



مهدی حسینی نژاد، معاون
سازمان صنعت، معدن و
تجارت استان:
۳۰ درصد از
فعالیت های
معدنی کشور در
کرمان است

پيامما

روزنامه سیاسی - اجتماعی استان کرمان ۸ صفحه قیمت ۱۰۰۰ تومان www.payamema.ir

علی
یزدان پناه
شهردار راور
شد



وعده بزرگ استاندار کرمان:

۲۲ بهمن پروژه میدان آزادی بهره برداری می شود

• رزم حسینی در حالی از پایان عملیات پروژه آزادی تا ۷ ماه آینده خبر داده که در ۱۰ ماه گذشته پیشرفت این پروژه ۴۰ تا ۴۵ درصد بوده است
• معاون عمرانی استاندار روز جمعه با تأیید مشکلات مالی این پروژه به «پیام ما» گفت که در صورت تأمین منابع مالی، زیرگذر آزادی تا پایان سال افتتاح می شود

این قرارگاه مدتزمان اجرای آن ۲۴ ماه ذکر شده بود اما هر بار مدتزمان اجرای پروژه تغییر می کرد. علی بابایی شهردار کرمان در اولین روزهای آغاز عملیات اجرایی به ما گفت که سعی می شود این پروژه ۲۰ ماهه (خرداد ۹۶) به پایان برسد.
صفحه ۲

استاندار کرمان در حالی از پایان پروژه میدان آزادی در ۲۲ بهمن سال جاری خبر داد که طبق گفته معاون عمرانی استاندار و فرمانده قرارگاه خاتم این پروژه با مشکلات مالی روبرو است. ۱۱ مهرماه سال گذشته بود که پروژه زیرگذر آزادی توسط قرارگاه خاتم‌الانبیاء آغاز شد. اگرچه در قرارداد شهرداری کرمان و



در آیین افتتاح فاز دوم بیمارستان نوریه کرمان عنوان شد

«نوریه» بهترین مرکز درمانی جنوب شرق می شود

به پهنانه گذشت اولیای دم در پای
چوبه دار در زندان مرکزی کرمان
بخشش شیرینی
که به همه هدیه
نمی شود
صفحه ۲

مدیرکل امور مالیاتی:
مالیات
می تواند جایگزین
درآمدهای نفتی
شود
صفحه ۲

برگزاری همایش «همووینز لاس» (مراقبت خون)
توسط سازمان انتقال خون استان کرمان
قطره های
زندگی بخش
صفحه ۵

فرماندار جیرفت:
سهم جیرفت در
اعتبارات ارزش افزوده
دهبایری ها نسبت به
سایر شهرستان ها
پایین است
صفحه ۳



روایت «پیام ما» از یک دندانسازی که
با گذشت نیم قرن از فوت صاحبش
همچنان فعال است



رئیس کل دادگستری:
احیای حقوق شهروندی از
مأموریت های اساسی قوه
قضائیه است
صفحه ۲

WWW.KERMANENO.IR

دریچه ای از کرمان به سراسر جهان



پایگاه خبری کرمان نو

سرمدبیر: نکیسا خدیشی

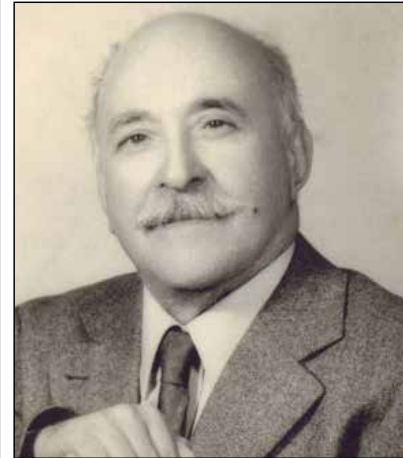
کرمان نو
اولین پایگاه خبری استان
با آژانس اختصاصی عکس

Telegram: kermane_no
Instagram: kermane.no
YouTube: kermane_no

Twitter: kermane_no
Facebook: kermaneno

«کرمان نو» خواب ندارد!

روزگاری که گذشت



عبدالحسین صنعتی زاده بخش صد و سه

اصنعتی زاده تلاش می کند تا از خیالات دوران عاشقی رها شود ... آن قدر این حرف ها غیرعادی و ناراحت کننده بود که نتوانستم لحظه ای تامل نمایم.

نه از قد و بالای او خوشم می آمد و نه حاضر بودم حرف های بی سر و ته او را بشنوم. صدایی شنیدم که می گفت: «دل بزد بود هر آن که از دیده برفت.» از صدای پای دوستم به خود آمدم. چشمانم را گشودم و چندین دفعه همین فرد شعر را بر زبان آوردم. آری (دل بزد بود هر آن که از دیده برفت.) می گویند هراسانی که در این عالم زندگی می نماید خواهی نخواهی باید لاف اول یک دفعه مزه عشق و عاشقی را بچشد این عشق ورزی و خاطر خواهی چیزی به جز آنچه از خود انسان ناشی می شود نیست.

