روزنامه
سیستان و بلوچستان
یکشنبه ۱۵ اسفند ۱۳۹۵ . ۶ جمادی‌الثانی ۱۴۳۸ . شماره ۷۹۰

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

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

به مناسبت روز درختکاری بررسی شد

زاهدان؛ در قعر جدول فضای سبز

ارباب افضلی- تعیین سطح و سرانه کاربری فضای سبز یکی از مهم ترین مسائل در شهرسازی است که تاثیر زیادی در احساس رضایت از زندگی شهروندان دارد. این موضوع به خصوصیات آب و هوایی و جغرافیایی هر شهر بستگی دارد. سرانه متعارف و قابل قبول فضاهای سبز شهری در شهرهای ایران بین ۷ تا ۱۲ مترمربع برای هر نفر است که در مقایسه با شاخص تعیین شده از سوی محیط زیست سازمان ملل متحد یعنی ۲۰ تا ۲۵ مترمربع برای هر نفر، رقمی بسیار ناچیز است. با وجود این، در شهرهای مختلف کشور نیز این رقم، با توجه به ویژگی های متفاوت جغرافیایی و اقلیمی آن ها، با اختلافاتی همراه است که میزان آن را طرح های مصوب هر یک از شهرها تعیین می کنند. در این میان زاهدان به عنوان یک کلان شهر پایین ترین سرانه فضای سبز مراکز کشور را به خود اختصاص داده است.

مشارکت مردمی در ایجاد فضای سبز

«خمری» از اهالی منطقه ۲ زاهدان درباره کمبود فضای سبز در این منطقه می گوید: این منطقه تقریبا از جمله مناطق جدید زاهدان است که به نسبت برخی مناطق از فضای سبز بسیار کمی برخوردار است. به طوری که حتی وسط بولوار ها نیز پس از گذشت چند سال همچنان خاکی است و در آن اثری از چمن یا درخت پیدا نمی شود.«سرابندی» یکی از اهالی خیابان جمهوری اسلامی هم در این باره می گوید: اگر این خیابان را با خیابان های اطراف آن مانند دانش، ثارا...، آزادگان و انقلاب مقایسه کنید متوجه می شوید از فضای سبز بهتری برخوردار است چرا که ساکنان آن هر یک برای ساخت و احیای فضای سبز مشارکت کردند و قدر زحمات خود را می دانند و به همین دلیل از فضای سبز ایجاد شده حراست می کنند. وی معتقد است: با توجه به وضعیت منابع آب در شهر کویری زاهدان اگر هر یک از شهروندان به اندازه یک باغچه کوچک در کوچه خود اقدام به درختکاری کنند و آبیاری آن را متقبل شوند، وضعیت فضای سبز کوچه ها و خیابان های این شهر بهتر خواهد شد.

اهمیت مکان یابی در توسعه فضای سبز

یک کارشناس ارشد شهرسازی نیز در این باره می گوید: آنچه از دیدگاه محیط اجتماعی در ارتباط با فضای سبز شهری اهمیت دارد، میزان فضای سبز عمومی است. یعنی فضای سبزی که رفت و آمد عموم مردم در آن بدون مانع باشد، که در تعبیری دیگر به آن فضای سبز اجتماعی گفته می شود. بنابراین مفهوم سرانه فضای سبز تنها می تواند برای آن نوع فضای سبز به کار رود که برای گذران اوقات فراغت، بازی و تفریح مهیا شده است.«مرتضی واحدی» ادامه می دهد: در ۵ سال اخیر پارک های متعددی در نقاط مختلف زاهدان طراحی و احداث شده است که می تواند تا حد قابل قبولی نیاز به فضای سبز در محلات و مناطق مختلف شهر را برطرف کند. اما در برخی موارد این اقدام در حد احداث پارک باقی مانده است و در آن خبری از فضای سبز نیست. وی خاطر نشان می کند: نکته ای که درخصوص فضای سبز از اهمیت بالایی برخوردار است، مکان یابی آن است. پارک باید در جایی باشد که زندگی در آن موج می زند، جایی که در آن، فرهنگ و فعالیت های بازرگانی و مسکونی رواج دارد. تعدادی از بخش های شهر، دارای چنین نقاط کانونی ارزشمندی از زندگی هستند که برای ایجاد پارک های محلی یا میادین عمومی، مناسب به نظر می رسند. بر این اساس مکان یابی فضای سبز باید از اصولی چون مرکزیت، سلسله مراتب و دسترسی تبعیت کند. مرکزیت فضای سبز به این مفهوم است که فضای سبز حتی‌المقدور در مرکز محله، ناحیه و یا منطقه شهری مکان یابی شود. همچنین فضاهای سبز در مقیاس های متفاوت اعم از پارک های محله ای، منطقه ای و امثال آنها، باید با ساختار کالبدی متناظر خود انطباق داشته باشد، به عنوان مثال پارک منطقه ای در محدوده یک منطقه نه یک ناحیه پیشنهاد شود. این مشکل به خوبی در برخی پارک های زاهدان مشاهده می شود که نمونه بارز آم پارک فرهنگیان است.

سهم هر زاهدانی از فضای سبز؛ کمتر از یک متر

مدیر عامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: با وجود توسعه فضای سبز زاهدان طی ده سال گذشته هنوز سرانه فضای سبز هر شهروند زاهدانی کمتر از یک متر مربع است که این رقم در کشور به طور متوسط ۱۰ متر مربع برای هر نفر است.«محمد مهدی مرعشی» تصریح می کند: زاهدان در میان تمامی مراکز استان در کشور پایین ترین سرانه فضای سبز را به خود اختصاص داده است. وی ادامه می دهد: اجرای طرح هایی از جمله احداث بوستان فرهنگیان، پردیس لاله، فاز اول و دوم بوستان یاس، بازسازی میدان آزادی و چند طرح دیگر طی چند سال اخیر در راستای توسعه فضای سبز زاهدان انجام شده است.وی خاطر نشان می کند: با توجه به فاصله قابل توجه سرانه فضای سبز زاهدان با استاندارد کشوری این سازمان تلاش دارد با مرتفع کردن مشکلات موجود حجم طرح های عمرانی را بالا برده و گستره فضای سبز این شهر را به میزان استاندارد نزدیک کند. همچنین دیدگاه این نهاد توسعه متعادل بوستان ها و فضاهای سبز در همه نقاط شهر برای استفاده عموم است.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۲۹	اذان صبح	۰۴:۲۸
۰۵:۴۷	طلوع آفتاب	۵:۴۶
۱۱:۳۸	اذان ظهر	۱۱:۳۷
۱۷:۲۷	غروب آفتاب	۱۷:۲۹
۱۷:۴۵	اذان مغرب	۱۷:۴۶

امروز	زاهدان	فردا
۲۲ ۷	۲۱ ۹	

معضلات ازدواج و طلاق های ثبت نشده

مریم بجدی- کارشناس اداره فرهنگی و اجتماعی معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان سیستان وبلوچستان

امروزه آمار هشداردهنده ی طلاق در جامعه به گونه ای است که اگر ادامه یابد در آینده ای نه چندان دور با معضل جدیدی رو به رو خواهیم بود نسلی از کودکان را خواهیم داشت که پدران و مادرانشان از هم جدا شدند به گونه ای قربانیان بی فردای جامعه هستند.

هرچند در استان سیستان و بلوچستان آمار طلاق نسبت به آمار کشوری پایین می باشد اما با توجه به بافت قبیله طایفه ای استان و همچنین آمار بالای ازدواج بااتباع بیگانه هنوز خیلی از ازدواج ها ثبت رسمی نمی باشد و این امر باعث شده آمار واقعی طلاق مشخص نباشد اما طبق آمار ثبت احوال مقایسه سال ۹۴ با سال ۹۵ نشان میدهد که آمار طلاق رشد ۳ درصد داشته بطوری که از هر ۱۳ ازدواج یکی به طلاق می انجامد باتوجه به بالا بودن نرخ زاد و ولد در استان و پرجمعیت بودن اکثر خانواده ها این مسأله باعث می شود هرچه آمار طلاق بالاتر می رود تعداد کودکان و فرزندان طلاق بیشتر و بیشتر می شود آسیب رسیدن به امنیت روحی و روانی کودکان نخستین تأثیری است که از طلاق عاید بچه ها می شود و اشتباهات و خودخواهی های والدین مسلماً سبب بروز شرایط تلخ و ناگواری در خانه می شود و پیامدهای فردی و اجتماعی زیادی بر روی کودکان دارد و فرزندان دختر و پسر هر دو به یک اندازه در این موقعیت ها آسیب می بینند پسرها با ابراز خشم و دخترها به گوشه گیری و پناه بردن به خلوت خود عکس العمل نشان می دهند

پیامدهای فردی طلاق عبارتند از : اضطراب ،ناسازگاری با همسالان، ترک تحصیل یا افت تحصیلی، گوشه گیری ، احساس ناامنی.

پیامدهای اجتماعی طلاق:

بررسی ها نشان می دهد که بیش از ۷۰ درصد از بزهکاران در کشور بچه های طلاق می باشند و بیشتر کودکانی که خیابانی و کارتن خواب می باشند از فرزندان طلاق هستند .طلاق برای بچه ها اضطراب می آورد .

ستاره دختر ۱۱ ساله است که پدر و مادرش سالهاست از هم جدا شده اند او می گوید بزرگ ترین آرزوی من این است که یکبار دیگر من و پدر و مادرم با هم زندگی کنیم

هرچند این کودکان از جدایی پدر و مادر آسیب های فراوانی دیده اند اما با تغییر مکان ملاقات آنها از کلانتری ها می توان تا حدی از این استرس و اضطراب آنها کاست. بنابراین می توان با آموزش مهارت های ارتباطی زوجین، مهارتهای زندگی و ترویج سبک زندگی اسلامی- ایرانی از طلاق و عواقب ناخوشایند آن که تا سالها حتی گاه تا پایان عمر گریبان فرزندان را خواهد گرفت و آینده آنها را به مخاطره انداخت، جلوگیری کرد.

۹۵۳۵۶۴۵۴/ز

سنگ صبور

به کودکتان در دوست یابی کمک کنید

پسر ۴ ساله ای دارم که در جمع هم سن وسالان همیشه از جمع کناره گیری می کند و احساس می کنم توانایی برقراری ارتباط و دوست یابی با دیگر کودکان را ندارد.

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: دوست یابی یکی از مهمترین مهارت هایی است که باید به فرزندانتان بیاموزید. همه مادرها دوست دارند که کودکشان چند دوست داشته باشد. اما آن ها در این سن از قدرت اجتماعی بالایی برخوردار نیستند به این دلیل که هنوز در حال توسعه مهارت های زبانی خود هستند و حتی با هم سن خودشان هم به درستی نمی توانند مکالمه بکنند. با همراه کردن کودک خود با سایر بچه ها شما به تدریج می توانید انرژی و ارتباطاتی که برای دوست یابی لازم است در او ایجاد کنید. سعی کنید زمان یک و یا حداکثر ۲ ساعت را برای بازی او اختصاص دهید، زیرا بچه ها در این سن خیلی زود خسته می شوند. بهترین زمان برای این کار صبح می باشد، که کودک شما خلق و خوی خوبی دارد و شکم او سیر است! بچه هایی را که اکنون در ذهنتان دارید، جست و جو کنید. کودکانی که در آپارتمان یا بلوک شما هستند یا آنهایی که به طور مرتب در پارک می بینید می توانند موارد خوبی باشند. روزانه یک و یا دو ساعت را برای بازی کودک با دوستانش اختصاص دهید. بچه ها معمولاً اسباب بازی های خود را به یکدیگر قرض نمی دهند، به همین دلیل شما باید تعداد کافی از ماشین های بازی، لباس های صورتی و رنگ ها و کاغذهای نقاشی را برای آنها فراهم کنید. اسباب بازی هایی با ابعاد بزرگ نیز برای کودک در این سن جذاب به نظر می رسد. به یاد داشته باشید تحمیل روابط اجتماعی ممکن است با بی میلی یا مخالفت کودکتان مواجه شود. بنابراین او را تحت فشار نگذارید و اگر فایده ای در آن نمی بینید، مدت زمان بازی را کاهش دهید. شما نمی توانید داشتن رابطه را به فرزند خود تحمیل کنید، بیشترین کاری که می توانید انجام دهید، این است که بذری را بکارید و از آن تا زمان شکوفایی مراقبت کنید.

مدیر کل کمیته امداد خبر داد:

جمع آوری ۳۶ میلیارد ریال زکات در استان

ارباب افضلی-۳۶ میلیارد ریال زکات از سراسر استان از ابتدای امسال جمع آوری شده است که کل این مبلغ، به محرومان داده شد.به گزارش «سیستان و بلوچستان» مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) روز گذشته در نشست خبری که به مناسبت ۱۴ اسفند سالروز تأسیس این نهاد و همچنین آغاز هفته نیکوکاری برگزار شد، گفت: در گذشته زکات جمع آوری شده صرف ساخت اماکن عام المنفعه می شد اما از ابتدای امسال این کمک ها به طور مستقیم با نظر افراد پرداخت کننده زکات به محرومان پرداخت شده است.«علیرضا شهرکی اصل» با بیان این که تعداد نفرات تحت پوشش کمیته امداد طی سال های گذشته در حال کاهش است، افزود: ۲۵۱ هزار نفر معادل ۹۹ هزارو۳۰۷ خانوار در سراسر استان تحت پوشش این نهاد هستند که ۵۲ هزار نفر از این تعدادزنان سرپرست خانوار و ۴۰ هزار نفر ایتام هستند.وی تصریح کرد: از ابتدای امسال هزارو۱۵۸ نفر از مددجویان بادریافت وام های اشتغال زایی و خودکفایی از تحت پوشش این نهاد خارج شدند و به خودکفایی رسیدند.وی با اشاره به وضعیت سخت معیشت در روستاهای استان که منجر به مهاجرت روستاییان به سمت شهرها و ایجاد مشکلاتی مانند حاشیه نشینی شده است، خاطرنشان کرد: از ابتدای امسال ۴۸۰ مسکن روستایی به مددجویان کمیته امداد تحویل داده شد. همچنین برای ۲۷ هزار نفر از مددجویان نیز بهسازی مسکن انجام شده است.وی ادامه داد: ۷ هزار تانکر آب نیز برای مددجویان روستانشین در استان پیش بینی شده است که با برنامه ریزی انجام شده در مناطق دورافتاده استان روزانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ تانکر در حال توزیع است و تا پایان سال کل تانکرهای تهیه شده در روستاها تحویل مددجویان خواهد شد.وی خاطرنشان کرد: ساخت و بهسازی مسکن و همچنین توزیع تانکر میان روستاییان از جمله عوامل ماندگاری آن ها در روستاست که باعث جلوگیری از مهاجرت به شهرها می شود.شهرکی اصل تصریح کرد: از ابتدای امسال ۴ هزارو۱۶۲ واحد اشتغال زایی با اعتبار ۳۷۰ میلیارد ریال به مددجویان این نهاد پرداخت شده است.وی با اشاره به آغاز هفته نیکوکاری بیان کرد: در روزهای ۱۷ تا ۱۹ اسفند ۵۷۸ پایگاه ثابت و سیار در سراسر استان برای دریافت کمک های مردمی پیش بینی شده است. وی خاطر نشان کرد: سال گذشته ۲۳ میلیارد ریال کمک های نقدی و غیر نقدی از سراسر استان جمع آوری شد که ۲ میلیارد ریال آن نقدی و مابقی غیر نقدی بود.

کدبانو

بهترین زمان برای کاشت سبزه عید

کاشت سبزه عید قبل از سال،نشانی از سبزینگی برای سال جدید است و بدون سبزه، بساط هفت سین صفایی ندارد. بهترین زمان برای کاشت سبزه که تا روز ۱۳ فروردین رشد کافی داشته باشند بستگی به نوع دانه ای دارد که برای این کار انتخاب می کنید. در صورتی که کاشتن گندم مدنظر شماست بهترین زمان برای کاشت گندم ۲۰ اسفند است. سبزه عدس نیز معمولا از زیباترین سبزه های عید است و بسیاری از افراد این نوع سبزه را ترجیح می دهند. زمان مناسب برای کاشت سبزه عدس ۱۵ اسفند است. در صورتی که تمایل به کاشت سبزه ماش دارید نیز بهترین زمان برای آن ۱۸ اسفند است. این بازه زمانی برای کاشت سبزه های خرفه، شاهی، شنبلیله و ارزن نیز پیشنهاد می شود. به خاطر داشته باشید دانه های یونجه، شنبلیله، تربچه و کنجد باید قبل از کاشت به مدت ۶ تا ۸ ساعت در آب خیسانده شوند. دانه هایی مانند نخود، عدس، ماش، سویا، آفتاب گردان و گندم نیز به ۱۰ تا ۱۸ ساعت خیساندن قبل از کاشت احتیاج دارند. به یاد داشته باشید استفاده از ظروف سفالی و چینی نسبت به ظروف پلاستیکی برای کاشت سبزه نتیجه بهتری خواهد داشت. هر قدر قطر بستر کاشت کمتر باشد عمر سبزه بیشتر می شود. همچنین آبی که در طی مراحل کشت سبزه عید از آن برای آبیاری استفاده می کنید بهتر است آب ولرم باشد. در محیط گرم و خشک تا مرحله ای که جوانه ها هنوز به یک سانتی متر نرسیده اند از پارچه مرطوب استفاده کنید.

