

ارباب افضلی – بر اساس رسمی دیرینه، ماهی قرمز

در سفره هفت سین از جایگاه ویژه ای برخوردار است به طوری که خیلی ها آن را خوش یمن و نشانه فرا رسیدن روزهای خوب و نماد زندگی و حیات می‌دانند. فروش ماهی قرمز و لوازم سفره هفت سین در این روزها نویدبخش روزهای پیش روی بهاری و تحویل سال جدید است. امسال ماهی فروشان بساط خود را زودتر پهن کرده اند و در کسب و کاری چند روزه گاه از همدیگر گوی سبقت می‌گیرند. هر يك از فروشندگان محلی مناسب و پر رفت و آمد را برای فروش ماهی های عید خود انتخاب کرده اند تا هم از تذکرها و برخوردهای ماموران رفع سد معبر شهرداری در امان باشند و هم رقیبی در کنار خود نداشته باشند تا بتوانند در هیاهو و هیجان ایام قبل از عید، برای ماهی های رنگارنگ خود جایی در سبد خرید مردم پیدا کنند. یک فروشنده چندین ساله ماهی قرمز می گوید: بیش از ۱۰ سال است که در خیابان های زاهدان و در روزهای آخر سال ماهی شب عید می فروشم و از این که شادی و نشاط را با ماهی قرمز روانه خانه مردم می کنم بسیار خوشحالم. «محمد» با خنده ای بر لب ادامه می‌دهد: هر سال در اولین روزهای عرصه ماهی قرمز عید، بسیاری از شهروندان به سمت خصوصی کودکان با شور و علاقه بسیاری به سمت خرید ماهی می آیند. کودکان هنگام گذر از خیابان با پدران و مادران خود، آن‌ها را مجبور به خرید يك یا چند قطعه از این ماهی‌ها می‌کنند و موجب پرروقت شدن کسب و کار ما می‌شوند.تماشای کودکانی که به همراه پدر و مادر برای خرید ماهی سفره هفت سین به بازار آمده‌اند نیز جالب است. هر یک جست و خیز این ماهی های قرمز را به نوعی تفسیر می کنند و از فروشندگان می‌خواهند ماهی چابک تر و سرنیزه تری را برای او انتخاب کند و داخل تنگ بگذارد اما توجه به نکات بهداشتی درباره خرید و نگهداری این ماهی‌ها بسیار مهم است.

مراقب بیماری های ناشی از ماهی قرمز باشید

رئیس اداره بهداشت و مدیریت بیماری های ایزبان اداره کل دامپزشکی در این باره به خبرنگار ما می گوید: ماهیان آکواریومی و زینتی امروزه از

جمله جانوران خانگی محسوب می شوند برخی

از متخصصان بهداشت روان انسانی، بهره گیری و استفاده بصری از ماهیان زینتی را یکی از راهکارهای درمان بیماری روحی بشر معاصر می دانند ولی باید بدین نکته توجه داشت که در کنار آداب و سنن و ترویج مسایل نوین، اهمیت بهداشت فردی و به ویژه انتقال بیماری های مشترک نباید مدنظر و مورد توجه قرار گیرد.دکتر «علی اسکندری» ادامه می‌دهد: با وجود مزایای فراوان ایزبان زینتی از لحاظ روحی و روانی، این جانوران می‌توانند در شرایط خاص و در صورت رعایت نکردن بهداشت، از ناقلان بیماری های مشترکی چون انواع گاسترو آنتریت ها، انواع سل های پوستی، بیماری های گوارشی و ... باشند. وی ادامه می‌دهد: هرسال با شروع فعالیت های نوروزی شاهد فروش میلیون‌ی ماهیان قرمز یا حوض هستیم، بنابراین برنامه ریزی بهداشتی در این زمینه می‌تواند سبب استفاده بهینه از ماهیان زینتی و در عین حال جلوگیری از بروز مخاطرات بهداشتی انسانی شود.وی تصریح می‌کند: ماهی قرمز یکی از اولین ماهیان آکواریومی است که توسط بشر نگهداری می‌شود اما خاستگاه اولیه آن چین است که با گذشت زمان به نقاط دیگر جهان معرفی شد. ماهی قرمز انواع مختلف دارد که بزرگ ترین آن‌ها حداکثر تا ۶۰ سانتی متر رشد می‌کند و حداکثر وزنی معادل ۵/۴ کیلوگرم دارد ولی اغلب آن‌ها در اندازه‌های کوچک رشد می‌کنند که در آکواریوم نگهداری می‌شوند. در شرایط مناسب ماهی قرمز ممکن است بیش از ۲۰ سال عمر کند ولی بیشتر ماهیان قرمز خانگی به دلیل شرایط نگهداری معمولاً بیشتر از ۶ تا ۸ سال زنده نمی‌مانند.

