

گروه جامعه- وقتی از خیابان بهشتی زاهدان به خیابان سعدی وارد می شویم،وجود مغازه های عطاری و عرضه گیاهان دارویی جلب توجه می کند، مغازه های کوچک و بزرگی که در کنار هم و در یک خیابان محل عرضه فرآورده های گیاهی شده است. با عبور از کنار آنها بوی خوش انواع و اقسام گیاهان مشام را نوازش می کند اما در این استشمام این بوی خوش، مشکلاتی به چشم می خورد چرا که برخی از صاحبان این مغازه ها بدون رعایت نکات بهداشتی گیاهان دارویی موجود را زیر نور آفتاب و بیرون از مغازه نگه داری می کنند و از طرفی با عرضه برخی داروهای شیمیایی و عجیب و غریب، فقط اسم عطاری که در گذشته حکم داروخانه را برای بیماران داشته است یک می کشند. تعداد عطاری ها که در گذشته شاید چند واحد بیشتر نبود، حالا به شغلی تبدیل شده است و تعداد آن رو به افزایش است به طوری که گاه افرادی بدون تخصص در آن ها فعالیت می کنند و به صرف کسب درآمد بیشتر این چنین مغازه هایی را راه اندازی کرده اند. در این میان اما بساط فعالیت غیرمجاز در بسیاری عطاری ها چنان گرم است و اکثر مشتری ها با ورود به این مغازه ها احساس می کنند مشکل خود را با یک متخصص در میان گذاشته اند!() و بدون توجه به عوارضی که ممکن است تجویز یک گیاه برای بدن داشته باشد آن ا مورد استفاده قرار می دهند. برخی از عطرها هم بدون توجه به جایگاه خود و واهمه ای، عطاری را مرکزی برای فروش انواع و اقسام داروهای شیمیایی و ترکیبی دست ساز کرده اندو با نام داروی گیاهی به مشتریانی که بسیاری از آن هااز مصرف بدون درمان داروهای شیمیایی خسته شده اند عرضه می کنند و جالب تر آن که ممکن است هر یک از عطاری ها تجویزی مختلفی برای یک گیاه داشته باشند.

مشاور تغذیه

تغذیه کودکان اوتیسمی

کودکی ۲ ساله دارم که به تشخیص پزشک و روان پزشک بعضی علایم اوتیسم در او مشاهده می شود. به گفته پزشک برای پیشگیری از بروز علایم شدیدتر تغذیه نقش مؤثری دارد. لطفا راهنمایی کنید.

سارا صرافى زاده، متخصص تغذیه: اوتیسم بیماری با عامل ناشناخته است که علاوه بر ایجاد علایم رفتاری نامتعارف درکودکان، می تواند کمبودهای غذایی نیز ایجاد کند. این بیماری نوعی اختلال تاثیرگذار در رشد طبیعی مغز است که برای تشخیص آن، مداخله پزشکی و بازتوانی شناختی باید سریع اقدام کرد. این اختلال که تا پیش از سه سالگی بروز می کند، در رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی تأثیری گذارد.این بیماری، ارتباط

مشاور حقوقی

مجازات رباخواری

قانون برای رباخواری چه مجازاتی در نظر گرفته است؟ چگونه می توان رباخواری را ثابت کرد؟
علی مرادیان، کارشناس حقوقی: رباخواری که در قرآن کریم از آن به عنوان «اعلان جنگ با خدا و رسول» یاد شده، از گناهان کبیره است که البته در قوانین مجازات اسلامی هم برای آن مجازات تعیین شده است. البته تشخیص معاملات ربوی از غیر ربوی و این که چگونه از معاملات ربوی پیشگیری کنیم، موضوع مهمی است که بسیاری از مردم شاید از آن اطلاع نداشته باشند. سود، بهره، ربا، نزول و کلماتی از این دست، همگی به یک معنا هستند. ربا در عرف عامه به این معنا است که در ازای

۴۲ جامعه



دارویی و شیمیایی همزمان شده است.

