



سرپرستی زاهدان: نظیف‌الهی‌واکترراک:	خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱	صاحب امتیاز: مدیر مسئول:	موسسه فرهنگی هنری خراسان
نظیف مسئول نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶	سرمدبیر:	محمد سعید ابدیان
نماینبر نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴	دفترمرکزی:	علی‌ولی‌زاده
نظیف‌های نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳	مصدوق پستی:	مشهد، بلواراستاربان ۵۱۱-۹۱۷۳۵
نظیف و نمایرسرپرست دفتر:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵	نظیف:	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
چاپخانه:	شهرچاب‌خراسان	نماینبرشهرستان‌ها:	۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴
		پیاکف:	۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به‌افق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۷	اذان صبح ۰۴:۲۶			
۰۵:۴۵	طلوع آفتاب ۵:۴۴			
۱۱:۳۷	اذان ظهر ۱۱:۳۷			
۱۷:۲۹	غروب آفتاب ۱۷:۳۰			
۱۷:۴۶	اذان مغرب ۱۷:۴۷			

<p>فناوری های نوین؛ فرصت یا تهدید</p> <p>معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری سیستان و بلوچستان</p> <p>امروزه بروز و ظهور فناوری های جدید، امید، آسایش، سرعت عمل و دسترسی به اطلاعات را برای انسان به ارمغان آورده است اما استفاده نادرست و نامناسب از آن نیز تهدید جدی برای جامعه بشری خواهد بود. ارتباطات نوین هر چند باعث تبادل افکار و انسجام روابط قایملی می شود در عین حال می تواند روابط نامشروع و غیر اخلاقی دو جنس مخالف را نیز به دنبال داشته باشد. دیدگاه های متفاوتی درباره فناوری های جدید مطرح است عده ای آن را یک فناوری در خدمت بشر می دانند و عده ای هم صرفا بانگرشی، فقط جنبه های منفی آن را مد نظر قرار داده اند براین اساس چند سوال مطرح می شود. آیا آموزش های لازم و بستر فرهنگ صحیح استفاده از این نرم افزارها به کاربران آن در کشور آماده شده است؟ آیا این نوع از ارتباطات آزاد، با توجه به شرایط اجتماعی و مذهبی حاکم بر کشورمان مناسب است؟ این نرم افزارها را چه کسانی و با چه اهدافی تولید می کنند؟</p> <p>فضای مجازی می تواند تاثیر بسزایی بر فرهنگ ملت ها بگذارد و باعث ارتقاء ویا تغییر سبک و سیاق فرهنگی جامعه و یا سردرگمی هویت جوانان که عمدتا کاربران اینترنت را تشکیل می دهند شود.</p> <p>بهره گیری و استفاده از فضای مجازی در حال گسترش است این فن آوری به رغم فواید بسیار، مضراتی نیز دارد و کاربران آن ،که قسمت عمده را جوانان و نوجوانان تشکیل می دهند اگر آموزش کافی ندیده باشند و با آسیب های آن آشنا نگردند، دچار آسیب و زیان خواهند شد یکی از موارد عمده استفاده از اینترنت و نرم افزارهای جدید موبایل، «چت» یا همان گفتگوهای عامیانه است.