چند توصیه

وی با بیان نکاتی بهداشتی درباره خرید و نگهداری ماهی قرمز می‌گوید: شهروندان باید از خرید ماهی قرمز از فروشندگانی که ماهی‌ها را به صورت متراکم و در شرایط نامساعد بهداشتی از قبیل شرایط نامناسب اکسیژنی و دمایی آب نگهداری می‌کنند، خودداری و هنگام خرید دقت کنند که ماهی مورد نظر آن‌ها دارای ظاهر، تحرک مناسب و شنای متعادل باشد. وی خاطر نشان می‌کند: در

مصرف این صابون ها، پوست شما را خشک می کند،

باید بلافاصله پس از استفاده از آنها پوست خود را مرطوب کنید.
اگر مایلید از صابون برای شست و شوی پوست خود استفاده کنید، بهتر است صابون های آرایشی را انتخاب کنید، زیرا از دیگر صابون ها مرطوب تر است.
اگرچه پوست های چرب در مقابل تاثیر منفی اکثر شوینده های بدن مقاوم است، با این حال باید شوینده ای ملایم انتخاب کنید که قلیایی نباشد.
از آب ولرم یا خنک نه آب داغ، برای حمام استفاده کنید.
بلافاصله پس از حمام از مرطوب کننده استفاده کنید.
از شست و شوی زیاد و مکرر پوست خودداری کنید زیرا موجب خشکی پوست می شود.
مراقب علائم خشکی پوست از جمله پوسته شدن، قرمز شدن و خارش باشید.
اگر شوینده های مختلف را امتحان کرده اید و همیشه از مرطوب کننده ها نیز استفاده می کنید و پوست شما هنوز خشک است، به جای استفاده از شوینده های دیگر بهتر است برای مراقبت از پوست خود به متخصص پوست مراجعه کنید.

بسیاری از والدین پاسخ به پرسش های کودکان در زمینه مسائل جنسی از دشوارترین کارهاست، اما کارشناسان بنا بر فرهنگ های مختلف برای پاسخ والدین، راهکارهای متعددی عنوان کرده اند. در برخی کشورها با آموزش رسمی و غیررسمی در کنار هم می‌کوشند تا پاسخ های شفاف به کودک بدهند به طوری که کم ترین شبهه ای در ذهن او نماند. اما در فرهنگ ما چنین کاری چندان ساده نیست چرا که مناسبات میان اعضای خانواده با خطوط پررنگی جدا شده است که با گذاشتن روی آن‌ها گاهی نتیجه عکس می‌دهد و کودک را با مشکلات و درگیری های ذهنی جدیدی رو به



صورتی که باله های ماهی به صورت تاخورده و جمع شده باشد، در اطراف دهان یا سطح بدن لکه های پنبه مانند مشاهده شود، روی سطح بدن زخم یا لکه های سفید متمایل به خاکستری یا قرمز مشاهده شود یا آن که بدن رنگ پریده و لکه لکه شده باشد، باید از خرید آن خودداری کرد. همچنین خریداران باید دقت کنند لبه باله های ماهی خورده و ساییده نشده باشد. اگر ماهی بی قرار است بدون آن که با یک جا قرار گیرد پیوسته بدن خود را به اطراف بمالد یا این که پولک های ماهی ریخته شده باشد، نشان دهنده وجود بیماری در ماهی است. وی درباره نکات نگهداری ماهی قرمز عنوان می‌کند: در نگهداری طولانی مدت ماهیان قرمز مثلاً در خانه و کنار سفره های هفت سین، مقدار آب مورد نیاز هر قطعه ماهی حداقل یک لیتر است که یک تا دو بار در هفته آب ماهیان باید عوض شود. همچنین نباید از شن و ماسه رنگی و تیز برای تزئین آکواریوم و تنگ های ماهیان استفاده کرد. شست و شوی دوره ای آکواریوم و ضدعفونی و گندزدایی آن با محلول های نمک طعام به میزان ۳۰گرم در لیتر به مدت ۱۰ دقیقه، ترکیبات آمونیم ۴ تایی به مقدار ۱-۱/۰ گرم در لیتر آب به مدت یک تا ۱۵ دقیقه یا ترکیبات ید به مقدار ۲۰۰ میلی گرم در لیتر آب به مدت ۱۰

