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: 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

«سیستان و بلوچستان» از یک محله زاهدان گزارش می دهد

محله پیربخش پیر از بی مهری مسئولان

ارباب افضلی- ضعف در ساختار فضاهای زندگی، ناکارآمدی برنامه ریزی شهری و فضایی، بی عدالتی اجتماعی و اقتصادی در شهری مانند زاهدان موجب شده است تا شرایط زندگی در برخی محلات برای آنان سخت و طاقت فرسا باشد. خیابان پیربخش زاهدان که به گفته ساکنان به ۲۰ متری دام نیز معروف است از جمله محله هایی است که با وجود قرار داشتن در حاشیه زاهدان و در محدوده قانونی شهر اما با این حال رنگ و روی شهری ندارد و آن گونه که باید خدمات شهری در آن دیده نمی شود.

نابه سامانی کوچه ها

ساعت از ۱۰ صبح گذشته و گرمای هوا رو به افزایش است نابه سامانی کوچه های این خیابان دنیایی از سردرگمی و حیرانی را پیش روی تازه واردها قرار می دهد. یک کوچه آسفالت و دیگری خاکی است. بوی فاضلاب و زباله های انباشته ماندن را سخت و طاقت را طاق می کند. اما گویی این شرایط برای ساکنان این خیابان به‌اجبار طبیعی شده است به طوری که حتی بازی کودکان با این فاضلاب و زباله ها عجین شده است! مشاهده انواع مغازه ها و فروش به اصطلاح از شیر مرغ تا جان آدمیزاد تداعی کننده نوعی «خودمختاری» در منطقه است. خیابان پیربخش طولانی تر از آن است که فکرش را می کردم. از ابتدا تا انتهایش همه چیز موجود است گویا این جا هر کس، هر جا، هر شغلی بخواهد می تواند داشته باشد. فروش علوفه دام و یا حتی خود دام در کنار فروشگاه مواد غذایی یا میوه فروشی نشان از آن دارد که یا نظارتی وجود ندارد یا محدودیتی در این جا قابل تصور نیست. به میانه خیابان رسیده ام اما هنوز بوی فاضلاب مشام را آزار می دهد. جلوتر که می روم فروش آب شرب با تانکر در کوچه های این خیابان خبر از بی آبی می دهد.

جیره بندی آب

با یکی از ساکنان که هم کلام می شوم دردش با بسیاری از اهالی دیگر زاهدان مشترک است چرا که می گوید در طول فصل گرما روزها آب نداریم و فقط از ساعت ۱۹ تا فردا صبح می توانیم آب مورد نیازمان را ذخیره کنیم و آب شرب خود را نیز از تانکرهای فروش آب تهیه می کنیم.

تفاوت های از ابتدا تا انتهای خیابان

هر چه مسیر خیابان پیربخش را ادامه می دهم تفاوت ها بیشتر می شود. خانه های این خیابان یکی در میان کاخ و کوخ است. گویا هر کس هر طور که دلش خواسته خانه ساخته است خبری از نظم و ساختار اصولی در معماری خانه ها و مغازه های این خیابان نیست. حتی تناقض درباره مشکل بی آبی نیز از ابتدا تا انتهای این خیابان وجود دارد که حضور مامور آب و فاضلاب و تلاشش برای ترمیم لوله شکسته دلیلی می شود بر تایید این تناقض!

به گفته این مأمور لوله آب در انتهای خیابان پیربخش به دلیل فشار بالای آب و نزدیکی ایستگاه پمپاژ آب به این خیابان شکسته است. این در حالی است که اهالی ابتدا و اواسط این خیابان از قطع آب گله مندند. با وجود همه این تناقض ها و تفاوت ها آن چه از ابتدا تا انتهای این خیابان تغییری نمی کند بوی فاضلاب و زباله های انباشته شده زیر نور خورشید است!

