روزنامه سیستان و بلوچستان
پنج شنبه ۱۲ مرداد ماه ۱۳۹۶ . ۱۰ ذی‌القعده ۱۴۳۸ . شماره ۸۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
۴ جامعه
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

گزارشی از المان های شهری

نشان بی‌نشانی بر پیشانی میدان‌های زاهدان

شهرکی- استفاده از نشان ها و نمادها برای شناساندن فرهنگ، آداب و رسوم و مشاهیر و چهره های سرشناس هر خطه بسیار اهمیت دارد. بر این اساس در شهرهای مختلف میدان ها و بولوارها، پارک ها و خیابان ها به نام های مشاهیر، شهیدان، صنایع دستی و آثار فرهنگی نامگذاری شده اند. در زاهدان هم میدان ها و پارکها، خیابان ها و بولوارهای شهر به اسامی مختلفی شناخته می شوند. اما بسیاری از آن ها هیچ نشانی از این اسامی و زندگی بزرگان و مشاهیر استانی ندارند و تنها با یک نام بر روی تابلو شناخته می شوند. اگرچه در سال های اخیر توجه به المان ها و نشان های میدانی متناسب با وجه تسمیه آن ها بیشتر شده است اما هنوز هم آن گونه که باید به نشان ها و نمادهای شهری و میدانی پرداخته نمی شود.

یکی از شهروندان زاهدانی به خبرنگار ما می گوید: در سال های اخیر به المان های به کار رفته در میدان های زاهدان توجه زیادی شده است. به طور مثال طراحی میدان امام حسین (ع) در نزدیک گلزار شهدای زاهدان متناسب با نام میدان و برگزاری مراسم روز عاشورا و دهه محرم انجام شده و آن را زیباتر کرده است. اما برخی دیگر از میادین زاهدان المان ندارند که از جمله می توان به میدان سفیران امید در مسیر بیمارستان علی بن ابیطالب (ع) اشاره کرد. این میدان اگرچه دارای فضای سبز زیبایی است اما المانی ندارد و نمی دانم اگر قرار است المانی در آن به کار برود چگونه خواهد بود و آیا المان پیش بینی شده متناسب با نام این میدان خواهد بود یا خیر؟

مهجور ماندن میدان های قدیمی

یکی دیگر از شهروندان هم بیان می کند: میدان های بدون نشان و المان در کل شهر زاهدان دیده می شوند و تنها تعداد انگشت شماری از میدان ها المان دارند. برخی از میدان ها در محل های پرتردد قرار گرفته اند اما سال هاست که هیچ نشانی متناسب با نام میدان در آن نصب نشده است. از جمله می توان به میدان شهدا در خیابان شریعتی اشاره کرد، این میدان اگرچه یکی از میدان های با قدمت زاهدان است اما متاسفانه توجه چندانی به آن نشده و المانی هم ندارد. یکی دیگر از میدان های قدیمی زاهدان میدان ۱۵ خرداد است که همه با نام فلکه شرکت نفت می شناسند در این میدان هم هیچ المانی متناسب با واقعه ۱۵ خرداد طراحی نشده و تنها با یک آبنمای بزرگ و قدیمی باقیمانده از گذشته تزیین شده است.

یکی دیگر از شهروندان هم با ابراز نارضایتی از وضعیت نشان های شهری در زاهدان می گوید: مراکز استان های همجوار زیبایی های شهری زیادی دارند که از جمله می توان به نشان های به کار رفته در بولوارها و میدان ها اشاره کرد. اما در زاهدان تنها چند میدان و بولوار محدود دارای المان هستند و به باقی میدان ها توجهی نمی شود. میدان شهید فهمیده در بولوار مزاری و میدان پرستار در خیابان پرستار و نزدیکی بیمارستان تامین اجتماعی از جمله میدان هایی است که حداقل ۲۰ سال قدمت دارند اما در این مدت جز کاشت چند درخت یا بوته گل توجه دیگری به آن ها نشده است و المانی ندارند.

