



امروز	امروز	فردا	فردا
۰۴:۱۱	۰۴:۱۲	۰۴:۱۱	۰۴:۱۲
۰۵:۴۰	۰۵:۴۱	۰۵:۴۰	۰۵:۴۱
۱۲:۳۳	۱۲:۳۳	۱۲:۳۳	۱۲:۳۳
۱۹:۲۵	۱۹:۲۴	۱۹:۲۵	۱۹:۲۴
۱۹:۴۳	۱۹:۴۳	۱۹:۴۳	۱۹:۴۳



**گروه جامعه-** در حالی بیش از ۸ سال از تکرار قطع ۵ ماهه آب در روستاهای هیرمند می گذرد که فرماندار این شهرستان از بهره برداری خط دوم انتقال آب هیرمند تا پایان امسال خبر می دهد. به گزارش «سیستان و بلوچستان» گرمای بالای ۴۰ درجه، بادهای ۱۲۰ روزه، ریزگردها و آلودگی هوا شرایط زندگی بسیاری از مردم شمال استان در این روزهاست که قطع ۵ ماهه آب و تکرار هر سال این مشکل زندگی را سخت و طاقت فرسا کرده است. مردمی که فاصله زیادی با منبع تأمین آب یعنی چاه نیمه ها ندارند باید ۵ ماه از سال را با قطع کامل آب سپری کنند! راه حل این مشکل بهره برداری از خط دوم انتقال آب به هیرمند است که به گفته فرماندار تا پایان امسال به بهره برداری می رسد.

##### شیب نامناسب لوله گذاری

نایب رئیس شورای اسلامی تپه کیخا در این باره به خبرنگار ما می گوید: هر سال از اردیبهشت ماه آب مردم این روستا قطع می شود و این مشکل تا شهریور ادامه دارد. «محمدیان» ادامه می دهد: تپه کیخا نزدیک ترین روستای هیرمند به مرز است و بعد از آن روستا یا آبادی دیگری وجود ندارد. مسئولان اداره آب دلیل مشکل بی آبی این روستا را شیب نامناسب لوله آب عنوان می کنند و مقرر شد برای ۱۰۰ متر از این لوله اصلاح شیب انجام شود اما با وجود پیگیری های مکرر هنوز مسئولان برای این کار اقدام نکرده اند. وی عنوان می کند: تکرار مشکل قطع آب آن هم در گرم ترین ماه های سال سبب مهاجرت بسیاری از اهالی شده است چرا که دیگر مردم توان تحمل این شرایط را ندارند. از طرفی، وقتی آب برای مصارف ضروری مردم وجود ندارد کشاورزی را هم باید کنار گذاشت. بیکاری نیز از پیامدهای بی آبی و خشکسالی در این منطقه است. از طرفی طبق قرار معین تاکنرهای می بایست یک روز در میان آبرسانی کنند اما چند روز است که خبری از آب نیست.

##### بی آبی ۴ هزار روستایی

عضو شورای اسلامی شهرستان هیرمند نیز در این باره به خبرنگار ما می گوید: حدود ۴۰ هزار نفر در روستاهای هیرمند زندگی می کنند که هر سال با شروع گرما از اردیبهشت تا شهریور را بی آبی گذران می کنند. «عباسعلی نخعی» وابستگی خط لوله تامین آب هیرمند به زهک و زابل را از دلایل اصلی قطع آب می داند و عنوان می کند: در صورتی که خط دوم انتقال آب هیرمند به سرانجام برسد مشکل آب این روستاها رفع می شود. وی ادامه می دهد: لوله گذاری این خط

لوله از زهک تا بخش مرکزی هیرمند انجام شده است اما مشکلاتی از قبیل اجازه ندادن صاحبان زمین های کشاورزی برای لوله گذاری بر سر راه این پروژه قرار دارد. وی عنوان می کند: دهستان اکبر آباد در شمال هیرمند با ۲۰ روستا و جمعیتی بیش از ۳ هزار نفر در مدت ۵ ماه قطعی آب فقط با یک تانکر آبرسانی می شود که این موضوع موجب می شود این تانکر به موقع کار آبرسانی را انجام ندهد. وی می افزاید: روستاهای شندک، تپه کیخا، صدف، اسک، مبین دهمرده، خاکسفیدی، ملا نورمحمد، صفرزایی، داشک، شندک غلامرسول از جمله دیگر روستاهای بی آب این منطقه است.

