روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۶ .۵ شعبان ۱۴۳۸ . شماره ۸۲۴
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، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

گزارش «سیستان و بلوچستان» از محله شیرآباد زاهدان

محرومیت، همنشین ساکنان انتهای خیابان آزادی

ارباب افضلی- گناهی ندارد، جز این که به امید روزگار بهتر، از روستا به شهر آمده است. بلوک روی بلوک، خشت روی خشت با حداقل امکانات سرپناه بی پناهی اوست. حاشیه شهر که جای خود دارد در زندگی «مرتضی» سپیدی در کار نیست. چرا که روزهایش در میان زباله ها سپری می شود و شب هایش غرق در دود اعتیاد! زندگی در انتهای خیابانی به نام آزادی. محله ای که زندگی بسیاری از ساکنانش در خواستن و نداشتن، رفتن و نرسیدن خلاصه شده است. جایی که پشت شیطنت و بازیگوشی های کودکانش، خنده های از ته دل و نگاه های معصومشان، سرنوشت تلخ و غم انگیزی از فقر و محرومیت پنهان است. کودکان در کوچه های انتهای خیابان آزادی قد می‌کشند و روزها می‌گذرد و به امید روشنی هایش که هنوز برایشان از راه نرسیده است! محرومیت در انتهای این خیابان مانند چاله هایش عمیق است و به دیروز و امروز و شاید فردا محدود نمی شود. سالیان سال است که حاشیه زاهدان دغدغه مسئولان و نقل جلسات نهادها و دستگاه های مختلف است اما به نظر می‌رسد این محرومیت در عمق خانه های این محله آن قدر جا خوش کرده است که گویا ساکنان هم به این سبک و سیاق زندگی عادت کرده اند.

بازار داغ زباله فروشی

انبوه زباله در ابتدای هر کوچه و زباله گردی میان برخی از آن ها در این خیابان طبیعی است. هر کس سرش به کار خودش گرم است. معتادان بدون دغدغه در روشنایی روز هر یک به دنبال روزی خود از میان زباله ها هستند. افرادی هم که ضایعات را از همین معتادان می خرند سرگرم کار خودشان هستند و زباله های کثیف برای آن ها حکم طلا را دارد. نه فقط برای خریدار بلکه برای فروشنده هم ارزشمند است چرا که معتادان هزینه تأمین موادمخدرشان را از همین طریق به دست می آورند.

صحنه ای عجیب اما دردناک!

این جا آن قدر همه چیز عجیب است که از میان مشکلات نمی توان یکی را برای گفتن و نوشتن انتخاب کرد. بر سر یکی از کوچه های خاکی و باریک این خیابان زنی قامتش را در چادرش پیچیده و گویا به خوابی عمیق فرو رفته است. با وجود این که دیدن این صحنه برایم عجیب و دردناک است اما اطرافیان بدون توجه به این زن از کنارش عبور می کنند. وقتی دلیل حال او را از رهگذران جویا می شوم در یک کلام می گویند: نگران نباش؛ زیادی کشیده است!

رونق محرومیت

قسمتی از این خیابان به بازاری اختصاص دارد که به قول معروف از شیر مرغ تا جان آدمیزاد در آن دیده می شود. گویا خیال فروشندگان از ساکنان این محله راحت تر است چرا که دخل شان از همین محرومیت رونق می گیرد و بسیاری از افراد ضعیف جامعه با امید و با قیمت پایین اجناس خود را به این جا می رسانند و مایحتاجشان را فراهم می کنند. تمایلی به حرف زدن ندارند چون متوجه می شوند در این جا غریبه ام. در نهایت یکی از فروشندگان با یک جمله جوابم را می دهد و می گوید: «هیچ کس نمی تواند برای این مردم کاری کند». از بازار خارج می شوم به طی راه در این خیابان ادامه می دهم. تنها خروجی جلسات دستگاه های مختلف درباره رفع مشکلات حاشیه نشینی دیوار نوشته هایی است که حاوی پیام های مختلف درباره اعتیاد و عواقب آن است. با این وجود به گفته بسیاری، پای همان بازار خرید و فروش موادمخدر همچنان گرم است.

