روزنامه سیستان و بلوچستان
سه شنبه ۲۵ مهر ۱۳۹۶ . ۲۶ محرم ۱۴۳۹ . شماره ۹۶۰
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
چاپخانه: شهر چاپ خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۱۱	اذان صبح	۰۴:۱۲
۰۵:۲۹	طلوع آفتاب	۰۵:۳۰
۱۱:۱۱	اذان ظهر	۱۱:۱۱
۱۶:۵۴	غروب آفتاب	۱۶:۵۳
۱۷:۱۱	اذان مغرب	۱۷:۱۰

امروز	زاهدان	فردا
۳۲	۱۰	۳۴	۱۲

روایت زندگی مرد زخم خورده از خشکسالی

کشاورزی که زباله‌ها را شخم می‌زند!

شهرکی- ظاهرش کمابیش آراسته به نظر می رسد و لباس هایش تمیز است. در حالی که گاری را هل می دهد به خرابه ای می رسد که در آن مقدار زیادی زباله انباشته است. گاری را رها می کند و در میان زباله ها به جمع آوری بطری های پلاستیکی مشغول می شود. یک کیسه پلاستیکی از میان زباله ها پیدا می کند و بطری ها را درون آن قرار می دهد. بطری های پلاستیکی و فلزی، پلاستیک و لنگه دمپایی کهنه ای را جست و آن ها را در گاری اش می اندازد. می خواهد به راهش ادامه دهد که از او درخواست می کنم چند دقیقه ای بماند تا با هم صحبت کنیم.

به دنبال روزی

مرد میانسال در حالی که کمی لباس هایش را مرتب کرد دستانش را با تکه پارچه ای تمیز می کند می گوید: افراد زیادی همچون من در این شهر هستند که در میان زباله ها به دنبال روزی خود می گردند. برخی با دستان خالی، برخی با گاری و دوچرخه و آن ها که وضعشان بهتر است با خودرو زباله گردی می کنند. من هم برای کسب درآمد این کار را انجام می دهم و روزی ۱۰، ۱۵ یا ۲۰ هزار تومان درآمد دارم و برای امرار معاش خانواده ام این کار را انجام می دهم. مرد میانسال در حالی که دستانش را سایبان چشم هایش می کند تا از تازیانه های آفتاب میان روز در امان باشد ادامه می دهد: تاکنون فردی مانع کار من نشده است، اما نمی دانم آیا با دیگر زباله گردها برخورد می شود یا خیر؟ هیچ کس از این کار من جلوگیری نکرده است، به همین دلیل هنوز به این کار ادامه می دهم.

معتاد نیستم

با ادبیاتی روان که نشان دهنده پختگی و سواد اوست به صحبت هایش ادامه می دهد و می گوید: شاید بسیاری از زباله گردها معتاد باشند و برای تامین هزینه های مواد مخدر خود زباله گردی کنند، اما من معتاد نیستم و حتی سیگار هم نمی کشم. فقط به دنبال تامین آب و نان خانواده ام هستم، کار دیگری از دستم بر نمی آید و مجبورم برای تامین هزینه های زندگی ام این کار را انجام دهم. بیمه نیستم و کاری هم ندارم که برای آن مستمری یا حقوق دریافت کنم. متولد سال ۴۱ و ۵۵ ساله هستم و هشت فرزند دارم و با همسرم زندگی می کنم. البته برخی از فرزندانم ازدواج کردند و به دنبال زندگی خود رفته اند. در زاهدان اجاره نشین هستم و در حوالی میدان کشاورز خانه ای اجاره کردم و ماهیانه ۲۵۰ هزار تومان برای آن پرداخت می کنم.

روزگاری کشاورز؛ اکنون زباله گرد!

