

## گزارش «سیستان و بلوچستان» از فضای سبز شهری اختصاصی

# حصار بر فضای سبز عمومی!

**شهر کی**– زاهدان همواره شهری خشک و در نتیجه با فضای سبز اندک شناخته می شد اما نیاز آدمی به فضای سبز و طبیعت موجب می شد تا مردم در خانه های خود درخت بکارند یا در پیاده‌روهای جلوی منازل باغچه‌های کوچکی درست کنند و در آن گل بکارند تا سبزی و جلوه‌ای بر خشکی شهر ببخشند. گاهی هم به پارک های محله‌ای، فضاهای سبز شهری و بولوار ها مراجعه می کردند تا علاقه خود را به طبیعت و فضای سبز نشان دهند. اما مدتی است که رسمی عجیب در گوشه و کنار زاهدان خودنمایی می کند. درختانی که در حصار اختصاصی برخی از شهروندان قرار گرفته، فضای سبزی که اگرچه از آن یک محله است، اما در اختیار یک خانواده قرار دارد. یکی از شهروندان به خبرنگار ما می گوید: به تازگی تعداد فضاهای سبز اختصاصی در زاهدان زیاد شده است به طوری که در هر کوچه یا محله‌ای می توان این موضوع را دید. مدتی پیش از محله‌ای در خیابان دانش زاهدان عبور می کردم که با منظره‌ای متفاوتی رو به رو شدم. اطراف فضای سبز پارک محله‌ای یا حصار کشیده شده است. یکی از مالکان خانه‌های آن منطقه اطراف فضای سبز را با استفاده از تور و فاس فلزی حصار کشی کرده و آن را به تملک خود در آورده است. وی بیان می کند: عجیب تر آن که برای این فضای سبز در ی تعبیه شده است که به خانه آن شهروند دسترسی دارد و گویا فقط خانواده خودش می توانستند از آن رفت و آمد کنند و به فضای سبز دسترسی داشته باشند! با این اقدام این شهروند فضای پارک محله‌ای که عمومی است در محدوده تصرف خود قرار داده و اجازه استفاده از آن به دیگران داده نمی شود.

#### پارک های خانوادگی

یکی دیگر از شهروندان هم می گوید: در محدوده خیابان آرش زاهدان سکونت دارم. مالک یکی از منازل در این محدوده مکانی را که متعلق به فضای سبز است و مقابل خانه او واقع شده را فنس کشی



## بهره‌مندی ۸۰۸ نفر از خدمات رایگان دندان پزشکی در سرباز

**گروه جامعه-** ۸۰۸ نفر از مردم سرباز از خدمات رایگان دندنان پزشکی بهره مند شدند.معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: ۸۰۸ نفر از مردم مناطق روستایی سرباز در راستای طرح تحول نظام سلامت از خدمات رایگان دندانپزشکی این دانشگاه بهره مند شدند.دکتر «فرهاد دادگر» افزود: با استقرار کلینیک سیار در حوزه مرکز بهداشت سرباز خدمات عادلانه و رایگان سطح دو دندنان پزشکی به مردم ارائه شد.وی با بیان

## طب سنتی

## زالزالک

طبع آن سرد و خشک است. زالزالک جریان خون را در سرخرگ های کرونر قلب سریع می کند، در نتیجه برای درمان سکته قلبی و دیگر ناراحتی های قلبی مفید است. برای کاهش فشار خون می توان از زالزالک استفاده کرد. زالزالک کمپود ویتامین C را جبران می کند و ملین است. زالزالک مقوی معده است. اگر آن را بسوزانید و سوخته اش را بعد غذا میل کنید برای معالجه سوء هاضمه مفید است.

## نگاه

## گروه‌های ترافیکی بعد از تعطیلی مدارس

«دوستر برویم که به تعطیلی مدارس نخوریم» این جمله‌ای است که با نزدیک شدن به ساعات تعطیلی مدارس بارها از زبان افرادی شنیده می شود که قصد بیرون رفتن از منزل یا محل کار خود دارند. شاید بارها گذرتان به میدان شهدای زاهدان یا همان فلکه اربکده قدیمی افتاده باشد. جایی که به دلیل فعالیت بستنی فروشی ها مردم آن را به این نام می شناسند. ساعت حوالی ۱۶:۳۰ است، خودروهای زیادی از تقاطع خیابان آزادی به سمت خیابان شریعتی وارد می شود و در سه ردیف ترافیک سنگینی ایجاد کرده