دل های شکسته

کمی جلوتر به کمپ نگهداری از معتادان می رسم. کمپی که حدود ۱۰ چادر بزرگ در آن برپا شده است و هر چادر محل خواب ۱۰ معتاد است. امکانات زیادی آن جا مهیا نیست اما همین که شب ها در کوچه و خیابان نخوابند برایشان مهم و ارزشمند است. از پشت میله های کمپ با یکی از ساکنان همکلام می شوم. «جعفر» دلشکسته است. خود را اسیر اعتیاد می داند اما دلش می خواهد کسی دستش را بگیرد یا صدایش را به جایی برساند. می گوید: در طول سال یک یا دو بار برخی مسئولان در مناسبت های مختلف برای سرکشی به این جا می آیند و حال و روز معتادان را می بینند. اما نتیجه این بازدیدها موقتی است و به تحویل کنسرو یا غذای گرم خلاصه می شود. همه کسانی که درگیر اعتیادند چشمشان به همراهی و کمک مردم است اما بسیاری از مردم شهر از این محله می ترسند و هیچ وقت برای آمدن به این جا تصمیم نمی گیرند. مسئولان هم ساعتی می آیند و می روند. آنچه اینجا ماندگار است بدبختی و سیاه روزی است.بعد از هم صحبتی با جعفر، با خود می اندیشم مناطقی مانند اینجا که به شیرآباد معروف است به لحاظ بعد مسافت چندان از بافت شهری دور نیست اما آن چه سبب شده است این مناطق حاشیه و کم تردد شود دورافتادگی آن از اذهان عمومی است و این دورافتادگی وقتی خود را نشان می دهد که تفاوت ابتدا و انتهای همین خیابان آزادی را از ذهن بگذرانیم.

دستی که به جایی بند نیست

یکی از ساکنان این محله می گوید: اینجا که حاشیه شهر محسوب می شود و از نظرها دور مانده روزگاری هسته اولیه شهر زاهدان بود. خانه هایی که در آن زندگی می کنیم میراث پدران ماست که جزو اولین شهرنشینان زاهدان محسوب می شدند اما حالا اینجا به مکانی تبدیل شده است که حتی از گفتن آدرس منزلمان خجالت می کشیم. «نارویی» ادامه می دهد: قطع آب در طول روز، بهداشت نامناسب و تلنبار شدن زباله ها بر سر کوچه ها که سبب جمع شدن معتادان و زباله گردها می شود از مشکلات همیشگی و هر روز است. او که سه دختر دارد از نگرانی هایش برای آینده فرزندانش حرف می زند و عنوان می کند: دخترانم هر یک به دنبال تحصیل رفته اند و در دانشگاه درس می خوانند و تصمیم دارند موقعیت اجتماعی خوبی در آینده داشته باشند اما همین محل زندگی سبب شده است تا همیشه سرخوردگی هایی را در اجتماع تحمل کنند. به طور مثال اگر قرار باشد برای آن ها خواستگار بیاید باید از محل زندگی خود خجالت بکشند. همیشه نگران رفت و آمدهای دخترانم در این محله هستم اما چاره چیست؟ اگر هم کسی پیدا شود و این خانه را از من بخرد با پول آن نمی توانم در محلات دیگر شهر خانه ای تهیه کنم. پس ناچاریم با همین محرومیت باز هم در حاشیه زندگی کنیم.به گفته برخی از اهالی، دست‌های مردم این محله به هیچ جا بند نیست و زندگی برای آن ها رنگ خوشی ندارد! این اولین گزارشی نیست که از محلات محروم زاهدان تهیه می شود. این گزارش نیز مانند دیگر گزارش ها توجه مسئولان و اقدامی فراتر از صورتجلسه را در جلوگیری از حاشیه نشینی و دیگر آسیب های اجتماعی می طلبد.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۱۸	اذان صبح	۰۴:۱۷
۰۵:۴۳	طلوع آفتاب	۵:۴۲
۱۲:۲۳	اذان ظهر	۱۲:۲۳
۱۹:۰۳	غروب آفتاب	۱۹:۰۴
۱۹:۲۱	اذان مغرب	۱۹:۲۲

امروز	زاهدان	فردا
۲۵ / ۱۶	۲۹ / ۱۶	۲۹ / ۱۳

سنگ صبور

اصول حل اختلافات در دوران عقد

۷ ماه از عقدمان می گذرد و به تازگی در هر دیدار دچار تنش ها و مشاجره های زیادی می‌شویم. لطفا راهنمایی کنید با توجه به شرایط خاص دوران عقد چگونه از مشاجره کردن جلوگیری کنیم؟

عباس علیمردان، مشاور و روانشناس: توقع می‌رود که روزهای ابتدایی زندگی مشترک صد درصد عاشقانه و بدون هیچ گونه مشاجره‌ای باشد؛ اما معمولا هر دختر و پسری که عقد می کنند، آن روی سکه را هم خیلی زود می بینند!
بسیاری از دختر و پسرهای تازه متاهل شده، این سوال را دارند که چرا در دوران عقد دعوا و مشاجره بین همسران زیاد است؟ باید دانست که اگر دختر و پسری می‌دانند به درد هم می‌خورند و مشکل ساختاری در رابطه آن‌ها وجود ندارد، باز هم ممکن است دچار مشکل شوند.
اصطکاک‌های درون رابطه بیشتر به دلیل آشنایی نداشتن با مهارت‌های زندگی است. بنابراین روان شناسان دوران عقد را بهترین دوران برای مهارت آموزی می‌دانند زیرا فرد قبل از ازدواج تنها بوده اما در حال حاضر ارتباط جدیدی با همسر و البته با خانواده و فامیل او پیدا کرده است و همچنین باید بداند نیازهای همسرش را چگونه می‌تواند بشناسد و برطرف کند.
اختلاف نظر و جر و بحث در هر دوره ای از زندگی ممکن است اتفاق بیفتد اما زوج‌های تازه کار باید روش درست حل اختلافات‌شان را یاد بگیرند.

اهمیت داشتن گفت‌وگوی کامل

شما باید در روزهای ابتدایی زندگی مشترک‌تان یاد بگیرید که بدون جر و بحث و دعوا، دلیل ناراحتی‌تان را بگویید و با انتقال یک پیام کامل از تکرار موارد مشابه آن جلوگیری کنید. گفت وگویی که حاوی یک پیام کامل باشد، ۳ فاکتور اصلی دارد: بیان واقعیت، بیان احساسات و ارائه یک پیشنهاد برای حل مشکل. در هر گفت وگویی وقتی این ۳ فاکتور وجود نداشته باشد، ارتباط ناقصی برقرار می‌شود و احتمال جنگ و دعوا، دلخوری، نارضایتی و خشمگین شدن یا به بن بست رسیدن وجود دارد که باید این ۵ نکته را رعایت کرد:

از گفتن اصل مطلب طفره نروید

بسیاری از خانم ها از گفتن اصل مطلب طفره می‌روند و همین مسئله است که کلام آن‌ها را دو پهلو، نامشخص و مبهم جلوه می‌دهد. به نظر آنان، جملات مستقیم، تند و خشن و بی‌ادبانه است.
به همین دلیل خانم‌ها به جای این که دقیقا بگویند چه اتفاقی افتاده است، حرف‌هایشان را در لفافه بیان می کنند. حال آن که مغز کلی نگر مردان جملات غیرمستقیم را به سختی درک می کند و حتی بعضی مواقع معنی جمله غیرمستقیم را نمی‌فهمند. پس در اولین مرحله باید تمرین کنید که جملات مستقیم بگویید و نگران تند و خشن بودن آن نباشید.

از بیان احساسات‌تان نترسید

بیان مستقیم و بدون حاشیه مشکل، یک بخش گفت و گوی کامل است. در مرحله بعدی شما باید احساس‌تان را نیز بگویید. احساساتی نظیر «من ترسیدم»، «من نگران شدم»، «من احساس تنهایی کردم».
برای مثال اگر همسرتان تولد مادر شما را فراموش کرده است، علاوه بر گفتن این مسئله که از او به دلیل این فراموشکاری ناراحت شده‌اید، بیان کنید که شما چه احساسی از این فراموشی داشتید؛ مثلا بگویید: من احساس کردم مسائل خانوادگی برایت مهم نیست.

برای جلوگیری از تکرار دعوا پیشنهاد دهید

یادتان باشد ابراز واقعیت و بیان احساسات، نمی‌تواند جلوی تکرار اتفاقات مشابه را بگیرد. نتیجه یک گفت‌وگوی کامل در پیشنهادی است که در انتها به یکدیگر می‌دهید. پس تصمیم‌گیری نهایی درباره موارد مشابه را به عهده طرف مقابل نگذارید بلکه درباره آن نیز صحبت کنید.
می‌توانید پیشنهادتان را با این جمله آغاز کنید: لطفا اگر دفعه بعد دوباره این اتفاق افتاد. وقتی درباره موارد مشابهی که ممکن است در آینده پیش بیاید حرف می‌زنید و پیشنهاد می‌دهید، علاوه بر متعهد کردن همسرتان، او را درباره مشکلات مشابه آگاه‌تر می کنید.

