

در حلقه بی توجهی و پاسکاری دستگاه ها

۳۰۰ درخت در حاشیه کمربندی زاهدان خشک شد



جدی برای فضای سبز حاشیه جاده بگیرند و فقط بودجه و تلاش خود را در شهر صرف نکنند. مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری زاهدان، درباره دلیل خشک شدن درختان حاشیه محور زاهدان به خاش به خبرنگار ما می گوید: این منطقه متعلق به منابع طبیعی است چرا که درختان آن جا را منابع طبیعی کاشته اما به دلیل آبیاری نکردن در حال از بین رفتن است. «محمد مهدی مرعشی» می افزاید: ایجاد و نگهداری کمربند اطراف شهر بر عهده اداره منابع طبیعی است و شهرداری هیچ مسئولیتی در این زمینه ندارد. خبرنگار ما به سراغ معاون فنی منابع طبیعی و آبخیز داری استان می رود که او نیز در پاسخ می گوید: اطراف شهر ها و رسیدگی به حاشیه آن دقیقاً در قوانین وظایف اداره کل راه و شهر سازی و شهرداری ها آمده است و این موضوع در حیطه وظایف منابع طبیعی نیست. «ریگی» ادامه می دهد: برای آبیاری این درخت ها اعتباری در نظر

گروه جامعه- ۳۰۰ درخت در حاشیه جاده کمربندی زاهدان خشک شده است اما هیچ دستگاهی مسئولیت آن را به عهده نمی گیرد و هر یک وظیفه نگهداری از این درخت ها را وظیفه دیگری می داند! شهرداری اعلام می کند رسیدگی به درختان این منطقه در حوزه کاری منابع طبیعی است در حالی که منابع طبیعی نیز از تحویل این زمین در سال ۸۶ به اداره کل راه و شهر سازی خبر می دهد اما راه و شهرسازی معتقد است رسیدگی به فضای سبز حاشیه شهر به اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای محول شده است. آن اداره کل هم این وظایف را در حوزه کاری شهرداری می داند! این دور باطل ادامه دارد و مسئول اصلی خاش شروع می شود و تا حدود یک کیلومتر ادامه دارد. ظاهر درخت ها نشان می دهد که مدت زیادی به حال خود رها شده و از آبیاری محروم بوده اند.یکی از افرادی که به گفته خود برای کار هر روز به این منطقه رفت وآمد دارد به خبرنگار ما می گوید: این درختان به سبب بی توجهی مسئولان از بین رفته اند. «رضا» می افزاید: هیچ کدام از دستگاه های اجرایی رسیدگی به این درختان را قبول نمی کنند و هر کدام این کار را به دستگاهی دیگر محول می سازد.وی با بیان این که درخت های این منطقه تقریباً در حال خشک شدن است ادامه می دهد: از مسئولان می خواهیم تصمیمی

پزشک خانواده

بوی بد دهان

دلیل بوی بد دهان چیست؟ چه راهکاری وجود دارد که هیچ وقت دهان بوی بد نگیرد.

علیرضا رضایی، پزشک عمومی: اگر شما از بوی بد دهان رنج می برید، برای درمان تشخیص دلیل آن مهم است. بنابراین شما باید یک روش درمانی موثر را انتخاب کنید. بوی بد دهان دلایل زیادی شامل استفاده از توتون و تنباکو، تغذیه نامناسب، خشکی دهان و عفونت دارد. اگر سیگار می کشید، بهتر است آن را ترک کنید. ممکن است بوی بد دهان شما علل دیگری داشته باشد. بعضی از غذاهای خاص، مانند سیر، سبب تشدید بوی دهان می شود، اما سیر به طور موقت چنین بوی بدی را به وجود می آورد. بهتر است بدانیم که آن‌ها وقتی جذب خون شما شود، سبب می شود تا دیگران این بوی بد را حس کنند.

مشاور حقوقی

قسم و شهادت دروغ

مجازات فردی که قسم دروغ خورده است چیست؟

کدبانو

نگهداری و مصرف دارو در منزل

ماندن طولانی مدت برخی داروها در یخچال از جمله دغدغه های خانم های خانه دار است. این که آیا این دارو در آینده مورد استفاده قرار می گیرد یا نه و این که آن زمان دارو قابل استفاده است همیشه موجب می شود تا وقت تمیز کردن یخچال درباره دور ریختن دارو ها مرد شوید. نتایج برخی پژوهش ها نشان می دهد که برخی داروها مدت ها پس از گذشت تاریخ انقضایشان، ممکن است همچنان موثر باشند. البته باید گفت چند عامل در تعیین این که آیا استفاده از داروی تاریخ مصرف گذشته مشکل آفرین است یا خیر، دخیل است. این که چه مدت از تاریخ انقضا گذشته است و این که دارو

علی مرادیان، وکیل پایه یک دادگستری: قسم و شهادت دروغ و افشای سر از جراتمی است که قانون گذار در قانون تعزیرات و مجازات های بازدارنده (کتاب پنجم) به آن اشاره و برای آن ها مجازات تعیین کرده است. در ماده ۶۴۹ این قانون آمده است: هرکس در دعوی حقوقی یا جزایی که قسم متوجه

او شده باشد سوگند دروغ یاد کند به شش ماه تا دو سال حبس محکوم خواهد شد. همچنین در ماده ۶۵۰ این قانون آمده است هر کس در دادگاه نزد مقامات رسمی شهادت دروغ بدهد به سه ماه و یک روز تا دو سال حبس یا به یک میلیون و پانصد هزار تا دوازده میلیون ریال جزای نقدی محکوم خواهد شد.

نشده بپرهیزید. بهتر است داروها را در یک بسته یا یکدیگر مخلوط کنید و دور بریزید. این کار بهتر از استفاده از فلاش تانک سرویس بهداشتی است.

داروها چه زمانی اثربخشی ندارد؟

شرایطی که به آن اشاره شد، در مورد برخی داروها صدق نمی کند و باید به تاریخ انقضای آن ها توجه ویژه ای داشت. به طور ویژه، از مصرف داروی مایع پس از سپری شدن تاریخ انقضا باید پرهیز کرد. محتوای بطری تا زمانی که مهر و موم آن شکسته نشده است، استریل باقی می ماند، اما زمانی که در بطری را باز می کنید، مستعد ابتلا به آلودگی باکتریایی می شود.این موضوع به طور ویژه برای قطره های چشمی مایع صادق است. بر همین اساس است که گفته می شود نوک بطری هر گز نباید با پلک یا دیگر قسمت های چشم تماس داشته باشد. همچنین، شما باید تاریخ انقضا و دستورالعمل های نگهداری درباره داروهای تجویزی را جدی

ها دارای پروتئین است ولی به دلیل دارا بودن چربی های اشباع مصرف مقادیر بالا از آن‌ها به منظور دریافت بالای پروتئین توصیه نمی‌شود. به همین دلیل شناسایی حیوانات و مغزها برای کنترل اشتها در ارجحیت خواهد بود چرا که تامین کننده میزان بالایی از فیبرها و نیز پروتئین است. مزیت رعایت این دو نکته در کنار هم این است که مصرف مقادیر بالا از فیبرها و پروتئین سبب می‌شود تا ساعت‌ها بعد از غذا خوردن احساس سیری و پری معده کنید و علاقه ای به خوردن بیشتر نداشته باشید. قبل از شروع به غذا خوردن دقیق بدانید که چه مقدار از غذا را قرار است در این وعده میل کنید. با این توجیه که باقی غذا می‌ماند و حیف است تلاش برای خوردن آن نکنید.

