روزنامه سیستان و بلوچستان
شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۶ .۲۹ صفر ۱۴۳۹ . شماره ۹۸۶
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: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ 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

سکونت زوج جوان در همسایگی اموات

گروه جامعه- اوایل زمستان سال گذشته خبر گورخوابی چندین زن، مرد و کودک در جنوب تهران تیتر بسیاری از رسانه ها شد که دستگاه های مرتبط تلاش کردند با فراهم ساختن سالن مخصوص برای آقایان و خانم ها این مشکل را رفع کنند اما حالا شاهد تکرار این اتفاق تلخ البته به نوع دیگر آن در زاهدان هستیم. هوا رو به سردی می رود و بسیاری از خانواده ها از مدت ها قبل به دنبال تعمیر و سرویس وسایل گرمایشی خانه های خود هستند اما در این میان عده ای کارتن خواب، گورستان را برای زندگی و گذراندن روزهای سرد زمستان انتخاب کرده اند. محلی که باید مقصد آرام گرفتن انسان بعد از حیات باشد اکنون محوطه آن برای کارتن خواب هایی، محل زندگی امن به شمار می رود. قبرستان قدیمی زاهدان در بولوار رسالت که مردم آن را با نام بهشت مصطفی(ص) می شناسند، محل زندگی خانواده هایی شده که برخی از آنان اعتیاد دامنشان را گرفته است و اگر با این معضل رو به رو نبودند چه بسا مثل خیلی های دیگر در خانه های امن و آغوش خانواده هایشان بودند.

بولوار رسالت به عنوان یکی از مناطق حاشیه ای زاهدان فرصت مناسبی را برای تجمع معتادان فراهم کرده است. از سربالایی بولوار که به قبرستان نگاه می کنیم متوجه خانه هایی (!) می شویم که سقف و اطرافش با بنر، چادر، فرش های کهنه و شاید لباس پوشیده شده است. آلونک هایی که حتی نمی توانیم فکر کنیم در آن جا کسی زندگی می کند، اما محل زندگی چندین نفر است. به نزدیکی قبرها که قدم می گذاریم بطری های خالی آب معدنی و نوشابه، تکه های کارتن و پلاستیک، دیوارهای دودی و زغال های حاصل از سوزاندن چوب نشان می دهد انسان های زنده ای هم در قبرستان سکونت دارند!

شب ها در قبرستان

سکوت غریبی فضای قبرستان را فرا گرفته است

با شنیدن صدای پایمان یکی از ساکنان قبرستان از آلونک دست ساخته خارج می شود و وقتی ما را می بیند با عصبانیت می گوید: چرا به این جا آمده اید؟ همین جا هم دست از سرمان برنمی دارید؟ «اشکان» که قبرستان را برای گذراندن شب های سرد انتخاب کرده است به خبرنگار ما می گوید: فقر سبب شده است این جا باشم اما درک کردن معنی حرفم برای شما هایی که مشکلی در زندگی ندارید آسان نیست. به قبرستان پناه آورده ام چون حداقل این جا کسی پول نمی خواهد و شب ها بدون استرس پرداخت نکردن اجاره خانه به خواب می روم و شبم را روز می کنم. او در حالی که سعی دارد سیگارش را روشن کند ادامه می دهد: سرمای هوا من و چند نفر دیگر را مجبور کرده است در اطراف گورها زندگی کنیم چون اعتیاد خانه، زندگی و پدر و مادرمان را از ما گرفته است و هرچه تلاش کردیم نتوانستیم زندگیمان را به روال گذشته برگردانیم، اکنون این آلونک ها برای ما مثل اتاق، یک سرپناه شده است. او به آتش سیگارش خیره می شود و تصریح می کند: گاهی ماموران شهرداری یا نیروی انتظامی برای متفرق کردن و راندنمان از قبرستان به این جا می آیند، وسایل مان را به هم می ریزند و می روند اما برایمان هیچ کاری انجام نمی دهند، کسی را با خودشان نمی برند ولی از طرفی می خواهند در قبرستان هم نباشیم. می پرسم از خوابیدن کنار قبرها نمی ترسی که می گوید: زندگی کنار برخی از زنده ها سخت تر از مرده هاست. از قبر می ترسیدم اما زمانی که دیدم جا و مکانی برای خواب ندارم مجبور شدم هر شب مثل مرده ها در قبرستان باشم . او با بیان این که در مدت پنج ماهی که این جاست خانواده متوفیان چندین بار برای فاتحه خوانی آمده اند می افزاید: ۲۱ سال است که اعتیاد دارم دوبار به کمپ ترک اعتیاد رفته ام اما موفق به ترک نشدم، احساس می کنم اراده قوی برای ترک ندارم من هیچ چیز جز یک سرپناه و خانه گرم نمی خواهم و از روزی که به این جا آمده ام همه تلاشم را کرده ام که اطراف قبرستان و محلی که زندگی جدیدی را در آن شروع کرده ام تمیز نگه دارم. اشکان ادامه می دهد: سنگ قبرها و اطراف آن را تمیز می کنم و پولی که خانواده متوفیان می دهند برای درآمد و خرجی ام کنار می گذارم، غیر از من چند نفر دیگر هم در اطراف قبرها زندگی می کنند که فقط شب ها برای خواب می آیند و در طول روز برای تکدی گری و کار به شهر می روند. دوست ندارد از او عکس بگیریم و می گوید: خانواده از وضعیت کنونی من خبر ندارند، نمی خواهم مرا پیدا کنند. چون از آن ها خجالت می کشم... ! تنها چیزی که می خواهد تکه ای نان گرم است، هیچ چیز ندارد و فقط یک تکه نان گرم طلب می کند.

شروع زندگی عروس و داماد در گورستان

به سراغ آلونک دیگری می روم، زن و شوهر جوانی در آن جا زندگی می کنند. می خواهم قصه سکونتشان در قبرستان را برایم تعریف کنند، زن در حالی که کنار همسرش نشسته است می گوید: باورت می شود فقط هفت ماه از شروع زندگی مشترکمان می گذرد؟ بعد از این که عقد کردیم به همراه همسرم برای کار به زاهدان آمدیم، محله ها را نمی شناختیم و پارکی را که محل رفت و آمد بسیاری از معتادان بود برای استراحت انتخاب کردیم که در یک چشم به هم زدن کیف مدارک و پول هایمان را به سرقت بردند و این اتفاق سبب شد کل زندگیمان را از دست بدهیم. «شیرین» ادامه می دهد: همسرم اعتیاد داشت حالا من هم سه ماه می شود به مصرف شیشه روی آورده ام، زندگی مشترکمان را در قبرستان شروع کردیم که می تواند بدترین اتفاق برای یک زوج جوان باشد. بغض گلویش را می گیرد و دیگر نمی تواند ادامه دهد و همسرش هم تمایلی به حرف زدن ندارد. از آن ها دور می شوم و به این فکر می کنم که چرا باید شروع زندگی مشترک آن ها در گوشه یک دیوار خرابه، زیر یک سقف شکسته و در قبرستان رقم بخورد؟

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۳۲	اذان صبح	۰۴:۳۲
۰۵:۵۳	طلوع آفتاب	۰۵:۵۴
۱۱:۱۱	اذان ظهر	۱۱:۱۲
۱۶:۳۰	غروب آفتاب	۱۶:۲۹
۱۶:۴۸	اذان مغرب	۱۶:۴۷

امروز	زاهدان	فردا
۱۵ ۱	۱۵ ۱	

طب سنتی

معجزه‌ای برای دندان

برای تقویت دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان چه روش‌های خانگی وجود دارد؟

