

ارباب افضلی - فردا روز سرنوشت سازی است که انتظارها برای انتخاب فرد اصلح به اتمام می رسد. فردی که با رأی اکثریت مردم انتخاب می شود. انتخابی که از مشارکت مردم در مهمترین رویداد سیاسی کشور رقم می خورد. هر یک از مردم این استان از شیعه و سنی، پیر و جوان، زن و مرد خود را برای این مشارکت آماده کرده اند و هر کس از زایوه دید خودش فرد اصلح را انتخاب کرده است. ملاک و معیار ها متفاوت است. شنیدن این ملاک ها از زبان مردم جالب است.به گزارش خبرنگار ما این روزها شور و حال خاصی در میان مردم موج می زند. همه جا صحبت از انتخابات است و هر فرد به تحلیل نتیجه نهایی انتخابات می پردازد اما گویا خواسته همه افراد جامعه چیزی نیست جز آن که فردی که به عنوان رئیس جمهور انتخاب می شود از هر حزب و جناحی که هست هم و غمش حل مشکلات مردم باشد.

صد در صد در انتخابات شرکت می کنم

یکی از شهروندان زاهدانی درباره شرکت در انتخابات به خبرنگار ما می گوید: صد درصد در انتخابات شرکت خواهم کرد چرا که ممکن است یک رای من سرنوشت کشور را بسازد.«میری» با بیان اینکه فرد مورد نظر را بعد از مشاهده ها توانستم انتخاب کنم ادامه می دهد: وعده های رئیس جمهور نباید تنها برای بالا رفتن آرا باشد بلکه باید وعده ای باشد که بعد از انتخابات و انتخاب شدن بتواند به آن عمل کند. عملکرد افراد انتخاب شده در انتخابات گذشته نشان می دهد که عمل به وعده ها کار مشکلی است چرا که تاکنون هیچ رئیس جمهوری نتوانسته است به طور صددرصد وعده هایش را عملی کند.این شهروند به انتظارات مردم از نامزدهای انتخاباتی اشاره می کند و می افزاید: رئیس جمهور آینده باید تلاش خود را برای آبادانی کشور و ایجاد اشتغال برای جوانان به کار گیرد. تولید و اشتغال را در اولویت برنامه هایش قرار دهد چرا که این دو پایه های اصلی اقتصاد کشور است.وی خاطرنشان می کند: تعداد زیاد شرکت کنندگان در انتخابات شورای شهر باعث شده نتوانم تصمیم درستی برای انتخاب یک فرد مطمئن بگیرم.

اخلاق سرلوحه کار رئیس جمهور آینده باشد

یکی دیگر از شهروندان نیز به خبرنگار ما می گوید: در مناظره ها نامزدها بیشتر سعی در تخریب همدیگر داشتند که به نظرم این کار مقداری انتخاب را برای مردم سخت کرد.وی با بیان اینکه برای انتخاب فرد مورد نظر برای ریاست جمهوری بعد از مشاهده ها مردد شده ام تصریح می کند: رئیس جمهور باید انسانی قوی باشد نه این که برای به دست آوردن رای اخلاقی را زیر پا بگذارد. چه خوب بود اگر هر یک از کاندیداها فقط به ارائه برنامه های خود می پرداختند و از طریق برملا کردن اشتباهات و خطاهای یکدیگر رأی جمع نمی کردند.وی می افزاید: مردم از رئیس جمهور خود انتظار دارند به قول و وعده هایی که در زمان تبلیغات داده عمل کند و حامی مردم باشد.

عمل به وظیفه

یکی از کاسبان بازار نیز در مورد شرکت در انتخابات به خبرنگار ما می گوید: هیچ دلیل قانع کننده ای وجود ندارد که نتوانم در ساختن سرنوشت کشورم سهمیم باشم.وی اظهار می کند: کسی که به عنوان رئیس جمهور انتخاب می شود باید تلاش خود را برای برقراری امنیت در کشور به کار گیرد. بعد از امنیت توجه به رفاه عمومی جامعه نیز بسیار مهم است. در طول روز مردم قشر متوسط برای خرید مایحتاج به بازار می آیند اما در خرید اقلام مورد نیاز تردید دارند. چرا که با محدودیت بودجه ای که دارند باید بین نیازهای اولیه خود اولویت گذاری کنند به همین دلیل حتی هزار تومان تفاوت قیمت در اجناس برای آن ها اهمیت زیادی دارد. وی تصریح می کند: در انتخابات شرکت می کنیم تا مسئولان و رئیس جمهور آینده بدانند سرنوشت کشور برای ما مهم است. سهم ما را ی دادن و سهم آن ها عمل کردن به وعده هاست. ما به وظیفه خود عمل می کنیم تا آن

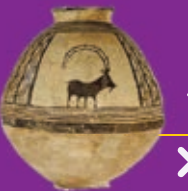
ها نیز به وظیفه خود عمل کنند.