روزگاری کشاورز بودم، در روستای قلعه کهنه بخش شهرکی نارویی زهک زندگی می کردم و در همان جا هم روی زمین های مردم کشاورزی می کردم اما پس از آن که خشکسالی های منطقه سیستان بیشتر شد دیگر امکان کشاورزی وجود نداشت و چون نمی توانستم کار دیگری انجام دهم مجبور شدم با خانواده ام به زاهدان مهاجرت کنم تا شاید بتوانم این جا زندگی بهتری داشته باشم. شش سال از مهاجرت من به زاهدان می گذرد، در این مدت شرایط زندگی ام بدتر شده است، خودم هم دچار بیماری آب مروارید شدم و چشمانم کم سو شده است. برای درمان به پزشک مراجعه کردم اما هزینه های درمان و عمل جراحی چشمانم نزدیک به سه میلیون تومان می شود و این پول را ندارم. از روزی که به این بیماری مبتلا شدم سوی چشمانم کمتر شده است و دیگر نمی توانم کار یدی انجام دهم. بنابراین مجبور شدم آسان ترین کار را که زباله گردی است انتخاب کنم تا شاید بتوانم زندگی ام را بچرخانم. نیروی جسمانی خوبی دارم و می توانم با کار کردن هزینه های زندگی ام را تامین کنم اما چون چشمانم کم سو شده است دیگر توان کار کردن را ندارم. هیچ کس را هم ندارم که به من کمک کند تا بتوانم درمانم را دنبال کنم. به دلیل ضعف چشم وقتی راه می روم ممکن است در چاله ای بیفتم، گاهی هم بر زمین افتادم و آسیب دیدم.

کاش مجبور به مهاجرت نمی شدم

کاش خشکسالی سیستان شدید نمی شد تا مجبور به مهاجرت نمی شدم و در همان زادگاهم زندگی می کردم. اکنون در زاهدان روزگارم را با زباله گردی می گذرانم، از نگاه های مردم ناراحت می شوم زیرا بسیاری از آن ها گمان می کنند همه زباله گردها معتاد هستند، در حالی که من مجبور به این کار هستم. اگر می توانستم حتما کار دیگری انجام می دادم. مرد، در حالی که گاری اش را حرکت می دهد زیر لب خدا را شکر و به آرامی از خیابان عبور می کند و دور می شود.

نگاه

سقف‌های لرزان در شمال شهر

شمال شهر زاهدان با بسیاری از شهرهای دیگر کشور تفاوت دارد. این جا شمال شهر جایی است که مردم با حداقل امکانات زندگی روزگار می گذرانند، جایی که بازی های کودکانش بسیار ساده و البته با صفاست. کودکانی که در کنار پدران و مادرانشان زیر سقف های لرزان اتاقک هایی که با ابتدایی ترین لوازم و معماری، ناموزون و بدون هندسه شهری ساخته شده است زندگی می کنند. بولوار رسالت در شمال شهر زاهدان مملو از خانه هایی است که سقف های لرزان و نا ایمن دارد. خانه هایی که خشت و گلی است و در بهترین حالت دیوارهای آن ها را بلوک های سیمانی تشکیل می دهد. سقف برخی از خانه ها با سیمان و برخی هم با کاه گل پوشانده شده است. برخی از خانه ها اما از همین مصالح ابتدایی هم بی بهره است و ساکنان آن ها سقف را با تکه پارچه ضخیمی پوشانده اند! برخی از خانه ها هم از تکه های ایرانیت در رنگ های مختلف استفاده کرده اند و خانه هایی هم دیده می شود که از حصیر برای پوشاندن سقف آن ها استفاده شده است. در این میان صاحبان چند خانه از قطعه های بلند چوبی برای پوشاندن سقف خانه هایشان استفاده کردند. محله رسالت زاهدان در شمال شهر قرار دارد اما با محله های شمال شهری در بسیاری از نقاط کشور تفاوت دارد. «رسالت» و چندین محله دیگر که در شمال زاهدان قرار دارد به لحاظ محرومیت رتبه های بالایی دارد که داشتن سقف های لرزان و ناایمن نمونه ای از آن است! سقف هایی که در صورت بروز اندک حادثه طبیعی فرو می ریزد و بحران بزرگی را به وجود می آورد کما این که تاکنون بارها بارش باران در این منطقه موجب بروز مشکلات زیادی برای ساکنان آن شده است. سقف هایی با جرزهای فراوان که ساکنان خانه را حتی از باد و باران در امان نگه نمی دارد چه رسد به حوادث غیر مترقبه دیگر نظیر سیل و زلزله. بدون شک توجه به ایمن سازی خانه ها در نقاط حاشیه ای شهر می تواند از وارد آمدن خسارت مالی و جانی در هنگام وقوع حوادث و بلایای طبیعی جلوگیری کند.

