روزنامه سیستان و بلوچستان
یکشنبه ۴ تیرماه ۱۳۹۶ . ۳۰ رمضان ۱۴۳۸ . شماره ۸۶۸
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
روزنامه سیستان و بلوچستان:رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی۲۱
تلفن آگهی واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

حال وهوای عیدانه

شهرکی- با اشتیاق کفش صورتی رنگی را پیدا کرده است و چادر مادرش را می کشد تا آن را برایش بخرد. پدر و مادرش هم با دقت به کفش های آویزان بر روی دیوار نگاه می کنند تا کفش خوبی را انتخاب کنند. کمی آن طرف تر چند خانم به تکه های سوزن دوزی شده لباس های بلوچی نگاه می کنند و سعی دارند تعدادی از آن ها را انتخاب کنند. هوا گرم است و مردم هم روزه دارند اما از شور و شوق آن ها برای خرید و مهیا شدن برای عید فطر نمی کاهد. مردان با همسر و فرزندان خود به بازار آمده اند و تلاش می کنند برای هر یک از اعضای خانواده خود خریدی هرچند کوچک انجام دهند. برخی زنان با رغبت زیادی در پارچه فروشی ها برای خرید پارچه چانه می زنند و تخفیف می گیرند و فروشنده ها هم برای راضی نگه داشتن مشتریان خود به آن ها تخفیف می دهند. رانندگان نیز در حالی که شیشه های خودروی آنان برای فرار از گرما بالاست و کولرها را روشن کرده اند در صفی متوقف و به دنبال جای پارک هستند تا بتوانند به خریدهای مورد نیاز خود بپردازند. این ها توصیف قسمت هایی از بازار مشترک زاهدان یا میدان کوثر در آستانه عید فطر است.

خرید شب عید

عید فطر یکی از مهم ترین اعیاد مردم است و در سیستان و بلوچستان از ویژگی خاصی برخوردار است. هر سال با فرارسیدن این عید بزرگ مردم خود را مهیا می کنند و به خرید لباس ، آجیل و شیرینی و برنامه ریزی برای عید دیدنی می پردازند. اگرچه این روزها دمای هوا بسیار زیاد است و مردم کمتر برای کارهای غیرضروری بیرون می آیند اما گویی خرید شب عید از این قاعده مستثنی است. وارد بازار مشترک که می شوی از همان ابتدای بازار مردم در حال خرید هستند. زنان زیادی به همراه همسران و فرزندان خود برای خرید لباس، پارچه، کیف و کفش به بازار آمده اند. اگرچه در روز بر گرمای هوا افزوده می شود اما مشتریان بدون توجه به گرمای بیش از ۴۰ درجه هوا با عجله خریدهای عید خود را انجام می دهند تا هنگام فرارسیدن عید همه چیز تمام و کمال مهیا باشد. یکی از فروشندگان سوزن دوزی های بلوچی به خبرنگار ما می گوید: عید فطر در نزد اهل تسنن استان از جایگاه ویژه ای برخوردار است. هر سال هنگام فرارسیدن این عید بزرگ مردم و به ویژه اهل سنت استان برای خرید لباس نو به بازار می آیند. اگرچه گرمای هوای امسال رونق بازارها را کمتر کرده است و در طول روز مشتریان کمتری داریم اما با این حال شب ها مردم با شور و اشتیاق برای خرید عید به بازار می آیند و بیشتر کاسبی ما مربوط به شب است. یکی از کفش فروشان هم بیان می کند: هفته پایان ماه رمضان مردم برای خرید عید به بازار می آیند، اما امسال در طول روز به دلیل گرمای هوا مشتریان کمتری داریم و اغلب نزدیک غروب و شب ها مغازه ها شلوغ می شود. البته یکی دو روز پایان ماه رمضان شلوغی بازارها بیشتر است و کسب و کار ما هم رونق بیشتری دارد. بیشتر مشتریان شب ها را برای خرید کردن انتخاب می کنند. در طول سال همه اعیاد به ویژه عید فطر تعداد مشتریان بیشتر می شود و مردم زیادی برای خرید به مغازه ها می آیند. یکی از خریداران هم اظهار می کند: به دلیل جایگاه خاص و ویژه عید فطر برای مردم این استان این عید از اهمیت زیادی برخوردار است. هرسال به همراه خانواده ام برای خرید ویژه این عید به بازار می آیم و خرید میوه، شیرینی، آجیل، لباس جدید ، پارچه ، چادر ، کیف و کفش عمده خریدهای ما را تشکیل می دهد. در این بخش از بازار هم قیمت ها مناسب تر است و اغلب برای خرید به این قسمت شهر می آییم.