یوسف پورکیخا کارشناس طب سنتی: ترکیبی در روغن هسته انگور وجود دارد که نه تنها موجب تقویت دندان می شود، بلکه با پوسیدگی مقابله می کند. این روغن سرشار از آنتی اکسیدان و بتاکارتن است. دندانپزشک ها مصرف انگور و عصاره هسته انگور را برای سلامت دندان و لثه ها بسیار مؤثر می دانند، زیرا آنتی اکسیدان موجود در آن از خرابی دندان جلوگیری می کند و موجب می شود لثه ها سفت و صورتی رنگ باقی بمانند. پس مصرف انگور در مبتلایان به عفونت های دهان بسیار مفید است. حتی به تازگی ثابت شده است که مصرف کشمش از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند، زیرا دارای موادی است که تعداد میکروب‌های مولد پوسیدگی را کاهش می‌دهد.

هسته انگور یکی از مواد خوراکی است که از زمان های قدیم به دلیل خاصیت دارویی اهمیت زیادی داشته است. بررسی های جدید نیز نشان می دهد که روغن هسته انگور در تنظیم قند خون و جلوگیری از سرطان و بیماری های قلبی موثر است. این روغن سرشار از فلاوانوئید، بتاکاروتن، ویتامین ث و ای است. اسید لینولئیک موجود در هسته انگور، برای بازسازی پوست لازم است و تاثیر نرم کننده ای روی پوست و مو دارد. این روغن می تواند به عنوان منقبض کننده و تقویت کننده پوست مورد استفاده باشد، مصرف آن برای رفع سیاهی دور چشم نیز مفید است. روغن هسته انگور کلسترول مضر (ال دی ال) را کاهش و کلسترول مفید (اچ دی ال) را افزایش می دهد و از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کند. خاصیت آنتی اکسیدانی آن با رادیکال های آزاد مضر موجود در بدن مقابله و از آسیب رسیدن به مویرگ ها جلوگیری می کند.

مصرف این روغن جریان خون و انعطاف پذیری مفصل ها را بهبود می بخشد. با جلوگیری از ترشح هیستامین در سیستم ایمنی بدن هنگام واکنش آلرژی زا، علایم مربوط به آلرژی و آسم را کاهش می دهد.

کدبانو

نحوه رفع تلخی زیتون

اصولا زیتون به سه صورت کنسروی، شکسته و بی هسته عرضه می شود. زیتون شکسته زیتونی است که مراحل روغن گیری آن انجام شده و زیتون بی هسته همان زیتون کنسروی است (روغن کشی نشده است) و برای تهیه زیتون پرورده یا تزیین کردن آن با فلفل قرمز و بسته بندی از این نوع زیتون استفاده می شود. در هر حال همه زیتون ها یک تلخی دارد و تنها راه گرفتن تلخی آن ها خواباندن در آب نمک و شست و شوی چند باره آن هاست تا طعم تلخی آن از بین برود. می توان در روز حدود سه تا چهار بار زیتون ها را شست و مجدد در آب نمک ریخت. در آخر که طعم مطلوب را پیدا کرد مجدد زیتون ها را در آب نمک بریزید. دقت کنید شوری آن به اندازه ای باشد که مزه آن برای شما مطبوع شود، یعنی نه بی نمک باشد و نه شور. مثلا اگر در سطل های پلاستیکی به اندازه ماست های سه کیلویی می ریزید روی آن یک تا دو قاشق روغن زیتون و یک قاشق گلپر بریزید. معمولا باید زیتون را در جای خنک گذاشت، اما بهتر است این جای خنک یخچال نباشد. زیتون های سبز یا زیتون هایی را که اندکی مانده است تا رسیده شود برای مدتی در محلول های قلیایی می خوابانند تا تلخی گوشت آن ها گرفته شود. سپس مدتی در آب می خوابانند و سرانجام در ظرف محتوی محلول کم نمک (مخلوط آب، نمک و سرکه) نگه می دارند یا این که از همان ابتدا فرآیند گرفتن تلخی را تنها با آب نمک انجام می دهند. زیتون را به این روش حتی در خانه نیز می‌توان عمل آورد، اما به دلیل وقت‌گیر بودن این فرآیند، بیشتر مصرف‌کنندگان زیتون آماده را ترجیح می‌دهند. بعضی از زیتون‌ها پس از عمل آوردن سیاه می‌شود. اگر زیتون پس از بیرون آوردن از محلول قلیایی مدتی در معرض هوا قرار گیرد، رنگش به سیاهی می‌زند. البته رنگ زیتون بیش از همه به نوع آن مربوط می‌شود.