خیابان هایی به نام شهدا؛ بدون المان

یکی دیگر از شهروندان هم بیان می کند: استفاده نکردن المان متناسب با نام هر مکانی تنها مختص میدان ها نیست. خیابان های زیادی هم در زاهدان وجود دارند که به نام شهدای سرشناس استان نامگذاری شده اند. از جمله بولوار شهید عبدالرضا بختیاری در نزدیکی بیمارستان علی بن ابیطالب که تنها با یک عکس و نام شناخته می شود و هیچ اقدام دیگری در آن انجام نشده است. در صورتی که مکانی از شهر به نام مشاهیر، چهره ها و شهدای استان نامگذاری می شود لازم است المان ها، تندیس ها و تابلوهایی درباره آن چهره ها جانمایی شود تا نسل جوان با اقدامات، رشادت ها و فعالیت های آن ها آشنا شوند و از این بزرگان الگوبرداری کنند. البته اخیرا بولواری در نزدیکی میدان پاسداران به نام خبرنگار شهید ذوالفقاری نامگذاری و تندیس شهید هم در این بولوار نصب شده است که اقدامی شایسته است، اما لازم است برای دیگر مکان ها هم که به نام شهدا و مشاهیر نامگذاری شده است اقدامی مشابه صورت گیرد.

۴ میدان در اولویت برای نصب المان

مدیر زیباسازی شهرداری زاهدان در این رابطه به خبرنگار ما می گوید: در زمینه زیباسازی میدان های زاهدان از چند سال پیش ساماندهی و ساخت المان برای میدان ها در دستور کار شهرداری قرار گرفته است که از جمله می توان به نصب المان در میدان های دکتر حسابی، امام رضا(ع)، میدان امام حسین(ع) و کشاورز اشاره کرد.

«محمد آذرمینا» اضافه می کند: برای سایر میادین هم طرح لازم آماده شده است که از جمله می توان به میدان های مشاهیر، پرستار، سفیران امید و خلبان شهید اشاره کرد که برای اجرای این طرح ها منتظر تأمین اعتبار هستیم و در صورت تامین اعتبار لازم بهسازی فضای شهری میدان و نصب المان در دستور کار شهرداری است. طرح های تهیه شده برای میدان های مذکور به شهرداری های مناطق ابلاغ شده است و به محض تامین اعتبار اجرای آن در دستور کار قرار می گیرد.

استفاده از طرح های کشوری در ساخت المان

وی اضافه می کند: برای استفاده از طرح در المان های میدانی فراخوان کشوری ارائه می شود و س از بررسی طرح های جمع آوری شده از کل کشور، در کارگروه مربوطه طرحی متناسب با موقعیت میدان، نام و ... انتخاب و تایید و برای انجام باقی مراحل به شهرداری های مناطق ابلاغ می شود.

وی بیان می کند: طرح های تایید شده برای المان میدان امام رضا، پرستار، سفیران امید و خلبانان شهید هم به صورت کشوری تهیه شده است و در حال حاضر برای میدان پرستار، خلبانان شهید، پرستار و مشاهیر طرح تهیه و تحویل شهرداری منطقه شده و منتظر تأمین اعتبارات است و در صورت تأمین اعتبار مناطق کار آن ها امسال آغاز می شود. باقی میدان ها مثل میدان شهید فهمیده پس از ساخت میدان های دیگر در دستور کار قرار می گیرد.

