



## «رسالت» نزدیک اما فرهنگ ها دور از امکانات شهری



شهرکی - حوالی ظهر است که از انتهای خیابان بهشتی زاهدان وارد میدان امام حسین(ع) می شویم. میدانی که کمتر از یک ماه دیگر شاهد مراسم عزاداری ایام محرم خواهد بود، اما هنوز رنگ و لعابی ندارد. پرچم های رنگ و رو رفته میدان با حرکت باد تکان می خورد و یک در میان تکه تکه شده است؛ پرچم ها در آفتاب سوزان زاهدان رنگ و روی گذشته را ندارد و پوسیده شده است. از میدان می گذریم و به سمت بولوار رسالت می رویم که در ارتفاع بالاتری نسبت به دیگر نقاط زاهدان قرار دارد. شاید بتوان گفت که این جا بام زاهدان است، زیرا می توان دیگر قسمت های شهر را دید. سمت راست بولوار، خانه ها روی کوه به صورت پلکانی ساخته شده است و ماسوله ای دیگر را در ذهن تداعی می کند. هرچه بالاتر می رویم هوا خنک تر می شود و گویی هرم آفتاب می شکند. تفاوت عجیبی میان سمت راست و چپ بولوار رسالت احساس می شود.

##### «رسالت» بی نام و نشان

سمت چپ، کوچه ها آسفالته و نام گذاری شده و زباله ای در گوشه و کنار آن نیست اما سمت راست بولوار بی نام و نشان است؛ اینجا قسمتی از زاهدان است که به نام رسالت می شناسند. وارد یکی از کوچه های بی نام و نشان و بدون آسفالته سمت راست بولوار می شویم. این جا همه چیز تفاوت دارد و گویا وارد دنیای دیگری شده ایم، حال و هوا اصلا با آن سوی بولوار یا دیگر نقاط شهری یکسان نیست. به طوری که گمان می کنی وارد یک روستای بزرگ شده ای. اگرچه اندک فاصله ای با هسته مرکزی زاهدان دارد اما گویا جزو شهر نیست.

خانه های کوچک و بزرگ که بدون نظم، با دیوارهای گلی، سیمانی و بلوکی ساخته شده است. کوچه های خاکی، سقف های پوشیده از حلب یا پارچه هیچ نشانی از شهر بودن را در ذهن تداعی نمی کند و صدای سگ و خروس هم از حیاط خانه ای شنیده می شود. جلوی در ورودی هر خانه ای راه باریکه ای ایجاد شده است که پساب حاصل از شست و شو از طریق همین راه آب در جوی کوچکی ریخته می شود. صدای شر شر آب به گوش می رسد. کمی که دقت می کنیم صدا از همان جویی است که پساب و فاضلاب در آن روان است و از کنار خانه های ساکنان این منطقه می گذرد.

##### رود فاضلاب و زباله

در امتداد آن حرکت می کنیم تا به مقصد می رسیدم. رودی در این جاست که به جای آب، فاضلاب و زباله در آن روان است؛ رودی که شاید اگر آب تمیز در آن روان بود منظره زیبا و چشم نوازی داشت، اما اکنون فاضلاب همراه با زباله در آن جاری است. زباله هایی که مدت ها در

داخل این پساب شناور است و چهره این قسمت از شهر را هر روز زشت تر می کند. پلاستیک های رنگی، پارچه، زباله های خانگی، ظروف یک بار مصرف، دمپایی و ... زباله هایی است که بیشتر از همه در میان فاضلاب جاری قابل تشخیص است.

یک طرف رود، خانه های مردم است و طرف دیگر کوه و تپه. هوا خنک تر از دیگر نقاط شهر است و باد خنکی می وزد اما لذت این خنکی را بوی متفنن زباله و فاضلاب از بین می برد. پسر بچه ای پابرهنه به سمت مان می آید در حالی که در حاشیه رود در حال راه رفتن است لیخنه می زند. این جا گویا مدت هاست که چهره مسئولی را به خود ندیده است.

