خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

چهار شنبه
۱۴ آبان ۱۳۹۹
۱۸ ربیع الاول ۱۴۴۲
شماره ۳۴۰۸

اذان ظهر ۱۱:۱۷
غروب آفتاب ۱۶:۳۹
اذان مغرب ۱۶:۵۸
اذان صبح فردا ۰۴:۳۲
طلوع آفتاب فردا ۰۵:۵۵

صاحب امتیاز:
موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول:
محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولیزاده

دفترمرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱

پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیرجند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷
تلفن سرپرست: ۳۲۴۴۳۹۳۹ - ۰۵۶
تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۰-۰۵۶

نمابر تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۴ - ۰۵۶
واحد آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۲ - ۰۵۶
صندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
نمابر آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۳ - ۰۵۶
چاپ: شهرچاپ خراسان

مشاوره

جنون مرد همسایه

صدای فریاد مرد همسایه در کوچه می پیچد. با حالتی جنون آمیز و چهره ای خشمگین به سمت همسرش حمله می کند و بدون توجه به این که چند چشم نظاره گر رفتارش است، به کتک کاری می پردازد. نفس های زن سخت می آید و می رود. پس از آن که دمار از روزگار زن در می آورد، به سراغ کودک چهار ساله اش می رود و ضربان بی امان مشت و لگد بر تن نحیف کودک فرود می آید. آن قدر سر کودک را به دیوار می کوبد که خون از سر و صورتش جاری می شود. مادر ناتوان تر از آن است که بتواند جلوی رفتار وحشیانه مرد را بگیرد. این گفته ها و دیده های یک خانم از خانه همسایه است که در مرکز مشاوره آرامش پلیس مطرح می کند. تماس تلفنی با همسر مرد خشمگین برقرار می شود. صدای لرزانش پشت تلفن حکایت از ترس بسیار دارد. سرانجام اعتماد و سفره درد دل را باز می کند. «مریم» می گوید: هفت سال قبل خواستگاری داشتم که عقد کردیم. در دوران عقد به دلیل سختگیری ها و اعتقادات خانواده ها نمی توانستیم با هم در ارتباط باشیم و این خود آتش اختلاف را به زندگی مان انداخت. در این آتش سوختیم و مهر طلاق بر شناسنامه ام نشست. با گذشت چندوقت از این اتفاق تلخ و با وجود خواستگاران بسیار به اصرار پدر و بدون کمترین مقاومتی به عقد احمد از نزدیکان پدرم درآمدم. انگار سیاه بختی با زندگی من عجین شده بود. از همان شب عروسی متوجه رفتارهاي غیر عادي همسرم شدم. او بسیار بدبین و شکاك بود. با هیچ کس رفت و آمد نداشتیم و من را با کوچك ترین بهانه اي به باد کتک می گرفت. هر دو دستم به دلیل کتك کاري او شکسته است و الان به سختي کارهاي او را انجام مي دهم. از همه بدتر، از این مي ترسم با ضرباتي که بر سر پسر چهار ساله ام وارد مي کند، ضربه مغزي شود. البته او با خانواده خودش هم چنین رفتاري دارد، برادر ۲۲ ساله اش به سبب کتك هاي او و ضرباتي که به سرش وارد کرده، دچار مشکل روحي و رواني شده است و مدام سردرد دارد. البته شوهرم هم گناهي ندارد. زندگي بسیار سختي داشته و کتک و دعوای والدین چاشنی هر روز زندگی اش بوده است.

مشاور و روان شناس مرکز آرامش این فرد را دچار پارانوئید دانست. «خدابخشی» برجسته ترین ویژگی های اختلال شخصیت پارانوئید را بی اعتمادی و بدگمانی فراگیر و دیرین به دیگران، حساسیت زیاد به بی اعتنایی و گرایش به وارسی کردن محیط برای یافتن و برداشت گزینشی نشانه هایی که افکار و نگرش های زیان مند را تایید می کند، جر و بحث، خشک و عصبی بودن، بی مسئولیتی و آمادگی حمله به دیگران، تمایل به اغراق کردن، نگرانی از نوعی آسیب دیدن و سوء استفاده از جانب دیگران، هوش خوب و حافظه عالی و جزئی نگری و دقت بیان کرد. وی افزود: بیشترین آزار و آسیب این افراد به اطرافیان نزدیک و بستگان می رسد که از نزدیک ترین آن ها، همسر و فرزندان هستند. فرد به دلیل این که همواره در پی اثبات بی وفایی همسر است، فشار زیادی به او وارد می کند.

این افراد از طریق محدود کردن، حبس خانگی، تحقیر و بازرسی شخصیت و هویت، همسر خود را مورد آسیب قرار می دهند. به گفته وی افراد شکاک به دلیل منفی نگری از زندگی حال لذت نمی برند و به این ترتیب اغلب از نارضایتی از مردم و اضطراب در رنج هستند و از آن جا که نمی توانند آینده را به طور کامل پیش بینی کنند و مانع وقوع حوادث ریز و درشت شوند هرگز به رضایت از زندگی دست نمی یابند و به رضایت خاطر نمی رسند.

نسخه

ضربان قلب نامنظم

تپش قلب، ضربانی است که بسیار محکم یا بسیار سریع باشد و اغلب اوقات با استرس و اضطراب یا به دلیل مصرف زیاد کافئین و ... ایجاد می شود. اگر طی یک حمله اضطراب، تپش قلب داشته باشید ممکن است در حین آن دچار تهوع و تعریق شوید.

در بیماری های تیروئیدی و کاهش سطح قند خون نیز علایم دیگری که مختص بیماری هستند به همراه تپش قلب دیده می شود. تپش قلب ناشی از کم خونی ممکن است با خستگی، رنگ پریدگی و ضعف همراه باشد.

در موارد نادر، تپش قلب نشانه ای از مشکلات جدی قلبی است و در این مواقع این حالت ممکن است با علایمی نظیر درد قفسه سینه، گیجی، تنگی نفس شدید و بیهوشی همراه باشد که لازم است به طور جدی پیگیری شود. یک محقق گیاهان دارویی مصرف گل گاوزبان را برای کاهش تپش قلب توصیه می کند. مهندس «پویان» از فواید این گیاه به شادی آوری، رقیق کنندگی خون، تقویت قلب، درمان اضطراب و دلهره، درمان افسردگی و در نهایت کاهش فشار خون و تپش قلب اشاره کرد و افزود: مصرف به لیمو نیز بسیار توصیه می شود چرا که خاصیت آرام بخشی دارد و استوقودوس دیگر داروی گیاهی است که به درمان تپش قلب کمک می کند.

به گفته وی مصرف بهارنارنج نیز استرس و اضطراب را کاهش می دهد و در درمان تپش قلب تأثیر گذار است. همچنین برای درمان کم خونی یا بی خوابی مفید است.

کج روی های طرح پارکبان روی اعصاب مردم

اکبری

یک شهروند: هزینه های دریافتی طرح متغیر است و هر بار برای یک مدت زمان مشخص باید هزینه های متفاوتی را پرداخت کرد

طرح پارکبان با الگوگیری از کلان شهرها در خیابان های پرتردد و شلوغ شهر بیرجند از سال ۹۰ به اجرا در آمد و اگر چه شهرداری به عنوان متولی اصلی اجرای طرح، با این تصمیم برای سامان دهی ترافیک شهری در مناطق پرتردد گام برداشت اما با گذشت ۹ سال از اجرای آن نه تنها ترافیک در این نقاط کاهش نیافته بلکه کج روی ها در طرح پارکبان مانند مشخص نشدن تکلیف پول های دریافتی از مردم توسط پیمانکاران تغییر کرده است، دریافت هزینه های پارک متغیر از مردم و کسبه، معطلی های بی مورد، تهدید جریمه قبوض پرداخت نشده و ... در کنار کمبود فضا برای پارک و نبود و کمبود پارکینگ مناسب در برخی معابر پرتردد، مشکل ساز شده و گلایه اصناف و مردم را به دنبال داشته است.

حاشیه های کنار یک خیابان

در پیاده روی راسته خیابان جمهوری اسلامی و در کنار تابلوی طرح پارکبان، مشغول پارک خودرو می شود و به سختی خودرویش را میان دو خودرو جا می دهد. دیگر خودروها که در حال خروج از پارک هستند با بوق های ممتد به معطلی های بی مورد اعتراض دارند. راننده خودرویی که در حال خروج از پارک است، بدون توجه به اتومبیل های منتظر در حالی که با مامور آبی پوش بر سر قیمت و هزینه پارک چانه می زند، با نارضایتی هزینه را می پردازد و از پارکینگ خارج می شود. دیگر راننده در حال صحبت با تلفن است و هنوز لحظاتی از توقفش در حاشیه خیابان شلوغ شهر نمی گذرد که مامور طرح پارکبان از راه می رسد. شماره پلاک را ثبت می کند و برای ثبت شماره خودرویی دیگر که در حال خروج از پارک است، روانه می شود. راننده ای مشغول گپ و گفت با مامور است و با اشاره به قبض می گوید: چه خبر است، توقفم به ۴۰ دقیقه هم نمی رسد، برای پارک در حاشیه خیابان سه هزار تومان به نظرتان زیاد نیست؟ مامور پارکبان می گوید: شاید در جای دیگری که محل اجرای طرح است، پارک کرده و پرداختی نداشته اید. سامانه این نرخ را برای پلاک شما اعلام کرده است و باید پرداخت شود. در صورت پرداخت نکردن و بی توجهی به قبض نوشته شده، دفعات بعد مشمول جریمه خواهید شد. یک کاسب بازار که به این طرح معترض است، در گفت و گو با خبرنگار ما از تفاوت تعرفه های قبوض گفت و افزود: این طرح برای شاغلان اصناف معضلات بسیاری دارد و چون در طول روز باید برای جابه جایی بار، خودرو در نزدیکی محل کسب باشد، باید هزینه های زیادی را پرداخت کنیم. وی با بیان این که در شرایط فعلی هزینه های دریافتی برای اصناف بسیار است با اشاره به قبض ۴۰ هزار تومانی برای دوروز توقف خودرو در پارکینگ کنار پیاده رو، اظهار کرد: درست است که پارکینگ طبقاتی شهرداری در نزدیکی بازار ساخته شده است و کسبه با پرداخت هزینه شارژ ماهانه می توانند خودرو را در آن جا پارک کنند تا هزینه کمتری بپردازند اما وقتی عوارض به شهرداری پرداخت می کنیم دیگر برای پارک خودرو در نزدیکی محل کسب که نباید هزینه دریافت شود.

رئیس سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری: نظارت بر اقدامات پیمانکاران وجود دارد و چنان چه شهروندان اعتراضی دارند و بی قانونی مشاهده کردند، با ارائه مصادیق به اعتراضشان رسیدگی و با فرد متخلف برخورد می شود

هنوز گفته هایش به اتمام نمی رسد که تردد خودروها در پیاده روی باریک برای پارک یا خروج از آن ترافیک را رقم می زند و مامور پارکبان که برای دریافت هزینه پارک، این ترافیک را ایجاد کرده است، با اعتراض رانندگان سعی در باز کردن گره ترافیک دارد. گویا نه مشتریان و نه شاغلان اصناف تمایلی به استفاده از پارکینگ طبقاتی ندارند و این پیاده روی باریک با این میزان ترافیک را بهترین مکان برای پارک خودرو می دانند.

هزینه های نامتعارف

یکی از شهروندان در خیابان حکیم نزاری، دیگر معبر اجرای طرح پارکبان با گلایه از هزینه ها می گوید: پارکبان ها دستگاهی در دست دارند و با ثبت شماره پلاک خودرو، قبضی برای پرداخت صادر می کنند. عده ای هنوز از خودرو پیاده نشده اند که پارکبان هزینه برای شارژ کارت می خواهد و پرداخت هزینه هزار و ۵۰۰ تومانی برای ۳۵ دقیقه توقف مقرون به صرفه نیست. او می افزاید: در راسته خیابان جمهوری و حکیم نزاری به مدت کوتاهی توقف داشتم که در هر دو راسته برایم قبض صادر شد و برای افرادی که در این مناطق کار دارند، پرداخت این هزینه ها در این شرایط درست نیست و نیاز به برنامه ریزی مناسب است. او از تهدید جریمه کردن ماموران طرح می گوید و ادامه می دهد: هزینه های دریافتی طرح متغیر است و هر بار برای یک مدت زمان مشخص باید هزینه های متفاوتی را پرداخت کرد. به گفته وی، برخی هزینه ها را نقدی و برخی هم الکترونیکی پرداخت می کنند که همین پرداخت هزینه های اعلام شده خود یک معضل است، چرا که ممکن است قبض دو هزار و ۷۰۰ تومان صادر شود و کسی که کارت همراهش نباشد برایش پرداخت این هزینه دردسرساز شود. یک مامور طرح هم گفت: قبوض با ثبت شماره پلاک خودرو از طریق دستگاه صادر می شود و هزینه را هم بر اساس مدت زمان توقف دستگاه اعلام می کند که متغیر است.