شما می‌توانید باقی‌مانده غذا را برای وعده دیگر نگه دارید و البته از خوردن آن هم لذت ببرید. برای تشخیص این که آیا سیر شده اید یا خیر در هنگام صرف وعده غذایی، هر از چندگاهی نفس‌های عمیق بکشید. هنگام صرف غذا به تلویزیون، رادیو یا هر وسیله دیگری توجه نکنید و سعی کنید همه توجه خود را معطوف غذا و سیری کنید.

یک تبصره نیز دراین باره وجود دارد که «مجازات مذکور در این ماده علاوه بر مجازاتی است که در باب حدود و قصاص و دیات برای شهادت دروغ ذکر شده است. اگر قسم دروغ سبب اثبات اتهام و یا خسارت مالی برای شخص شود ادا کننده قسم به قصاص یا پرداخت دیه یا تعزیر محکوم می شود.

بگیرید. به عنوان مثال، قرص های نیتروگلیسرین که به طور معمول برای افرادی که از آنزین یا بیماری عروق کرونر قلب رنج می برند، تجویز می شود در صورت قرار گرفتن در معرض گرمای شدید به طور قابل توجهی مستعد خراب شدن است. بر همین

اساس، توصیه می شود این داروها در محیط گرم مانند فضای داخلی خودرو نگهداری نشود. احتمال این که گرما موجب فساد داروو یا اثر شدن آن شود، زیاد است. همچنین، باید توجه ویژه ای به شرایط نگهداری آنتی بیوتیک ها داشته باشید. اگر دچار عفونت شدید شده اید و در حبیه کمک های اولیه خود چند آنتی بیوتیک یافته اید، هیچ روشی برای تایید این که دارو همچون گذشته اثرگذار است، وجود ندارد و از این رو، احتمالاً ارزش خطر کردن برای مصرف ندارد. بهتر است هر سال داروهای خود را بررسی کنید و داروهای قدیمی را دور بریزید. از مصرف داروهای تاریخ مصرف گذشته که درباره کارایی آن ها تردید دارید، پرهیز کنید.



روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان خیابان مولوی -نبش مولوی ۲۱ تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن نامه تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شماره چاپخانه: شهرچاب خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدبر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان اب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ نماier شهرستان ها: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹ چاپخانه:

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۰۵	اذان صبح ۰۴:۰۵			
۰۵:۰۳	طلوع آفتاب ۵:۳۳			
۱۲:۲۲	اذان ظهر ۱۲:۲۲			
۱۹:۱۱	غروب آفتاب ۱۹:۱۲			
۱۹:۳۰	اذان مغرب ۱۹:۳۰			

سنگ صبور

همسرم می گوید حوصله ندارم!

مردی ۳۸ ساله ام. پس از ۱۲ سال زندگی مشترک اخیراً همسرم برای انجام هر کاری مانند رفتن به مسافرت، تفریح، مهمانی و ... می گوید حوصله ندارم. وقتی هم به این حرف واکنش نشان می دهم می گوید می توانی زن دیگری بگیری! لطفاً راهنمایی کنید چگونه زندگی مان را به حالت اول بازگردانیم.

دکتر هادی غلام محمدی، مشاور و روانشناس: قبل از هر چیز شما باید به دنبال دلیل رفتار و درخواست همسرتان باشید هیچ زنی بدون دلیل از زندگی سیر نمی شودو به این راحتی همسرش را دعوت به ازدواج مجدد نمی کند. بررسی کنید او با چه انگیزه و هدفی چنین خواسته ای از شما دارد؟ به طور قطع در وهله اول شما باید از انگیزه همسرتان اطلاع پیدا کنید تا بتوانید متناسب با آن عمل کنید و به دنبال راه حل مناسب باشید.

برای پی بردن به دلیل از راه‌های زیر استفاده کنید:

گفت و گو در فضای مبتنی بر برون ریزی احساسات

یکی از بهترین راه ها برای پی بردن به انگیزه همسرتان، ایجاد فضای مبتنی بر گفت و گو و برون ریزی عواطف و احساسات است تا در آن احساس امنیت کند و درباره دلیل رفتار خود به شما توضیح دهد. مهم است زمانی که دلیل رفتار خویش را برایتان بازگو می کند، گوش فرا دهید و به دنبال کسب اطلاعات بیشتر و راه حل باشید؛ نه این که وارد بحث با او شوید و به دنبال رد نظر دانش باشید.

