روزنامه سیستان و بلوچستان
یکشنبه ۲۸ خرداد ۱۳۹۶ .۲۳ رمضان ۱۴۳۸ . شماره ۸۶۲
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
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
تلفن های 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 شهرستان ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

کاسبی در حریم عمومی!

شهرکی- سطل ها و سبدهای پلاستیکی روی هم چیده و توپ ها و طناب ها هم از سایه بان جلوی مغازه آویزان شده است. در پیاده رو نیز سه چرخه های بچگانه، صندلی ها و گلدان های پلاستیکی روی هم چیده شده است. در مغازه را به زحمت می توان دید. آن قدر وسیله در گوشه و کنار فروشگاه انباشته شده است که جای چندانی برای حضور مشتری در فروشگاه وجود ندارد و خریدار باید به سختی کالای مورد نیاز خود را از بین اجناس در هم و بر هم ریخته شده پیدا کند! در پیاده رو هم اجناس پلاستیک کوچک و بزرگ روی هم چیده شده است. کاملا مشخص است فضای لازم برای چینش درست و زیبایی این همه جنس فراهم نیست. صاحبان مغازه های کناری هم که اغلب پلاستیک فروشی است اجناس رنگارنگ خود را در پیاده رو زیر سایه بان های فلزی رها کرده اند. پیاده این قسمت از شهر پر شده است از اسباب بازی ها، سبدها و سطل های پلاستیکی و اگر فردی بخواهد از یک مغازه به مغازه کناری برود باید از خیابان عبور کند! چون دیگر هیچ جایی برای رفت و آمد عابران در پیاده رو باقی نمانده است. در خیابان خرمشهر زاهدان چند مغازه پلاستیک فروشی، اغذیه و مرغ کنتاکی هم دیده می شود. اغلب این فروشگاه ها بساط کاسبی خود را در پیاده رو و مقابل چشم رهگذران آورده اند و گویا مغازه آن ها فقط حکم انبار دارد.

اشغال چندین ساله پیاده رو

یکی از شهروندان که در همان نزدیکی زندگی می کند به خبرنگار ما می گوید: سالیان سال است که این منطقه مملو از پلاستیک فروشی هایی است که اجناس خود را در پیاده رو می چینند. این بخش از پیاده رو مدت هاست که برای شهروندان غیرقابل استفاده است و حتی به اندازه عبور یک نفر هم جایی وجود ندارد! به دلیل وجود چند اغذیه فروشی و ... در این قسمت خیابان همیشه شلوغ است و بسیاری از رانندگان خودروها به صورت دوبله پارک می کنند. به گفته وی عابران برای عبور از امتداد این محل باید وارد خیابان شوند و در ایام سال تحصیلی دانش آموزان در رفت و آمد به مدرسه خود از پیاده روی این محل نمی توانند استفاده کنند و باید وارد خیابان شلوغ شوند.

یکی دیگر از شهروندان هم می گوید: اشغال پیاده روها توسط برخی مغازه داران موضوع تازه ای نیست. بسیاری از عطاری ها، اغذیه فروشی ها، پلاستیک فروشی ها، میوه فروشی ها و پرنده فروشی ها در شهر اغلب قسمتی از پیاده رو را اشغال می کنند و وسایل آن ها در پیاده روهاست. اما گویا عده ای از پلاستیک فروشی ها پیاده روها را به تملیک خود در آورده اند، به طوری که حتی شب ها هم اجناس آن ها در داخل پیاده روست و فقط پارچه ای روی آن می کشند و به نظر می رسد مغازه را با پیاده روی آن خریداری یا اجاره کرده اند! وی می افزاید: اگر قرار است مغازه داران بساط خود را در پیاده روها پهن کنند حداقل جایی برای رفت و آمد رهگذران هم بگذارند. وقتی با کودک خردسالی بیرون می رویم چون پیاده رویی وجود ندارد مجبوریم از خیابان عبور کنیم که با وجود کودکان بازیگوش سخت و خطرناک است.

یکی دیگر از شهروندان خاطرنشان می کند: برخی از مغازه داران که به فروشگاه خود قانع نیستند و کسب و کار خود را داخل پیاده رو هم پهن می کنند نسبت به آن قسمت از پیاده رو که جلوی مغازه آن هاست حق مالکیت پیدا می کنند در حالی که پیاده رو محل عبور عابران است. پهن کردن بساط جلوی مغازه آن هم به صورت ۲۴ ساعته تجاوز به حقوق دیگر شهروندان است زیرا ممکن است کودکی به دلیل این سدمعبر و عبور از خیابان تصادف کند و آسیب ببیند.

اخطار می دهیم

سرپرست معاونت خدمات شهری شهرداری زاهدان در این باره خبرنگار ما می گوید: اشغال پیاده رو موارد زیادی را شامل می شود که از جمله می توان به اشغال پیاده رو با اجناس و نصب پایه ها و تابلوها در پیاده رو اشاره کرد. در برخی از موارد، اشغال پیاده رو با اجناس به صورت شبانه روزی است و به دلیل گستردگی اجناس جمع آوری نمی شود.

سید «مجید طباطبایی» عنوان کرد: البته برای فروشگاه های ۲۴ ساعته نظیر پلاستیک فروشی های سه راه خیام اخطار داده نشده است که تذکر مخاطبان روزنامه سیستان و بلوچستان تلنگری برای شهرداری است و در اسرع وقت در این زمینه اقدام می شود. وی تصریح می کند: شرح وظایف شهرداری بسیار گسترده است و به همکاری ویژه دستگاه ها و نهادهای مسئول نیاز دارد. در زمینه سد معبر اتاق اصناف هم باید وارد میدان شود و در مواردی همچون سه راه خیام صنف مربوطه، بارزسان و اتاق اصناف اخطارها و پیگیری های لازم را داشته باشد و در این زمینه با شهرداری همکاری های لازم را انجام دهند. فروشگاهی که زیرنظر یک صنف مجوز گرفته است از سوی شهرداری، اداره اماکن، اتاق اصناف و صنف مربوطه نظارت می شود و باید دیگر نهادها ناظر هم در این زمینه برخوردهای لازم را انجام دهند و همه مسئولیت ها را به شهرداری واگذار نکنند اما با این وجود شهرداری در این زمینه ورود می کند و اقدامات لازم را انجام می دهد.وی ادامه می دهد: برخی از این فروشگاه های ۲۴ ساعته برای قسمتی از پیاده رو که اشغال کرده اند حق مالکیت در نظر گرفته اند که این درست نیست. پیاده رو قسمتی از شهر و مربوط به عابر پیاده است و فروشندگان باید به حق خود قانع باشند و در مجموعه ای که صنف مربوطه به آن ها مجوز داده است اقدام به کسب و کار کنند. در صورتی هم که شهروندی اقدام به اشغال پیاده رو کند از قانون تبعیت نکرده است و باید به او اخطار داده و برابر قانون برخورد شود.

گیاهان دارویی

ختمی

ختمی، گل هایی به رنگ سفید مایل به گلی یا ارغوانی دارد که در قسمت های انتهایی ساقه اکثر به صورت ۳ تایی دیده می شود. قسمت مورد استفاده ختمی گل، ریشه و برگ آن است.

ریشه ختمی به عنوان منبع مهم موسیلاژ بیش از دو هزار سال است که برای درمان گلودرد، سرفه و ناراحتی های معده و به طور موضعی برای التیام زخم، کاربرد دارد. این موسیلاژ، در تهیه پمادهایی که برای تسکین پوست های ترک خورده تجویز می شود. مهم ترین ترکیب ریشه ختمی، موسیلاژ آن است که در فصول مختلف، درصد آن متفاوت است و در زمستان به حداکثر می رسد. منابع مختلف، درصد موسیلاژ ریشه ختمی را بین ۱۰ تا ۳۵ درصد ذکر می کنند. موسیلاژ در اثر هیدرولیز، قندهای رامنوز، گالاکتوز و اسید گالاکتورونیک، ایجاد می کند ترکیبات دیگر، شامل فلاونوئید، پکتین، قندها، آسپاراژین و کمی استرول است. ختمی به عنوان ضد سرفه به ویژه برای سرفه های حاصل از تحریکات التهابات غشاء مخاطی و یا تورمی گلو(نزله ای) که دارای ترشح می باشند بسیار موثر است.

نحوه و مقدار مصرف ریشه

ریشه خشک شده ختمی را ابتدا باید با آسیاب به صورت پودر تبدیل کرد. سپس بر روی ۳ تا ۱۰ گرم از این پودر، یک استکان یا لیوان آب سرد اضافه کرد و به مدت نیم ساعت خیساند. البته هر چه بیشتر خیسانده شود، بهتر است. آن گاه با همزن، آن را به خوبی هم بزنید و سپس صاف کنید. حاصل صاف شده را می توان به طور مستقیم و یا با یک قاشق عسل، مخلوط و میل کرد. چون عسل، خود دارای اثرات ضدسرفه و گرفتگی صداست، بنابراین در صورت مخلوط کردن این دو، اثر آن ها تقویت شده و کارایی بهتری را ایجاد می کند. گل ختمی چند نوع است از جمله ختمی بنفش، ختمی سفید و ختمی سیاه که خواص ختمی بنفش بیشتر است. این گل به عنوان نرم کننده گلو، خلط آور و ضدسرفه بسیار مفید است. اثر ضدسرفه آن از طریق کاهش ورم و التهابات گلو، و راه های بالای تنفسی است. هم چنین مصرف خوراکی آن، سبب کاهش تورم لایه مخاطی روده و معده می شود. استفاده موضعی له شده برگ تازه ختمی، جهت کاهش درد و التهاب نیش حشرات، مفید است.

نحوه و مقدار مصرف گل

بر روی ۵ تا ۱۰ گرم برگ یا مخلوط این دو، یک لیوان آب سرد اضافه کنید. حداقل نیم ساعت باید خیس بخورد. سپس آن را به خوبی به هم بزنید و بگذارید یک تا دو ساعت به حال خود بماند. هر چند بیش تر خیس بخورد و هم زده شود، بهتر است چون مواد آن، بهتر استخراج شده و تاثیر بیش تری دارد. سپس از آن صاف کنید. صاف شده را بین ۳ تا ۵ بار در طول روز می توان میل کرد.

پزشک خانواده

علائم هاری

با سلام درباره بیماری هاری و علائم آن توضیح دهید. در صورتی که فردی به این بیماری مبتلا شد چه اقداماتی انجام شود؟

دکتر «مهدی حسینی»، مدیرکل دامپزشکی: هاری از کشنده ترین بیماری های ویروسی است. ویروس این بیماری می تواند همه حیوانات خونگرم را مبتلا کند و این ابتلا در همه موارد به مرگ می انجامد. انتقال بیماری معمولا به وسیله گاز گرفتن حیوانات از راه تماس بزاق مملو از ویروس با بافت ها رخ می دهد. البته گاهی هم عفونت از راه تماس بزاق آلوده با زخم تازه، منتقل می شود. ممکن است سگ و گربه آلوده، ویروس را چند روز قبل از ظهور علائم بالینی دفع کنند.

دوره کمون یا نهفتگی بیماری ۲ تا ۳ هفته و گاهی چند ماه طول می کشد. البته در صورتی که محل گازگرفتگی در سر یا صورت یا نزدیک به مغز باشد، این دوره کوتاه‌تر و هر چه این فاصله دورتر شود دوره کمون نیز طولانی‌تر می شود.

عواملی مانند وسعت جراحت، نوع حیوان مهاجم، شدت ویروس نیز می تواند دوره کمون بیماری را طولانی یا کوتاه کند. ویروس از راه اعصاب محیطی به سمت نخاع و سپس به سمت مغز می رود. پس از رسیدن ویروس به مغز و تکثیر از راه رشته های عصبی به غدد بزاقی منتقل می شود. در این مرحله به دلیل وجود ویروس در بزاق حیوان، بیماری با گازگرفتن حیوان هار منتقل می‌شود.

نشانه های بیماری هاری در حیوانات در سه مرحله ممکن است بروز یابد که مرحله اول یک تا ۳ روز به طول می‌انجامد و علائم مبهم درگیری سیستم اعصاب مرکزی وجود دارد. مرحله دوم تهاجمی یا دوره برانگیختگی و مرحله سوم فلجی است.

در حیواناتی که علائم مرحله تهاجمی بروز یابد مبتلا به شکل خشمگین هاری می شوند، در صورتی که اصطلاح هاری آرام زمانی اطلاق می‌شود که علائم رفتاری ناشی از بیماری حداقل است و حیوان فقط فلجی را نشان دهد.

تغییرات رفتاری شامل بی اشتهایی ناگهانی، خشمگین و عصبی شدن حیوان و حمله بدون ترس به انسان و حتی هر جنبنده دیگری مشاهده می شود. در این شکل هاری، حیوان عصبی بوده و مردمک چشم نیز گشاد می شود. در مرحله فلجی ابتدا با فلج شدن عضلات حلق و صورت همراه با ریزش فراوان بزاق از دهان و ناتوانی در بلع ظاهر می شود. مرحله فلجی به سرعت پیشرفت کرده و سرانجام سبب اغما و مرگ حیوان می شود.

بیماری هاری در انسان

راه اصلی ابتلای انسان به بیماری هاری، گازگرفتگی توسط حیوان مبتلاست. دوره کمون هاری در انسان بین ۴ روز تا ۱۹ سال هم گزارش شده، ولی معمول آن ۲۰ تا ۹۰ روز است. استرس، درمان با کورتون‌ها و نزدیکی محل گزش به مغز می‌تواند این دوره را کوتاه کند. نشانه‌های هاری در انسان نیز سه مرحله است. مرحله اولیه ۲ تا ۱۰ روز طول می‌کشد و علائمی نظیر تشنج، توهم، تب و برخی علائم حاد تنفسی یا گوارشی بروز می‌کند .مرحله حاد عصبی ۲ تا ۷ روز طول می‌کشد و علائم اختصاصی هاری شامل افزایش فعالیت، توهم، سفتی عضلات، فلجی و نشانه شاخص ترس از آب می شود و بالاخره مرحله اغماء که تا ۲ هفته هم ممکن است طول بکشد و متعاقب آن، مرگ رخ می‌دهد.اگر فردی مورد گازگرفتگی حیوان هار قرار گرفت، باید به سرعت به مرکز درمانی منتقل و قبل از آن از بستن زخم جدا خودداری شود و تنها محل گزش را با آب و صابون به مدت ۱۵ دقیقه شست وشو داد.برای پیشگیری از بیماری هاری اقداماتی باید انجام شود که قرنطینه، کنترل عبور و مرور سگ ها و واکسیناسیون منظم توله سگ ها و بچه گربه ها با مراجعه به کلینیک دامپزشکی، کنترل جمعیت سگ های ولگرد، شناسنامه دار کردن سگ ها و حیوانات خانگی و اطلاع سریع از بروز هر گونه تغییر رفتار در حیوان به ماموران از جمله این اقدامات است.

کدبانو

مقابله با کپک مواد غذایی

کپک نان یکی از خطرناک ترین انواع کپک است، چون به سرعت در بافت نان نفوذ می کند و اگر لایه های نان روی هم چیده شده باشند، بخش های بالایی و پایینی خود را نیز آلوده می کند. وقتی نان کپک زد، راهی جز دور انداختن آن وجود ندارد. اما برای این که این اتفاق نیفتد پیش از سرد شدن کامل نان ها، نباید آنها را روی هم چید. چون حرارت نان موجب کپک زدگی زودرس می شود. این در حالی است که انباشته شدن نان داغ پیش از سرد شدن، موجب تغییر حالت ظاهری، بیات شدن زودرس و بروز بیماری های گوارشی می شود. پس برای این که کپک، نان های شما را از بین نبرد آنها را پس از خنک شدن درون کیسه های پلاستیکی بگذارید و درون فریزر قرار دهید. البته پیچیدن نان در پارچه های سفید و تمیز بهتر از کیسه های پلاستیکی است، چون رطوبت نان را جذب می کند و مانع کپک زدگی آن می شود.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۳:۵۲	اذان صبح	۰۳:۵۳
۰۵:۲۶	طلوع آفتاب	۰۵:۲۶
۱۲:۲۷	اذان ظهر	۱۲:۲۸
۱۹:۲۸	غروب آفتاب	۱۹:۲۹
۱۹:۴۸	اذان مغرب	۱۹:۴۸

امروز	زاهدان	فردا
۴۱ / ۲۱	۴۱ / ۲۱	۴۱ / ۲۲

مشاور حقوقی

مهریه بیش از ۱۱۰ سکه

آیا برابر قانون جدید خانواده، مهریه بالای ۱۱۰ سکه به زوجه پرداخت نخواهد شد؟

«حوریه معلم بندانی کارشناس ارشد حقوق خصوصی»: مهریه های بالای ۱۱۰ سکه نیز قابلیت وصول دارند به شرطی که مرد توانایی پرداخت داشته باشد. در واقع برای مطالبه بیشتر از ۱۱۰ سکه زوجه باید اموالی را برای توقیف به دادگاه معرفی کند. در غیر این صورت این میزان قابل مطالبه نخواهد بود و مطلقا کسی را به خاطر مهریه مازاد بر ۱۱۰ سکه زندانی نمی کنند.

سنگ صبور

دخترم مقید به خواندن نماز نیست

دختر ۱۲ ساله‌ام خود را مقید به خواندن نماز نمی کند در حالی که من و پدرش نماز می‌خوانیم، تشویقش کردم، ولی آخر وقت می‌خواند، اگر هم قضا شود، برایش مهم نیست. چه کار کنم؟

قباحی، مشاور و روانشناس: فرزند نوجوان شما وارد یک دوره طبیعی رشد شده که نشانه هایش نیاز به استقلال فکری و رفتاری، توانایی در نظر گرفتن دیدگاه ها و احتمالات دیگر، دادن اهمیت بیشتر به دوستان، سرپیچی از دستورها و تصمیم گیری عجولانه است. وجود این تغییرات سبب ناامیدی، غم، عصبانیت و سرخوردگی می‌شود البته در صورتی که نخواهید روش تربیتی‌تان را که قبلا جواب می‌داده ولی الان کارساز نیست، تغییر دهید. مهم ترین اصل در ارتباط با نوجوان، داشتن روابط مثبت، حمایت گر، محترمانه و توام با راهنمایی است و در بستر این رابطه درست است که فرزندتان می‌تواند به خوبی این دوره بحرانی را پشت سر بگذارد. به منظور رعایت اصل ذکر شده، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود که در نهایت به شما کمک می کند به انتظارهای بیشتری از فرزندتان برسید. مشکل را شرح دهید و احساس خود را بیان کنید؛ برای مثال برای او توضیح دهید از قضا شدن نمازهایش ناراحت می شوید. سعی کنید به جای پندو اندرز و دستور، از نوجوان خود دعوت کنید دیدگاه خود را مطرح کند. برای مثال از او بپرسید نظرت درباره نماز چیست؟ فکر می کنی چرا اصرار به خواندن نماز دارم؟ فکر می کنی نماز خواندن چه فایده هایی می تواند داشته باشد؟ یا به نظرت چرا خدا نماز رو واجب کرده است؟به جای سرزنش کردن به او اطلاعات دهید. می‌توانید دلایل خودتان را برای نماز خواندن بیان کنید یا از نوجوانتان بخواهید از دوستان یا همسالانی که اعتقادهای مذهبی دارند بپرسد دلایلشان برای انتخاب این عقاید چه بوده است. اجازه دهید نوجوانتان با دیدگاه ها و عقاید مذهبی مختلف هر چند در تضاد با عقایدتان آشنا شود. آشنا شدن با دیدگاه های مختلف به نوجوانتان در تصمیم گیری درست و درونی کردن ارزش ها کمک می کند. یادتان باشد ارزش‌ها و عقایدی که همراه با تحکم، تنبیه و اجبار باشد، کوتاه مدت است و به پرورش انسان سالم و نوع دوست منجر نمی شود. اجازه سوال کردن و انتقاد صحیح را به نوجوانتان بدهید و او را تشویق کنید. اگر نوجوانتان چنین فضایی را در خانه داشته باشد کمتر به سمت افراد، رسانه ها و فضاهای مجازی که اطلاعات مغرضانه و غلط ارائه می دهند، کشیده می‌شود و می‌تواند در فضای امن خانه، دیدگاه و عقایدش را با شما مطرح و پاسخ های مناسب تری دریافت کند. تعصب، دستور، سرزنش، تهدید و توهین نه تنها به محکم شدن اعتقادهای نوجوانتان کمکی نمی کند بلکه شما را از داشتن رابطه صمیمانه با نوجوانتان محروم می کند؛ بنابراین سعی کنید در برابر سوال ها و مخالفت های نوجوانتان موضعی خنثی داشته باشید و ابتدا به دنبال پاسخ هایی برای سوالاتش باشید.

مشاور تغذیه

تغذیه کودک مبتلا به فنیل کتونوری

کودک ۴ ماهه ای دارم که بنا به تشخیص پزشک دچار بیماری فنیل کتونوری است، چه نکاتی را باید در تغذیه کودک رعایت کنم تا این بیماری پیشرفت نکند و در آینده مشکل ساز نشود؟

«فردین علی ملایری» مشاور تغذیه و رژیم درمانی: فنیل کتونوری یک بیماری ژنتیکی است که به دلیل جهش ژنی در ژن کد کننده آنزیم فنیل آلانین هیدروکسیلاز ایجاد می شود که فعالیت آن را بسته به شدت بیماری از خیلی کم تا کم یا متوسط کاهش می دهد. شیوع این بیماری یک در دوازده هزار تولد زنده است. در این بیماری به دلیل نقص فوق متابولیسم اسیدآمینه فنیل آلانین مختل می شود و نه تنها به اسید آمینه مهم تیروزین تبدیل نشده و سبب کمبود این اسیدآمینه تیروزین می شود، بلکه در خون تجمع یافته و با تولید متابولیت های سمی فنیل لاکتات و فنیل پیروات سبب بروز زیان های جبران ناپذیر به رشد و تکامل عصبی مغزی کودکان مبتلا می شود که به شکل عقب ماندگی رشد، کوچک شدن سر و بیش فعالی و کاهش بهره هوشی خود را نشان می دهد. به محض تشخیص بیماری توسط پزشک، کودکانی که به واسطه علائم ظاهری و سنجش بیوشیمیایی سطح فنیل آلانین مبتلا شناخته می شوند باید شیر مادر را قطع و شیرخشک مخصوص بدون فنیل آلانین که حاوی تیروزین کافی باشد استفاده کنند. کودکان مبتلا به این بیماری باید در سنین بزرگسالی نیز همچنان به رژیم غذایی کنترل شده و محدود از فنیل آلانین ادامه دهند و گرنه دچار مشکلات خاص مانند کاهش بهره هوشی و اختلالات خاص عصبی روانی مانند نداشتن تمرکز و اضطراب های خاصی می شوند. بنابراین لازم است با مشاوره نزد یک رژیم درمان گر سطح فنیل آلانین خون که شدت بیماری را نشان می دهد و محاسبات دقیق میزان فنیل آلانین دریافتی از رژیم غذایی بتواند برنامه غذایی مناسبی تنظیم کند. خوشبختانه محصولات خاص مانند شیرخشک ها، آرد و ماکارونی های مخصوص که فاقد فنیل آلانین هستند در بازار عرضه شده است اما به هر حال این بیماران باید مصرف پروتئین را محدود کنند و هفتگی یا ماهانه میزان فنیل آلانین خون را بسنجند.