مشاور تغذیه

چای را با توت و خرما نخورید

آیا برای کسانی که مبتلا به قند خون هستند خوردن توت خشک یا خرما همراه با چای توصیه می شود؟

مریم سلیمی، کارشناس تغذیه: چای و قهوه در تمام کشورها نوشیدنی های بسیار رایجی است که افراد عادت دارند آنها را با مواد شیرین مصرف کنند. اما این مواد قندی به سلامت دندان ها آسیب می‌رساند و سبب بالا بردن قند خون و در نهایت دیابت می‌شود. قند، خرما، توت و به طور کلی هر مواد قندی هنگامی که با آب جوش یا چای داغ تماس پیدا می‌کند و وارد بدن شود باعث می شود تا بدن تمام شیرینی های این مواد را جذب کرده و انرژی موجود در آنها جذب بدن نشود. برخی افراد می‌گویند ما به جای این قندها، قند طبیعی مصرف می‌کنیم. مثلاً با چایمان توت خشک، خرما، کشمش و موادی از این قبیل می‌خوریم تا قند خونمان بالا نرود و بعد هم می‌بینیم که با یک فنجان چای ۲۰ عدد توت خشک یا میوه های مشابه می‌خورند. در جواب این افراد باید گفت که اتفاقاً قندی که در قندانتان دارید قند مصنوعی نیست و قند طبیعی است که از نیشکر و چغندر گرفته شده است. از طرفی قندی که در میوه‌هایی مانند کشمش، توت خشک، خرما و... وجود دارد، قند آزاد است. یعنی به راحتی جذب بدن می‌شود و میزان کالری آن مانند سایر قندهاست یعنی به ازای هر یک گرم، مصرف آن‌ها ۴ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رسد و مصرف زیاد این خوراکی‌ها مانند مصرف زیاد قندهای معمولی عوارضی دارد.

پزشک خانواده

چرا پلک چشم می پَرد؟

پرش غیرارادی پلک در طول روز تمرکز من را به هم می‌ریزد. لطفا توضیح دهید علت پرش پلک چیست؟ آیا نیاز است به پزشک مراجعه کنم؟

محمد امیری، پزشک عمومی: پرش پلک، حرکات مکرر و غیرقابل کنترل پلک زدن یا اسپاسم پلک است که معمولا پلک فوقانی را درگیر می‌کند و هر چند ثانیه یک بار ایجاد می‌شود. اکثر افرادی که دچار پرش جزئی پلک چشم می‌شوند، می‌گویند پریدن پلکشان طی چند روز یا چند هفته خود به خود برطرف شده، اما در مواردی گذرا نیست و در صورت تداوم، روزها، هفته‌ها یا ماه‌ها طول می‌کشد. گاهی انقباضات و پرش پلک می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات دیگر چشم از قبیل ابتلا به بیماری‌های چشم باشد. به عنوان مثال التهاب پلک، خشکی چشم یا حساسیت به نور از جمله این بیماری هاست. همچنین در موارد نادر می تواند نشانه ای از یک بیماری مغزی یا عصبی، مانند فلج بلز، بیماری پارکینسون یا دیستونی‌ها باشد. پرش چشم گاه در اثر عوارض برخی داروها به خصوص داروهای ضدتشنج و روانپزشکی نیز ایجاد می‌شود. به خاطر داشته باشید، مصرف کافئین، الکل و استعمال دخانیات، مصرف برخی داروهای ضدصرع و کمبود برخی املاح در بدن به خصوص منیزیم و پتاسیم می‌تواند از عوامل ایجاد پرش پلک باشد. همچنین برخی بیماری های بافت‌های سطحی چشم مثل بلفاریت (التهاب لبه پلک)، آلرژی چشم، خشکی چشم، عفونت و تحریک قرنیه و ملتحمه نیز از عوامل بروز پرش پلک محسوب می‌شود. غیر از پرش چشم، برخی حرکات دیگر صورت نیز می‌تواند نگران کننده باشد. این حرکات دور چشم و اطراف آن احساس می‌شود و ممکن است در سایر نقاط صورت هم ایجاد شود که نشانه‌های ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند اماس و ضایعات ساقه مغزی است و ضرورت دارد، فرد بررسی شود. در چنین مواردی این حرکات با استرس و بی‌خوابی تشدید می‌شود.

۹۵۰۷۶۵۰۰/ ش