روزنامه سیستان و بلوچستان
چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۶ ۱۳ شعبان ۱۴۳۸ . شماره ۸۳۱
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
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
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
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
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۱۰	اذان صبح	۰۴:۰۹
۰۵:۳۷	طلوع آفتاب	۵:۳۶
۱۲:۲۳	اذان ظهر	۱۲:۲۲
۱۹:۰۸	غروب آفتاب	۱۹:۰۹
۱۹:۲۶	اذان مغرب	۱۹:۲۷

امروز	زاهدان	فردا
۳۳ ۱۹	۳۳ ۱۹	

مشکلی که هر روز آتش نشانی را کلافه می کند

۱۶۰۰ تماس مزاحم

گروه جامعه- در حالی زمان رسیدن سازمان های فوریتی مانند آتش نشانی برای افرادی که دچار حادثه شده اند نقش حیاتی دارد که مسئولان فرماندهی آتش نشانی زاهدان از مزاحمت تلفنی ۸۰ درصد تماس ها به سامانه ۱۲۵ خبر می دهد. زمانی که فرد مزاحم برای سرگرمی خود و دیگران برای اعلام حادثه ای با ایستگاه های آتش نشانی تماس می گیرد آتش نشانان برای حفاظت از جان و اموال شهروندان به محلی که در حقیقت حادثه ای در آن رخ نداده است اعزام می شوند در این میان ایستگاه های آتش نشانی برای مدتی خالی از نیروهای متخصص می شود که ممکن است در این فاصله حادثه ای ناگوار و خطر آفرین در قسمتی از شهر اتفاق بیفتد که نیروهای آتش نشانی نتوانند به موقع در محل حاضر شوند.آتش نشانی سازمانی که نه تنها برای مهار آتش بلکه امدادرسانی در بسیاری موارد از جمله سقوط افراد در چاه و معدن تا گرفتن حیوانات در خانه و ... به شهروندان کمک می کند و در واقع آتش نشان ها اطفای حریق و امدادرسانی به حادثه دیدگان شهری را برعهده دارند و برخی از درخواست های مردم جزو مسئولیت آنان به شمار نمی رود. افراد مزاحم شاید نمی دانند مشغول نگه داشتن سامانه ۱۲۵ یا هر مرکز فوریتی دیگر در هر لحظه ممکن است نیروهای امدادی را از اطلاع در یک حادثه ثانیه ها عقب بیندازد که این امر به طور قطع خسارت های جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت.

ثبت ۳۰ هزار مزاحمت تلفنی در ماه

مسئول ستاد فرماندهی آتش نشانی زاهدان ۸۰ درصد تماس های ورودی به آتش نشانی را مزاحمت تلفنی اعلام می کند و به خبرنگار ما می گوید: روزانه بیش از هزار و ۶۰۰ تماس غیر واقعی با سازمان آتش نشانی می شود که به طور میانگین فقط ۵/۶ حادثه به عملیات منجر می شود و بقیه، تماس های به اصطلاح سرکاری است.«جمشید رضایی» می افزاید: این آمار در یک ماه به بیش از ۳۰هزار تماس می رسد که از این تعداد حدود ۱۰۵ مورد آن واقعیت دارد البته در زمان بحران به طور میانگین حدود ۶۰ مورد حادثه در روز اتفاق می افتد.وی با اشاره به این که در زاهدان هفت ایستگاه و دو پایگاه آتش نشانی وجود دارد می گوید: با توجه به نبود امکانات در هر محدوده یک خودروی اطفای حریق وجود دارد که اگر خودرو به محلی که مزاحم تماس گرفته است اعزام شود بی شک از رفتن به عملیات واقعی عقب می ماند.وی با اشاره بر این که در پی هر تماس برای امداد رسانی با سامانه ۱۲۵ تیم امدادی به محل اعزام می شود می گوید: نیروهای آتش نشانی احتمال این که تماس واقعیت داشته باشد را می دهند به همین دلیل حتما نیرو به محل اعلام شده اعزام خواهد شد.پرسنل آتش نشانی همواره آماده پاسخ گویی به سوالات مردم در مورد نکات ایمنی از طریق سامانه ۱۲۵ هستند.مسئول ستاد فرماندهی آتش نشانی زاهدان می‌افزاید: نیرو هایی که به محل حادثه اعزام می شوند پس از انجام عملیات نکات ایمنی را برای افراد به منظور کاهش خسارات عنوان می‌کنند.وی با گلایه از برخی مردم تصریح می‌کند: متاسفانه عده ای برای سرگرم کردن فرزندان خود با گرفتن شماره آتش نشانی تلفن را در اختیار آن ها قرار می دهند و بی دلیل خط ارتباطی با آتش نشانی و حادثه دیدگان را اشغال نگه می دارند. هنوز این موضوع در میان برخی مردم و خانواده ها فرهنگ سازی نشده است که نباید موضوع سرگرم کننده آن ها در میهمانی ها سرکار گذاشتن ماموران آتش نشانی یا هر مرکز فوریتی دیگر باشد.وی با اشاره به این که حتی در مواردی بچه ها بعد از تعطیلی مدرسه از طریق تلفن همگانی برای آتش نشانی مزاحمت ایجاد می کنند اذعان می کند: یکی دیگر از مشکلات سامانه ۱۲۵ تماس های مکرر فرزندانی است که تا آمدن والدین شاغل خود هر روز در خانه تنها می مانند و برای سرگرم کردن خود با آتش نشانی تماس می گیرند! وی عنوان می کند: مزاحمت هایی که انجام می‌شود اگر خط همراه اول و ثابت باشد پیگیری آن انجام می‌شود اما در این زمینه با سازمان آتش نشانی همکاری نمی شود.

یک خاطره

رضایی با بیان خاطره ای که در سازمان آتش نشانی اتفاق افتاده است و همیشه یاد آوری می شود تصریح می کند: سال گذشته با تماس فردی از مشهد باخبر شدیم جوانی که بر اثر تصادف دو سال پیش به کما رفته بود حالا به هوش آمده و اعلام کرده زاهدانی است، این شخص با ارائه آدرس خانه آن جوان از سازمان آتش نشانی خواست به خانواده او اطلاع دهیم که فرزندشان زنده است.وی اذعان می کند: پس از این تماس دو تیم امدادی برای پیدا کردن آدرس و خانواده آن جوان اعزام شدند که به دلیل تغییر مکان خانه آن جوان کار پرسنل آتش نشانی تا غروب طول کشید اما خوشبختانه آن خانواده پس از دو سال چشم انتظاری فرزند خود را پیدا کردند.

هیجان جویی با ایجاد مزاحمت

یک روانشناس بالینی درباره افرادی که با مزاحمت برای دیگران به آرامش می رسند به خبرنگار ما می‌گوید: فرد مزاحم از نظر فیزیولوژیکی سالم است اما احساس می کند با مزاحمت برای دیگران به اوج هیجان می رسد.«فرشته مباشری» می افزاید: مزاحمت از هر نوعی که باشد به عقده های درونی فرد ربط دارد و حس خوبی را به مزاحم القا می کند. وی با اشاره به این که ممکن است دلیل مزاحمت چند ریشه داشته باشد خاطرنشان می کند: یکی از این دلایل این است که فرد قبلا خودش مورد مزاحمت قرار گرفته است و سعی دارد با این روش خود را خالی کند.وی ادامه می دهد: برخی از افراد برای پر کردن خلا های عاطفی شماره ای را می‌گیرند که فقط بتوانند با یک نفر که او را نمی‌شناسد حرف بزنند تا پس از درد دل احساس سبکی به آن ها دست بدهد.وی عنوان می کند: به طور قطع ایجاد مزاحمت برای دیگران آسیب های اجتماعی جبران ناپذیری مثل وابستگی به این کار یا وابستگی به فرد مقابل به دنبال خواهد داشت ضمن این که برای نهادهایی مانند اورژانس و آتش نشانی مشکلات و ضررهای فراوانی ایجاد می کند.

پزشک خانواده

حساسیت‌فصلی

برای درمان حساسیت فصلی چه پیشنهادی در طب سنتی وجود دارد؟

دکتر ناصر رضایی پورمتخصص طب سنتی: افرادی که با شروع بهار و گرده افشانی برخی درختان و گیاهان دچار حساسیت های فصلی می شوند می توانند با اصلاح رژیم غذایی و مصرف نوشیدنی هایی مانند ماءالشعیر طبی و برخی عرقیات بهاره، از بروز یا تشدید علایم حساسیت های بهاری جلوگیری کنند. افراد برای پیشگیری از ابتلا به حساسیت های بهاری می‌توانند به مدت سه روز از ماءالشعیر طبی که به صورت سنتی و بدون استفاده از مواد شیمیایی و نگهدارنده تهیه می شود و پس از آن تا چند روز از سبزی های پخته شده و بدون ادویه به جای وعده غذایی استفاده کنند. همچنین نوشیدن عرقیات گیاهی به ویژه عرق گیاهان بهاره مانند شاهتره، کاسنی و خرفه برای پیشگیری از ابتلا به حساسیت‌های فصلی توصیه شده است. یکی دیگر از راه های پیشگیری از حساسیت فصلی و بروز جوش‌ها و دمل‌های پوستی، رعایت رژیم های پاکسازی است که باعث خروج مواد زائد و سموم از بدن می شود. مصرف کاهو سکنجبین، سمنو و آش های ساده کم گوشت با چاشنی ترش، خوردن سوپ جو و پلوگشنیز با جوجه برای تقویت سیستم ایمنی، استفاده از نوشیدنی‌های خنک مانند شربت ریواس، شربت عناب، شربت نارنج، لیمو و به، پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی، کاهش مصرف خوراکی های تلخ، تند و شور که مزاج گرم دارد مانند آجیل شور، گردو و دیگر مغزها و پرهیز از مصرف نوشیدنی های گرمی بخش یا بسیار تری بخش مانند شربت‌های بسیار شیرین و ...، از جمله اقدامات تغذیه ای است که با پاکسازی بدن، علایم آلرژی های این فصل را کاهش می دهد .

طرز تهیه ماءالشعیر طبی

۵۰ گرم جوی پوست‌کنده را با چهار لیوان (یک لیتر) آب، بجوشانید تا جوها کامل شکفته شود. تا قبل از سرد شدن، آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید. این ماءالشعیر تا دو روز در یخچال قابل نگهداری است.کسانی که معده سرد یا تر دارند، یا با نوشیدن ماءالشعیر دچار ضعف شدید یا سردرد می‌شوند، بهتر است در هر لیوان آن، یک قاشق مرباخوری عسل حل کنند و سپس آن را بنوشند. توصیه می شود در زمان مصرف، ماءالشعیر را خوب تکان دهید و سپس میل کنید. ماءالشعیر در برخی افراد مستعد، مشکلات گوارشی ایجاد می کند از این رو اگر با افزودن عسل هم دچار مشکلات گوارشی همچون نفخ شدید، می‌توانید در چند دقیقه آخر آماده‌شدن ماءالشعیر، کمی چوب دارچین به آن اضافه کنید.

مشاور حقوقی

مسئولیت امضای چک

آیا همه افرادی که پشت چک را امضا می کنند در قبال نقد شدن آن مسئولند؟

علی مرادی، وکیل پایه یک دادگستری: هر چه امضاهای پشت چک که توسط افراد مختلف انجام شده بیشتر باشد آن چک از ارزش و اعتبار بیشتری برخوردار است زیرا اشخاص بیشتری در قبال وجه این چک باید پاسخگو باشند و مسئولیت تضامنی دارند. مطابق ماده ۳۱۰ قانون تجارت چک نوشته‌ای است که به موجب آن صادرکننده وجوهی را که در نزد محال علیه دارد کلاً یا بعضاً مسترد یا به دیگری واگذار می کند. اما در هر صورت برای صدور آن باید شرایطی که از نظر قانونی لازم است، رعایت شود در غیر این صورت با ضمانت اجرای قانونی مواجه می شویم. در چک باید محل و تاریخ صدور ناظر به ذکر روز، ماه و سال است که مطابق قانون صدور چک می تواند وعده دار باشد، قید شده و به امضای صادرکننده (اثر انگشت در حکم امضا) برسد و مبلغ قابل پرداخت نیز باید مشخص باشد. اما وقتی قراردادی منعقد می‌شود، همیشه این تردید وجود دارد که شاید متعهد به قول خود وفا نکند یا در انجام تعهد تاخیر داشته باشد برای پیگیری چکی که پرداخت نشده است چندین راه از جمله طرح شکایت کیفری علیه صادرکننده چک و اقامه دعوا در دادگاه حقوقی در قانون پیش بینی شده است اما یکی از راه‌های ساده مسئولیت امضاکنندگان چک در این زمینه است. هر چه امضاهای پشت چک که توسط افراد مختلف انجام شده بیشتر باشد آن چک از ارزش و اعتبار بیشتری برخوردار است زیرا اشخاص بیشتری در قبال وجه این چک باید پاسخگو باشند و مسئولیت تضامنی دارند. به عبارت دیگر دارنده چک برای وصول مبلغ چک به هر کدام از امضاکنندگان می تواند مراجعه کند.

حضانت

مصادیق تغییر حضانت چیست؟

طبق قوانین ایران حضانت فرزند تا رسیدن طفل به سن بلوغ (در دختران ۹ سالگی و در پسران ۱۵ سالگی) به عهده والدین است و شخصی که حضانت به او محول شده است، حق خودداری از حضانت یا اسقاط حق را ندارد. چنانچه در اثر مواظبت نکردن یا انحطاط اخلاقی پدر و مادری که طفل تحت حضانت او است صحت جسمی یا تربیت اخلاقی طفل در معرض خطر قرار گیرد، دادگاه می تواند با تقاضای بستگان، قیم و یا رئیس حوزه قضایی ترتیب مقتضی دیگری را برای حضانت کودک اتخاذ کند. مواردی که می تواند از مصادیق تغییر حضانت باشد عبارت است از اعتیاد زیان آور به الکل – مواد مخدر – قمار، اشتهار به فساد اخلاق و فحشا، ابتلا به بیماری روانی به تشخیص پزشکی قانونی، سوء استفاده از طفل یا اجبار او به ورود به مشاغل ضد اخلاقی مانند فساد ، فحشاء – تکدی‌گری، قاچاق، تکرار ضرب و جرح خارج از حد متعارف.در صورت وجود موارد فوق پدر یا مادری که حضانت طفل را برعهده دارد اگر مشمول موارد یاد شده باشد با حکم دادگاه صلاحیتش سلب و فرزند از او گرفته می شود.

گیاهان دارویی

ریحان

حسین معارفی، کارشناس گیاهان دارویی: طبیعت این گیاه کمی گرم و خشک است و برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می شود. اما خواص درمانی بسیاری برای آن ذکر شده است. دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج درد مقوی و مدر همچنین معالج سردردهای میگرن و عصبی است. خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می کند. نوشیدن یك فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین می برد. برگ ریحان درمان کننده ناراحتی های حاصل از نیش حشرات است کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می کند. جویدن برگ ریحان برای زخم های دهان مفید است.

جوشانده ریحان تب بر است. اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است. تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است. همچنین برگ ریحان اثر زیاد کننده شیر دارد و مادران شیرده حتما باید از این گیاه استفاده کنند. دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه به کار می رود. برگ ریحان را همراه غذا بخورید در هضم غذا موثر است.اسانس ریحان را می‌توانید از فروشگاه های گیاهان دارویی خریداری کنید اما دقت کنید که این اسانس بسیار قوی است و نباید بیش از ۲ تا ۳ قطره آن را مصرف کنید و همیشه هم باید آن را قبل از مصرف با آب رقیق کنید.

مشاور تغذیه

نقش میوه حاوی ویتامین C در چربی سوزی

به طور کلی مصرف چه نوع میوه هایی به کاهش وزن کمک می کند. آیا میوه های شیرین مانند انبه و موز چاق کننده و بر عکس میوه های ترش لاغر کنند اند؟

کوروش صمدپور، متخصص تغذیه و رژیم درمانی: برخلاف باوررایج در بین مردم، مصرف مواد غذایی ترش مانند لواشک در چربی‌سوزی و لاغری افراد تاثیری ندارد. میوه یکی از گروه های غذایی است که باید در برنامه غذایی روزانه افراد گنجانده شود. میوه سرشار از ویتامین و فیبراست و اشخاص باید برحسب جنسیت و سن خود، روزانه بین سه تا پنج واحد از انواع میوه‌ها استفاده کنند.میوه های دارای ویتامین C مانند گریپ فروت، پرتقال و انواع لیموها نقش زیادی در چربی سوزی دارد. همچنین بررسی انجام شده روی گروهی از ورزشکاران که از آب هندوانه استفاده می کردند، نشان داد این میوه در لاغری موثر است و می توان آن را یک مکمل لاغری محسوب کرد.

میوه به جای شام ممنوع

مصرف میوه در وعده شام به کاهش وزن افراد کمکی نمی‌کند و مبتلایان به چاقی نیز باید شام مختصر و سبک که حاوی پروتئین باشد، میل کنند. همچنین میوه های خشک شده فاقد آب است و کالری بالایی در حجم کمی دارد، از این رو استفاده از آن ها به مبتلایان به اضافه وزن توصیه نمی‌شود.مواد غذایی ترش مانند لواشک تاثیری در چربی‌سوزی ندارد.

سنگ صبور

بلند پرواز هستم

جوانی ۲۸ ساله ام. مشکلم این است که خیال‌پرداز و بلندپرواز هستم، صبح ها که بیدار می شوم فکر می‌کنم باید اتفاقات خوب بیفتد و خیال پردازی می‌کنم اما در واقعیت چنین اتفاقی نمی افتد.

رضا یعقوبی روان‌شناس بالینی: برای این که اتفاق خوبی بیفتد باید عوامل مختلفی دست به دست هم بدهد. هر پیشرفت و اتفاق بزرگی با یک ایده شروع می‌شود که به ذهن فرد خطور می‌کند. این ایده می تواند در نتیجه یک خیال‌پردازی اتفاق بیفتد یعنی همان کاری که شما انجام داده اید. پس گام اول را با موفقیت برداشته‌اید. اما آنچه در ادامه اتفاق می‌افتد، مهم تر است.

توصیه‌هایی برای بعد از بیدار شدن از خواب

صبح که از خواب بیدار می شوید می تواند آغاز یک اتفاق خوب باشد به شرطی که گام های بعدی را هم در نظر بگیرید. باید واقع بینانه به زندگی نگاه کنید؛ زیرا گاهی آن چه که در ذهن داریم می‌تواند با واقعیت خیلی فاصله داشته باشد. در ادامه به برخی از راه حل هایی که می‌تواند به شما کمک کند اشاره شده است.

هدفتان را مشخص و برنامه‌ریزی کنید

آیا هدف خاصی در زندگی تان دارید یا هنوز تردید دارید؟ اگر به هدف خاصی فکر می‌کنید با جرات برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید. همه اطلاعاتی را که به آن نیاز دارید، جمع آوری کنید تا زمان‌تان هدر نرود و در صورت نیاز با افراد صاحب‌نظر مشورت کنید و اگر هنوز هدفی در زندگی ندارید با فراگیری مهارت خودآگاهی برای تعیین هدف اقدام کنید. برای تعیین هدف باید نسبت به توانمندی ها، نقاط ضعف و ویژگی های خود اطلاعات بیشتری کسب کنید. به همین دلیل مهارت خودآگاهی در این رابطه به شما کمک می کند.

متمرکز شوید

بیشتر انرژی خود را صرف رسیدن به هدفی کنید که در اولویت قرار دارد. انرژی تان را بیهوده صرف چندین هدف یا اهداف بی‌فایده نکنید. مانند ذره‌بینی عمل کنید که گرمای آفتاب را به نقطه‌ای متمرکز کرده و گرمای آن را چندین برابر می‌کند. ممکن است در طول روز به موضوعات مختلفی به طور همزمان فکر کنید اما پرداختن به هرکدام نیاز به انرژی زیادی داشته باشد. فراموش نکنید یکی از محدودیت های انسان، داشتن انرژی محدود است. به همین دلیل باید به درستی از آن استفاده کرد.

راه‌های رسیدن به هدف را شناسایی کنید

طبق برنامه‌ای که برای خود طراحی کرده‌اید مسیرهای رسیدن به هدف را ترسیم کنید و آن را روی کاغذ بیاورید تا بتوانید در مواقع لزوم به آن مراجعه کنید. هرچند تصور می‌کنیم که نیازی به یادداشت کردن مسیرها و راه حل ها نداریم ولی چون ذهن ما فراموشکار است، بهتر است یادداشت شود. این کار سبب می‌شود تا بتوانید راهکارهای موجود را هر وقت که بخواهید اصلاح کنید.

از شکست پل بسازید

طبیعی است که هنگام حرکت به سمت هدف، ممکن است بارها زمین بخورید یا شکست را تجربه کنید ولی موفقیت به معنای برخاستن دوباره است. پس از زمین خوردن نهراسید و از شکست هایتان به عنوان تجربه یاد کنید تا پلی برای پیشرفت شما باشد.

سبک زندگی خود را تغییر دهید

اگر تاکنون شیوه های تکراری و خسته‌کننده در زندگی خود داشته اید، به آن پایان دهید و شیوه های جدید را امتحان کنید. برنامه های انگیزشی مانند ورزش، تفریح و وقت گذراندن با دوستان با انگیزه برای خود در نظر بگیرید تا کمتر در فکر و خیال غرق شوید و بیشتر عمل کنید. گاهی احساسات خود را بنویسید تا به هیجاناتی که در پس آن قرار دارد پی ببرید.