##### قطع آب و صدور قبض!

نخعی با بیان این که همه روستاهای هیرمند دارای شبکه آب لوله کشی است، تصریح می کند: با وجود این که از اردیبهشت ماه امسال آبی در لوله های روستا جاری نشده است برای خانه های این روستاها قبض بابالغ بالا صادر شده است در حالی که باز کردن شیر آب و جریان هوا در آن موجب کار کردن کنتور و احتساب هزینه می شود. وی خاطر نشان می کند: ماه رمضان امسال نیز مانند چند سال گذشته با مشکل بی آبی به سختی سپری شده به طوری که مردم برای افطار خود به سختی مقداری آب را ذخیره می کردند. در برخی روزها حتی به اندازه طهارت و استحمام نیز آب وجود نداشت. وی تصریح می کند: قطر کم لوله ها از دلایل اصلی قطع آب است چرا که همان لوله ها باقی مانده است.

##### قطر کم لوله ها

معاون تامین آب و آبرسانی شرکت آب و فاضلاب روستایی سیستان به خبرنگار ما می گوید: افت فشار و قطع آب در برخی روستاهای سیستان به ویژه شهرستان های هیرمند، نیمروز و هامون به دلیل مشکلات شبکه و قطر کم لوله های آبرسانی در این مناطق است. با توجه به بادهای ۱۲۰ روزه منطقه سیستان و گرمای شدید، بی سابقه امسال و مصرف بالای آب توسط مردم از یک طرف و مشکلات ایجاد شده در شبکه آب از جمله آسیب رسیدن قسمت هایی از شبکه آبرسانی به روستا ها توسط پیمانکاران طرف قرارداد با جهاد کشاورزی، از طرف دیگر در برخی نقاط با افت فشار شدید در شبکه مواجه شدیم و این موضوع سبب می شود تا روستاهایی که در انتهای شبکه قرار گرفته

## تشنگی ۹ ساله روستاهای هیرمند

فرماندار : از سال آینده مشکل قطع آب حل می شود



است به ویژه در حوزه شهرستان های هیرمند، نیمروز و هامون با مشکل بی آبی مواجه شود. «غلامحسین لکزانپان پور» با بیان این که قطع آب در فصل گرما ایجاد می شود، افزود: در حال حاضر چند روستا از توابع هیرمند از جمله تپه کیخا به دلیل مشکلاتی که اکنون بیش از ۴۰۰ متر شبکه آبرسانی رو کار در این مناطق استفاده می شود.

##### مشکل قطع آب رفع می شود

فرماندار هیرمند هم به خبرنگار ما می گوید: مشکل قطع آب روستاهای هیرمند در فصل گرما با بهره برداری از خط دوم انتقال آب از چاه نیمه های زهک به هیرمند رفع می شود. «محمد علی پیری» ادامه می دهد: عملیات اجرایی این پروژه با طول ۴۰ کیلومتر از اواسط سال ۹۴ آغاز شد که در سال ۹۵ به دلیل مشکل بودجه روند اجرایی آن با کندی مواجه شد اما ۲۵ کیلومتر از آن لوله گذاری شده است که لوله گذاری به تنهایی کافی نیست بلکه باید روگنرها، زیرگذرها و حوضچه های این خط انتقال نیز تکمیل شود. در این صورت با همین ۲۵ کیلومتر لوله امکان پمپاژ آب به روستاهای بی آب وجود دارد.

وی خاطر نشان می کند: بقیه مسیر لوله گذاری با مشکلاتی مانند مخالفت مالکان زمین های کشاورزی برای عبور لوله مواجه است که با رازبانی و جلب اعتماد مردم و پرداخت خسارت و هزینه های وارده به مالکان این مشکل نیزطرف می شود. به گفته وی، روند اجرایی این پروژه تا پایان امسال به اتمام می رسد و با بهره برداری از این خط انتقال آب هیرمند از شبکه آب زهک و زابل جدا می شود بنابراین سال آینده مشکل قطع آب در این روستاها نخواهد بود.

ویتامین ب ۱۲ داشته باشیم. وجود این ویتامین برای عملکرد طبیعی خون و مغز ضروری است. همچنین وجود کلسیم کافی به حفظ سلامت استخوان ها در سنین بالا کمک می کند. به علاوه، وجود آن برای فعالیت دیگر بخش های بدن مثل انقباض عضلات، عملکرد اعصاب و قلب و دیگر واکنش های بیوشیمیایی ضروری است و اگر بدن کافی در رژیم غذایی ما وجود نداشته باشد، کلسیم مجبور می شود که کلسیم را از روی استخوان ها بر دارد و این کمبود را جبران کند.

##### ویتامین دی

این ویتامین از ما در برابر بسیاری از تغییرهای ناشی از بالا رفتن سن محافظت می کند. کمبود ویتامین دی با بروز دیابت، بیماری های قلبی، ام اس و سرطان های سینه و روده بزرگ و مقعد، در

سرد کردن موضع سبب کاهش این درد می شود و بیماری می تواند نرمش ها را بهتر انجام دهد. برای سرد کردن موضع می توان از یک کیسه یخ استفاده کرد. از طرف دیگر گرم کردن موضع نیز یکی از راه های موثر برای مقابله با دردهای مزمن است. دردهای عضلانی که به علت اسپاسم و گرفتگی ایجاد می شود، با گرما کاهش می یابد. کمر دردها در بیشتر موارد بر اثر اسپاسم عضلات کمر ایجاد می شود و به خوبی به گرم کردن کمر پاسخ می دهد. دردهای مفاصل که بر اثر ساییدگی و آرتروز ایجاد می شود هم با گرم کردن کم می شود. گرما موجب رفع اسپاسم عضلات و شل شدن آن ها می شود. همچنین قدرت انعطاف پذیری تاندون ها و لیگامان های اطراف مفاصل را بیشتر می کند. گرما با افزایش خون رسانی به اندام موجب اکسیژن رسانی بیشتر می شود و روند بهبودی را تسریع می کند.

آسیب دیده می شود و در نتیجه عوامل مهم ایجاد درد را کنترل می کند. بالا نگه داشتن اندام صدمه دیده هم می تواند میزان جریان خون بافت ها را کاهش دهد و به کاهش درد کمک کند. پس در هنگام صدمه دیدگی اندام می توان با بالا نگه داشتن و سرد کردن آن بین ۲۲- ۴۸ ساعت اول از تورم آن در ساعات بعدی کاست و درد ناشی از ضربه را کم کرد. می توان به سرعت، محل آسیب دیده را به مدت ۲۰ دقیقه سرد کرد. در واقع، سرما موجب می شود خونریزی در بافت آسیب دیده کم شود، تورم در بافت ایجاد نشود یا کاهش یابد، اسپاسم و درد عضلانی کم و سفتی و خشکی در بافت آسیب دیده کم شود.

در مرحله بازپروری هم سرما موثر است. در این مرحله سرما موجب کاهش التهاب و درد و به دنبال آن بهبود حرکت اندام می شود. در صورتی که در هنگام انجام نرمش های کششی درد ایجاد شود،

ارتباط است. منیزیم نیز به تنظیم فشار خون کمک می کند که برای زنان بالای ۴۰ سال از اهمیت زیادی برخوردار است. کمبود منیزیم با بروز بیماری های قلبی، دیابت و التهاب در ارتباط است. پتاسیم نیز در هر سنی، در تنظیم فشار خون نقش کلیدی دارد. تحقیقات نشان می دهد که دریافت پتاسیم درخام های تازه، خطر سکته را کاهش می دهد. از طرفی اسیدهای چرب امگا ۳ فواید بسیار زیادی دارد و با بعضی از تغییرات منفی که با بالا رفتن سن در بدن ایجاد می شود، مقابله می کند. پروبیوتیک، ویتامین با ماده معدنی نیست، اما مصرف آن برای خانم های بالای ۴۰ سال ضروری است. پروبیوتیک ها، در حفظ سلامت دستگاه گوارش و کنترل وزن، نقش مهمی دارد و حتی خطر بروز بیماری های قلبی، دیابت و سکته را کاهش می دهد.

### سنگ میور

### توقعات همسرم زیاد است

۱۴ سال دارم و شوهرم ۲۳ ساله است. از ۱۰ سالگی نامزد کرده ایم و حدود ۴ ماه است که عقد کرده ایم. خودم پوششمر را رعایت می کنم اما شوهرم توقع زیادی در این باره دارد و نمی دانم که باید چه کار کنم. شوهرم از ۷ سالگی عاشق من بوده ولی من اصلا او را نمی شناختم و راضی به ازدواج هم نبودم ولی الان به هم خیلی وابسته شده ایم. چگونه رفتار کنم که مدام تذکر ندهد؟ لطفا راهنمایی کنید.

**فرشته مباحثری، مشاور و روانشناس:** ابتدا لازم است به این موضوع اشاره کنیم که برخی خانواده ها بر اساس باورهای دینی و بومی خود به ازدواج فرزندانشان در سنین پایین معتقد هستند. در این میان باید به این موضوع توجه داشت که پایین بودن سن در ازدواج به شکل گیری زودهنگام هویت مردانه و هویت زنانه به ویژه در اوایل سال های زندگی مشترک منجر می شود. از طرفی باید خاطر نشان کرد که ازدواج در این سنین، می تواند معایب و مشکلاتی از جمله نداشتن درک و تفاهم متقابل، نداشتن مهارت های لازم برای شروع زندگی مشترک، داشتن توقع زیاد که شما با آن روبهرو هستید، به همراه داشته باشد اما مهم ترین نکته در ازدواج داشتن آمادگی نسبی برای زندگی مشترک و همسرگزینی در هر سنی است. در ادامه راهکارهایی برای شناخت و درک متقابل و رفع این حساسیت ها با همسران به شما پیشنهاد می کنیم.