نگاه

پارکی که پارک نیست!

شهرکی- نمی دانم اسم این فضای رها شده چیست؟ پارک است، زمین خاکی یا محل دپوی زباله؟ اگر چه یک سرسره و تعداد کمی وسیله بازی در آن نصب شده است، اما شمایل آن نشان دهنده پارک نیست که مناسب بازی کودکان باشد .

رنگ جدول هایش کهنه به نظر نمی رسد، ولی وسایل بازی اش قدیمی است، انگار سال ها از نصب آن می گذرد، اطراف این لوازم هم زمین خاکی و پر از سنگ ریزه است و شرایطی را به وجود آورده است که برای بازی کودکان مناسب نیست، در کنار این ها در گوشه ای از آن زباله هایی انباشته شده است. یکی دو نیمکت در آن نصب شده اما این لوازم هم بدون استفاده رها شده است، زیرا کمتر شهروندی تمایل دارد در کنار زباله ها، زیر نور آفتاب استراحت کند. فضایی که شاید برای پارک جانمایی شده اما هیچ شباهتی به پارک ندارد و حتی یک درخت هم در آن کاشته نشده است! این جا تقاطع خیابان مراقلی و بولوار کشاورز است، مکانی که جا دارد مدیران شهری بدانند کودکان این منطقه هم حق دارند از نعمت فضای تفریحی استاندارد و بهداشت محیط برخوردار باشند، آن ها هم حق دارند لحظاتی شاد را در پارک محل زندگی شان بگذرانند، نه این که به واسطه هر بار بازی، شیشه های رها شده و سنگ های ریز به پاهایشان آسیب بزند و بوی زباله مشامشان را بیازارد.

مشاور حقوقی

فروش جهیزیه

شوهرم بدون اجازه مقداری از جهیزیه من را فروخته است. آیا می توان از طریق قانون در این زمینه اقدام کرد؟

«ساره سرگلزایی» مشاور حقوقی: اگر برابر حکم دادگاه، شوهر با فروش جهیزیه به عنوان فروش مال غیر محکوم شود علاوه بر مجازات مقرر درباره کلاهبرداری مکلف است عین مال یا در صورت نبودن عین مال، مثل یا قیمت آن را به زوجه برگرداند و برای این امر نیازی به ارائه دادخواست حقوقی نیست.

اگر زن بخواهد با شکایت کیفری موضوع فروش مال غیر را پیگیری کند، باید در دادسرای محل وقوع جرم یعنی دادسرایی که جهیزیه در آن حوزه به فروش رفته شکایت کند.

اگر بخواهد با تقدیم دادخواست حقوقی اقامه دعوی کند باید دادخواست استرداد جهیزیه را در دادگاه محل اقامت زوج طرح و اقامه کند.

تحویل خودرو به مالک

آیا حمل خودرو با جرثقیل در صورتی که مالک آن حضور داشته باشد امکان پذیر است؟

در صورت حمل خودرو با جرثقیل توسط ماموران راهنمایی و رانندگی، در همه موارد اگر قبل از حمل یا حتی در هنگام حمل خودرو، مالک آن حاضر شود، ماموران موظف هستند ضمن صدور قبض جریمه، خودرو را به او تحویل دهند.

در صورت نپذیرفتن مامور به او گوشزد کنید که مطابق تبصره ۲ ماده ۱۳ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی چنین حقی ندارد. برای اعتراض به رعایت نشدن مقررات شماره تلفن ۱۹۷ را به خاطر بسپارید.

