

پاتوق معتادان زهک درهمسایگی ساکنان

فرماندار: پاتوق معتادان تا ماه آینده پاک سازی می شود

گروه جامعه- محیط اطراف پر بود از مخروبه هایی با چند اتاقک کوچک تو در تو که از بیشتر این اتاق ها دود سفیدی به هوا بلند شده بود. زن و مرد و بچه های زیادی هم با وضعیت نامرتب؛ گام های لرزان و تلو تلو خوران به سمت این مخروبه ها می رفتند و البته عده ای هم با حالتی مناسب تر در حال خروج بودند. کمی دورتر از این اتاقک ها کودکان در حال لی لی و بازی و تفریح بودند. تفریح در جوار مکانی که محل تردد افراد معلوم الحال یا دلبستگی های خاص خود بود. وقتی برای تهیه گزارش وارد این منطقه شدیم بسیاری از مردم محل ما را از ورود به داخل اتاقک ها منع کردند. آن ها می گفتند تماشای چنین وضعیتی با اعصاب و روان آدم بازی می کند اما خودشان حالا دیگر عادت کرده اند. نه این که بخواهند و راضی باشند، بلکه مجبور به تحمل شده اند چون چاره دیگری ندارند. به هر حال باید وارد اتاقک ها می شدیم تا آنچه در پشتوی این خرابه ها پنهان شده بود را می دیدیم و منکس می کردیم. پر بدو ورود به اولین مخروبه که معلوم بود چندین اتاقک دارد مردی قد بلند با ظاهری نه چندان مرتب و صدای خشن با گشودن دست هایش مانع ورودمان به داخل شد. گویا یاد رمز عبور می دادیم تا دست هایش بسته شود و اجازه ورود از در پارچه ای تکه تکه شده ای که در ورش بادها تکان می خورد را پیدا می کردیم. گویا ورود به این مخروبه هم برای خودش قواعد و قوانینی دارد! هویت باید معلوم شود تا وارد شوی. هر چند به راحتی و با کوچک ترین وزش باد و کنار رفتن در پارچه ای می شد از هزار توی ماجرا و آن چه اهالی محل از آن فراری بودند آگاه شد. رفع بوی تعفن و جمع آوری زباله در این منطقه، اولویت ساکنان نبود بلکه استسمام بوی نامطبوع انواع مواد مخدر و مشاهده استعمال مخدرهای صنعتی بدون بو برای آنان به معضل شهری مبدل شده است.به هر ترتیب فردی که خود را رئیس خود خوانده منطقه می خواند اجازه ورود داد. اتاقک ها تو در تو بود و در هر اتاق چند زن و مرد و حتی کودک سر به لاک خود فرو برده بودند. خلوتی که آینده پر باد رفته آن ها را رقم می زد. از میان دالان مخروبه عبور کردیم تا به اتاقی بدون سقف، پر از دود و بوی نامطبوع و با حضور چندین مرد، یک زن و یک بچه رسیدیم. هر کس در گوشه ای مشغول مصرف گیاه مخدر بود. تریاک، شیشه و کریستال به راحتی در این مخروبه

آنجا بودند. کلاس های روانشناسی و خودشناسی را طی کردند اما متادون هایی که به آنها داده شده بود تا کمی از دردشان بکاهد به سرعت رفت. وقتی جمع های دوستانه مخرب و حتی پول زیاد و جدایی از همسر و بی خانمان شدن. خانمی که به همراه پسر ۱۰ ساله اش در دام اعتیاد افتاده بود با همان حالت نشسته با سر پایین، دلیل اعتیادش را طلاق از همسر و بی خانمان شدن خود و فرزندش اعلام کرد. او گفت: به خاطر اعتیاد شوهرم از او جدا شدم اما هیچ وقت باور نمی کردم که خودم اسیر این درد شوم. پس از جدایی و آواره شدن در کوچه و خیابان مجبور شدم با دوستان خیابانی همنشین شوم و حاصل این معاشرت های اجباری جز اعتیاد نبود. شیشه، غرور و غیرت جوانی که در گوشه مخروبه خلوت کرده بود را هم شکسته و دیگر ابایی از آبرو و نشر تصویر در حالت خماری و نشنگی نداشت. گفت: تصویر من را منتشر کنید. بگذارید همه بدانند که چه وضعیتی دارم شاید یک نفر دلش به حال ما بسوزد و به سراغ مان بیاید و ما را از این منجلا ب و بتلافی که در آن گیر کرده ایم نجات دهد. رئیس خود خوانده معتادان اما دل پردردی داشت. او هم از این وضعیت دیگر خسته شده بود و می گفت بارها به کمپ ترک اعتیاد مراجعه کرده اما سودی نداشتو است و مسئولان قول داده بودند تا او و دیگر دوستان مثل او را به مرکز استان منتقل کنند تا شاید به زندگی دوباره بازگردند. امیدی که همه آن جمع داشتند و عزم مسئولان در کنار اراده خود را راهگشا می دانستند. او که با صدایی بلند حرف می زد اما آوری معتادان تشکیل و چندین جلسه نیز درباره این