فاضلاب همیشه جاری

وجود همیشگی فاضلاب و بسته شدن جوی آب به واسطه زباله ها از دیگر مشکلات است. یکی از کسبه این خیابان می گوید: بارها از ماموران شهرداری خواسته ایم تا لای روبی جوی را انجام دهند اما می گویند این کار وظیفه آن ها نیست. به ما پیشنهاد داده اند زباله های موجود در جوی را جدا کنیم تا آن ها جمعشان کنند. فاضلاب هم که باید به حال خودش رها شود. وی ادامه می دهد: اکثر خانه های این خیابان بدون چاه جذبی برای فاضلاب است و از در هر خانه فاضلاب وارد کوچه ها و در نهایت به خیابان سرازیر می شود. من از تجمع فاضلاب و زباله جلوی مغازه ام ناراحتم اما نمی توانم وظیفه جمع آوری زباله ای را که دیگران ریخته اند هر روز برعهده بگیرم. من از ابتدا تا انتهای این خیابان را آمدم اما نمی دانم مسئولان شهرداری، بهداشت، پلیس اماکن هم این خیابان و بسیاری از خیابان های زاهدان را تا انتها می روند یا نه؟ نمونه خیابان پیربخش در کلان شهر زاهدان بسیار است. تافته های جدابافته این شهر که در سایه نبود برنامه ریزی شهری و فضایی شکل گرفته است و حالا چاره ای جز ادامه زندگی ساکنانشان در آن ها وجود ندارد. زندگی ای که محرومیت صفت همیشگی آن است.

«پیربخش» در محدوده قانونی شهر است

مدیرشهرسازی و معماری اداره کل راه و شهرسازی به خبرنگار ما می گوید: خیابان پیربخش از جمله محلاتی است که در محدوده قانونی شهر وجود دارد اما از آن جایی که این خیابان جزو پلاک ۲۸۳۰ است برخی از املاک آن هنوز فاقد سند مالکیت است. «عطاءا... اکبری» با بیان این که عرصه زمین های پلاک ۲۸۳۰ در مالکیت شهرداری زاهدان است، می افزاید: افرادی که در این خیابان هنوز برای دریافت سند اقدام نکرده اند باید با مراجعه به شهرداری برای پرداخت هزینه و دریافت سند اقدام کنند در غیر این صورت هرگونه ساخت و ساز تصرف محسوب می شود. وی خاطرنشان کرد: با این وجود از آن جایی که این خیابان در محدوده قانونی شهر است ساکنان آن باید از خدمات شهری بهره مند شوند.

هر شب نظافت می شود

سرپرست معاونت خدمات شهری شهرداری در این باره به خبرنگار ما می گوید: مأموران شهرداری هر شب به طور مرتب کار نظافت خیابان پیربخش را انجام می دهند. سید «مجید طباطبایی» ادامه می دهد: کار نظافت این خیابان در طول شب انجام می شود و تا ساعت ۷ صبح هیچ اثری از زباله مشاهده نمی شود بنابراین زباله های مشاهده شده در این خیابان به احتمال خیلی زیاد از ساعت ۷ صبح به بعد جمع آوری شده است. وی برای بازدید بدون هماهنگی از این خیابان اعلام آمادگی می کند و می گوید: کار نظافت در این محله همیشه در جریان است.