کرده و با سیم خاردار پوشانده است. برای استفاده خانواده خود در پیاده رو، نیمکت قرار داده و داخل فضای محصور شده سبزی و درخت های مشر پرورش داده است طوری که دیگر شهروندان نمی توانند از آن جا استفاده کنند. عجیب آن که این فضا از سال ها پیش توسط این شهروند محصور شده و در این مدت هیچ مشکلی برای رف فنس ها و استفاده از آن نداشته است.ایکی دیگر از شهروندان هم در این باره اظهار می کند: برخی از همشهری ها پیاده روی جلوی خانه خود را به باغچه تبدیل می کنند و پیرامون آن حصار می زنند و در این باغچه سبزی و گل می کارند که با این اقدام آنان عابران نمی توانند از آن پیاده رو برای رفت و آمد استفاده کنند. شهروند دیگری بیان می کند: رسیدگی به فضای سبز توسط شهروندان کار پسندیده‌ای است، اما باید به گونه ای باشد که دیگران هم بتوانند از این فضا استفاده کنند. یک محله می تواند پارک محله ای خود را با کمک اهالی سر و سامان دهد اما این که یکی از ساکنان آن را ساماندهی و به صورت شخصی استفاده کند درست نیست. یکی دیگر از شهروندان که پیاده روی جلوی منزل خود را به باغچه تبدیل کرده و دور آن را حصار کشیده است می گوید: هنگامی که شهرداری و سازمان فضای سبز برای ایجاد فضای سبز کاری انجام نمی دهد خودمان دست به کار می شویم و برای تلطیف روحیه این کار را انجام می دهیم. به گفته وی، زاهدان خشک است و فضای سبز اندکی دارد، به همین دلیل برخی از شهروندان خود اقدام به ایجاد فضای سبز می کنند. اگر شهرداری فضای سبز شهری را سامان دهی کند شهروندان هم نیازی به ایجاد فضای سبز ندارند.

#### حصار کشی فضای سبز تخلف است

مدیر عامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما گفت: ایجاد حصار موقت برای حفاظت از درختان توسط شهروندان مانعی ندارد، اما اگر شهروندان با فنس یا دیوار حصار کشی فضای سبز تخلف است و اگر درختی در داخل منزل خود کاشته باشند نمی توانند آن را بدون استعلام از سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری قطع کنند. مکانی هم که به عنوان فضای سبز شهری جانمایی شده است نباید توسط شهروندان مورد تعرض قرار گیرد. مدیرعامل سازمان شهرداری زاهدان در این باره توضیح داد: شهروندان می توانند با مراجعه به شهرداری و پرداخت هزینه های مربوطه اقدام به احداث فضای سبز در محله های خود کنند. شهروندان می توانند با مراجعه به شهرداری و پرداخت هزینه های مربوطه اقدام به احداث فضای سبز در محله های خود کنند. شهروندان می توانند با مراجعه به شهرداری و پرداخت هزینه های مربوطه اقدام به احداث فضای سبز در محله های خود کنند. شهروندان می توانند با مراجعه به شهرداری و پرداخت هزینه های مربوطه اقدام به احداث فضای سبز در محله های خود کنند.



## مشاور پزشکی اضافه وزن بعد از بارداری

قبل از بارداری ۶۲ کیلوگرم داشتم. با وجود گذشت ۱۰ ماه از زایمان وزن ۷۰ کیلوگرم و ثابت است. زمان بارداری کم کاری تیروئید داشتم که یک ماه بعد از زایمان عدد تیروئید به پنج دهم رسید و دارو را قطع کردم. فرزندم را با شیر خودم و غذای کمکی تغذیه می کنم. آیا کم نشدن وزن طبیعی است؟

**پاسخ دکتر العاسی، متخصص زنان و زایمان:** برای کنترل هورمون تیروئید حتما دوباره آزمایش را تکرار و با جواب به متخصص غدد مراجعه کنید،

مورد نیاز این سلول ها را تامین و از این دردها جلوگیری می کند. زمانی که قلب توانایی خود برای پمپاژ خون به سمت اعضای بدن را از دست می دهد که در اکثر مواقع به دلیل سکته قلبی است، مصرف زالزالک بسیار مناسب است.
**ایجاد تعادل در فشارخون:** زالزالک سبب کم شدن فشارخون در افراد می شود. از افت فشار نیز جلوگیری و آن را تعدیل می کند. موجب کاهش فشارخون در بیماران دیابتی نیز می شود.
**زالزالک برای استرس و بی خوابی:** دم کرده زالزالک برای مشکلات عصبی کاربرد دارد؛ زیرا عواملی را که در برابر جریان خون مقاومت می کند، کاهش می دهد و فشار خون را کم می کند. همین عامل سبب کاهش استرس می شود.
دمنشو زالزالک تازه یکی از بهترین گزینه ها برای افزایش زمان خواب آرامش بخش است.
**بهبود کلسترول بالا یا زالزالک:** مصرف زالزالک کلسترول بد را در جریان خون کاهش می دهد و به کاهش تولید کلسترول در کبد افرادی که رژیم



#### جامعه



پارک ها و فضای سبز شهرداری زاهدان ادامه می دهد: این که فضای سبز در پارک های محله ای حصار کشی شود خلاف قانون است و در صورتی که شهروندان به این موضوع اعتراض داشته باشند باید به شهرداری های مناطق نامه نگاری و رونوشتی از آن به سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری ارسال شود. مرعشی بیان می کند: شهرداری های مناطق پنج گانه زاهدان هم با توجه به تذکرات شهروندان با آن ها قانونی برخورد و از طریق اداره اجرائیات این موضوع را پیگیری می کند. وی تصریح می کند: یکی دیگر از اقدام های شهروندان تصرف پیاده رو و تبدیل آن به باغچه و حصار کشی آن است که این اقدام بر اساس طرح تفصیلی زاهدان خلاف قانون است و باید از طریق شهرداری ها پیگیری شود. زیر پیاده رو مشاع است و نباید فردی به خود اجازه تعرض به آن را دهد. وی اعلام می کند: شهروندان در صورتی که با این موارد رو به رو و از این طریق دچار مشکل شدند لازم است مراتب را به شهرداری منطقه مربوطه به صورت کتبی یا شفاهی اعلام کنند تا اقدام لازم انجام شود.



برای کاهش وزن هم باید حتما به متخصص تغذیه مراجعه و رژیم غذایی مناسب دوران شیردهی را دریافت کنید، ورزش هم کمک کننده است.

## کود کم کم حوصله است

دختری سه ساله دارم که ضعیف و کم حوصله است. آیا دارویی وجود دارد که او را بهبود بخشد؟
**دکتر نوزی راد، متخصص اطفال:** اول از همه باید کودک از زبایی جسمی شود، یعنی قد و وزن و دور سر او بررسی شود. اگر این موارد طبق نمودار رشد پیش نرفته باشد و اختلالی وجود داشته باشد نیاز به بررسی دقیق دارد اگر اختلال جسمی وجود ندارد باید به یک روانشناس کودک مراجعه کنید.




غذایی سرشار از کلسترول دارند، منجر می شود. سر که زالزالک از عوامل اصلی کاهش کلسترول و تری گلیسرید در بدن است.
**منبع آنتی اکسیدان ها:** زالزالک سرشار از مواد آنتی اکسیدانی قوی و موثر مانند فلاونوئیدها، آنتوسیانیدین ها، پروآنتوسیانیدین ها و ... است. این آنتی اکسیدان ها سبب افزایش جریان خون به سمت قلب و پیشگیری از بیماری های کرونر قلبی می شود. در نتیجه سکته های قلبی در افرادی که به طور منظم از زالزالک استفاده می کنند کاهش می یابد.

**تناسب اندام:** زالزالک در فرایند سوزاندن چربی ها کمک می کند و کالری اضافی تجمیل شده بر بدن را از بین می برد. در نتیجه برای اهداف کاهش وزن و لاغری مناسب است.
**کاهش قند خون:** برخی مطالعات تاثیر زالزالک را بر کاهش قند خون در موش ها به اثبات رسانده است، اما برای تأیید اثرات آن در رابطه با انسان ها تحقیق بیشتری لازم است.



هرچه سریع تر ترافیک که گاهی بیش از یک ساعت هم طول می کشد چاره ای اساسی بیندیشند تا وقت مردم در این مسیر تلف نشود یا افرادی که کار ضروری دارند در این گره ترافیک اسیر نشوند.

