیا» دانه کوچک سیاه و سفیدی است با ظاهری شبیه به تخم شربتی که از گیاهی به نام سالویا هیسپانیکا استخراج می‌شود و از خانواده نعناع‌هاست. انرژی زا بودن این گیاه مهم‌ترین دلیلی است که در گذشته افراد از این دانه جادویی استفاده می‌کردند. این دانه مقوی وزن بسیار کمی دارد، به طوری که دو قاشق غذاخوری از آن حدود ۲۸ گرم می‌شود. با این همه، سرشار از فیبر، پروتئین، چربی، کلسیم، منگنز، منیزیم، فسفر، ویتامین‌های گروه B، زینک، آلفا لینولنیک اسید (ALA)، کربوهیدرات و آهن است.

● خواص مهم

دانه گیاهی چیا در کنار ظرفیت و حجم کم دارای مواد مغذی بسیاری است، بنابراین می‌تواند در درمان یا جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مؤثر باشد. در ادامه به برخی از این خواص اشاره‌گذاری داریم.

- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی
- کمک به کاهش سطوح قند خون
- سرشار از آنتی اکسیدان‌ها
- کمک به کاهش وزن
- کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها
- کاهش خطر ابتلا به دیابت
- کاهش التهابات
- کمک به حفظ سلامت دستگاه گوارش

● برخی عوارض

دانه چیا در کنار مزایای بی‌شماری که دارد، دارای عوارضی نیز هست که در صورت مصرف بیش از اندازه می‌تواند بروز کند. برای نمونه اگر کسی به خوردن فیبر زیاد عادت ندارد، ممکن است در صورت مصرف بیش از حد دانه چیا در یک وعده غذایی، دچار عوارض جانبی گوارشی مانند نفخ و یبوست یا اسهال شود. همچنین دانه‌های چیا ممکن است سبب دامن زدن به برخی از بیماری‌های التهابی روده مانند بیماری کرون شود.

خطر خفگی، به دلیل ژلاتینی بودن بافت آن، آلرژی، همراه با نشانه‌هایی مانند استفراغ، اسهال و خارش زبان یا لب، و تداخلات دارویی از دیگر عوارض دانه چیا است. بنابراین بهتر است اگر فردی مشکل سلامتی دارد، پیش از مصرف با پزشک خود مشورت کند.

● کالری ناچیز

۲۸ گرم دانه چیا، تنها ۱۲۷ کالری انرژی و یک گرم کر بوهیدرات قابل هضم دارد، ولی از آنجایی که بدن انسان قادر به استفاده از کالری موجود در فیبر نیست، پس تنها ۱۰۱ کالری از آن جذب بدن می‌شود. به همین علت دانه چیا را باید یکی از بهترین منابع کم کالری جهان برای دریافت برخی از مواد مغذی مهم و ضروری برای بدن انسان دانست.

● میزان مصرف

از آنجایی که ممکن است مصرف دانه چیا، به برخی مشکلات گوارشی منجر شود، بهتر است مصرف آن از مقدار کم شروع کرد. در ابتدا روزانه یک قاشق غذاخوری دانه چیا کفایت می‌کند که حتماً باید آن را پیش از مصرف خیس کرد. سپس می‌توان آن را کم به کم به انواع رژیم غذایی نیز اضافه کرد.

درمانگاه

افزایش مواد مضر بر مغز اثر منفی دارد

● **شهروند:** نشانه‌های کلیه خاموش چیست که سبب دیالیز در فرد می‌شود؟ شنیده‌ام از فشار خون بالا است که کلیه‌ها را درگیر می‌کند.

منظور از کلیه خاموش شرایطی است که در آن کلیه دیگر توانایی دفع سموم بدن یا حتی ادرار را ندارد. افزایش میزان مواد مضر در بدن مانند اوره هم می‌تواند روی اندام‌های مختلف بدن به ویژه مغز اثر منفی بگذارد و در صورت درمان نشدن، سبب به‌کما رفتن فرد شود.

