






روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان		
تلفن:گهی‌و‌اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶		
تلفن مسئول نشر برپه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹		
تلفن‌های نشر برپه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳		
تلفن و نمايش سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵		
چاپخانه: شهرچاب خراسان		
صاحب امتیاز		
مدیر مسئول		
سردبیر:		
دفتر مرکزی:		
مصدوق پستی:		
تلفن		
نمایش شهرستان ها:		
پستالک:		
موسسه فرهنگی هنری خراسان		
محمد سعید احدیان		
علی ولی زاده		
مشهد، بلوچستان		
۵۱۱-۹۱۷۳۵		
۰۵۱ ۳۷۶۴۴۰۰۰		
نمایش شهرستان ها:		
۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴		
۳۰۰۰۹۹۹		

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۳:۵۲	اذان صبح ۰۳:۵۲			
۰۵:۲۶	طلوع آفتاب ۰۵:۲۶			
۱۲:۲۶	اذان ظهر ۱۲:۲۶			
۱۹:۲۶	غروب آفتاب ۱۹:۲۶			
۱۹:۴۵	اذان مغرب ۱۹:۴۶			

امروز	زاهدان	فردا
۳۷	۱۵	۳۸
۱۶		

سنگ سیبور

با ازدواج دخترم افسرده شدم

خانمی ۴۵ساله‌ام. دخت‌۲۵ساله ای دارم که به تازگی ازدواج کرده، البته خانه‌اش نزدیک ما واقع است؛ اما به‌شدت از رفتن دخترم افسرده شده‌ام. با این‌که هر روز می‌آید یا من به او سر می‌زنم، اما باز هم از این‌که شب‌ها در کنارم نیست، احساس دل‌تنگی می‌کنم. چه طور می‌توانم این حالت را از خودم دور کنم؟

مصلح میرزایی، روانشناس بالینی: این موضوع در ابتدا می‌تواند شبیه یک مشکل ساز گاری با تغییرات زندگی باشد که برای هر کسی در هنگام مواجهه با تغییرات و استرس های زندگی رخ می‌دهد و به‌طورمعمول خودش را با احساسات منفی مثل افسردگی، اضطراب و حتی خشم و در بعضی موارد، ترکیبی از آن‌ها نشان می‌دهد. البته نباید زیاد نگران باشید چرا که به‌طورمعمول بیشتر این موارد تا ۶ ماه بعد از آن تغییر، به حالت طبیعی برمی‌گردد؛ اما اگر بعد از این مدت (یعنی ۶ ماه) باز هم ادامه پیدا کرد، حتماً به روانپزشک یا روان‌شناس بالینی مراجعه کنید تا تحت درمان قرار بگیرید. اما در این مدت برای این‌که کمتر از این موضوع آذیت شوید، توصیه می‌کنم که ورزش کنید، هفته‌ای حداقل سه بار و هر بار حداقل ۲۰ دقیقه، به‌طوری‌که ضربان قلبتان بالا برود و عرق کنید مثل پیاده‌روی. البته ورزش‌های آبی هم برای شما مفید خواهد بود. سعی کنید در تغییر ایجاد شده، نقاط مثبت را هم به خودتان یادآور شوید و این‌که اگر دخترتان هیچ وقت ازدواج نمی‌کرد، آیا خوشحال‌تر بودید؟! یا به مواردی دشاورت‌ر از این فکر کنید مثلاً اگر دخترتان ازدواجی می‌کرد که راهش خیلی دور بود! بنابراین بهتر است به مسائل مثبت فکر کنید و مسائل منفی را هم کم‌رنگ کنید. اگر شما این گونه افکار را جدی بگیرید، آن‌ها شما را غمگین‌تر و ناامیدتر خواهد کرد. توصیه دیگر این است که سبک زندگی فعال و ملمو از فعالیت‌های اجتماعی مثل دیدن دوستان و آشنایان و حتی پیدا کردن دوستان جدید در نزدیکی محل زندگی‌تان به شما کمک خواهد کرد. آشنیزی و کار با خاک و گیاهان و در نهایت توکل به خداوند و واگذار کردن قسمتی از امور به جریان طبیعی زندگی به شما کمک خواهد کرد که نه تنها با این تغییر کنار بیایید، بلکه از آن راضی باشید و آن را نشانه‌ای از تغییر در زندگی خود تلقی کنید. این‌که شما و همسر‌تان رسالت بزرگ کردن نسل بعدو مستقل کردن آن‌ها را به خوبی به انجام رسانده‌اید و وارد دوران میانسالی شده‌اید و کمی بعدتر هم باید انتظار داشتن نوه و شیرینی ورود عضوی جدید به خانواده را تجربه کنید، لذت بخش است.

گیاهان دارویی

یونجه

حسین معارفی، کارشناس گیاهان دارویی: یونجه گیاهی است علفی، پایا و از تیره پروانه واران و همدسته شیرها که از تفاع آن تایک متر می‌رسد. دارای ساقه های بلند و برگچه های نازک، نوک تیز و بیضی شکل که رنگ گل هایش غالباً بنفش، کوچک یا گاهی زرد به شکل سیر است. این گیاه ریشه ای بسیار عمیق دارد که تا ۳ متر به عمق زمین نفوذ می کند، در نتیجه ویتامین ها و مواد معدنی را از خاک تهیه می کند. این گیاه از علف های خوب مواتع است. یونجه از نظر تغذیه عمومی غذایی کامل است که چاق می کند و آهن بسیاری دارد و خوردن آن تمام اعضای بدن را تقویت می کند. همچنین یونجه در درمان ضعف عمومی، ضعف جنیه، کم خونی و اعصاب مفید است و مغز و ستون فقرات را قوت می بخشد. این گیاه خوراکی با خواص تغذیه ای فوق العاده، منبع غنی از ویتامین های B، K، E، D، A و همچنین املاح معدنی نظیر کلسیم، اسیدفولیک، منیزیم، پتاسیم به حساب می آید و البته مصرف خشک آن تأثیر گذاتر است. از دیگر فواید گیاه یونجه این است که حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین است. بررسی های گذشته حاکی از آن است که مصرف گیاه یونجه می تواند در پاک سازی روده از مواد سمی موثر باشد. همچنین گیاه یونجه کلسترول بد را کاهش می دهد و در تصفیه خون نقش دارد. یونجه پخته ملین و خشک آن قابض است. مداومت در خوردن شربت یونجه چاق کننده و مولد خون است. مقدار ویتامین C آن ۲ برابر جعفری و ۴ برابر لیموترش است و ویتامین A آن از شکر کوری جلوه گیری می کند. برای تهیه شربت یونجه ۳۰۰ گرم یونجه خشک را در یک لیتر آب بجوشانید تا نصف شود، سپس آن را با فشار صاف کرده و با ۹۰۰ گرم قند یا شکر شیرین و روزی ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم مصرف کنید. یونجه را می توان دم کرد و آن را به صورت چای نوشید. همچنین می توان این گیاه را به صورت کپسول و همچون قرص های مولتی ویتامین روزانه مصرف کرد.

آشپزی

فرنی

مواد لازم: شیر ۲ لیوان، آرد برنج ۴قاشق غذا خوری سر پر، شکر ۴قاشق غذا خوری، آب نصف استکان، گلاب یک قاشق غذا خوری، کاکائو یک قاشق مر با خوری

طرز تهیه

ابتدا شیر سرد را در قابلمه مورد نظر بریزید. سپس آرد برنج و آب را اضافه کنید و کاملاً هم زیند تا آرد در شیر سرد حل شود روی حرارت گذاشته و مرتب هم بزنید اگر لحظاتی هم زدن را متوقف کنید، سبب می شود آرد برنج در شیر گلوله گلوله شود. وقتی مواد غلیظ شد آن را روی حرارت کنار گذاشته و شکر و گلاب را اضافه کنید. دوباره روی حرارت گذارید و هم زیند تا قوام لازم برای فرنی به دست آید. فرنی را باید خیلی زود در کاسه های کوچکی که از قبل آماده چیده اید، بریزید. دقت داشته باشید که در هنگام سرد شدن کمی سفت تر می شود پس وقتی از روی حرارت بر می دارید نه سفت و نه شل باشد. برای تزئین فرنی کاکائو را در چند قطره آب حل کنید تا عصاره غلیظی به دست آید و با نوک قاشق یا قطره چکان روی فرنی هایی که در کاسه ها کمی سرد شده و خود را گرفته، تزئین کنید.

گروه جامعه- سیستان و بلوچستان از جمله استان های پهناور کشور با تنوع فرهنگی و قومیتی است که دارای جاذبه های فراوانی است اما با وجود این، برخی اتفاقات ناخوشایندی نیز در این استان رقم می خورد از جمله درگیری های طایفه ای که گاه سبب نا امن جلوه دادن این استان در بین مردم می شود. درگیری هایی که در مواردی در پی آن افرادی قربانی دعواهای طوایف خود می شوند. با این حال رسمی قدیمی در این خطه وجود دارد که اجرای آن پایان دهنده این اختلافات است و آن زمانی است که چادر زنانه پایان دهنده جنگ های طایفه ای در بلوچستان می شود. نزاع و درگیری آسیبی است که با ایجاد اخلاف در روابط اجتماعی کینه و دشمنی را در میان افراد به وجود می آورد که در پی آن تنش های بعدی و آسیب های مادی و معنوی برای افراد به وجود می آید. تنش هایی که گاهی به دلیل یک خونخواهی خون فرد یا افرادی ریخته می شود تا این که با پا در میانی ریش سفیدان و سران طوایف افراد با یکدیگر صلح می کنند.

پایان دهنده جنگ های طایفه ای

یکی از روش های ایجاد صلح در بین طوایف و منتفی کردن نزاع ها بین دو یا چند طایفه سنت قدیمی «مبار» است. «مبارجلی» یا «مبارداری» رسمی در زندگی مردمان بلوچ استان و به معنی پناه خواستن و پناه آوردن است به طوری که مردم خطه جنوب شرق کشور طبق این رسم و آیین به کسی که نزد فردی پناهنده شده است تعرض نمی کنند. این رسم بیشتر در رابطه با به پایان رساندن خونخواهی برائت نزاع هایی از جمله قتل و تعرض که بین دو طایفه پیش آمده به کار می رود. ناشر کتاب شرف بلوچ مبار درباره قدمت مبار در بلوچستان به خبرنگار ما می گوید: تاریخ دقیقی از رسم «مبارداری» در بین بلوچ ها در دست نیست اما داستان هایی که در بین مردمان بلوچ روایت می شود حاکی از آن است که این

«چادر من»مبارداری زنان
درتکیده، می افزاید: سنت مبارداری بیشتر در

پزشک خانواده مصرف دارودرمه رمضان

مادر ۵۰ ساله ام در طول روز باید قرص های گوناگونی برای کنترل فشار خون، قند و چربی مصرف کند. آیا در ایام رمضان با توجه به روزه داری و خوردن این قرص ها در افطار و سحر اختلالی در داروسازی ایجاد می شود؟

علیرضا رضایی، پزشک عمومی: در طول ماه مبارک رمضان بیماران مبتلا به دیابت، میگرن و فشار خون حتماً باید تحت مراقبت ویژه قرار گیرند و تحت نظر پزشک باشند، اما در بیشتر موارد می‌توان داروهایی را که باید ۲-۳ بار مصرف شود، با نظر پزشک به داروساز به صورت یک یا دو بار در روز مصرف کرد. بیماران در صورت صلاحدید پزشک می‌توانند دارو را در وعده های افطار و سحر مصرف کنند. برای داروهایی که چندبار در روز مصرف می‌شود، راهکارهایی مانند استفاده از داروهای طولانی اثر

مشاور تغذیه

تغذیه برای در مان افسردگی

لطفاً راهنمایی کنید چه مواد غذایی برای درمان افسردگی مفید است؟

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: خوردن زیاد میوه ها، سبزی ها، ماهی و غلات خالص، احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش می دهد. افزایش بیماری های روانی در ۵۰ سال اخیر با افزایش مصرف غذاهای فراوری شده و کاهش مصرف میوه ها و سبزی های تازه همراه شده است. رژیم غذایی سالم و متنوع همراه با درمان های تخصصی و بالینی می تواند به بهبود افسردگی کمک کند. این توصیه های غذایی بر روی کمک به کاهش افسردگی است.

پروتئین کافی بخورید

پيام رسان های عصبی سروتونین و دوپامین هر دو از آمینواسیدها و به عبارت دیگر پروتئین

بازار کار

آگهی های مورد نیاز

خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۹۹۰۰۳۰۰۰ پیامک کنید



سرباز ۴، قف‌ره پ‌ر‌ونده در مسجد مکی زاهدان؛ ۳ قف‌ره

پ‌ر‌ونده در د‌ل‌گان و یک قف‌ره پ‌ر‌ونده قتل در ا‌یرانشهر

بود. وی با بیان این‌ که کوچک‌ترین اختلافی ممکن

است به اختلاف و درگیری بزرگ تبدیل شود اظهار

می‌ کند: نتیجه این درگیری ها تشکیل پ‌ر‌ونده در

دستگاه قضایی و افزایش آمار ورودی پ‌ر‌وندها به

دادگستری است که باید برای حل اختلاف ها تلاش

خود را برای حل پ‌ر‌ونده ها قبل از ورود به دستگاه

قضایی به کار برد.وی خاطر نشان می‌ کند: ۲۹

قتلی که هر کدام دو طایفه را درگیر خود کرده بودو

اگر سازش بین طوایف انجام نمی شد ممکن بود در

استانی مانند سیستان و بلوچستان که چندین قومو

طایفه در آن زندگی می‌کنند مسئله ساز شود و این

طوایف شاهد قتل های دیگر و از دست دادن جان

بیشتر عزیزان خود باشند.

مشاور حقوقی

فسخ نکاح به دلیل جنون

اگر زن به واسطه بیماری قبلی بعد از ازدواج مجنون شود، تکلیف نکاح چه می‌شود؟

علی مردان، حقوقدان: در چنین موردی نمی‌توان در فسخ استفاده کرد، زیرا در زمان ازدواج جنون نبوده و بعد از ازدواج بروز پیدا کرده است و هر یک از طرفین می‌توانند تقاضای طلاق را به دادگاه ارائه کنند. براساس ماده ۱۱۲۵ قانون مدنی اگر پس از ازدواج مرد دچار جنون شود زن می‌تواند به دلیل جنون شوهر ازدواج را فسخ کند بر این اساس اگر زن پس از ازدواج دچار جنون شود مرد نمی‌تواند ازدواج را فسخ کند. تفاوت بین زن و مرد درباره فسخ دلیل جنون چنین توجیه شده است که اگر زن در دوران زناشویی مجنون شود، دیابت نوع ۱ و تقریباً نیمی از مبتلایان به دیابت نوع ۱ می‌توانند روزه بگیرند.

غذایی تامین شود. مواد غذایی غنی از چربی ها شامل ماهی های چرب، مانند سالمون و ساردین است. در ضمن آووکادو و گردو نیز میزان خوبی از چربی را دارد.

مراقبت از دستگاه هاضمه

سلامت سیستم گوارش در حفظ سلامت روان نیز نقش موثری دارد. از طرفی اگر عملکرد دستگاه هاضمه مطلوب نباشد، هضم و جذب مواد مغذی به خوبی انجام نمی‌گیرد. نزدیک به ۹۵ درصد سروتونین در دستگاه هاضمه و دوپامین کافی در بدن تولید نمی‌شود. ویتامین های گروه ب به شکل کمپلکس بهتر جذب می‌شود و غذاهایی که از این دست غنی تر است، طیف بهتری از این ویتامین به بدن می‌دهد؛ غلات خالص و همچنین اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، نخود، عدس، ماهی سالمون، توفو و تخم مرغ جزو این مواد غذایی است.

چربی های سالم

سلول های عصبی در بدن از چربی ساخته شده است و میزان مشخصی از چربی خوب باید از رژیم

شرکت معتبر آرایشی و بهداشتی
جهت تکمیل کادر علمی و فروش
در استان سیستان و بلوچستان
دعوت به همکاری می نماید .
نماینده علمی (فوق دیپلم به بالا) زاهدان)
مشاوره (ایران‌شهر و جاپهار)
۰۹۱۵۱۴۱۳۳۹۵
۰۵۲۲۲-۰۹۶۰

تحلیل های روز را
رصد کنید
www.Rasad.org
با بسته تحلیلی دفتر پژوهش روزانه خراسان

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در بازار کار

روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۹۹۰۰۳۰۰۰ پیامک کنید