پارکینگ با قیمت مناسب برای کسبه

رئیس سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری هم از اجرای این طرح از اول مرداد در خیابان های حکیم نزاری، جمهوری اسلامی و شهید منتظری و... خبر می دهد و می گوید: در خیابان های معلم و مدرس به دلیل نبود پارکینگ طبقاتی، این طرح اجرا نمی شود و اعتراض های مطرح شده بیشتر از جانب کسبه بازار است که خودروهای خود را به جای پارک در پارکینگ های طبقاتی در حاشیه خیابان پارک می کنند. به گفته «غلامپور» برای پارک خودروی کسبه در پارکینگ طبقاتی در ماه ۵۵ هزار تومان دریافت می شود و اجرای این طرح هیچ مغایرتی با قوانین موجود ندارد. او با اشاره به این که طبق ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات، در خیابان های پرتردد که توقف وسایل نقلیه بالاست، طرح پارکبان اجرا می شود، می افزاید: برای بهره وری عادلانه از پارکینگ های خیابان، این طرح به اجرا در آمده و برای اصناف هم پارکینگ طبقاتی با هزینه منصفانه در اختیارشان گذاشته شده است.

هزینه های طرح

به گفته وی نظارت بر اقدامات پیمانکاران وجود دارد و چنان چه شهروندان اعتراضی دارند و بی قانونی مشاهده کردند، با ارائه مصادیق به اعتراضشان رسیدگی و با فرد متخلف برخورد می شود.

او از رایگان بودن طرح در نیم ساعت اول خبر داد و گفت: برای بیشتر از نیم ساعت و کمتر از یک ساعت هزار و ۵۰۰ تومان و زمان های بیشتر بر اساس تعرفه های اعلام شده برای هر ساعت هزار تومان هزینه دریافت می شود.

او می گوید: شهروندان سعی کنند هزینه ها را الکترونیکی و رقم اعلام شده را بپردازند. به گفته وی شماره پلاک خودرو توسط مامور ثبت می شود و اگر کسی هزینه را نپردازد برای دفعات بعد بدهی او محاسبه خواهد شد.

وی با بیان این که پارکبان ها می توانند هزینه پارک را از خودروها به دو صورت کارت شارژ یا عابر بانک دریافت کنند، ادامه می دهد: صرف هزینه های دریافتی از شهروندان در این طرح برای سامان دهی خیابان ها و اجرای طرح به منظور سامان دهی ترافیک و تامین جای پارک مناسب برای شهروندان و کسبه در خیابان های پرتردد است.

چی بپزم؟

آش شلغم

مواد لازم:
شلغم نگینی خرد شده: ۵۰۰ گرم
عدس یا ماش: نصف پیمانه
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
برنج نیم دانه: نصف پیمانه
پیاز بزرگ: ۲ عدد
اسفناج، گشنیز، تره و جعفری (سبزی آش): ۳۵۰ گرم
گوشت: ۳۰۰ گرم
آب: ۸ تا ۱۰ لیوان

طرز پخت: پیاز رنده شده را با روغن سرخ کنید. سپس گوشت های نیم پز و ریش شده را به آن بیفزایید و تفت دهید. عدس یا ماش را به همراه مقداری از آب گوشت نیم پز شده به مواد اضافه و صبر کنید تا کمی پخته شود. سپس برنج نیم دانه را با آب به دیگر مواد اضافه و صبر کنید تا به نقطه جوش برسد. در این مرحله سبزی و شلغم های خرد شده را اضافه کنید. سپس نمک آن را بچشید و مقداری نمک و فلفل و اگر لازم بود زردچوبه به آن بیفزایید و اجازه دهید آش شلغم جا بیفتد. برای چاشنی آش شلغم از کشک، سرکه یا آب غوره استفاده کنید.

قاب دوربین

زباله گرد کوچک

نگاهی به چپ و راست می کند و کیسه ای را که بر دوش دارد و انتهایش روی زمین کشیده می شود، کنار سطل زباله روی زمین می گذارد و سر را درون سطل می برد. قامتش کوتاه تر از آن است که بتواند تمام آن چه را کار سازش می شود از دورن سطل جدا کند. پسر ک دیگر به مددش می آید. روی زمین می نشینند و آن چه را که از سطل جدا کرده اند در کیسه تفکیک می کنند. غرق در دنیای کودکانه اش تک تک زباله های جدا شده را زیرورو می کند و خوشحال است که امروز برداشت خوبی از سطل ها داشته است. ماسکی به صورت ندارند و دستکشی هم در دستشان نیست، انگار کرونا با آنان کاری ندارد.