##### از شرایط حساسیت را پیشگیری کنید

سعی کنید از شرایطی که برای همسران حساسیت ایجاد می کند، پیشگیری کنید. با توجه به سن پایین شما و همسران این حساسیت ها کاملا طبیعی است و می تواند ناشی از علاقه زیاد همسران به شما باشد اما بهتر است مواقعی که همسران به شما تذکر می دهد، ابراز ناراحتی و ناراضی را نکنید. در مقابل به همسران بگویید خوشحالم که آن قدر خواست به من هست و به من توجه داری.

##### ایمان و عقاید همسران را تجدید کنید

به او بگویید از این که همسر یک مرد مذهبی و با ایمان شده اید، بسیار خوشحالید و همچنین خوشحال هستید که واقعا شوهر پاک و مومنی دارید که شما را به حجاب دعوت می کند. مطمئن باشید باور و ایمان قلبی شما به او موجب درک متقابل شما و همسران می شود و فراموش نکنید که با بازگو کردن خصلت های همسران می، می توانید از سوءتفاهم ها و حساسیت ها بکاهید و روند اعتمادسازی را بیشتر کنید.

##### شناخت بیشتر از همسر خود پیدا کنید

با شناخت بیشتر از توانایی ها، روحیات، نقاط مثبت و منفی همسر خود، بزرگ ترین گام را به سوی روابطی بهتر و صمیمانه تر با او بردارید، شنونده خوبی برای نظرات وی باشید و با گوش جان صحبت هایش را بشنوید و سعی کنید همین حس وابستگی و علاقه مندی خود را نسبت به او ابراز و خیلی محترمانه در فضایی صمیمی، خواسته ها و نظرهای خود را مطرح کنید و به او بگویید که احساس خوبی از این برخوردها به شما دست نمی دهد؛ اما فراموش نکنید کاری انجام ندهید که مسیر زندگی مشترک به تلخی بینجامد.

چنان چه همسران در به کرسی نشاندن حرف خود اصرار دارد، اجازه دهید برنده شود؛ چون احساس بازنده بودن و شکست برای یک مرد تلخ است و همین امر سبب می شود مرد بر زن غلبه کند و در قالب یک سری حساسیت ها اعتراض خود را نشان دهد. بنابراین برای جلوگیری از سخت گیری های غیرمعتقول او بگذارید قدرت در دستش باشد اما در کنار این موضوع، خیلی محترمانه و در فضایی صمیمی مسیری را که به نظر شما نزدیک تر است برایش تشریح کنید.

### مشاوره حقوقی

### پرداخت شارژ ساختمان

با ساکنانی که شارژ ساختمان را نمی پردازند باید چگونه رفتار کرد؟

**«حوریه معلم بداندی»، کارشناس ارشد حقوق خصوصی:** با توجه به ماده ۱۰ مکرر قانون تملک آپارتمان ها و تبصره یک الحاقی به این ماده، در صورت امتناع مالک یا استفاده کننده از پرداخت سهم خود از هزینه های مشترک، از طریق مدیر یا هیئت مدیران به وسیله اظهارنامه یا ذکر مبلغ بدهی و صورت ریز آن، هزینه ها مطالبه می شود و هرگاه مالک یا استفاده کننده ظرف ۱۰ روز از تاریخ ابلاغ اظهارنامه سهم بدهی خود را نپرداخت، مدیر یا هیئت مدیران می توانند به تشخیص خود و با توجه به امکانات از ارائه خدمات مشترک از قبیل شوفاژ، تهویه مطبوع، آب گرم، برق، گاز و ... خودداری کنند و در صورتی که مالک یا استفاده کننده همچنان اقدام به تسویه حساب نکند، اداره ثبت محل وقوع آپارتمان به تقاضای مدیر یا هیئت مدیران برای وصول وجه مزبور طبق اظهارنامه ابلاغ شده، اجرائیه صادر خواهد کرد.

از طرف دیگر چنان چه ارائه ندادن خدمات مشترک موثر نباشد، مستند به تبصره یک ماده ۱۰ مکرر قانون مزبور، مدیر یا مدیران مجموعه می توانند دادخواست خود را با عنوان مطالبه شارژ معوقه به مراجع قضایی (شورای حل اختلاف) ارائه کنند.

### ارث بردن از خواهر یا برادر

آیا ارث زن و شوهر به خواهران و برادران آن ها می رسد؟

**فاطمه غفاری مقدم، کارشناس ارشد حقوق خصوصی:** اگر شخصی که فوت کرده است وارث طبقه اول یعنی پدر، مادر، همسر و اولاد نداشته باشد طبقه دوم که شامل خواهر و برادر می شود ارث می برند این موضوع هم در قانون مدنی و هم در قرآن کریم سوره نساء به صراحت بیان شده است.

## از تخفیف ویژه برخوردار شوید

## درج آگهی نیازمندی با

## طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱    تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