پاتوق معتادان پاکسازی می شود

فرماندار زهک با تایید وجود چنین مکانی در نزدیک شهر از وجود چند مکان مشابه دیگر در روستاهای اطراف خبر داد و از عزم دولت برای پاکسازی این مکان ها سخن به میان آورد. «جمشید رخشانی نسب، به خبرنگار ما گفت: این موضوع توسط مردم نیز اطلاع رسانی شده است و تیم های ویژه شناسایی به محل اعزام شده اند که پس از اعلام نتایج، در این باره کمیته فرعی ستاد مبارزه با مواد مخدر شهرستان با هدف پاک سازی محلات و جمع آوری معتادان تشکیل و چندین جلسه نیز درباره این



گزارش و عکس سیدمحسنی عطاییابی زاده

موضوع برگزار شد. وی افزود: هماهنگی های لازم با شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان انجام شده و مصوبات خوبی نیز به همراه داشته است و مقرر شد که در اردیبهشت ماه جاری حدود ۳۰ مرد و ۱۵ زن درگیر با اعتیاد خانمان سوز به کمپ های ترک اعتیاد زابل و زاهدان منتقل شوند.وی خاطرنشان کرد: نیروی انتظامی شهرستان نیز قول مساعد برای جمع آوری این افراد داده است که در کوتاه ترین زمان برای جمع آوری آن ها اقدام کند اما مشکل اصلی، مرحله دوم و محل اعزام این افراد است که با توجه به سهمیه داده شده به این شهرستان نیازمند افزایش این تعداد هستیم.وی ادامه داد: با توجه به این که در استان دو کمپ ترک اعتیاد نیانک زابل و تله سیاه زاهدان فعال است ودوره ترک اعتیاد نیز مدت زمان مشخصی دارد اگر سهمیه این شهرستان افزایش یابد و به رقمی معادل ۶۰ تا ۷۰ نفر برسد می توان این قول را به شهروندان داد که در اردیبهشت ماه همه پاتوق های معتادان پاکسازی شود و این افراد به طور کامل به کمپ های ترک اعتیاد منتقل شوند.فرماندار تاکید کرد: افراد درگیر با موضوع اعتیاد در شهر و روستاهای اطراف طبق تخمین انجام شده بیش از ۷۰ نفر نخواهند بود که اگر ظرفیت کمپ ها افزایش پیدا می کرد یا سهمیه شهرستان بیشتر می شد این مشکل سریع تر مرتفع شده بود اما در حال حاضر و طبق مصوبات انجام شده با دستگاه های مربوطه و شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر، در اردیبهشت ماه جاری شاهد برچیده شدن کامل این اماکن خواهیم بود.

مشاور تغذیه

نوشیدنی برای سوزاندن چربی ها

معده جلوبگیری می کند، بلکه این نوع نوشیدنی سبب از بین بردن چربی های اضافه در بدن می شود. گشنیز حاوی

ویتامین های A، C، B۶، آهن، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و فیبر است. این سبزی به عنوان داروی معده و بهبود دهنده عمل گوارش و هضم غذا شناخته شده است و مصرف آن سبب دفع چربی، سرب و آلومینیوم نیز می شود. زنجبیل نیز به دلیل داشتن خواص ترموزنیک سبب افزایش دمای بدن می شود و در نتیجه سوخت و ساز بدن را تحریک می کند و به چربی سوزی منجر می شود. همچنین خیار از میوه های کم کالری به شمار می رود و به فرایند سوزاندن چربی کمک می کند.

وشوی لباس های مخصوص خشکشویی از خشک کردن خوب لباس ها به دست می آید. یک حوله دور لباس بپیچید تا آب اضافی آن را بگیرد، می توانید بافتنی هایی که کش نمی آید را آویزان کنید ولی بقیه لباس ها مثل سوئشرت های کشفای باید به صورت خوابیده خشک شود. اگر می خواهید که شستن لباس های مخصوص خشکشویی ا تمرین کنید، یک جالباسی مناسب برای خشک کردن بخريد.برخی از افراد استفاده از آب داغ را پیشنهاد می دهند ولی در این صورت خطر آب رفتن و رنگ رفتگی لباس به وجود می آید. بنابراین در انتخاب دمای آب مورد استفاده خود خیلی مراقب باشید.

استفاده می کنید با آب سرد پر و مقدار کمی مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید. به لباس اجازه دهید خیس بخورد، مخصوصا وقتی که لباس مورد نظر شما از محصولات پشمی است.بهرتر است که نگذارید لباس مالیده یا ساییده شود. وقتی که لباس به اندازه کافی تمیز شد آن را بیرون بیاورید و آب را تخلیه کنید، سپس سینک را دوباره از آب پر کنید و لباس را بشویید. شست وشو را آن قدر ادامه دهید که مطمئن شوید هیچ آب کثیفی باقی نمانده است.

لباس را با هوا خشک کنید

توجه داشته باشید که نتیجه مطلوب در روند شست






غنی از ویتامین های A، B۶، E، A و D و همچنین املاح معدنی نظیر کلسیم، اسیدفولیک، منیزیم و پتاسیم به حساب می آید و البته مصرف خشک آن تأثیرگذارتر است. از دیگر فواید یونجه این است که حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین است. علاوه بر این ریشه گیاه یونجه قابلیت آن را دارد که تا عمق ۱۸ متری زمین پیشروی و ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری را از خاک جذب کند. مصرف یونجه می تواند در پاک سازی روده از مواد سمی موثر باشد. همچنین این گیاه کلسترول بدر ا کاهش می دهد.

کدبانو

خشکشویی در خانه

معمولا در خانه لباس هایی وجود دارد که برای شست و شو باید به خشکشویی برود اما گاهی برخی افراد برای چگونه شسته شدن لباس وسواس دارند و برخی هم نمی خواهند برای این کار پول بپردازند. به همین دلیل می توانند با چند راهکار خودشان در خانه کار خشکشویی را انجام دهند.

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان		صاحب امتیاز	موسسه فرهنگی هنری خراسان
خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱		مدیر مسئول	محمد سعید احدیان
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶		سرمدیر:	علی ولی زاده
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹		دفتر مرکزی:	مشهد، بلوار سازمان آب
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴		مصدوق بستنی:	۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۳		تلفن:	۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵		نمابر شهرستان ها:	۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴
چاپخانه:		پایگاه:	۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۷	اذان صبح ۰۴:۳۶			
۰۵:۵۸	طلوع آفتاب ۵:۵۷			
۱۲:۲۶	اذان ظهر ۱۲:۲۶			
۱۸:۵۳	غروب آفتاب ۱۸:۵۴			
۱۹:۱۱	اذان مغرب ۱۹:۱۱			

سنگ صبور

نحوه طرح مشکلات مالی با فرزندان

در کودکی والدینم عادت داشتند درباره بحران های مالی شان بلند حرف بزنند و نگرانی ها را اعلام کنند. این برای من بسیار دردناک بود. گاهی قبل از خواب ساعت ها برای مشکلات مالی پدرم نگران می شدم به همین دلیل سعی می کنم فرزندم از مشکلات مالی من آگاه نشود اما نمی دانم وقتی خواسته ای از من دارد و من به لحاظ مالی توان تأمین آن را ندارم چگونه این موضوع را به او بگویم.

زهره عطاریان، مشاور و روانشناس: حرف زدن درباره مشکلات مالی با کودکان ضروری است چرا که با مطرح کردن مسائل مالی یا در میان گذاشتن مشکلات، کودکان درک واقعی و درست تری از مسائل مالی پیدا می کنند.

البته اگر دائم درباره پول حرف بزنید و فرزندتان را درگیر مشکلات مالی خودتان کنید او را در معرض اضطراب، تنش و آسیب های مهمی قرار می دهید. اگر به شکل نامناسبی درباره پول، قرض، بدهی، پول کم برای خرید خانه، نگرانی درباره از دست دادن کار و هر موضوع مالی دیگری حرف می زنید، کاری که با فرزندتان می کنید شبیه رفتار والدین خودتان است. این که فرزند همیشه از مشکلات مالی والدینش خبر داشته باشد به ایجاد احساس ترس و عدم امنیت در برابر پول منجر می شود.

برخی والدین بیش از اندازه کودکان را در معرض مشکلات مالی خود قرار می دهند به طوری که همه چیز را می گویند و از هیچ جزئیاتی فروگذار نمی کنند و توقع دارند فرزندشان فهمی برابر با خودشان داشته باشد. برخی نیز از پول به عنوان ابزاری برای کنترل فرزند استفاده می کنند. بیش از اندازه از جمله «پول ندارم» استفاده می کنند و هرگز یک نیاز فراتر از نیازهای روزمره کودک را برآورده نمی کنند. مثلا هرگز برای کودک یک لباس کمی گران نمی خرند یا او را به رستوران نمی برند. والدین باید قبل از مطرح کردن مشکلات و مسائل مالی با کودکان شناخت و درک او را واقعی کنند. خیلی خوب است که بچه ها با مفهوم پول آشنا شوند و متوجه این نکته باشند که والدین شان به منبع تمام نشدنی پول وصل نیستند اما مطرح کردن بی پولی و سرخوردگی های مالی چنین بیشنی به کودک نمی دهد.

برای این که خواسته های کودک را محدود کنید، برنامه ریزی مالی را به او یاد دهید و مفهوم پول و خرج کردن را به فرزندتان بیاموزید. برای این کار لازم نیست او را با بحران های مالی شخصی آشنا کنید. به جای محدودیت و فشار به کودک یاد بدهید تا روش های مدیریت پول را یاد بگیرد. مقدار پول مهم نیست، نحوه خرج کردن آن مهم است. هر کسی با توجه به توان مالی خودش می تواند بوجه ای را در اختیار فرزندش قرار بدهد اما همه باید یاد بگیرند که پول را هدرمند، به موقع و برای کسب منافع بیشتر خرج کنند. زمانی که وسوسه می شوید راجع به مشکلات مالی تان حرف بزنید یا خودتان را در حال توضیح جزئیات نامربوط به فرزندتان می ببینید، مکالمه را قطع کنید. البته این به معنای آن نیست که هرگز کودک را به طور کلی از مسائل مالی دور نگارید اما ضرورت ندارد او را وارد جزئیات کنید. شما همیشه می توانید متناسب با سن کودک و به روش مناسب کودک را در زمینه مالی آموزش بدهید. آموزش مسائل مالی یعنی او را با اهمیت پول در زندگی آشنا کنید نه این که او را از بی پولی، فقر، بی کاری و آینده بترسانید.

پزشک خانواده

عفونت معده در کودک

علائم عفونت معده در کودکان چیست و چگونه تشخیص داده می شود؟

دکتر «فرزانه معتمد»، **متخصص کودکان:** عفونت معده به وسیله هلیکوباکتر اتفاق می افتد که خود عامل زخم های گوارش است و می تواند زمینه ساز سرطان های معده هم باشد بنابراین اگر میکروب شناسایی شود، علاوه بر درمان زخم حتما باید برای درمان بیمار آنتی بیوتیک تجویز شود. باکتری ها هم می توانند عامل بیماری باشند اما ویروس ها شایع ترین علل اسهال های عفونی در کودکان هستند. عفونت های معده معمولا زمانی که هوا کمی خنک است اتفاق می افتد و در مواردی می تواند عامل مرگ و میر باشد چون اسهال های خیلی شدیدی ایجاد می کند. بازه سنی عفونت های ویروسی و روتا ویروسی در حدود ۶ ماهگی تا ۲ سالگی است.

علائم بالینی عفونت معده تب خیلی بالا و اسهالی است که به صورت حاد شروع می شود و می تواند خونی یا بلغمی باشد. وقتی آرامش مدفوع از بچه های بیمار گرفته می شود، مشاهده می شود که گلبول سفید و التهاب در داخل مثانه وجود دارد و گاهی کشت مدفوع آن ها هم مثبت می شود. ما با این کشت زیاد کار نداریم چون ممکن است جواب آن در بسیاری از مواقع مثبت نشود یا به صورت کاذب مثبت شود چون مدفوع پر از انواع میکروب هاست. اما همین علائم بالینی از جمله تب بالا و شروع ناگهانی اسهال به ویژه اسهال خونی و وجود گلبول سفید در مدفوع، می تواند نشان دهنده عفونت باشد و بلافاصله باید درمان آنتی بیوتیکی برای آن ها شروع شود. مادران از اسهال شدید و تب بالای بچه ها می توانند مشکل آنها را تشخیص دهند. بنابراین باید به آنها گوشزد شود به محض این که اسهال حاد در بچه اتفاق افتاد، به مراکز درمانی مراجعه کنند. چون هم خود آن عفونت و میکروب می تواند خطرناک باشد و هم از دست دادن آب و الکترولیت ناشی از اسهال که طی چند ساعت می تواند سبب کمبود آب و بی آبی بدن بچه های بیمار و مرگ و میر آن ها شود.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن ۶۰-۳۳۲۱۷۸۶۵