

**گروه جامعه-** پنج سال از وعده تهیه سند توسعه چشم انداز «سیستان ۱۴۰۴» می گذرد اما هنوز این سند از سوی استانداری و فرمانداری ویژه زابل ارائه نشده تا بر اساس وعده ها سیستان در افاق ۱۴۰۴ به منطقه ای بر خوردار تبدیل شود. بر اساس وعده ها قرار بود پس از تهیه سند و تا سال ۱۴۰۴، زابل شهرستانی توسعه یافته با جایگاه در خور و شایسته در سطح کشور با اولویت های بازگانی و ترانزیت کالا، کشاورزی، انرژی (انرژی پاک)، آموزش، گردشگری و صنعت شود. وعده تهیه سند چشم انداز توسعه «سیستان ۱۴۰۴» برای نخستین بار در سال ۱۳۹۱ از زبان هوشنگ ناظری فرماندار زابل مطرح و اعلام شد که به زودی ساینی برای دریافت پیشنهادات نخبگان و مردم راه اندازی می شود تا از نظرات مختلف برای تهیه سند استفاده شود. این سایت ایجاد شد اما خیلی زود بدون فعالیت باقی ماند. از اکتون سه سال از آخرین مطلبی که در سایت بارگذاری شده می گذرد و مهم ترین قسمت سایت که ارائه پیشنهادات نخبگان است، غیر فعال بوده و هیچ کس نمی تواند نظرش را در باره توسعه سیستان به دبیر خانه فرستد. بخش مهم دیگر سایت نیز که وظیفه نمایش پیشنهادات ارائه شده را دارد غیر فعال است، یعنی با در این سال ها هیچ پیشنهادی از سوی نخبگان و مردم ارائه نشده یا از همان ابتدا بخش ارائه پیشنهادات سایت غیر فعال بوده است. از همه مهم تر این که در قسمت آرشيو مطالب، تنها دو مطلب وجود دارد که نشان می دهد سایت از همان ابتدا بدون فعالیت بوده است، این سایت غیر فعال در آخرین رتبه بندی «الکسا» در جایگاه ۱۹ میلیون و ۲۵۰ هزارم قرار دارد، جایگاهی که به گفته مهندسان رایانه تنها مربوط به

سایت های تعطیل است. هوشنگ ناظری فرماندار زابل در این باره به خبرنگار ما می گوید: سایت سیستان ۱۴۰۴ هک شده و فرمانداری سایت جایگزینی برای آن ایجاد کرده است. وی اعلام آدرس جدید سایت را به بعد موکول می کند و در پاسخ به این که قرار بود دبیر خانه این سایت به دانشگاه ز ایل انتقال یابد و از ظرفیت دانشگاه در تهیه این سند استفاده شود، می گوید: پیش بینی شده بود دبیر خانه در دانشگاه ز ایل باشد، اما چون دانشگاه بر خلاف ماهیت دانش بینایی و دانشگاهی شان حضور نداشتند، دبیر خانه در فرمانداری باقی ماند.

##### سند توسعه تهیه شده است

این مسئول در ادامه بر خلاف برخی از مسئولان سیستان که تا حالا سند چشم انداز توسعه سیستان را ندیده و از تهیه آن بی خبرند، تاکید می کند: سند تهیه شده و اقدامات اجرایی آن نیز از سال ها قبل شروع شده است. در بخش آسیب های اجتماعی و کارهای شهری و زیر ساخت ها اقدامات انجام شده است. اما در برخی موارد به دلیل انفعال بخش و یا با توجه به مسائل زیر ساختی این سند به نتیجه نر سیده است اما در مجموع این کار در حال پیشرفت است که امیدواریم بتوانیم به موازات همه آن را به پایان برسانیم. ناظری ادامه می دهد: اقدامات خوبی برای جذب سرمایه گذاری انجام شده است، در همین رابطه کارخانه های تولید لوله، آنتیمون، کالایب ایجاد شده و کارخانه های لاستیک، کاغذ و مصالح ساختمانی در حال ساخت است. راه اندازی کارخانه های راکد و نیمه راکد نظیر ۵۰ واحد مرغداری نیز از بخش های کار شده هستند. وی اضافه می کند: دبیر خانه ستاد

