

ارباب افصلی - یک ماه از معرفی زابل به عنوان کم باران ترین نقطه ایران از سوی وزارت نیرو می گذرد و به گفته هواشناسی ۱۴۰ روز است که در این شهر باران نیاریده و همچنان امیدی برای بارش در روزهای پیش رو نیست.
بر اساس اعلام وزارت نیرو زابل با ۲۰ میلی متر بارش در سال ابی زراعی جاری کم باران ترین نقطه ایران معرفی شده است. شهری که یک سال قبل به واسطه همین کمبود بارش و ورزش بادهای ۱۲۰ روزه از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان آلوده‌ترین شهر جهان معرفی شد. بخشی از کشاورزان محلی معتقدند چندین سال است که در زابل بارش های خوب نمی بارد و اکثر می گویند در گذشته در فصل بهار به ویژه فروردین بارش های خوبی داشتیم اما چندین سال است که این شرایط تغییر کرده است. به عقیده کارشناسان این کمبود بارش و خشکی تالاب هامون سبب کاهش شدید پوشش گیاهی منطقه شده است که با ورزش بادهای محلی سیستان ضمن فرسایش خاک موجب تشکیل توفان های ش و افزایش آلودگی های ناشی از آن می شود.

دشت سیستان از کانون های بحرانی اقلیمی
دانشیار گروه اقلیم شناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان در مقاله ای با عنوان «اثرات متقابل انسان و محیط طبیعی در دشت سیستان» نوشته است:
دشت سیستان به لحاظ استقرار در یک منطقه بیابانی از اقلیمی خشک با نزولات جوی کم برخوردار است که حیات منطقه وابسته به ورودی آبهای رودخانه ۱۲۰۰ کیلومتری هیرمند است. دکتر «محمود خسروی» در این مقاله می افزاید: ویژگی های محیطی، دشت سیستان را به یکی از کانون های بحرانی اقلیمی تبدیل کرده است که نزولات جوی کم و تغییرپذیری بالای آن از سویی و درجه حرارت بالا، تخییر و تعریق شدید و نیاز آبی بالا سبب شده تا منطقه چهره ای بیابانی داشته باشد.

کاهش ۲۵۰ درصدی بارش در زابل
رئیس اداره هواشناسی زابل در گفت وگو با خبرنگار ما درباره وضعیت بارش سیستان می گوید: به طور کلی زابل دارای اقلیم کم بارش است، برای نمونه در سال آبی زراعی اسسال تنها ۲۰۹ میلی متر باران در زابل باریده است که در مقایسه با سال گذشته ۲۵۰درصد کاهش یافته است. «غلامحسین یابدی» با اشاره به ادامه روند کمبود بارش در زابل، می گوید: ۱۴۰ روز است که در زابل حتی یک قطره باران نیاریده و همین ۲۰ میلی متر باران اندک نیز در فاصله شش ماهه نخست سال آبی



اتفاق افتاده است. الگوهای پیشبایی هم برای روز های پیش رو خبری از بارش را نشان نمی دهد.

فاصله ۵۰۰ درصدی بارش طبیعی زابل با میانگین کشور
وی با بیان این که به طور طبیعی زابل از نقاط کم بارش کشور محسوب می شود که میانگین بارش در آن در حدود ۵۰ میلی متر است، تصریح می کند: این در حالی است که میانگین بارش کشور ۲۵۰ میلی متر است، یعنی بارش طبیعی زابل در شرایط نرمال ۵۰۰ درصد کمتر از میانگین بارش کشور است. وی با اشاره به این که سال آبی گذشته در زابل ۵۲ میلی متر باران باریده است، گفت: آن بارش در حد نرمال بود ولی همین بارش نرمال نیز نیازهای آبی منطقه را تامین نمی کند، چرا که ۵۰۰ میلی متر بارش خیلی کم است و همین بارش های کم موجب شده تا به لحاظ محیطی زابل ظاهری بیابانی داشته باشد.