رئیس جمهور آینده عالمانه مدیریت کند

یک دانشجو نیز به خبرنگار ما می گوید: شرکت در انتخابات یک وظیفه است و مردم باید رأی های خود انتخاب کنند. من نیز به عنوان یک فرد تحصیل کرده با آگاهی از اهمیت مشارکت سیاسی و اجتماعی قطعا در انتخابات شرکت خواهم کرد.وی ادامه می دهد: ما انتظاری بیش از توان رئیس جمهور از او نداریم اما او باید تا جایی که می تواند تلاش خود را برای خدمت به خلق و مردم به کار بگیرد. داشتن برنامه اصولی و علمی برای مدیریت کشور موضوعی بسیار مهم است. با وجود این که مناظره ها کمک بسیاری در انتخاب قطعی من داشت اما هر چه در این جلسات در دنبال برنامه مدون و مشخص کارشناسی شده گشتم نتوانستم آن را در حرف های کاندیداها پیدا کنم. امیدوارم کسی که به عنوان رئیس جمهور انتخاب می شود این برنامه را در سیستم مدیریتی خود داشته باشد.وی با بیان اینکه نامزدهای انتخاباتی شورای شهر زاهدان زیاد هستند و انتخابی سخت خواهیم داشت تصریح می کند: به نظرم با توجه به تعداد زیاد کاندیداهای شوراهای اسلامی شهر و روستا باید مدت زمان بیشتری برای تبلیغات آن ها در نظر گرفته می شد تا فرصت بیشتری برای شناخت آن ها داشتیم.

رئیس جمهور آینده به فکر سفره های مردم باشد


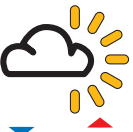
یکی از جوانان نیز در مورد انتخابات پیش رو به خبرنگار ما می گوید: از رئیس جمهور آینده می خواهیم مشکل گرانی را حل کند. کاش کسی پیدا می شد تا قیمت ها را به حالت اولش بر می گرداند. وی عنوان می کند: در مناظره ها گفتند سفره های مردم کوچک تر شده اما باید توجه داشته باشند با این گرانی ها بسیاری افراد به

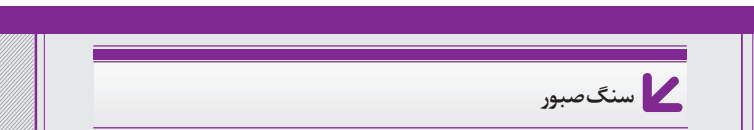


جامعه

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان نظفان آگاهی و اشتراک. نظفان مسئول تحریریه: نمایر تحریریه: نظفان های تحریریه: نظفان و نمایر سرپرست دفتر: چاپخانه:	روانامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاپ خراسان	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده مشهد، بلوار سازمان اب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰ نمایر شهرستان ها: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹	صاحب امتیاز مدیر مسئول سردبیر: دفتر مرکزی: صندوق پستی: نظفان نمایر شهرستان ها: پایکات:
---	--	---	---

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۰۳	اذان صبح ۰۴:۰۲			
۰۵:۳۲	طلوع آفتاب ۵:۳۱			
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳			
۱۹:۱۳	غروب آفتاب ۱۹:۱۴			
۱۹:۳۱	اذان مغرب ۱۹:۳۲			



پدرم همیشه عصبانی است

پسری هستم ۲۵ ساله با مدرک کارشناسی و سطح اقتصادی متوسط از طرفی پدرم کارگر ساختمانی است و سواد ندارد. بیرون از خانه اخلاق پدرم بسیار خوب است ولی وارد خانه که می شود انگار با اهل خانه پدر کشتگی دارد، عصبانیت از صورتش می بارد، بعد از یک ساعت دوباره کمی بهتر می شود و با من که پسرش هستم مثل غریبه ها برخورد می کند، همه از اخلاق پدرم رنج می بریم. لطفا راهنمایی کنید.

سوسن قهرمانی، مشاور: در ابتدا باید موقعیت هایی را که به بدخلقی و عصبانیت پدرتان منجر می شود، شناسایی کنید. برای مثال شرایطی مثل خستگی شدید، کم خوابی، فشارهای ناشی از محیط کار و مسائل حل نشده در زندگی روزمره به تحریک پذیری و بروز رفتارهای خشم آلود در افراد منجر می شود.پس از شناسایی موقعیت هایی که در آن احتمال بروز عصبانیت بیشتر است، باید به واکنش های رفتاری اعضای خانواده دقت کنید. آیا اعضای خانواده واکنشی نشان می دهند که موجب تشدید تحریک پذیری و خشم می شود؟ ممکن است اعضای خانواده به صورت ناخودآگاه این رفتار پدر را تقویت کنند برای مثال فردی که خسته تا سر کار باز می گردد و با شلوغی و سر و صدا در خانه روبه رو می شود، ممکن است در طول زمان به این نتیجه رسیده باشد که عصبانیت موجب کاهش سر و صدا خواهد شد.پس از شناسایی موقعیت های عصبانیت و واکنش های اعضای خانواده، باید نسبت به تغییر آنها اقدام کنید برای مثال در خانه سکوت برقرار باشد، مسائل ناراحت کننده در ابتدای ورود به خانه مطرح نشود و از در گیری کلامی پرهیز شود.

شاید مهارتش وجود ندارد!

گاهی ممکن است که این مراحل به درستی در خانواده انجام شده باشد اما در واقع مشکل ناشی از نبود مهارت ارتباطی و یا کنترل خشم در فرد باشد. پیشنهاد می شود در موقعیتی که احتمال می دهید پدرتان آمادگی شنیدن صحبت هایتان را دارد، درباره ناراحتی و خشم پدرتان با او صحبت و سعی کنید با همدلی و بدون قضاوت او را نسبت به تأثیر رفتارش آگاه کنید و در صورت لزوم برای یادگیری مهارت های ارتباطی و کنترل خشم از یک روان شناس کمک بخواهید.

مشاور حقوقی

شارژر آبار تمان بعد از تخلیه

فردی حدود یک سال است که آبارتمان خود را به طور موقت تخلیه کرده و هیچ گونه مصرفی از قبیل آسانسور برق و آب و... نداشته است، آیا در این مدت که این فرد در آن واحد نبوده و آنجا خالی بوده است شارژر ماهیانه به وی تعلق می گیرد یا خیر؟
مصطفی سرخیل، حقوقدان: در ماده ۴ قانون تملک آبارتمان ها عنوان شده است که پرداخت هزینه های مشترک اعم از اینکه ملک مورد نظر مورد استفاده قرار گیرد یا نگیرد الزامی است. قسمت آخر ماده ۴ قانون تملک آبارتمان ها می گوید: پرداخت هزینه های مشترک اعم از این که ملک مورد نظر مورد استفاده قرار گیرد یا نگیرد الزامی است. بدینهی است هزینه هایی که به عنوان هزینه های جاری معروف هستند مانند برق و آب نباید از جانب فرد پرداخت شود. ولی هزینه های مشترک که به او رشارژ (شارژر مالکین) معروف هستند باید پرداخت شوند. این موارد شامل هزینه هایی مانند اضافه کردن تاسیسات، تعمیرات تاسیسات، رنگ آمیزی و ... می شود.

پرداخت هزینه تعمیر آسانسور

آیا کسی که در طبقه همکف زندگی می کند هم باید هزینه تعمیر آسانسور را پرداخت کند؟

این سوال را به دو صورت می توان پاسخ داد. اول این که اگر هزینه های آسانسور در شارژر به صورت سرفصلی جدا آورده نشده باشد مالک طبقه اول به هیچ عنوان نمی تواند از پرداخت هزینه های تعمیر آسانسور خودداری کند و اولین که از آسانسور استفاده نکند، زیرا اولا هزینه تعمیر آسانسور نباید به طور مجزا و مستقل، از تک تک واحدها اخذ شود بلکه از محل صندوق ساختمان باید پرداخت شود. ثانيا، آسانسور و یا هر تاسیسات دیگری که در ساختمان نصب و تعبیه شده، جزو منضمات ساختمان است و هزینه های تعمیر و نگهداری آن ها به عهده مدیر ساختمان است. بعضی از تاسیسات ممکن است مورد استفاده برخی واحدها و پاره ای از آن ها مورد استفاده بعضی دیگر نباشد. همچنانکه قسمت آخر ماده ۴ قانون تملک آبارتمان ها می گوید پرداخت هزینه های مشترک اعم از اینکه ملک مورد استفاده قرار بگیرد یا نگیرد الزامی است. دوم این که امکان دارد هزینه های آسانسور تفکیک شده نسبت به کل هزینه های ساختمان باشد که در این صورت ساکنان در مجمع عمومی می توانند فرمول و یا روش خاصی برای تقسیم هزینه های آسانسور تعیین کنند که فقط بر اساس این تصمیم هیئت مدیره است که می توان طبقه را در میزان شارژر هزینه های آسانسور دخیل کرد.

آشپزی

سوپ هویج و اسفناج

مواد لازم برای ۴ نفر: هویج ۲ عدد، اسفناج تازه ۱۰۰ گرم، شیر یک پیمانه، رشته سوپی یک چهارم پیمانه، عدس یک پیمانه، نمک و فلفل به میزان لازم، عصاره مرغ یک عدد، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، قارچ برای تزئین سوپ، کره مقدار کمی به دلخواه
طرز تهیه:عدس را در آب بپزید در حد نیم پز شدن بپزید. هویج را نگینی خرد و به آن اضافه کنید. وقتی کاملا پخته شدند اسفناج خرد کرده را به آن اضافه کنید. در این مرحله حدود ۸ دقیقه سوپ را با در باز بپزید. این کار سبب می شود اسفناج رنگ بهتری داشته باشد. شیر را همراه عصاره مرغ، نمک و فلفل اضافه کنید و هر از گاهی سوپ را هم بزنید. رشته سوپی و آبلیمو را در آخر اضافه کنید ودر حدی که رشته بپزد و سوپ جا بیفتد آن را بپزید. پس از کشیدن سوپ در ظرف مورد نظر آن را با چند حلقه قارچ تزئین کنید.

مشاور تغذیه

مشاور تغذیه

مواد غذایی ضد حساسیت

برای افرادی که دارای حساسیت شدید به اکثر مواد غذایی هستند چه مواد غذایی پیشنهاد می شود؟

فرشته سلیمی، کارشناس تغذیه: متخصصان تغذیه بر نقش برخی مواد غذایی در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بروز آلرژی های فصلی اتفاق نظر دارند از جمله این متخصصان تاکید می کنند که مصرف انواع ویتامین های گروه B مانند غلات، گوشت، لبنیات، تخم مرغ، انواع سبزی های برگ سبز تیره مثل اسفناج، کرفس و انواع ویتامین های گروه C،

نیز دچار مشکل باشد، مواد شیمیایی در حلزون گوش آنها می ماند و سبب ایجاد عوارض در گوش آن ها می شود. افرادی که در محیط های نظامی و صنعتی کار می کنند بیشتر در معرض آسیب شنوایی هستند.

جرم زیاد گوش نیز یکی از علل به وجود آمدن مشکلات شنوایی است. برخی از افراد ژنتیکی دچار این مشکل هستند البته استرس در تشدید افزایش جرم گوش مؤثر است. اگر جرم گوش انباشته و سفت شود، هنگامی که فرد حمام یا به استخر می رود این مواد حجیم و سبب اختلال در شنوایی وی می شود. این افراد بهتر است هر ۵ ماه یکبار به متخصص مراجعه و برای شست وشوی

سرگیجه ها ریشه در مشکلات شنوایی دارد و زمانی که فرد دچار سرگیجه می شود، حتما باید آزمایش شنوایی از وی انجام شود. البته سرگیجه در زنان به دلیل تغییرات هورمونی و ضعف بدنی بیشتر است. آلودگی صوتی، آلودگی هوا، بلند بودن صدای موسیقی و مصرف مشروبات الکلی، افراد را در معرض کم شنوایی قرار می دهد. وزوز گوش در صورتی که مداوم باشد باید بررسی شود. مواد شیمیایی و آلاینده از طریق خون وارد عروق می شود و از آن جایی که حلزون گوش فاقد رگ است دو تا سه ماه طول می کشد تا این مواد آلاینده از حلزون گوش عبور کند همین مسئله سبب آسیب دیدگی گوش می شود. زمانی که کلیه و کبد افراد

پزشک خانواده

ارتباط سرگیجه با مشکلات شنوایی

در طول روز مخصوصا هنگام نشست و برخاست دچار سرگیجه های زودگذر می شوم. به طوری که برای یک لحظه احساس می کنم می خواهم بیفتم. گاهی هم در گوشم صدای وزوز می شنوم. علت چیست؟

علیرضا رضایی، پزشک عمومی: ۸۰ درصد

بازار کار

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان