روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه ۷ شهریور ۱۳۹۶ . ۷ ذی‌الحجه ۱۴۳۸ . شماره ۹۲۱
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
۴ جامعه
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: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهر چاپ 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

بزرگ ترین بندر اقیانوسی فریادهایی که هنوز شنیده نشده است

ولی زاده- بندر چابهار با پنج اسکله و تکمیل فاز یک از پنج فاز، نقاشی جادوگرانه ای را در پیشانی آبی کشور ایجاد کرده به گونه ای که تا کنار مواج پرتلاطم این دریا قرار نگیری نمی توانی نوشته های توسعه انجام گرفته را بخوانی و شاید باورش هم ممکن نباشد. دنیایی است دیدنی و شنیدنی!

باوجوداین که در چند قدمی این دریا مرتب اخبار بندر چابهار را قلم زنی می کردم ولی نمی دانستم پیشانی ایران چگونه نقاشی شده، می نوشتم ده ها کشور اعم از غربی ها تا آسیای میانه و خاور دور متقاضی سرمایه گذاری در این قطعه طلایی از کشور عزیزمان هستند ولی شنیدن کی بود مانند دیدن. عقربه ساعت با سرعت به ۱۰ صبح نزدیک می شد اتوبوس و ون خبرنگاران در حالی که چند سواری آن ها را همراهی می کرد به سمت اسکله حرکت کردند، خبرنگاران رسانه های محلی، کشوری و شهرستانی در کنار شناوری که برای بازدید دریایی در نظر گرفته شده پیاده شدند. با سرعت پلکان شناور از زیر قدم های خبرنگاران طی می شد قلم ها رقص تهیه خبر و دوربین ها شکار سوژه می کردند، تلاش دوربین گوشی ها دیدنی بود. انگار می خواهد سوژه از آن ها فرار کند همه عجله دارند هر کس به فکر شکار سوژه مورد نظر است. اتاق شناور پر از خبرنگاران است معاون اداره کل بنادر و دریانوری گزارش کوتاهی را می دهد برخی از گفته ها خبر بود و بخشی تکرار خبرهای نشست خبری دیروز. دریا آرام آرام است و خیلی زیبا و مهربان. از موج های ریز و درشت خبری نیست. کف های سفید روی آب که بر اثر حرکت شناور ایجاد می شود پرده سبز دریا را می شکند اما جرثقیل های غول پیکر، کشتی های لنگر گرفته حکایت روند توسعه بندر را به رخ می کشد و نوید خوشی را می دهد. صدای بولدوزرها، بلوکه ها و ابزار ساخت و ساز موسیقی دیگری است که آهنگ توسعه را بیشتر بر رقص دوربین و قلم خبرنگاران افزوده است. هر کس به فکر این است تا بهتر بتواند مخاطبان خود را با جریان توسعه در این بندر آشنا کند. مهندسان و کارشناسان دریایی، قدم هایی در این خطه برداشتند که صادر کنندگان و وارد کنندگان ایران اسلامی هنوز نتوانستند به این اطلاعات دست پیدا کنند. میلیون ها تن کالا از کنار گوش این بندر به دلیل مهجور ماندن اطلاعات آن به بندرهای دورتر صادرات یا واردات می شود و صادر کنندگان استان های خراسان رضوی و جنوبی، یزد، کرمان و سیستان و بلوچستان خاستگاه اولین این بندر هستند ولی کانتینرهای این بندر محروم از بارهای وارداتی و صادراتی این استان ها ست، آب در خانه و ما تشنه لبان می گردیم!

به گفته مهندس ابراهیمی، معاون مدیر کل بنادر و دریانوردی استان، بندر چابهار پنج اسکله دارد که دو اسکله آن نفتی است، دو اسکله عمومی و یکی هم مربوط به کشتی های غول پیکر دریایی است که به راحتی می توانند این کشتی های بزرگ در آن لنگر بیندازند. شیوه لنگرگیری این کشتی ها آبراهه هایی ایجاد شده و شیوه لایروبی آن ها و این که یک ناخدا چگونه ناخدا می شود یا از کجا متوجه می شود که دریای پیش روی او دارای چه عمقی است حرف های دیگری بود که در فضای شناور یادگار ۲ کارشناس راهنما اعلام کرد. جالب این که مانیتور مقابل ناخدا که مدام و لحظه ای میزان عمق دریا را مشخص می کرد اما کارشناس می گفت هر یک از ناخداها نقشه ای دریایی در اختیار دارند که نقشه راه آن هاست و در آن میزان عمق دریا در هر نقطه مشخص شده است.

از شما چه پنهان، دریا آرام آرام بود و شناور دیگر هیچ تکانی نداشت و دیگر از دست اندازهای وحشتناک خیابان ها خبری نبود و خیلی نرم تر از خودروها بود.

بالاخره عکس های یادگاری و گروهی نیز در بخشی از این بازدید دیدنی بود برخی روی عرشه، برخی روی بام شناور و برخی هم روی صندلی های کابین، خونسرد نشسته بودند.

نباید از حق گذشت سعید الدین قریشی، مدیر روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هم کم نگذاشته بود و همه ابزار تهیه خبر را در اختیار خبرنگاران قرار داده بود، سر از پا نمی شناخت و این سو و آن سو می دوید و مهمان نوازی می کرد، اگرچه بمپوری عکاس اداره کل بنادر و دریانوردی هم که با لباس محلی، مدام با دوربینش به ثبت خاطره پرداخته بود، فعالیتش قابل تحسین بود. در این میان باید به همه آن ها از کارشناسان که خیلی صبورانه به سوالات پاسخ می دادند تا دیگر همکاران آن ها خسته نباشید گفت.

وقتی بازدید به پایان رسید اگر چه خستگی و تلاش در چهره خبرنگاران موج می زد و در طول سفر دریایی با یک بطری آب باید خستگی را برطرف می کردند ولی از این که با دفتری از خبر و خاطره برگشته بودند خوشحال بودند خیلی دوست داشتم کارشناسان، مهندسان و خالقان این توسعه بزرگ را می دیدم و می گفتم خسته نباشید، دست مریزاد.

عکس‌ها: نوریان - ذولفقاری

پزشک خانواده

مواد مخدر جویدنی عامل سرطان دهان

آیا مصرف مواد مخدر جویدنی با سرطان دهان ارتباط دارد؟ پسرم از این ماده مخدر استفاده می کند. می خواستم بدانم علایم سرطان دهان چیست؟

دکتر زهرا رحمانی، متخصص گوش، حلق و بینی: این ماده تاثیر بسیار زیادی در ابتلا به سرطان کف دهان دارد که یکی از سرطان های پیشرفته و خطرناک است و درمان و بازتوانی بیماران، کاری بسیار مشکل برای پزشکان و جراحان به شمار می آید. هرگونه لکه قرمز یا سفید رنگ یا زخم های داخل دهان که با انجام روش های درمانی در بیش از سه هفته برطرف نشود، می تواند از علایم بروز سرطان کف دهان باشد. «ناس» ماده مخدر جویدنی است که ذهنیت نادرستی درباره آن وجود دارد و برخی افراد تصور می کنند که این ماده بی ضرر است اما سبب ابتلا به سرطان بسیار خطرناک، دردناک و صعب العلاج کف دهان می شود. ماده مخدرناس مخلوطی از برگ خشک شده تنباکو و آهک است که بو و طعم بسیار تندی دارد. تنباکوی جویدنی که در میان جوانان بیشتر با نام «پان» شناخته می شود، نام های دیگری نیز مانند راجا، ویتامی، ملوان زبل، نیسوار، پان اسفناج، گوتکا، تایتانیک و آدامسی دارد. این ماده مخدر در اشکال مختلف به صورت پودر، آدامس، پاستیل، قرص‌های مکیدنی یا جویدنی، با قیمت بسیار ارزان عرضه می‌شود و به همین دلیل شمار زیادی از دانشجویان و حتی دانش آموزان به مصرف آن روی آورده اند. آمار دقیقی در این زمینه وجود ندارد اما بروز بیشتر بیماری سرطان کف دهان در مناطق جنوب شرقی کشور، دلیل محکمی در اثبات ارتباط بین مصرف مواد مخدر جویدنی و ابتلا به این سرطان است. سرطان کف دهان بافت زیر زبان را درگیر می کند و ۲۸ تا ۳۵ درصد کل سرطان‌های دهان را شامل می‌شود. این نوع سرطان اغلب از سلول‌های نازک و صاف داخل دهان (سلول‌های سنگ فرشی یا فلسی) آغاز می‌شود و تغییرات در حس و ظاهر بافت کف دهان به‌عنوان مثال توده یا دردی که علایم بهبودی از خود نشان نمی‌دهد، از نخستین نشانه های آن است.

