

شهرکی– این جا تقاطع خیابان مصطفی خمینی و جام جم زاهدان، محله ای است که اهالی آن را به کریم آباد می شناسند و از محله های قدیمی این شهر محسوب می شود. اگرچه این محله سابقه زیادی در تاریخ زاهدان دارد و شاید بتوان گفت جزو اولین محله های این شهر محسوب می شود، اما از بسیاری خدمات و امکانات اولیه شهری محروم است. کریم آباد زاهدان جزئی از این شهر محسوب می شود اما حال و هوای آن نشانی از ویژگی های شهرنشینی ندارد.

انبوه مشکلات شهری در یک محله

این جا هر چه بخواهی موجود است. عطاری، خرازی، خیاطی و فروش تلفن همراه، سوپر مارکت و مطب پزشکان و مدرسه در کریم آباد وجود دارد. برخی از کوچه ها نام گذاری شده است و برخی نیز نامی ندارد و مردم آن ها را با اسامی محلی می شناسند. تعدادی از کوچه ها آسفالت شده و برخی نیز خاکی است. گویا آسفالت یک در میان کوچه ها تنها نشانه های شهری از منطقه کریم آباد است. هر چه به قسمت های انتهایی این محله نزدیک می شویم از رنگ و روی شهری بودن آن کاسته می شود. برخی از مغازه داران علوفه های دام را در داخل پیاده رو رها کرده اند و به فروش می رسانند. در حیطاط برخی از خانه ها نیز مرغ زنده به فروش می رسد و مشتریان پس از انتخاب مرغ مورد نظر، آن را به فروشنده می دهند تا همان جا کشتار کند و پس از پز کنند به مشتری تحویل دهد. جوی های جمع آوری روان آب های سطحی هم اگر چه کما بیش در این محله دیده می شود اما پساب تیره رنگ روان در آن به سمت مسیل کریم آباد هدایت می شود و در برخی از قسمت های خیابان جوی های آب با زباله ها و نخاله ها پر شده است !

انباشت زباله و آب راکد

در انتهای کریم آباد بازارچه فروش مرغ زنده جاممایی شده است و مغازه هایی دایر است و فروشندگان و خریدارانی هم در حال معامله هستند. بوی نامطبوعی در فضا پیچیده است که ابتدا ذهر را به بوی انباشت زباله های ناشی از مرغ ها و کشتار آن ها منحرف می کند، اما با دقت بیشتری می توان دریافت سرمشما آن مربوط به مسیل کریم آباد است. مسیلی که در آن نزدیکی، به محل انباشت زباله و آب های راکد تبدیل شده است. زباله های زیادی در آن مسیل به چشم می خورد، از ظروف یک بار مصرف، پلاستیک و پارچه گرفته تا زباله های خانگی. در این فضا مگس وزنبور و پشه ها هم فرصتی برای جولان پیدا می کنند.

نگاه

«جام جم ۵۲» همچنان در مشکلات

جام جم ۵۲ زاهدان، کوچه ای است که با ورود به آن می توان شکاف خدمات شهری را از آسفالت تکه تکه شده تا نبود آب شیرین و مخزن زباله، همچنین وجود زمین های به حال خود رها شده مشاهده کرد. کوچه ای که به گفته برخی ساکنانش هر روز که می گذرد بر عمق مشکلات آن افزوده می شود. تا چند ماه پیش سمت چپ چهار راهی که

سنگ صبور

فرزند وسایل همکلاسی اش را برمی دارد

کودک ۷ساله ای دارم که متوجه شده ام وسایل هم کلاسی هایش را بدون اجازه بر می دارد و به خانه می آورد. چگونه او را از این کارش باز دارم ؟

