روزنامه سیستان و بلوچستان
پنج‌شنبه ۳۰ دی ۱۳۹۵ . ۲۰ ربیع‌الثانی ۱۴۳۸ . شماره ۷۵۳

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

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
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

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۹	اذان صبح	۰۴:۵۹
۰۶:۲۱	طلوع آفتاب	۰۶:۲۱
۱۱:۳۷	اذان ظهر	۱۱:۳۷
۱۶:۵۳	غروب آفتاب	۱۶:۵۳
۱۷:۱۱	اذان مغرب	۱۷:۱۱

امروز	زاهدان	فردا
۱۳ / ۱		۱۵ / ۳

اتمام حجت دادگستری با برخی مدیران

لیوان صبر رئیس کل دادگستری شکست

ارباب افضلی- لحن رئیس کل دادگستری در این جلسه متفاوت بود. لحنی که حاکی از گلایه، اتمام حجت و دغدغه های اجتماعی داشت. روند رو به رشد آسیب های اجتماعی باعث شد تا سومین جلسه شورای پیشگیری از وقوع جرم استان حال و هوایی متفاوت با جلسات پیشین داشته باشد به طوری که تعجب و گلایه‌مندی مسئولان قضایی استان، جانشین گزارش عملکردهای همیشگی شد. گلایه هایی که برخی دستگاه های اجرایی را به دلیل سنگ اندازی در مسیر پیشگیری آسیب های اجتماعی مورد خطاب قرار می داد. گلایه از به رسمیت نشناختن شورای پیشگیری از وقوع جرم استان توسط برخی دستگاه های اجرایی! غیبت بسیاری از مدیران کل ادارات عضو این شورا از نظر معاون پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان کوتاهی کردن نسبت به دغدغه های اساسی اجتماعی شهروندان است. دغدغه هایی که در قالب ۵ آسیب اجتماعی اولویت دار ابتدای امسال از جانب مقام معظم رهبری مطرح شد و تمامی دستگاه ها و مسئولان موظف شدند برای پیشگیری و کنترل اعتیاد، حاشیه نشینی، نقاط بحرانی شهری، فساد اخلاقی و طلاق چاره اندیشی کرده و راهکاری مقتضی ارائه دهند. اما از حرف های دیروز رئیس کل دادگستری در این جلسه به نظر می رسید گویا اقدام جدی در زمینه آسیب های اجتماعی، مانند اقدامات اقتصادی فقط در حد شعار سال باقی مانده است و تغییری در وضعیت فعلی جز افزایش آمار این آسیب های اجتماعی در استان حاصل نشده است. به گزارش «سیستان و بلوچستان»، این نگرانی را می توان از حرف های حجت الاسلام «ابراهیم حمیدی» فهمید که گفت: «وضعیت جرایم و آسیب های اجتماعی رو به رشد است که آمار دستگاه قضایی، نیروی انتظامی و دیگر دستگاه ها موید آن است. اگر برای این وضعیت امروز آسیب های اجتماعی در استان گریه کنیم جای ملامت و تعجب نیست. چرا که در نظام توانمند جمهوری اسلامی تمام هماهنگی های ظاهری برای جلوگیری از آسیب های اجتماعی وجود دارد، ضرورت پیشگیری از این آسیب ها هم برای همه واضح است اما اقدامی جدی و موثر صورت نمی گیرد».