</p> <p>امروزه یکی ازساده ترین ابزارهای دوستی آشنایی از طریق «چت» می باشد به راحتی زمانی که در اتاق خود هستید با وارد شدن در محیط چت روم یا مسنجر با هر کسی که بخواهید در تماس هستید حتی از این هم ساده تر با نصب نرم افزار جدید روی گوشی های همراه درحال حاضر بیشتر کاربران جوان از چت برای پر کردن اوقات فراغت ، کامل کردن تمایلات قلبی، نزدیک شدن به آراهای نه چندان واقعی و جدانشدن از مسایل روزمره بهره می گیرند.تحقیقات نشان می دهد جوانان به دلیل جذب سریع ووابستگی به وسایل ارتباط جدید در مقایسه با سایر اقشار جامعه، وارد این فضای مجازی می شوند و همین امر توجه مسئولان را به خود جلب کرده است زیرا آنان نگرانند با عدم بستر سازی صحیح برای این ابزار ، جوانان به عنوان قشر آسیب پذیر در معرض بسیاری از خطرات قرار گیرندو به دلیل استفاده نادرست و یا افراطی از چت با برخی خطراتی جبران ناپذیر روبرو شوند.</p> <p>برخی افراد به دلیل عدم اعتماد به نفس و یا احتمالا خلاء عاطفی که دارند قادر نیستند در جامعه دوستی برای خود انتخاب کنند پس چت را بهترین محیط برای رسیدن به هدف خود می دانند معمولا به وسیله عکس های غیر واقعی که در صفحه شخصی خود می گذارند چند روزی را با بیان حرفهای دروغ که آرزوی رسیدن به آنها را دارند تلف می کنند.در مقاله بعدی پیامدهای فردی، خانوادگی و اجتماعی ارتباطات بدون حد و مرز در فضای مجازی را بررسی خواهیم کرد.</p>	
<p>کد بانو</p>	
<p>نکاتی برای نصب پرده</p>	
<p>چگونگی نصب پرده در پذیرایی منزل هم اهمیت بسیاری دارد تا جایی که می تواند اندازه فضای اتاق را نیز مشخص، پنجره های نامناسب را پوشانده یا تصحیح کرده و دکوراسیون شما را شکل تر نماید. معمولا برای نصب پرده دو قانون اصلی وجود دارد. بهترین قسمت برای قرار دادن پرده بر روی خط سقف بوده و بعد از آن هم بهتر است آن را بر روی زمین امتداد دهید. این کار می تواند فضای کوچک اتاق شما را بزرگ تر جلوه داده و اگر هم فضایی بزرگ دارید آن را منظم تر و مجلل تر نشان دهد. رفقی نمی کند که پنجره شما بالا باشد یا پایین، بزرگ یا کوچک و یا حتی طرح دار باشد، در هر صورت قرار دادن پرده ای که از سقف تا زمین کشیده شود می تواند جذابیت فوق العاده ای به دکوراسیون شما ببخشد.وجود پرده ای که بر روی زمین کشیده شود و یا حتی مقداری از آن بالاتر از سطح زمین باشد معمولا در دکوراسیون های مدرن دیده می شود اما اگر دکوراسیون منزل شما کلاسیک است می توانید با ترفندهای زیبا و جذاب خودتان در قرار دادن آن ها بر روی زمین این مسئله را نیز حل کنید. برای این کار می توانید حدود ۲ تا ۴ سانتی متر از پرده خود را بر روی زمین قرار دهید. قبل از این کار حتما مطمئن باشید که هیچ لوازم خرده ریزی بر روی زمین قرار نداشته باشد و روی دامنه پرده شما نیز گرد و خاکی نشینند.توجه به شکل میانی در نصب پرده نیز یکی از نکات مهم در طراحی دکوراسیون منزل است. استفاده از پرده های دوتایی در دو طرف یک میله معمولا جزو گزینه های بسیار رایج به حساب می آید. شما می توانید از این روش برای نصب پرده هر گونه پنجره ای استفاده کنید. برای مثال برای پنجره های تراس هم می توانید با قرار دادن این نوع از پرده ها مانند یک پنجره بزرگ عمل کنید.</p>	