نگاهی به گذشته

سعی کنید زندگی گذشته خود با همسرتان را مرور کنید. این که بیشتر کجاها و در چه مسائلی با هم اختلاف نظر داشتید. این که در گذشته چه کمبودها و کاستی هایی در رابطه تان وجود داشته و نقش شما در این کاستی ها چه بوده است. به عبارتی باید به نقش خود در ایجاد این تصمیم همسرتان توجه ویژه داشته باشید و به این درک برسید که شما چه کرده‌اید که ایشان به این تصمیم رسیده اند.

نیازهای همسرتان

به دنبال شناسایی نیازهای همسرتان باشید. به عبارتی زندگی مشترک طولانی مدتتان به شما این امکان را می دهد تا نیازهای همسرتان را شناسایی کنید مثل نیاز به توجه، نیاز به محبت، نیاز به تفریح، نیاز به احترام و ...

بعد از شناسایی نیازهای او به دنبال بررسی این موضوع باشید که کدام یک از نیازهایش از سوی شما دیده و به دنبال کسب اطلاعات بیشتر و توجه ویژه داشته باشید و سعی کنید تا به دلیل درخواست او پی ببرید.

گیاهان دارویی

خاکشیر

حسین معارفی- کارشناس گیاهان دارویی: خاکشیر گیاهی است علفی یک ساله یا دو ساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر نیز می رسد. تخم این گیاه که همان خاکشیر است ریز و کمی دراز و معمولاً به دو رنگ وجود دارد یکی از آن ها قرمز روشن که دارای طعم کمی تلخ است و دیگری به رنگ قرمز تیره است. خاکشیر ضد عفونی کننده و یاد زهر نقرس است در درمان سرطان و برای افراد با مزاج سودایی مفید است.دانه های خاکشیر باید در ظروف سرسسته، دور از نور، حرارت و رطوبت نگهداری شود. گاهی دانه های گیاهان خانواده خاکشیر که مشابه با آن است به اشتباه توسط مردم مورد استفاده قرار می گیرد، بنابراین باید به رنگ، اندازه و شکل دانه ها دقت کافی کرد. باید توجه داشت که شکل مصرف خاکشیر در اثرات دارویی آن دخالت دارد، مثلاً خاکشیر مخلوط با آب سرد دارای خاصیت ملین (ضد یبوست) و خاکشیر به صورت جوشانده دارای خاصیت ضد اسهال است. در حالت اول قسم دروغ سبب اثبات اتهام و یا خسارت مالی برای شخص شود ادا کننده قسم به قصاص یا پرداخت دیه یا تعزیر محکوم می شود.

آشپزی

پیراشکی

مواد لازم: ۲ پیمانه استاندارد آب، نمک یک قاشق مربا خوری، کره ۳۰ گرم معادل سه قاشق غذا خوری، آرد سفید ۳ پیمانه

طرز تهیه

آب و نمک و کره را در قابلمه بریزید گاز را روشن کنید. وقتی آب جوش آمد حرارت را خیلی کم کنید و یک باره ۳ پیمانه آرد را بریزید. با همان حرارت کم آب و آرد را هم بزنید که جذب هم شود. به دست کمی از خمیر را تست کنید اگر به دست نجسبیدی خمیر آماده است. مواد را از روی حرارت بردارید و در قابلمه را بپندید تا کمی خمیر خنک شود. اگر در ظرف را تبندید خمیر خشک می شود. بعد از آن که کمی خنک شد خمیر را با دست یا به کمک غذا ساز و هم زن روز بدهید. حالا خمیر را با وردنه به قطر دو میلی متر باز کنید و مواد دلخواه را به آن بیفزایید.