

مقدمات سفر در مقصد گردشگری ایران فراهم است

بفرمائید زاهدان

ارباب افضلی – سیستان و بلوچستان در سال ۹۶ میزبان ایرانیان است و از زمانی که این استان به عنوان مقصد گردشگری کشور انتخاب شد دستگاه های مسئول به دنبال فراهم کردن مقدمات حضور گردشگران در این استان هستند. سال ۹۵ رو به اتمام است و زاهدان به عنوان مرکز استان و محل عبور مسافران به دیگر شهرستان ها آماده پذیرایی از میهمانان است. هر چند که کمبود فضای سبز، اماکن تفریحی و دیگر امکانات و خدمات شهری از مشکلات در این کلان شهر است اما این میزبان به اندازه تواناش عرصه‌ای را برای رفاه‌حال مسافران تدارک دیده‌است.

اختصاص ۱۴ پارک برای اسکان مسافران

مدیر خدمات شهری شهرداری زاهدان به خبرنگار ما می گوید: براساس دستورالعمل اجرایی ستاد اجرایی خدمات سفر ۱۴ پارک برای اسکان موقت مسافران نوروزی در زاهدان انتخاب و تجهیز شده است که دسترسی به خدمات درمانی و رفاهی از ملاک های اصلی برای انتخاب این نقاط است. سیدمجتید طباطبایی « ادامه می دهد: میدان های امام خمینی (ره)، خاتم الانبیا(ص)، ۱۵ خرداد و پارک های یاس، کوی قدس، شادی ها، شهر، لاله، فرهنگیان، بسیج، گل ها، آلا، ملت و البرز نقاطی است که برای اسکان موقت مسافران نوروزی تجهیز شده است. به گفته وی، فهرست این نقاط به نیروی انتظامی و میراث فرهنگی ابلاغ شده است تا اقدامات لازم برای ایجاد امنیت و ارائه دیگر خدمات گردشگری به مسافران انجام شود.

ایجاد ۴۰ واحد بوم گردی

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی نیز درباره فراهم کردن مقدمات سفر در استان می گوید: در راستای ارزان سازی سفر برای مسافران نوروزی



سال های آینده تقاضای سفر به استان افزایش خواهد یافت و به موازات افزایش تردد مسافران امکانات رفاهی نیز افزایش پیدا می کند به طوری که بخش خصوصی نیز خواهان مشارکت و فعالیت در بخش گردشگری خواهد شد. وی عنوان می کند: بیش از ۱۵ مجموعه گردشگری زیر نظر سازمان میراث فرهنگی نیز در نقاط مختلف استان وجود دارد که مراحل واگذاری آن به بخش خصوصی آغاز شده است. در این مجموعه ها امکانات اقامت موقت مهیا شده است.

۲۵ مجتمع بین راهی آماده برای مسافران

مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای نیز درباره امکانات رفاهی بین راهی عنوان می کند: تا سال

گذشته ۱۹ مجتمع خدمات رفاهی در جاده های استان وجود داشت که امسال، ۶ مجتمع به آن اضافه شد و ۲۵ مجتمع در مسیرهای ورودی و محورهای مواصلاتی اصلی استان آماده خدمات رسانی به مسافران است. «خاقانی» ادامه می دهد: از ابتدای امسال هم ۱۲ راهدارخانه در جاده های استان برای ارائه خدمات بهداشتی و رفاهی به مسافران تجهیز شده است. وی خاطرنشان کرد: سرمایه گذار اصلی در تمامی این مجتمع ها بخش خصوصی است اما از آن جایی که سال ۹۶ استان به عنوان مقصد گردشگری ایرانیان انتخاب شد از اعتبارات بخش دولتی برای ساخت مجتمع های رفاهی جدید هزینه شد تا هر چه سریع تر به مرحله بهره برداری برسد.

دهید. از هل دادن وسایل سنگین بر سطوح ناصف که فشار شدیدی به کمر و پاها وارد می کند و سبب آسیب به ستون فقرات می شود، اجتناب کنید. بهترین روش برای انتقال یک جسم سنگین کشیدن آن روی یک سطح صاف و هموار است. قبل از بلند کردن اجسام سنگین، مطمئن شوید به تنهایی قادر به بلند کردن و حمل آن هستید. تا حد امکان جسم را به بدنتان نزدیک کنید.