حرف نباید فقط حرف شما باشد

از اختلاف نترسید و آن را یک امر طبیعی به حساب آورید و به جای آن از حل غیر عاقلانه آن بترسید زیرا شما در دو خانواده مختلف و با دو فرهنگ متفاوت رشد کرده‌اید و طبیعی است که در بسیاری مسائل با یکدیگر اختلاف داشته باشید. آنچه غیر طبیعی است، این است که یکی از شما دو نفر، به هر دلیلی سعی کند دیدگاه‌های خود را بر دیگری تحمیل و او را وادار به پذیرش کند.
مرد یا زن بودن، میزان تحصیلات، ثروت، موقعیت‌های اجتماعی برتر و مانند آن، دلیل صحیح بودن نظرات یک فرد نیست. سکوت بی جا شرایط را بدتر می کندبرخی افراد به جای شرکت در بحث‌های سازنده به منظور ریشه‌یابی و فرونشانی اختلاف در محیطی آرام و محترمانه، ترجیح می‌دهند هیچ چیز نگویند و فقط سکوت اختیار کنند.
این کار، طرف مقابل را به مرز انفجار می‌رساند و باعث می‌شود که کنترلش را روی حرف هایی که می‌زند از دست بدهد.
هر چند کناره گیری از جر و بحث ممکن است مسیر کم استرس‌تری به نظر آید اما معمولاً به ایجاد استرس بیشتری برای هر دو طرف می انجامد و نهایتا باعث جر و بحث‌های به مراتب بیشتری می‌شود.

آشپزی

دسر بیسکویتی با طعم توت فرنگی

مواد لازم: خامه به میزان لازم، توت فرنگی خرد شده ۲۰ عدد، بستنی وانیلی به مقدار لازم، بیسکویت ساقه طلایی یک بسته
طرز تهیه: یک قالب کیک را با کاغذ روغنی یا فویل بپوشانید و به مدت ۱۰ دقیقه در فریزر بگذارید تا سرد شود. سپس بستنی را در یک کاسه با همزن برقی هم بزنید تا نرم شود. نصف توت فرنگی های خرد شده را به بستنی اضافه و خوب مخلوط کنید. سپس بقیه توت فرنگی ها را اضافه و به قالب کیک منتقل و سطحش را صاف کنید. بیسکویت های خرد شده را با نصف خامه مخلوط کرده و روی بستنی بریزید و حداقل ۲ ساعت در فریزر قرار دهید. بقیه خامه را هم بزنید تا فرم بگیرد. بستنی را از قالب بیرون بیاورید و با خامه تزئین کنید. در صورت تمایل بستنی را با شیر کمی رقیق کنید.

کدبانو

تهیه تمیزکننده در خانه

تمیزکننده‌های همه کاره یکی از بهترین گزینه‌ها در خانه هستند که می توان برای همه مصارف از آن ها استفاده کرد. شما می توانید یک تمیزکننده همه کاره را خودتان بسازید تا ضرر کمتری برای سلامتی داشته باشد. با توجه به ظرفی که می خواهید مایع را در آن درست کنید باید نه دهم یک ظرف آب و مابقی آن را سرکه سفید بریزید. سپس با ترکیب آن ها شما بهترین تمیزکننده را دارید. پودرهای تمیزکننده کاشی و سنگ که با نام جوهر نمک نیز شناخته می‌شوند یکی از سمی ترین مواد شوینده هستند اما می توان با چند ترفند یک جوهر نمک طبیعی در خانه درست کرد. برای ساخت این تمیزکننده تنها کافی است مقداری جوش شیرین، آب جوش و سرکه سفید را با هم ترکیب کنید. باریختن این محلول در نقاط سنگی و کاشی تمامی لکه ها به سرعت از بین می رود.

