روزنامه سیستان و بلوچستان
شنبه ۱۰ تیرماه ۱۳۹۶ .۶شوال ۱۴۳۸ . شماره ۸۷۱
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
روزنامه سیستان وبلوچستان:رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی۲۱
تلفن آگهی واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان
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 شهرستان ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

بی تدبیری شهرداری عامل پیری زودرس اولین شهربازی زاهدان

شهرکی-از پشت حصارهایی که سال هاست آن جا را دور از چشم مردم محصور کرده است به داخل شهربازی قدیمی پارک شادی ها نگاه می کنم. روزگاری، کودکان دهه ۶۰ و اوایل ۷۰ شادی های خود را در این شهربازی جست و خیز کنان جست و جو می کردند اما امروز این پارک و آن شهربازی دیگر شباهتی به آن روزها ندارد.

شهربازی شادی های کودکان آن روزها امروز در حصار فراموشی دور از چشم کودکان قرار گرفته است. انگار منطقه ای ممنوعه است که حتی کودکی هم نزدیک آن نمی آید. هنوز اما چرخ و فلک ها و ماشین های کوچک، قوهای رنگ و رو رفته در گوشه و کنار محوطه شهربازی به چشم می خورد و حال و هوای آن روزها را برای مادران و پدران امروزی که کودکان آن روزها بودند زنده نگه داشته است. پارک شادی ها در خیابان آزادی زاهدان همان پارکی بود که کودکان دهه ۶۰ و اوایل ۷۰ با هزار امید و آرزو والدین خود را راضی می کردند تا با اندک پولی که به آنان می دهند در شهربازی کوچک پارک شادی ها شاد باشند.

اما سال هاست که شهربازی کوچک پارک شادی ها در حصار فراموشی است و نگاه مادران و پدران جوان امروز یادآور خاطراتشان در آن سال هاست. معلوم می شود مدت هاست کسی به آن رسیدگی نکرده است. برگ های خشک درخت کاج زمین را پوشانده است و نشان می دهد مدت هاست کسی آن جا را تمیز نکرده است.

جدول های رنگ و رو رفته و خراب، علف های هرز روییده در گوشه و کنار ، فضا را به محیطی متروکه تبدیل کرده است. اما لوله های سیاه رنگ بزرگی برای انتقال آب در گوشه و کنار شهربازی دیده می

شود نشان می دهد که گویا آن جا خیلی هم بی استفاده نیست و به انباری برای نگهدای مواد و وسایل تبدیل شده است.

ظرفیت فراموش شده شهربازی شادی ها

یکی از جوانان که ۳۲ سال دارد به خبرنگار ما می گوید: پارک شادی ها به واقع پارک شادی ها بود. بچه که بودم پنجشنبه و جمعه ها از پدرم پول می گرفتم و با خواهرم به این جا می آمدیم.

روزهای شیرینی را در این شهربازی تجربه کردیم، اما افسوس که سال هاست این قسمت از پارک شادی ها هیچ استفاده ای ندارد و حصارکشی اطرافش، آن را دور از دیگر قسمت های پارک قرار داده است. مدت های زیادی است که در این شهربازی به روی مردم بسته است به طوری که اغلب مردم هم آن را فراموش کرده اند و بدون توجه به این قسمت به پارک می آیند و از کنار آن بی تفاوت عبور می کنند.

یک خانم جوان هم دراین باره عنوان می کند: در گذشته این پارک یکی از شلوغ ترین قسمت های زاهدان بوده اما امروز رسیدگی چندانی به آن نمی شود. شهربازی این پارک از عوامل جذب مردم و درآمدزایی بود که اکنون غیرقابل استفاده مانده و وسایل آن در این سال ها بدون رسیدگی زیر نور آفتاب و باد و باران رها شده است. به گفته وی، این شهربازی در یکی از اصلی ترین و قدیمی ترین خیابان های زاهدان واقع است و از بهترین مکان ها برای جذب مردم است اما متاسفانه استفاده درستی از آن نمی شود و این ظرفیت بدون استفاده مانده است.