چرا زابل کم بارش است؟

رئیس اداره هواشناسی زابل عنوان می کند: بر اساس اطلاعات بلند مدت هواشناسی که در طول چند دهه اخیر جمع آوری شده است، اقلیم زابل یک اقلیم خشک است که عوامل مختلفی دارد. این که چرا در زابل کم باران می بارد، چند دلیل عمده دارد. اول این که زابل در انتهای سامانه های بارشی معمول و موثر واقع شده است، یعنی سامانه های بارشی که از نواحی شمال غرب و غرب کشور وارد می شود، بعد از ضعیف شدن به زابل می رسد به عبارت دیگر اوج فعالیت این سامانه ها در همان نواحی شمال غرب، غرب و مرکز

هر کاری به خصوص کارهای ساختمانی که ایجاد صدای ناهنجاری می کند باید با هماهنگی مدیریت ساختمان فقط ساعت ۸:۳۰ تا ۱۳:۳۰ و ۱۵:۳۰ تا ۱۸:۳۰ در روزهای غیر تعطیل انجام شود.

تعقیب کیفری
دارنده چک در چه صورتی امکان تعقیب کیفری را از دست خواهد داد؟ مطابق ماده ۱۲ قانون صدور چک اگر یکی از موارد زیر ثابت شود دارنده چک امکان تعقیب کیفری آن را از دست خواهد داد و فقط می تواند برای وصول وجه آن اقدام دعوای حقوقی کند.
۱- هرگاه چک سفید امضا صادر شده باشد.
۲- در صورتی که چک دارای وعده باشد.
۳- هرگاه دارنده چک تا ۶ ماه از تاریخ صدور چک برای وصول آن به بانک مراجعه نکند یا ظرف ۶ ماه از تاریخ صدور گواهی عدم پرداخت شکایت نکند.
۴- هرگاه ثابت شود چک بابت معاملات نامشروع یا را صادر شده است.
۵- هرگاه در متن چک وصول وجه آن منوط به تحقق شرطی شده باشد یا هرگاه بدون قید در متن چک ثابت شود که وصول وجه آن منوط به تحقق شرطی بوده یا چک بابت تضمین انجام معامله یا تعهدی است.

گلیسیریدها یعنی ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر، کاهش میزان کلسترول خوب یعنی HDL در مردان کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و در زنان کمتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر، بالا بودن فشار خون ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه یا بیشتر، بالا بودن میزان قند خون ناشتا ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر. این سندروم به مجموعه‌ای از شرایط گفته می‌شود که عبارتند از فشار خون بالا، سطوح افزایش یافته، انسولین در خون، چربی انباشته اضافی در اطراف شکم و سطوح افزایش یافته، چربی خون که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهند.

درمان
قدم اول درمان برای کاهش عوامل خطر ساز سندروم متابولیک، اصلاح سبک زندگی است. حفظ وزن مطلوب و کاهش وزن در صورت اضافه بودن آن، افزایش فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه

۴۲ جامعه



گزارش «سیستان و بلوچستان» از علل کمبود بارش درکم باران ترین نقطه ایران

سیستان همچنان برمدار خشکسالی



کشور است که پس از تضعیف شدن به زابل می‌رسند. وی اضافه می‌کند: دلیل دیگر کمبود بارش در زابل، ویژگی های محیطی منطقه است، در واقع زابل کوه ها و نواحی مرتفع ندارد که بتواند سامانه های بارشی را به دام ببندازد تا بارش در آن اتفاق بیفتد. همین موضوع و فاصله آن از دریاها و آب های آزاد و نداشتن منابع رطوبتی کافی نیز از عوامل کاهش بارش است. وی ادامه می‌دهد: به اعتقاد برخی دانشمندان پدیده تغییر اقلیم و گرمای جهانی نیز از عوامل کلی و عمومی در تحولات آب و هوایی مناطق مختلف جهان است. در واقع، تغییر اقلیم موجب افزایش دمای هوا، کاهش بارش در برخی نواحی، افزایش بارش در ناحیه‌ای دیگر و همچنین تغییر جنس بارش ها می‌شود. البته به طور کلی تغییر اقلیم پدیده‌های مختلفی دارد.

ضرورت تغییر سیاست های اقتصادی سیستان

به اعتقاد برخی کارشناسان الگوی اقتصادی بر پایه کشاورزی برای مناطق کم بارشی نظیر سیستان منطقی نیست، چرا که این مناطق حتی برای تامین آب شرب خود وابستگی محض به نواحی مجاور خود دارند. به گفته آن ها در شرایط کنونی نیاز آبی کشاورزی و شرب سیستان وابسته به خارج از آن است و به‌طور کلی بارش های آن نقش چندانی در تامین این نیازها ندارند. بر اساس گزارش ها در ۱۸ سال اخیر افغانستان تعهدات خود در قبال پرداخت حقهابه ایران از رودخانه هیرمند به عنوان تنها تامین کننده نیازهای آبی شمال استان را برآورده نکرده و همواره از اجرای مفاد معاهده تقسیم آب رودخانه طفره رفته است. هر چند افغان ها در طول سال های اخیر مدعی پرداخت

بیماران مبتلا به دیابت مفید است. به این منظور غنچه های نشکفته این گیاه را پس از پاک کردن باید خشک کرد و کوبید، سپس از الک ریز رد کرده و استفاده کنید.
ترکیبات موجود در گیاه درمنه دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی است. از این گیاه در صنعت داروسازی برای ساخت لوسیون های ضد عفونی کننده چارچ های پوستی استفاده می‌شود.
برای رفع موخوره روز غنچه این گیاه را با روغن زیتون مخلوط کنید، ۱۴ روز در آفتاب بگذارید، سپس آن را صاف کنید و به موها بمالید.
جوشانده این گیاه برای درمان ورم ناشی از سرما خوردگی و زخم های مختلف مفید است. چای درمنه دافع اخلاط، تب و بر ضد عفونی کننده مجاری ادرار است. دم کرده این گیاه، ورم پروستات را درمان می‌کند.

برای تهیه این جوشانده یک قاشق غذاخوری گیاه خرد شده درمنه را در سه لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، سپس این دم کرده را صاف کرده و به تدریج میل کنید. در صورت تمایل می‌توانید مقداری نبات یا عسل به آن اضافه کنید.

برای تهیه این جوشانده یک قاشق غذاخوری گیاه خرد شده درمنه را در سه لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، سپس این دم کرده را صاف کرده و به تدریج میل کنید. در صورت تمایل می‌توانید مقداری نبات یا عسل به آن اضافه کنید.

بافت های بدن، اسید اورسولیک این فرصت را برای بدن ایجاد می‌کند تا شرایط سوخت و ساز خود را به حالت اول باز گرداند. کاهش التهاب به معنای آن است که بدن تمام قند را در قالب چربی اضافی در قسمت میانی بدن ذخیره نمی‌کند. یک ترکیب فعال دیگر در رزماری به نام کارنوزول وجود دارد، که به طور طبیعی میزان قند خون را با سرکوب فعالیت آنزیم هایی خاص کاهش می‌دهد. این شرایط به طور ویژه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید است، زیرا سرکوب این آنزیم ها از افزایشی که به نام گلوکونئوزن شناخته می‌شود و طی آن کبد به تولید گلوکز اقدام می‌کند، جلوگیری می‌کند. با افزودن رزماری به رژیم غذایی خود می‌توانید شاهد کاهش قند خون ناشتا، قند موجود در ادرار و میزان آن در آزمایش ۸۱C باشید. ترکیبات فعال کارنوزول و اسید کارنوزیک در بهبود روند سوخت و ساز گلوکز و عملکرد کبد نقش دارد و از کلسترول بالا و مشکلات سلامت مرتبط با چاقی پیشگیری می‌کند.

گیاهان دارویی

درمنه

یوسف پور کیخا، کارشناس گیاهان دارویی: مهم ترین خاصیت گیاه درمنه ضد سرطانی بودن آن است. ترکیبات شیمیایی موجود در این گیاه ضد سرطان است و امروزه برای ساخت انواع داروها از آن استفاده می‌شود. این گیاه برای رفع بی اشتهاپی، درمان سرماخوردگی، ضعف گوارش، رفع موخوره و قاعدگی نامنظم مورد استفاده قرار می‌گیرد همچنین جوشانده این گیاه ضد سرفه قوی است.