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان	خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱
تلفن داخلی و انتشارات:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های تحریریه:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نمابر سرویس دفتر:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
چاپخانه:	شهرچاپ خراسان
صاحب امتیاز:	موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول:	محمد سعید احدیان
سرمدیر:	علی ولی زاده
دفتر مرکزی:	مشهد، بلوار سازمان آب
مصدوق پستی:	۵۱۱-۹۱۷۴۵
تلفن:	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
نمابر شهردار ها:	۰۵۱ ۳۷۶۴۴۳۴۴
پاکت:	۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۷	اذان صبح	۰۴:۲۸			
۰۵:۴۷	طلوع آفتاب	۰۵:۴۸			
۱۱:۱۰	اذان ظهر	۱۱:۱۰			
۱۶:۳۳	غروب آفتاب	۱۶:۳۲			
۱۶:۵۱	اذان مغرب	۱۶:۵۰			

## مشاور حقوقی

## شکایت از سارق

**چگونه می توان از سارق شکایت کرد؟**

اسما دهمرده کارشناس ارشد حقوق و جزا و جرم شناسی: برای این که بتوان به یک عمل عنوان مجرمانه سرقّت را داد ابتدا باید مجرز شود که هتک حرز و فرد وارد حرز شده و مالی را که از آن مالک بوده را خارج کرده است. البته در این جا چندین شرط برای تحقق جرم سرقّت می توان در نظر گرفت، از جمله این که مال حتماً از آن فرد بوده و در جایی که بتوان نام آن را حرز گذاشت قرار داشته باشد، فرد آن حرز را شکسته و مال را خارج کرده باشد. در این صورت فرد می تواند با مراجعه به مقام های قضایی مبادرت به طرح شکایت کند. به موجب ماده ۲۶۷ قانون مجازات اسلامی ۱۳۹۲ بیان می دارد که سرقّت عبارت است از ربودن مال متعلق به غیر.

## انواع سرقّت و کیفر

**سرقّت حسب نوع و کیفر برچند قسم تقسیم می شود؟**

پاسخ: انواع سرقّت شامل سرقّت حدی و تعزیری است. سرقّت به جرمی گفته می شود که مال متعلق به غیر را از دست صاحب مال او خارج کند. سرقّت دارای شرایطی است از جمله: با توجه به ماده ۲۶۸ قانون مجازات اسلامی ۱۳۹۲ سرقّت دارای شرایطی است از جمله: شی مالیت داشته باشد، مال مسروقه در حرز باشد، سارق هتک حرز کند، مال را از حرز خارج کند، عمل مخفیانه باشد، سارق پدر یا جد پدری نباشد، سرقّت در زمان حیطی صورت نگرفته باشد، صاحب مال از سارق نزد مراجع قضایی شکایت کرده باشد و...

مجازات سرقّت حدی به این ترتیب است:

الف) مرتبه اول قطع چهار انگشت دست راست سارق از انتهای آن به طوری که انگشت شست و کف نیست باقی بماند.

ب) در مرتبه دوم قطع پای چپ سارق از پایین برآمدگی است به نحوی که نصف قدم و

مقداری از محل مسح باقی بماند.

پ) در مرتبه سوم حبس ابد است.

در مرتبه چهارم اعدام است هر چند سرقّت در زندان باشد.

حال اگر عمل فرد دارای شرایط بالا نباشد مصداق جرم سرقّت تعزیری می شود.

## کدبانو

## نگهداری و حفظ طعم چای

چای را در جای خشک نگهداری کنید، اگر جای خشک بیشتر از چند روز در مکان مرطوب بماند کپک می زند و بد طعم می شود. یخچال به دلیل رطوبت، مناسب نگهداری چای نیست. کابینت هایی که از نور و رطوبت دور است مناسب ترین مکان نگهداری چای خشک محسوب می شود. پیشنهاد می شود برای جلوگیری از تغییر عطر، طعم و رنگ چای آن را درون ظروف شیشه ای یا فلزی تیره قرار دهید. اگر می خواهید چای خشک را پس از خارج کردن از بسته بندی درون شیشه مخصوص چای، قند و شکر در کنار کتری بگذارید دقت داشته باشید مقداری اضافه کنید که تا یک هفته مصرف شود. زیرا قرار گرفتن چای خشک در نور زیاد موجب افت کیفیت و عطر آن می شود.