اریاب‌افصلی-تاخیر در تشکیل جلسه ستاد جمع آوری معاندان متجاهر و متکدیان از سوی فرمانداری زاهدان موجب گلایه مندی دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان شد و مقرر شد فرمانداری زاهدان تا پایان این هفته این جلسه را تشکیل دهد و مصوبات آن را اعلام کند.به گزارش«سیستان و بلوچستان» دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان روز گذشته در چهارمین جلسه شورای پیشگیری از وقوع جرم استان گفت: در آستانه سال جدید طرح جمع آوری متکدیان و همچنین معاندان خیابانی از ۲۰ اسفند در ۱۲ استان اولویت دار کشور اجرایی خواهد شد و سیستان و بلوچستان نیز یکی از این استان هاست.
حجت الاسلام «علی موحدی راد» از تأخیر فرمانداری زاهدان برای تشکیل جلسه ستاد جمع آوری متکدیان و معاندان خیابانی گلایه کرد و افزود: تا پایان هفته جاری فرمانداری زاهدان فرصت دارد این جلسه را تشکیل دهد و در صورتی که ظرف این مدت اقدامی صورت نگیرد دادستانی این زمینه اقدامی انجام ندهد را قانون مشخص کرده است.وی با بیان این که تهدید به قانون و گزارش نویسی در خصوص عملکرد برخی دستگاه های اجرایی مورد پسند دستگاه قضایی نیست، تصریح کرد: برای جمع آوری متکدیان و معاندان متجاهر نیاز است تا همه متولیان همکاری کنند و در صورتی که دستگاهی به وظیفه اش عمل نکند، نوع رفتار ما متفاوت خواهد بود.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان خاطرنشان کرد: طرح جمع آوری متکدیان و معاندان نباید مقطعی اجرا شود بلکه می بایست علاوه بر ایام عید نوروز در طول سال نیز ادامه داشته باشد. موحدی راد به گزارش های رسیده مبنی بر مشاهده برخی افراد در زاهدان که کودکان و زنان را برای انجام تکدی گری در شهر به کار می گیرند اشاره کرد و گفت: مجازاتی که قانون برای تکدی گری مشخص کرده است مجازات سنگینی نیست

اما قانون برای کسی که اقدام به استخدام زنان و کودکان برای تکدی گری می کند حبس طولانی مدت در نظر گرفته است.
بنابراین دستگاه های انتظامی و نظارتی می بایست نسبت به رصد این گونه افراد اقدام کنند تا هر چه سریع تر با آن ها برخورد شود.

وی همچنین پلمب پاتوق های معاندان را یکی دیگر از برنامه های پیشگیرانه معرفی کرد و گفت: دستور پلمب پاتوق ها از سوی دادستانی صادر شده است و نیاز است شهرداری نیز در این زمینه ورود کند چرا که برخی از این پاتوق ها ازجمله منازل غیرمجاز در حاشیه شهر هستند که باید هر چه سریع تر تخریب شوند.

وی با اشاره به رشد احتمال وقوع سرقت در ایام عید نوروز خاطرنشان کرد: در این ایام هشدارهای پلیس برای افزایش ضریب ایمنی در منازل و اماکن می بایست از طریق رسانه ملی و مطبوعات به مردم اطلاع رسانی شود همچنین گشت مأموران نیروی انتظامی نیز باید در این ایام افزایش یابد. موحدی راد استفاده از ظرفیت بسیج در افزایش ایمنی شهرها در این ایام را موثر دانست و گفت: در صورتی که به لحاظ قانونی مشکلی وجود نداشته باشد، می توان با صدور احکام مربوطه از ظرفیت گشت های بسیج برای افزایش امنیت در شهر استفاده کرد.

وی ادامه داد: از آن جایی که در این ایام مسافران اقدام به توقف در برخی میادین و پارک ها می کنند نیاز است تا شهرداری ها چند منطقه مشخص برای اسکان مسافران را تعیین و این اماکن را به دوربین مداربسته مجهز کنند. همچنین مأموران نیروی انتظامی می بایست در محل توقف مسافران حضور داشته باشند.

موحدی راد عنوان کرد: به منظور کاهش احتمال وقوع سرقت در این ایام به زندانیانی که سابقه سرقت و یا جرم های سنگین و خشن دارند به هیچ وجه مرخصی داده نمی شود. همچنین افرادی که سابقه سرقت در کارنامه خود داشته اند و اکنون محکومیت آنان به پایان رسیده است، برای کنترل

روبرو خواهد شد. پزشک نیز بر اساس نتایج آزمایشات، دارو درمانی را برای مادر آغاز می کند. به دلیل اینکه در کم کاری تیروئید، هورمون تیروئید به مقدار کم در خون ترشح می شود، باید اقدامات دارویی در جهت افزایش این هورمون در خون انجام شود. معمولا دوز این دارو در دوران بارداری کمی بیش از حالت عادی است زیرا نیاز به این هورمون در طی این دوران افزایش می یابد.

تخصص غدد علاوه بر تجویز دارو، به فرد باردار توصیه می کند که هر شش هفته یک بار آزمایش تیروئید بدهد تا میزان هورمون تیروئید در خون مشخص شود و اگر لازم باشد دوز دارو را تغییر دهد. رژیم غذایی مناسب و ورزش کافی مادران باردار طبق دستور پزشک نیز می تواند برای درمان کم کاری تیروئید مفید باشد.

کند. گاهی اوقات دوران عقد که به عنوان شیرین ترین دوره زندگی از آن یاد می شود به دلیل فقدان آگاهی و مهارت لازم، به تلخ ترین دوره بدل می شود. شناخت عمیق و دقیق مشکلات این دوران و رفع و پیشگیری از بروز آن ها می تواند در بهره مند شدن از دوران عقدی شیرین و به یادماندنی کمک کند. تجارب نامطلوب نیز می تواند در روابط همسران در دوران عقد تاثیر بگذارد.

هر یک از زن و شوهر با تاریخچه زندگی قبلی خود، وارد زندگی زناشویی می شوند. تمامی تجربه های پیشین بر روند تصمیم گیری و رفتار همسران با یکدیگر و اطرافیان اثر خواهد گذاشت. خودآگاهی نسبت به این تجربه ها و اثرات آن در این دوران به تنهایی می‌توانداز بروز بسیاری از اختلاف نظرها و مشاجره ها جلوگیری کند.قطعا دیگران در این دوران توصیه های زیادی به شما خواهند کرد که چنین رفتار کن و چنان رفتار نکن! در نظر داشته

رفتاری در این ایام باید روزی یک بار به نیروی انتظامی احضار شوند.

جمع آوری بیش از ۲ هزار معاند

دبیر ستاد مبارزه با مواد مخدر استان نیز در این جلسه گفت: از ابتدای امسال ۲هزارو۳۸۰متاد متجاهر در استان جمع آوری و هزارو۸۷۴خرده مرعشی» ادامه داد: در سال جاری هزارو۲۲۷ نفر در مراکز ترک اعتیاد موجود در استان پذیرش شدند که از این تعداد هزارو۱۵۲ نفر درمان و ترخیص شده اند.

شهردار زاهدان نیز در این جلسه با بیان این که از ابتدای امسال هزارو۴۳۷ معناد پرخطر در زاهدان جمع آوری شده است، گفت: در زمینه مبارزه با تکدی گری شهرداری وظیفه دارد این افراد را جمع آوری کند و براساس شرایط هر فرد، آن ها را به یکی از دستگاه های متولی تحویل دهد.

«محمد خاشی» افزود: به دلیل این که چرخه جمع آوری و درمان این افراد معیوب است بعد از گذشت



مشاور تغذیه
افزایش تراکم استخوانی

آیا تراکم استخوان با میزان کلسیم دریافتی ارتباط دارد؟ لطفا راهنمایی کنید میزان کلسیم مورد نیاز برای خانم ها در طول روز چقدر است؟

مریم سلیمی، کارشناس تغذیه: کلسیم یکی از مهم ترین مواد مغذی برای افزایش تراکم استخوانی است. استخوان ها به طور عمده از موادمغذی کلسیم دار تشکیل شده اند در نتیجه، این ماده مغذی برای پیشگیری از هر گونه بیماری مرتبط با استخوان حیاتی است. کمبود کلسیم در بدن به

میان برداشته و یکدیگر را از نظر سلامت جسمی و جنسی محک بزنند؟ از طرف دیگر در این دوران باید مراقبت های زیادی از هر دو طرف دختر و پسر صورت بگیرد.

