روزنامه سیستان و بلوچستان

شنبه ۱۱ آذر ۱۳۹۶ . ۱۳ ربیع‌الاول ۱۴۳۹ . شماره ۹۹۵

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: شهرچاپ خراسان

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

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

شناسایی ۳۰ مبتلا به ایدز جدید در استان

۷۰ درصد مبتلایان به ایدز از بیماری خود خبر ندارند

گروه جامعه- طبق جدیدترین آمار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تا پایان خرداد ماه امسال ۳۶هزار و ۳۹ تن مبتلا به اچ آی وی در کشور شناسایی و ثبت شده‌اند که در سیستان و بلوچستان بیشترین تعداد با ۴۶/۸ درصد مربوط به چابهار است که به گفته مسئولان بهداشت، ۷۰ درصد مبتلایان به این ویروس از بیماری خود آگاهی ندارند. ایدز نوعی بیماری است که در دستگاه ایمنی و توسط ویروس نقص ایمنی (HIV) ایجاد می شود. جهان نزدیک به ۳۷ سال است که درگیر ایدز شده است. در سال ۱۹۸۱ در آمریکا اولین بار این بیماری شناسایی شد. اولین مورد شناسایی ایدز در کشورمان مربوط به سال ۱۳۶۶ است که با دریافت خون آلوده از فرانسه برای درمان بیماری هموفیلی دختر بچه شش ساله اتفاق افتاد. سیستان و بلوچستان هم اولین بار در سال ۱۳۷۱ با این بیماری درگیر شد. براساس گزارش ها از ۳۶ هزار و ۳۹تن مبتلا به اچ ای وی در کشور نه هزار و ۷۶۸ نفر فوتی ثبت شده است که می توان با افزایش آگاهی مردم درباره ایدز از ابتلای افراد به این بیماری جلوگیری کرد.

بیشترین مبتلایان در چابهار

مدیر گروه بیماری های غیر واگیر استان به خبرنگار ما می گوید : در سیستان وبلوچستان بیشترین تعداد مبتلایان به ویروس اچ ای وی با ۴۶/۸ درصد مربوط به چابهار است که ۸۴ درصد موارد استان را مردان و ۱۶ درصد آن را زنان تشکیل داده اند. دکتر «مجید سرتیپی» می افزاید: امسال ۳۰ مبتلای جدید در استان شناسایی شده اند. دلیل این بیماری یک ویروس است که به راحتی نمی تواند بیرون از بدن انسان زندگی کند که می توان ویروس را با رعایت بهداشت و استفاده از محصولاتی مثل وایتکس از بین برد. وی با بیان این که شیوع ایدز در میان زنان بیشتر از قبل شده است تصریح می کند: در گذشته بیشترین موارد شناسایی مربوط به بیماران تزریقی در زندان ها بود که اغلب آن ها را مردان تشکیل می دادند، اما ابتلا به این بیماری در زنان تن فروش افزایش پیدا کرده که این موضوع نگرانی مسئولان وزارت بهداشت را بیشتر کرده است. مدیر گروه بیماری های غیر واگیر استان خاطرنشان می کند: زنان مبتلا در سه مرحله بارداری، زایمان و شیردهی می توانند بیماری را به کودک خود انتقال دهند. از این رو مادران باردار می توانند با دادن آزمایش و در صورت مثبت بودن آن تحت درمان باشند و از ورود ویروس به بدن جنین خود جلوگیری کنند. وی اذعان می کند: متاسفانه میانگین سن ابتلا به ایدز در کشور و استان کم شده است و تماس جنسی، در صدر دلایل ابتلا به این بیماری قرار دارد پس از آن انتقال از طریق خون و فراورده های خونی دومین راه انتقال ویروس را به خود اختصاص می دهد که شامل خون، استفاده مشترک از یک سوزن، ورود یک شیء برنده یا نوک تیز آلوده به ویروس به پوست است.

علایم ایدز

کارشناس مسئول ایدز در استان درباره علائم این بیماری می گوید: به طور کلی مراحل مبتلا شدن به بیماری خطرناک ایدز به سه مرحله عفونت اولیه، عفونت حاد یا سندرم حاد ویروسی، مرحله دوم بدون علامت بالینی یا دوره نهفتگی و مرحله سوم مرحله علامت دار عفونت ایدز یا سندروم نقص ایمنی اکتسابی تقسیم می شود. وی با اشاره به این که وقتی ویروس وارد بدن شود چند روز بعد سرماخوردگی ایجاد می شود ادامه می دهد: تا شش ماه ویروس در بدن باقی می ماند و قابل شناسایی نیست که اگر پس از شناسایی بیمار دارو استفاده کند عمری طبیعی خواهد داشت.

وی درباره چگونگی درمان این بیماری اظهار می کند: ست تشخیصی سریع یا RDE در مراکز مشاوره به صورت رایگان و کاملا محرمانه انجام می شود و افرادی که رفتارهای پرخطر دارند می توانند با مراجعه به مراکز مشاوره طی حداکثر ۲۰ دقیقه از بیماری خود آگاه شوند که اگر جواب آزمایش مثبت بود نمونه خون برای آزمایش های نهایی به آزمایشگاه فرستاده خواهد شد. وی بیان کرد: هزینه درمان ایدز در کشور بسیار بالاست که وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی داروها را خریداری می کند و به صورت رایگان در اختیار بیماران قرار می دهد. اگر درمان در جهان به صورت کامل انجام شود می توان مانع مرگ حدود ۲۱ میلیون انسان تا ۱۰ سال آینده شد.

خون آلوده ای در سازمان های انتقال خون نیست

سرتیپی، می گوید: از ۱۵ سال پیش هیچ خون آلوده ای در سازمان های انتقال خون مشاهده نشده است چون همه خون هایی که توسط افراد در سازمان های انتقال خون اهدا می شود آزمایش اچ آی وی را می گذرانند. وی اظهار می کند: متاسفانه ایدز در اجتماع به یک تهمت تبدیل و مشکل شده است، به طوری که بیشتر افراد معتقد هستند این بیماری همراه با رابطه جنسی و اعتیاد تزریقی است، اما در واقع اچ ای وی یک بیماری ویروسی و صرفاً یک بیماری مزمن عفونی است. وی ادامه می دهد: مسئولان بهداشت در تلاش هستند این تفکر نادرست را از بیماری بردارند و کمک کنند تا مردم بدانند اچ آی وی قابل کنترل و درمان است. مشکل افرادی که به این بیماری مبتلا هستند این است که فرد از خانواده طرد می شود و میان این افراد و دیگران تبعیض اتفاق می افتد.

نگاه

باغی در دل شهر

شهرکی- تا همین چند سال پیش هم می شنیدیم که سبزی ها و میوه های باغ های زاهدان بی نظیر است و مشتری های زیادی دارد. باغ هایی که در بولوارها و خیابان های مختلف زاهدان واقع شده بود و کم کم دستخوش طرح های شهرسازی قرار گرفت. باغ هایی که روزگاری چهره زمخت زاهدان را با لطافت سبز خود نوازش می داد و اکنون تعداد آن ها در بافت های مرکزی شهر به حد صفر رسیده است و در دیگر مناطق زاهدان هم به زحمت می توان آن ها را پیدا کرد اما گویا بخت با من یار بود که در گذر از یکی از خیابان های قدیمی زاهدان و عبور از کوچه پس کوچه های محله مرادقلی در بازی دیدم که درختان آن نشان از نشاط، طراوت و زندگی داشت. وقتی از باغبان اجازه گرفتم و وارد باغ شدم یکی دو اتاقک کوچک، تعدادی مرغ، سگ نگهبان و چاه آب و درختان زیبایی جلب توجه می کرد. درختانی که به گفته باغبان مجموعه ای از درختان پسته، زرشک، انار، عناب و سنجد بود. بوته های فلفل که در قسمتی از باغ کاشته و زمین هایی که گویا در آن سبزیجات کشت شده بود همه نشان از یک زندگی لطیف روستایی در دل شهر داشت. در محله ای که یافتن حتی یکی درخت هم مشکل بود زمینی این چنین درخت و سبزیجات داشت. باغبان می گفت ۴۰ سال از عمر این باغ می گذرد و محصول درختان و سبزیجات داخل آن فقط برای مصرف خانگی است. بی شک دیگر مردم و ساکنانی

که زمین و ملکی بدون استفاده دارند می توانند با کاشت و نگهداری آن علاوه بر سرسبزی منطقه و رونق بخشیدن، تولید و محصولاتی داشت که جنبه اقتصادی هم داشته باشد.

کدبانو

شستن لباس و پارچه

خیلی از خانم ها هنوز با شستن پارچه و لباس مشکل دارند، اما می توان با راهکارهای زیر این مشکلات را بر طرف کرد. گاهی بعضی از لباس ها بعد از شستن کوچک می شود و آب می رود و رنگ آن نیز به هم می ریزد پس لازم است که درباره شستن لباس ها به این نکته توجه کنید که پارچه های کتانی یا پنبه ای رنگی و گلدار و پارچه هایی که از مواد شیمیایی مانند نایلون تهیه می شود و لباس های پشمی و ابریشم طبیعی نباید در آب با دمای بالا قرار گیرد.

شستن لباس با نوشابه: لباس های کثیف و چرب را می توان با کمک نوشابه گازدار نیز تمیز کرد. برای این کار لازم است همراه پودر لباسشویی یک شیشه نوشابه گازدار کولا، روی لباس ها بریزید و آن را طبق معمول بشویید. خواهید دید که تا چه حد کار شما آسان می شود.

شستن لباس هایی که اپل دارد: برخی از لباس هایی که اپل دارد داخل ماشین لباسشویی اپل آن از بین می رود. شما برای رفع این مشکل می توانید از چسب هایی که برای بستن کفش ها نیز از آن استفاده می شود کمک بگیرید به این صورت که یک طرف چسب را به اپل و طرف دیگر آن را به لباس بدوزید تا در موقع شستن لباس اپل را از لباس جدا یا این که اپل ها را با سنجاق به لباس وصل کنید تا جدا کردن آن راحت باشد.

شستن پرده های توری: پرده های توری در هوای آلوده شهرها خیلی زود کثیف و چرکی می شود. برای شستن پرده ابتدا حدود ۱/۵ ساعت آن را در آب ولرم و صابون خیس کنید. بعد چند بار با آب نیمه گرم آب بکشید و در موقع خشک کردن آن را به طور افقی روی پارچه تمیزی پهن کنید تا خشک شود چون در این صورت نیازی به اتو کردن هم ندارد.

پاک کردن حلقه های چرک از یقه لباس: گاهی اوقات روی یقه پیراهن حلقه ای از چرک تشکیل می شود که با شستن معمولی نمی توان آن را پاک کرد در صورتی که روش های مختلفی برای از بین بردن آن وجود دارد. می توانید قبل از شستن پیراهن یقه آن را خیس کنید و مقداری شامپوی مو به وسیله یک قلم موی کوچک روی یقه چرک بمالید. این شامپو همان طور که چربی بدن را از بین می برد چربی یقه را نیز از بین می برد. می توانید مقداری جوش شیرین و سرکه را با یکدیگر مخلوط کنید و آن را روی یقه پیراهن بمالید سپس آن را شست و شو دهید خواهید دید که یقه پیراهن کاملاً تمیز می شود.

شست و شوی دستکش چرمی: نگهداری دستکش های چرمی که در روزهای سرد و برفی از آن استفاده می شود معمولاً مشکل است برای شست و شوی آن بهتر است کمی پودر رخت شویی را داخل آب با دمای ۳۰ درجه بریزید و دستکش را حدوداً یک ربع در آن قرار دهید بعد دستکش را درآورید و به دست کنید. دست هایتان را به هم بمالید درست مثل زمانی که آن را می شویید دستکش ها را در همین حالت چند بار آب بکشید و در مرحله آخر دست هایتان را همراه دستکش داخل آبی که کمی پودر صابون داخل آن ریخته اید قرار دهید تا نرم و لطیف شود. برای شستن دستکش هرگز آن را چنگ نزنید یا برای شستن آن از برس استفاده نکنید. هنگام خشک شدن نیز آن را آویزان کنید تا به آرامی خشک شود.

شستن ملافه: برای این که ملافه های شما تمیز شسته شود و به تار و پود پارچه آسیب نرسد از مواد پاک کننده استفاده نکنید، بلکه به جای این کار از پودر صابون یا صابون رنده شده استفاده کنید. به این صورت که ملافه ها را داخل ماشین لباسشویی بریزید سپس مقداری پودر صابون یا تکه ای از صابون را رنده کنید و داخل لباسشویی بریزید پس از ۱۵ دقیقه شستن می بینید که ملافه ها بسیار تمیز شده است بدون این که لکه ای داشته باشد.

آویزان کردن لباس روی طناب : برای این که کمتر احتیاج به اتو داشته باشید می توانید از چوب لباسی استفاده کنید چوب لباسی را داخل لباس قرار دهید و به همان صورتی که می خواهید لباس را داخل کمد بگذارید و حالا چوب لباسی را به طناب آویزان کنید با این کار هم حجم کمتری می گیرد و هم کمتر احتیاج به اتو پیدا می کنید یا این که لباس ها را از یقه به طناب لباس با گیره لباسی آویزان کنید.

شست و شوی صحیح پرده: برای شستن پرده هرگز آن را مستقیم داخل ماشین لباسشویی نیندازید، بلکه ابتدا آن را یک یا چند بار با آب سرد بشویید تا خاک و دوده های آن از بین برود، بعد کمی مایع سفید کننده برای پرده های سفید داخل آب بریزید و پرده را یک بار هم در این محلول خیس کنید و بعد از مدتی آب بکشید. سپس پرده را داخل ماشین لباسشویی بیندازید. خواهید دید که پرده چه قدر پاکیزه و درخشنده شده است. گاهی اوقات به دلیل وجود دوده و ذرات معلق در هوا، پرده اتاق ها بیش از اندازه کثیف می شود، در چنین حالتی حتی با چند بار شست و شو نیز پرده خوب تمیز نمی شود و گاه لک و سیاهی همچنان روی پرده باقی می ماند. برای رفع این مشکل می توانید از مقداری الکل استفاده کنید برای انجام این کار می توانید مقدار کمی الکل را داخل آبی بریزید که پرده را در آن می شویید و بگذارید کمی خیس بخورد بعد از مدتی پرده را بشویید این کار به تمیز شدن پرده و پاک شدن سیاهی های ناشی از هوای دود آلوده کمک زیادی می کند.

مشاور پزشکی

تنبلی چشم

فرزندم سه ساله است و گمان می کنم چشم راستش تنبل است. با چه روشی می توان به تنبلی چشم پی برد؟

دکتر روشنک نظری، جراح و متخصص بیماری های چشم و فوق تخصص پیوند قرنیه: تنبلی چشم زاییده بیماری های چشم است که در صورت درمان نشدن به موقع می تواند سبب کاهش بینایی تا آخر عمر شود. تشخیص تنبلی چشم توسط پزشک در صورت توجه به آن آسان است.

تنبلی چشم یا آمبلیوپی عبارت است از دید کم در یک چشم یا هر دو چشم که با اختلالات عضوی و بیماری های ساختمانی چشم همراه نیست. این عیب معمولا در دوران کودکی ایجاد می شود. هنگامی که بینایی یکی از چشم ها خوب باشد و دیگری خوب نباشد، چشمی که بینایی ضعیف تری دارد، تنبل خوانده می شود. معمولا تنها یکی از چشم ها دچار تنبلی می شود. بهترین زمان اصلاح تنبلی چشم، دوران شیرخوارگی یا اوایل کودکی است. نوزاد تازه متولد شده توانایی دیدن دارد، ولی با استفاده مناسب از چشم ها، سیستم بینایی در سال های اولیه زندگی تکامل می یابد. اگر طی این سال ها به دلایلی مثل کدورت های عدسی یا قرنیه و عیوب انکساری چشم دید خوبی نداشته باشد، به تدریج توانایی بینایی کاهش می یابد. پس از دهه اول زندگی، رشد سیستم بینایی کامل و معمولا غیر قابل تغییر می شود، بنابراین تنبلی چشم باید در دوران کودکی هر چه زودتر تشخیص داده و درمان شود.

باید چشم همه کودکان، در چهار سالگی توسط چشم پزشک معاینه شود. روش های جدید، سنجش بینایی در کودکان را امکان پذیر ساخته است. در صورت وجود تاریخچه فامیلی از انحراف چشم، آب مروارید کودکی یا بیماری های جدی دیگر، لازم است چشم پزشک حتی پیش از سه سالگی، بینایی کودک را بررسی کند.

تنبلی چشم به هر دلیلی که باشد، استفاده از چشم و رشد بینایی را تحت تاثیر قرار می دهد. در برخی از موارد، وضعیت هایی که با تنبلی چشم همراه بوده ارثی است. کودکانی که در خانواده آن ها سابقه تنبلی یا انحراف چشم وجود دارد، باید در اوایل دوران کودکی توسط چشم پزشک معاینه شوند.

تنبلی چشم سه دلیل عمده دارد که عبارت است از: انحراف چشم، ضعف بینایی، کدورت در محیط های شفاف چشمی. تشخیص تنبلی چشم آسان نیست. والدین ممکن است از ضعیف بودن چشم کودک مطلع نباشند، به جز در مواردی که چشم کودک انحراف یا ناهنجاری واضح دیگری داشته باشد. تنبلی چشم با بروز اختلاف بینایی میان دو چشم یا کاهش بینایی در هر دو چشم تشخیص داده می شود. از آنجایی که سنجش بینایی در بچه های کوچک مشکل است، چشم پزشک با مشاهده نحوه دنبال کردن اشیا توسط هر یک از چشم های کودک، در حالی که چشم دیگر او بسته است، می تواند شدت بینایی او را تخمین بزند. چشم پزشک با استفاده از آزمایش های گوناگون پاسخ های کودک را هنگامی که یکی از چشم های او بسته است، مشاهده می کند. از نشانه های تشخیصی آن است که اگر یکی از چشم ها تنبل و چشم سالم بسته شده باشد، ممکن است کودک تلاش کند تا از اطراف چشم بند نگاه کند، یا سعی در برداشتن چشم بند داشته باشد یا این که گریه کند. در سن سه تا چهار سالگی معمولا می توان بینایی را به درستی و با کمک تابلوهای دیواری سنجید، اگر چه تجربه و مهارت کافی پزشک برای تشخیص تنبلی در این موارد هم لازم است.

آشپزی

قلیه‌مرغ

مواد لازم: فیله مرغ ۴۰۰ گرم، سیر تازه یک ساقه، پیاز متوسط نگینی خرد شده یک عدد، نمک، فلفل قرمز و زردچوبه، روغن مایع، گشنیز ساطوری شده ۳۵۰ گرم، شنبلیله ۱۵۰ گرم، تمبرهندی یک دوم پیمانه، آب به مقدار لازم، آرد و رب گوجه فرنگی هر کدام یک قاشق سوپ خوری

طرز تهیه: سیر و پیاز را با روغن تفت دهید تا مقداری سبک و شیشه ای شود. در این فاصله فیله های مرغ را به قطعه های مکعبی پنج سانتی متری برش دهید. به پیاز مقداری نمک، فلفل و زردچوبه اضافه و فیله های مرغ را به پیاز اضافه کنید و با حرارت بالا حدود دو تا سه دقیقه تفت دهید. به اندازه ای که رنگ فیله ها تغییر کند و سفید رنگ شود. گشنیز ساطوری خرد شده و شنبلیله را به محتویات قبلی بفزایید، مقداری روغن نیز اضافه کنید و مواد را با حرارت ملایم حدود ۱۰ دقیقه دیگر تفت دهید در این فاصله تمبرهندی را با یک لیوان آب داخل کاسه ای بریزید و اجازه دهید به مدت پنج دقیقه به همین حالت بماند. سپس تمبر داخل کاسه را چنگ بزنید تا شیره آن کاملاً خارج شود تمبر را از صافی رد کنید تا فقط شیره آن (بدون هسته) باقی بماند به شیره آرد را اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا گلوله های آرد باز شود.

یک قاشق سوپ خوری رب گوجه فرنگی را داخل همان تابه محتویات سبزی و مرغ تفت دهید تا بوی خامی رب گرفته شود. شیره تمبرهندی را اضافه کنید، هم بزنید و حدود دو پیمانه آب به قلیه اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا قلیه کاملاً جا بیفتد و به اصطلاح به روغن افتد.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۲	اذان صبح	۰۴:۴۲
۰۶:۰۴	طلوع آفتاب	۰۶:۰۵
۱۱:۱۶	اذان ظهر	۱۱:۱۶
۱۶:۲۷	غروب آفتاب	۱۶:۲۷
۱۶:۴۵	اذان مغرب	۱۶:۴۵

امروز	زاهدان	فردا
۱۹ / -۱		۱۶ / -۲