سنگ صبور

قهر کودکان

فرزند پنج ساله ای دارم که به بهانه های مختلف قهر و گریه می کند با این رفتار فرزندم چگونه برخورد کنم لطفا راهنمایی کنید؟

محمد نعیم محمد حسنی- کارشناس ارشد

روان شناسی تربیتی: کودک شما به مرور آموخته که برای رسیدن به خواسته هایش بهترین راه قهر و گریه است چون در زمانی که خواسته ای داشته است و شما آن را اجابت نکرده اید و او ناراحت شده برای بیرون آوردن او از ناراحتی خواسته اش را برآورده کرده اید که متاسفانه با این کار کودک یاد گرفته بهترین راه برای رسیدن به خواسته اش قهر و گریه است. قهر کردن از رفتارهای نادرست در کودکان است که به دلیل جلب توجه والدین، ناامنی، ترس های مبهم، نداشتن توانایی های کلامی و جسمی و نداشتن کنترل بر احساسات اتفاق می افتد. بی توجهی به رفتارهای قهرگونه کودک بهترین راهکار برای مقابله با قهر کردن آن هاست چون کودکان با این رفتار تلاش می کنند به خواسته های خود دست پیدا کنند و اگر والدین در پی قهر کردن فرزند خود، خواسته او را برآورد کنند، کودک متوجه می شود با این کارش به خواسته های خود می رسد به همین دلیل در موارد مشابه به قهر کردن روی می آورند. اگر والدین در پی قهر کردن کودک اقدامی انجام ندهند و این رفتار کودک خود را بدون عکس العمل بگذارند کودک متوجه می شود قهر کردن راهی برای برآوردن خواسته هایش نیست در نتیجه دست از این کار برمی دارد. والدین باید در برخورد با قهر کردن کودکان از روش هایی مانند سکوت، محرومیت از امتیازها و نادیده گرفتن استفاده کنند. کودکان در سنین کودکی و به خصوص در دوران پیش دبستانی از امر و نهی کردن متنفرند پس بهتر است رفتاری که به او آموخته می شود به صورت غیر مستقیم باشد به طور مثال به او بگویید که دیگران فردی را که مدام قهر می کند دوست ندارند. والدین اگر زمان قهر کردن کودک به او توجه بیش از اندازه داشته باشند سطح توقع او را بالا می برند که به مرور زمان این افراط در محبت سبب بروز استرس در کودک خواهد شد.

کدبانو

تمیز کردن کاغذ دیواری

پیش از پاک کردن کاغذ دیواری به چند نکته اساسی توجه کنید: لکه ها را باید زود به زود از روی کاغذ دیواری پاک کنید چون ممکن است لکه پایدار شود. خاک روی کاغذ دیواری را زود تمیز کنید زیرا ممکن است آن را بد رنگ کند و به مرور زمان آن را از جلا می اندازد. کاغذ دیواری را از پایین به بالا تمیز کنید. برای کاغذهای نازک استفاده از آب گرم تمیز بدون صابون، توصیه می‌شود. برای کاغذهای قابل شست و شوی ضخیم تر، از محلول آب و صابون ملایم استفاده کنید. معمولا لکه ها با آب ولرم و صابون ملایم از بین می رود و بعد با آب پاکیزه آن را بشویید. و با یک حوله آب گیر آن را خشک کنید، برای لکه‌های که عمیق تر است شما باید از پاک کننده های قوی تر استفاده کنید. حتما بعد از ماده پاک کننده شیمیایی از آب برای شست و شو استفاده کنید. از سیم های فلزی و حتی اسکاج‌های زبر و پودرهای قوی یا حلال‌های قوی مثل استون اصلا برای تمیز کردن کاغذ دیواری استفاده نکنید چرا که این‌ها به کاغذ دیواری صدمه وارد می کند. پاک کردن لکه را تا جایی انجام دهید که آب به پشت کاغذ نفوذ نکنید و موجب بلند شدن کاغذ از روی دیوار نشود. به ویژه در محل قرار گرفتن رول های کاغذ دیواری دقت بیشتری داشته باشید زیرا در این نقاط که محل اتصال رول هاست، احتمال نفوذ آب بیشتر خواهد بود. اگر بر روی کاغذ دیواری منزل لکه چربی ایجاد شود، سریع برای پاک کردن آن اقدام کنید. برای از بین رفتن این لکه ها ابتدا با مایع پاک کننده ملایم و یکی از پودرهای جذب کننده رطوبت مانند گچ خیاطی یک خمیر بسازید و بر روی لکه بمالید و مهلت دهید تا کاملا خشک شود سپس آن را به کمک یک برس نرم یا مسواک پاک کنید. در صورت چکیدن شمع بر کاغذ دیواری، ابتدا شمع را با دقت فراوان و با نوک کارد از روی دیوار بکنید و سپس با مداد پاکن بقیه آن را خوب تمیز کنید. برای پاک کردن لکه های مداد رنگی، از یک پارچه آغشته به مایع پاک کننده استفاده کنید و خواهید دید که به آرامی تمیز می شود. در صورت پر رنگ بودن لکه های مداد رنگی می توانید با استفاده از یک مسواک و کمی خمیردندان آن را تمیز کنید. سعی کنید تا حد امکان بر روی کاغذ دیواری های غیر قابل شست و شو لکه ای ایجاد نشود، زیرا نمی توانید لکه ایجاد شده را به طور کامل از بین ببرید تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که با استفاده از یک گوش پاک کن تاحد امکان ذرات مواد قرار گرفته بر روی کاغذ را از روی آن برداشته و سپس توسط یک دستمال تمیز و خشک، لکه را پاک کنید.

شست و شوی کاغذ دیواری

کاغذ دیواری های اکریلیک یا کاغذ های دارای لایه ونیل را که به عنوان کاغذ دیواری های قابل شست و شو به فروش می رسد می توان با استفاده از اسفنج آغشته به محلول آب گرم و صابون تمیز کرد. برای این منظور ابتدا توسط یک دستمال خشک گرد و غبار روی کاغذ را پاک کنید. سپس طبق روش گفته شده به کمک آب گرم لکه های کاغذ دیواری را پاک کنید این عمل را هر نوبت در قسمت کوچکی از رول کاغذ و تا جایی انجام دهید که آب به پشت کاغذ نفوذ نکرده موجب بلند شدن کاغذ از روی دیوار نشود. در نهایت پس از آب کشی با استفاده از یک دستمال خشک کتان یا توسط حوله تمیز سطح کاغذ را خشک کنید.

مشاور تغذیه

مراقب کودکان چاق باشید

دکتر محمد صفریان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی: تا دو دهه قبل، اضافه وزن و چاقی های غیر مرضی معمولا منحصر و محدود به بزرگ سالان بود ولی سال هاست روند رو به افزایش اضافه وزن و چاقی در کودکان خردسال و نوجوانان زنگ خطری جدی را به صدا در آورده است. این موضوع در زمان حال همزمان با بروز و شیوع بیماری های مختلف با عوارض متعدد بر سیستم های قلبی، عروقی، تنفسی، اندام های حسی و حرکتی، اسکلتی و عضلانی، عصبی و روانی به صورت بلوغ زودرس، زمینه‌ساز بیماری‌های مزمن غیر واگیردار خوش خیم و بدخیم در سنین بعدی، بزرگ سالی و سالمندی می‌شود. برای داشتن وضعیت مناسب هورمونی یکی از عوامل مهم، وزن مناسب است زیرا وزن اضافه بلوغ زودرس را به دنبال خواهد داشت و رشد قدی را محدود خواهد کرد. برای رسیدن به قد مطلوب، باید وزن کودکان را در محدوده طبیعی حفظ کرد. از طرفی ترشح هورمون رشد که تأثیر مهمی در رشد مطلوب و ایده‌آل دارد، کاملاً تحت تأثیر تغذیه و تحرک فرد است.

چاقی کودکی وصل به چاقی بزرگ سالی نشود

آن‌چه در چاق شدن کودکان و نوجوانان اهمیت دارد، موضوع چاقی نیست بلکه شدت چاقی است که مهم تلقی می‌شود و بر اساس نمودارهای رشد و قد و وزن مشخص می‌شود، به این صورت که هر چه میزان چاقی از شاخص استاندارد نمودار رشد، بالاتر باشد خطر بیشتری دارد و مشکلاتی به همراه می‌آورد. تفاوت چاقی کودکان و بزرگ سالان در این است که برای بزرگ سالان عدد ثابتی وجود دارد که می توان بر اساس آن روی چاق بودن یا نبودن فرد نظر داد اما در کودکان تنها نمودارهای رشد تعیین کننده و در هر کودکی هم میزان چاقی متفاوت است. چاقی چه در کودکان و چه در بزرگ سالان می‌تواند به بیماری‌های خطرناکی مثل دیابت و اختلالات قلبی عروقی منجر شود اما موضوعی که در کودکان و نوجوانان اهمیت دارد این است که چاقی آن‌ها در کودکی به چاقی در سن بزرگ سالی متصل نشود.

چاقی باید زیر ۷ سال درمان شود

چاقی در کودکان باید قبل از هفت سالگی با استفاده از روش های صحیح و رژیم های مناسب توسط پزشک برطرف شود چرا که اگر کودک از هفت سالگی عبور کند، در اغلب موارد چاقی در او باقی می ماند و به چاقی در بزرگ سالی منجر می شود. چاقی در بعضی موارد عوارض ویژه ای هم دارد. بلوغ زودرس، رشد قدی نامناسب و ضعف استخوانی از عوارض خاص چاقی در کودکان و نوجوانان است. علاوه بر فست فود ها که خود عامل اصلی چاقی در کودکان و نوجوانان است، الگوهای تغذیه‌ای نادرست، ترکیب‌بندی اشتباه مواد غذایی، رفتارهایی که به چاقی کودک و نوجوان منجر می‌شود و در نهایت استرس و ایجاد شرایط استرس‌زا توسط خانواده‌ها از عوامل اصلی چاقی کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود.

پیشنهاد

اگر می خواهید فرزندان‌تان دچار چاقی نشوند، باید خودتان هم علاوه بر ورزش کردن، الگوی تغذیه‌ای مناسبی داشته باشید، همچنین زمان تماشای تلویزیون و کار با رایانه را محدود کنید. تحقیقات نشان داده است کودکانی که زمان زیادی را جلوی تلویزیون یا رایانه می نشینند، کم تحرک هستند و بدون آن که متوجه باشند شروع به خوردن می کنند.

آشپزی

پلو خرما غذای سنتی استان

فخرالدین طبیبیان، محقق و پژوهشگر: پلو خرما با ماش تفت داده شده به همراه پیاز داغ یکی از بهترین غذاهای محلی سیستان و بلوچستان است که همه مواد اولیه آن در استان تولید می شود. استان پهناور سیستان و بلوچستان که روزی انبار غله ایران بوده امروزه بهترین تولید کننده انواع خرماست که محصول آن هم به کشورهای مختلف صادر می شود و هم این که مردم استان های کشور از آن بهره مند می شوند. از طرفی تولید ماش مرغوب در استان زبانزد است. پیازهای سفید و رنگی هم طی فصول مختلف در سیستان و بلوچستان کشت می شود. در ایرانشهر و بمپور نیز کشت برنج رواج دارد. با این محصولات بومی می توان غذایی مقرون به صرفه تولید کرد که پر انرژی و محافظ معده و روده است.

مواد لازم برای ۶ نفر/ برنج شش پیمانه، خرمای هسته گرفته زرد یا مضافتی سه پیمانه، پیاز نگینی خرد شده سه پیمانه، ماش تفت داده شده سه پیمانه، روغن مقداری برای تفت دادن پیازها و خرماها

طرز تهیه/ ابتدا ماش را در تابه ای بریزید و روی شعله قرار دهید و مرتب تکان دهید و مخلوط کنید تا رنگ سبز ماش به قهوه ای روشن تبدیل شود. پس از این که مقداری تفت داده شد و سبزی به قهوه ای تبدیل شد آن را از روی حرارت بردارید با گوشت کوب چوبی یا فلزی روی ماش ها بزنید که به دو قسمت و مقداری پوست ها از ماش خارج شود. ماش تفت داده شده را کمی در سینی باد بدهید تا پوست ها جدا شود و سپس در ظرفی بریزید و بپزید در حالی که پخته می شود پوست های جدا شده روی آب می آید که آن را بردارید و اجازه دهید خوب ماش ها پخته شود. پس از پخت یکی دو بار آب ماش ها را عوض کنید که تلخی آن گرفته شود و سپس روغن در تابه بریزید و پیازها را تفت دهید. در انتهای پخت ماش ها، پیازها را نیز اضافه و خرماها را هم از هسته جدا و به پیاز داغ ها و ماش ها اضافه کنید و یکی دو دقیقه دیگر تفت دهید و خوب مخلوط کنید. برنج را که از قبل خیس کرده اید بدون نمک چلوکش کنید. ته دیگ را با کدو حلوایی یا سیب زمینی گذاشته و یک پیاز نیز ورقه ورقه و روی آنها بگذارید. ابتدا مقداری برنج بریزید و سپس مقداری از ماش ها و خرماها و پیازها را بریزید و دوباره برنج و پس از آن ماش ها و خرماها را بریزید و این کار را ادامه دهید تا برنج ها تمام شود. در انتها روی برنج کمی آب و روغن بریزید و دم کنید. پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه که دم کشید برنج را هم بزنید تا ماش، پیاز و خرما با برنج مخلوط شود.