«محمد معیم محد حسنی» کارشناس ارشد روانشناسی: برای پیشگیری از این رفتار بهتر

فاضلاب و هجوم حشرات

یکی از ساکنان این منطقه به خبرنگار ما می گوید: وضع کریم آباد خیلی خراب است. بوی فاضلاب و هجوم حشرات، سکونت در این منطقه را با مشکل روبه رو کرده است و اجازه نمی دهد آرامش داشته باشیم. این محله گویا جزئی از زاهدان محسوب نمی شود. فاضلاب رها شده، کوچه های خاکی و بدون آسفالت نشان می دهد که به کریم آباد رسیدگی نمی شود. وی ادامه می دهد: پیش از این فاضلاب رها شده در کوچه مکتب خواهران، در انتهای کریم آباد جمع می شد که ماموران شهرداری سه ماه پیش این جا جوی آبی ایجاد کردند تا فاضلاب به مسیل هدایت شود اما نخاله های ناشی از این کار را همان جا رها کردند. جدول کشی جوی آب هنوز به پایان نرسیده است و در این مدت امکان حرکت خودروها در این مسیر وجود ندارد. وی می افزاید: به دلیل وجود بلوک های سیمانی و نخاله های ساختمانی چند تصادف در این منطقه رخ داد و بارها کودکان و بزرگ سالان در هنگام تردد تعادل خود را از دست داده و افتاده اند.

فرزندان ما به دلیل نبود امکان تردد خودرو، پیاده به مدرسه می روند چون کوچه با زباله های ساختمانی بسته شده است و حتی خودروهای امدادی نمی توانند تردد کند.

تخلیه زباله ها در کنار مسیل

خانم حسنی که خانه اش در کنار مکتب است می گوید: کاش این جوی آب را ایجاد نمی کردند زیرا رها شدن نخاله های آن، وضعیت زندگی ما را بدتر از گذشته کرده است. مسئولان باید جوی آب را درست و زباله ها را جمع کنند زیرا رفت و آمد ما به سختی انجام می شود. تابستان ها به دلیل گرمای هوا نمی توانیم کولرها را روشن کنیم چرا که بوی بد در میانه کوچه قرار داشت محل ریختن زباله ها و به تبع آن جمع شدن حشرات بود که حالا درست در سمت راست همان محل بر اثر ترکیدگی لوله آب، آسفالت از سوی دستگاه های مربوطه تخریب و بدون بازسازی رها و به چاله ای تبدیل شده است. پس از گذشت چند روز از این موضوع چرخ کامیونی در حال عبور در این چاله افتاد و پس از چند ساعت تلاش همسایه ها از آن جا خارج شد اما جای زخم آسفالت را بزرگتر کرد به طوری که خودروها برای عبور باید از پیاده روی کنار منازل گذر کنند. جای حفاری های کهنه ای که بر اثر ترمیم ترکیدگی های گاه و بی گاه لوله های آب در جای جای کوچه به جا مانده سبب شده است اغلب رانندگان تاکسی، مسافران خود را در مسیر کوچه همراهی نکنند. با توجه به نزدیک شدن فصل سرما بارندگی مشکلات «جام جم ۵۲» دو چندان و تردد در این کوچه حتی برای افراد پیاده هم سخت خواهد شد. به گفته

فاضلاب در مسیل وارد خانه ها می شود.

وی درباره زباله های رها شده در اطراف مسیل می گوید: ساکنان این منطقه زباله های خود را در این جا رها نمی کنند، بلکه برخی رفتگرهای شهرداری کوچه هایی را که آسفالت است تمیز و زباله ها آن را در این منطقه تخلیه می کنند! وی ادامه می دهد: گویی این جا آخر دنیاست، کوچه های ما هیچ اسم و نشانی ندارد، می توانید به آن ها کوچه کثیف یا کوچه پر از زباله بگویید. مردم کوچه ها را به نام محلی می شناسند. هنگامی که کارگرهای شهرداری برای احداث جوی آب به این منطقه آمدند بسیار خوشحال شدیم و کمک می کردیم تا کار زودتر تمام شود. اما هیچ کاری نکردند و ساخت جوی آب را ناتمام رها کردند و رفتند. وی تصریح می کند: ما هم جزو این شهر محسوب می شویم و به اعضای شورای شهر رای داده ایم اما هر چه زنگ می زنی و نامه نگاری می کنیم فایده ای ندارد. اگر مسئولان شهری یک شب در این منطقه زندگی می کردند مشکلات ما را درک می کردند و برای رفع آن کاری انجام می دادند اما اکنون این گونه نیست. زباله خانه های محل حدود یک هفته جمع نشده است و نخاله های ساختمانی هم حدود یک سال است که در این مکان تخلیه شده است. هر کس بخواهد زباله های خود را تخلیه می کند و شهرداری هم در این زمینه نظارتی ندارد.