کرفس و هویج به سالاد افزوده شود، موسیر و تره فرنگی را نیز باید خرد کرد و همراه با سوپ مصرف کرد. مارچوبه بخارپز شده را نیز می‌توانید به غذاهایی مانند املت اضافه کنید.از آنجایی که کبد یکی از مهم ترین اندام هایی است که سموم بدن را جدا می کند، خوردن غذاهای مفید برای کبد، برای تصفیه خون نیز مفید خواهد بود. این مواد غذایی شامل سبزیجات تلخ دارای برگ سبز، خردل سبز، کلم پیچ، شاهی آبی است که باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.مصرف غذاهای غنی از فیبر مانند پودر تخم کتان، جوی دوسر و پاپایا، آناناس، آلوو... برای روده ها مفید است و سلامت را افزایش می دهد. تنظیم حرکات روده ای برای تصفیه خون ضروری است زیرا پیوست باعث می شود سموم دوباره جذب و وارد جریان خون شوند. همچنین توصیه می‌شود به جای مصرف غذاهای فراوری شده از مواد غذایی خانگی استفاده شود زیرا افزودنی ها و نگه دارنده های مصنوعی مضر و سوخت و ساز آنها برای بدن دشوار است.

آن‌ها باشد، بنابراین والدین فقط باید به ارائه پاسخ های کوتاه، قابل فهم و واقعی بپردازند و از پرگویی و اجتناب از پاسخگویی بپرهیزند. سعی کنند از امور جنسی چهره کرب، زشت و خطرناک تریسمی نکنند و مباحث مربوط به امور جنسی با مفاهیمی همچون عشق، صمیمیت، احترام به خود و دیگران مرتبط شود. از آنجا که اخلاق جنسی یکی از عناصر سلامت جنسی محسوب می‌شود، رعایت اصول اخلاق جنسی از جمله پرهیز از به کار بردن کلمات رکیک جنسی، رعایت پوشش مناسب افراد خانواده پرهیز از مشاهده فیلم های نامناسب ... دارای اهمیت بسیار است.

رو می‌کند. اما در مجموع داشتن صبر و حوصله و

پرهیز از بی‌اعتنایی و خشونت برای پاسخ به این

گونه سوالات وجه مشترک همه نسخه هایی است

که برای والدین پیچیده می‌شود. در ارائه اطلاعات

جنسی به کودکان و نیز ایجاد شرایط مناسب

برای تربیت جنسی توجه به چند مورد ضروری

است. ایجاد محیط امن و آرام که در کمال راحتی

و صمیمیت به سوالات کودکان پاسخ مناسب داده

شود ضروری است چرا که وجود جو تهدید کننده یا

شرمساری و خجالت همواره باعث اشتغال ذهنی

کودک می‌شود. پاسخگویی به سوالات و کنجکاوی

جنسی کودکان باید کافی و متناسب با میزان درک

سرپرستی زاهدان:
نظرات اهلی‌واشتراک:

نظرات مسئول نهر بره:

نمایر نهر بره:

نظرات نهر بره:

نظرات و نمایر سرپرست دفتر:

شهرچاب خراسان

خیابان مولوی نیش مولوی ۲۱

۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶

۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹

۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴

۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳

۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵

شهرچاب خراسان

صاحب امتیاز:

مدیر مسئول:

سردبیر:

دفتر مرکزی:

صندوق پستی:

نظرات:

نمایر شهرنش ها:

پایگاه:

موسسه فرهنگی هنری خراسان

محمد سعید احديان

علی ولی زاده

شهید. بلوارسازان اب

۵۱۱-۹۱۷۳۵

۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰

۰۵۱-۳۷۶۴۴۴۴

۳۰۰۰۹۹۹

امروز	فردا	امروز	فردا
۰۴:۲۵	۰۴:۲۴	۰۴:۲۵	۰۴:۲۴
۰۵:۴۳	۰۵:۴۱	۰۵:۴۳	۰۵:۴۱
۱۱:۳۷	۱۱:۳۶	۱۱:۳۷	۱۱:۳۶
۱۷:۳۱	۱۷:۳۱	۱۷:۳۱	۱۷:۳۱
۱۷:۴۱	۱۷:۴۸	۱۷:۴۱	۱۷:۴۸

۱	۱۷
۲	۱۸

نیما گزشت و تمام در زندگی زناشویی در سایه بی اطلاعی از حقوق قانونی

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری

سیستان و بلوچستان

دیدار او پس از گذر سال ها در دادگاه خانواده، طعم شیرین روزهای دور مدرسه را در کام تلخ می‌کند. روزهایی که برای بیان درخواست خود تمام قه پیش رویش می‌ایستادم و یا لحظاتی که دست نوازش به سرم می‌کشید. اکنون سرش روی شانه هایم آرام می‌گیرد تا ۳۰ سال زندگی مشترکش را به بعضی ببارد.

ایثار و از خودگذشتگی در کسوت معلمی نیاز به تعریف ندارد ولیکن از گذشت و چشم پوشی ها در زندگی مشترک حرف ها دارد. جوانی اش را از پله های مدرسه بالا و پایین رفت و سالخوردگی اش را از پله های دادگاه! تأسف انگیز است! آموزگاری که به من مهریه، نفقه، اجرت المثل و طلاق را نیاموخت، اکنون از من می‌خواهد درس پس بدم. برگه های دادخواست را نشامن داد اضطراب برگه های امتحانی درس خوانده، بر وجودم چیره گشت. علت را پرسیدم، می‌گوید باید سال ها پیش از همسر جدای شدم اما به خاطر بچه ها ماندم و حضور مردی را تحمل کردم که سال های سال، نان و نفقه ای نمی‌داد، حضورش کم رنگ بود و هیچ گونه صلاحیت اخلاقی نداشت. دلیل جدایی وی وجه اشتراک خیلی از مراجعه کنندگان بود. به راستی نمی‌دانم اما گذشت می‌کنیم تا رشته ها زنجیر شود و آن قدر بدون حل اساسی و ریشه یابی مشکل به زندگی ادامه می‌دهیم تا گذشتمان می‌شود وظیفه و دیگر پاره کردن زنجیرها امکان پذیر نیست.

خانم معلم رفت تا به قول خودش برای احقاق حق به زندگی سی ساله اقدام کند. او به من آموخت آن مرد آمد. اما مرد زندگی اش نیامد. او آموخت بابا نان داد اما بابای بچه هایش نه آب داد و نه نان و من در فکر فرو می‌روم که زیر آسمان شهرم چندین زن در انتظارند مردشان بیاید و چندین کودک بابای نام آورشان نیست!

نگاهی به زندگی این شخص و بسیاری از زنان جامعه بیناگر این است که جدای از عدم اطلاع افراد به حقوق خویش چنان چه مسائل و مشکلات باگذشت و تفاهم حل شود چه بسا افراد تا پایان عمر نیازی به اطلاع از حقوق قانونی خود در مسائل خانوادگی نداشته باشند. بروز اختلاف بین زوجین باعث پیگیری های حقوقی در مراجعه قضایی می‌شود که اکثراً با حصول نتیجه را با اطلاع دادرسی در دادگاه ها خواهان نیستند و صرف اقدام قضایی را اهرم فشاری برای طرف مقابل تصور می‌کنند تا منتج به نتیجه دلخواه آنان شود. این درحالی است که تبیین حقوق فردی و اجتماعی افراد در طول زندگی بشر به صورت نرم همراه و همسو با سایر مسایل اجتماعی باید به افراد جامعه آموزش داده شود و افراد نیز می‌بایست به دنبال آگاهی از حقوق و وظایف مشخص شده در قانون باشند تا کار به جایی نرسد که افراد مخصوصاً زنان بخواهند از مطالبات و مراجعات قانونی به عنوان حربه و اهرم فشاری برای تنبه و بیداری طرف مقابل استفاده کنند.