چای خشک را برای چند ماه آینده نخريد و انبار نکنيد. چای خشک هر چه تازه تر باشد عطر و طعم بهتری خواهد داشت بهتر است هر بار یک بسته چای خریداری و مصرف کنید. اگر چند بسته چای را یک جا خریداری کردید بهتر است تا زمانی که به آن نیاز ندارید بسته ها را باز نکنید، چون اگر آن را خارج کنید تا زمان اتمام مصرف عطر و طعم خود را از دست می دهد. پس از هر بار استفاده حتماً در ظرف چای خشک را محکم ببندید.

گرم و هوا از دیگر عوامل از بین برنده عطر، طعم و حتی رنگ چای است، هرگز از قاشق خیس برای برداشتن چای خشک از ظرف استفاده نکنید، رطوبت می تواند سبب کپک زدن قسمت انتهایی چای شود. تا حد امکان از خرید و نگهداری چای فله ای خودداری کنید، در خرید محصولات فله ای نمی توان به تازه یا کهنه بودن محصول و چگونگی نگهداری آن اطمینان کرد. چای خشک به سرعت بوی مواد غذایی دیگر را جذب می کند. از قرار دادن آن در کنار موادی با بوی تند مانند سیر یا سرکه خودداری کنید. اگر می خواهید چای خوش عطری داشته باشید، داخل ظرف چای خشک چند چوب دارچین، دانه هل یا چند گلابرگ گل محمدی کاملاً خشک ببندازید. چای های فوری کیسه ای فقط برای مواقع ضروری و مسافرت تولید شده است بنابراین خریدن چند بسته از آن و نگهداری در منزل کار درستی به نظر نمی رسد. پس از باز کردن بسته بندی چای کیسه ای حتماً چای ها را با بسته بندی درون نایلونی قرار دهید و در آن را محکم گره بزنید. زیرا چای های کیسه ای پیش از مصرف شسته نمی شود و امکان نشستن گرد و غبار روی آن ها و آلودگی وجود دارد. چای های کیسه ای به سرعت بوی محیط را به خود می گیرد، بنابراین از رها کردن طولانی مدت در محیط های باز و بدون بسته بندی اصلی خودداری کنید.

## آشپزی

## چیکن عربیستا

**مواد لازم:**
سینه مرغ چهار تکه، روغن زیتون به مقدار لازم، فلفل قرمز قلمی پنج عدد، سیر ریز خرد شده شش عدد، ریحان تازه خرد شده یک دسته کوچک، گوچه فرنگی خرد شده یک کیلوگرم، زیتون سیاه بدون هسته ۱۰ عدد، گوچه خرد شده بدون پوست ۵۰۰ گرم، کاپاریس دو قاشق سوپ خوری، برگ شاهی دو پیمانه

**مواد لازم برای سرو:**
رنده پوست لیمو نصف یک لیمو، پنیر پارمزان رنده شده به مقدار لازم
**طرز تهیه:**
سینه های مرغ را مابین دو تکه کیسه نایلون قرار دهید و با طرف صاف گوشت کوب بکوبید تا به قطر یک سانتی متر برسد و با نمک، فلفل و کمی روغن زیتون مزه دار کنید و کنار بگذارید. مقداری روغن زیتون داخل ماهی تابه بریزید و چهار عدد از فلفل های قرمز را ریز خرد کنید و به همراه سیر و نصف ریحان در آن تفت دهید تا نرم شود ولی رنگ نگیرد.

کوب ریحان را جدا کنید و برای بعد نگه دارید. روی حرارت متوسط گوچه های بدون پوست، برگ ریحان و کمی روغن زیتون را بپزید تا غلیظ شود و به روغن بيفتد. سپس زیتون و گوچه های با پوست و نصف کاپاریس را بریزید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید، تابه را روی شعله بگذارید تا داغ شود و سینه های مرغ را روی آن گریل کنید. ولی بیش از حد آن را ننیزید تا گوشت آن خشک نشود و از تابه درآورده و بعد از یکی دو دقیقه آن را به صورت نواری برش بزنید.

بقیه سیر را با کمی روغن و بقیه کاپاریس تفت دهید. سس گوچه آماده شده را در ظرف بریزید و روی آن از مرغ ها چپچند، سیر و کاپاریس تفت داده و بقیه چیلی خرد شده را روی مرغ بریزید. در پایان رنده پوست لیمو، پارمزان، شاهی و بقیه ریحان را بریزید و سرو کنید.