عطاری

مُسکن سرفه‌های خشک و کم خوابی

دمنوش گل بنفشه را می توان برای تسکین سرفه های خشک، کم خوابی و کاهش التهاب و درد مصرف کرد. برای تهیه دمنوش این ماده موثر حدود ۷۰ گرم گل بنفشه را با آب سرد بشویید و آن را با نیم لیتر آب بجوشانید تا رنگ پس بدهد و سپس از روی حرارت بردارید. بعد از گذشت ۱۲ ساعت و زمانی که آب سبز رنگ شد، آن را صاف کنید و در شیشه درداری درون یخچال بگذارید و هر دو ساعت یک بار مقداری از آن را بنوشید. این دم کرده بهتر است هر روز تازه تهیه شود و اضافه آن مصرف نشود.

رشد خزنده فروش لباس‌های دست دوم در نبود نظارت

شیوع کرونا و در پی آن گرانی پوشاک سبب شده است تا بازار لباس های دست دوم و تاناکورا داغ تر از گذشته شود و هر چند بارها درباره منع بهداشتی خرید و فروش این پوشاک و اجناس دست دوم تاکید شده است اما این که چرا به راه اندازی چنین فروشگاه هایی آن هم در زمان شیوع کرونا و در روزهایی که حمایت از تولید ملی مورد تاکید است، مجوز داده می شود، جای بحث دارد. آن طور که گفته ها حکایت دارد، در نبود نظارت و متولی، روز به روز شاهد رشد خزنده و گسترش بازار لباس های دست دوم هستیم و گویا مرجع قانونی مشخصی هم برای برخورد با عرضه کنندگان آن وجود ندارد. خودش نمی داند چه می خواهد اما آمده است تا از میان کوهی از لباس های تلنبار شده، بهترین ها را جدا کند. خانه شلوغ است و جایی برای سوزن انداختن نیست. کوچک و بزرگ لباس های دست دوم را بی توجه به نکات بهداشتی و کرونایی زیر و رو می کنند و به قول معروف به دنبال لباس های مارک هستند. این بازار خانگی لباس های دست دوم و تاناکورا است. اما این روزها بازار فروش پوشاک دست دوم و تاناکورا در راسته برخی خیابان ها هم داغ است که با دریافت مجوز یا بدون مجوز، با رعایت یا بدون رعایت بهداشت در حال عرضه چنین لباس هایی هستند. وارد یکی از این فروشگاه ها می شوم. همه چیز به ظاهر شیک و تمیز است. کفش های مارک دار در ردیف های منظم چیده شده و لباس های خارجی و دست دوم یا درون کیسه در فضای داخل فروشگاه انبار شده یا بر حسب جنس و اندازه روی هم انباشته شده است. در اتاقک ها هم کوهی از لباس روی هم تلنبار شده و برخی هم که با کیفیت تر است روی رخت آویز قرار دارد.

امکان انتقال کرونا

یک کارشناس بهداشت درباره عرضه پوشاک تاناکورا اظهار کرد که امکان انتقال کرونا از طریق این پوشاک وجود دارد و با آن که وزارت بهداشت خرید و فروش این لباس ها را منع کرده است اما همچنان شاهد رشد خزنده در فروش آن هستیم و متولیانی که مجوز صادر می کنند باید بیشتر نظارت کنند. به گفته «کربلاییان» خرید و فروش لباس زیر و کفش دست دوم ممنوع است و لباس رو به شرط گندزدایی با نظارت ماموران بهداشت بعد از پایش به طور معمول عرضه می شود. به گفته وی شرایط بازار و رفتار برخی از فروشندگان به گونه ای است که شاید نشود برخورد جدی کرد و مردم باید مراقب باشند. «یداللهی» مسئول روابط عمومی سازمان صمت هم اعلام کرد که این سازمان برای فروش لباس های دست دوم مجوز صادر نمی کند و فعالیت افراد غیر قانونی است.

مجوز صادر نمی شود

رئیس اتحادیه پوشاک استان نیز با بیان این که مجوزی برای این صنف صادر نمی شود و اگر فعالیتی هم وجود دارد غیر قانونی و اخطار پلمب برایشان صادر شده است، افزود: یک یا دو واحد صنفی در مرکز استان وجود دارد که لباس دست دوم و قاچاق خارجی عرضه می کند و بیشتر لباس های دست دوم در خانه ها به فروش می رسد که کنترل و نظارت بر آن ها بسیار سخت است. به گفته «اسماعیل زاده» اگر وزارت بهداشت، فروش آن را ممنوع کرده است باید ابلاغ کتبی صادر شود و همه دستگاه ها شامل اتاق اصناف، سازمان های صمت، اماکن و تعزیرات حکومتی، نیروی انتظامی و ... برای منع فعالیت اقدام کنند.