۰۵۲۶-۱۵۳۶/۱

کد بانو

پاک کردن پنجره ها

اگر به حفظ و نگهداری شیشه پنجره های خانه توجه نکنیم، زود کثیف می‌شود و علاوه بر این که ظاهر خانه را بد نشان می‌دهد، خود شیشه ها به مرور فرسوده و شکننده می‌شود. حداقل دو تا سه بار در سال باید شیشه ها تمیز شود. برای تمیز کردن بی دردسر شیشه ها به یک سطل آب سرد، برس نرم، یک قاشق غذاخوری مایع ظرفشویی، یک ظرف یا کاسه بزرگ، پارچه تمیز و سر که نیاز دارید. مرحله اول: درون ظرفی مایع ظرفشویی را با مقداری آب ولرم مخلوط کنید. برای تمیز کردن شیشه هایی که فقط خاک گرفته است، از این محلول استفاده کنید. اما شیشه هایی که کثیف تر از این است، به محلولی قوی تر نیاز دار. به این منظور از محلول شوینده کمی سرکه اضافه کنید. این گونه شیشه ها شفاف تر می‌شود همچنین می‌توانید از نشاسته ذرت نیز استفاده کنید.افزودن الکل به محلول شوینده نه تنها شیشه ها را بدون گذاشتن خط و یا خطوطی تمیز می‌کند، بلکه باعث می‌شود که آنها زود خشک شوند. مرحله دوم: با استفاده از شیلنگ آب یا سطل آب، شیشه پنجره را به خوبی مرطوب کنید. البته فشار آب باید ملایم باشد تا صدمه ای به شیشه نزنند. با خیس کردن شیشه می‌توانید لکه های موجود روی شیشه را بدون خش انداختن تمیز کنید. البته برای صرفه جویی در آب می‌توانید با استفاده از اسفنج خیس روی لکه ها بمالید و آن را با ملایمت پاک کنید.

تاسیس واحد پرستاری در منزل از برنامه های دولت در دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر

تاسیس واحد پرستاری در منزل از برنامه های دولت در دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر گفت: در راستای ارتقاء سطح دسترسی افراد

جامعه به مراقبت های پرستاری ایمن و باکیفیت، برنامه ساماندهی مراکز مشاوره و

مراقبت پرستاری در منزل در سال جاری به صورت جدی پیگیری گردید.

دکتر «ایرج ضاربان» افزود: در این مراکز مراقبت های پرستاری عمومی و تخصصی مورد نیاز بیماران

بالاخص بیماران مزمن،صعب العلاج،بیماری های خاص، سالمندان و سکتة های مغزی ارائه شده که

ضمن افزایش سطح سلامت موجب بازتوانی این گروه از بیماران می گردد.فعالیت این مراکز همچنین

باعث کاهش بار بستری بیمارستان ها می گردد.

وی بیان کرد: در همین راستا واحد مراقبت در منزل در بیمارستان خاتم الانبیاء(ص) و ایران ایرانشهر

فعال شده است که هدف از تاسیس این واحدها ساماندهی،تداوم و هماهنگی در ارائه مراقبت از

بیمار پس از ترخیص از بیمارستان،مراقبت ایمن و به صرفه در منزل در راستای کاهش زمان بستری

در بیمارستان،کاهش هزینه های درمانی،کاهش دوران نقاهت، کنترل و کاهش عفونت های

بیمارستانی،توانبخشی و بهبود کیفیت خدمات پرستاری و درنهایت افزایش رضایتمندی بیماران و خانواده ها می باشد.

امید است با اجرای صحیح این برنامه در جهت ارتقاء سطح سلامت همشهریان عزیز گامی برداشته شود.



گزارش ویژه