مشاوره حقوقی

دسته چک گمشده

اگر کسی دسته چکش را گم کند برای جلوگیری از سوء استفاده باید چه کند؟
علی مرادی-وکیل پایه یک دادگستری- در صورتی که کسی دسته چک خود را گم کرد ماده ۱۴۴ قانون صدور چک راه حل قانونی را بیان کرده است. بر اساس این قانون مرحله اول اعلام مفقود شدن چک به بانک صادر کننده چک است. مطابق با ماده ۱۴ قانون صدور چک صادر کننده چک یا ذینفع یا قائم مقام قانونی آن‌ها با تصریح به اینکه چک مفقود یا سرقت یا جعل شده و یا از طریق کلاهبرداری یا خیانت در امانت یا جرائم دیگری تحصیل شده است، می‌تواند به صورت کتبی دستور عدم پرداخت وجه چک را به بانک بدهد. بانک پس از احراز هویت دستور دهنده از پرداخت وجه آن خودداری خواهد کرد و در صورت ارائه چک بانک گواهی عدم‌پرداخت را با ذکر علت اعلام شده صادر و تسلیم می کند. بنابراین شخص صادر کننده یا ذینفع به بانک مراجعه و دستور کتبی خود را در فرم های مخصوص که از خود بانک می گیرد، مکتوب کرده و به بانک تحویل می دهد. بانک پس از احراز هویت، از پرداخت وجه چک خودداری و چک را به مدت یک هفته مسدود می کند و در صورت ارائه چک به بانک، گواهی عدم پرداخت را با ذکر علت که اعلام مفقودی چک می باشد صادر می کند.تمام کسانی که به نوعی نسبت به این چک حقی دارند مثل صادر کننده چک یا کسی که چک در وجه او نوشته شده است یا کسانی که به نوعی چک را پشت نویسی کرده‌اند می‌توانند تقاضای دستور عدم پرداخت وجه چک را به بانک بدهند. در این خصوص شخصی که تقاضای دستور عدم پرداخت را دارد باید مشخصات چک مثل شماره چک، تاریخ و مبلغ آن را به بانک اعلام کند و در ذیل تقاضای خود بنویسد. در این مواقع بانک پس از احراز هویت دستور دهنده، از پرداخت وجه چک به دارنده آن که ممکن است در آینده به بانک بیاید خودداری می کند. اما در واقع باید گفت که نمی‌شود فقط به این امر اکتفا کرد بلکه شخصی که دستور عدم پرداخت به بانک می‌دهد باید بعد از اعلام به بانک، شکایت خود را به مراجع قضایی تسلیم کند و حداکثر ظرف مدت یک هفته گواهی تقدیم شکایت را به بانک بیاورد، در غیر این صورت پس از پایان یک هفته بانک از محل موجودی حساب به تقاضای هر کس که چک را ارائه دهد وجه آن را پرداخت می کند. در خصوص تقدیم گواهی تسلیم شکایت به بانک باید گفت که در این مواقع معمولا مراجع قضایی ضمن صدور دستور در ذیل شکایت نامه آن را مهر و امضا می کنند و به مراجع انتظامی می‌فرستند و اکثر اشخاص گمان می کنند که اگر همین برگه را به بانک ارائه دهند کافی است ولی باید گفت که شاکی نمی‌تواند آن را به عنوان گواهی تقدیم شکایت به بانک ارائه دهد بلکه شاکی باید یک گواهی مستقلی در خصوص مورد از مرجع قضایی که دارای مهر و امضا و تاریخ باشد، دریافت کند و به بانک ارائه دهد.

طب سنتی

طبیعی ترین جلا دهنده های پوست

در طب سنتی چه پیشنهادی برای براق کردن و شادابی پوست وجود دارد؟
حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: شما می توانید برای روشن تر شدن پوست روغن بادام شیرین، پودر جوانه گندم، عسل و روغن بادام شیرین را ترکیب کنید. به طوری که از هرکدام یک قاشق غذاخوری اضافه کنید تا مخلوطی شکلاتی مانند به دست آید. این ترکیب را دو تا سه ساعت روی پوست خود بزنید و منتظر تاثیر شفاف کنندگی آن روی پوست خود باشید. ترکیب عسل و توت فرنگی نیز می تواند شما را به مقصودتان برساند. چهار تا پنج توت فرنگی را له و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید تا تاثیر شفاف کنندگی توت فرنگی و عسل را مشاهده کنید.
به طور کلی خوردن بیشتر میوه ها و سبزی ها سبب شفافیت و زیبایی پوست می‌شود. با این حال مصرف برخی از میوه ها و سبزی ها می‌تواند تأثیر بسیار بیشتری داشته باشد. میوه‌هایی مثل انجیر، هندوانه، سیب قرمز، انواع مرکبات، گیلاس و آلبالو، انار و گلابی به‌طور موثری می‌تواند سبب زیبایی و شفافیت پوست شود.بخور دادن یکی دیگر از راهکارهای بسیار مفید و مؤثر در شادابی پوست است. گل ختمی، گل پنیرک و گشنیز را به مقدار مساوی و به میزان یک قاشق غذاخوری با یک لیوان آب بجوشانید و ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت بخور دهید. با این کار کمک بزرگی به شفافیت پوست‌تان کرده‌اید.همچنین می توانید دم کرده جعفری و آبلیمو را نیز امتحان کنید. یک قاشق غذاخوری جعفری را با یک لیوان آب بجوشانید. سپس با مقداری آبلیمو مخلوط و به صورت ناشتا مصرف کنید. پس از مدتی با مصرف این دم کرده اثر ضدلک و شفاف‌کنندگی آن را مشاهده خواهید کرد. البته می توانید این کار را با مشورت پزشک انجام دهید.آب پیاز همراه با آبلیمو می‌تواند ماسک مناسبی برای پوستتان باشد. این ترکیب را به پوستتان بمالید و از بوی بد آن نترسید که علاج تیرگی و کدر بودن پوستتان است.