دکتر شهروند
تخصص داخلی

وقتی روابط بی‌ضابطه می‌شوند

حفظ حریم در روابط با فامیل بیش از غریبه‌ها اهمیت دارد و ممکن است آسیب‌زا باشد

معصومه متین‌نژاد، «سمیرا از مدتی قبل متوجه حرکات مشکوک حمید (شوهرش) شده بود. آن‌ها هر وقت دور هم جمع می‌شدند، او متوجه نگاه‌های شهوت‌آلودی می‌شد که بین شوهرش و مریم (همسر برادرش) در رفت‌وآمد بود. ابتدا این را پای حساسیت‌های زنانه گذاشت، اما هر چه جلو تر رفتند، این حرکات مشکوک تر شد تا جایی که... آنچه خواندید، بخشی از گزارشی بود که در ۱۶ اردیبهشت امسال در صفحه حوادث روزنامه شهرآرا چاپ شد. گزارشی که با قتل حمید، از هم‌پاشیدن چند خانواده و کاشت بذری اعتمادی برای همیشه در دل بستگان دور و نزدیک این خانواده‌ها پایان یافت. اتفاق تلخی که مشابه آن را هزار گاهی نیز شاهدیم و نتیجه بی‌تفاوتی به حدود مرزهای شرعی تعیین شده در روابط خانوادگی است و خودش را به شکل طلاق، خیانت و قتل نشان می‌دهد. مسئله مهمی که امروز می‌خواهیم با کمک دکتر علی کاظمی، روان‌شناس و مشاور خانواده کمی در باره آن با شما حرف بزنیم.



طرح مجید صالحی

اثر حریم‌شکنی بر خانواده

فیلم سینمایی «بید مجنون» ساخته مجید مجیدی را اگر ندیده‌اید، حتماً یک بار ببینید. در این فیلم، یوسف شخصیت اصلی داستان نابیناست. فردی موفق در عرصه اجتماعی که در رابطه‌ای عاشقانه با همسر فداکارش است. خیلی غیرمنتظره بینایی‌اش برمی‌گردد و این شروع داستانی تلخ در زندگی‌اش می‌شود. نابینایی یوسف نمادی از حفظ حریم و نگاه در روابط محرم و نامحرم است که با شکستن حریم‌ها پوشش و رفتار تحریک‌کننده خواهر زن جوانش، زندگی عاشقانه‌اش را به آتش می‌کشد. می‌پذیریم که بحث چگونگی روابط در خانواده‌ها تا حد زیادی به فرهنگ حاکم در آن‌ها برمی‌گردد، ولی این روزها شاهد نوعی تنیدگی یابی ضابطه بودن روابط نزدیک خانوادگی هستیم که سبب شده تا پرونده‌های زیادی روی میز مشاوران حوزه خانواده یا سیستم قضایی کشورمان باز شود، مانند رابطه بین عروس یا برادرشوهر، داماد با خواهر زن و حتی محارمی نظیر داماد یا مادر زن یا عروس یا پدرشوهر. اگر دقت کرده باشید، بسیاری از این حریم‌شکنی‌ها با برچسب صمیمیت و ادای روشن فکری اتفاق می‌افتد. بدون آنکه افراد متوجه آثار منفی این کارشان باشند: «داماد من دیگه! از اونم باید رو بگیریم...» «من که با برادر شوهرم از این حرفا ندارم...» «خواهر زن مثل خواهر...» «شوهر خواهرم آدم چشم‌پاکیه...» و... نتیجه این ساده‌انگاری‌ها و کوچک شمردن‌ها اتفاق‌هایی می‌شود که در گذر زمان، افزون بر شکل دادن روابط غیرمتعارف و غیرشرعی در خانواده‌ها، سبب به هم خوردن رابطه همسران و از هم‌پاشیدن زندگی‌های مشترکشان خواهد شد.

هر حریمی حدودی دارد

نا گفته نماند که این روزها خیلی‌ها تصور می‌کنند راحت بودن با افرادی مانند برادرشوهر، خواهر زن، پسرعمویا دخترخاله امری طبیعی است و دوست داشتن آن‌ها معنای خیانت ندارد. حتی برخی همسران هم این موضوع را پذیرفته‌اند که همسرشان تا این اندازه با بستگان نزدیک آن‌ها راحت برخورد کند. توضیح‌شان برای این نوع برخورد هم داشتن رابطه‌ای صمیمی و نگاهی روشن‌فکرانه است. ما در اینجا در باره افرادی که هیچ گونه تعهدی در رابطه‌شان ندارند، صحبت نمی‌کنیم. این افراد رفتارهای بیمارگونه‌ای دارند که باید درمان شوند. بحث ما درباره افرادی است که از سر نا‌آگاهی از حدود مرزهای تعیین شده رابطه‌شان خارج می‌شوند. یادمان باشد، حساسیت و حفظ حریم در رابطه با خویشان و بستگان بیش از افراد غریبه اهمیت دارد و می‌تواند آسیب‌زا باشد، چون خانواده‌می‌تواند محیط امنی را برای ما ایجاد کند و کسی به رابطه ما شک نکند. از این روی نیروی بازدارندگی کمتری وجود دارد.