زباله ها روزانه جمع آوری می شود

سرپرست خدمات شهری شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: به تازگی ماشین آلات عمرانی در نزدیکی مسیل کریم آباد مستقر و نخاله ها جمع آوری شد. مردم زباله های خود را در پیاده روی نزدیک مسیل می ریزند اما با این وجود زباله ها روزانه جمع آوری می شود و اگر زباله بیشتر از یک



جامعه



روز در محل باشد پاسخگو هستیم.

«محمد امیر براهویی» می افزاید: هر روز صبح تمام زباله های شهر جمع آوری و پاکسازی کاملی انجام می شود و بعد از آن مردم دوباره زباله می ریزند. در منطقه کریم آباد مشکل این است که دائم زباله تخلیه می شود و در این راستا مباحث آموزشی لازم را به مردم ارائه می دهیم و اگر زباله ای بیش از یک روز در محیط مانده باشد به طور قطع با مأموران و متخلفان برخورد می شود. زباله حداقل تا ساعت ۶ و حداکثر ۸ صبح باید از مناطق مختلف شهری پاکسازی کامل شود.

وی بیان می کند: مشکل دیگر این محل، مسیل کریم آباد است که به محلی برای تخلیه زباله تبدیل شده است. چند ماه قبل پیمانکاری برای پاکسازی مسیل تعیین شد و هزینه این کار براساس مستندات موجود ۷۰ میلیون تومان بود ولی متأسفانه مردم زباله و نخاله های ساختمانی را در مسیل می ریزند. این مسیل چون محل عبور سیلاب است در روزهای عادی داخل آن آب جاری نیست و زباله آنجا تل انبار می شود و بوی نامطبوعی ایجاد می کند که براساس استعمال های انجام شده قرار است پیمانکار جدیدی باکسازی مجدد مسیل را انجام دهد و پس از آن به صورت ویژه از آن مسیل نگهداری و تا یک ماه قبل از بارندگی ها پاکسازی مسیل به طور کامل انجام شود و دوباره به صورت تمیز در اختیار مردم قرار گیرد.

وی درباره نام گذاری نشدن برخی از کوچه ها می گوید: نام گذاری کوچه ها بر عهده شورای اسلامی شهر و شهرداری است که در کمیته نام گذاری این موضوع بررسی می شود. از مکان هایی که مشکل نام گذاری دارد استعلام می گیریم و به شورای شهر اعلام می کنیم تا تابلو گذاری کوچه ها انجام شود.



برای جدول گذاری انجام نشده است و همان خط کشی ها هم پاک شده است با این اوصاف گویا هنوز هم مسئولان برای رفع مشکلات این کوچه برنامه ای ندارند!

زودتر و بهتر کودک برای تکرار نکردن اشتباهش کمک خواهد کرد. با آن که کودک بدون درک زشتی این کار، وسایل دیگران را برداشته است اما بهتر است که جریمه ای کوچک برایش تعیین کنید تا بداند کارش زشت بوده است. والدین می توانند شرایط را برای جبران کار اشتباه کودکشان فراهم کنند که کودک احساس سر خوردگی نکند مثلا به او بگویند وسایل همکلاسی اش را برگرداند و از او عذرخواهی کند. چون کودکان اکثر رفتارهای خود را از والدین می آموزند پدران و مادران باید مراقب رفتار خود باشند مثلا بدون اجازه به وسایل دیگران دست نزنند.

سازگاری از این رفتار او عبور می کنند اما باید بدانند اگر از این رفتار نامناسب جلوگیری نشود در دراز مدت ممکن است در رفتار کودک تثبیت شود.