افزایش ۴ درصدی مصرف مواد مخدر در دانش آموزان

صحبت های مدیرکل آموزش و پرورش عضو دیگر این شورا، این نگرانی ها را با بیان آمار مصرف مواد مخدر در بین دانش آموزان بیشتر کرد که می گوید: براساس پژوهش انجام شده تا قبل از سال تحصیلی جاری، ۱۱ درصد از دانش آموزان مقطع متوسطه در زاهدان مصرف مواد مخدر را تجربه کرده اند. اما براساس آخرین پژوهشی که در مهر و آبان امسال انجام شد متوجه شدیم این رقم به ۱۵ درصد افزایش یافته است. «علیرضا نخعی» معتقد است: معنای این آمار و ارقام این است که هر سال به طور متوسط یک درصد به دانش آموزانی که مصرف مواد مخدر را تجربه می کنند، افزوده می شود. از میان صحبت های مدیر کل آموزش و پرورش می توان تلفیق آسیب های اجتماعی و اثرگذاری آن ها بر یکدیگر را فهمید چرا که وی عنوان کرد: «براساس این آمار هر چه از مرکز شهر به سمت مدارس حاشیه شهر می رویم دامنه تغییرات مصرف مواد مخدر میان دانش آموزان به ۲۰ درصد هم می رسد. اما این آمار در مدارسی که در مناطق برخوردار شهر قرار دارند کاهش می یابد. بنابراین حاشیه نشینی خود به عنوان آسیبی اجتماعی، بستری می شود برای آسیبی دیگر به نام اعتیاد». به همین دلیل است که مقام معظم رهبری ۵ آسیب اجتماعی را مجموعه ای می دانند که باید برای حل آن مجموعه ای از راهکارها را نیز ارائه داد و همین نوع نگاه است که باعث می شود در حل این آسیب ها به اجماع، همکاری و هماهنگی دستگاه های مختلف چشم امید داشت. در حالی که به گفته معاون پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان برخی دستگاه های اجرایی، این شورا را به رسمیت نشناخته یا با شرکت نکردن در آن از زیر بار پیشگیری از آسیب های اجتماعی شانه خالی می کنند. به همین دلیل حرف های پایانی رئیس کل دادگستری اتمام حجتی بود به مسئولانی که عرصه پیشگیری از آسیب های اجتماعی را خالی گذاشته اند، چرا که در این جلسه تصریح کرد: طبق قانون، قوه قضاییه وظیفه پیشگیری از آسیب های اجتماعی را به عهده دارد، اما از آنجایی که این کار خطیر و مهم به تنهایی توسط یک قوه امکان پذیر نیست، شورای پیشگیری از وقوع جرم استان برای ایجاد هماهنگی بین دستگاه های اجرایی مختلف و شرح وظایف آن ها تشکیل شده است. حضور دستگاه قضایی به عنوان رئیس این شورا به منزله دخالت در حوزه دستگاه های اجرایی دیگر نیست بلکه با شرح وظایف در این شورا قصد بر کمک و هدایت در کاهش آسیب های اجتماعی داریم. اما جای تأسف دارد که برخی دستگاه ها با نامهربانی و دادن وجهه سیاسی به فعالیت این شورا در پیشبرد اهداف پیشگیرانه سنگ اندازی می کنند. قوه قضاییه و دادگستری استان توان و قدرت قانونی آن را دارد که با مدیرانی که می توانستند در حوزه پیشگیری از آسیب های اجتماعی اقدامی انجام دهند اما از این موضوع خودداری کردند برخورد قانونی انجام دهد.

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی خبر داد:

۱۴۰۰ مسکن ویژه معلولان و زنان بی‌سرپرست استان در حال ساخت است

گروه جامعه- هزار و ۴۰۰ واحد مسکونی ویژه معلولان و زنان بی سرپرست استان در حال ساخت است. به گزارش «سیستان و بلوچستان»، معاون وزیر کار و رفاه اجتماعی در نشست خبری با اصحاب رسانه که روز گذشته در سالن جلسات اداره کار، تعاون و رفاه اجتماعی برگزار شد گفت: هدف از سفر به استان بررسی آسیب های اجتماعی سیستان و بلوچستان و برنامه ریزی در راستای کاهش این آسیب ها است. دکتر «انوشیروان محسنی بندپی» به وسعت و پراکندگی جمعیت استان و همجواری با دو کشور تولید کننده مواد مخدر اشاره کرد و افزود: توسعه کمی و کیفی اورژانس های اجتماعی استان، پوشش یک وعده غذای گرم برای کودکان زیر ۶ سال در روستاها و حاشیه شهرها، تأسیس و راه اندازی بنیاد فرزانگان برای سالمندان استان، راه اندازی آزمایشی اجتماع تشکل های مردم نهاد و حمایت از آن ها و همچنین گسترش اقدامات پیشگیرانه برای غربالگری شنوایی سنجی و تنبلی چشم و راه اندازی مراکز بیشتر مشاوره ژنتیک و درمان اجتماع محور در ارتباط با اعتیاد از اولویت های برنامه کاری سازمان بهزیستی در این استان است. رئیس سازمان بهزیستی به ساخت مسکن برای خانوارهای نیازمند تحت پوشش بهزیستی اشاره و بیان کرد: هزینه مسکن این خانوارها توسط بنیاد مستضعفان، بهزیستی و خیران به صورت مشارکتی تامین می‌شود و در این زمینه تامین مسکن ۸۰۰ خانوار از خانواده هایی که ۲ معلول یا بیشتر دارند و تهیه مسکن ۶۰۰ خانوار تک معلول و زنان سرپرست خانوار در سیستان و بلوچستان در دستور کار است. وی افزود: در این زمینه در کشور ۱۵ میلیون تومان توسط بنیاد مستضعفان، ۱۰ میلیون تومان توسط بهزیستی و ۵ میلیون تومان توسط خیران پرداخت می‌شود که سازمان بهزیستی برای سیستان و بلوچستان به صورت ویژه مبلغ ۱۲ میلیون تومان را در نظر گرفته است. وی به بحث ساماندهی زنان خیابانی اشاره کرد و گفت: پذیرش این زنان توسط خانه های امن صورت می گیرد و با پذیرفته شدن در این خانه ها حرفه آموزی برای آن ها به صورت رایگان انجام شده و فرد آماده حضور در جامعه می شود و اعلام آمادگی می کنیم در صورت نیاز و کمبود ظرفیت‌های موجود، خانه‌های امن جدیدی توسط سازمان بهزیستی برای پذیرش این زنان در سیستان و بلوچستان احداث و راه‌اندازی می کنیم. ۵ گروه دیگر از سازمان بهزیستی کشور در سایر شهرستان های استان درحال بررسی مشکلات بهزیستی هستند، و مصوب شده است که علاوه بر زاهدان، زابل، زهک، ایرانشهر، خاش در ۵ شهر دیگر استان این اورژانس اجتماعی راه اندازی شود. وی با اشاره به برنامه سازمان بهزیستی برای کاهش نرخ طلاق در برنامه ششم توسعه، افزود: هزار و ۶۰۰ مرکز مشاوره در بهزیستی های کشور فعال است که با افزایش مهارت زندگی، مشاوره های پیش از ازدواج، افزایش فرزندآوری، افزایش زمان گفت وگو در خانواده سعی در کاهش نرخ طلاق در جامعه را دارند. وی با اشاره به طرح «نظام مراقبت های اجتماعی دانش آموزان» که در سطح ملی در حال انجام است گفت: این طرح نیز در راستای افزایش آگاهی جوانان از دوران تحصیل و آمادگی آنان برای زندگی مشترک صورت می گیرد، طرحی بلندمدت است که در مدارس آغاز شده و سعی بر اجتماع پذیری دانش آموزان و نحوه برخورد مناسب در خانواده را دارد. محسنی بندپی با بیان افزایش حقوق مستمری بگیران سازمان بهزیستی و کمیته امداد افزود: مقرر شده است که سال آینده، ۲۰ درصد حداقل حقوق مصوب قانون کار به خانواده های مستمری بگیر پرداخت شود که اگر این حقوق را یک میلیون تومان در نظر بگیریم، برای خانواده تک نفره ۱۶۰ هزار تومان و برای خانواده ۳ تا ۴ نفره ۲۵۰ هزار تومان در نظر گرفته می شود. وی در ارتباط با آینده کودکان بی سرپرستی که از بهزیستی ترخیص می شوند، تصریح کرد: با سازمان فنی و حرفه ای تفاهم نامه ای امضا شده است تا کودکانی که در زمینه تحصیل موفق نیستند در شاخه فنی و حرفه ای به حرفه آموزی بپردازند که تا پس از ترخیص از بهزیستی بتوانند در اجتماع حضور پیدا کنند و زندگی را بچرخانند.

۱۵۰ کودک معتاد به کریستال در استان

مدیرکل بهزیستی نیز با بیان این که کودکان کار از کودکان خیابانی جدا هستند، گفت: کودکان کار بعد از کارشان به خانه می روند و در کنار خانواده شان شب را صبح می کنند اما کودکان خیابانی شب را در خیابان به سر می برند. «محمدرضا سراوانی» افزود: سال گذشته ۶۰۰ کودک کار و خیابانی در بهزیستی پذیرش شدند، که در پذیرش این کودکان ۴ نوع خدمات شامل خدمات سطح اول و پایه ای، خدمات به مدت ۲۱ روز، اقامت یک ساله و پذیرش برای همیشه ارائه می شود. وی ادامه داد: تاکنون ۱۵۰ کودک معتاد به کریستال تحت پوشش در مرکز بازپروری کودکان معتاد بهزیستی قرار گرفته اند. وی تأکید کرد: متولی جمع آوری متکدیان شهرداری است که موظف است ۱۷ درصد از بودجه خود را صرف امور اجتماعی و فرهنگی شهر کند حال آن که تاکنون یک گرم خانه هم در زاهدان راه اندازی نکرده است و گرم خانه های فعلی توسط بهزیستی راه اندازی و مدیریت می شود.

پزشک خانواده

درمان دردهای مفصلی در طب سنتی

مادرم ۵۰ سال دارد و بیشتر اوقات درد در ناحیه زانوها، گردن و گاهی در انگشتان دست دارد. علت این دردها در چیست و چگونه درمان می شود؟

افسانه براهویی نوخط، کارشناس طب سنتی: دردهای مفصلی به ۵ دسته دردهای روماتیسم، آرتریت، سیاتیک، دیسک کمر و دردهای مفصلی تقسیم می شود که برای هر یک از آن ها نسخه متفاوتی باید تجویز کرد. مفصل، آرتروز، دیسک کمر بیماری هایی هستند که افراد زیادی را درگیر کرده و بعضی از بیماران از درمان و توصیه های ورزشی که گاهی بی نتیجه است، شکایت می کنند. در طب سنتی گروه اول بیماری های مفصلی، دردهای دموی است که احساس درد همراه با ورم و تغییر رنگ مفصل از علائم آن است. این بیماری در سن نوجوانی و جوانی بیشتر است و در فصل گرم سال نیز بیشتر دیده می شود. بنابراین کاهش غلظت خون و مصرف غذا و دارویی که حرارت بدن را کاهش دهد، توصیه می‌شود. دسته دوم بیماری‌های مفصلی ناشی از افزایش صفراست. در این بیماری، مفصل کمی ورم می کند و رنگ آن قرمز مایل به زرد است. این بیماری بیشتر در افراد گرم مزاج و در سن جوانی شیوع دارد. دسته بعدی که بیشتر در جامعه دیده می‌شود، بیماری‌های ناشی از افزایش بلغم بدن است. در این دسته مفصل متورم، سفیدرنگ و هنگام لمس کردن آن سردی احساس می‌شود. این بیماران باید مصرف مواد غذایی با مزاج سرد را کاهش دهند. از طرفی این افراد زمانی که در معرض سرما قرار می‌گیرند، احساس درد بیشتری می‌کنند حتی در تابستان وقتی فرد مقابل وسایل سرمایشی قرار می‌گیرد، احساس درد می‌کند. برای درمان باید این بیماران غذاهایی با مزاج گرم مصرف کنند. مصرف نخود، گوشت کبک یا بلدرچین همراه با کمی ادویه، غذای مناسبی است. همچنین مصرف غذا و داروهای مسهل و مالیدن روغن‌های گیاهی با مزاج گرم مانند بابونه و بادام تلخ به تسکین درد کمک می‌کند. دسته سوم بیماری‌های مفصلی به دلیل افزایش سوداست. در این افراد، مفصل ورم مختصری دارد و احساس سنگینی مفصل کمتر از افراد بلغمی و دموی است، رنگ مفصل مایل به تیرگی است و این افراد باید از خوردن سردی و قرار گرفتن در معرض سرما، خودداری کنند. در افرادی که مشکل مفصل سوداوی دارند عواملی مانند مشکلات روحی و روانی باعث افزایش درد می‌شود و علایمی از قبیل وسواس فکری، بدخوابی و خواب‌های آشفته نیز معمولاً در این افراد دیده می‌شود. این افراد معمولاً از مصرف غذاهایی با مزاج سرد منع می‌شوند. در دسته دیگر، فردی که درد مفصل دارد معمولاً از درد چرخشی در مفصل ها گله‌مند است یعنی گاهی یک مفصل و زمانی مفصل دیگر دردناک می‌شود و فرد احساس سنگینی مفصل ندارد بلکه نوعی کشش را در مفصل احساس می‌کند. درمان این نوع درد مشابه دردهای بلغمی است و مصرف سکنجبین برای این افراد توصیه می‌شود. البته سکنجبین اگر زیاد ترش نباشد، دردهای مفصلی را تسکین می‌دهد. بنابراین دردهای روماتیسم، آرتریت، سیاتیک، دیسک کمر و دردهای مفصلی دیگر در طب سنتی در همین گروه‌ها تقسیم بندی می شوند، به عنوان مثال در بیشتر موارد بیماری‌های روماتیسمی در واقع علایم دموی و صفراوی دارد یا در بیماری آرتروز علایم سردی دیده می‌شود اما در هر صورت باید پزشک وضعیت بیمار را به دقت بررسی و درمان خاص آن را تجویز کند. برای بهبود دردهای مفصلی روش های درمانی دیگری نیز مانند گذاشتن یخ روی مفصل وجود دارد همچنین روش دیگری که به افراد توصیه می‌شود استفاده از آب درمانی و راه رفتن در استخر است.

سنگ صبور

کنترل اضطراب

سال آخر دبیرستان هستم همیشه درس هایم را خوب می خوانم و قدرت یادگیری ام نیز خوب است. ولی متاسفانه در جلسات امتحان به حدی اضطراب می گیرم که همه چیز را فراموش می کنم. با توجه به این که امسال کنکور در پیش است چگونه می توانم این اضطراب را کنترل کنم؟ لطفا راهنمایی کنید.

مریم کهتری، مشاور و روانشناس: اضطراب مانع بزرگی برای تمرکز و توجه است. بنابراین شما باید به علل اضطراب فکر کنید. این که چه افکاری موجب اضطراب و تنش در شما می شود؟ از چه اتفاقی واهمه دارید؟ آیا به توانایی خود شک دارید؟ اگر نتیجه امتحان بی اهمیت شود آیا باز هم اضطراب دارید؟ در مجموع در نظر داشته باشید نوع نگاهی که به امتحان دارید پایه گذار اضطراب شماست. افکاری مانند اگر نمره دلخواهم را نگیرم. اگر پدرم مرا بازخواست کند؟ باید از فکر شما پاک شود تا استرس و تنش شما نیز کم شود. باید یاد بگیرید از ورود افکار ممنوعه و غیرمجاز جلوگیری کنید. در هنگام تنش افکار خود را ادامه ندهید. برای کسب آرامش از روش های شل سازی عضلات بهره ببرید. افکار مثبت و موفقیت های قبل را به یاد بیاورید. از تمرین شمارش معکوس برای تمرکز بر اعداد و بی توجهی به افکار مزاحم کمک بگیرید. با افرادی که اضطراب ایجاد می کنند در ارتباط نباشید. برای تخلیه اضطراب اندکی بدوید یا در حالتی آرام و با تنفس های عمیق و آرام دراز بکشید. اندکی از فضای درس فاصله بگیرید لازم نیست تا آخرین لحظات در فضای درس باقی بمانید. تنفس عمیق شکمی را جدی بگیرید. در لحظات اضطراب ریتم گفتار و رفتار خود را آرام تر تنظیم کنید تا اسپاسم درونی آرام بگیرد. از قبل به اضطراب امتحان فکر نکنید و در صورت ورود این افکار با حالتی راحت از آن یاد کنید. از اضطراب امتحان خود برای همه تعریف نکنید. یادتان باشد تغییر افکار و حذف افکار مزاحم و تغییر پردازش های ذهنی و نوع تفکر در مورد خود و توانمندی های خود صرفا به زمان اضطراب تعلق ندارد بلکه باید همیشه مورد تمرین قرار بگیرد. تمرین ریلکسیشن را در موقعیت های اضطراب حتی تا روزی سه بار داشته باشید. تمرین ریلکسیشن باید به طور منظم در یک زمان و در یک مکان که کاملا ساکت است و کسی مزاحمتان نمی شود انجام شود. طوری نفس بکشید که تا ۵ شماره دم تا ۵ شماره هم بازدم انجام شود. هوا را از بینی وارد کنید و از دهان خارج کنید. در حین تنفس فقط فکر آرامش و نفس کشیدن باشید. اگر نمی توانید تا ۵ شماره نفستان را نگه دارید، برای شروع هر چقدر که می توانید بشمارید. پس از آن سعی کنید بدنتان کاملا شل و راحت باشد.

مشاور تغذیه

کولیت روده

برای درمان کولیت روده چه رژیم غذایی پیشنهاد می کنید؟

مسعود فیروزکوهی- مشاور تغذیه: درمان کولیت با گرفتن یک رژیم اصولی و کم چرب میسر است. به طور کلی کاهش دریافت چربی، تخلیه مواد غذایی را از معده آسان و سریع تر کرده، مشکلات سوء جذب را در روده کاهش می دهد و در نتیجه از بروز اسهال جلوگیری می کند. خوردن غذاهای چرب و فست فود ها توصیه نمی شود. بیماران مبتلا به کولیت باید از مصرف وعده های غذایی مفصل و زیاد خودداری کنند. بهترین رژیم غذایی برای این بیماران یک رژیم غذایی با کاهش حجم غذا و افزایش تعداد وعده های غذایی البته با حجم کم می باشد. افراد مبتلا به کولیت روده باید غذا را به خوبی بجوند و از قورت دادن غذا جدا خودداری کنند. با سرعت غذا خوردن و یا خوردن لقمه های بزرگ نیز توصیه نمی شود. نوشابه های گازدار دشمن اصلی این بیماری هستند. از این رو نوشیدن آن ها ممنوع است. همچنین کشیدن سیگار و جویدن آدامس باعث می شود تا در بدن گاز تشکیل شود و مشکلات بسیاری برای بیماران ایجاد کند. برخی از حبوبات که نفاخ هستند باید پیش از مصرف حتما نفخ آن گرفته شود، از این رو بیمارانی که پس از مصرف حبوبات و سبزی هایی مانند تربچه، خانواده کلم، نخودفرنگی، کلم بروکلی احساس نفخ می کنند، برای جلوگیری از تولید گاز، ۲۴ ساعت قبل از مصرف حبوبات، حتما آن ها را خیس یا پوست آن ها را جدا کنند. چنان چه میوه ها و سبزیجات خام شما را آزار می دهد، می توانید آنها را به صورت آب پز یا پخته مصرف کنید. همچنین مصرف آب هویج و آب نارگیل برای بهبود مخاط روده بزرگ نیز توصیه می شود. از مصرف شکر سفید، نان سفید، محصولات تهیه شده از آرد سفید گندم، غذاهای پرادویه، غذاهای پرنمک، چای پررنگ، قهوه یا نسکافه، غذاهایی که در ظرف های آلومینیومی پخته می شوند باید خودداری کرد و یا مصرف آن ها را به حداقل رساند. کولیت روده یکی از انواع بیماری های التهابی روده است که باعث التهاب طولانی مدت در بخشی از دستگاه گوارش می شود. همانند بیماری کرون که یکی دیگر از انواع بیماری های التهابی روده می باشد، کولیت روده نیز می تواند ناتوان کننده و خطرناک باشد.