## سنگ صبور

##### فرز ندم خجالتی است

فرزندم در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارد با توجه به این که او از اسامیل به مدرسه می رود چگونه با او بیاموزم در اجتماع چطور رفتار کند؟ لطفا راهنمایی کنید؟
محمد نعیم محمد حسینی، کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی: به طور طبیعی والدین از کودکان انتظار دارند آن ها کارهای خود را به تنهایی انجام دهند اما باید بدانند سطح توانایی انجام کار در کودکان متفاوت است. یکی از زمان هایی که کودکان باید جسارت انجام کاری را داشته باشند آشنایی با دیگران است چرا که این کار سبب می شود پس از دو سال همنشینی با مادر، جسورانه عمل کنند. والدین باید از زدن برچسب به کودک خود پرهیز کنند چرا که این یک روش غلط است و استفاده از کلماتی همچون خجالتی، انزواطلب، ساکت و یا سرد این رفتار را در

## مشاور تغذیه

##### رژیم غذایی پایدار

بارها برای لاغر شدن رژیم گرفتم اما بیشتر از دو هفته نتوانستم به آن ادامه دهم. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توان یک رژیم سالم و پایدار داشت؟
فرشته سلیمی، کارشناس تغذیه: رژیم گرفتن کار ساده ای نیست و برای بسیاری از ما دوام چندانی ندارد. سوال اصلی این است که چرا این اتفاق می افتد و دلایل اصلی شکست رژیم های غذایی چیست؟ واقعیت این است که انتخاب رژیم های غذایی نامتعارف ما را به نقطه اول باز می گرداند. زیرا عموم رژیم های غذایی برای حذف، کمتر کردن کالری

یا تعدادی از گروه های غذایی و گاهی غذا خوردن در زمان هایی خاص بنا شده است. در واقع دستور بیشتر رژیم ها بسیار سخت گیرانه است و چنین رژیم هایی را نمی توان در دوره های طولانی مدت پیش برد. محروم کردن خود از بعضی مواد غذایی سبب می شود حس کنیم بر وضعیت کنترل داریم و با نخوردن یا پرهیز کردن از موادی خاص حس بسیار خوبی به ما دست می دهد. با وجود این چون این گونه رژیم ها را نمی توان به شکل یک عادت درآورد و ادامه داد، حدود دو هفته بعد وقتی محرومیت از مواد غذایی خاص شرایط را برایمان بسیار سخت می کند، کنترل شخصی مان را از دست می دهیم. در این شرایط، فردی که رژیم غذایی شدیدی گرفته است دچار افراط می شود و به خودش حق می دهد که چون دو هفته شیرینی نخورده است، هر قدر که دلش می خواهد شیرینی بخورد. همین کار فرد را به نقطه اول باز می گرداند. در واقع حتی علاوه بر

بازگشتن به نقطه اول، احساس گناه هم می کند که نتوانسته است خودش را کنترل کند و حسی کاملا منفی به سراغم می آید. گاهی این حس منفی از خود مشکل اضافه وزن هم نقش مخرب تری دارد. برای پیش بردن یک رژیم غذایی موفق باید از تغییرات کوچک اما پایدار شروع کنید. در چنین برنامه ای باید از هر شیوه افراطی پرهیز کرد و در طول زمان با تغییرات کوچک پیش رفت. با وجود این، اتخاذ چنین رژیمی اصلا کار آسانی نیست. در واقع خیلی از مردم ترجیح می دهند ظرف ۱۰ روز یک رژیم سنگین بدون کربوهیدرات، بدون نمک و بدون شکر را پیش ببرند و بعد هم به عادت های سابقشان بازگردند تا این که یک برنامه تدریجی و آرام ر برای مدتی طولانی ادامه دهند.