ازدواج یعنی تعهد همسران

وقتی صحبت از حریم و روابط غیرشرعی یا غیرمتعارف می‌کنیم، بیشتر نگرانی‌مان متوجه رابطه همسران است و تعهدی که در پس این رابطه‌ها نادیده گرفته می‌شود. در حقیقت زندگی مشترک بدون تعهد، حکم راه رفتن بر لبه پرتگاه را دارد و وقتی فردی تعهدش را بشکند، غیررسمی از این رابطه خارج شده است. اگر می‌خواهید بدانید، در رابطه‌ای که با دیگران برقرار می‌کنید، به چه میزان بر سرعت و تعهدتان هستید، این تعریف از تعهد را همواره در رابطه‌تان مدنظر داشته باشید، «آیا رابطه‌ای که من با... برقرار می‌کنم، به گونه‌ای هست که نتوانم آن را برای همسرم توضیح بدهم؟ آیا من در برابر همسرم نیز همین رفتار را با او دارم، بدون آنکه نگران ناراحتی همسرم باشم؟»

حریم حتی برای محارم

اصولی که در مسائل دینی گنجانده شده است، بیشتر از اینکه محدودیت‌های مذهبی باشد، بحث‌های روان‌شناختی است که به حفظ حریم‌ها به ویژه حریم خانواده توجه دارد. بنابراین وقتی صحبت از محرم و نامحرم می‌کنیم، به خودی خود تا حدودی تکلیف ما با رابطه‌هایمان مشخص می‌شود. البته که این محرمیت‌ها هم حدود مرزی برای خودش دارد، برای نمونه محرم بودن مادر زن مانند همسر نیست. این محرمیت فقط به زن اجازه می‌دهد که حجاب در حد متعارف در برابر داماد نداشته باشد و با او در حد یک دست دادن و روبوسی ساده ارتباط برقرار کند. محرمیت حتی برای فرزندان هم حدودی دارد و نباید در برابر آن‌ها هرگونه پوششی داشت. به ویژه پس از سن بلوغ خیلی باید رعایت این مسائل را کرد. پوشیدن لباس‌های تنگ، باز یا تحریک‌کننده در برابر بچه‌ها یا والدین غیرهم‌جنس یا بچه‌ها در برابر هم‌گامی می‌تواند اتفاقات ناگواری را رقم بزند. یادمان باشد، این حریم‌ها و حدود مرزها حصار امنی برای اعضای خانواده است.

علت نادیده گرفتن حریم‌ها

عوامل زیادی را می‌توان برای این نوع حریم‌شکنی‌ها بیان کرد. با این همه، مهم‌ترین عوامل شامل این موارد می‌شود.

● شناختن حدود مرزها

● اختلالات روانی

● سردی و وجود مشکل در رابطه همسران

● ساده‌انگاری و کوچک شماری این حریم‌ها

یادآوری چند توصیه مهم

این چارچوب‌ها ندارد و در برابر توضیح‌های شما درباره آثار و پیامدهای منفی این نوع حریم‌شکنی‌ها مقاومت می‌کند یا خودتان در این زمینه مشکلی دارید، حتماً از یک مشاور و روان‌شناس مجرب در این زمینه کمک بگیرید.

نوع پوششتان در برابر دیگران باشید و برای آن سلسله مراتب تعریف کنید. ● از سن خاصی درباره این رفتارها و حریم‌ها با بچه‌ها صحبت کنید و به آن‌ها درباره پیامدهایش تذکر بدهید. ● اگر همسران تمایلی به قرار گرفتن در

قاطع با آن‌ها برخورد کنید. ● از برگزاری میهمانی‌های مختلط و حضور در موقعیت‌های کنترل نشده تاحد امکان بپرهیزید. ● بچه‌ها باید حدود و حدودها را از رفتار والدین نشان یاد بگیرند. مراقب برخورد‌ها و

● اگر در بین بستگان با کسی ارتباط دارید که این حریم‌ها را رعایت نمی‌کند، به او مستقیم تذکر بدهید و در صورت نپذیرفتن رابطه‌تان را با او محدود کنید. ● اگر این نوع روابط را نمی‌پسندید، به خاطر حرف دیگران از موضع خود کوتاه‌نماییو