##### فقط قول دادند

پیرزنی در حال جمع کردن چند آجر است. آجرها را در دستاش جابه جا می کند و می گوید: قرار بود مسئولان چاره ای برای رودخانه ببندیشند و کوچه ها را آسفالته کنند اما انگار ما را مسخره کردند. زمستان سال گذشته باران آمد مسئولان هم برای رسیدگی به این جا آمدند و قول هایی دادند اما تا الان هیچ کدام را اجرا نکردند. آجرها را می برد تا جلوی در خانه اش بگذارد. چرا که در

پوسیده خانه اش کنده شده است. می گوید: این جا سرفت زیاد است و بوی فاضلاب خیلی اذیت می کند. چند روز پیش که عید قربان بود بسیاری از اهالی زباله ها و پوست گوسفندان قربانی را در این مکان می ریختند که بوی متعفن داشت. تلی از پوست انباشته شده بود. خودروی شهرداری در خیابان زباله ها را جمع می کند و به این قسمت نمی آید، به همین دلیل زباله در این قسمت زیاد است. کاش حداقل زباله های این منطقه را آش

می زدند تا بوی تعفن کمتر می شد.

یکی دیگر از خانم ها می گوید: خانه ما برق ندارد، اما یک هفته پیش اشعاب آب وصل شد. برای تامین برق از تیر برق کابل می کشیم که اداره برق آن را جمع می کند. برای گرفتن اشعاب به اداره برق، استانداری و فرمانداری مراجعه کردم اما کسی جواب نمی دهد. مسئولان اداره برق می گویند خانه های شما غیرمسکونی است

در حالی که خانه های دیگر در آن راسته و حتی پشت خانه های ما برق دارد. حدود ۲۰ خانوار در این جا بدون برق هستند و هیچ کس جواب گو نیست.

##### زمین های بدون سند

پیرمردی در آن حوالی است که با دیدن ما می گوید: مسئولان شهری چندین بار به مسجد ابودر غفاری آمدند، وعده هایی دادند، اما هیچ کس به داد ما نمی رسد. این جا برای زندگی انسان مناسب نیست، ولی ما ناچار به زندگی در این مکان هستیم. چندین بار به مسئولان زاهدان نامه نگاری کردیم، اما فایده ای نداشته است. خیلی از زمین های این منطقه قول نامه ای و بنگاهی است و هیچ سندی ندارد. وی ادامه می دهد: به جای اسناد، معاملات منزل فقط با قول نامه بنگاه انجام می شود و فقط چند نفر توانسته اند سند بگیرند. برای تامین برق خانه ام دو سال پیگیری کردم. همه می گویند با شورای شهر صحبت کنید کدام شورا؟ زمانی که نزدیک انتخابات بود ما به آن ها رای دادیم، اما الان کسی جواب ما را نمی دهند.

##### هم نشینی با جانوران

زن دیگری در حالی که شاکی است به تندی قدم برمی دارد تا خود را به ما برساند. نزدیک که می رسد می گوید: این مارمولک را چه کسی این جا رها کرده است؟ در جایی زندگی می کنیم که ملو از سگ های ولگرد است. فرزندان مان به دلیل تعداد بالای سگ ها امنیت ندارند و جانوران بیابانی هم به دلیل مجاورت با کوه در این جا زیاد است. وی می افزاید: کاش مسئولان فقط این رود را ببندند تا این بوی بد کمتر شود و بتوانیم خانه هایمان را بفروشیم و برویم. انتهای رود این جاست پساب داخل شهر جمع می شود و به این جا می رسد که بوی بدی دارد. افراد ضعیف جامعه هستیم که این جا زندگی می کنیم.

زن در حالی که دل پر غلایه ای دارد اظهار می کند: وقتی مهمانی به خانه ما می آید و خودرویش



در هر زمان کارگر و حتی بعد از فوت کارگر وراث قانونی او می توانند علیه کارفرما دعوی کنند.

##### مجازات استفاده از نشان ها یا علایم دولتی

هر کس بدون مجوز و به صورت علنی لباس های رسمی مأموران نظامی یا انتظامی را نشان ها، مدال ها یا دیگر امتیازهای دولتی را بدون تغییر یا با تغییر جزئی که موجب اشتباه شود، مورد استفاده قرار دهد در صورتی که عمل او به موجب

عیدی و پاداش، سنوات، حق اولاد، بن و مسکن از طریق اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شکایت کنند؟

##### حوریه معلم بندانی، کارشناس ارشد حقوق

خصوصی: برای مدت زمان شکایت کارگران از کارفرمایان بابت مطالبه حقوق و مزایای پرداخت نشده خود و بیمه معوقه، باتوجه به این که این گونه دعاوی مشمول مرور زمان نمی شود هیچ گونه محدودیت زمانی برای اقامه دعوی وجود ندارد.

امروز	فردا	امروز	فردا
۰۴:۵۱	اذان صبح	۰۴:۵۱	اذان صبح
۰۶:۰۹	طلوع آفتاب	۰۶:۱۰	طلوع آفتاب
۱۲:۲۲	اذان ظهر	۱۲:۲۳	اذان ظهر
۱۸:۳۵	غروب آفتاب	۱۸:۳۴	غروب آفتاب
۱۸:۵۲	اذان مغرب	۱۸:۵۱	اذان مغرب



### مشاور تغذیه

### رژیم غذایی بعد از جراحی

قرار است به زودی عمل جراحی برای شکستگی استخوان پایم انجام دهم. آیا نیاز به رعایت رژیم غذایی خاصی است؟

«آسیه میربندانی» کارشناس تغذیه، بیماریانی که جراحی می شوند، به مدت چند روز در بیمارستان بستری هستند و از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقبت می شوند و پس از انتقال آن ها به منزل باید دستورهای پزشک و متخصصان اجرا شود.

نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان است. متخصصان عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی شوند قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا تاثیرات شده است افرادی که قبل از عمل تغذیه شده اند، جراحی را بهتر تحمل می کنند و زودتر بهبودی می یابند.

بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده کند. معمولایی اشتهاایی، استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف کند.

بیماران در ابتدای رژیم های غذایی مایعات رقیق و غلیظ را مصرف می کنند و سپس قبل از این که از رژیم معمولی استفاده کنند، باید از رژیم غذایی نرم (شامل غذاهایی است که به صورت مایع، خمیری یا پودر بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آن ها آسان است) استفاده کنند.

بیمارانی که جراحی می شوند باید از نظر کالری های دریافتی، ریز مغذی ها و درشت مغذی ها، ام از پروتیین و کربوهیدرات وضع مطلوبی داشته باشند. در این میان پروتیین نقش مهمی دارد زیرا وقتی استرس جراحی به یک فرد وارد می شود و نیز به دلیل خونریزی های اجتناب ناپذیر؛ پروتیین های بیمار در حال تجزیه شدن و از دست دادن قرار می گیرد، مصرف انواع منابع پروتئینی از گوشت سفید نظیر انواع ماهی و مرغ گرفته تا انواع گوشت قرمز، حبوبات، مغزها، سویا و نیز لبنیات می تواند به فراهم کردن پروتیین کافی برای التیام زخم ها کمک موثری کند.

موضوع دیگر اهمیت ریز مغذی هایست. در میان ریز مغذی ها در درجه اول کلسیم اهمیت دارد چون تحت شرایط استرس دفع آن در ادرار افزایش می یابد و بهتر است با مصرف شیر و لبنیات کلسیم به اندازه کافی در اختیار بیمار جراحی شده قرار گیرد.

ریز مغذی هایی مثل ویتامین B۱ و ویتامین C و ماده معدنی روی (روی)، بسیار مهم است، زیرا ویتامین C و روی در بهبود سریع زخم بسیار اهمیت دارد و بهتر است با مصرف منابع غذایی ویتامین A همراه شود.

ریزک در غلات و انواع گوشت ها و نیز آجیل، ویتامین A در انواع گوشت ها، لبنیات، سبزیجات، میوه ها و ویتامین C در انواع میوه ها و سبزیجات تازه به ویژه مرکبات وجود دارد. در نهایت مصرف آب و مایعات کافی توصیه می شود تا از بروز بیوست بیماران پیشگیری کرد زیرا به دلیل دوره نقاهت جراحی کم تحرک می شوند.

### سنگ ممبر

### توالث رفتن کودکان

کودکی ۳ ساله دارم که هنوز آداب توالث رفتن را فرا نگرفته است. چه راهی را برای آموزش دادن به او پیشنهاد می کنید؟

«محمد نعیم محمد حسینی»، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی: کودکان ممکن است در طول دوره رشد خواسته یا ناخواسته دچار مشکلاتی شوند که کمک والدین برای رفع مشکل آن ها ضروری است. رفتن به توالث، کاری است که با بالا رفتن سن کودکان به راحتی انجام می شود البته این کار را باید مر حله به مر حله به کودکان آموزش داد تا بتوانند همزمان با تکامل در زمینه رفتاری توانا تر شوند.

کودکان از زمانی می توانند توالث رفتن را بیاموزند که بدن آن ها از نظر جسمی آمادگی داشته باشد یعنی کودک متوجه شود خود را خیس یا کثیف کرده است که بتواند بعد از این اتفاق ادرار یا مدفوع خود را کنترل کند. اکثر کودکان بین دو تا سه سالگی آمادگی پذیرش کنترل ادرار و مدفوع را در روز و شب به دست می آورند. کامل شدن کنترل ادرار و مدفوع در کودکان شامل کنترل مدفوع در شب و سپس در روز، کنترل ادرار در روز و سپس در شب است. کودک ابتدا باید در باره چگونگی به وجود آمدن و خروج ادرار و مدفوع آگاه باشد و بداند ادرار و مدفوع، قسمتی از بدن او نیست. از این رو باید برای آن ها توالث های پلاستیکی (لگن) تهیه کرد تا کودک به جای پوشک و کپنه، استفاده از آن را یاد بگیرد. بهتر است والدین برای کنترل ادرار و مدفوع کودکان خود زودتر از سه سال نگران نباشند اما زمانی که احساس می کنند کودکان شان می توانند زودتر این کار را یاد بگیرند می توانند آموزش را آغاز کنند. والدین می توانند برای با خبر شدن از طرف کودک زمان ادرار یا مدفوع یک کلمه یا اشاره به او بیاموزند و زمانی که او خیس یا کثیفی خود را اعلام می کند او را به دلیل خبر کردن تشویق کنند چرا که این عمل موجب مستقل شدن کودک می شود. زمانی که کودک بر اثر ادرار لباسش را خیس و کثیف می کند از او بخواهید به لباسش دست بزند چرا که لباس خیس یا کثیف برای کودک ناراحت کننده است و این ناراحتی برای کودک انگیزه ای در کنترل ادرار و مدفوع خواهد بود. زمانی که کودک خبر می دهد نیاز دارد به دستشویی برود چند ثانیه ای او را معطل کنید. ترس توالث رفتن را در کودک با بین ببرید به این منظور به طور آزمایشی او را روی توالث نشانید تا بفهمد که درون آن نمی افتد. گاهی کودکان هنگام دفع احساس درد می کنند، خوردن و آشامیدن مایعات موجب شلی مدفوع می شود در نتیجه عمل دفع در ذهن کودک در دناک نیست.

## از تخفیف ویژه برخوردار شوید

## درج آگهی نیازمندی با

## طرح و رنگ متمایز

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