##### چند توصیه مهم

به جای این که ناگهان گیاه خوار شوید، به خودتان تعهد دهید که در هر وعده شام حداقل دو نوع سبزی

## گیاهان دارویی




##### گل بنفشه

یوسف پور کیخا، کارشناس گیاهان دارویی: گل بنفشه به شتر در نواحی معتدل جهان یافت می شود. گلی با ساقه ای کوتاه و رنگ بنفش، زرد یا بنفش است. این گیاه دارای خواص درمانی و پزشکی است. بنفشه به طور طبیعی در شمال کشور می روید و با توجه به این که امروزه به عنوان یک گل زینتی در باغچه ها کاشته می شود، می توان آن را در اکثر نقاط کشور مشاهده کرد. تمامی قسمت های بنفشه از جمله برگ، گل، دانه، ریشه، و سرشاخه های گلدار مصرف دارویی دارند. بنفشه مرطوب، تند، سرد اندکی تلخ است. این گیاه ضد التهاب، خلط آور، محرک، ادرار آور، ضد تب و مور، ضد رماتیسم، ملین، ضد میکروب،



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

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن و نمايش سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ چاپخانه: شهر چاپ خراسان	صاحب امتیاز: م.د. پر هشتون سرمدین: دفتري مرکزی مسئول پستی: صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ نمایش شهرستان ها: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴ پاکت: ۳۰۰۰۹۹۹	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده شهید. بهار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴ ۳۰۰۰۹۹۹
---	--	---

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۴۲	اذان صبح	۰۴:۴۳			
۰۶:۰۳	طلوع آفتاب	۰۶:۰۳	۱۶	۳۴	۱۶
۱۲:۲۷	اذان ظهر	۱۲:۲۶			
۱۸:۵۱	غروب آفتاب	۱۸:۵۰			
۱۹:۰۸	اذان مغرب	۱۹:۰۷			

### پزشک خانواده

### حریف دندان ها یمن نمی شوم

من باین که از مسواک و دهان شویه استفاده می کنم، همچنان با پوسیدگی دندان ها مواجه می شوم؟
علیرضا بروزی نیت، متخصص دندان پزشکی تربیتی: بهتر است از صبح تا شب غذاهایی را می خوریم فهرست کنیم و ببینیم در طول روز چند بار مواد قندی مصرف می کنیم. حجم مواد قندی به نسبت تعداد دفعاتی که از این مواد استفاده می کنیم مهم نیست. هر بار که ماده قندی مصرف می شود یک ساعت بعد از آن PH دهان اسیدی می شود و می تواند سبب پوسیدگی دندان ها شود. اگر یک نفر در طول روز چهار بار مواد قندی مصرف کند در طول شبانه روز چهار ساعت دندان هایش در معرض PH اسیدی و پوسیدگی قرار می گیرد. در بهترین حالت فرد یک تا دو بار در طول شبانه روز مسواک می زند و در صورتی که دفعات مصرف مواد قندی در طول شبانه روز زیاد باشد، این روش نمی تواند با حجم اسیدی که در دهان تولید می شود، مقابله کند. بعد از هر وعده غذایی به ویژه خوردن مواد شیرین بهتر است مسواک زده شود ولی اگر این امکان فراهم نبود، از نخ دندان و آدامس بدون قند استفاده شود. این اقدام می تواند تا ۳۰ درصد از پوسیدگی دندان ها پیشگیری کند. شایع ترین مواردی که موجب پوسیدگی دندان ها می شود، خوردن مواد قندی به ویژه مواد چسبنده مثل چیپس و پفک است و از آن جا که اولین دندان دایمی در شش سالگی در می آید، مصرف کم مواد قندی و انجام فلوراید تراپی و خوردن مواد لبنی می تواند موجب استحکام ساختمان دندان ها و مقاومت آن ها در برابر پوسیدگی شود.