مشاور تغذیه

گوشت چرخ کرده بازاری

آیا خرید گوشت چرخه کرده آماده و بسته بندی شده توصیه می شود؟

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: گوشت چرخ کرده بسته بندی، اغلب از گوشت های درجه دو و سه تهیه و با مقداری از چربی‌های دام مخلوط می شود. گوشت درجه دو و سه شامل گوشت خورشتی مانند سردست یا گوشت معروف به آبگوشتی است. گوشت‌های چرخ شده بسته بندی از نظر میزان چربی به کار رفته، درجه بندی خاصی ندارد و احتمال استفاده از چربی در گوشت چرخ شده ای که رنگ بافت آن متمایل به سفید است، بیشتر است. گوشت چرخ شده ای که حاوی بیشترین میزان چربی دام است، در دمای یخچال کمترین ماندگاری را دارد، چون به دلیل اکسیده شدن چربی گوشت در مجاورت با هوا به سرعت تغییر طعم و گاهی رنگ می دهد و کیفیت و قابلیت مصرف را از دست می‌دهد. این که برخی از انواع گوشت های چرخ کرده بسته بندی شده، قرمز پررنگ است، اغلب به دلیل استفاده بیشتر از گوشت است. اما احتمال دارد تقلب هایی نظیر افزودن پودر خون و مواد رنگی یا نیتریت سدیم برای القای تازگی و سلامت گوشت توسط برخی شرکت های غیرمتعهد انجام شود. گوشت پس از چرخ شدن باید به صورت کاملا نازک درون یک نایلون پهن و بلافاصله با حداکثر سرما منجمد شود تا کیفیت و ارزش غذایی آن در بالاترین سطح باقی بماند. گوشت چرخ‌شده در مقایسه با گوشت لخم تکه‌ای، فسادپذیری بالاتری دارد. برای یخ زدایی، از قرار دادن گوشت چرخ کرده منجمد در آب راکد گرم اجتناب کنید، چون خونابه آن خارج و از ارزش تغذیه ای آن کاسته می‌شود. بهترین شیوه برای یخ زدایی گوشت چرخ‌کرده قرار دادن آن به صورت مستقیم درون قابلمه و سپس پخت و طبخ غذاست. افزودن پیاز و سیب زمینی به گوشت چرخ کرده و نگه داری آن بیشتر از دو تا سه روز می‌تواند قوام گوشت را از بین ببرد و آن را لیز و لزج کند.

افـزودن مـواد نگه دارنـده بـرای افزایش ماندگاری گوشت به صورت قانونی مجاز نیست و به طور معمول گوشت چرخ کرده در یخچال سه روز و در فریزر البته بسته به چربی گوشت معمولا به مدت سه ماه در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد قابلیت نگه داری دارد. هنگام تهیه گوشت چرخ کرده دقت کنید داخل آن خونابه نباشد چون احتمال استفاده از گوشت منجمد یا روش نگه داری نامناسب وجود دارد. اگر از قصابی خرید می کنید، از مراجعه به قصاب‌هایی که دست شان بریده و زخمی است و بدون دستکش با دست مجروح کار می کنند، خودداری کنید. محل زخم تا وقتی به طور کامل بهبود نیابد، منبع انتقال دهنده آلودگی است. به ساطور، چاقو، چرخ گوشت و تخته مورد استفاده قصاب ها دقت کنید تا عاری از هرگونه آلودگی و کثیفی باشد. در صورتی که قصد خرید دنبه یا کوهان شتر را دارید، باید بافت آن سفت و دارای قوام و رنگش سفید یا متمایل به سفید و بدون بو باشد. تغییر رنگ چربی و استشمام بوی بد از علایم اکسیداسیون و فساد چربی است.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۱	اذان صبح	۰۴:۴۲
۰۶:۰۲	طلوع آفتاب	۰۶:۰۳
۱۲:۲۷	اذان ظهر	۱۲:۲۷
۱۸:۵۲	غروب آفتاب	۱۸:۵۱
۱۹:۰۹	اذان مغرب	۱۹:۰۸

امروز	زاهدان	فردا
۳۴ / ۱۵	۳۴ / ۱۵	۳۴ / ۱۶

طب سنتی

درمان ریزش مو

آیا در طب سنتی درمانی قطعی برای قطع ریزش مو وجود دارد؟

حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: درمان‌هایی برای ریزش مو و افزایش رشد آن وجود دارد که اگرچه برخی از آن ها نتیجه بخش است، اما در طولانی مدت ممکن است عوارضی برای فرد داشته باشد. در طب سنتی هم درمان‌های مناسبی برای پیشگیری از ریزش مو و همچنین افزایش روند رویش آن وجود دارد، اما این درمان‌ها معمولا طولانی و زمان بر است.

تقسیم بندی درمان ها

در طب سنتی درمان های ریزش مو به دو گروه تقسیم می‌شود: درمان‌های موضعی و درمان‌های خوراکی. در واقع آن چه امروز بیشتر به کار می‌رود، درمان‌های موضعی است. ازنظر طب سنتی، روند تولید مو به مسائل زیادی بستگی دارد و برای این که فرد رویش موی خوبی داشته باشد، به مزاج معتدل و سالم نیاز دارد.

اگر فرد مزاج معتدل و خوبی داشته باشد، باید تغذیه او را هم بررسی کرد. فرد مبتلا به ریزش مو باید موادی را که در رشد و تقویت موها موثر است، به اندازه کافی دریافت کند. مصرف جوانه گندم، سبوس برنج و نخودفرنگی نیز درتقویت مومو‌ثراست . گفته می‌شود یکی از علل ریزش مو کمبود ویتامین B دربدن است که نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند. عامل احتمالی دیگر کمبود گوگرد در بدن است، این ماده معدنی در پیازعنصل و همچنین در انواع سبزی‌ها مثل تره، سیر و موسیر به وفور یافت می‌شود.

قانون کلی پیشگیری

تمام گیاهانی که جریان خون موضعی را تقویت می کنند، نه تنها در پیشگیری از ریزش مو، بلکه در رشد مجدد آن نیز موثرند. برخی از ترکیب‌های بابونه، آویشن و رزماری نیز مفید است و از فراورده‌های آن ها برای بهبود اگزما استفاده می‌شود. آویشن درعین حال که جریان خون موضعی را تقویت می کند، آثار ضدباکتری و ضدقارچ دارد و می‌تواند در پیشگیری از ریزش مو و همچنین تقویت رویش آن موثر باشد.

استفاده از آب ماست

برای درمان ریزش مو باید کاری کرد تا جریان خون در زیرپوست سر تحریک شود. همچنین می‌توان علاوه بر استفاده از انواع پیاز خوراکی و سبزی‌ها، موها را با ماست شست چون آب ماست از ریزش مو جلوگیری می کند.

ماساژ پوست سر با سیر

برای به جریان انداختن خون در سر، می‌توان موها را ماساژ داد به شرطی که صابون و شامپو قلیایی نباشد. مقدار کمی سیر را نیز می‌توان رنده و به آن مقداری عسل اضافه کرد و بر سر مالید. استفاده از گیاه گزنه هم می‌تواند جلوی ریزش موی سر را بگیرد و در برخی موارد حتی موی سر دوباره می‌روید.

ترک عادت های نادرست

گاهی اوقات عادت های اشتباه ما ممکن است موجب ضعیف شدن موها شود. در صورتی که اصلا خودمان اطلاع نداریم که این کارها ممکن است یکی از دلایل ریزش موهایمان باشد. بنابراین از بستن محکم موها با تل سر یا کش خودداری کنید. عادت کشیدن موهایتان را ترک کنید و آن را دور انگشت خود نپیچید. از برنامه غذایی کامل که حاوی تمام مواد غذایی، میوه و سبزی است، استفاده کنید.

مشاور حقوقی

بستن حساب فرزند

همسرم فوت کرده و مستمری او به حساب دختر ۱۸ ساله ام واریز می شود. با توجه به این که هنوز توانایی مدیریت مالی ندارد آیا راهی وجود دارد که از برداشت پول توسط او از حسابش جلوگیری کنم؟

اسما دهمرده، کارشناس حقوقی: زمانی که پدر خانواده فوت شود و دارای مستمری باشد حقوق او به طور مساوی بین فرزندان و همسر تقسیم خواهد شد. فرزندان تا زمانی که مجرد باشند این حقوق را دریافت خواهند کرد اما پس از ازدواج به صورت خودکار حقوق آن ها از سوی دولت قطع خواهد شد.

در صورتی که فرزندان به سن ۱۸ سال رسیده باشند طبق ماده واحده رشد، به سن رشد رسیده اند به همین دلیل حق هر گونه تصرف در اموال خود را خواهند داشت مگر آن که دیگر اعضای خانواده بتوانند حجر او را ثابت کنند که در این صورت تا زمان رفع حجر قیم برای او معین می شود و فرد نمی تواند در حقوق مالی خود تصرف کند چرا که اداره آن بر عهده قیم خواهد بود. در این مورد هم قیم حق استفاده که موجب ضرر فرد شود را ندارد.

در هر صورت باید غبطه محجور را در نظر بگیرد و عملی که موجب زیادت اموال می شود را انجام دهد.اگر برخلاف این کاری انجام دهد مرتکب جرم شده است و باید خسارت او را پرداخت کند.