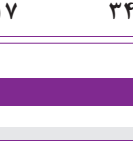
گیاه درمنه ضد نفخ و بادشکن است به همین دلیل در برخی مناطق ایران از این گیاه در تهیه غذا و از برگ و سرشاخه های آن در تهیه ترشی استفاده می‌شود همچنین می‌توان به عنوان خوشبو کننده در پخت انواع گوشت استفاده کرد. دم کرده غنچه درمنه برای

روزنامه سیستان و بلوچستان
رتبه هشتم نشریات استانی
خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول نشر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
نمابر نشر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴-۳
تلفن های نشر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهر چاپ خراسان چاپخانه:

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سردبیر:
دفتر مرکزی:
مسئله:
بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
نمابر شهرستان ها: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴
پاکت: ۳۰۰۰۹۹۹

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مهندس:
بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
نمابر شهرستان ها: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴
پاکت: ۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۶	اذان صبح ۰۴:۳۶			
۰۵:۵۸	طلوع آفتاب ۰۵:۵۸	۱۷	۳۵	۱۷
۱۲:۲۹	اذان ظهر ۱۲:۲۹			
۱۹:۰۰	غروب آفتاب ۱۹:۰۰			
۱۹:۱۷	اذان مغرب ۱۹:۱۷			

سنگ مبیور

خواستگار کلاهبردار

دختر ۲۹ ساله ای هستم که چند وقت پیش فرد کلاهبرداری به خواستگاری ام آمد. او اولین خواستگارم بودو به او علاقه مند شده بودم. بعد از مدتی به پنهان های مختلف چند میلیون تومان پول از من گرفت و رفت و دیگر پیدایش نشد. الان به همه مردهایی اعتماد شده ام. اتفاقی که برای شما افتاده بسیار تأسف برانگیزو ناراحت کننده است چون در این باز زمانی، نیاز روانی دخترها و پسرها، برقراری رابطه عاطفی باثبات و پایدار در قالب ازدواج است اما متأسفانه برخی از افراد سودجو از این شرایط سوء استفاده وزمنه را برای انجام برخی اعمال غیر انسانی آماده می‌کنند.

چرا این اتفاق افتاد؟

قابل درک است فردی که کلاهبردار بوده و توانسته است مبلغی را از شما بگیرد، توانایی جلب اعتماد شما و خانواده تان را داشته و یکی از ویژگی های بارز این گونه افراد خوش زبانی و انجام رفتارها و زدن حرف های توجه برانگیز است به گونه ای که با رفتار توجه آمیز در مدت زمان کوتاهی قادر به جلب اعتماد دختر و خانواده او می‌شوند.

حال چه باید کرد؟

در ابتدا باید به خود حق بدهید که اتفاق ناخوشایندی برایتان افتاده است وحس های منفی را که تجربه می‌کنید بدون قضاوت کردن خودبپذیرید. چون شما اعتماد کرده بودید و از اعتماد شما به شکل بدی سوء استفاده شده است اما در هنگام تجربه حس های منفی این را به خود بازگو کنید که این هیجان های منفی برای همیشه با شما نیستند و بعد از سپری شدن مدتی از شدت آن ها کاسته خواهد شد تا جایی که فقط یک خاطره بدون هیچ هیجانی باقی می‌ماند.

با بی اعتمادی تان چه کنید ؟

در پاسخ به شکایت اصلی شما که بی اعتمادی به دیگران است، باید گفت اگر مدت کوتاهی از این اتفاق می‌گذرد این بی اعتمادتاد طبیعی است. اوایل جایی همه افراد ممکن است تجربه ناگوار خود را به همه شرایط و موقعیت ها تعمیم دهند. اما مهم راستا با کاهش احساس های منفی شما از این بی اعتمادی، مشاوره توصیه می‌شود بعد از سپری شدن مدتی، خواستگارهای جدید را بپذیرید و این فکر را در خود پرورش دهید که تجربه ناخوشایند شما الزاماتکرار نمی‌شود، از این اتفاق درس بگیرید و برخی نشانه هایی که در فرد مقابل مشکوک است را از همان ابتدا شناسایی کنید.

مشاور تغذیه

رژیم غذایی در بیماری آر ترور

خانمی ۴۷ ساله هستم که از یک سال پیش به دلیل احساس درد در ناحیه زانو مشکوک به بیماری آرترور هستم به گفته پزشک با توجه به وجود زمینه خانوادگی در بروز این بیماری امکان تشدید علایم فعلی بیشتر است اما می‌توان با تغذیه مناسب از آن پیشگیری کرد. چه رژیم غذایی برای این مشکل پیشنهاد می‌کنید ؟
فرشته سلحیپی، مشاور تغذیه: تغذیه مناسب، کلید اصلی جلوگیری از انواع بیماری ها از جمله آرترور است. اولین مرحله اصلی در درمان آرترور، رساندن وزن به حدایده آل است. وزن اضافی سبب ایجاد فشار بر مفاصل و در نتیجه عوارض آرترور می‌شود. رعایت یک رژیم غذایی که حاوی فیبر بیشتری باشد، همچنین مصرف بیشتر میوه ها و سبزی های تازه، ماهی، دانه ها و غلات سبوس دار برای بیماران مبتلا به آرترور توصیه می‌شود. از طرفی مصرف چربی های اشباع، روغن های هیدروژنه یا جامد، غذاهای پرچرب و سرخ کرده و شکر توصیه نمی‌شود، چرا که این مواد غذایی موجب ایجاد اسیدیته بالای محیط داخلی مفاصل شده و این حالت موجب درد بیشتری در مفاصل و در نتیجه التهابات آن ها می‌شود.

غذاهایی که باید مصرف کنید

به طور کلی مصرف سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، شاهی، کرفس، کلم پیچ، هویج، محصولات تهیه شده از سویا، غلات کامل مانند برنج قهوه ای، ارزن، جو، گندم، جوی دو سر، ماهی های آب های سرد مانند ماهی آزاد ساردین و شاه ماهی به شما توصیه می‌شود.

غذاهایی که نباید مصرف کنید

گوشت های پرچرب، تخم مرغ، مارگارین، کره، کافئین، الکل، شکر سفید، تنباکو و محصولات لبنی باید از رژیم غذایی حذف شود. حدود یک سوم از افرادی که از بیماری آرتریت روماتوئید رنج می‌برند به سولاین ها یا بعضی گیاهان حساسند که از آن جمله می‌توان سبب زمیزونی، قفل ها، بادمجان، گوجه فرنگی و تنباکو را نام برد که باید از رژیم غذایی این گروه از افراد حذف شود. توصیه می‌شود این افراد حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز برای دفع سموم از بدن مصرف کنند.

تحقیقات نشان داده است که علایم آرترور ، حتی در کسانی که آرتریت روماتوئید دارند کاهش خواهد یافت به شرط آن که این افراد با یک رژیم گیاهخواری سازش پیدا کنند. این رژیم بدون غذاهای یا منشاء حیوانی به خصوص محصولات لبنی است. مواد غذایی که نباید در این بیماری مصرف شوند، شامل گروه های زیر است:
مهار کننده های جذب کلسیم: شامل گوشت قرمز، لبنیات، تخم مرغ، جوجه، الکل، قهوه، شکر تصفیه شده، اکثر شیرینی جات، نمک اضافی.
غذاهای دارای اگزالات بالا: ریواس، زغال اخته، آلوها، کنگر و اسفناج.
غذاهای خانواده گیاهان تاج ریزی ها: گوجه فرنگی، بادمجان، سبب زمینی، فلفل ها و تنباکو.
غذاهایی که موجب تورم و آب آوردگی می‌شوند: گندم سیاه، لبنیات، کلیه چربی های حیوانی.

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