مشاور پزشکی

شکاف کام نوزاد

شکاف کام در نوزادان، مرتبط با تغذیه مادر در بارداری است؟

دکتر محمد رضا شفیعی، فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی: لب شکری یا شکاف کام یکی از متداول‌ترین نقایص مادرزادی عمده در انسان است که در سفید پوستان شیوع آن معادل یک در هر هفت صد تا هزار تولد است. جذب متعادل ویتامین A در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلا به شکاف‌کام و لب را کاهش دهد. در این حالت قسمتی از لب نوزاد باز می ماند و گوشت آن ناحیه رشد کافی ندارد همچنین لب شکری می تواند همزمان با کام شکافته به وجود آید. در کام شکافته، قسمت های چپ و راست کام پیوستگی ندارد. شکاف کام یا لب های شکافته در هر ۶۰۰ تا ۸۰۰ زایمان به وجود می‌آید و امروزه می توان با جراحی در ماه های چهار یا پنج پس از زایمان این عارضه را رفع کرد. طبق آمارهای بین المللی شکاف لب یا لب شکری در پسرها بیشتر مشاهده می شود، ولی در ایران شیوع آن در دخترها کمی بیشتر است و در اغلب موارد شکاف لب به صورت یک طرفه است و گاهی به صورت دوطرفه نیز دیده می شود.

لب شکری به دلایلی همچون وراثت، عوامل محیطی، استعمال سیگار یا الکل توسط والدین، دیابت مادران، کمبود فولیک اسید و خود در مانی مادران هنگام بارداری به وجود می‌آید.

انواع لب شکری: سه نوع شکاف لب یا لب شکری وجود دارد. در نوع اول لب و کام بیماران دچار شکاف می شود که بیش از نیمی از شکاف ها از این نوع است و در پسر بچه ها شایع تر است و حدود ۱۳ درصد مبتلایان به این نوع شکاف به دیگر ناهنجاری های مادرزادی نیز مبتلا هستند. گروه دوم فقط کام آن ها شکاف دارد و یک سوم شکاف ها از این نوع هستند که بیشتر در دختر بچه‌ها دیده می‌شود و در نهایت گروه سوم هستند که فقط لب آن ها شکاف دارد و حدود یک پنجم مبتلایان به شکاف را شامل می شود. شکاف لب می‌تواند روی صحبت‌کردن کودکان تاثیر بگذارد و با توجه به میزان و محل شکاف کام یا لب، عوارض آن نیز متفاوت است. این مشکل می تواند بر روی تنفس تاثیر بگذارد که درمان آن جراحی و به کارگیری پروتزهای دهانی است. عفونت های گوش و کاهش شنوایی در کودکان لب شکری نیز وجود دارد که احتمال تجمع مایع در گوش میانی را افزایش و کاهش شنوایی نیز نتیجه عفونت های مکرر گوش میانی است. صحبت کردن این کودکان واضح نیست که پس از عمل جراحی و ترمیم شکاف کام مراجعه به گفتار درمان به کودک کمک بسیاری می کند.

گاهی شکاف شامل لثه و فک نیز می‌شود که این موضوع بر رشد صحیح دندان‌ها و فک تاثیر می‌گذارد، البته در برخی موارد لب شکری در یک سونوگرافی قبل از تولد نوزاد و در دوران بارداری مشاهده و تشخیص داده می شود. با عمل جراحی می توان مشکل لب شکری را برطرف کرد همچنین در روزهای نخستین زندگی شکاف لب را می‌توان ترمیم کرد ولی اغلب توصیه می شود ترمیم اولیه شکاف لب در سن سه ماهگی انجام شود، چراکه در این سن شیرخوار وضعیت جسمی مناسب تری برای انجام جراحی دارد. جذب متعادل ویتامین A در دوران بارداری می تواند خطر ابتلا به شکاف کام و لب را کاهش دهد. نوزادان مادرانی که در دوران بارداری روزانه حدود ۸.۳ میلی گرم مکمل ویتامین A مصرف می کنند نسبت به نوزادان دیگر حدود ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به شکاف کام قرار می گیرند.