با این دلیل که چرا بایستی کسی را که هنوز من رؤیت نکرده و سیمای او را ندیده ام تا آن حد مرا شیفته و فریفته سازد و این خود من بودم که کور کورانه دنبال خیال موهومی را گرفته بودم. عوالم جوانی و آرزوهای باطنی فشرده شده و اقتضای سن چنین کشش و توجهی را ایجاب می نماید و می توان آن را به یک قسم خواسته طبیعی تشبیه کرد. اگر خود عاشق همان قسمی که به تدریج دل بستگی پیدا کرده بخواهد می تواند از همان راهی که رفته بازگردد؛ اما گاه می شود که به واسطه چندین پیش آمد غیرانتظار اختیار از کف بیچاره عاشق بیرون می رود. در صورتی که اگر عاشق مانند کسانی که در بیابانی گرفتار گرد باد و توفانی می شوند بر روی زمین بنشینند یا بخواهد تا هوا آرام گردد. هر چند توفان سهمگین باشد می گذرد و عاقبت روزنه امید نمودار می گردد.

خوشبختانه همان قسمی که قبل از این نوشتن در عالم خیال از شدت گرفتاری کاستم. به نوعی که روز بعد به تهران مراجعت کرده و چنان به کسب و کار و نوشتن نامه های مختلف تجارتی به این و آن خود را سرگرم و مشغول ساختم که چون غروب شد کلامت از روزهای قبل تخفیف یافته بود و هر موقع باز فیل خیال به یاد هندوستان می افتاد با بیچاندین پیچ و مهره ای خیالات خود را به جاهای دیگر متوجه می ساختم. پس از چند ماه کارم به جایی رسید که هر گونه فکری در دماغم متصور می گشت به جز خیال (هم) و خاطر خواهی.

روزی که برای مشرف شدن به حضرت عبدالعظیم از سرچشمه عبور می کردم چشمم به بساط مسمار خورده فروشی که در پهلو خیابان بساطش از پهن کرده بود افتاد و در میان آن خورده ریزهای مختلف چند عکس را به معرض فروش گذارده بود. یکی از آن عکس ها مورد توجه من قرار گرفت و آن را به قیمت نزدی خریدم. مدتی به تماشای آن سرگرم شدم. این عکس یکی از مجالس روضه خوانی را نشان می دهد و چنان خانم ها در زیرچادر و نقاب خود را پوشانیده و نشسته اند که مجال است درمیان صدها نفرشان کسی بتواند تشخیص دهد که از این عده کثیر کدام شان پیریزد و کدامشان جوان یا کدام شان سیاه حبشی و یا از نژاد سفید پوستان!

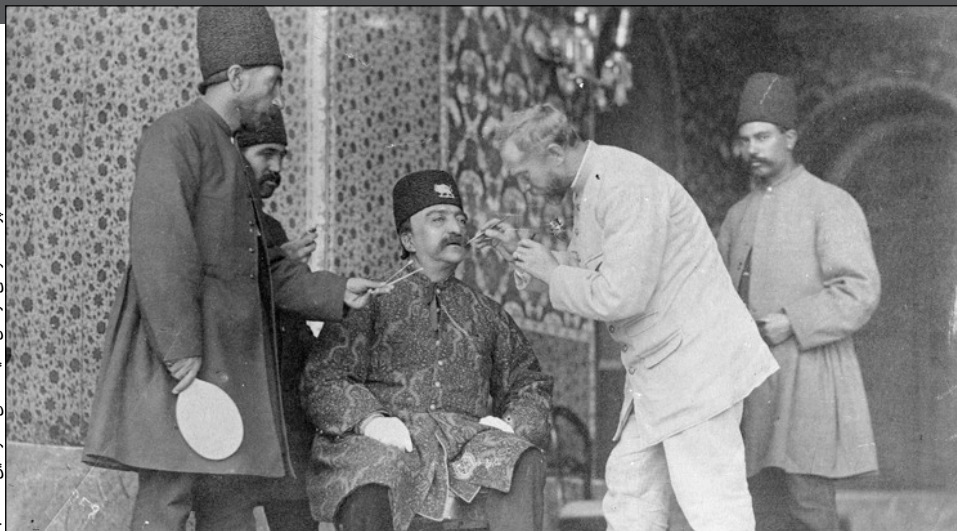
این عکس را چندین ساعت از آن لحظه ای که در ترن کلخنه دودی شرکت بلژیکی نشستم تا مراجعت به تهران در دست داشتم و با خود می گفتم تو چگونه می توانی در میان این همه قید و بند عادت و رسوم زنی را که می خواهی پیدا کنی. در پهلویم شیخی با لباس های پاک و پاکیزه و عباي نائینی نشسته و با تسبیحی که در دست داشت بازی می کرد و گاهی از دریچه واگن به سبزه زار و در و دشت و کوه و هامون می نگریست و چنان خود را گرفته بود که گویی می خواهد بگوید همه این ها چون انگشتی در دست او است و به زبان بی زبانی می خواست به همه بفهماند که تنها اوست که راه را یافته و به مقصود رسیده دیگران همه در گمراهی اند.

گاهی هم از زیر چشم به عکسی که در دستم بود نگاه می کرد چون شنیده بودم که این دسته از هر کسی در امر ازدواج و زناشویی بیشتر از سایرین تجربه و اطلاعات دارند، خواستم به هر بهانه ای شده با او سر حرف را باز کرده و کسب اطلاعاتی نمایم. سپس عکس را به جلو او برده گفتم بد عکسی نیست.

دندانپزشکی و دندانسازی در ایران تا زمان ناصرالدین شاه قاجار به عنوان یک حرفه تخصصی مطرح نبود تا اینکه وی در سفر دوم خود به فرنگ اولین متخصص دندان پزشکی و دندانساز را به ایران آورد.

دندان پزشکی و کشیدن دندان در ایران نیز مانند دیگر کشورها در ابتدا به دست دلاک ها انجام می گرفت که علاوه بر این به شکسته بندی، حجامت و بعضا آرایشگری نیز می پرداختند. روندی که تا عصر ناصرالدین شاه قاجار ادامه داشت.

عبدالله مستوفی در کتاب خود درباره تاریخ اجتماعی و اداری عصر قاجار با اشاره به نبود دندانساز و دندان پزشکی در ایران هیچ نموده. طبیب به معالجه دندان درمی آید و دندان پزشکی مخصوص ناصرالدین شاه می شود. خبر ورود دندانپزشک جدید به ایران

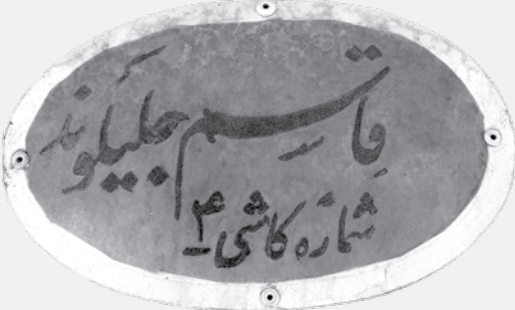


تاریخچه دندان پزشکی و دندان سازی در ایران

طیبیب، سلمانی ها، به این کار می پرداختند. ناصرالدین شاه در سفر دوم خود به فرنگ، یک نفر دندانساز هم به ایران آورد و پس از چندی دکتر «هبت» جانشین او شد. ولی عامه مردم، هنوز به گذاشتن دندان عاریه عادت نداشتند و حتی از اعیان هم کسی رجوعی به این دکتر نمی کرد. سلمانی ها همچنان به دندان کشی خود مشغول و با کلبتین های ساخت اصفهان کار خود را بدون هیچ تزیینی انجام می دادند و بعضی از آن ها واقعا زبردست بودند.

بعد از دکتر «هبت» که به علت کهنلت سن ایران را ترک می کند، دندان پرشک دیگری به نام «موسیو پلو» در سال ۱۲۸۶ ق. به استخدام دولت درمی آید و دندان پزشکی مخصوص ناصرالدین شاه می شود. خبر ورود دندانپزشک جدید به ایران

روایت «پیام ما» از یک دندانسازی که با گذشت نیم قرن از فوت صاحبش همچنان فعال است



یاسر سیستانی نژاد

باز هم کوجه «سنگاب چوبی» واقع در بازار سرپوشیده کرمان و باز هم همنشین با زنی که «مادربزرگ بودن» عجیب به او می آید. اصلاً شوهرش و تلاش و کوشش او برای هر چه بانشاط نگه داشتن فرزندان خواهر و برادرش از نکات جالب و قابل توجه رفتارهای او بود. امروز در صفحه «کرمون» با این بانوی دندانساز همراه هستیم.

مردم نزد دندان ساز یهودی نمی رفتند در کرمان قدیم چهار دندانساز کار می کردند. یکی شوهر خودم «قاسم خان جلیوند» بود. «شفناخش» و «شفنازند» هم دیگر دندانساز های کرمان بودند. یک دندانساز یهودی مشهور به «هارون یهودی» بود که مسلمانان کرمان قدیم به خاطر اعتقادات مذهبی نزد او نمی رفتند. الان که این مسایل حل شده است.

راضی نشدم که پلاک قاسم خان پایین بیاید من دندانسازی را نزد شوهرم یاد گرفتم. بیست سال با قاسم خان جلیوند زندگی کردم تا این که در سال ۱۳۴۶ فوت کرد. بعد از فوت قاسم خان راضی نشدم که پلاک (تابلو) از روی در خانه پایین بیاید. به همین دلیل کار دندانسازی را به تنهایی ادامه دادم. الان هم کار کنم مریض می شوم. بچه هم نداشتم. بعد از مرگ شوهرم، خواهرم را بزرگ کردم. بچه های خواهرم را بزرگ کردم. چهار بچه یتیم برادرم را بزرگ کردم. عروس و داماد شده اند. دانشگاه رفته اند و تحصیلات عالیه دارند. الان هم همه امیدشان من هستم.

قانون اجازه عقد نمی داد شوهرم خیلی از خودم بزرگ تر بود. وقتی که به خواستگاری من آمد سن و سالی از او گذشته بود در حالی که من فقط سیزده سال وشش ماه سن داشتم. یادم است که قانون، اجازه عقد نمی داد. می گفتند باید چهارده سال تمام باشد. خلاصه به خاطر این که محضر دار آشنا بود، عقد را جاری کردند و ما زن و شوهر شدیم. در طول بیست سالی هم که زن قاسم خان بودم هیچ بدی از او ندیدم. مرد خوب و مؤمنی بود. برای من هم پدر بود و هم شوهر. بارها با قاسم خان به مشهد و کربلا رفتم. هر ماه مبارک رمضان به مشهد می رفتم. خیلی خوش می گذشت.

هیچ وقت پس انداز نمی کنم بیش تر از ۷۰ سال است که به کار دندانسازی مشغول هستم. هیچ وقت بدون ... و بسم ... کار نمی کنم. همیشه برای مشتریام دعا می کنم. بیش تر مشتری های من فقیر هستند. از همه جا که در می



خانه را دانگ دانگ از ورثه خریدم

کارم را خیلی دوست دارم. کار بسیار سختی است؛ اما من به خاطر شوهرم سختی های کار را به جان می خرم. تا زنده ام نمی خواهم که پلاک او از در این خانه پایین بیاید و درب خانه اش بسته شود. من برای این که اسم قاسم خان زنده بماند، این خانه را به بدبختی و دانگ دانگ از دیگر ورثه خریداری کرده ام. قاسم خان خواهر و برادر نداشت. برای همین پسر عموا و پسرخاله ها ورثه او شده بودند. اگر تلاش نکرده بودم این خانه همان پنجاه سال پیش تقسیم می شد و از بین می رفت. اما هر طور که بود نگذاشتم این اتفاق بیفتد.

قاسم خان همیشه مواظب من است. بارها و بارها او را خواب دیده ام که توی همین راهرو ایستاده است. همیشه هم تعارف می کنم که بیاید داخل؛ اما می گویند: «من نه می خواهم مواظب تو باشم.» هر ساله از روز هفتم تا هفدهم ماه محرم مراسم عزاداری و روضه خوانی دارم. این روضه خوانی هم به نیابت از قاسم خان است.

چراغ فریموس: اولین اجاق خوراکی است که با سوخت نفت فشرده شده کار می کند. این اجاق در قرن نوزدهم میلادی توسط یک مکانیک سوئدی ساخته شد. پریموس یک تلمبه دارد که به وسیله آن، فشار نفت داخل مخزن بیش تر می شود. هر چه تلمبه بیش تری زده شود، فشار درون مخزن بیشتر و شعله بزرگتر می شود.



کرمون و گرمونی ها، را دریابیم

خوانندگان و علاقه مندان صفحه «کرمون» گرمونی های قدیمی که در مشاغل مختلف فعال بوده یا هستند را به ما معرفی کنید.

شماره تلفن: ۳۲۴۷۱۳۹۰ از ساعت ۱۱ تا ۱۸

تلگرام @sistaninejad y.sistani@gmail.com

سلامت

بهترین ورزش ها برای داشتن روح و روان سالم

تحقیقات به طور قطعی ثابت کرده اند که ورزش نه تنها برای بهبود سلامت جسمی مفید است، بلکه به عنوان نوعی دارو برای بسیاری از چالش های سلامت روان می تواند نقش موثری داشته باشد. ورزش در بهبود انواع مختلف مشکلات روانی تأثیر دارد: ورزش و سلامت روان عمومی: ورزش علاوه بر این که باعث بهبود خلق و خوی می شود، بر کاهش خشم و احساسات منفی نیز اثر می گذارد. علاوه بر این، انجام فعالیت های ورزشی گروهی حس اعتماد به نفس و احساس تسلط را تقویت می کند. ورزش در افزایش کیفیت خواب و بهبود عملکرد شناختی سالمندان نیز موثر است و مطالعات ثابت کرده اند سالمندانی که بیشتری میزان ورزش های هوازی را انجام می دهند، کمتر به مشکلات زوال

مانند افسردگی شود. ورزش برای رفع هر ۲ نوع اضطراب مفید است. زیرا باعث ترشح هورمون آندورفین در بدن می شود که به بهبود خلق و خو در فرد می انجامد. افرادی که ورزش می کنند نسبت به دیگران ۲۵ درصد کمتر دچار اضطراب می شوند. برای رفع اضطراب روزانه، هر نوع ورزشی مفید است به ویژه اگر شدت آن بیشتر باشد. ورزش و بیش فعالی: اگرچه اختلال کم توجهی - بیش فعالی هیچ نوع درمانی ندارد، اما ورزش می تواند تمرکز شخص را افزایش و تا آرامی فرد را کاهش دهد. ورزش به طور موقت میزان «دوپامین» را بالا می برد و همانند داروهای «رتالین» و «آدرال» نتیجه می دهد. ورزش آن قسمت از مغز را که وظیفه تصمیم گیری دارد، تحریک می کند. ورزش اضطراب ناشی از این اختلال را از



بین می برد.

از دست دادن حافظه/ مشکلات شناختی: ورزش، روند خون رسانی به مغز را افزایش می دهد. به طور کلی ورزش در بهبود عملکرد مغز نقش موثری دارد به ویژه در قسمت هایی که مرتبط با

حافظه است. نتایج بررسی ها نشان داد، افرادی که ورزش می کنند در تست های حافظه، توجه، تصمیم گیری و برنامه ریزی نمرات بالاتری می گیرند. مشکلات خواب: ورزش کردن همانند مصرف قرص خواب، موثر

برگزاری همایش «هموویژانس» (مراقبت خون) توسط سازمان انتقال خون استان کرمان

قطره های زندگی بخش

سلامت گیرنده خون

مدیرکل سازمان انتقال خون با بیان اینکه ۵۰ درصد فرایند انتقال خون مربوط به سازمان و ۵۰ درصد مربوط به مراکز درمانی است اظهار امیدواری کرد که مراکز درمانی با ارسال گزارش های ناشی از عوارض تزریق خون و فرآورده های آن همکاری لازم را با سازمان انتقال خون داشته باشند.

مهدی زاده در ادامه بیان کرد: «هموویژانس در سازمان انتقال خون از لحظه ای که فرد برای اهدا خون به سازمان مراجعه می کند، آغاز می شود. به طور مثال در سازمان یک سری تابلوهایی نصب شده است که از فرد داوطلب اهدا خون خواسته می شود که این تابلوها را مطالعه کند و ممکن است اطلاعاتی که به این صورت به فرد می رسد، باعث شود که خود فرد از اهدا خون به دلیل اینکه امکان دارد به سلامت گیرنده خون آسیبی برساند، انصراف دهد. بعد از آنکه فرد تابلوها را مطالعه کرد در صورت تمایل به اهدا خون با همراه داشتن کارت ملی می تواند برای ثبت نام به واحد مورد نظر مراجعه کند. سن اهداکننده باید بین ۱۸ تا ۶۰ سال باشد و وزن بالای ۵۰ کیلوگرم داشته باشد و اگر پیش از این اهدا خون داشته است از آن زمان برای خانم ها ۴ ماه و برای آقایان ۳ ماه گذشته باشد.

تصمیم برای اهدا خون

بعد از ثبت نام اهداکننده به پزشک مرکز ارجاع داده می شود و مورد غربال گیری قرار می گیرد این غربال گیری که توسط پزشکان آموزش دیده مرکز انجام می شود، اهمیت بالایی دارد. در صورت تأیید فرد وارد سالن خون گیری شده و تحت شرایط کامل بهداشتی و استاندارد بعد از چک کردن مجدد هویت فرد، خون اهدا می شود. ممکن است موضوعی باشد که فرد به دلایلی تمایل به بیان آن را به پزشک نداشته باشد بعد از اهدا، اهداکننده در انتها می تواند با پر کردن فرم خاصی اعلام کند که مایل به مصرف خون خود نیست و خون از چرخه حذف شود. حتی اگر هم بعد از چند ساعت از اهدا خون فرد تصمیم خود را برای مصرف خون اهدایی اش تغییر دهد، می تواند با تلفن هایی که در دسترس اهداکنندگان قرار گرفته است تماس گرفته و تصمیم جدید خود را بیان کند. همه ای این مراحل به دلیل این است که مراقبت از دریافت کننده های خون به حداکثر برسد.

بعد از آن خون برای فرآورده گیری وهم چنین بررسی های عفونی به قسمت های مختلف فرستاده می شود و تا این زمان فقط سازمان انتقال خون دخیل بوده است از زمانی که مراکز درمانی درخواست خون می دهند آن ها هم در این بحث نقش خواهند داشت. «دکتر مهدی زاده» بیان کرد که در همه ای مراکز درمانی پزشک ارشد «هموویژانس» وجود دارد تا مراقبت



تجمه سعیدی

سازمان انتقال خون استان کرمان همایشی در تاریخ شنبه ۲ مردادماه باهدف آشنایی و معرفی کامل سیستم «هموویژانس» خون و فرآورده های خونی در سالن آموزش های مداوم جامعه پزشکی برگزار کرد. در این همایش به منظور اطلاع رسانی و بالا بردن سطح کیفیت خدمات درمانی در حوزه ای انتقال خون از کادر درمانی و پزشکان مراکز درمانی استان دعوت بعمل آمده بود.

مراقبت از خون

در ابتدای همایش دکتر «مهدی زاده» مدیرکل سازمان انتقال خون استان کرمان ضمن خیرمقدم به مهمانان بیان کرد که سازمان انتقال خون استان میزبان کنفرانس یک روزه «هموویژانس» است و با توجه به اهمیتی که خون و مراقبت های خونی در فرآیند درمان دارد از طرف سازمان انتقال خون تصمیم گرفته شده است که هرسال یک کنفرانس در این رابطه به منظور ارتقا کیفیت و ارائه خدمات بهتر برگزار شود. دکتر «مهدی زاده» مفهوم هموویژانس را مراقبت از خون دانست و به صورت دقیق تر آن را مراقبت از دریافت کننده فرآورده های خونی در مقابل عوارض ناخواسته ناشی از تزریق خون تعریف کرد و یادآور شد: «این سیستم حدود ده سال است که در مراکز درمانی کشور مستقر شده است ولی متأسفانه هدف آن که ثبت و گزارش عوارض ناشی از دریافت خون به نحوی که این گزارش ها به سازمان انتقال خون ارسال شود و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و اقدامات اصلاحی جهت جلوگیری از وقوع مجدد آن ها انجام شود، به صورت کامل محقق نشده است. گزارش ها راسالی از طرف مراکز درمانی کمتر از استانداردهای جهانی است.»

سلامت

کم خونی ارثی

در کودکان از اصطلاح کم خونی ارثی که از یک یا هر دو والد به ارث می رسد و به جز تحت نظر گرفتن توسط پزشک، اقدام دیگری لازم ندارد، استفاده کرد. این بیماری پس از تشخیص توسط متخصص خون شناسی حتماً باید از کم خونی فقر آهن افتراق داده شود.

اطلاعات رسانی «ناصحیح»

این استانداردها با بیان اینکه در بسیاری از موارد به علت اطلاع رسانی ناصحیح، کم خونی ارثی و فقر آهن به صورت توأم و یکجا در بیمار دیده می شود. این بیماری پس از تشخیص توسط متخصص خون شناسی حتماً باید از کم خونی فقر آهن افتراق داده شود.



افزود: به هیچ وجه شیرخواران مبتلا به کم خونی ارثی، دچار اضافه بار آهن نمی شوند و هیچ کدام از خصوصیات مبتلایان به نوع ماژور کم خونی ارثی که در جامعه به فراوانی وجود دارد در این افراد وجود نداشته و در طول عمر بروز نخواهد کرد. او در پایان تأکید کرد: نباید با به کار بردن لفظ تالاسمی برای کم خونی ارثی، موجب تشویش اذهان عمومی شویم و پادمان نرود که تالاسمی میثور نیاز به مراجعات متعدد و مراقبت های دائم نداشته و نباید با اقدامات اضافی، زندگی را به کام عزیزانمان و خانواده آن ها تلخ کنیم و همچنین هزینه های اضافی را متوجه جامعه و سیستم بهداشتی - درمانی کنیم.

در صورت خونریزی های مکرر بینی چه باید کرد؟

خونریزی از رگ های بینی یک عارضه شایع است و مهمترین علت آن خشکی پوشش داخلی بینی و دست کاری بینی است. علل دیگر کمتر شایع خونریزی بینی شامل ضربه خوردن بینی، سرماخوردگی و آلرژی است. تقریباً تمام انواع خونریزی بینی در داخل خانه قابل توقف است. در غیر این صورت باید با پزشک تان در تماس باشید بخصوص اگر مقادیر زیادی خون از دست داده اید و احساس ضعف یا سرگیجه می کنید. اگر اسپرین مصرف می کنید، آن را حتماً به اطلاع پزشک تان برسانید.

علل خونریزی بینی

علل خونریزی بینی را در اغلب موارد نمی توان تعیین کرد. با این حال بچه ها ممکن است اشیای کوچکی را به داخل بینی خود فرو برند و این کار باعث خونریزی بینی شود. خونریزی بینی در افراد مسن تر ممکن است به علت تصلب شریان، عفونت، فشار خون بالا و اختلال در لخته شدن خون باشد، یا ممکن است داروهایی مانند آسپرین، وارفارین، مصرف کنند که مانع لخته شدن خون می شود. در این صورت حتی یک صدمه کوچک به بینی باعث خونریزی قابل توجهی می شود. ماندن در هوای گرم و خشک خانه نیز منجر به تغییراتی در بینی شده و آن را مستعد ابتلا به خونریزی می کند.

عوامل زیر افراد را بیشتر مستعد خونریزی بینی می کند:

عفونت آلرژی، فشار خون بالا، استفاده از داروهای رقیق کننده خون، سوء مصرف الکل علل کمتر شایع عبارتند از: تومورها و تغییرات هورمونی در دوران بارداری

چطور می توان خونریزی بینی را متوقف کرد؟

در بسیاری از افراد خونریزی بینی می تواند بدون نیاز به درمان توسط یک پزشک برطرف شود. توصیه های اولیه به افراد برای خونریزی بینی از این قرار است:

وضعیت نشستن نقش مهمی در متوقف کردن خون دماغ ایفا می کند. اولین چیزی که در این موقع باید انجام دهید این است که با آرامش بنشینید. سر تان را به عقب نگه ندارید زیرا خون به حلقتان وارد می شود. با دهان نفس بکشید.

دو طرف بینی را با انگشتان شست و اشاره به مدت ۱۰ دقیقه محکم نگه دارید. این کار باعث می شود خونریزی در منطقه آسیب دیده کم شود. از فشار بیش از حد به طوری که باعث ناراحتی شود اجتناب کنید. پس از ۱۰ دقیقه دستتان را بردارید تا ببینید وضعیت خونریزی به چه صورت است. اگر خونریزی همچنان ادامه دارد، همان کار را به مدت ۱۰ دقیقه دیگر انجام دهید.

بخش می تواند بهترین راه در کنترل خون باشد. یخ رگ های خونی را منقبض می کند و التهاب آنها را کم می کند. یک کمپرس سرد با چند یخ خرد شده در یک کیسه پلاستیکی آماده کنید و دور آن را یک حوله قرار دهید. شما می توانید این کمپرس را روی لبه های بینی خود قرار دهید و آنقدر نگه دارید تا خونریزی متوقف شود.

یکی دیگر از درمان های خانگی استفاده از سرکه است، به این صورت که یک تکه پنبه را با سرکه سفید آغشته کنید و در محل سوراخ بینی به مدت ده دقیقه قرار دهید. ماده اسیدی در سرکه کمک می کند تا عروق خونی منقبض شود و در نتیجه خونریزی متوقف شود.

برای جلوگیری از تجربه دوباره خونریزی از بینی این راهکارها را امتحان کنید:

از بلند کردن اجسام سنگین بپرهیزید، سعی کنید سر خود را بالاتر از سطح قلب نگه دارید، سیگار نکشید، یک رژیم غذایی نرم و سرد داشته باشید، از مصرف غذاهای داغ برای ۲۴ ساعت پرهیز کنید.

خونریزی های مکرر

اگر خونریزی از بینی ۴ بار یا بیشتر در هفته باشد ، باید علت آن توسط پزشک بررسی شود. عوامل بسیاری ممکن است باعث خونریزی مکرر شود از جمله طریقت کم محیط، آلرژی مزمن، مشکلات جسمی که لخته شدن طبیعی خون را تحت تأثیر قرار می دهند، وجود یک مشکل ساختاری در بینی، عروق خونی غیر طبیعی در بینی، پولیپ یا تومور در بینی یا سینوس ها، استفاده از داروهای مکمل یا جایگزین مانند ویتامین E است. ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد. با پزشک یا مراقبان اورژانس و کمک های اولیه تماس بگیرید اگر:

خونریزی نمی تواند متوقف شود، خونریزی است، و حجم زیادی خون از دست رفته است، احساس ضعف می کنید، خونریزی منجر به از دست دادن بسیاری یا تاری دید شده است، خونریزی یا تب یا سردرد همراه است.

داستانک

تاریک روشن صبح است

مینا کوزری

چیزی راه گلویم را بسته که نفس کشیدن را برایم سخت میکند. صداهای عجیبی در فضا پراکنده شده، صداهایی که بعد مسافتشان قابل تشخیص نیست، حتی تشخیص اینکه دقیقا در کدام نقطه ایستاده‌ای دشوار است، مه غلیظی در هوا پراکنده شده، صدای سوت قطار از سمت راست بگوش می رسد، سرم را به سمت راست می چرخانم، جمعیتی عزادار، تابوتی سیاه رنگ را با خود حمل کرده و مرثیه می خوانند، صدای آرایه از سمت چپ بگوش می رسد، سرم را به سمت چپ می چرخانم، گروهی با لباس های شب سیاه و ماسک های رنگی به نمایش تئاتر پرداخته اند و می بینمش که با روسری و لباس سفید میان جمعیت ایستاده است، به محض اینکه چشمش به من می افتد راهش را کج می کند و دور می شود

هر دو دستم را بالای می آورم و در هوا تکان می دهم و صدایش میکنم
□ مامان!!! مامان!!!
اما او به راه خود ادامه می دهد و صدایم را نمی شنود
□ مامان!!! مامان!!! صبر کن. مرا جا گذاشتی
صدایم را نمی شنود، به سمت او میدوم اما مه آنقدر غلیظ است که نمی گذارد جلوی پایم را ببینم
□ مامان!!! مامان!!! با توام، صبر کن مرا جا گذاشتی
ناگهان پایم به چیزی در تاریکی گیر میکند و زمین می خورم، مامان بر می گردد و با نگرانی نگاهم می کند.
□ مامان دستم را بگیر بلندم کن
و با صدایی که در میان مه و تاریکی، هی دور و دور تر می شود میگوید، امروز نه دخترم، شاید فردا، شاید هم یک روز دیگر همانطور که روی زانوهایم افتاده ام دست هایم را ملتمسانه به سمتش دراز می کنم و صدایش می کنم
□ مامان!!! مامان!!! خواهش می کنم صبر کن
مامان هی دور و دورتر می شود و تاریکی و غبار نزدیکتر چشمانم را باز میکند، دور و برم پر است از لوله ها و دستگاه هایی که وسطشان زندانی شده ام.
آخرین تصویری که بیاد دارم نور چراغ اتومبیلی بود که از روبرو می آمد و آخرین صدا، صدای بوق ممتد اتومبیل و مامان... مامان که پانزده سال از مرگش می گذرد و حالا باید استخوان هایش هم در قبر پوسیده شده باشد.

عکس نوشت

خواهش بزرگی ست
دلنگ نبودن در کوچ
و آرزوی زیبایی ست، بازگشت..

عکس: آیدا گوهریان



خبر آخر

علی یزدان پناه شهردار راور شد

حبیب رحمانی - راور: روز گذشته علی یزدان پناه به عنوان شهردار راور معرفی شد. وی اصالتاً راور بوده و ۲۲ سال سابقه کار در شهرداری های مختلف شهر های استان کرمان را در کارنامه خود دارد. خبر تکمیلی مراسم تودیع و معارفه فردا در «پیام ما» منتشر خواهد شد.



ویژه

کرمان کنسرت

وب سایت کرمان کنسرت اولین و تنها مرجع فروش الکترونیکی بلیط با امکان انتخاب صندلی در استان کرمان است. کرمان کنسرت آمادگی خود را برای همکاری با برگزار کنندگان کنسرت و سایر رویدادهای فرهنگی و هنری اعلام می دارد. کرمان کنسرت تنها یک مرجع فروش بلیط نیست بلکه می توانید فروش بلیط را در چند نقطه به صورت آنلاین مدیریت کنید.

www.kermanconcert.com
09352520005



اطلاعات

سکه	
طرح جدید	۱۰.۸۵۰.۰۰۰ ریال
طرح قدیم	۱۰.۸۶۰.۰۰۰ ریال
نیم سکه	۵.۴۳۰.۰۰۰ ریال
ربع سکه	۲.۷۹۰.۰۰۰ ریال
یک گرمی	۱.۸۰۰.۰۰۰ ریال
طلا	
هر گرم طلای ۱۸ عیار	۱.۱۰۸.۲۲۰ ریال
هر گرم طلای ۲۴ عیار	۱.۴۷۷.۵۲۰ ریال
ارز	
دلار آمریکا	۳۵.۱۴۴ ریال
یورو	۳۸.۸۱۰ ریال
درهم امارت	۹.۶۱۰ ریال
یوان	۵.۳۶۰ ریال
پوند	۴۶.۵۵۰ ریال
خودرو	
سمند LX	۲۹.۸۴۴.۰۰۰ تومان
رانا LX	۳۳.۳۸۲.۰۰۰ تومان
سوزوکی وینتارا	۱۲۵.۰۱۱.۰۰۰ تومان
سایبا ۱۱۱ SE	۲۰.۲۷۰.۰۰۰ تومان
کیا سراتو دنده ای	۷۵.۸۰۰.۰۰۰ تومان
برلیانس H230	۳۸.۰۱۰.۰۰۰ تومان
لیفان X60	۶۱.۱۰۰.۰۰۰ تومان
چک S5	۷۷.۹۰۰.۰۰۰ تومان
۵۵۰ MVM	۴۹.۳۱۰.۰۰۰ تومان
آب و هوای کرمان	
امروز	۲۱ تا ۲۹ / آفتابی
فردا	۲۱ تا ۲۹ / آفتابی

دیدبان نت نماینده انحصاری آسان پرداخت در استان کرمان
Exclusive Representative Of ASAN PARDAKHT in Kerman
DIDHEBANNET MODEM FREE GUARANTEE
تلفن پرداخت ASAN PARDAKHT
بتم ویژه مقاضیان کمرت خوان (پوز)
سرویس اینترنت رایگان به همراه دستگاه پوز
نصب و راه اندازی بتم در کمتر از ۴۸ ساعت
پشتیبان اختصاصی مناطق و پشتیبان ۲۴ ساعته
Didehban Net
با ما آنلاین زندگی کنید!
۰۳۴-۳۱۲۴۳۰۰۰

بدون پول خدمات خود را معرفی کنید
بدون پول تبلیغ کنید
بدون پول برنده شوید
بدون پول فروش کنید
شرایط ویژه برای ۹۰ روز نخست
با حضور در طرح تبلیغاتی «کرمان تئاتر» تنها در ازای واگذاری کالای خود در روزنامه پیام ما و هفته نامه تجارت شرقی، پایگاه خبری کرمان نو و کانال تلگرام پیام ما هر روز هزاران بار دیده شوید
برای اطلاع از شرایط با کارشناسان ما تماس بگیرید
شماره تماس: ۰۳۴۳۲۴۵۹۰۸ و ۱۱ - ۰۳۴۳۲۴۳۵۹۱۰ تشکری ۰۹۱۳۷۶۴۲۱۰۴ خانم شمس ۰۹۱۹۴۲۵۱۹۷۲

اسپلیت و داکت اسپلیت کم مصرف
TOYO
۰۹۱۳۲۹۵۰۴۵۴
A man is sitting on a chair outdoors, looking towards a large window or screen displaying a landscape.

جشنواره فروش ویژه
فروش پایان یک معامله نیست، بلکه شروع یک تعهد است
انواع دوربین های مدار بسته، دزدگیر و ...
۲ سال گارانتی
www.pnegrp.ir
تلفن: ۳۲۲۵۰۰۵۶ - ۳۲۲۵۱۰۱۳ - ۳۲۲۵۱۰۱۵
پکیج شماره ۱ - full HD - مبلغ ۸۵۰ هزار تومان
پکیج شماره ۲ - full HD - مبلغ ۹۵۰ هزار تومان