یکی دیگر از شهروندان اظهار می کند: مدت هاست که این شهربازی حصارکشی شده است و اجازه ورود مردم به آن داده نمی شود. اگرچه فضای سبز شهربازی نسبت به دیگر قسمت های پارک زیباتر است، اما ورود به آن قسمت ممکن نیست و نمی توان از زیبایی های فضای سبز آن استفاده کرد. سال هاست که این قسمت از پارک و فضای سبز بدون استفاده مانده است. وی ادامه می دهد: شهرداری اگر نمی تواند شهربازی را دوباره بازسازی کند بهتر است وسایل قدیمی بازی را جمع آوری و در آن را برای استفاده مردم از فضای سبز آن باز کند. رسیدگی به درختان و فضای سبز و تمیز کردن معابر آن می تواند رنگ و روی تازه ای به شهربازی قدیمی بدهد.

شهربازی به بخش خصوصی واگذار می شود

شهردار منطقه ۵ زاهدان درباره این شهربازی به خبرنگار ما می گوید: این شهربازی چندین سال است که متروکه شده و حوزه معاونت سرمایه گذاری شهرداری این قسمت را به مناقصه گذاشته است ، متقاضیانی هم در این مناقصه شرکت کرده اند که قرار است به زودی پاکت های مناقصه باز و تکلیف این شهربازی مشخص شود.

«نظیراحمد هاشمزهی» می افزاید: قرار است پس از مشخص شدن نتیجه مناقصه این قسمت به بخش خصوصی واگذار و پس از آن با مدیریت جدید بازسازی و به شهربازی دیگری تبدیل شود.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۳:۵۷	اذان صبح	۰۳:۵۷
۰۵:۳۰	طلوع آفتاب	۰۵:۳۰
۱۲:۳۰	اذان ظهر	۱۲:۳۰
۱۹:۳۰	غروب آفتاب	۱۹:۳۰
۱۹:۴۹	اذان مغرب	۱۹:۴۹

امروز	زاهدان	فردا
۱۷ ۳۶		۱۸ ۳۶

گیاهان دارویی

زعفران

زعفران، ادویه‌ای رایج و محبوب است که از گل زعفران به دست می‌آید. زعفران از نظر وزنی، با ارزش‌ترین ادویه است. این رشته های نازک، معمولا نارنجی متمایل به قرمز است و با دست، از گل‌های زعفران به دقت جدا می‌شود. این گیاه معطر به دلیل قابلیتش برای رنگ و طعم دادن به غذا، همراه با فواید خاصش برای سلامتی، بسیار پرطرفدار است. ترکیب ارگانیک منحصر به فرد زعفران، آن را به یک افزودنی قدرتمند در رژیم غذایی تبدیل کرده است، زیرا حاوی بیش از ۱۵۰ ترکیب متغیر شامل کاروتنوئیدها، سافرانال، کروستین، آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد بیوشیمیایی همراه با مواد معدنی و ویتامین‌هاست که در سلامت انسان نقش دارد.از زعفران می‌توان برای ماساژ، انواع سوپ، نوشیدنی‌های گرم یا داروهای تلخ استفاده کرد. می‌توان زعفران را در بیشتر فروشگاه‌های غذایی ارگانیک و خواربارفروشی‌ها پیدا کرد، و قرص‌های مکمل آن هم در عطاری‌ها موجود است.

زعفران می‌تواند به عنوان یک افزاینده انرژی موثر عمل کرده و با افزایش گردش خون، متابولیسم بدن را هم بیشتر کند. وجود مقادیر زیادی از آهن در زعفران، یعنی این‌که این گیاه می تواند مقدار گلبول های قرمز خون را افزایش دهد و در نتیجه موجب بیشتر شدن گردش خون و اکسیژن رسانی به سیستم های اندامی برای سوخت و ساز سالم‌تر و پیشگیری از علائم کم‌خونی شود.