زانوهایتان را خم کنید و به حالت نیمه نشستۀ درآیید. مقداری فاصله میان پاها لازم است. یک پا را قدری جلوتر از پای دیگر قرار دهید. ناحیه پشت به ویژه کمر را صاف نگهدارید. در گرفتن جسم از تمام کف دستتان استفاده کنید و سپس بار را به آرامی بلند کنید.

حدداکثر وزن جسم برای حمل در آقایان ۲۳ کیلوگرم و برای خانمها ۱۸ کیلوگرم است. برای جلوگیری از آسیب به کمر، از انجام کارهای ایستاده تلخ حرف می‌زنند ممکن است حتی حال خوششان جاروبرقی برای جلوگیری از آسیب به دیسک کمر، برخلاف جهت پرزهای فرش جارو نکشید. برای رفع خستگی کمر روی زمین دراز بکشید و پاها را در شکم خم کنید به طوری که گودی کمر مماس با زمین شود.

بگذارند و در آن گفت وگویی صمیمانه، وقتی حالشان خوب است، سر صحبت را باز کنند و کشف کنند چرا دچار این سوءتفاهم شدند. البته چون از موضوعات تلخ حرف می‌زنند ممکن است حتی حال خوششان هم به بدی تبدیل شود اما توصیه می شود این صحبت کردن تا آنجایی پیش رود که در حد آستانه تحمل شان باشد. اگر یکی متوجه شد امکان دارد کنترل خود را از دست بدهد باید به موضوع خاتمه داد. هر طور که می توانند سوژه را عوض کنند و توقف و ادامه آن به جلسه بعد موکول شود. درست است که مدت زنده کردن ماجراهای دردآور گذشته غمگین و تلخ است اما باید حتما به آن پرداخته شود تا اولان در درها یا سوء تفاهم ها با توضیح منطقی التیام یابد و دوم این که راهی پیدا کنند که آن اشتباه در آینده تکرار نشود و یک بحران و تنش جدید در دست کنند.

برای شروع رژیم غذایی محدود شونده نیست، ولی این بدان معنا نیست که شما در انتهای تعطیلات افسردگی ناشی از رده وزنی بالاتر را تجربه کنید.

اگر چه این منطقی نیست که شما خود را از دید و بازدید و همنیشنی با دوستان و فامیل به پنهان رژیم کاهش وزن محروم کنید ولی توجه به نکات ذیل حداقل از افزایش وزن شما در این دوران جلوگیری می کند. مصرف شیرینی در دید و بازدید های عید رایج است ولی همان طور که می دانید مواد نشاسته ای و قندی که در شیرینی جات وجود دارند به راحتی تبدیل به چربی می شود و فرد را چاق می کند. لذا باید تا حد ممکن از مصرف شیرینی و آجیل در ایام عید خودداری کرد. در هنگام دید و بازدید عید اگر شما در طی روز به ملاقات چند خانواده می روید لازم نیست از همه انواع غذاهایی که معمولاً پر شیرینی و پر چرب هستند، به اندازه زیاد و بدون توجه استفاده کنید. کافی است که قبل از شروع به خوردن آجیل و یا شیرینی به میزانی که می خواهید بخورید. توجه داشته باشید قندهای پیچیده موجود در سبزی و میوه جات از اشتباهی کاذب شما و همچنین از چاقی شکمی پیشگیری می کند.

پس در هنگام پذیرایی، اولین چیزی که برای خوردن انتخاب می کنید باید از ظرف میوه باشد. برای شروع رژیم غذایی محدود شونده نیست، ولی این بدان معنا نیست که شما در انتهای تعطیلات افسردگی ناشی از رده وزنی بالاتر را تجربه کنید. اگر چه این منطقی نیست که شما خود را از دید و بازدید و همنیشنی با دوستان و فامیل به پنهان رژیم کاهش وزن محروم کنید ولی توجه به نکات ذیل حداقل از افزایش وزن شما در این دوران جلوگیری می کند. مصرف شیرینی در دید و بازدید های عید رایج است ولی همان طور که می دانید مواد نشاسته ای و قندی که در شیرینی جات وجود دارند به راحتی تبدیل به چربی می شود و فرد را چاق می کند. لذا باید تا حد ممکن از مصرف شیرینی و آجیل در ایام عید خودداری کرد. در هنگام دید و بازدید عید اگر شما در طی روز به ملاقات چند خانواده می روید لازم نیست از همه انواع غذاهایی که معمولاً پر شیرینی و پر چرب هستند، به اندازه زیاد و بدون توجه استفاده کنید. کافی است که قبل از شروع به خوردن آجیل و یا شیرینی به میزانی که می خواهید بخورید. توجه داشته باشید قندهای پیچیده موجود در سبزی و میوه جات از اشتباهی کاذب شما و همچنین از چاقی شکمی پیشگیری می کند.

پس در هنگام پذیرایی، اولین چیزی که برای خوردن انتخاب می کنید باید از ظرف میوه باشد.




غروزشان را بشکنند و پیش قدم شوند. بنابراین اگر یک تسهیل گر در این میان باشد بسیار کمک کننده است. ولی نکات مهمی وجود دارد که افراد آشتی دهنده و به ویژه دو طرف دعوا و قهر باید بدانند. اول این که شما فقط باید در مکانی مناسب، مثلا در یک مراسم دیدار عید، قراری ترتیب بدهید و زمینه دور ریختن عواطف منفی آن ها را فراهم کنید و حتما لحظات خوبی که آن ها با هم داشتند و به دست فراموشی سپرده شده است را یادآوری کنید. تعریف کنید که این دو خواهر در فلان موقعیت های خاص که شما کوچک یا نوجوان بودید چه طور عاشقانه در کنار هم بودند، چه روزگار خوشی داشتند، چه قدر مادر و پدرشان به آن ها توصیه می کردند فداکار و صادق باشند و از این قبیل صحبت ها را انجام دهید. سپس همان طور که مرسوم است مراسم روبرویی

مادر و خاله ام حدود ۳ سال است که با یکدیگر قهر کرده اند و هیچ یک حاضر به گذشت و بخشش نیستند. قصد دارم بین آن ها سازش ایجاد کنم اما نمی دانم چه طور از ایام عید به عنوان مناسبی برای آشتی استفاده کنم. لطفا راهنمایی کنید.

بدری سادات بهرامی، روان شناس و مشاور خانواده:

برای پایان چنین کدورت ها و قهرهایی بین خواهر و برادرها یا دوستان، یک نقطه شروع لازم است. گاهی خودشان خجالت می کشند یا حس می کنند که نباید

سرپرستی زاهدان: <p>تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان چاپخانه:</p>	صاحب امتیاز: <p>مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ صندوق پستی: ۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰ تلفن: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴-۵۱ نمایر شهرستان ها: ۳۰۰۰۹۹۹ پایکات:</p>	موسسه فرهنگی هنری خراسان
---	---	---------------------------------

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۱	اذان صبح	۰۴:۲۰			
۰۵:۳۹	طلوع آفتاب	۰۵:۳۸	۲۰	۲	۵
۱۱:۳۶	اذان ظهر	۱۱:۳۶			
۱۷:۳۳	غروب آفتاب	۱۷:۳۳			
۱۷:۴۹	اذان مغرب	۱۷:۵۰			

ضرورت آموزش پیش از ازدواج

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری سیستان و بلوچستان

شاید این جمله را بارها شنیده ایم. ازدواج مانند یک هندوانه ای سر بسته است که کسی از داخل آن خبر ندارد. امروزه بسیاری از جوانان به این نکته واقفند که صرف رسیدن به سن ازدواج و بلوغ جسمی برای تحقق یک ازدواج موفقیت آمیز کافی نیست و جوانان می بایست برای ساختن یک زندگی شاد و موفق و آرام به حدی از بلوغ فکری وروانشناختی نیز رسیده باشند.

یکی از مسائل مهمی که در زمینه آموزش های پیش از ازدواج مطرح می شود، آموزش مهارت های اساسی زندگی است که فردی قصد ازدواج دارد می بایست آنها راا کتساب نماید.

از مهم ترین مهارت های زندگی که فرد قبل از ازدواج باید آنها را داشته باشد عبارت است از مهارت ابراز هیجانات و احساسات؛ یعنی فرد به حدی از بلوغ عاطفی رسیده باشد که بتواند احساسات خود را به طرف مقابل بدون ایجاد سوگیری و سوء تفاهم انتقال دهد و همچنین بتواند درک درستی از احساسات و عواطف دیگران داشته باشد. مهارت دیگر، مهارت ارتباطی است که این مهارت نقش اساسی در ایجاد آرامش و رضایت زندگی دارد. زوجین باید بتوانند، خوب گوش فرا دهند، به درستی حرف بزنند و همچنین منظور و مفهوم خود را به دیگران انتقال دهند. از دیگر مهارت های پیش از ازدواج می توان به صورت اختصار به مهارت های حل مسئله، تصمیم گیری، کنترل خشم، همدلی ... اشاره کرد.

خودشناسی یکی از مهمترین مهارت هایی است که فرد قبل از ازدواج باید آن را کسب کند. از مصداق های خودشناسی این است که فرد به شناخت هیجانات، اهداف و برنامه های خود، نقاط قوت و ضعف، خواسته ها و تمایلات، مذهب و گرایشات دینی، علایق و آرزوهای خودآگاهی پیدا کند. خودشناسی و خودآگاهی به این علت مهم است که فرد قبل از ازدواج به این نتیجه می رسد که چه هدفی از زندگی دارد و چرا می خواهد ازدواج نماید و براین اساس برنامه ریزی می کند، چنانچه فرد خودشناسی قوی نداشته باشد، نمی تواند در گزینش همسر موفقیت آمیز عمل کند. به عنوان مثال اگر فرد در خصوص مسائل مالی مورد انتظار به خودشناسی نرسد، شاید با فردی ازدواج کند که بسیار آسان خرج می کند و مسائل مالی ارایش خرج می کند و این می تواند زمینه تعارض و اختلاف را بین زوجین ایجاد کند.

۱۳۹۵/۱۲/۲۷

پزشک خانواده

درمان گیاهی عرق دست

عرق کف دست هایم اختلال زیادی را در انجام کارهای روزانه برایم ایجاد کرده است. از انجام عمل جراحی برای از بین رفتن این مشکل نیز بیم دارم. آیا در طب سنتی راهی برای درمان تعریق کف دست وجود دارد؟

حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: بدن مثل یک سیستم هوشمند است که وقتی با مواد غذایی و یا میوه های سودازا یا اصطلاحاً تیره می شود باید این سودا از قدری دفع شود. بدن می تواند از طریق تعریق و راه های دیگر غلبه خلطی داشته باشد. فست قود، سوسیس، کالباس، لواشک، بادمجان و خیلی دیگر از مواد غذایی و میوه ها سودازا هستند. کف دست منافذی دارد که این غلبه خلطی گاهی در بعضی افراد از طریق کف دست صورت می گیرد. به شرطی که غلبه خلطی در بدن وجود نداشته باشد عرق کف دست را می توان به صورت سنتی درمان کرد.

مواد لازم برای تهیه فرمول گیاهی

زاج سفید ۲۵ گرم، حنا ۱۵ گرم، برگ مورد ۱۰ گرم، جفت ۱۰ گرم، بربک ۱۰ گرم گل سرخ ۱۵ گرم، آویشن ۱۰ گرم، مازو ۱۵ گرم و مردار سنگ طلایی ۵۰ گرم.

روش مصرف

مواد لازم را پس از تهیه و پاکسازی با هم مخلوط و آسیاب کرده در ظرفی برای نگهداری بریزید، برای هر بار مصرف یک قاشق غذاخوری از مخلوط را با مقداری آب مخلوط به صورت خمیر بر روی محل های مورد نظر ماساژ داده و حدود ۲۰ دقیقه بعد با آب ولرم شست وشو دهید. این عمل را تا مشاهده نتایج رضایت بخش هر روز یک بار انجام دهید. توجه داشته باشید که حنای استفاده شده در این فرمول دارای رنگدانه هایی است که باعث رنگ شدن سطحی پوست می شود که محسوس نیست. همچنین می توانید گیاهانی مانند، مازو، گلنار، جفت بلوط و گل ارمنی را پودر کنید و با ته نشین آبغوره که به آن سرد آبغوره می گویند مخلوط کنید و به صورت خمیر در آمده و به مدت زمان شب تا صبح، هنگام خواب بودن روی دست ها بگذارید.

فرار از هیجان

توصیه می شود از هیجان دوری کنید. عوامل روانی و هیجانات معمولاً بیشتر از گرما در تعریق کف دست نقش دارند. در واقع شما در اثر این که گرم تان شده است ممکن است در ناحیه زیر بغل احساس ترشح عرق کنید ولی در هنگام فشار روحی، کف دست تان ممکن است عرق کند. این موضوع در موقعیت های مهم که فشار روحی نیز وجود دارد بدتر است. در چنین مواقعی سعی کنید که متین و خونسرد باشید. همچنین از نوشابه های کافئین دار مثل چای و قهوه که محرک هستند دوری کنید.

بازار کار

آگهی های مورد نیاز

خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید