روزنامه
سیستان و بلوچستان
یکشنبه ۸ اسفند ۱۳۹۵ . ۲۸ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ . شماره ۷۸۵

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

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
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

وقتی تیغ آرایشگران قانون را می برد

ارباب افضلی- رعایت بهداشت فردی یکی از ضروریات جامعه امروز است که ساماندهی مراکزی به عنوان سالن های آرایش و پیرایش نشان دهنده اهمیت این موضوع است. به همین دلیل کیفیت ارائه خدمات در این اماکن برای شهروندان از اهمیت بسیاری برخوردار است چرا که ارتباط مستقیم با سلامت افراد دارد. همین اهمیت نیز باعث شد تا در چند سال اخیر استفاده از تیغ در آرایشگاه های مردانه و زنانه ممنوع شود اما هنوز هم استفاده از تیغ آن هم در برخی موارد به شکل مشترک برای چند مشتری مشاهده می شود.یکی از شهروندان در این باره می گوید: آخرین باری که برای پیرایش به یکی از آرایشگاه های مردانه مراجعه کردم و منتظر بودم تا نوبتم شود با دقت در کار آرایشگر متوجه شدم برای اصلاح دو مشتری از یک تیغ مشترک استفاده کرد. «مجتبی» ادامه می دهد: این موضوع را که به آرایشگر یادآور شدم گفت: «وقتی هنوز می شود از این تیغ استفاده کرد چرا باید آن را تعویض کنم. ضمن اینکه از زخمی نشدن پوست مشتری قبلی نیز اطمینان دارم. قبل از استفاده هم تیغ را با پنبه آغشته به الکل تمیز می کنم».این مشتری خاطر نشان می کند: پنبه های الکلی که برای تمیز کردن تیغ استفاده می شد نیز از وضعیت بهداشتی مناسبی برخوردار نبود و بعد از استفاده مستقیما روی میز آرایشگاه رها می شد که این امر منجر به جذب میکروب های فراوان به پنبه می شد.یکی دیگر از شهروندان نیز درباره این وضعیت در آرایشگاه های زنانه می گوید: استفاده از وسایل تیز و برنده در آرایشگاه های زنانه بیشتر از مردانه است چرا که علاوه بر تیغ وسایل دیگری مانند موچین، قیچی ابرو و یا وسایل مربوط آرایش ناخن استفاده می شود. خانم مرادی ادامه می دهد: بسیاری از آرایشگران برای ظرافت بیشتر در کار اطراف ابرو را با تیغ تمیز می کنند که به دلیل ظریف و حساس بودن پوست صورت امکان ایجاد زخم در زمان استفاده از تیغ زیاد است. اما با این وجود برخی آرایشگران برای چند مشتری از یک تیغ استفاده می کنند. به همین دلیل همیشه سعی می‌کنم برای استفاده شخصی تیغ و سایر وسایل مورد نیاز را با خود به آرایشگاه ها ببرم.

استفاده از تیغ در آرایشگاه ها ممنوع است

در این رابطه رئیس مرکز بهداشت زاهدان به خبرنگار ما می گوید: براساس قانون استفاده از تیغ در آرایشگاه ها ممنوع است چرا که در سال های گذشته استفاده مشترک از تیغ برای چند نفر در آرایشگاه ها منجر به شیوع بیماری هایی مانند ایدز و هپاتیت شد.«هادی نظری» ادامه می دهد: براساس قانون مصوب در مرکز بهداشت که به اتحادیه آرایشگران نیز ابلاغ شده است در هیچ آرایشگاهی نباید تیغ وجود داشته باشد مگر در صورتی که مشتری شخصا تیغ را برای مصرف شخصی در اختیار آرایشگر قرار دهد و بعد از استفاده نیز آن تیغ معدوم شود.وی با بیان اینکه استفاده از تیغ در آرایشگاه های مردانه و زنانه تخلف محسوب می شود، عنوان کرد: در صورتی که موردی از این تخلف مشاهده شود و از طریق شهروندان به مرکز بهداشت گزارش شود، برخورد با آرایشگاه های متخلف مستقیما از طریق مرکز بهداشت صورت می گیرد و طبق قانون مراحل اخطار، توبیخ، تعطیلی موقت، معرفی به دادگاه و بعضا پلمب مکان بر نوع و دفعات تخلف برای آن آرایشگاه در نظر گرفته می شود.وی خاطر نشان می کند: شهروندان باید بدانند انتقال ویروس ایدز و هپاتیت از طریق بریدگی های جزئی هنگام آرایش مو و ناخن ها انجام می شود و چنانچه تیغ، سوهان، وسایل مانیکور و پدیکور، قیچی و ... آلوده به این ویروس ها باشد و این ویروس ها از طریق یک خراش پوستی به بدن فرد وارد شود، ایدز و هپاتیت جان فرد را تهدید خواهد کرد.وی ادامه می دهد: برخی آرایشگرانی که از سواد چندانی برخوردار نیستند و از اصول بهداشتی بی اطلاع هستند، موجب ایجاد خطر هم برای خود و هم مشتریان می شوند و این در حالی است که یک آرایشگر آگاه می تواند با دیدن لک، خال مشکوک، ریزش مو و تغییرات ناخن ها تا حدودی به وضعیت سلامت مشتری خود پی ببرد.

دکتر نظری راه حل پیشگیری از این بیماری ها در آرایشگاه ها را همراه داشتن وسایل شخصی بهداشتی ذکر کرد و افزود: آرایشگران نیز باید همواره دست های خود را شسته و یا از دستکش استفاده کنند و وسایل مورد استفاده ای را که با پوست و موی افراد در تماس است، به خوبی ضدعفونی کنند. همچنین استفاده از الکل و حرارت را دو روش موثر در ضدعفونی کردن وسایل و لوازم آرایشگاه ها مانند قیچی دانست.وی تصریح می کند: بیماریهای شایعی که از طریق آرایشگاه ها می تواند منتقل شود هپاتیت های B و C است که آمار صحیح و دقیقی از این موضوع در کشور ما در دسترس نیست. چرا که اثبات ابتلا به این بیماری ها از طریق تیغ استفاده شده در آرایشگاه وجود ندارد اما از آنجایی که یکی از راه های ابتلا به این بیماری ها استفاده از تیغ مشترک است می توان با رعایت قانون ممنوعیت استفاده از تیغ از ابتلای افراد به این بیماری کاست.وی ادامه می دهد: زگیل، عفونت های قارچی و باکتریایی دیگر و بعضی بیماریهای واگیر دار، ایجاد حساسیت پوستی به دلیل مواد استفاده شده برای مو، ناخن و یا صورت از دیگر بیماری های شایع در آرایشگاه هاست.رعایت بهداشت، استفاده از وسایل یکبار مصرف، استفاده نکردن از یک پیشبند برای چند نفر، ضد عفونی کردن علمی و درست و دقیق وسایل و مهمتر از همه آموزش بهداشت به آرایشگران و همچنین کنترل بهداشت در آرایشگاه ها از مهمترین عوامل افزایش بهداشت عمومی محسوب می شود.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۳۷	اذان صبح	۰۴:۳۶
۰۵:۵۵	طلوع آفتاب	۵:۵۳
۱۱:۳۹	اذان ظهر	۱۱:۳۹
۱۷:۲۳	غروب آفتاب	۱۷:۲۴
۱۷:۴۰	اذان مغرب	۱۷:۴۱

امروز	زاهدان	فردا
۱۱ ۱۹	۱۱ ۱۸	

۴۰ هزار یتیم در انتظار مهربانی

افضلی- ۴۰ هزار یتیم در استان در آستانه سال جدید در انتظار کمک های مردمی در جشن نیکوکاری هستند.مدیرکل کمیته امداد به خبرنگار ما گفت: به منظور تأمین بخشی از مایحتاج شب عید نیازمندان و محرومان جامعه و گسترش فرهنگ احسان و نیکوکاری در ایام پایانی سال جشن نیکوکاری در روزهای ۱۸ الی ۲۰ اسفند به مدت ۳ روز در سراسر استان برپا می شود.«علیرضا شهرکی اصل» افزود: ۵۷۷ پایگاه ثابت و سیار در استان در روستاها، مساجد، مدارس، پایگاه های مقاومت بسیج، میعادگاه های نماز جمعه و معابر عمومی برای دریافت کمک های نقدی و غیرنقدی مردم پیش بینی شده است. وی تصریح کرد: کمک های جمع آوری شده در هر شهرستان در همان روز براساس نیازسنجی انجام شده به مددجویان و نیازمندان تحویل داده خواهد شد. کمک های مالی نیز با ورود به سیستم مالی کمیته امداد مستقیماً به حساب مددجویان واریز خواهد شد.وی با بیان این که سال گذشته کمک های نقدی و غیرنقدی جمع آوری شده از پایگاه های جشن نیکوکاری بیش از ۲۹ میلیارد ریال بوده است، تصریح کرد: کمک های جمع آوری شده از جشن نیکوکاری در سراسر استان بین ۴۰ هزار یتیم و ۵۸ هزار زن بی سرپرست و سایر نیازمندان توزیع می شود. وی افزود: به منظور همکاری و تعامل دستگاه های دولتی، اتحادیه ها و اصناف، مدیران بانک های عامل، مدیرکل سازمان ها و بسیج سازندگی در راستای استفاده از ظرفیت و توانایی امکانات مجموعه های مختلف برای یاری رساندن به خانواده های نیازمند جلسات متعددی برگزار شد. همچنین باتعاملات برقرار شده با آموزش و پرورش هر مدرسه به عنوان یک پایگاه نیکوکاری تعریف شده است.

سنگ صبور

سادیسم

همسرم گاهی بی دلیل رفتارهای پرخاشگرانه دارد و بعد از پشیمانی عنوان می کند که دست خودش نیست. لطفا علایم سادیسم را توضیح دهید و راهنمایی کنید در صورتی که کسی به آن مبتلا باشد راه درمان چیست؟

مریم کهتری، مشاور و روانشناس: سادیسم عبارت است از علاقه به آزار رساندن دیگران به صورت جسمی، روانی و جنسی، طوری که این آزار رساندن موجب لذت و آرامش فرد آزار رسان شود. افراد دارای شخصیت سادیسمی رفتار ظالمانه ای دارند که به کرار در رفتار آنها دیده می شود. سادیسم می تواند شامل ظلم و ستم عاطفی، با استفاده از ترس، و اشتغال ذهنی همراه با خشونت باشد. این اختلال معمولا با مشاوره و روان درمانی درمان می شود تا به فرد کمک شود رفتارهایش را تغییر دهد. داروها ممکن است به کاهش احساس اجباری که فرد مبتلا برای انجام آن رفتارها تجربه می کند، کمک کند و میزان تخیلات و رفتارهای انحرافی را کاهش دهد. اختلالات نوروتیک اشاره به بیماری هایی دارد که فرد از وجود آن، رنج می برد. با این وجود شاید بتوان سادیسم را نوعی اختلال شخصیتی دانست نه سایکوز. چون در بسیاری از موارد فرد ممکن است از حالات موجود در رنج باشد اما راهی برای درمان نداشته باشد. البته میزان و شدت علائم در دسته بندی این اختلال در گروه سایکوز یا نوروز یا اختلال شخصیت موثر است و شاید بتوان آنها را روان نژند دانست این اشخاص ممکن است بدانند که رفتارشان نابهنجار است، اما قادر به تغییر آن نیستند. آنها دچار توهم و هذیان نیستند اما در اکثر آنها، عاداتی مثل خشم سرکوب شده، وابستگی به دیگران، جلب توجه، احساس حقارت و گناه و اضطراب و ترس به چشم می خورد که خودِ این علائم سبب ناسازگاری فرد با جامعه است.

پزشک خانواده

مصرف دارو برای افزایش قد

دختری ۱۷ ساله با قد ۱۵۵ سانتی متر هستم. لطفاً راهنمایی کنید آیا مصرف قرص آرژینین در افزایش رشد و قد مؤثر است؟

نفیسه آیت الهی، پزشک عمومی: ورزشکاران آرژینین را به طور وسیع به عنوان یک ماده محرک آزاد کردن هورمون رشد مصرف می کنند که سودمندی آن در حال حاضر مورد بحث و اختلاف است. هیچ کس تاکنون به طور قطع ثابت نکرده است که مصرف این داروها در افزایش رشد هورمون و تاثیر آنابولیک یا بافت ساز تاثیر قابل توجهی داشته باشد. در افراد چاق استفاده از آرژینین به عنوان آنابولیک آن قدر همگانی شده که مقادیر بالای آن اغلب باعث بروز مسمومیت با آمونیاک در بدن می شود. آمونیاک بر اثر تشکیل اوره ناشی ازمصرف پروتئین یا آمینو اسید اضافه ایجاد می شود. در این حالت رژیم کم پروتئین همراه با مصرف آب فراوان توصیه می شود. به هر حال باید بدانید مکمل ها کوتاه اثر و دارای عوارض جانبی بسیار هستند. ممکن است به ظاهر در افزایش یا کاهش وزن موثر باشند اما به محض قطع کردن آنها وضعیت دوباره به حالت قبل باز می شود. با آنکه بسیاری از طرفداران استفاده از مکمل های آرژنین ادعا می کنند که این آمینو اسید فواید بسیاری در رشد عضلات دارد اما در مصرف آن باید احتیاط کرد . برای افزایش هورمون رشد داشتن خواب کافی، استفاده از ۶ وعده غذایی به جای ۳ وعده، ورزش کردن، استفاده از مواد غذایی غنی از کلسیم مانند شیر ولبنیات و کاهش استرس مهم است. پروتئین یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قدی است. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند.

نیکوکاری

نهنگ گوژپشت در ساحل رمین چابهاربه گل نشست

ارباب افضلی- لاشه یک نهنگ گوژپشت در سواحل چابهار به گل نشست.رئیس اداره محیط زیست چابهار درباره جزئیات تلف شدن این جانور به خبرنگار ما گفت: لاشه این نهنگ به وسیله صیادان و مردم محلی در سواحل مشاهده شد و پس از آن نیروهای یگان حفاظت محیط‌زیست در جریان وقوع اتفاق قرار گرفته و برای بررسی وارد عمل شدند.

«اشرفعلی حسینی» ادامه داد: از مرگ این جانور یک ماه می‌گذرد و آن طور که کارشناسان می‌گویند بر اثر صید اشتباه این نهنگ و چند قطعه لاک‌پشت در تور صیادان گرفتار شده و پس از آن صیادان جانور را در دریا رها کرده‌اند. اما پیش از رها شدن، نهنگ تلف شده بود و حال با گذشت یک ماه از این اتفاق لاشه حیوان به ساحل رسیده است.وی درباره علت اصلی به گل نشستن این جانور، گفت: بررسی‌های دقیق تر کارشناسان محیط‌زیست روی لاشه این نهنگ که همچنان در ساحل دریای عمان نگهداری می‌شود، ادامه دارد اما تا این لحظه علت اصلی مرگ فعالیت‌های صیادی اعلام نشده است.وی با بیان این که مشاهده صحنه به گل نشستن نهنگ گوژپشت در ساحل دریای عمان و به طور خاص سواحل چابهار، برای نخستین بار است که رخ داده افزود: پیش از بروز چنین اتفاقاتی در سواحل دریای عمان سابقه نداشت و می‌توان گفت سواحل دریای عمان از نظر محیط زیستی و آلودگی های نفتی و حتی تلفات آبزیان بر اثر زباله ها مخصوصا زباله‌های پلاستیکی، نسبت به سواحل خلیج فارس شرایط مساعدتر و آرام تری دارد.وی تصریح کرد: نهنگ گوژپشت از نوع نهنگ های بومی دریای عمان نیست بلکه از گونه های مهاجر است همچنین از گونه های خاص در معرض انقراض نیست. به همین دلیل نگرانی از بابت تلف شدن گونه خاص نهنگ بومی دریای عمان وجود ندارد. با این حال در سواحل این دریا آنچه عامل اصلی از بین رفتن آبزیان به شمار می‌رود، فعالیت‌های صید و صیادی‌های غیرمجاز یا غیراستاندارد است که سالانه آسیب های فراوانی را به جمعیت جانوری دریایی به‌خصوص لاک‌پشت‌ها وارد کرده است.

اعتیاد در همین نزدیکی

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل سیستان و بلوچستان

اعتیاد به موادمخدر یکی از مشکلات بهداشتی و اجتماعی قرن حاضر و از مهم ترین دغدغه های فکری و یکی از ناگوارترین آسیبهای اجتماعی است. اعتیاد نه تنها منجر به آسیبهای شدید و عمیق جسمی و روانی در فرد مبتلا می شود بلکه باعث آسیبهای اجتماعی متعدد نظیر طلاق، بزهکاری وغیره نیز می شود. با توجه به موقعیت استراتژیک سیستان وبلوچستان و قرار گرفتن آن در کنار کشورهای افغانستان و پاکستان که از تولیدکنندگان عمده مواد مخدر در جهان هستند، احتمال ابتلای افراد به اعتیاد بیشتر است. اعتیاد یک بیماری مزمن و عود کننده مغزی است که مشخصه آن جستجو و مصرف اجباری مواد علی رغم آثار زیانبار آن است. استفاده از مواد مخدر جزو پنج جرم اول استان است و ۷۰ درصد جرایم به طور مستقیم وغیر مستقیم وابسته به آن هستند. با توجه به وضعیت موجود، در سیاستهای مقابله با سوء مصرف مواد مخدر بی گمان راهکار اساسی مشارکت مردم است. تجربه کشورهایی که مراحل مختلف توسعه را پیموده اند و به میزان قابل توجهی آسیبهای اجتماعی را کاهش داده اند نشان می دهد بدون مشارکت مردم در تمامی عرصه های فرهنگی اجتماعی اقتصادی و سیاسی توسعه امکانپذیر نیست. مسئله نگران کننده دیگر پایین آمدن میانگین سن اعتیاد و افزایش گرایش نوجوانان و جوانان به مواد اعتیادآور است. طبیعی است حل این بحران و معضل و بلای خانمان سوز نه تنها از عهده یك سازمان و یا چند مرجع، آن هم صرفاً با یك برخورد قهری، خارج بوده بلکه نگرش یك بعدی به مسأله است و وضعیت فعلی را بدتر خواهد کرد. بنابراین تنها راه حل این معضل، گام برداشتن در مسیر برنامه ریزی و ایجاد عزم ملی و بسیج همگانی در این راستا است. در این میان با توجه به جوان بودن جمعیت کشور ایران آسیب پذیری اجتماعی و فردی نیز بسیار می شود. در واقع می توان گفت جوانی جمعیت بر تمامی مسائل در همه جنبه ها تأثیر می گذارد و انحرافات اجتماعی و مسائلی همچون اعتیاد دامن گیر جوانان شده و اکثریت جامعه را متأثر می سازد. از آنجا که مصرف اینگونه مواد در بین جوانان ونوجوانان رو به افزایش است، وظیفه والدین، مربیان و سایر نهادهای اجتماعی برای آگاه ساختن قشر جوان از عواقب مصرف مواد مخدر به مراتب سنگین تر از قبل می شود خانواده به عنوان مهمترین نهاد اجتماعی تأثیر قابل توجهی بر عوامل دخیل بر اعتیاد دارد. اما باید سایر نهادها و سیستم های متولی را نیز در نظر گرفت. یکی از عوامل گرایش به مواد مخدر این است که انسان همیشه به دنبال چیزهای تازه می گردد و ذاتاً خواستار تنوع گرایی و نوگرای است. این ویژگی های انسانی، اساس پیشرفت انسان را تشکیل می دهد. این امر در بعد مثبت، موجب تکامل و در بعد منفی انحطاط و نابودی را سرعت می بخشد. این ویژگی در مسائل اخلاقی تجلی و نمود بیشتری دارد. تمامی ناهنجاریها، کجرویها و جرایم محصول چنین تمایل و گرایشی در انسان است که برای ارضای تمایلات نفسانی و شیطانی، او را به انحراف می کشاند. اعتیاد یکی از خطرناك ترین این راه ها است. جاذبه های کاذب و دروغین حالات ناشی از مواد مخدر، سبب گرایش کسانی که در پی نوجویی های منفی هستند به این ماده ویرانگر است. شروع اعتیاد چه برای تفنن، نوجویی و تنوع و یا براثر فشار و تنیدگی، خطرآفرین است.

۹۵۳۴۹۸۵۶/ز

مشاور تغذیه

خواص چای رزماری

حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: دم کرده گیاه رزماری یا به اصطلاح همان چای رزماری یکی از داروهایی است که برای از بین بردن عفونت در طب سنتی پیشنهاد می شود. این گیاه خاصیت ضدعفونی کننده و معرق داشته و جریان خون را در اندام های شکمی افزایش می دهد و در تحریک میزان ترشح شیره های گوارشی و صفرا بسیار مفید است. افزودن چند برگ رزماری به غذاهای گوشتی، هضم غذا را سرعت می بخشد. عصاره رزماری برای درمان ریزش مو نیز مؤثر است. همچنین دم کرده این گیاه باعث التیام دردهای مفصلی،عضلانی و سیاتیک می شود. به دلیل داشتن خاصیت ضدعفونی،جوشانده رزماری برای غرغره کردن گلو مناسب است و آرام بخش مؤثری برای گلودرد و آفت دهان است. فشارخون را بالا می برد و باز کننده انسداد عروق است. جوشانده آن، در درمان بی خوابی، میگرن، تپش شدید قلب، تنگی نفس و ضعف عمومی بدن بسیار مؤثر است. این گیاه دارای طبیعت گرم و خشک است.

مواد لازم برای تهیه چای رزماری:

گیاه رزماری یک قاشق غذاخوری و یک لیوان بزرگ آب با دمای ۸۰ درجه سانتی گراد

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری گیاه رزماری خرد شده شامل برگ و سرشاخه های گل دار را در یک قوری ریخته و یک لیوان بزرگ آب با دمای ۸۰ درجه به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. در صورت تمایل می توانید از عسل یا شکرسرخ برای شیرین کردن آن استفاده کنید.

موارد منع مصرف:

استفاده رزماری برای خانم های باردار اکیدا ممنوع می باشد، مصرف آن در دوران شیردهی نیز توصیه نمی شود.توجه داشته باشید افرادی که دچار اختلالات صرع و تشنج هستند، مصرف رزماری می تواند این اختلالات را افزایش دهد.

۹۵۰۷۶۵۰۰/ش