زعفران، افسردگی خفیف را فرو می نشاند و وضعیت روحی را در افرادی که مدام زعفران مصرف می کنند، بهبود می‌دهد. ترکیب های بسیار فعال موجود در زعفران، تاثیرهایی روی سیستم غدد درون‌ریز دارد و می‌تواند در تشدید رهاسازی هورمون‌هایی که به حفظ سلامتی و شادی منجر می‌شود، موثر باشد. همین تاثیر مشابه در زنان به عنوان عاملی برای افزایش میل جنسی عمل می‌کند. بعضی از مواد معدنی و ترکیبات ارگانیک موجود در زعفران، موجب جذب بیشتر و بهتر مواد مغذی به‌ویژه کلسیم می‌شود. با افزایش میزان کلسیمی که بدن ما می‌تواند از طریق غذا جذب کند، شانس بهتری در تقویت تراکم موادمعدنی استخوان و درنتیجه پیشگیری از بیماری هایی چون پوکی استخوان و دیگر بیماری های مربوط به بالا رفتن سن فراهم می شود.

مشاور تغذیه

گرفتن کودک از شیر

لطفا راهنمایی کنید بهترین زمان برای گرفتن کودک از شیر چه سنی است؟

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: مدت طبیعی شیردهی دو سال و بهترین زمان برای از شیر گرفتن نیز بهار و پاییز است. بهتر است با نزدیک شدن به انتهای دو سال میزان شیردهی به کودک را کم کنید و غذا را افزایش دهید.

بهترین زمان برای از شیر گرفتن، دو فصل از سال بهار و پاییز است. اما در صورت ضرورت با رعایت شرایطی در تابستان و زمستان هم می‌توانید کودکتان را از شیر بگیرید. در این دوران بهترین کار، مشغول کردن کودک با بازی‌های متنوع است تا شیر خوردن را فراموش کند. براین اساس روزانه یک و دو بار او را به پارک ببرید و هر بار حدود یک و دو ساعت در پارک بمانید. اگر بر اساس ضرورت در تابستان تصمیم گرفتید که کودک را از شیر بگیرید، باید نوشیدنی ها یا غذاهایی به کودک بدهید که عطش او را کم کند مانند دوغ شیرین یا پلو با ماست. از دیدگاه طب ایرانی اگر در زمستان قصد دارید این کار را انجام دهید کودک را از نوشیدن آب سرد منع کنید و خوراکی‌هایی با مزاج گرم مانند عسل یا گوشت بلدرچین به او بدهید. چنانچه گرفتن شیر با روش‌های پیشنهادی امکان‌پذیر نشد، می‌توانید با مالیدن اندکی گیاه تلخ نظیر صبر زرد به نوک سینه، به این کار اقدام کنید.

آشپزی

هویج پلو با به

مواد لازم: برنج ۲ پیمانه، عدس یک دوم پیمانه، ماش بو داده یک دوم پیمانه، روغن به میزان لازم، هویج رنده کرده یک پیمانه، به رنده کرده یک پیمانه، پیازداغ یک دوم پیمانه، گردو خرد شده یک دوم پیمانه، کنجد بو داده یک دوم پیمانه، هل یک دوم قاشق چایخوری، دارچین یک دوم قاشق چایخوری، نمک به میزان لازم، کره ۱۵۰ گرم، زعفران به میزان لازم، فیله مرغ خرد شده ۵۰۰ گرم