مشاور پزشکی

سنگ صفرا

سنگ صفرا چیست و چگونه ایجاد می شود؟ راه های پیشگیری و درمان این بیماری چیست؟

دکتر محدثه شهرکی، پزشک عمومی: کیسه صفرا یک عضو گلابی شکل است که در سمت راست و بالای شکم زیر کبد قرار گرفته و اختلال در کار آن سبب تشکیل سنگ در کیسه صفرا و به وجود آمدن مشکلاتی برای افراد می شود، تشکیل سنگ در کیسه صفرا به دلیل غلیظ شدن بیش از حد مایع صفراوی داخل کیسه صفرا است که می تواند اندازه یک شن ریزه تا یک گردو باشد و به لحاظ تعداد متفاوت است. بیشتر سنگ های کیسه صفراوی بدون علامت هستند و به صورت اتفاقی در سونوگرافی شکم دیده می شوند. اگر سنگ سبب انسداد مجرای خروجی کیسه صفرا شود به آن علامت دار می گویند. در این نوع بیماری انسداد مجرای خروجی کیسه صفرا سبب ایجاد درد شدید و ناگهانی ناحیه فوقانی و راست شکم زیر دنده های قفسه سینه می شود. گاهی درد ارجاعی در نوک کتف یا شانه راست حس می شود و ممکن است تهوع و استفراغ نیز روی دهد. گاهی سنگ کیسه صفرا علایمی غیر اختصاصی ایجاد می کند که این علایم عبارتند از سوءهاضمه، عدم تحمل غذای چرب، نفخ و اتساع شکم، سوزش سردل. دلیل دقیق و واضحی برای تولید سنگ کیسه صفرا مشخص نشده است ولی موارد زیر به عنوان دلایل تشکیل سنگ ذکر می شود: -اگر صفرای ترشح شده از کبد و ذخیره شده در کیسه صفرا حاوی کلسترول زیاد باشد کریستال های جامد کلسترولی در کیسه صفرا رسوب کرده و هسته های اولیه تولید سنگ را تشکیل می دهد. -بیلی روبین ماده ای است که از شکسته شدن و از بین رفتن سلول های قرمز خون ایجاد می شود در بعضی از بیماری ها تولید آن افزایش می یابد که این افزایش در کیسه صفرا سبب تولید سنگ می شود. -زمانی که اختلال در تخلیه کیسه صفرا به هر دلیلی وجود داشته باشد سنگ کیسه صفرا ایجاد می شود. سابقه فامیلی و عدم فعالیت ورزشی و ناشتای طولانی از عوامل مستعد کننده تولید سنگ کیسه صفرا محسوب می شود. راه های کاملاً مطمئنی برای پیشگیری از ایجاد سنگ کیسه صفرا وجود ندارد ولی توجه به عوامل خطر می تواند موجب کاهش علایم بالینی مربوط به آن شود که از جمله می توان به مصرف میزان متعادلی از چربی، مصرف روزانه روغن زیتون، مصرف متعادل مواد غذایی حاوی لسیتین مانند تخم مرغ، شیر، بادام زمینی، مصرف گوشت سفید، مصرف مایعات و دانه های گیاهی و مواد غذایی حاوی فیبر اشاره کرد. سونوگرافی بهترین روش تصویربرداری در سنگ کیسه صفرا است و بیش از ۹۰ درصد این سنگ ها را نشان می دهد. روش های دیگری مانند سی تی اسکن، ام آر آی، اسکن ایزوتوپ و ای آر سی پی نیز برحسب مورد استفاده می شود. درمان سنگ های صفراوی علامت دار فقط جراحی و برداشتن سنگ همراه با خود کیسه صفرا است ولی در صورت کوچک بودن سنگ کیسه صفرا و کلسیم نداشتن آن ها، می توان این سنگ ها را با مصرف قرص اسید اورسودوکسی کولیک حل کرد و از بین برد اما احتمال ایجاد مجدد سنگ پس از متوقف کردن درمان دارویی وجود دارد.