بنابراین برخورد والدین در نخستین بار مشاهده این رفتار مهم است از این رو باید خونسردی خود را حفظ و از به کار بردن کلماتی مانند درد خودداری کنند چون برخورد های تند زمینه را برای دروغگویی کودک در دفاع از خود فراهم خواهد کرد. پس بهتر است کودک را با روشی قابل فهم متوجه اشتباهش کنیم مثلا بهرسمیم اگر دوستش وسیله خودش را بردارد تا چه حد رنجیده می شود؟ این روش های ساده به درک

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان خیابان مولوی -نبش مولوی ۲۱ تلفن ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ نامبر نمبر بر به ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن های نمبر بر به ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ نامبر و نمبر سرپرست دفتر ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ چاپخانه: شهرچاب خراسان

صاحب امتیاز:مدیر مسئول: سردبیر:دفتر مرکزی:مسئول فنی:تلفن:نامبر شهردان ها:پایانت:

موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیانعلی ولی زادهمشهد: ۵۱۱-۹۱۷۳۵۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰۵۱-۳۷۶۴۴۳۴۴۰۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۰	اذان صبح	۰۴:۱۱			
۰۵:۳۸	طلوع آفتاب	۰۵:۳۸	۱۲	۳۲	۱۱
۱۱:۱۲	اذان ظهر	۱۱:۱۲			
۱۶:۵۶	غروب آفتاب	۱۶:۵۵			
۱۷:۱۳	اذان مغرب	۱۷:۱۲			

پزشک خانواده

مسواک زدن برای نوزادان

چگونه می توان از بدو رشد دندان های کودک از خراب شدن آن جلوگیری کرد؟ آیا استفاده از مسواک برای کودکان توصیه می شود؟

مرضیه ملاوردی، دندان پزشک: آموزش مسواک زدن صحیح به کودک، وظیفه مهمی است که بر عهده والدین است. اگر این وظیفه را جدی بگیریم و آن را به کودک خود بیاموزیم، مسواک زدن عادی خواهد شد که او در طول عمر آن را حفظ خواهد کرد و در نهایت به سلامت دهان و دنداناش منجر خواهد شد.

شروع از دوران نوزادی / نکته مهم آن است که مسواک زدن برای کودک را از همان نوزادی شروع کنیم. دهان نوزاد باید از همان روزهای اول بعد از تولد تمیز شود. البته در این زمان او هنوز دندانانی ندارد و مسواکی هم لازم نیست اما می توان بعد از هر وعده غذا یا شیر مادر، با یک گاز یا دستمال مرطوب و نرم، لثه های او را تمیز کرد. این کار سه فایده دارد. اول این که پلاکی را که روی لثه جمع شده است برمی دارد. پلاک، ماده چسبناکی است که از باکتری ها، خرده های غذا و مخاط تشکیل شده است و برداشتن آن مانع از رشد باکتری های متعدد روی لثه کودک می شود. دوم این که موجب می شود کودک به داشتن یک دهان تمیز و عاری از پلاک عادت کند و در نتیجه مرحله بعد که مسواک زدن است، برای او ساده تر خواهد شد. سوم این که این کار موجب می شود کودک شما به این که کسی در دهانش دست ببرد، عادت کند. در این صورت در آینده، مسواک زدن یا معاینه دندان پزشک برای او آسان تر خواهد شد. اولین دندان کودک در حدود شش ماهگی یا یک سالگی در می آید. در این زمان می توانید از یک گوش پاک کن برای تمیز کردن دندان او استفاده کنید. به تدریج با زیادتر شدن تعداد دندان ها، می توان از یک مسواک نرم کوچک کمک گرفت. تا حدود شش تا هفت سالگی، شما مسئول پاکیزه داشتن دندان های کودک خود هستید. تا قبل از شش سالگی، حتی اگر فکر می کنید کودک شما قادر به مسواک زدن دندان هایش است لازم است باز هم شما بر کار او نظارت داشته باشید.