طرز تهیه: برنج را بپزید و آبکش کنید. عدس و ماش را که از قبل خیس کرده‌اید بپزید و کنار بگذارید. حالا در تابه مناسبی کمی روغن بریزید، هویج و به را تفت دهید. سپس پیاز داغ، گردو، کنجد، هل، دارچین و نمک را به آن اضافه و مخلوط کنید حالا در ظرف مناسبی برنج آبکش، عدس و ماش را به همراه مواد فراهم کرده کاملا مخلوط کنید، در قابلمه مناسبی کمی کره بریزید و روی حرارت اجاق بگذارید. برنج مخلوط را در قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق به مدت ۴۵ دقیقه دم کنید. در این فاصله فیله‌های مرغ را که با نمک و زعفران مزه‌دار کرده‌اید در روغن تفت دهید.سپس باقیمانده کره را آب کنید و روی سطح پلو بدهید. اکنون پلو را در ظرف مناسبی بکشید و رویش را با کنجد و فیله‌های مرغ تزیین کنید. هویج پلو در دسته غذاهای شیرین جای می گیرد و کسانی که تمایل به شیرینی دارند، به این غذا علاقه زیادی نشان می دهند.

سنگ صبور

همسرم به فرزندش بیشتر اهمیت می دهد

خانمی هستم ۳۶ ساله که برای دومین بار ازدواج کردم. همسرم از همسر اولش یک پسر دارد. مشکل ما این است که وقتی به همسرم می‌گویم لباس یا وسیله ای می‌خواهم، می‌گوید ندارم اماوقتی که‌فرزند همسر اولش درخواستی دارد، بی‌درنگ برایش مهیا می‌کند! از طرفی نمی‌خواهد بچه‌دار شویم. دلیلش این است که نمی‌تواند هزینه هایمان را تامین کند. لطفا راهنمایی کنید.

ساره قربانی، مشاور و روانشناس: درباره بچه دارشدن یا نشدن و مسائلی شبیه این، باید قبل از ازدواج توافق انجام شود. حتی موارد مهمی که مدنظر شماست، می‌تواند جزو شروط ضمن عقد مطرح شود. آیا قبل از ازدواج در این باره صحبتی کرده اید؟ یعنی همسرتان قولی به شما داده است که الان انجام نمی‌دهد؟ مرد موظف است مبلغی به عنوان نفقه در ماه خرج همسرش کند که مقدار آن به وضعیت مالی او بستگی دارد. اگر فکر می‌کنید که همسرتان پول دارد و به عمد خرج شما نمی‌کند باید از طریق گفت‌وگو پی ببرید که دلیل آن چیست؟ گاهی دلیل این ادعای شما می‌تواند سوءتفاهم یا اختلاف سلیقه باشد. مثلا شما دوست دارید هر ماه یک مانتوی جدید داشته باشید ولی همسرتان ترجیح می‌دهد هر شش ماه یک بار برای خرید مانتو به شما پول بدهد. ممکن است او ترجیح دهد که پولش را برای کار دیگری پس‌انداز کند مثلا برای خرید خانه یا خودرو و به همین دلیل برای خانه کمتر خرج می‌کند اما اگر شما را شایسته خرج‌کردن نمی‌داند، باید ببینید آیا از چیزی ناراحت است یا این که شما نتوانسته‌اید پول را از او مطالبه کنید.

به دنبال کسب درآمد باشید

استقلال مالی می‌تواند بسیاری از مشکلات شما را حل کند. برخی از زنانی که برای مایحتاج خود باید از همسرشان پول بگیرند، وقتی یک حرفه یا کار را شروع می‌کنند بسیاری از مشکلاتشان با همسرشان حل می‌شود. برای کارکردن و داشتن درآمد، لازم نیست حتما کارمند رسمی یا کارگر یک مجموعه باشید. بسیاری از زنان با فعالیت‌هایی که در خانه دارند، درآمد قابل توجهی به‌دست می‌آورند و بسیاری از نیازهای خود را برطرف می‌کنند که البته با استقبال همسرانشان مواجه می‌شود.

از درآمد واقعی همسرتان مطلع شوید

در جریان درآمدهای واقعی همسرتان قرار بگیرید. ببینید آیا موردی را از شما مخفی می‌کند یا خیر. ممکن است درآمد واقعی او کمتر از آن است که بخواهد به همه خواسته های شما توجه کند. برای آگاهی از درآمد واقعی همسرتان باید بتوانید ارتباط خوبی با او برقرار کنید تا به شما اعتماد کند. متاسفانه برخی از مردان صلاح نمی‌دانند همسرشان را از درآمد واقعی خود آگاه کنند به این دلیل که این کار ممکن است انتظارهای آنان را افزایش دهد در حالی که این کار اشتباه و بهتر است یک مرد همسرش را در جریان درآمدهای واقعی خود قرار دهد و اگر احساس می‌کند همسرش ممکن است از این واقعیت سوء استفاده کند، باید با یک مشاور گفت‌وگو کند.

پزشک خانواده

علائم هشدار دهنده بدن

مدتی است قدرت چشایی من تغییر کرده است. گاهی نیز صدای زنگ در گوشم می شنوم. لطفا راهنمایی کنید آیا این علائم می تواند نشانه بیماری خاصی باشد؟

علیرضا رضایی، پزشک عمومی: گاهی اوقات بدن تلاش می کند با روش هایی عجیب، سیگنال هایی را به فرد ارسال کند تا از بروز مشکلی بزرگ خبر دهد. ممکن است قدرت چشایی شما به ناگاه تغییر کند یا با صدای زنگ در گوش های خود مواجه شوید. زنگ زدن گوش ها می تواند به تجمع جرم گوش، تومورهای سر و گردن یا مشکلاتی در آروارە مرتبط باشد. زنگ زدن گوش به شرایطی گفته می شود که طی آن فرد بدون وجود منبع صدای خارجی، سر و صدا یا صدای زنگ را در گوش خود می شنود. زنگ زدن گوش یک بیماری در نظر گرفته نمی شود، اما نشانه ای از بیماری های زمینه ای است.

از دست دادن حس چشایی نیز می تواند با آلزایمر، مشکلات سینوسی و بینی، کمبود مواد مغذی، آسیب سر یا مصرف برخی داروها مرتبط باشد.اختلال چشایی می تواند بر سلامت و کیفیت زندگی انسان تاثیر منفی داشته باشد. در زمان تولد، انسان دارای حدود ۱۰ هزار جوانه چشایی است، اما پس از ۵۰ سالگی، ممکن است روند از دست دادن آن ها را تجربه کند. علاوه بر این علائم آبی شدن ناخن ها نیز می تواند با انسداد ریوی، آمفیزم یا بیماری ریوی مرتبط باشد. ناخن های آبی نشانه ای از دریافت نکردن اکسیژن به میزان کافی در نوک انگشتان است، که این شرایط به نام سیانوز شناخته می شود. عوامل بسیاری از جمله انسداد ریوی، آمفیزم یا بیماری تنفسی، یا یک مشکل عروقی به نام بیماری رینود می تواند این شرایط را ایجاد کند.یکی دیگر از علائم هشدار دهنده بدن پر مویی صورت در زنان است. بیماری هیرسوتیسم بیشتر به واسطه تعادل نداشتن هورمون های جنسی، به ویژه میزان بیش از اندازه هورمون های مردانه آندروژن، شکل می گیرد. یکی از شایع‌ترین دلایل این شرایط سندروم تخمدان پلی کیستیک است.

کد بانو

کاربردهای یخ در خانه داری

یخ به جز خنک کردن نوشیدنی ها می تواند کاربردهای دیگری نیز در خانه داری داشته باشد که دانستن آن می تواند در بسیاری از موارد به شما کمک کند. آبیاری گیاهان آویز یکی از این کاربردهاست. اگر مجبور به استفاده از صندلی برای آبیاری گل های آویز هستید، استفاده از تکه های یخ مشکل را برطرف می کنند. کافی است چند تکه یخ داخل گلدان بیندازید تا با آب شدن، آب موردنیاز گیاه بدون ریزش ناگهانی از ته گلدان فراهم شود. از این روش برای درخت کریسمس که استفاده از آبپاش برای آبیاری آن سخت است، استفاده کنید.از بین بردن جای پایه میز و صندلی از روی فرش نیز یکی دیگر از کاربردهای یخ است. در صورتی که با تغییر جای مبلمان، پایه های آن در اثر سنگینی روی فرش جا انداخته است، از یخ استفاده کنید. بگذارید یک تکه یخ روی قسمت موردنظر آب شود و با کشیدن مسواک پرزها به جای خود برمی گردد.

یکی دیگر از کاربردهای یخ برطرف کردن چروک لباس است. در صورتی که لباس شما بیش از حد چروک شده است و وقت کافی برای شست وشوی مجدد آن ندارید، قبل از اتو زدن یک تکه یخ داخل پارچه ای نرم بگذارید و روی لباس بمالید.

یخ همچنین می تواند از تاول زدن جلوگیری کند. اگر هنگامی که جایی از بدن تان سوخت، به سرعت تکه ای یخ روی قسمت سوخته قرار دهید، مانع از تاول زدن آن می شود. گرفتن روغن اضافی غذا می تواند از کاربردی ترین مصارف یخ در خانه داری باشد.

در صورتی که سوپ یا خورشت شما بیش از حد چرب شده است، راه حل سریعی برای آن وجود دارد. داخل یک ملاقه فلزی مقداری یخ بریزید و ته آن را روی سوپ قرار دهید. چربی ها دور ملاقه جمع می شود.استفاده از یخ برای گرم کردن برنج نیز از مصارف جالب آن است. اگر برنج شما هنگام گرم کردن در مایکروفر خشک می شود، یک تکه یخ بالای آن قرار دهید تا با آب شدن، رطوبت لازم برای برنج فراهم شود. از بین بردن مزه دارو با یخ نیز کاربردی قابل توجه است. مزه دارو هر چه باشد، بچه ها از خوردن آن طفره می روند. با دادن یک قطعه یخ قبل از خوردن دارو، غدد چشایی موقتا بی حس می شود و بدون شیرین کننده ها دارو را با موفقیت به کودک تان بدهید. باز کردن راه آب سینک ظرفشویی یکی دیگر از کاربردهای یخ است. در صورتی که به دلیل تجمع چربی، آب به خوبی از سینک رد نمی شود، تکه های یخ کارساز است. با انداختن چند یخ داخل سینک، چربی ها به آن خواهد چسبید و گرفتگی برطرف و راه آب باز می شود.

مشاور حقوقی

پدرم اجازه ازدواج نمی دهد

دختری ۲۸ ساله ام که پدرم اجازه نمی دهد ازدواج کنم. بارها مرا تهدید کرده و چندین بار به گونه‌ای شدید مرا کتک زده است. از ترس او نمی توانم به دادگاه مراجعه کنم. قانون در این باره چه می گوید؟

مجید منصوری، حقوقدان: مطابق ماده ۱۰۴۳ قانون مدنی نکاح دختر باکره اگرچه به سن بلوغ رسیده باشد موقوف به اجازه پدر یا جد پدری اوست و هر گاه پدر یا جد پدری بدون دلیل موجه از دادن اجازه مضایقه کنند اجازه او ساقط و در این صورت دختر می‌تواند با معرفی کامل مردی که می‌خواهد با او ازدواج کند و شرایط نکاح و مهری که بین آنها قرار داده شده است پس از اخذ اجازه از دادگاه مدنی خاص به دفتر ازدواج مراجعه و نسبت به ثبت ازدواج اقدام کند. از طرفی توهین و تهدید و ضرب و شتم افراد نیز اعمالی خلاف قانون و جرم است و مرتکب آن قابل مجازات خواهد بود ولو آن که پدر فرد باشد.