خطر شیوع بیماری

کارشناس بهداشت محیط مرکز بهداشت استان به خبرنگار ما می گوید: زندگی در کنار فاضلاب و زباله به طور مستقیم و غیر مستقیم زمینه ابتلا به بسیاری از بیماری ها را برای ساکنان فراهم می کند. «کاظمی» عنوان می کند: وجود فاضلاب و زباله در طولانی مدت منجر به جمع شدن حشرات و تخم‌گذاری آن ها و ایجاد پشه های ناقل بیماری و شیوع مواردی مانند مالاریا می شود. از طرفی بازی کردن کودکان در این محیط و برخورد مستقیم با زباله و فاضلاب موجب بروز بیماری های گوارشی خطرناک خواهد شد که همه این موارد سلامت و بهداشت عمومی جامعه را تهدید می کند. وی عنوان می کند: ماموران بهداشت محیط از این محلات بازدید و به صاحبان خانه هایی که فاضلاب خود را در محیط رها می کنند براساس قانون اخطار می دهند. مالکان مجبورند ظرف مدت ۲ هفته بعد از اخطار اقدام به ایجاد چاه جذبی در حیاط خانه برای دفع فاضلاب کنند. در صورتی که این اقدام انجام نشود امتیاز آب این افراد قطع خواهد شد. وی خاطر نشان کرد: شهروندان می توانند در صورت مشاهده هر گونه مشکل بهداشتی در محیط محل زندگی خود با سامانه کشوری ۱۹۰ تماس بگیرند و مشکلات را گزارش کنند. این گزارش ها در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ثبت شده و در نهایت ظرف ۲۴ ساعت به مرکز بهداشت شهرستان ارسال می شود و ماموران بهداشت محیط برای رفع آن اقدام می کنند.

سنگ صبور

حسادت فرزند اول

به تازگی فرزند دومم به دنیا آمده است و پسر بزرگم به این موضوع حسادت می کند. نگران این هستم که به خواهرش آسیب برساند برای برون رفت از این مشکل لطفا راهنمایی کنید؟

محمد نعیم محمد حسنی، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی: اکثر کودکان پس از به دنیا آمدن خواهر یا برادر کوچک تر خود دچار تغییرات رفتاری می شوند چون احساس می کنند کمتر از قبل مورد توجه والدین هستند. لجبازی، پرخاشگری و حسادت در رفتار فرزند اول پس از به دنیا آمدن فرزند دوم معمولا طبیعی است این کودکان برای جلب توجه والدین با عضو جدید خانواده رقابت می کنند چرا که قبل از تولد فرزند دوم، خانواده ها بیشتر به آن ها توجه داشته اند اما با به دنیا آمدن فرزند دوم توجه آن ها را نسبت به خود کمتر احساس می کنند. برای ایجاد حساسیت کمتر کودکان بهتر است زمانی که وسایل فرزند کوچک را آماده می کنند برای فرزند اول هم وسایلی در کنار آن خریداری کنند که کودک حس کند تغییری در توجه والدین نسبت به او ایجاد نشده است. نحوه برخورد کودک با عضو جدید خانواده پیشرفت احساسی او را نشان می دهد. مسئولیت دادن به فرزند بزرگ تر در مقابل خواهر یا برادر کوچکش سبب می شود احساس حسادت در او کمتر شود و ارتباط نزدیکی با فرزند دوم ایجاد کند. برخی والدین با تغییر رفتار فرزند بزرگ تر پس از به دنیا آمدن عضو جدید تصور می کنند او ممکن است به نوزاد آسیب برساند از این رو مانع نزدیک شدن فرزند بزرگ تر به نوزاد می شوند اما باید بدانند این کار اشتباه است و حسادت او را بیشتر بر می انگیزد. کافی است چگونه رفتار کردن با نوزاد از جمله بغل کردن، بوسیدن، رفتار آرام و... را به او آموزش دهند و به او بفهمانند که آسیب رساندن به نوزاد پذیرفتنی نیست و با او برخورد خواهد شد. اهمیت دادن به کودک و نظرخواهی از او سبب می شود احساس کند مثل قبل خانواده به او توجه دارند و با ورود خواهر و برادر جدید هیچ تغییری ایجاد نشده است. والدین باید رفتارهای مناسب کودک را مورد تشویق قرار دهند و از او تشکر کنند در طول شبانه روز زمانی را به فرزند اول اختصاص دهند به او بگویند دوستش دارند تا او نیز احساسات خود را به راحتی با پدر یا مادر در میان بگذارد. همچنین برای تشخیص ودرمان حسادت می توان از روش نقاشی و بازی درمانی استفاده کرد. برای این کار باید از کودک بخواهیم از خانه و اتاق های افراد نقاشی بکشد پس از نقاشی اگر حس حسادت در وجود کودک باشد به طور قطع محلی برای فرد مورد تنفر تعیین نمی کند که این کار خانواده را برای رفتاری صحیح با کودکشان آماده خواهد کرد.

مشاور تغذیه

اصول تغذیه سالم در خانه

اصول تغذیه سالم چیست؟ مادران و زنان خانه دار چه غذاهایی تهیه کنند تا مواد مغذی به اعضای خانواده برسد؟

«فردین علی ملایری» مشاور تغذیه و رژیم درمانی: برای آن که رژیم غذایی روزانه در یک خانواده بتواند پاسخگوی نیازهای همه افراد خانواده باشد باید از اصول تغذیه صحیح استفاده کنیم. در وهله اول رژیم غذایی مصرفی باید بتواند انرژی مورد نیاز روزانه اعضای خانواده را فراهم سازد که این امر با استفاده کافی از گروه مواد غذایی انرژی‌زا همچون نان، غلات، حبوبات، مغزها و روغن ها محقق می شود. ماده مغذی مهم دیگری که حتما باید از طریق غذاهای مصرفی فراهم شود پروتئین است که لازم است با خوردن انواع گوشت ها، حبوبات و مغزها فراهم شود. یک رژیم غذایی مناسب باید ریزمغذی هایی از قبیل ویتامین ها و املاح معدنی را نیز برای اعضای خانواده فراهم کند که خوردن مقادیر کافی از میوه ها و سبزیجات و نیز مغزها و لبنیات به این امر کمک می کند. میوه ها و سبزی ها علاوه بر مواد معدنی و ویتامین ها می تواند تامین کننده مقداری آب و فیبر مفید نیز باشد که به خوبی مانع مشکل یبوست می شود. برخی مواد معدنی مانند کلسیم و آهن و روی از اهمیت ویژه ای برخوردار است که باید دقت کرد از طریق غذاها مقادیر کافی از این مواد به افراد برسد. برای تامین کلسیم مصرف شیر و لبنیات و تا حدودی مغزها و برای تامین آهن و روی، مصرف گوشت ها و تخم مرغ و نیز مغزها توصیه می شود. به علاوه مصرف لبنیات و تخم مرغ برای فراهم کردن ویتامین دی، که به تازگی کمبود آن متاسفانه زیاد به چشم می خورد و برای رشد قدی اهمیت دارد، ضروری است. وظیفه مادران و زنان به عنوان مدیران و مجریان بخش تغذیه خانواده ها از اهمیت زیادی برخوردار است. زنان به طور مستقیم با خرید مواد غذایی خام می توانند به سیاست های تغذیه ای منزل سمت و سو دهند و الگوهای صحیح تغذیه ای را در خانواده نهادینه کنند. پرهیز از خرید مواد خوراکی مضر مانند تنقلاتی همچون چیپس و پفک و نوشابه و به جای آن خرید تنقلات مفید مانند انجیر و کشمش و مغزها و دوغ می تواند سبب ایجاد رفتارهای تغذیه ای صحیح شود. خوردن صبحانه مقوی و کافی کلید رژیم غذایی متعادل و سالم است. گنجاندن موادی همچون پنیر، شیر، تخم مرغ، عدس، سیب زمینی، عسل و خرما و گردو موجب مقوی شدن صبحانه می شود. همچنین پخت خوراک هایی چون پوره سیب زمینی، املت، عدسی، آش، شیربرنج و فرنی علاوه بر غنا دادن به مواد مغذی مصرفی سبب ایجاد تنوع در سفره صبحانه می شود و نوعی سرخوشی و سرزندگی به افراد خانواده می بخشد.

مصرف به موقع وعده های اصلی

نکته مهم دیگر مصرف به موقع وعده های اصلی و میان وعده هاست. مصرف دیرهنگام ناهار و شام علاوه بر این که موجب افت قند خون و انرژی افراد می شود زمینه را برای پرخوری و مشکلات گوارشی و اختلالات خواب فراهم می سازد. بنابراین لزوم زمان بندی منطقی و صحیح و نیز گنجاندن میان وعده های مفید برای همه اعضای خانواده احساس می شود. به ویژه برای کودکان و نوجوانان گنجاندن شیر و مواد مغذی پر انرژی که تضمین کننده رشد کافی برای آنان باشد امری ضروری است. مصرف نکردن چای بلافاصله بعد از غذا یا قرار ندادن نمکدان در سفره و مصرف نکردن زیاد از حد آب و نوشیدنی ها هنگام صرف غذا مهم است. ایجاد تنوع غذایی و نپختن غذاهای تکراری و نیز استفاده از سالادها و دیگر چاشنی ها سبب ایجاد رغبت در اعضای خانواده و در عین حال فراهم ساختن مواد مغذی مناسب می شود. مصرف نکردن بیش از حد نمک و روغن، کمتر سرخ کردن غذاها و استفاده از روغن های مایع به جای جامد و بهره جستن از روش های پختی که از دور ریزی مواد مغذی تا حدامکان جلوگیری می کند مانند کته کردن برنج و بخار پز کردن مواد غذایی و دور نریختن آب سبزیجات در هنگام پخت یا کوتاه کردن زمان پخت غذا و استفاده از دماهای کمتر هنگام پخت برای کاهش آسیب به مواد مغذی موجود در غذاها از مواردی است که خانم هابرای فراهم کردن تغذیه سالم در خانه باید آن را رعایت کنند.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۰۸	اذان صبح	۰۴:۰۸
۰۵:۳۸	طلوع آفتاب	۰۵:۳۹
۱۲:۳۲	اذان ظهر	۱۲:۳۲
۱۹:۲۷	غروب آفتاب	۱۹:۲۶
۱۹:۴۵	اذان مغرب	۱۹:۴۵

امروز	زاهدان	فردا
۳۳ / ۱۹		۳۷ / ۲۱

پزشک خانواده

بی خوابی های شبانه

مدتی است که دچار بیداری های طولانی مدت شبانه شدم. اگرچه احساس خستگی می کنم اما نمی توانم بخوابم. آیا دلایل روانی و عصبی دارد؟

دکتر محدثه شهرکی، پزشک عمومی: بی خوابی یا کم خوابی یک علامت است که فرد به طور مستمر به خواب نمی‌رود. به عبارتی دیگر مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب همراه با ناتوانی یا اشکال به خواب نرفتن مجدد، بیدار شدن خیلی زود در صبح و خوابی که سبب تجدید قوا نشود را بی خوابی می گویند. کم خوابی معمولاً ناشی از اضطراب و تنش هیجانی است از دیگر دلایل کم خوابی می‌توان احساس نداشتن امنیت، ترس از تنهایی، افسردگی و مصرف کافئین را نام برد. استرس یک عامل مهم برای بی خوابی تلقی می‌شود اضطراب به طور مستقیم سیستم عصبی مرکزی را دچار اختلال می کند که در این صورت تغییرات جزئی در بیوشیمی بدن و سیستم نوروشیمی باعث خواب و بیداری می‌شود. مجموعه این تغییرها به طور مستقیم مراحل خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب موجب می‌شود خواب تکه تکه باشد و ورود به مرحله عمیق و نیروبخش مشکل خواهد بود به علاوه مغز این نگرانی را به شکلی تفسیر می کند که سعی می کنیم از آن فرار کنیم. احساس هشدار موجب بیدار شدن ناگهانی پس از چند ساعت خواب می‌شود. درمان بی خوابی به روش‌های غیردارویی مانند مناسب کردن بستر، مطالعه قبل از خواب، اصلاح عادت های غذایی و روش‌های دارویی مانند مصرف زولپیدم انجام می شود. توصیه می کنم برای خواب بهتر و کاهش استرس به طور منظم حتی ۱۰ دقیقه در روز ورزش کنید. پیاده روی ۱۰ دقیقه ای بعد از صرف شام نیز کمک بزرگی برای رفتن به خواب عمیق است. تحقیقات انجام شده نشان داده است که ورزش، وضعیت خواب مبتلایان به بی خوابی مزمن را در روزهایی که یک ورزش هوازی با شدت متوسط (مانند راه رفتن) انجام می‌دادند در مقایسه با روزهایی که ورزش نمی کردند تعدیل می کند و سبب می شد زودتر به خواب بروند و مدت طولانی تری بخوابند. طبق تحقیقات ورزش‌های هوازی شدید مانند دویدن یا بلند کردن وزنه وضعیت خواب این افراد را بهبود نمی بخشد.

مشاور حقوقی

فروش ملک در رهن بانک

آیا فروش ملک در رهن بانک مصداق کلاهبرداری است؟ چه مجازاتی دارد؟

فاطمه غفاری مقدم، کارشناس ارشد حقوق خصوصی: رهن عقدی است که به موجب آن مدیون مال را برای وثیقه به داین می دهد. رهن دهنده را راهن و طرف دیگر را مرتهن می گویند. در پاسخ به این سوال باید گفت که با توجه به اختلافی که بین محاکم و حقوقدانان وجود دارد اگر فرد با علم و آگاهی به این که آن خانه در رهن بانک است معامله را انجام داده باشد جرمی محقق نشده است. در ادامه می توان گفت رهن موجب خروج عین مرهونه از مالکیت راهن نمی شود و صرفا برای مرتهن نسبت به مال مرهونه حق عینی و حق تقدم ایجاد می کند و اگرچه با عقد رهن از اختیارهای مالک برای تصرف در عین مرهونه کاسته می شود اما حق مالکیت او از بین نمی رود و در واقع کلاهبرداری محسوب نمی شود چون برای تحقق فعل مادی این جرم مطابق قانون مجازات اسلامی باید فرد متوسل به وسیله متقلبانه شود. پس اگر فرد خریدار اطلاع نداشته باشد از این موضوع با تقدیم دادخواست حقوقی به حقوق ادعایی خود دست پیدا خواهد کرد.

اشتباه در واریز پول

آیا می توان پولی را که به اشتباه به حساب دیگری واریز شده است پس گرفت؟

کسی که به عمد، به اشتباه یا به اجبار مالی را که مستحق نبوده است دریافت کند ملزم است در هر صورت آن را به مالک تسلیم کند. این در حالی است که ابتدا مالک باید در محکمه اثبات کند که مدیون نبوده و این که اشتباه در پرداخت انجام شده است. در صورت اثبات این دو مورد امکان پس گرفتن پول وجود دارد.

آشپزی

کیک نمکی سیب زمینی

مواد لازم: تخم مرغ ۲ عدد، شیر ۱/۲ پیمانه، ماست ۱ پیمانه، آرد ۲ و ۱/۲ پیمانه، روغن مایع ۱ پیمانه، بیکینگ پودر ۱ قاشق مرباخوری، سیب زمینی آب پز ۲ عدد، پیاز ۱ عدد متوسط، نمک، زردچوبه، فلفل قرمز، فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه: تخم مرغ، شیر، ماست، روغن و ادویه ها را با هم مخلوط کرده و با همزن خوب هم بزنید. آرد و بیکینگ پودر را سه بار الک کرده و به مواد اضافه و مخلوط کنید. سیب زمینی ها را پوست گرفته و با رنده ریز رنده کنید و همراه پیاز نگینی اضافه و خوب مخلوط کنید. فر را در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد از یک ربع قبل گرم کنید و مقداری از این مواد داخل قالب بریزید و کمی پنیر پیتزا و قارچ تفت داده شده و جعفری یا پیازچه خرد شده وسط آن بریزید و دوباره مواد خمیری را طوری که دو سوم قالب را بگیرد به مدت ۴۰ دقیقه در فر بگذارید. وقتی زیر آن طلایی شد چند دقیقه گریل را هم روشن کنید تا روی آن برشته شود و بعد از قالب بیرون آورده و با سس تند سرو کنید. البته می توانید مواد میانی را حذف کنید و مواد دلخواه دیگری نظیر مرغ ریش ریش اضافه کنید.