گیاهان دارویی

گالگا

گالگا یکی از گیاهان دارویی است که در طب سنتی اروپا برای درمان دیابت مورد استفاده قرار می گرفت. اثر درمانی گیاه گالگا به دلیل حضور گوانیدین های موجود در برگ های آن است. این ترکیب مبنای تولید چند داروی ضد دیابت از جمله متفورمین و فن فورمین بوده که از داروهای مهم ضد دیابت هستند. گیاه گالگا در تولید داروهای مدر و شیر افزا نیز مورد استفاده قرار می گیرد. گالگا همچنین سوخت و ساز لیپید و چربی را افزایش می دهد و از این رو باعث کاهش وزن می شود. خواص این گیاه در کاهش هم زمان قند خون و چربی و تاثیرات آن در کاهش وزن موجب شد از آن در فرمولاسیون مکمل های ضد پیری استفاده شود. گالگا بومی کشور ایران نیست اما به کشور وارد شده است و اکنون در سطح وسیع کشت و فرآوری می شود. کنترل قند خون: عصاره استخراج شده از گیاه گالگا حاوی دو ترکیب شیمیایی به نام گوانیدین و گالگین است که این دو ترکیب خواص کنترل کنندگی قند خون دارد و در درمان دیابت مانند داروی متفورمین عمل می کند. گیاه گالگا در بزرگسالان دیابتی که بیماری‌شان در مراحل ابتدایی است، اثر حمایت کنندگی دارد. مواد موثر موجود در پودر گالگا اثر انسولین را در بدن تقویت کرده و با افزایش ورود قند به سلول ها موجب کاهش قند خون می شود. ترکیبات موجود در این گیاه با جلوگیری از جذب قند روده و جلوگیری از روند ساخت بیوشیمیایی قند در بدن موجب کاهش قند خون می شوند.

گیاه گالگا در تحریک غدد شیردهی برای ترشح شیر مؤثر است.

گالگا و کاهش وزن: مطالعه ای که بر روی موش‌ها انجام شده بود نشان داد که گیاه گالگا با کاهش توده چربی در آن‌ها باعث کاهش وزن شان شده بود. در انسان‌ها اثر گیاه گالگا در کاهش وزن به مطالعات بیشتری نیاز دارد. مقدار و نحوه مصرف: پودر گیاه گالگا را روزانه ۳ مرتبه با ماست یا یک لیوان آبمیوه مخلوط کرده و میل کنید. چنانچه این پودر را برای کاهش وزن مصرف می کنید، یک پیمانه در روز کافی خواهد بود. دوره مصرف: مصرف پودر گالگا دوره مشخصی نداشته و تا زمان تنظیم قند خون می توان مصرف فرآورده را ادامه داد.

موارد منع مصرف: از مصرف این فرآورده در زمان بارداری خودداری کنید.

نکات قابل توجه: در صورت رعایت میزان توصیه شده، هیچگونه عارضه جانبی گزارش نشده است. مصرف پودر گیاه گالگا در افرادی که به دیابت نوع دوم مبتلا بوده و میزان قند خون آن ها در روند درمان با استفاده از داروهای شیمیایی خوراکی کنترل می شود و انسولین تزریق نمی کنند، می تواند به عنوان مکمل سبب کاهش قند خون شود. این افراد باید همزمان با مصرف این پودر گیاهی به درمان خود با داروهای شیمیایی ادامه داده و به مرور که از این پودر استفاده می کنند، می توانند با مشورت پزشک از میزان مصرف داروهای شیمیایی خود بکاهند. مصرف پودر گیاه گالگا در این افراد بعضا منجر به درمان قطعی دیابت می شود. مصرف پودر گیاه گالگا در افرادی که به دیابت نوع یک مبتلا هستند و در روند درمان علاوه بر مصرف داروهای شیمیایی خوراکی، انسولین نیز تزریق می کنند، می تواند موجب کاهش قند خون شود. این افراد به مرور که از پودر استفاده می کنند، می توانند با مشورت پزشک از میزان تزریق انسولین کاسته و دوزاژ تزریق انسولین را تنظیم کنند. مصرف این پودر در این افراد می بایست به صورت مداوم و مستمر ادامه یابد. استفاده از افشره خوراکی دارچین همزمان با مصرف پودر گالگا می تواند موجب تسریع در حصول نتیجه مطلوب و کاهش قند خون شود. اگر برنامه جراحی پیش روی دارید، از دو هفته قبل از جراحی حتماً مصرف گالگا را قطع کنید. گالگا میل به خونریزی را در بدن شما افزایش و سرعت تشکیل لخته خون را کاهش می دهد و ممکن است با داروهای ضد لخته خون مانند وارفارین تداخل ایجاد کند. اگر مبتلا به بیماری دیابت هستید و برای کنترل قند خونتان از گالگا و داروهای کاهنده قند خون استفاده می کنید مراقب کاهش بیش از حد قند خونتان باشید و قند خونتان را مرتب کنترل کنید.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۲۱	اذان صبح	۰۴:۲۲
۰۵:۴۷	طلوع آفتاب	۰۵:۴۸
۱۲:۳۲	اذان ظهر	۱۲:۳۲
۱۹:۱۸	غروب آفتاب	۱۹:۱۶
۱۹:۳۵	اذان مغرب	۱۹:۳۴