از دیگر بایدهای دوران عقد، سنجش همه جانبه رفتاری فرد مقابل و خانواده‌اش است. شاید شما هم شنیده باشید که برخی معتقدند ازدواج به مثابه یک هندوانه سرسسته است، اما قانع کننده‌ترین پاسخ تدافعی نسبت به این جمله، همین دوران عقد‌است.

شما در دوران عقد می‌توانید با همسرتان یک زندگی کوتاه‌مدت در حد چند ماه داشته باشید و همه جوره وی را بشناسید.

به همین شرایط است که طرفین می‌توانند تا حد زیادی از سلامت روحی‌وروانی یکدیگر مطلع شوند، اما اگر قرار باشد در طول دوران عقد، پسر و دختر اصلاً همدیگر را نبینند و حتی یک شب در کنار هم نخوابند، چطور خواهند توانست رودربایستی را از

میان برداشته و یکدیگر را از نظر سلامت جسمی و جنسی محک بزنند؟ از طرف دیگر در این دوران باید مراقبت های زیادی از هر دو طرف دختر و پسر صورت بگیرد.

از دیگر بایدهای دوران عقد، سنجش همه جانبه رفتاری فرد مقابل و خانواده‌اش است. شاید شما هم شنیده باشید که برخی معتقدند ازدواج به مثابه یک هندوانه سرسسته است، اما قانع کننده‌ترین پاسخ تدافعی نسبت به این جمله، همین دوران عقد‌است.

شما در دوران عقد می‌توانید با همسرتان یک زندگی کوتاه‌مدت در حد چند ماه داشته باشید و همه جوره وی را بشناسید.

به همین شرایط است که طرفین می‌توانند تا حد زیادی از سلامت روحی‌وروانی یکدیگر مطلع شوند، اما اگر قرار باشد در طول دوران عقد، پسر و دختر اصلاً همدیگر را نبینند و حتی یک شب در کنار هم نخوابند، چطور خواهند توانست رودربایستی را از



پزشک خانواده
کم کاری تیروئید در بارداری

زنی ۲۷ ساله هستم که بعد از بارداری دچار کم کاری تیروئید شدم و قبل از آن هم سابقه این بیماری را نداشتم. آیا این مشکل قابل درمان است؟

زهرا لطیفی، فوق تخصص غدد: کم کاری تیروئید هنگامی ایجاد می‌شود که نتواند به اندازه نیاز بدن، هورمون تولید کند. اگر کم کاری تیروئید در دوران حاملگی برای خانمی اتفاق بیفتد، باید سریعاً به پزشک متخصص غدد مراجعه کند و اقدامات درمانی را آغاز کند و گرنه با مشکلات متعددی



سنگ صبور
بایدها و نبایدهای دوران عقد

نزدیک یک ماه است که عقد کرده ایم. در طول این مدت سلایق متفاوت خانواده ها باعث شده است مشاجره و اختلاف نظرهای زیاد بین من و شوهرم به وجود آید. تصویری که از دوران عقد داشتم با آنچه تجربه می کنم متفاوت است. لطفاً برای کاهش مشاجره میان من و همسرم راهنمایی کنید.

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: دوران عقد برهه خاصی است که پتانسیل تنش و اختلاف دارد، اما رعایت چند نکته می‌تواند تنش ها را به حداقل برساند و آن را به دفترچه خاطرات زندگی اضافه

بازار کار

آگهی های مورد نیاز

خود را برای درج در

بازار کار

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید