روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه۱۲ بهمن ۱۳۹۵ . ۲ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ . شماره ۷۶۳

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابرشهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

مدیر کل کمیته امداد امام خمینی(ره) خبر داد:

خسارت ۸۰درصدی سیلاب به منازل مددجویان کمیته امداد

ارباب افضلی- سیلاب های چند روز گذشته استان به منازل ۲۵۰ خانواده تحت پوشش کمیته امداد۱۰ تا ۸۰ درصد خسارت وارد کرد. به گزارش «سیستان و بلوچستان»، مدیر کل کمیته امداد امام خمینی(ره) در نشست خبری با اصحاب رسانه که روز گذشته برگزار شد گفت: این خانوارها قبل از این در برابر آسیب ها و بلایای طبیعی بیمه شده اند که از این طریق خسارات وارده جبران خواهد شد. همچنین به ازای هر خانواده سبد کالا و لوازم گرمایشی به ارزش ۴۰۰ هزار تومان تهیه شده است که بین خانوارهای آسیب دیده تحت پوشش توزیع شد.«رضا شهرکی اصل» ادامه داد: هم اکنون به ۹۷ هـزارو۵۷۹ خانواده یا به عبارتی ۲۳۱ هزار نفر در استان خدمات کمک معیشتی ارائـه می شود.وی خاطرنشان کرد: از ابتدای امسال تاکنون برای ۳ هـزارو۱۸۰ نفر جهیزیه تهیه شده است و ۵ هزارو۲۵۱ نفر وام قرض الحسنه دریافت کرده انـد.۲۴ هـزارو۳۷۳ دانـش آمـوز نیز کمک هزینه تحصیلی گرفته اند و به هزارو۹۵۲ دانشجو شهریه پرداخت شده است.وی درباره ارائه خدمات سلامت به مددجویان گفت: از مجموع افراد تحت پوشش کمیته امـداد در استان ۴۴ هـزارو۴۹۰ نفر بیمه مکمل دارند و تمامی هزینه های درمانی آن ها از طریق بیمه تأمین می شود.شهرکی با بیان این که خودکفایی مددجویان از اهـداف اصلی این نهاد است تصریح می کند: از تیرماه سال جاری تاکنون ۴ هزار نفر برای دریافت وام خوداشتغالی به بانک های عامل معرفی شده اند که از این تعداد ۲ هزارو۷۰۰ نفر موفق به دریافت وام و ایجاد اشتغال شده اند.

وی یـادآور شـد: مشکل اصلی در زمینه اشتغال مددجویان نبود ضمانت بانکی است چرا که فرهنگ حمایت آن طور که باید در جامعه نهادینه نشده است و افراد حاضر نیستند برای یک مددجوی کمیته امداد ضامن شوند به همین دلیل اکثر مددجویانی که قصد خوداشتغالی دارند به دلیل اینکه ضامن ندارند در انتظار دریافت وام به سر می برند.وی با اشاره به آمار ۴۰هزار یتیم در استان گفت: از این تعداد ۲۸ هزار یتیم زیر ۱۸ سال هستند که برای گذران زندگی و تحصیل نیازمند حمایت خیران وحامیان می باشند اما هم اکنون تنها ۲۶ هزار حامی برای یتیمان استان وجود دارد که اکثر آن ها نیز حامیان خارج از استان هستند همچنین متوسط کمک مالی این حامیان در ماه ۵۰ هزار تومان است و بسیاری از این افراد حتی یک حامی هم ندارند. این درحالی است که در برخی استان های کشور متوسط کمک ماهیانه حامیان ۷۰۰ هـزار تومان بـرای یک یتیم است.

ذره بین پلیس روی تخلفات رانندگان

ارباب افضلی- سامانه ثبت تخلفات رانندگی زاهدان روز گذشته در مرکز مانیتورینگ فرماندهی انتظامی استان افتتاح شد و از امروز آغاز به کار می کند.به گزارش«سیستان و بلوچستان» رئیس پلیس راهور استان روز گذشته در مراسم افتتاح این سامانه در جمع خبرنگاران گفت: این سامانه با هدف پایش، ثبت تخلفات و اشراف کامل به عملکرد رانندگان راه انـدازی شده است و کلیه تخلفات حادثه ساز اعم از تخلفات ضمن حرکت و ساکن در کلیه معابر زاهدان توسط این سامانه در مقابل مرکز مانیتورینگ فرماندهی انتظامی قابل رصد و اعمال قانون است.

سرهنگ «ابوالحسن ملکی» ادامـه داد: براساس بررسی های به عمل آمده بیشترین تخلفی که منجر به حوادث رانندگی در شهر می شود مربوط به سرعت غیرمجاز است. بنابراین برای جلوگیری از تخلف رانندگان قانون گریز این سامانه عملکرد رانندگان را از نبستن کمربند و یا صحبت کردن با تلفن همراه در حین رانندگی زیرنظر خواهد داشت.وی تصریح کـرد: تمامی معابر و خیابان هـای اصلی زاهـدان مجهز به دوربین ثبت تخلفات است که از طریق این سامانه و مرکز مانیتورینگ در هر ساعت از شبانه روز قابل رویت است.وی افزود: تمامی تخلفات از طریق سامانه پیامکی به شماره ای که مربوط به صاحب پلاک خودرو است، ارسال می شود. همچنین بعد از گذشت مدتی از تخلف برگ جریمه از طریق اداره پست به آدرس ثبت شده برای پلاک خودرو ارسال می شود.وی تأکید کرد: از آن جایی که تخلفات ثبت شده به شماره تلفن و آدرس صاحب پلاک ارسال می شود کلیه شهروندانی که خودرو را به صورت قول نامه ای به دیگری واگذار کرده اند و یا هنوز اقدامات مربوط به تعویض پلاک را انجام نداده اند می بایست نسبت به این موضوع اقدام کنند، تا تخلفات به نام صاحبان قبلی خودرو ثبت نشود.وی با اشاره به نزدیک شدن به روزهای پایانی سال و افزایش بار ترافیکی در شهر بیان کرد: با فرارسیدن سال جدید، اکثر شهروندان برای خرید به مراکز تجاری مراجعه می کنند به همین دلیل ترافیک مخصوصاً در مرکز شهر افزایش پیدا می کند. بنابراین از شهروندان تقاضا داریم تا خودروی خود را برای توقف حتی کوتاه مدت در مکانی مناسب پارک کنند چرا که تخلفاتی مانند پارک دوبل و سد معبر نیز در این سامانه شناسایی و ثبت می شود.

پزشک خانواده

درمان زگیل درطب سنتی

دچار بیماری میکروب زگیل در دستانم شده ام و هر چند وقت هم به تعداد آن اضافه می شود. آیا این مشکل از طریق طب سنتی درمان می شود؟

افسانه براهویی نوخط- کارشناس طب سنتی: زگیل یک برجستگی پوستی از نوع شاخی است که عامل آن از نظر طب سنتی بیشتر از غلبه بلغم یا سودا است، اما در طب کلاسیک دلیل بروز زگیل ناشی از وجود ویروس هایی از خانواده پاپیلوما است که با اندازه‌های متفاوت دیده می‌شود. سطح زگیل قاچ قاچ است که با اندک تحریکی شروع به خونریزی جزیی می‌کند. در نزد همه طبقات و افراد در هر سنی و در هر شرایطی ممکن است دیده شود. همچنین دارای سرایت خفیفی از فرد به فرد و از ناحیه به ناحیه در یک فرد هستند.زگیل بدون هیچ دردی است رنگ آن خاکستری، وضع آن گاهی منفرد و تنها و گاه به صورت پلاک و مجتمع دیده می‌شود. در محل هایی مانند کف دست ها، پاها، کناره ناخن، پشت دست ها و سایر نقاط بدن دیده می‌شود. سیر تکاملی آن متفاوت است گاهی ماه ها و گاهی سال ها ثابت می ماند یا زیاد یا کم می‌شود و گاه زودتر از این مدت خود به خود خوب می‌شود و از بین می‌رود. زگیل ها با اندازه کوچک شروع و بزرگتر می‌شوند و سطحی خشن و حدودی کاملا واضح دارند. معمولا رنگی مشابه پوست دارند ولی گاهی تیره تر هستند. زگیل ها غالبا به صورت خوشه هایی اطراف یک زگیل مادر ظاهر می شوند. زگیل ها درد و خارش ندارند. استفاده از حمام‌های عمومی، ترومای پوست، سرکوب ایمنی ناشی از داروها یا بیماری از عوامل افزایش دهنده خطر بروز زگیل است. برای جلوگیری از گسترش زگیل ها، آنها را نخراشید. چرا که زگیل‌ها با برش‌ها و خراش های کوچک به راحتی گسترش می یابند. درمـان پیشنهادی زگیل در طب سنتی استفاده از سیاهدانه کوبیده شده به علاوه سرکه است که باید آن را روی زگیل بمالید. شیره درخت انجیر روی ضایعه نیز می‌تواند مؤثر باشد. در طب سنتی همچنین حجامت عام، حجامت موضعی، رفع استرس و نوشیدن دم کرده سیاهدانه روزی ۲ استکان برای از بین بردن زگیل ها پیشنهاد می شود.

کد بانو

آشپزخانه تکانی

همیشه تمیز کـردن آشپزخانه بیشترین وقت خانم ها در خانه تکانی آخر سال را به خود اختصاص می دهد. سر و سامان دادن به کابینت ها، تمیز کردن یخچال، فر و گاز در کنار تمیز کردن ظروف و وسایل آشپزخانه وقت، حوصله و انرژی زیادی می طلبد. با رعایت نکات زیر می توانید مرتب کردن آشپزخانه را راحت تر انجام دهید.**کابینت ها:** کابینت ها حداقل سالی یک بار به گردگیری و شست وشو نیاز دارند و اگر نایلون های کف آن ها را هم عوض کنید لطف بزرگی در حق خودتان کرده اید. شاید نوع نایلونی که برای کف قفسه ها انتخاب می کنید چندان اهمیتی برای شما نداشته باشد، اما بهتر است از این به بعد به این موضوع توجه کنید. کابینت هایی که نزدیک زمین است به نایلون های مقاوم تر و ضخیم تری نیاز دارد، ولی می توانید از نوع جدیدی از نایلون های شیشه ای نیز استفاده کنید که کف کابینت ها می چسبد. پس از این که گرد و خاک بین شیارها و درزهای کابینت ها را کاملاً تمیز کردید با خیال راحت نایلون را پهن کنید و وسایل آشپزخانه را روی آن بچینید.

یخچال: قبل از هر چیز درباره محتویات یخچال خود تجدیدنظر کنید. پس از خارج کردن مواد غذایی و ظرف وظروف بی مصرف نوبت به تمیز کردن کشوهای پایینی یخچال می رسد.آن ها را کاملاً بیرون آورید و زیر شیر آب بشویید و یا با یک دستمال خیس آن ها را تمیز کنید. برای جلوگیری از کپک زدن مواد غذایی در داخل این کشوها یک تکه اسفنج کوچک قرار دهید تا رطوبت را به خود جذب کند. پس از این که بدنه داخلی یخچال و سطح قفسه های آن را تمیز کردید، یخچال را از برق درآورید و آن را جلو بکشید تا از دیوار فاصله بگیرد. سطح پشت یخچال را از گرد و خاک تمیز کنید تا خیال تان از همه جا راحت باشد.

اجاق گاز: خانم ها به تمیزی اجاق گاز خود بسیار اهمیت می دهند و همیشه در حال پاک کردن آن هستند، اما به هر حال این کار هم جزئی از خانه تکانی است. شما می توانید پس از برداشتن وسایل روی گاز بدنه آن را با یک تکه ابر آغشته به مواد شوینده کاملا بشویید و سپس با یک دستمال خشک آن را تمیز کنید. استفاده از زورق های ضخیم روی صفحه اجاق گاز نیز می تواند کار پاک کردن آن را راحت کند.

طلاق های ثبت نشده؛ معضل اصلی زنان بی سرپرست

گروه جامعه- رواج طلاق محلی در استان وثبت نکردن قانونی ازدواج و طلاق از جمله معضلات اجتماعی است که زنان مطلقه را با مشکلات بسیاری مواجه کرده است که مهمترین آن محرومیت از حمایت های اقتصادی از جمله یارانه است.سرپرست دفتر حمایت از حقوق زنان و کودکان دادگستری در گفت وگو با خبرنگار ما می گوید: زن بی سرپرست یا سرپرست خانـواده زنانی هستند که بـدون حضور منظم یا حمایت یک مـرد بـزرگسال، سرپرستی خانـواده و مسئولیت اداره اقتصادی و تصمیم‌گیری‌های عمده را به عهده دارد.«شهیدی» ادامه می دهد: براساس تعریف‌های موجود و پذیرفته‌شده توسط سازمان بهزیستی کشور در خانواده‌های ایرانی معمولا مرد سرپرست خانواده محسوب می‌شود اما تحت شرایطی، چنین مسئولیتی بر عهده زنان قرار می‌گیرد. زنان بیوه، زنان مطلقه اعم از زنانی که پس از طلاق به تنهایی زندگی می کنند یا به خانه پدری بازگشته‌اند ولی خود امرار معاش می کنند، همسران مـردان معتاد، همسران مـردان زندانی، همسران مـردان بیکار، همسران مـردان مهاجر، همسران مـردانی که دوران خدمت سربـازی را سپری می کنند، زنان سالمند تنها، دختران بی سرپرستی که هرگز ازدواج نکرده‌اند و همسران مردان از کارافتاده و سالمند، زن بی سرپرست محسوب می‌شوند.

وی تصریح می کند: از میان این افراد زنان مطلقه در صورتی به عنوان زن بی سرپرست تحت پوشش حمایت های دولتی قرار می گیرند که طلاق نامه رسمی داشته و واقعه طلاق در شناسنامه آن ها به ثبت رسیده باشد. اما از آنجایی که در این استان ازدواج و طلاق مخصوصا در بین اهل سنت به صورت محلی و غیررسمی صورت می گیرد، بسیاری از زنان مطلقه در منطقه فاقد هرگونه سند قانونی برای اثبات بی سرپرستی خود هستند. وی درباره علت رواج این گونه طلاق ها در استان عنوان می کند: بسیاری از خانواده ها مخصوصا در بافت روستایی استان ثبت رسمی رخدادهای حیاتی را ضروری نمی دانند و هم برای ازدواج و هم برای طلاق به روش شفاهی و سنتی آن اکتفا می کنند. به همین دلیل اکثر زنان مطلقه که برای کمک به دفتر حمایت از زنان مراجعه می کنند تنها یک طلاق نامه محلی با امضای چند ریش سفید را به همراه دارند که از نظر قانونی هیچ اعتباری ندارد. وی خاطر نشان می کند: بسیاری از این زنان، از فقدان یک چتر حمایتی و تامین مالی و اجتماعی رنج می‌برند که می توان این مشکلات را به مشکلات اقتصادی، اجتماعی و روانی مستقیم کـرد. بـزرگ‌تـرین مشکل یـک زن بـی سرپرست، مشکل اقتصادی است. اکثر زنان سرپرست خانواده و بی‌سرپرست، از نظر اقتصادی مشکل دارنـد که این مشکلات بر وضعیت مسکن و تغذیه آنها تاثیر مستقیم می‌گذارد. این در حالی است که این زنان بدون طلاق نامه رسمی از تمامی خدمات حمایتی محروم هستند. به عنوان مثال این افراد حتی نمی توانند یارانه خود را دریافت کنند. چرا که بر اساس قانون یارانه در اختیار سرپرست خانوار قرار می‌گیرد و انتقال سرپرستی از مرد به زن نیز به موجب طلاق نامه رسمی امکان پذیر است.

سنگ صبور

نقاشی های کودکم چه معنایی می دهد؟

دختری ۸ ساله دارم که از کودکی مانند پدرش علاقه زیادی به نقاشی داشت. اما اکثر نقاشی هایش شکل دختر بچه یا دختر نوجوان است. اگر موضوع دیگری هم در نقاشی او وجود داشته باشد دختر درون نقاشی محوریت دارد. اغلب سر را بزرگ‌تر از سایر اندام‌ها می کشد. آیا تاکید روی یک نوع نقاشی نشان دهنده افکار خاصی است؟

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: عمدتا کودکان در این سن نقاشی هایشان شامل انسان است. کودک وقتی شکل آدم می کشد، قبل از هر چیز شکل خود و یا درکی را که از بدن و تمایلاتش دارد، بیان می کند. در واقع، بین بعضی خطوط آدم نقاشی شده با خصوصیات روانی و جسمی کودکی که آن را کشیده، ارتباط مشخصی وجود دارد. اگر آدمک در مجموع هماهنگ باشد احتمال بسیاری وجود دارد که کودک کاملاً سازگار باشد. اگر برعکس آدمک در اندازه ای خیلی کوچک و یا در گوشه ای از کاغذ کشیده شده باشد، معنایش این است که کودک خود را کم ارزش و از دیگران پایین تر می داند. به طور کلی نمادهای اصلی اندام ها را این گونه تفسیر می کنند که سر معرف مرکز شخصیت، قدرت فکری، هوشی و عامل اصلی مهار فشارهای درونـی است. کودکان، همیشه سرهای بزرگ ترسیم می کنند. ولی اگر سر زیاد بزرگ باشد، نشانگر آن است که «من» کودک بیش از حد طبیعی است. در مورد نقاشی چهره نیز کلیه صاحب نظرانی که به تفسیر نقاشی فرافکنی معتقدند در این زمینه توافق نظر دارند که اندازه نقاشی از چهره انسان مهم ترین جنبه آن است. زیرا انعکاس مستقیمی از عزت نفس نقاش است. چهره های بلندتر از حد متوسط برای گروه سنی مربوط می تواند نشانه جنبه هایی از شخصیت، از قبیل پرخاشگری یا خودبزرگ بینی باشد. نقاشی های ریز و بسیار کوتاه تر از حد متوسط می تواند حاکی از نارسایی، کهتری، عزت نفس پایین، اضطراب یا افسردگی باشد. صورت در نقاشی بسیار اهمیت دارد و اغلب تنها کشیده می شود. کودکان پرخاشگر، اجزای صورت را به حداقل اغراق آمیزی بزرگ ترسیم می کنند. در حالی که کودکان خجالتی جزئیات را از نظر می اندازند و فقط دایره صورت را ترسیم می کنند و به ندرت صورتی را از نیم رخ می کشند. نقاشی دهان ممکن است معنی نیاز به مواد خوراکی را نمایان سازد و هم به معنای پرخاشگری و یا در ارتباط با مسائل جنبی باشد. لب ها که بسته باشند نشان دهنده تنش و فشار است و چانه، نماد قدرت مردانگی است. نقاشی چشم، دنیای درون نقاشی و اجتماعی بودن کودک را نشان می دهد. در کودکان خودخواه، چشم ها ارزش زیبایی نیز دارند. کشیدن دست ها و بازوان بزرگ بیانگر قدرت و کنترل است. به عکس ادعا می شود که حذف دست ها و بازوها، بازتاب احساس فقدان قدرت و بیهودگی و بی یاور بودن است. البته حذف دست ها و بازوها در نقاشی کودکان کم تر از پنج سال امری متداول است. نقاشی هایی از چهره انسان که در آن ها دست ها در جیب فرورفته یا پشت سر قرار گرفته، بیانگر احساس گناه و اضطراب درباره کنترل محرک های «ممنوعه» است. کودکان ضعیف و درون گرا اغلب برای آدم ها پا نمی گذارند و یا او را در حالت نشسته نقاشی می کنند. اگر باریک و لاغر کشیده شود مشخص کننده این است که کودک از اندام خود ناراضی است و یا از چاق شدن و بزرگ شدن می ترسد. در مواردی دیگر بالاتنه لاغر ممکن است نشان دهنده ضعف جسمانی واقعی باشد. البته اینها تحلیل هایی است که در مصاحبه دقیق با کودک ارایه می شود و با دیدن یک نقاشی از کودک نباید سریع در مورد او قضاوت کرد.

مشاور تغذیه

تغذیه مناسب بیماران بعد از شیمی درمانی

مادر من مبتلا به سرطان ریه است و بعد از انجام شیمی درمانی و پرتو درمانی دچار ضعف می شود. برای از بین بردن ضعف و بی حالی او چه توصیه غذایی دارید؟

فرشته سلیمی، کارشناس تغذیه: منابع مفید جهت تامین انرژی شامل غذاهای نشاسته ای، انواع کیک خانگی، سیب زمینی، برنج، کره، خامه و ماکارونی است. در ضمن پروتئین برای سالم نگه داشتن و ساختن ماهیچه ها و سلول ها لازم است. بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان نیاز به پروتئین زیاد دارند. منابع غنی جهت تامین پروتئین شامل گوشت قرمز، مرغ ،ماهی، شیر ، پنیر، ماست ، تخم مرغ، انواع مغزها و حبوبات است. به خاطر داشته باشید عوارض جانبی شیمی درمانی مثل کاهش اشتها، زخم دهان، تهوع و تغییر حس چشایی ممکن است توانایی افراد را در خوردن و آشامیدن تحت تاثیر قرار دهد. برای افزایش اشتها باید وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی های مغذی مصرف شوند. همچنین می توانید از پزشک معالجتان در خواست کنید که قرص های افزایش دهنده اشتها برای مادرتان تجویز کند. در این مدت بهتر است غذاهایی استفاده شود که خیلی به جویدن نیاز ندارد به عنوان نمونه مصرف ژله ای که در خانه تهیه شده و حاوی تکه های میوه است، به دلیل پروتئین مناسبی که دارد بسیار مفید خواهد بود. علاوه بر این، شیربرنج، فرنی که حاوی پودر گردوی آسیاب شده است، ماستی که داخل آن تکه های میوه، هویج رنده شده و کشمش وجود دارد نیز فوق العاده مناسب خواهد بود.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۶	اذان صبح	۰۴:۵۵
۰۶:۱۶	طلوع آفتاب	۰۶:۱۵
۱۱:۴۰	اذان ظهر	۱۱:۴۰
۱۷:۰۳	غروب آفتاب	۱۷:۰۴
۱۷:۲۱	اذان مغرب	۱۷:۲۲

امروز	زاهدان	فردا
۳	۱۷	۹
	۲۰	