امروز	زاهدان	فردا
۳۷	۱۹	۳۸
		۲۰

مشاور حقوقی

گرفتن حضانت فرزند از همسر

آیا می‌توان حضانت فرزند را از همسر پس گرفت؟

حوریه معلم بندانی، کارشناس ارشد حقوق خصوصی: قانونگذار اجازه داده است علی رغم توافق طرفین برخلاف مصلحت طفل یا خودداری مسئول حضانت از انجام تکالیف توافق شده، دادگاه دخالت کند.

طبق قوانین ایران حضانت فرزند تا رسیدن طفل به سن بلوغ (در دختران ۹ سالگی و در پسران ۱۵ سالگی) به عهده والدین است و شخصی که حضانت به او محول شده است، حق خودداری از حضانت و یا اسقاط حق را ندارد.

به عبارت قانونی «حضانت حق و تکلیف ابوین است»؛ بدین معنی که والدین حق دارند حضانت و سرپرستی کودك خود را به عهده گیرند و قانون جز در موارد استثنایی نمی‌تواند آنان را از این حق محروم کند و از سوی دیگر آنان مکلف هستند تا زمانی که زنده هستند و توانایی دارند، نگهداری و تربیت فرزند خویش را به عهده گیرند.

نفقه فرزند

به تازگی ۱۸ ساله شده ام و کنکور دادم و می خواهم به دانشگاه بروم. پدرم ۲ ماه است هیچ پولی به من نمی دهد و می گوید پسرم ۱۸ ساله شده و نیازی به نفقه ندارد. آیا ادعای پدر صحت دارد؟ در صورتی که فرزند حقی داشته باشد می تواند از طریق قانونی حق خود را پیگیری کند؟

پاسخ: تا زمانی که فرزند در حال تحصیل است پدر باید نفقه او را پرداخت کند.

سنگ صبور

گوشه گیری

فرزند ۱۱ ساله ام از بودن در جمع فراری است و بیشتر وقت ها تنهایی بازی می کند. برای خارج شدن او از این وضعیت چه اقدامی انجام دهم؟

محمد نعیم محمد حسنی، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی: گوشه گیری اجتماعی، انزوا و تنهایی حالتی است که در آن کودک با قرار گرفتن در جمع هم بازی ها و همسالان خود به تنهایی بازی می کند. می توان نداشتن یک یا دو دوست صمیمی، نداشتن توانایی در شروع صحبت کردن با دیگران، نادیده گرفته شدن توسط سایر کودکان و اشکال در پیشرفت تحصیلی را از جمله عوامل گوشه گیری در کودکان نام برد.

بی‌میلی اجتماعی یا غیر اجتماعی، ناظر و تماشاچی یا مردد بودن کودک و انزوای اجتماعی سه نوع دیگر از گوشه گیری است که از نظر زمینه روانی و عواقب با هم کمی متفاوت هستند. در رابطه با کمرویی اول کودک میل و اشتیاقی برای بازی با دیگران و همسالان خود ندارد و زمانی که با دیگر کودکان است، دوست دارد تنها بازی کند. در نوع دوم کمرویی کودک تمایل به بودن و بازی کردن با دیگر همسالان خود را دارد، اما به دلیل اضطراب اجتماعی از درگیر شدن و شراکت در این بازی ها خودداری می کند. در نوع سوم کمرویی کودک نه تنها تمایل به تنها بازی کردن ندارد، بلکه از بودن و بازی کردن با دیگران گریزان است که می توان گفت ماهیت روانی این گروه از کودکان خجالت شدید همراه با خشم و حتی در جاتی از افسردگی است.

والدین باید حداقل روزی نیم از ساعت از وقت خود را برای بودن در کنار فرزندانشان اختصاص دهند، زیرا این امر سبب می شود حس مهم بودن در کودکان تقویت شود همچنین در پیشگیری از ایجاد کمرویی کودک موثر خواهد بود. تقویت اعتماد به‌نفس کودک و آموزش مهارت‌های اجتماعی، حل مسئله و برخورد با مشکلات از جمله راه‌های برخورد با کمرویی است که والدین باید به آن توجه داشته باشند. زمانی که والدین در حضور خود کودک می گویند کودکمان کم رو است این حس در او تقویت می شود لذا باید به جای تقویت حس کمرویی در او رفتار خوب و مثبت کودک را مورد تشویق قرار داد. در مواردی که کودک راحت نیست و خجالت می کشد یا احساس ترس و نگرانی دارد، نباید بر انجام کار اصرار کرد.

والدین باید توجه داشته باشند به کار بردن کلمات نادرست مثل خنگ یا دست و پا چلفتی برای برخی از کودکان می تواند موجب خجالتی و کمرو شدن کودک شود. در سنین کم روابط دوستی قوی و نسبتاً پایدار بین کودکان به وجود می آید که در صورت جابجایی کودک از محل هایی که به آن عادت دارد مثل محل زندگی و مدرسه در تکامل اجتماعی او اثرات منفی خواهد گذاشت چرا که عادت کردن او به محل جدید زمان بر است.

آشپزی

خورش لوبیا سبز با گوشت

مواد لازم: گوشت ۳۰۰ گرم، لوبیا سبز ۳۰۰ گرم، گوجه فرنگی ۲ عدد، پیاز ۲ عدد، سیر ۴ حبه، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و آب لیمو به مقدار لازم

طرز تهیه: پیاز و سیرها را ریز خرد کنید. داخل قابلمه مقداری روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. پیاز و سیر خرد شده، نمک و فلفل را به روغن اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شوند. در صورت تمایل می توانید مقداری زردچوبه اضافه کنید. گوشت را به تکه های کوچک خرد و به مواد اضافه کنید. تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند، سپس ۲ لیوان آب اضافه کرده و حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید و به مدت ۱ ساعت اجازه دهید گوشت بپزد.

پس از ۱ ساعت که گوشت کمی نرم شد گوجه فرنگی های خرد شده، رب گوجه فرنگی، ۱ لیوان آب و مقداری آب لیمو اضافه کنید. لوبیاها را تمیز و به تکه های دلخواه خرد کنید. لوبیاهای خرد شده را در مقداری روغن ۲ دقیقه تفت دهید و به خورش اضافه کنید. برای طعم بهتر لوبیا و جلوگیری از له شدن آن تفت دادن لازم است. در قابلمه را بگذارید و ۱ ساعت دیگر اجازه دهید خورش بجوشد و جا بیفتد سپس به همراه برنج سرو کنید.