فروش شیرینی و آجیل زیر آفتاب!

البته در میان هیاهوی مردم برای خرید شب عید، خرید آجیل و شیرینی از دستفروشان هم قابل تامل است. وانت های زیادی در گوشه و کنار خیابان پارک کرده اند و پشت آن ها مملو از جعبه های شیرینی و آجیل است. برخی از وانت بارها سایه بان دارد و فروشندگان آن را باز کرده و بر روی جنس خود افراشته اند تا در زیر سایه باشد. تعدادی از جعبه های شیرینی هم بدون داشتن پوشش و به حالت باز درمعرض دید خریدار قرار داده شده است. یکی از فروشندگان آجیل که کیسه های زیادی مملو از آجیل را پشت وانت خود قرار داده است در حالی که برای بازار گرمی مردم را به خرید دعوت می کند می گوید: آجیل اعلای زاهدان کیلویی ۱۵ هزار تومان، اگر از شیرینی فروشی ها و آجیل فروشی های شهر بخری کیلویی ۲۵ هزار تومان است. او یک کیسه از آجیل هایش را باز و برای جلب مشتری بیشتر آن را پشت وانت خالی می کند. آفتاب سوزان هم بر آجیل ها می تابد اما فروشنده بدون دغدغه آن ها را می فروشد. یکی از خریداران نگاهی به آجیل ها می کند و می گوید: ظاهر آجیل ها و رنگ و لعاب آن خوب است، اما آن ها را زیر آفتاب پهن کرده است. بسیاری از مردم به راحتی و بدون توجه به آفتاب خوردگی خرید خود را انجام می دهند و چون استقبال زیاد است هر سال بر تعداد این فروشندگان نیز افزوده می شود. گویا بر این قسمت از بازار و فروش غیربهداشتی شیرینی و آجیل هیچ نظارتی نمی شود. یکی از فروشندگان که بسته های شیرینی را در زیر آفتاب پهن کرده است می گوید: هر سال برای فروش شیرینی به این بخش از شهر می آیم و امسال هم فروش خوبی داشتم. معمولا شیرینی ها را از شهرهای اطراف نظیر بیرجند، شیراز و کرمان می آورم و با قیمت ارزان تر از شیرینی فروشی ها می فروشم. سال گذشته از بیرجند شیرینی آوردم اما شیرینی های امسال از شیراز خریداری شده است که مردم هم معمولا خرید می کنند. هر جعبه یک کیلویی شیرینی را ۶ هزار تومان می فروشم. البته به نوع شیرینی هم بستگی دارد. این شیرینی ها خانگی است و معمولا در خانه تهیه می شود و به همین دلیل مردم هم استقبال بیشتری برای خرید می کنند.یکی از خریداران که ۶ بسته شیرینی خریده است می گوید: شیرینی های این قسمت از بازار نسبت به شیرینی فروشی ها ارزان تر است و می توانم با هزینه کمتری هم شیرینی و هم آجیل بخرم و عید را از مهمانان خود پذیرایی کنم. وی می افزاید: هر سال برای خرید شیرینی به اینجا می آیم. البته شیرینی های آن ها در هوای آزاد و در معرض حشرات و زیر نور آفتاب فروخته می شود اما هنگامی که توان مالی کافی برای خرید ندارم ترجیح می دهم از همین فروشندگان شیرینی عید را تهیه کنم.

مردم از دستفروشان شیرینی و آجیل نخرند

رییس مرکز بهداشت زاهدان در توصیه به مردم به خبرنگار ما می گوید: مردم از دستفروشان شیرینی و آجیل نخرند. این فروشندگان در حیطه کاری مرکز بهداشت نیستند و باید شهرداری در این زمینه اقدام کند. دکتر «هادی نظری» می افزاید: این اقلام غذایی مورد تایید مرکز نیست و با توجه به این که نحوه تهیه آن مشخص نیست توصیه می کنیم مردم از آن ها خرید نکنند. بهتر است مردم از فروشگاه های تحت نظارت و مکان های مشخص، شیرینی و آجیل خود را خریداری کنند.

افزایش دستفروشان شیرینی و آجیل

سید «مجید طباطبایی» سرپرست معاونت خدمات شهری شهرداری زاهدان هم می گوید: استقبال و تقاضای زیاد مردم از این دستفروشان سبب افزایش تعداد آن ها و عرضه بیشتر این مواد غذایی شده است. وی البته می افزاید که دستگاه های نظارتی و بهداشتی باید در این زمینه اقدام کنند.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۳:۵۴	اذان صبح	۰۳:۵۴
۰۵:۲۸	طلوع آفتاب	۰۵:۲۸
۱۲:۲۹	اذان ظهر	۱۲:۲۹
۱۹:۳۰	غروب آفتاب	۱۹:۳۰
۱۹:۴۹	اذان مغرب	۱۹:۴۹

امروز	زاهدان	فردا
۴۰ / ۲۵	۴۲ / ۲۶	

مشاور حقوقی

تفاوت افترا و توهین

افترا چه تفاوتی با توهین دارد و چه مجازاتی برای آن در قانون در نظر گرفته شده است؟

فاطمه غفاری مقدم، کارشناس ارشد حقوق خصوصی: در حال حاضر بیشتر نظام های حقوقی جرمی به نام توهین وافترا را پیش بینی نکرده اند تا مردم از طریق اقامه دعوی تحت این عنوان از حیثیت خود دفاع کنند در قانون مجازات اسلامی در بخش تعزیرات این جرم و مجازات آن تعریف شده است.

توهین در لغت به معنای خوار کردن و سبک داشتن است و در اصطلاح عبارت است از هرگونه رفتاری اعم از قول، فعل،کتابت و اشاره که به گونه ای موجب از بین بردن حیثیت مخاطب در نظر افراد متعارف و معمولی جامعه شود و از دیدگاه حقوق توهین به معنای الفاظ و کلماتی است که موجب تحقیر فرد می شود در حالی که مخاطب مستحق و سزاوار این الفاظ و القاب نباشد. اگر توهین با الفاظ تحقق یابد آن را فحش، دشنام و ناسزا نیز می گویند. در فرهنگ ما نیز برخی حرکات یا اشارات دست توهین قلمداد می شود.

افترا در لغت به معنای دروغ بافتن، بهتان وتهمت زدن است. عنصر قانونی جرم افترا در ماده ۶۹۷ قانون مدنی بیان می دارد هرکس به وسیله درج در روزنامه و جراید یا نطق در مجامع یا به هر وسیله دیگر، به کسی امری را صریحا نسبت دهدیا آن را منتشر نماید که مطابق قانون آن امر جرم محسوب می شود و حتی استفاده از هر وسیله دیگری مثل کاریکاتور، شبکه های مجازی، ارسال پیام کوتاه می تواند موجب تحقق جرم افترا شود.

شرایط تحقق جرم افترا

انتساب جرم به دیگری یعنی نسبت دادن اعمالی که جرم نیست ولی برخلاف شرع، شأن یا حقی که مستوجب تعقیب اداری یا انتظامی باشد همچنین صراحت انتساب است یعنی مرتکب باید امری را صریحاً نسبت دهد که مطابق قانون آن امر جرم محسوب شود، منجر به تحقق افترا می شود.

تفاوت توهین و افترا

افترا نسبت دادن صریح عمل مجرمانه ومتضمن اسناد و اخبار است اما توهین مرتکب قصد و انشا، هتک حرمت است. پس اگر شخص به قصد انشا و هتک حرمت مثلا به کسی بگوید (دزد) مفتری محسوب نمی شود زیرا منظور فرد توهین و تحقیر طرف بوده است نه این که در واقع او را به ارتکاب عمل دزدی متهم کند. نکته دیگر ضرورت جرم بودن عمل انتسابی برای تحقق افتراست در واقع برای تحقق افترا، عملی که به فرد مورد افترا نسبت داده می شود باید فعل یا ترک فعلی باشد که در آن زمان در قانون ممنوع و برای آن مجازات تعیین شده باشد حال آن که در توهین این گونه نیست.

سنگ صبور

فراموش کردن گذشته سخت است

اتفاقات تلخ گذشته برایم خیلی سخت است. راهنمایی کنید چگونه باید آن ها را فراموش کنم؟

محمد نعیم محمد حسنی، مشاور و روانشناس- برای فراموش کردن گذشته، باید با موضوعاتی همچون مرگ، طلاق، یا جدایی های مختلف کنار آمد که البته این ها از سخت ترین کارهاست و خداحافظی با آن زمان می برد. تقریبا همه افراد در زندگی خود روزها و خاطرات تلخ را تجربه کرده اند اگر هنوز به این باور نرسیده اند که گذشته در گذشته است، به خود آسیب جدی خواهند زد و در همه روابط تازه خود نیز دچار مشکل می شوند. برخی خاطرات تلخ گذشته را به سرنوشت نسبت می‌دهند و عده ای همه اتفاقات را بازتاب رفتار خود انسان‌ها می‌دانند. باورهای انسان ها شکل دهنده و تنظیم کننده رفتارشان است و با توجه به این که انسان ها محصول افکار و باورهای خود هستند با تکرار و تلقین های سازنده می توانند زندگی لذت بخشی را برای خود رقم بزنند. اگر انسان ها مدام به گذشته فکر کنند افسرده می شوند از منظر روان شناسان این افراد به سه دسته افراد افسرده که به گذشته توجه دارند، افراد دچار تعریق و تپش قلب که نگران آینده هستند و افرادی که علاوه بر دارا بودن علائم افسردگی مضطرب هستند تقسیم می شوند. این افراد نه تنها در گذشته و خاطرات غمناک سیر می کنند بلکه نگران آینده نیز هستند. یادآوری و مرور خاطرات ناگوار گاهی تا آنجا پیش می‌رود که انرژی و توانایی ادامه زندگی را از انسان می گیرد.

فراموش کردن گذشته به معنای تجربه کردن یک دنیای تازه و بخشیدن خود برای اشتباه های قبل است که لازم است انسان مسئولیت اشتباه خود را بر عهده بگیرد. متاسفانه برخی افراد به جای حرکت رو به جلو در این مورد همیشه سعی دارند از گذشته فرار کنند و به جای تجربه گرفتن دائم در آن در جا می زنند و اجازه می دهند که گذشته آن ها را در کام خود فرو ببرد. برخی نیز معتقدند که گذشته را نمی توان تغییر داد و رد پای خاطرات بد گذشته را می توان در روابط تازه نیز مشاهده کرد در واقع این افراد در افکارمنفی گذشته خود مانده اند و باید به فکرتغییر این رفتار باشند. افراد می توانند با پذیرفتن زمان حال از گذشته ای که دشمن سلامت زندگی، جسم و روح است خلاص شوند و با این فکر که گذشته را نمی توان تغییر داد و آینده را نمی توان پیش بینی کرد، فردایی بهتر برای خود ساخت.

به طور کلی با دور ریختن احساسات و عواطف مربوط به خاطرات دردناک گذشته آنها را فراموش کنید. به عقب برگردید و با کسانی که در آن خاطرات دخیل بوده‌اند حرف بزنید. احساسات واقعی خود را در رابطه با موضوع تلخی که برایتان اتفاق افتاده با کسی درمیان بگذارید وحتی اگر صلاح است به آنها اعتراف کنید.

مشاور تغذیه

خواص سبوس و روغن برنج

درباره خواص سبوس برنج و روغن آن توضیح دهید.

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: یکی از فرآورده های مهم استخراجی از سبوس برنج، روغن آن است. روغـن سبوس برنج قسمتی از نیازهای غذایی کشورهای آسیایی مانند چین، ژاپن و هند را تأمین می‌کند. این روغن مواد مختلفی را در خود جای داده است. یکی از مهم ترین و شناخته شده ترین این مواد همان ویتامین E است. ماده فعال دیگر، اریزانول است. این چربی فعال، امروزه به یکی از پرکاربردترین داروهـای کاهش دهنده کلسترول خون تبدیل شده است. دیگر اسیدهای چرب اشباع شده و نشده مانند فیتواسترول‌ها، توکوترینول‌ها، توکوفرول‌ها و اسکواس ها نیز به گونه‌ای در دانه های بلورین برنج جمع شده و توازن را به طور کامل برقرار کرده و برنج را به یکی از موادغذایی بسیار ارزشمند و مفید بـرای کاهش کلسترول خـون، افزایش توازن هموستاز خون و ضد سرطان تبدیل کرده است.

در خدمت پوست

در این میان آنچه کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد خواص برنج و روغن آن برای پوست است. خاصیت پاک کنندگی این روغن نقره فام، بسیار بالاست. ماساژ ملایم صورت با روغن برنج، پوست شما را صاف و نرم و براق می کند. افرادی که پوست خشک و چروک خورده‌ای دارند، می‌توانند بیشترین بهره را از این منبع غنی اسیدهای چرب ببرند.

برنج و مو

دیگر عاملی که سبب شده است برنج را برای پوست و مو بسیار مفید بدانیم، وجود مقادیر قابل توجه ویتامین B در آن است. ویتامین های گروه B و به ویژه B۵ سوخت و ساز سلول های زنده و فعال پیاز مو را بیشتر می کند.

ضد یبوست

مصرف سبوس مهم ترین راه درمان یبوست به شمار می‌رود. پیشگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول یا همان کیسه‌ای مدور به اشکال و انـدازه هـای مختلف که در جـدار داخلی روده ایجاد می‌شود، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت های دستگاه گوارش که اغلب در میان افـراد مسن مشاهده می‌شود، پیشگیری می کند. توصیه می‌شود همراه با سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مصرف شود.برای تنظیم سیستم گوارشی و رفـع یبوست هیچ مـاده ای با قـدرت سبوس برابری نمی‌کند. سبوس موجب رانش مدفوع در روده کوچک و بزرگ می‌شود و در عین حال تاثیر فراوانی در حرکات موجی شکل روده‌ها دارد. یبوست سبب جذب سموم مدفوع و ورود آنها به خون می‌شود و خون را کثیف و غلیظ می کند. یبوست بر سیستم عصبی و رفتار فرد نیز اثر می‌گذارد و موجب بروز عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش‌های روانی، خستگی‌های مفرط، کوفتگی بدنی، بی حوصلگی، کسالت و سرانجام پیری زودرس در اثر رادیکال‌های آزاد می‌شود. توصیه می‌شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به ویژه آب، آب میوه ها و نیز روغن زیتون غافل نشوید.این مـواد به اثر بخشی سبوس در حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. مصرف روزانه ۵۰ گرم سبوس، وزن مدفوع و سهولت خروج آن از روده‌ها را دو برابر می‌کند.

زیاده روی مجاز نیست

همان گونه که کاهش یا مصرف نکردن سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عوارضی به وجود مـی‌آورد. بنابراین باید توجه داشت که زیاده روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال کند. همچنین در مواردی زیاده روی در مصرف سبوس به انسداد روده و التهاب دیورتیکول روده منجر می شود. توصیه می‌شود پس از مصرف سبوس، مایعات فراوانی نوشیده شود.