روزنامه
سیستان و بلوچستان
پنج شنبه ۱۱ آبان ۱۳۹۶ .۱۳ صفر ۱۴۳۹ . شماره ۹۷۴

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
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، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

از ابتدای امسال صورت گرفت

مراجعه ۱۷۲۵ نفر با علایم سکته قلبی و مغزی در استان

شهرکی- هزار و ۷۲۵ نفر از ابتدای امسال با علایم سکته مغزی و قلبی در استان ثبت سامانه اورژانس شده اند. به گزارش «سیستان و بلوچستان» رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در کنفرانس مطبوعاتی شیوه جدید درمان سکته قلبی و مغزی که در معاونت درمان این دانشگاه برگزار شد گفت: از ابتدای امسال۱۶۵ نفر در سامانه مرکز اورژانس با علایم سکته مغزی ثبت شدند. همچنین در این مدت هزارو ۵۶۰ نفر با علایم سکته قلبی با اورژانس تماس گرفتند و هزار و ۳۸۶ نفر تحت آنژیوگرافی قرار گرفتند.

دکتر «فریبرز راشدی» با اشاره به این که هفت آبان روز جهانی سکته مغزی نام گذاری شده است افزود: یک سوم مرگ و میر ناشی از سکته مغزی در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد. به تازگی درمان سکته مغزی حاد در بیمارستان علی بن ابیطالب (ع) زاهدان آغاز شده است و در این زمینه نیروهای اورژانس، فوریت های پزشکی و کادر درمانی بیمارستان آموزش لازم را فرا گرفتند و در این زمینه آمادگی دارند.

وی بیان کرد: باید به مردم درباره علایم سکته قلبی و مغزی اطلاع رسانی شود تا در زمان طلایی بیماران به بیمارستان ها ارجاع و درمان شوند.

وی تصریح کرد: درمان بیماران با علایم سکته مغزی در زمان طلایی سه ساعت پس از وقوع علایم موثر است و در صورتی که فرد دچار خونریزی مغزی شود امکان درمان کاهش می یابد و عوارض ناشی از سکته به صورت معلولیت و همیشگی خواهد بود.

زمان طلایی درمان سکته مغزی ۳ ساعت است

معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان نیز در این جلسه گفت: در بسیاری از حیطه ها می توان سلامت را به مراجعه کنندگان برگرداند که یکی از آن ها درمان سکته های مغزی است.

دکتر «منیژه خلیلی» هدف این جلسه را آگاهی مردم درباره درمان سکته های حاد مغزی بیان کرد و افزود: با این روش می توان از مرگ و میر و ناتوانی ناشی از بیماری پیشگیری کرد. در هر شش ثانیه در جهان یک نفر و در کشور روزانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ نفر علایم سکته مغزی دارند که از این تعداد بیش از ۸۰ درصد حداکثر ۳ تا ۴ ساعت ابتدای مشاهده علایم قابل درمان است. وی بیان کرد: اگر در زمان طلایی بیمار به بیمارستان مربوطه ارجاع داده شود امکان پیشگیری از عوارض سکته مغزی بیشتر است. گاهی بیماران به دلیل این که نمی دانند به کجا مراجعه کنند زمان طلایی درمان بیماری را از دست می دهند و علایم سکته مغزی همیشه با بیمار خواهد ماند.

تزریق دارو موثر در درمان سکته های حاد مغزی

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در این زمینه گفت: در گذشته مشکل ما درمان بیماری های عفونی بود و الان الگوی بیماری ها مربوط به بیماری های واگیردار نیست. با رشد شهرنشینی، کاهش تحرک مردم، روند تغذیه ای ناسالم، چاقی، دیابت، کم تحرکی و مصرف دخانیات سکته قلبی و مغزی افزایش می یابد.

دکتر «علی خواجه» افزود: بسیاری از افراد از بیماری خود اطلاع ندارند و برای پیشگیری اقدامی نمی کنند و بروز سکته قلبی به ۳۰ سال کاهش یافته است، زیرا از روز اول تولد فرآیند تصلب شرایین آغاز می شود.

وی بیان کرد: یکی از برنامه های طرح تحول نظام سلامت درمان سکته قلبی و مغزی است که برای آن در همه استان ها برنامه دارد. برای سکته قلبی قبل از سال ۹۴ در زاهدان توسط فوق تخصص های مربوطه برنامه هایی انجام و مداخله های اولیه در بیمارستان علی بن ابیطالب (ع) آغاز شد.

وی تصریح کرد: در سکته مغزی شریان بسته می شود که در سه ساعت طلایی بروز علایم برای رفع انسداد ناشی از یک لخته در شریان، دارویی تزریق می شود، لخته از بین می رود و خونرسانی برقرار می شود. وی اظهار کرد: ضعف نیمه صورت، دست یا نیمه بدن، اختلال در گفتار، غیر قرینه شدن دو طرف بدن، بی اختیاری ادرار از جمله علایم سکته مغزی است که از این لحظه تا تزریق دارو تنها سه ساعت زمان برنامه اورژانس پیش بیمارستانی و بیمارستانی و درمان بیمار وجود دارد. در بخش پیش بیمارستانی همه زیرساخت ها آماده شده است و نیروهای اورژانس برای علایم سکته حاد مغزی، بیمار را به بیمارستان مجری ارجاع می دهد. افرادی که سکته مغزی دارند در یک سال آینده فوت می کنند. وی گفت: اگر بیمار کمتر از سه ساعت به بیمارستان ارجاع داده شد در صورت دارا بودن شرایط تزریق به بیماران دارو تزریق می شود که این روش در بیمارستان چابهار و علی بن ابیطالب (ع) زاهدان اجرا می شود و در چابهار چهار بیمار و زاهدان دو بیمار این درمان را دریافت کرده اند.

کاهش سن سکته قلبی به ۳۰ سال

عضو هیئت علمی این دانشگاه و متخصص قلب و عروق گفت: زمان طلایی انسداد عروق قلب ۳۰ دقیقه در روش دارویی و ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه در روش غیردارویی (آنژیوگرافی اورژانسی) است که این روش از سال ۹۴ در زاهدان در حال انجام است.

دکتر «محمدرضا کریملو» افزود: نیمه سال ۹۴، ۳۴ بیمار و در سال۹۵، ۷۳ بیمار و در ۶ ماه امسال، ۲۴ بیمار تحت آنژیوگرافی اورژانسی قرار گرفتند. در سال ۹۴ و ۹۵ زمان انجام این روش ۸۵ تا ۸۰ دقیقه و در امسال به ۷۰ دقیقه رسیده است.

وی اظهار کرد: تصلب شرایین از ۲۵ سالگی آغاز می شود که دلایل آن تغذیه ناسالم، چاقی، بی تحرکی، دیابت و فشارخون و مصرف سیگار است. تحرک مناسب، تغذیه سالم و ... عوامل تعویق سکته های قلبی بوده اما سن سکته قلبی به ۳۰ سال کاهش یافته است.

وی گفت: با دارو درمانی ۶۰-۵۰ درصد امکان باز شدن رگ وجود دارد و با آنژیوگرافی تا ۹۰ درصد این امکان وجود دارد. هر نیم ساعت تأخیر برای انجام آنژیوگرافی اورژانسی منجر به افزایش مرگ می شود که مصرف نمک در این مورد نقش دارد.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۲۱	اذان صبح	۰۴:۲۲
۰۵:۴۰	طلوع آفتاب	۰۵:۴۱
۱۱:۱۰	اذان ظهر	۱۱:۱۰
۱۶:۳۹	غروب آفتاب	۱۶:۳۸
۱۶:۵۷	اذان مغرب	۱۶:۵۶

امروز	زاهدان	فردا
۲۹ ۱۲	۲۹ ۱۲	

گیاهان دارویی:
آویشن کوهی

در طول روز بیش از ۸ ساعت کار می کنم. برای رفع خستگی عصبی از چه گیاه دارویی می توانم استفاده کنم؟

یوسف پورکیخا کارشناس طب سنتی: آویشن یک گیاه کوهی و پر از خاصیت و یکی از شناخته شده ترین گیاهان دارویی از تیره نعنا است. آویشن درختچه‌ای کوتاه و پرشاخه است که برگ های نازک و متقابل دارد، این گیاه علفی و معطر، دارای خواص دارویی بسیاری است. در طب سنتی از این گیاه به عنوان ضد اسپاسم، رفع تنگی نفس، سرفه، بدگوارشی و درمان سیاه سرفه، برونشیت، عفونت ریه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و برای درمان نفخ و گرفتگی های عضلانی استفاده می شود. استفاده امروزی و ثابت شده گیاه آویشن برای درمان آسم، سرفه های خشک مکرر، آمفیزم و برونشیت است. چای دم کرده آن را برای درمان عفونت گوش میانی، نفخ و تهوع استفاده می کنند، عصاره آویشن حاوی ماده‌ای به نام «تیمول» است که برای بیماری آسم مفید است. حمام آویشن برای مبتلایان به دردهای عضلانی، مفصلی و روماتیسمی مفید است. ضماد آویشن برای نیش و گزیدگی حشرات موثر است. در بارداری مصرف این گیاه ممنوع بوده، اما در دوران شیردهی آزاد است. برای رفع خستگی عصبی، ضعف عمومی بدن و بیماری های جنسی می توان از دم کرده یک قاشق از آویشن در هر فنجان آب استفاده کرد. آویشن کوهی در درمان کم اشتهایی، سوء هاضمه اسهال و ناراحتی صفراوی استفاده می شود و اسانس آویشن کوهی ضد عفونی کننده و خلط آور است. آویشن کوهی محرک، کمک کننده به هضم غذا، تسکین دهنده روماتیسم، مدر، تنظیم کننده عادت ماهانه و دافع کرم بوده و از این خوراکی در درمان سرگیجه، سرفه، گلودرد، آسم، سوء هاضمه، اسهال و اضطراب استفاده می شود. برای درمان بیماری های مثانه، تکرار ادرار و سوزش ادرار می توانید دو قاشق مرباخوری از پودر آویشن را در یک استکان آب جوش دم و در صورت مبتلا نبودن به دیابت آن را با شکر شیرین کرده و میل کنید. این دستور را هر روز در سه نوبت انجام دهید. برای رفع آفت دهان یک قاشق غذاخوری از آویشن کوهی را در نیم لیوان آب جوشانده و چند مرتبه در دهان نگه دارید تا اثر آن را مشاهده کنید. دم کرده تند و خوشبوی آویشن به علاوه اکلیل کوهی در چهار لیوان آب برای پوست مفید و شاداب کننده است، این دم کرده را بلافاصله پس از دم کشیدن باید مصرف کرد. برای جلوگیری از ریزش موها و تقویت آن در حدود ۱۵ الی ۲۵ گرم از آویشن را در یک لیتر آب جوشانده و به صورت یک روز در میان بر روی موها بمالید. آویشن کوهی مثل آویشن شیرازی دارای عطر خوبی است و برای معطر کردن گوشت چرخ کرده و گوشت شکار به کار می رود. این آویشن یک داروی عمومی است و برای مصرف درمانی، سرشاخه های آن را در اوایل گل دهی (تیر و مرداد) در وسط روز جمع آوری کرده و در سایه یا به طور دسته ای در محلی که هوا کوران داشته باشد، آویزان می کنند تا وقتی که گیاه خشک شد و بعد به مصرف می رسانند. این گیاه معطر بوده و طعم تلخی دارد، گیاه خشک شده حاوی ۴/. درصد اسانس روغنی و عصاره های تلخ و هشت درصد تانن است.

مضرات آویشن کوهی: زنان حامله مجاز به مصرف این خوراکی نیستند. زیرا آویشن برای خانم های آبستن زیان آور بوده و موجب خروج جنین می شود، همچنین آویشن شیرازی در برخی افراد موجب کم اشتهایی و ضعف نیروی جنسی شده و برای اشخاص مبتلا به آلبومینوری نیز مضر است.

آشپزی
نخودفرنگی پلو

مواد لازم: پیاز متوسط یک عدد، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذا خوری، سیب زمینی متوسط ۲ عدد، آب یک و نیم پیمانه، برنج سه پیمانه، نخود فرنگی پخته شده یک و نیم پیمانه، نمک، فلفل، زردچوبه، پودر سیر و پودر تخم گشنیز به میزان لازم

طرز تهیه: پیاز را نگینی خرد کنید و در تابه ای در مقدار کمی روغن تفت دهید تا نرم و شفاف شود و یا اصطلاحاً سبک شود. گوشت چرخ کرده که می تواند مخلوط گوسفند و گوساله باشد را به پیاز در حال تفت خوردن اضافه کنید تا رنگ گوشت تغییر پیدا کند.

در این فاصله سیب زمینی را پوست کرده و به صورت مکعبی و خرد به گوشت تفت داده شده اضافه کنید و اجازه دهید تا سیب زمینی ها هم کمی تفت داده شود، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر سیر را همراه با تخم گشنیز پودر شده اضافه کرده و با کمک پشت قاشق، گوشت را از هم باز کنید.

وقتی سیب زمینی ها کمی برشته شد، رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و در مرکز تابه و در روغن تفت دهید تا خوش رنگ شود و با باقی مواد مخلوط کرده و در مرحله بعدی، یک و نیم پیمانه آب را به مخلوط افزوده و سپس نخود فرنگی را اضافه کنید. اجازه دهید همه مواد با هم با حرارت ملایم کمی بپزد و سس غلیظ به دست آید، وقتی آب سس کشیده شد و به اندازه دو تا سه قاشق از آن باقی ماند شعله را خاموش کنید. در این مرحله برنجی را که از قبل شسته و خیس کرده اید در مقدار مناسبی آب بپزید. بعد از نیم پز شدن برنج آن را آبکش کنید.

مقداری روغن در داخل قابلمه بریزید و کمی نمک بپاشید. اجازه دهید روغن داغ شود و بعد سیب زمینی های برش خورده برای ته دیگ را کف قابلمه بچینید. حالا یک لایه برنج را روی سیب زمینی ها بکشید و بعد یک لایه از مخلوط گوشت و نخود فرنگی را روی برنج بریزید. به همین صورت ریختن فیلینگ گوشتی لابه لای برنج را ادامه دهید تا مواد به پایان برسد. زیر شعله را زیاد کرده تا بخار برنج بالا آید، سپس زیر شعله را ملایم کنید و اجازه دهید تا برنج دم بکشد. سپس نخود فرنگی پلو را در ظرف مناسب بکشید و در صورت تمایل با چند برگ جعفری تزیین و سرو کنید.

مشاور حقوقی

خسارات به هم خوردن نامزدی

اگر بر اثر به هم خوردن نامزدی بدون دلیل موجه به حیثیت و آبروی نامزد دیگر یا عواطف و احساسات او لطمه وارد شود و خسارتی را از این تعهد متحمل شود آیا زیان دیده حق مطالبه خسارت را دارد؟

حوریه معلم بندانی، کارشناس ارشد حقوق خصوصی: وعده ازدواج الزام آور نیست و به موجب ماده ۱۳۰۵ قانون مدنی که حتی اگر همه یا قسمتی از مهریه میان طرفین در دوران نامزدی پرداخت شده باشد. اما این مطلب به این معنا نیست که قانون فردزیان دیده را که در اثر تقصیر طرف مقابل خود متحمل خساراتی شده است به حال خود رها کند. بلکه مطابق قواعد عمومی هر کس در اثر تقصیر خود سبب ورود زیان به دیگری شود، باید آن را جبران کند. نامزدی هم که طرف خود را فریب داده یا در فسخ پیمان مرتکب تقصیر شده، مسئول جبران خسارات کار خویش است. مطابق اصل ۴۰ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران «هیچ کس نمی تواند اعمال حق خویش را وسیله اضرار به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد». بنابراین بر هم زدن نامزدی اگرچه جایز است اما اگر سبب سوء استفاده و ضرر به نامزد شود موجب مسئولیت مدنی قرار می گیرد و نامزد مقصر، ملزم به جبران خسارت است. زیرا از حقی که قانون نسبت به برهم زدن نامزدی به او داده سوء استفاده کرده است. ماده ۱۰۳۶ قانون مدنی بیان می کند: «اگر یکی از نامزدها وصلت را بدون دلیل موجهی به هم بزند در حالی که طرف مقابل یا ابوین (پدرها) او یا اشخاص دیگر به اعتماد وقوع ازدواج مغرور شده و مخارجی کرده باشند طرفی که وصلت را به هم زده است، باید از عهده خسارات وارده برآید ولی خسارات مزبور فقط مربوط به مخارج متعارفه خواهد بود». این ماده به سه نکته مهم اشاره می کند: ۱. برخلاف ماده۱۳۰۵ قید بدون دلیل موجه وجود دارد، بنابراین اگر نامزد با دلیل موجه نامزدی را بر هم زند طرف مقابل حق مطالبه خسارت را ندارد. ۲. این خسارت فقط محدود به خسارات متعارف است. بنابراین «هزینه هایی را که عرف لازم نمی داند و هوس نامزدها یا خانواده آن ها به بار می آورد در زمره خسارات نخواهد آمد.» ۳. خسارات قابل مطالبه محدود به خسارات مادی نیست و این معنی که صدمه به احساسات و عواطف، شاید بزرگترین شکست روحی و عاطفی برای فرد باشد چیزی نیست که عدالت از آن چشم پوشی کند. اگرچه قانون در این باره ساکت است، اما با توجه به ملاک اصل ۱۷۱ قانون اساسی و مسئولیت مدنی مصوب ۱۳۳۹ (مواد ۱، ۲، ۸، ۹، ۱۰) که جبران خسارت معنوی را به صراحت شناخته است می توان به نامزد زیان دیده حق داد که علاوه بر مطالبه خسارات مادی جبران زیان های معنوی را نیز بخواهد. با انحلال نامزدی وضعیت هدایایی که طبق عادت نگهداری از آنان ممکن است، مانند لباس، طلا در صورتی که بدون تقصیر تلف شده باشد، قابل مطالبه نیست چرا که گیرنده هدیه در آن زمان (زمانی که نامزد یکدیگر بودند) مالک هدیه به شمار می آمد و تصرفات او تا قبل از به هم خوردن نامزدی مالکانه بود. (فرض آن است که کاری بر خلاف قرارداد انجام نشده است و مالک (گیرنده هدیه) مسئول تلف شدن مال خود در برابر کسی نیست). همچنین اثبات و احراز تقصیر او در تلف مال نیز دشوار بوده و اثبات تقصیر بر عهده هدیه دهنده است زیرا اصل عدم تقصیر است. حال اگر این هدایا که نگهداری از آن امکان پذیر است، بر اثر تقصیر تلف شود هدیه دهنده می تواند مثل یا قیمت آن را مطالبه کند. چرا که این هدایا معمولاً گران بها است و عرف به شرط وقوع عقد آن را هدیه می داند و مقصود این نیست که این هدایا بدون قید و شرط تملیک شود، در واقع انحلال نامزدی خود به خود گیرنده مال را موظف به پس دادن هدیه می کند و مقصود نامزد از هدیه آن است که در آینده همسر او خواهد شد.

کدبانو

شست و شو و آویزان کردن لباس

می توانید برای شست و شوی لباس های بسیار کثیف از نوشابه گازدار کمک بگیرید. به این صورت که یك شیشه نوشابه را همراه با پودر لباسشویی روی لباس های کثیف بریزید و به طور معمولی آن را بشویید. هرگز لباس های استرچ و کشی را پس از شستن روی طناب آویزان نکنید، زیرا سر از یر شدن آب، سبب کش آمدن لباس می شود و زیبایی خود را از دست می دهد. بهتر است بعد از شستن، آن را در سبد گذاشته و بگذارید خشك شود. برای این که ملافه های تمیز شسته شود و به تار و پود پارچه آسیب نرسد، از مواد پاك کننده استفاده نکنید. به جای این کار ملافه ها را داخل ماشین لباسشویی بریزید و مقداری پودر صابون و یا تکه ای صابون رنده شده را به آن اضافه کنید. به دلیل کوچك بودن دستمال های آشپزخانه شستن آن مشکل است برای رفع این مشکل همه دستمال ها را داخل کیسه ای پارچه ای بریزید و دهانه آن را با کش جمع و کیسه را داخل ماشین لباسشویی بیندازید. وقتی لباس های اپل دار را داخل ماشین لباسشویی می اندازیم، اپل آن از بین می رود. برای جلوگیری از این کار بهتر است اپل ها را با سنجاق به لباس و در موقع شستن اپل را از لباس جدا و بعد اپل را به لباس وصل کنید یا از چسب هایی که برای بستن کفش ها از آن استفاده می شود، کمك بگیرید. به این صورت که یك طرف چسب را به لباس و طرف دیگر را به اپل بدوزید تا در موقع شستن، اپل را به راحتی از لباس جدا کنید. همچنین می توان هر کدام از اپل ها را داخل پلاستیك کرده و خیلی محکم گره بزنید و بعد لباس را داخل لباسشویی بیندازید. برای نظافت پرده حمام آن را روی یك سطح صاف پهن و با اسفنج آغشته به آب و صابون دو طرف آن را تمیز سپس با آب گرم بشویید. برای پاك کردن یقه بلوز مردانه از مایع ظرفشویی استفاده کنید. برای نو کردن اسفنج آن را یك شب داخل آب نمك و یا محلول آب و جوش شیرین بگذارید تا به طور کامل تمیز شود.