تشویق کودک / یک روش موثر این است که به کودک اجازه دهید دندان های شما را مسواک بزند. شما در طول این مدت باید بختید و نشان دهید که او چه کار جالبی انجام می دهد. سپس اجازه دهید خود او دندان هایش را مسواک بزند و در نهایت شما دندان های او را تمیز کنید. کار دیگری که می توان انجام داد، این است که کودک را تشویق کنید تا به طور مثال دندان های عروسک خود را مسواک بزند. اجازه دهید کودک مسواک و خمیر دندان خود را البته با نظارت شما انتخاب کند این کار او را به مسواک زدن علاقه مند می کند. هنگام مسواک زدن دندان های کودک، سعی کنید این کار را به آرامی و بدون عجله انجام دهید تا لثه های او آزرده نشود و هرگز او را برای مسواک زدن تهدید نکنید. در بسیاری از موارد، ریشه ترس کودکان در همین تهدیدها نهفته است. مهم است که همه قسمت های دندان تمیز شود. به طور معمول حدود دو تا سه دقیقه زمان برای مسواک زدن توصیه می شود که البته اغلب افراد، حتی بزرگ سالان، کمتر از یک دقیقه را صرف انجام آن می کنند. برای این کار می توانید شعری که دوست دارید یا شعری درباره مسواک زدن، برایش بخوانید تا سر او گرم شود. هنگام مسواک زدن، بیشتر وقت را صرف دندان های عقب کنید زیرا پوسیدگی در این دندان ها بیشتر ایجاد می شود. سپس نوبت به دندان های جلو می رسد. هنگامی که کودک کان خودشان مسواک می زنند، اغلب فقط سطوح چونده را تمیز می کنند. بنابراین باید به آن ها آموزش که سطوح داخلی و خارجی را هم مسواک کنند. به کودک بیاموزید که دهانش را با آب بشوید و سپس آن را تافت کند.

خمیر دندان مناسب / تا حدود دو سالگی مسواک خالی همراه با آب یا خمیر دندان های فاقد فلوراید کافی است. زیرا قورت دادن خمیر دندان های حاوی فلوراید می تواند موجب بروز مشکلاتی در کودک شود. بعد از دو سالگی هم به اندازه یک نخود خمیر دندان کافی است. مسواک کودک کان باید سر کوچکی داشته باشد که به آسانی داخل دهان کودک جا شود و موهای آن هم نرم باشد. سطح زبان را هم تمیز کنید. زبان می تواند محل مناسبی برای رشد و تکثیر انواع باکتری ها باشد که موجب ایجاد بوی بد دهان می شود. نخ کشیدن میان دندان های کودک هم مهم است. البته اغلب دندان های عقب کودک نیاز به تمیز شدن با نخ ندارند و فقط دندان های لزومی به تمیز کردن فاصله میان آن هانست. اما دندان های عقب به تدریج به هم نزدیک می شود و سپس به هم می چسبند که در این زمان باید نخ کشیدن را شروع کرد.

مشاور تغذیه

تغذیه بعد از زایمان

فرشته سلیمی، کارشناس تغذیه: بارداری با تغییر های جسمی و روانی زیادی همراه است. از شکل ظاهری بدن گرفته تا عملکرد بخش های داخلی همه دستخوش تغییرات شگفت انگیزی می شود و زمینه را برای تولد کودک فراهم می کند. بعد از پایان عمل زایمان مدتی طول می کشد تا بدن از هر نظر به حالت اولیه خود برگردد، بنابراین مادر نباید توقع داشته باشد طرف یک پا دو خودش را باز می یابد اما این موضوع بستگی به این دارد که در هفته های اول بعد از زایمان چه طور از خود مراقبت کرده باشد.

رژیم غذایی خانمی که وضع حمل کرده است، نقش تعیین کننده ای در سلامت او و نوزاد دارد. در دوران بارداری مادر علاوه بر تامین نیازهای بدن خود، باید نیازهای جنین را هم برطرف کند. این ضرورت بعد از تولد نوزاد از بین نمی رود و مادر به دلیل شدردهی موظف است با همان حساسیت، مواد غذایی لازم برای خود و نوزاد را مصرف کند. قبل و بعد از زایمان همه دسته های غذایی باید در رژیم فرد گنجانده شود. لبنیات، پروتئین، نان و غلات، میوه و سبزی باید هر روز و مستمر مصرف شود. با توجه به این که مادر در دوران شیردهی به سر می بر، بهتر است حتی کمی بیش از قبل لبنیات به ویژه شیر مصرف کند. علاوه بر این مصرف غذاهای مضرى مانند فست فودها ممنوع است.

ستون «حرف مردم» روز نامه

سیستان و بلوچستان انعکاس

دهنده صادق نظرها، انتقادها

و مشکلات شماست

حرف مردم

۲۰۰۰۹۹۹۹