روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۳۸ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۰ اذان ظهر: ۱۱:۱۴ غروب آفتاب: ۱۶:۲۶ اذان مغرب: ۱۶:۴۶
فردا: اذان صبح: ۰۴:۳۹ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۱ اذان ظهر: ۱۱:۱۴ غروب آفتاب: ۱۶:۲۷ اذان مغرب: ۱۶:۴۶

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۰ ۵
فردا ۱۸ ۳

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: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴

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
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سه‌شنبه ۶ آذر ۱۳۹۷ . ۱۹ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۷۱

درد بی‌دارویی مبتلایان ام‌اس

گروه جامعه

مشکلاتشان زیاد است و فقط یک بیمار خاص می تواند متوجه شود که چه درد و رنجی را تحمل می کنند. باید با آن ها باشی تا بفهمی دردها و حمله های بیماری، فقط قسمتی از سختی های زندگی شان است، بسیاری از آن ها از روستاها و شهرهای دیگر به امید مداوا به مرکز استان می آیند. کمیاب و نایاب شدن داروها و به گفته خودشان گاه پاسخ گو نبودن نمونه‌های ایرانی، همچنین نرخ های متفاوت داروها که در حال افزایش است، درد آن ها را دوچندان کرده است. بیماران «خاص» با مشکلات زیادی مانند افزایش هزینه های درمان و دارو، نبود مراکز درمانی تخصصی و حتی بیکاری دست و پنجه نرم می کنند، هر چند بسیاری از آن ها دوست دارند کار کنند و به انجام کارهای سخت هم راضی هستند اما کمتر موفق می شوند یا اگر کاری هم پیدا می کنند با شرایط آن ها تطبیق ندارد. مولتیپل اسکلروز یا «ام اس» بیماری عصبی با دلیل ناشناخته است که سیستم اعصاب مرکزی یعنی مغز و نخاع را درگیر می کند و سبب از دست دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی حسی) می شود.

تاکید بر استفاده از داروهای خارجی

یکی از مبتلایانی که چندین سال است با این بیماری، دست و پنجه نرم می کند، درباره کمیاب و نایاب بودن داروهایش می گوید: یکی از داروهای تزریقی که باید به طور مداوم و ماهانه تزریق شود، گاهی پیدا نمی شود و فقط نمونه ایرانی آن در بازار موجود است در حالی که پزشک تاکید می کند باید از داروی خارجی استفاده کنم. «مهران . ذ» ادامه می دهد: بارها ناچار شده ام همین داروی ایرانی را تزریق کنم در حالی که نمونه های ایرانی به طور معمول پاسخ گویی لازم را برای درمان ندارد و بیشتر افرادی که این داروها را مصرف می کنند از درد و حالت تهوعی بعد از مصرف گلایه مند هستند.

یک بیمار: حقوقی که دریافت می کنم جواب گوی نصف هزینه های درمانم هم نمی شود

مسئول بیماری های خاص دانشگاه علوم پزشکی زاهدان: از آن جا که مبتلایان به بیماری ام اس، داروهای سرپایی استفاده می کنند، داروهایی که مورد تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است رایگان ارائه می شود، برای داروهایی که مورد تعهد نباشد و هزینه بالایی داشته باشد، معاونت غذا و دارو تخفیف هایی را در نظر می گیرد

هزینه های بالای دارو

مبتلای دیگری که از سال گذشته متوجه بیماری اش شده است و به سختی می تواند کار کند از هزینه بسیار بالای داروها گلایه مند است. البته «ابراهیم . ر»، هم به این نکته اشاره می کند که یکی، دو پزشک متخصص اعصاب رفته است اما نتوانسته اند برای او کاری کنند و به ناچار برای ادامه مراحل درمان خود به مشهد می رود. وی بیان می کند: حقوقی که دریافت می کنم، جواب گوی نصف هزینه های درمانم هم نمی شود و نمی دانم با وجود مخارج مختلف چگونه از عهده تامین مخارج زندگی برآیم. همسر یکی از بیماران که ساکن مهرستان است اظهار می کند: در این شهر هیچ خدماتی برای بیماران خاص از جمله ام اس ارائه نمی شود و بیماران به ناچار باید به مرکز استان مراجعه کنند. «گرگیج» ادامه می دهد: بیشتر پزشکان توصیه می کنند که بیمار داروی خارجی استفاده کند اما کمیاب و هزینه آن بالاست و طرح های حمایتی آن ها فقط به داروهای ایرانی تعلق می گیرد.

خدمات رایگان در مراکز وابسته به دانشگاه

مسئول بیماری های خاص معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در این باره می گوید: هزینه های درمان مبتلایان به ام اس در مراکز وابسته به دانشگاه رایگان است، مرکز اصلی که در حوزه این دانشگاه به بیماران خدمات می دهد، بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع) است، به تازگی با توجه به این که متخصصان داخلی اعصاب در بیمارستان خاتم الانبیا (ص) نیز مستقر شده اند، در این مرکز هم به بیماران ام اس خدمات رایگان ارائه می شود. دکتر «نجفی زاده» ادامه می دهد: هزینه بستری این بیماران به منظور درمان رایگان است، خدماتی نظیر ام آر آی البته به صورت محدود، رایگان ارائه می شود. مبتلایان به ام اس اگر برای فیزیوتراپی به مراکز دانشگاهی مراجعه کنند خدمات رایگان دریافت می کنند که البته تنها مرکزی که این اقدام در آن انجام می شود، بیمارستان خاتم الانبیا (ص) است که به دلیل شلوغی این مرکز، مقرر شد در بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع) هم فیزیوتراپی راه اندازی شود که تجهیزات خریداری شده است و به زودی راه اندازی می شود. به گفته وی، از آن جا که بیماران ام اس داروهای سرپایی استفاده می کنند، داروهایی که مورد تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است رایگان ارائه می شود، برای داروهایی که مورد تعهد نباشد و هزینه بالایی داشته باشد، معاونت غذا و دارو تخفیف هایی را در نظر می گیرد. وی اظهار می کند: به دلیل تحریم ها و تفاوت قیمت ها نوساناتی در موجودی داروها در بازار وجود دارد اما بیماری برای کمبود داروی ام اس مراجعه نکرده است، چرا که به طور معمول مشابه ایرانی بسیاری از داروهای خارجی وجود دارد.

۴۴۷ مبتلا

وی با اشاره به تعداد بیماران ام اس زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تصریح می کند: ۴۴۷ نفر در حوزه این دانشگاه شناسایی شده اند، این بیماران با علایم حسی و اختلال حسی و برخی هم به دلیل مشکلات بینایی مراجعه می کنند اما برخی ممکن است هیچ علایمی نداشته باشند و فقط با اختلال تعادل مراجعه کنند، بستگی به این دارد که بیماری ام اس در شروع کدام قسمت بدن را درگیر کند که ام آر آی روش تهاجمی و بی خطری است و تا ۹۹ درصد می تواند بیماری را تشخیص دهد. وی اذعان می کند: بیماری بسیاری از افراد عود کننده و بهبود یابنده است و باید داروها را مصرف کنند تا از حملات پیشگیری شود. در گذشته داروها فقط تزریقی بود که نوع خوراکی آن هم اضافه و استفاده از داروها راحت تر شده است، همه تلاشی که درباره این بیماری انجام می شود، این است که جلوی حملات گرفته شود. دکتر نجفی زاده تصریح می کند: ام اس، درمان قطعی ندارد و هر چه حملات بیشتر باشد عوارضش به جا می ماند و ممکن است به حالتی باشد که نتوان هیچ اقدامی برای آن انجام داد.

مشاوره

چگونه فرزندانمان را کارآفرین تربیت کنیم؟

گروه جامعه

سیستم آموزشی ما به بچه ها می گوید؛ وکیل، مهندس و دکتر شوید، رسانه ها، فوتبالیست و هنرمند شدن را تبلیغ می کنند، در خانه نیز همه دنبال این هستیم که بچه هایمان درس خوان و تحصیل کرده شوند و ... اما چه کنیم که فرزندانمان کارآفرین شوند؟ پول تو جیبی دادن به بچه ها عادتی است که آن ها را غیر مستقل، حقوق بگیر و منتظر پرداخت منظم، بار می آورد. این دقیقا مخالف روحیه کار آفرینی است. به نظر می رسد راه حل مناسب این باشد که پول تو جیبی بچه ها مشروط شود به کمکی که به خانواده می کنند و ارزشی که برای خانواده ایجاد می کنند. یاد بگیرند که در صورت کمک به خانواده و انجام یک کار خلاقانه و خوب می توانند پول تو جیبی های متغیر بگیرند. در این صورت هم خلاقیت پروش پیدا می کند و هم حقوق بگیر و مواجب بگیر نمی شوند. هر شب برای آن ها قصه نخوانید. چهار شب شما قصه بخوانید و سه شب بخواهید آن ها برای شما قصه بگویند. کارآفرین باید بتواند سناریو ایجاد کند و دیگران را تحت تاثیر قرار دهد. بچه ها را تشویق کنید جلوی دوستان خود درباره اسباب بازی های شان و بازی هایی که بلد هستند، سخنرانی کنند. اگر به رستورانی می روید و خدمات نامناسبی می گیرید، به بچه ها یاد دهید که خدمات نامناسب را تشخیص دهد و بتواند انتقاد کند. نتیجه گرایی، استمرار، رهبری، درون نگری و همبسته بودن از جمله ویژگی های کارآفرینی است که باید در بچه ها تقویت شود.

حسینعلی شیرازی- مشاور و روان شناس

باز هم توفان مهمان ناخوانده مردم استان شد

غلظت غبار در زاهدان؛ ۲۷ برابر حالت مجاز

گروه جامعه

روز گذشته باز هم توفان به سراغ مردم استان آمد و بار دیگر شهروندان را غافلگیر کرد، این بار این باد و گرد و خاک مهمان ناخوانده مرکز استان شد، شدت آن به اندازه ای بود که مردم زاهدان به سختی نفس می کشیدند و خیلی ها صبح زود با صدای توفان از خواب بیدار و راهی محل کار یا تحصیل شدند، به گفته کارشناسان اداره کل هواشناسی، غلظت غبار در هوای این کلان شهر گاهی ۲۷ برابر حالت مجاز هم گزارش شد و سرعت آن به ۷۲ کیلومتر بر ساعت رسید، روندی که تا شب ادامه پیدا و شرایط سختی را برای مرکز نشینان استان حاکم کرد. رئیس گروه هشدار و هواشناسی اداره کل هواشناسی در این باره به خبرنگار ما گفت: روز گذشته غلظت غبار در هوای زاهدان در برخی ساعات چهار هزار و ۲۵۸ میکروگرم بر مکعب یعنی ۲۷ برابر حالت مجاز گزارش شد، سرعت باد هم میان ۵۰ تا ۶۰ کیلومتر بر ساعت متغیر بود و گاهی به ۷۲ کیلومتر بر ساعت نیز رسید، این شرایط تا اوایل شب تداوم داشت. به گفته وی، باد و گرد و خاک دید افقی در این شهر را به دو هزار و ۵۰۰ متر کاهش داد، جهت وزش این باد شدید، جنوبی بود که به واسطه آن دید افقی در برخی مسیرهای مواصلاتی منتهی به زاهدان نیز کاهش یافت. وی ادامه داد: بر خلاف مرکز استان، روز گذشته در نوار غربی و نیمه شمالی، فعالیت سامانه بارشی شرایط را برای رگبار ملایم تا متوسط باران فراهم کرد، به گونه ای که در شمال استان، مردم برخی نقاط شاهد رگبار باران و رعد و برق بودند. ملاشاهی افزود: از امروز شرایط جوی به نسبت پایدار در استان حاکم می شود.

گیاهان دارویی

مسکن های طبیعی درد دندان

دندان درد، گاهی اوقات بسیار درد آور و تحمل ناپذیر می شود. بدتر از همه زمانی است که نیمه شب درد شروع شود و به دندان پزشک هم دسترسی نباشد. در چنین لحظاتی بهترین کار، درمان خانگی و گیاهی دم دست است. در این مطلب گیاهانی معرفی می شود که درد دندان را آرام تر می کند.

گل میخک: اوژنول، ترکیب اصلی روغن گرفته شده از گل میخک، ماده ای رایج در تولید محصولات دندانی است که می تواند در درمان دندان درد، حرفی برای زدن نداشته باشد. گل میخک له شده علاوه بر این که از درد دندان می کاهد، به دلیل خواص ضد باکتریایی اش، محیط دهان را از باکتری ها پاک می سازد. گل میخک ویژگی های کرخ و بی حس کننده ای دارد.

زنجبیل: استفاده از ریشه زنجبیل یکی از رایج ترین درمان های گیاهی برای دندان درد است که از دیرباز از آن استفاده می شود. ابتدا پوست آن را جدا کنید سپس روی دندان دردناک قرار دهید و آن را به آرامی گاز بگیرید. به تدریج از درد دندان کاسته می شود.

سیر: یکی از رایج ترین چاشنی های موجود در آشپزخانه، سیر است. سیر علاوه بر این که غذا را خوش طعم می کند، گیاهی موثر در تسکین درد دندان است. در واقع سیر یکی از بهترین آنتی بیوتیک های دنیاست. وقتی کامل له و کوبیده شود، دو ماده شیمیایی تولید می کند که درد را از بین می برند. در واقع یکی از این ماده های شیمیایی، آلیسین است که به این گیاه خاصیت آنتی بیوتیکی می دهد اما برخی از محققان بر این باورند که سیر ممکن است موجب تحریک لثه ها شود بنابراین سیر له شده را باید فقط روی دندانی که درد می کند، قرار داد.

لیموترش: بنابر تحقیقات، لیموترش به دلیل این که حاوی ویتامین C و اسید سیتریک قوی است می تواند در تسکین دندان درد موثر باشد. یک لایه لیموترش را روی محل دردناک قرار دهید یا آب آن را بگیرید و با نمک مخلوط کنید و در دهان بچرخانید.

پیاز: با قرار دادن یک تکه پیاز خام روی دندانی که درد می کند، می توانید از درد آن تا حدی بکاهید. پیاز ویژگی ضد میکروبی دارد که می تواند در کنترل دندان درد موثر باشد. برخی از مردم معتقدند پیاز حتی از مسکن های قوی هم موثرتر است. پیاز آبسه دندان را نیز درمان می کند. آن را روی دندان دردناک بگذارید و با ملایمت گاز بگیرید تا آبش خارج شود.

زردچوبه: محققان متوجه شده اند که زردچوبه برای مشکلات لثه و دندان بسیار مفید است. این گیاه می تواند از عفونت های لثه بکاهد و درد دندان را تخفیف دهد.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی:
به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵
جوشکاری سیار ۰۹۳۸۲۸۱۷۴۲۰
فالیشوی گل شو درزاهدان سرویس دهی به تمام نقاط شهر تحویل ۲۴ ساعته درب منزل ۰۹۱۵۵۴۱۵۱۵۸ ۰۹۰۱۹۰۷۴۰۰۹ ۰۵۴-۳۳۵۰۱۹۰۱
ساخت انواع کابینت فلزی با درب ام دی اف درسراوان ۰۹۳۹۲۴۰۴۸۶۲
دکوراسیون داخلی و بازسازی منازل ۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰
نصب ،تعمیرات تضمینی اسپیلت تعمیرات تخصصی ۰۹۹۱۵۲۶۰۳۶۸
وانت بارتلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶
رنگ آمیزی ساختمان در زابل ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
انواع کاشیکاری پذیرفته میشود ۰۹۰۲۷۰۷۶۶۶۲
جوشکاری سیار سایبان.سردری.نصب تابلو.چهارپایه کولر .تعمیر درها پوسیده.و.. ۰۹۱۵۹۴۱۰۰۸۷
نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰
تعمیرگاه جلوبندی سازی سرعت در زاهدان ۰۹۳۹۵۹۱۶۲۷۷
وانت بار تلفنی ارسام ۰۹۳۳۸۱۳۵۴۴۲
تعمیرات مبل ۰۹۱۵۸۴۰۹۲۶۶
ساخت کابینت اشپزخانه درخاش - نقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸
فروش واجرا دیوار های پیش ساخته عایق.سبک.ارزان. ۰۹۱۵۸۵۸۴۰۰۸
کترینگ ورستوران کلبه چوبی آدرس:زاهدان خیابان بزرگمهر نرسیده به بزرگمهر ۲۶ ۰۹۰۲۶۹۴۴۸۱۸
جوشکاری سیار در هر زمینه ۰۹۰۵۰۴۶۱۰۸۸
ترجمه جزوات انگلیسی ۰۹۰۳۱۹۹۰۰۵۱
اسباب کشی منزل با نیروهای ماهروخاور بزرگ ۰۹۲۹۸۸۳۰۵۰۹
نواع خدمات برقی سه فاز تک فاز تابلو برق ۰۹۳۶۶۳۱۹۹۷۰
لوله کشی آب وفاضلاب ولوله بازکنی ۰۹۳۸۸۶۰۲۴۲۱
جویای کار حقوقی ۰۹۳۹۶۸۵۱۲۴۶
انجام کلیه کارهای رنگ آمیزی وترمیم رنگ ساختمان ۰۹۹۱۴۳۶۸۸۶۴
نصب فوری .داربست فلزی ۰۹۱۵۲۸۷۱۳۸۸
قالی شوی صدف درچابهار ۰۹۱۵۲۸۶۲۸۸۶
اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱
وانت بار تلفنی در زاهدان ۰۹۱۵۶۷۹۳۲۶۳
انواع جوشکاری پذیرفته میشود با قیمتی مناسب ومنصفانه ۰۹۱۵۸۲۵۰۸۵۷
تعمیر و نگهداری آسانسور ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹
آموزش تخصصی حسابداری ۰۹۱۲۰۷۴۷۳۵۷
اجرای کلیه برق کشی ساختمان گل اپن نور مخفی ۰۹۰۲۳۶۸۳۴۲۴
گچکاری بصورت ابزار.اپن،گل،سقف راویزو ساده.لکه گیری منازل وادارات باقیمت مناسب پذیرفته می شود ۰۹۳۸۶۴۸۳۶۹۷
تولیدانواع سرویس خواب درابعاد مختلف،دررنگ دلخواه در زاهدان ۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶
تعمیرات و فروش قطعات ماشین شارژی (سیار) ۰۹۱۵۲۸۰۵۴۸۵
صنایع ام دی اف سامان درچابهار ۰۹۳۳۵۴۱۴۹۸۹

۰/۹۷۱۳۵۶۳

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱ تلفن :۶-۳۳۲۱۷۸۶۵
بازار: ماشین آلات، املاک، استخدام، خودرو، مستعمل، موبایل، بیمه، لوازم التحریر، کامپیوتر، حیوانات، کفش و کیف