##### جای گذاری ایمپلنت

ایا جای گذاری ایمپلنت در ناحیه بدون دندان، مانع از تحلیل رفتن استخوان فک می شود؟ من تحت شیمی درمانی قرار گرفته ام. آیا این شیوه برای من محدودیتی ندارد؟
همه کسانی که دندان از دست رفته دارند، به شرط داشتن استخوان کافی و بافت نرم سالم، خواستار جای گذاری ایمپلنت هستند. هر چند حتی در صورت نبود دو عامل یادشده، با انجام جراحی های اصلاحی نیز می توان به شرایط مناسب برای گذاشتن ایمپلنت دست یافت. جای گذاری ایمپلنت در ناحیه دندان از دست رفته آسیمی به دندان های مجاور وارد نمی کند. همچنین در بسیاری از موارد، این اقدام بسته به تبحر دندان پزشک، زیبایی را تأمین می کند و راحتی و قدرت جویدن بسیار خوبی را به بیمار می دهد البته بیماری های سیستمیک اتوایمیون و بیماری رانی که تحت شیمی درمانی و پروتورمانی هستند، منع درمان دارند. در صورت رعایت بهداشت از سوی بیمار و انجام کار ایده آل دندان پزشک، ایمپلنت یک درمان مادام العمر است. البته بدیهی است بیماری های صعبا العلاج که به بافت نرم و استخوان فک آسیب وارد می کند، ماندگاری ایمپلنت را دستخوش تغییر خواهد کرد.

### مشاور حقوقی

### سرمایه گذاری با سود تعیین شده جرم است

کسی که به صورت قانونی اقدام به واردات شمش طلا و ارز می کند و وابسته به سازمان یا موسسه ای نیست، اگر با نگاه سازی افراد مختلف از نوع فعالیتش از آن ها سرمایه و پول برای انجام همان کار قانونی دریافت کند و در عوض علاوه بر اصل پول، میزان سود مشخصی برای آن ها در نظر بدهد یعنی به افراد مختلف سود در صدی دهد، آیا مرتکب جرم می شود؟ یا توجه به این که اصل کار او قانونی است، آیا مصداق پولشویی نیست؟

علی مردیان، کارشناس حقوقی: اگر دریافت یا پرداخت سرمایه در صد سود مشخصی داشته باشد، به طور قطع حکم را دارد و جرم محسوب می شود. برابر ماده ۵۹۵ قانون مجازات هر نوع توافق بین دو یا چند نفر تحت هر قراردادی از قبیل بیع، قرض، صلح و امثال آن جنسی را با شرط اضافه یا همان جنس مکمل و موزون معامله و یا زاید بر مبلغ پرداختی، دریافت کنند، ربا محسوب و جرم شناخته می شود. مرتکبین اعم از ربا دهنده، ربا گیرنده و واسطه بین آن ها علاوه بر رد اضافه به صاحب مال به شش ماه تا سه سال حبس و تا ۷۴ ضربه شلاق و نیز معادل مال مورد ربا به عنوان جزای نقدی محکوم می شوند.

### کدبانو

### شست و شوی انواع ظروف

کافی است سینک را از آب پر کنید، نصف فنجان جوش شیرین معمولی به آن بیفزایید و ظروف را در آن قرار دهید. خواهید دید که جرم چربی را کاملا می برد. افزودن سرکه به آب داخل سینک نیز نتیجه خوبی دارد. زیرا سرکه در از بین بردن لکه های چرب موثر است و به عنوان یک برنده ملایم عمل می کند و در ضمن، اثر ضد عفونی کننده گی نیز دارد. بهتر است شست و شورا از ظروف تمیزتر شروع کنید و به ظروف کثیف و چرب خاتمه دهید. به این ترتیب، لازم نیست آب سینک ظرف شویی را چند بار عوض کنید. استفاده بهتر از ماشین ظرف شویی: برای استفاده بهتر از ماشین ظرف شویی، ظروف را در جهت افشانه آب در ماشین بچینید و دهانه لیوان و فنجان ها را به سمت پایین قرار دهید. قابلمه یا ظروف پخت و پز کثیف را از آب داغ پر کنید و نصف فنجان یا پاک کننده مخصوص ماشین ظرف شویی (مانع یا پودر) به آن بیفزایید. بگذارید چند ساعت به همین ترتیب بماند و سپس خوب آبکشی کنید. تمیز کردن غذای سوخته: اگر غذا به ته قابلمه چسبیده است، هرگز از کار، قاشق یا کفگیر فلزی برای پاک کردن آن استفاده نکنید. کافی است آن را از آب گرم پر و مقداری نمک نیز به آن اضافه کنید.

# از تخفیف ویژه برخوردار شوید

# درج آگهی نیازمندی با

# طرح و رنگ متمایز

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