

ارباب افضلی – استفاده از کیسه های پلاستیکی برای راحتی و حمل اقلام مختلف رواج دارد. زمانی که این کیسه ها جایگزین کیسه های پارچه ای و کاغذی قدیمی شد، شاید کمتر کسی فکر می کرد اندک زمانی تبدیل به یکی از معضلات اصلی محیط زیست شود. پراکندگی این کیسه های رنگارنگ در اطراف شهر و حتی در بیابان ها یکی از صحنه هایی است که بارها با آن مواجه شده ایم.یکی از شهروندان زاهدان عنوان می کند: مسیر ورودی از سمت میرجاوه معمولاً به نمایشگاهی از انواع کیسه های پلاستیکی باآدورده تشکیل شده است دربرابر چشم رهگذران خودنمایی می کند. تنها یک توفان کافی است تا پلاستیک های موجود در زباله های شهری را جابه جا کند و از آن جایی که وزن آن ها بسیار کم است علاوه بر آلوده کردن فضای شهر با وزش باد این زباله ها به فضاهای بیرون از شهر منتقل می شود و در این صورت جمع آوری آن ها نیز سخت و گاهی غیرممکن است به همین دلیل به نظر می رسد بهترین راه حل این مشکل، کاهش مصرف این کیسه ها توسط مردم یا حذف آن از چرخه تولید باشد. «نفعی» فروشنده یکی از مغازه های خواربارفروشی نیز در این باره می گوید: مشتریان تمایل زیادی به استفاده بیشتر از کیسه های پلاستیکی دارند به طوری که وقتی چند وسیله خریداری شده ا درون یک کیسه می گذاریم معمولاً اعتراض می کنند که حمل این وسایل با یک کیسه سخت است. به همین دلیل مجبور می شوم هر چند قلم را در یک کیسه قرار دهم. یکی

دیگر از شهروندان در این باره می گوید: مصرف کیسه های پلاستیکی چندین سال است بین مردم رواج پیدا کرده و به نوعی به یک عادت تبدیل شده است. «میری» ادامه می دهد: برای من به عنوان یک خانم خانه دار حذف کیسه های پلاستیکی از خانه تقریباً غیرممکن و غیرقابل تصور است.

تولید روزانه ۳۵۰ تن زباله در زاهدان

معاون سازمان مدیریت پسماند شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: روزانه به طور متوسط ۳۵۰ تن زباله در شهر تولید می شود که کیسه های پلاستیکی در این میان بیشترین حجم و کم ترین وزن را به خود اختصاص می دهد. «رسول حسن زهی» با بیان این که ۱۰ درصد زباله های روزانه زاهدان را انواع مواد پلاستیکی تشکیل می دهد، بیان می کند: این زباله ها در گروه زباله های خشک و غیرقابل بازیافت قرار می گیرد که به علت سبک بودن یا باد جابه جا می شود و مناظر نازیبایی را در شهر و اطراف آن ایجاد می کند. وی تصریح می کند: به دلیل استفاده زیاد و مصارف متعددی که این کیسه ها دارد تولید آن ها نیز رو به افزایش است و با قیمت بسیار پایینی که دارد فروشندگان ممنوعیتی در ارائه این کیسه ها به مشتری ها ندارد.وی معتقد است: برای حذف این زباله ها از چرخه طبیعت راحت ترین و کم هزینه ترین راه فرهنگ سازی برای کاهش مصرف و جایگزینی وسایل دائم مانند زنبیل های قدیمی یا کیسه های پارچه ای است.وی عنوان می کند:

کیسه پلاستیکی «نه»



بازیافت پلاستیک در طبیعت به طور طبیعی ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال زمان می برد که علاوه بر ناسازگاری با محیط زیست و طبیعت در اثر استفاده از منابع غیرقابل تجدید، از بین رفتن سرمایه ملی به همراه دارد. از آن جایی که بسیاری از کیسه های پلاستیکی با استفاده از مواد بازیافتی تهیه می شود، برای بازیافت مجدد کیفیت و صرفه اقتصادی لازم را ندارد. از طرفی پلاستیک ها در صورتی که به عنوان زباله دفن شود، به علت تجزیه آرام و کند در محل های دفن می تواند سبب تشکیل شیرابه و نفوذ آن به آب های زیرزمینی شود. این شیرابه شامل ترکیباتی نظیر فلزات سنگین و دیگر ترکیبات خطرناک و جزو ترکیبات زیان آور برای محیط زیست است. وی به روشی برای بهره برداری کیسه های پلاستیکی

قرض الحسنه به مددجویان و اقشار نیازمند جامعه پرداخت شده است که در مجموع برای حمایت از این تعداد طرح ۳۵ میلیارد تومان اعتبار هزینه شده است.وی خاطرنشان کرد: در زمینه طرح های خودکفایی علاوه بر حمایت از مددجویان، تا سقف ۱۰۰ میلیون تومان نیز به افرادی که مددجویان ایجاد اشتغال کرده اند تسهیلات پرداخت شده است.وی به آموزش و مهارت آموزی مددجویان با اعتبار ۹۰۰ میلیون تومان اشاره کرد و گفت: از آنجایی که آموزش شرط پایدارسازی توسعه و اشتغال است، ۱۰ هزار و ۶۹۰ مددجو در زمینه طرح های اشتغالیابی کشاورزی، دامپروری و رشته های فنی و حرفه ای آموزش دیده اند.وی خاطرنشان کرد: با انجام طرح های اشتغال خودکفایی که از سال ۹۴ آغاز شده بود، از ابتدای امسال تاکنون هزار و ۹۶ خانوار خودکفا و از پوشش کمیته امداد خارج شدند.وی با بیان این که بیش از ۵۰ درصد افراد تحت پوشش کمیته امداد در استان جزو گروه فعال جامعه هستند و توان کار کردن را دارند، عنوان کرد: استعدادسنجی اولین و مهم ترین بخش در زمینه اشتغال و خودکفایی مددجویان این نهاد است که از این طریق استعداد و توانایی افراد مددجو به آن ها یادآوری می شود و در مرحله دوم با آموزش های تخصصی و حرفه ای به سمت اشتغال راهنمایی می شوند.پودینه خاطرنشان کرد: از مجموع اعتبارات اشتغالیابی کمیته امداد ۸۵ درصد برای گروه هدف یعنی مددجویان و فرزندان آن ها در نظر گرفته می شود و ۱۵ درصد دیگر برای حمایت از سایر اقشار

حمایت از ۳ هزار و ۴۹۹ طرح اشتغال
معاون اشتغال و خودکفایی اداره کل کمیته امداد نیز در این جلسه گفت: با توجه به مشکلات اقتصادی و وضعیت اشتغال و همچنین بالا بودن جمعیت جوان در استان بهترین و مطمئن ترین راه برای ایجاد اشتغال و درآمدزایی در میان اقشار نیازمند جامعه، اشتغال خانگی و کسب و کارهای کوچک است.«مضان پودینه» ادامه داد: به همین منظور از ابتدای امسال ۳ هزار و ۴۹۹ طرح اشتغال در استان ایجاد و حمایت شده است که به طرح های کارانگیزی، توان افزایی و خودکفایی تقسیم می شود.وی تصریح کرد: برای طرح های اشتغال کارانگیزی تا سقف ۴ میلیون تومان وام قرض الحسنه، برای طرح های توان افزایی تا سقف ۸ میلیون تومان وام ویژه مشاغل خانگی و برای طرح های خودکفایی تا سقف ۴۵ میلیون تومان وام

چربی های ذخیره شده در دوران بارداری تامین می شود که این موضوع باعث می شود، اگر مادر براساس مقادیر خواسته شده در این دوران، غذا مصرف کند به مرور هر ماه نیم کیلوگرم لاغر می شود و چاقی دوران بارداری بر طرف خواهد شد. در این دوران نیاز مادر به پروتئین فقط ۱۵ گرم اضافه می شود. از این رو کل پروتئین مورد نیاز حدود ۶۵ تا ۷۰ گرم در روز است. این میزان پروتئین با مصرف ۳ لیوان شیر در روز، یک عدد تخم مرغ و ۱۸۰ تا ۳۰۰ گرم گوشت و حبوبات تامین می شود. بهترین املاح کلسیم و آهن هستند که اگر مادر مشکل کم خونی داشته باشد یا در معرض کم خونی باشد مصرف قرص فرو سولفات ضروری است. برای تامین کلسیم مادر باید در روز ۳ تا ۴ لیوان شیرکم چربی و سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، نعنای،

جعفری، کرفس و کلم و نیز مغز بادام و بادام زمینی مصرف کند. پس خیلی خوب است که مادر شیرده هفته ای یک بار خورش کرفس بخورد و هر روز چند بادام و بادام زمینی میل کند. بهتر است مادرانی که خونی دارند، هفته ای یک بار جگر بخورند و در طول روز حتماً یک عدد تخم مرغ و مقداری گوشت قرمز میل کنند. گردو نیز برای این مادران مفید است. برای تامین ویتامین های لازم، مادر حتماً به ۵ تا ۶ لیوان سبزیجات تازه به صورت سالاد، سبزی خوردن یا پخته شده در غذا نیاز دارد و باید هر روز ۴ تا ۵ میوه مصرف کند. در شیر مادر کم سری چربی های غیر اشباع موجود است که در غدد پستان ساخته نمی شود و باید از طریق غذا تامین شود. پس بهتر است مادر هفته ای یک بار ماهی مصرف و از روغن زیتون در سالادش استفاده کند.

سرپرستی زاهدان: <p>تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان چاپخانه:</p>	صاحب امتیاز: <p>مدیر مسئول: سردبیر: دفتر مرکزی: صندوق پستی: تلفن: نمایر شهرستان ها: پایکتاب:</p>	موسسه فرهنگی هنری خراسان <p>مصدق سعید احدثان علی ولی زاده مشهد، بلوار سازمان اب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹</p>
---	--	--

امروز	اوقات شرعی به اقل زاهدان	فردا
۰۴:۳۵	اذان صبح	۰۴:۳۴
۰۵:۵۲	طلوع آفتاب	۵:۵۱
۱۱:۳۹	اذان ظهر	۱۱:۳۸
۱۷:۲۵	غروب آفتاب	۱۷:۲۵
۱۷:۴۲	اذان مغرب	۱۷:۴۲

امروز	زاهدان	فردا
<div><div><div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>۱۸</div>	<div><div><div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>۱۹</div>	<div><div><div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>۴</div>

نقش باورهای غلط و ناکارآمد در اعتیاد

مسلم کرد- کارشناس ارشد روانشناسی شناختی

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل

سیستان و بلوچستان

فکر نمی کردم من هم معتاد شوم، من گفتم یک بار تجربه کنم و هر چیزی ارزش یک بار تجربه کردن را دارد!اینکه مصرف مواد برای برخی از بیماری ها مثل فشار خون، دیابت، درد دندان مفید است و مشکلی ایجاد نمی کند، این ها جملاتی است که وقتی با فرد مبتلا به سوءمصرف مواد روبرو می شویم و به حرف دلش گوش می دهیم درباره علل و انگیزه های شروع مصرف مواد اعتیادآور عنوان می کنند. عاقل از اینکه این باورهای ناکارآمد و غلط و کاذب در مورد اعتیاد یکی از عوامل اصلی سوق دهنده افراد به سمت مواد مخدر است. مطالعات نشان می دهد باورهای غلط و نادرست به میزان بیشتری در معنادان نسبت افراد عادی وجود دارد، منتهی هیچ یک از این تحقیقات دقیقاً مشخص نمی کند چه نوع خطاهای فکری و شناختی در این افراد وجود دارد و اینکه کدام یک از این تفکرات اعتیاد آور است. شاید افراد متعددی که چند جلسه در حال ترک مواد هستند با کتاب هایی در این خصوص می خوانند سریعاً اعلام کنند که می دانند چرا این باورها غلط اند اما در واقعیت در واقع چنین نیست!فرض کنید از یک روانشناس با معتاد بپرسیم مواد مخدر خوب است یا بد؟ هر دو جواب بدهند بد است اما سطح دانش یک روانشناس یا پزشک در خصوص ضررهای مواد مخدر از زمین تا آسمان با یک فرد معتاد فرق می کند. زیرا دانش و آگاهی فرد معتاد در خصوص مواد هم سطحی است و هم اینکه در آن اطلاعات غلط زیادی وجود دارد. بنابراین، یکی از عوامل اصلی گرایش به اعتیاد باورهای غلط و ناکارآمد است. این باورها غیر منطقی و انعطاف ناپذیر هستند که با واقعیت و شواهد عینی و علمی مطابقت ندارد و معمولاً باعث ایجاد رفتار ها و هیجانات منفی در افراد می شود. تحقیقات نشان می دهد اکثر افراد معتاد حداقل با یک باور نادرست و غیر منطقی به سمت اعتیاد کشیده شدند. بطور مثال این باور که مصرف تفریحی باعث اعتیاد نمی شود را در نظر بگیریم، منوجه می شویم اکثر افراد معتاد با نیت تفریحی شروع کردند و کسی که یک باره معتاد شود وجود ندارد و فرایند اعتیاد یک پروسه تدریجی است. باور غلط دیگری که به خصوص در بین نوجوانان وجود دارد و باعث اعتیاد آن ها می شود این است که اگر کسی به من سیگاری بعارف کرد اگر قبول نکنم من آدم بی عرضه ای هستم و نباید کم بیایرم. نوجوان به جای اینکه مصرف مواد مخدر را کاری زشت و ناپسند و جاهلانه تلقی نماید، این باور غلط را در ذهن خود که من هم کم بیایرم و در گروه ابراز وجود نمایم پرورش می دهد. این تفکر از این لحاظ غلط است که بردن پیروز شدن در این رقابت غلط به معنای باختن و شکست در زندگی، از دست قدرت جوانی و عمر گرانبها است و اتفاقاً اگر بتوانند در مورد این تاراف غلط نه بگویند کار جرات مندانه انجام داده است زیرا برخی انتخاب های غلط می تواند آخرین انتخاب در نظر گرفته شود، یکی از افکار غلط دیگر که باعث عادی سازی اعتیاد در افراد می گردد این عبارت است: «همه مردم مصرف می کنند، پس مصرف برای مشکل و ایرادی ندارد». به همین دلیل اینگونه افراد همیشه دنبال افرادی مثل خود می روند تا احساس گناه نکنند و بهانه ای برای خود پیدا کنند. اشتباه بودن این باور از این جهت است که اولاً نرخ شیوع مواد مخدر در ایران ۲/۶ است و اگر آمار را دست بالا هم در نظر بگیریم نهایتاً به درصد ۵ می رسد و این گروه اقلیت محسوب می شود. دوماً اینکه یک کار اشتباه چه برای مشکل و ایرادی نداشته باشد، همیشه دلیل اینگونه مثل اینکه بگوییم همه دم سم می خورند و بنده هم باید سم بخورم. خلاصه اینکه باورهای غلط زیاد است و باید به وسیله افراد متخصص از طریق رسانه ها و جراید اینگونه باورهای غلط و علت ناکارآمد بودن آنها اطلاع داده شود زیرا اولین جرفه برای رفتن به سمت اعتیاد، باورهای اعتیادآور است.

۱/۸۵۲۵۷۷۹۹

سنگ صبور

کنترل رفتار

لطفاً راهنمایی کنید چگونه باید با حرف ها و خواسته های والدینم کنار بیایم؟ بارها شده است که در برابر حرف های آنان عصبانی و خشمگین شدم اما بعد از آن پشیمان می شوم.

مریم کهتری، مشاور و روانشناس: یکی از دلایلی که موجب می شود در مقابل رفتاری خشمگین شویم افکاری است که در مورد آن رفتار در ذهن داریم. به عبارتی نوع تعبیر و تفسیر ما از واقعات در هیجان ما تاثیر گذار است. اگر تمرین کنیم تعبیر و تفسیر خود را تغییر دهیم و به رفتارها و حرف ها مثبت تر فکر کنیم و به این نکته ایمان بیاوریم که دیگران نباید همواره طبق میل ما رفتار کنند، مسلماً خیلی آسان تر و ساده تر با واقعات برخورد می کنیم. شما در زندگی اجتماعی باید بپذیرید که قرار نیست همه رضایت شما را تامین کنند یا این که باید قبول کنید اطرافیان در کنار خوبی هایی که دارند ممکن است گاهی رفتاری خلاف میل ما داشته باشند یا این که بیاموزید به دستور پدر و مادر فکر کنید. چرا که اگر از جایگاه آن ها و با همان تجارب به موضوع ها نگاه کنیم شاید ما هم همین نظرها را داشتیم. خلاصه این که تک بعدی نگاه کردن ما را به سمت عصبانیت سوق می دهد. کمی سازگارت و سعه صدر داشته باشید. در بسیاری از اوقات هم گفت و گو و بیان انتظارها می تواند نتایج خوبی داشته باشد. گاهی نیز باید بپذیرید تازمانی که زیر چتر حمایت والدین هستید باید متوجه آن ها باشید. البته باز هم تأمل بیشتر را می طلبد. مراقب باشید که عادت کردن به عصبانی شدن و از کوره در رفتن تبعات منفی در زندگی شما می گذارد. سعی کنید صبورتر شوید. می توانید یک برنامه ثابت ورزشی داشته باشید که به تخلیه هیجانات منفی شما بسیار کمک کند.

بازار کار

آگهی های مورد نیاز

خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۰۹۹۰۰۳۰۰۰ پیامک کنید