«خسروی» می افزاید: استفاده از گیاهان دارویی درمان قطعی برای یک بیماری نیست و بهتر است از گیاهان دارویی در کنار داروهای شیمیایی زیر نظر پزشک سنتی استفاده شود و مردم از استفاده خودسرانه آن پرهیز کنند چرا که ممکن است مصرف خودسرانه دارو به جای درمان سلامت آن ها را تهدید کند.

پلمب ۱۸ عطاری

دبیر اجرایی اتحادیه خوار بار فروش ها به خبرنگار ما می گوید: این اتحادیه فقط برای جواز کسب بر کار عطاری ها نظارت دارد و بازرسی های کلی به تخلفات دارویی آنها از سوی بهداشت انجام می شود. «غلامی» با بیان این که کسانی که عطاری دارند به صورت کارشناسی باید دوره تخصصی گیاهان دارویی را بگذرانند اعلام می کند: در دیگر

غذایی بدون گلوتن را برای کودکان خود اتخاذ می کنند که این روش اشتباه است زیرا نمی توان یک رژیم غذایی واحد برای تمام کودکان اوتیسمی تهیه کرد. وضعیت بیماری هر کودک با کودک دیگر متفاوت است و رژیم غذایی مناسب برای هر بیمار باید با توجه به داروهای مصرفی و نیاز او براساس پارامترهای خونی تعیین شود. رژیم غذایی بدون گلوتن برای تمام بیماران اوتیسمی مناسب نیست. از آنجا که در این رژیم گندم حذف می شود، ممکن است مشکلات گوارشی و کمبودهای تغذیه ای برای کودکان ایجاد شود. این رژیم در مواردی که کودکان مبتلا به سلیاک هستند یا التهابات روده ای دارند، مفید است و برای مدتی یا تا پایان عمر برای آنان تجویز می شود. گاهی برخی رفتارهای کودکان مانند تمایل زیاد آنان به خوردن فست فودها، سبب می شود که خانواده ها برخلاف میل باطنی خود، اقدام به تهیه این گونه موادغذایی کنند که به مرور زمان ممکن است سبب ایجاد اختلالات تغذیه ای و تشدید وضعیت بیماری آنان شود. کمپود زینک (روی)، کلسیم، امگا ۳ و ویتامین D و همچنین کم خونی از جمله کمبودهای




ربا‌یهدنه، رباگیرنده و کسی که معامله ربوی را واسطه می‌شود، باطل و بلا اثر دانسته شده است. از نظر حقوقی، قرارداد ربا بین طرفین، باطل است و اگر طرفین به تعهدات خود عمل نکنند، به دلیل «نامشروع بودن جهت معامله، طبق ماده ۱۹۰ قانون مدنی، این معامله صحیح نیست. فراتر از جنبه حقوقی، از نظر کبفری هم، اگر معامله ربوی بین طرفین اثبات شود، قانونگذار آن را جرم دانسته است. بر اساس ماده ۵۹۵ قانون مجازات اسلامی، «هر نوع توافق بین دویا چند نفر تحت هر قراردادی از قبیل بیع، قرض، صلح و امثال آن جنسی را با شرط اضافه یا همان جنس مکبل و موزون معامله و ربا‌زید بر مبلغ پرداختی، دریافت کند ربا محسوب می‌شود. مرتکبین اعم از ربا‌یهدنه، رباگیرنده و واسطه بین آن ها علاوه بر رد اضافه، صاحب مال به شش ماه تا سه سال حبس و تا ۷۴ ضربه شلاق و نیز معادل مال مورد ربا به عنوان جزای نقدی محکوم می شوند.» به بیان دیگر، قانونگذار برای سه دسته از افراد مجازات تعیین کرده و آن ها را مجرم دانسته است. اول کسی که

روزنامه سیستان و بلوچستان
رتبه هشتم نشریات استانی
خیابان مولوی: نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌و‌اشراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
نمابر نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن‌های نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
تلفن‌و‌نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب‌خراسان چاپخانه:

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سردبیر:
دفتر مرکزی:
صندوق پستی:
تلفن:
نمابر شهرستان‌ها:
پاکت:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی‌ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان اب ۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به‌الحق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۴	اذان صبح	۰۴:۳۵			
۰۵:۵۷	طلوع آفتاب	۰۵:۵۷	۳۳	۱۶	۳۳
۱۲:۳۰	اذان ظهر	۱۲:۲۹			
۱۹:۰۳	غروب آفتاب	۱۹:۰۲			
۱۹:۲۰	اذان مغرب	۱۹:۱۹			

سنگ مبیور

شوهرم همیشه مرا مقصر می داند

شوهرم من را در جمع تحقیر می کند، با این که خیلی مودبانه با او حرف می زنم و خیلی به او احترام می گذارم، اما فکر می کنم که احساسم نسبت به اوایل کمتر شده است نه این که از او خوشم نیاید ما عاشق هم هستیم؛ اما نمی توانم بعضی از رفتارهایش را که موجب رنجش من می شود، تغییر بدهم. برای هر چیزی من را مقصر می داند. لطفا راهنمایی کنید.

سوسن قهرمانی، روانشناس بالینی: دو مسئله این جا وجود دارد. یکی شیوه تعامل شما و همسرتان در حضور جمع و دیگری خواسته ها و انتظارهای شما و همسرتان است که به طور مداوم موجب بروز رنجش و ناراحتی در هر دوی شما می شود.

سیستم ارتباطی تان را شناسایی کنید

در ابتدا سعی کنید سیستم ارتباطی خودتان و همسرتان را در این موقعیت ها شناسایی کنید. دقت کنید این اتفاق در چه شرایطی رخ می دهد. شما چه رفتاری انجام می دهید و واکنش همسرتان نسبت به این رفتارها چیست؟ در صورتی که به این نتیجه رسیدید که رفتاری که شما مثلا در موقعیت جمعی انجام می دهید، همان رفتاری است که مدام موجب ناراحتی همسرتان می شود، آن را متوقف و برای بیان احساس ها و نیازهای خود شیوه های سالمی را جایگزین کنید.

گفت و گو کنید

در باره چیزهایی که شما و او را ناراحت می کند و در باره خواسته هایتان بدون سرزنش، حمله یا بی محلی کردن صحبت کنید. درباره شیوه های درستی که مورد قبول هر یک از شماست، گفت و گو و آن ها را جایگزین رفتارهای قبلی کنید. توجه کنید برای یادگیری رفتارها و شیوه های ارتباطی جدید به تمرین نیاز دارید.

وقت بگذارید

مدام رفتارهای جدید و مثبت یکدیگر را تشویق و سعی کنید از رفتاری که موجب پاسخ نامطلوب دیگری می شود، اجتناب کنید.

برای آن که سیستم ارتباط زنانشویی شما و همسرتان تصحیح شود، مدام نیاز دارید برای آن وقت بگذارید و به صورت دو نفره روی آن کار کنید. سعی کنید درباره چرخه های رفتار و پاسخ به رفتار، با یکدیگر مدام صحبت و نقاط اشکال دار را به طور مداوم شناسایی و برای رسیدن به یک نقطه مشترک با یکدیگر مذاکره کنید.

انتظارات همسر تان چیست؟

نکته دوم این است که همسر تان از شما انتظاراتی دارد. اتفاقی که در این موقعیت می افتد این است که با انتظارات از طرف همسر تان به طور مشخص بیان نمی شوند و شما بنابر پیش فرض های خودتان عمل می کنید یا بیان می شوند و شما برخلاف آن ها و طبق ارزش های خودتان تصمیم گیری می کنید. مشکلی که در چنین شرایطی پیش می آید این است که مدام در یک حالت تعارض با یکدیگر به سر می برید که هر بار به رنجش یک نفر منجر می شود. بنابراین در این موقعیت ها لازم است انتظارهای یکدیگر را شناسایی کنید و علایق و نیازهای یکدیگر را ببینید و به تصمیم مشترک بر اساس آن ها دست پیدا کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره مهارت های حل تعارض و مذاکره، می توانید به کتاب هایی که در حیطه مهارت های زناشویی در بازار موجود است، مراجعه کنید.

کدبانو

غذاهایی که نباید در مایکروفر گرم شود

امروز استفاده از انواع مایکروفر برای ما به نوعی سبک زندگی تبدیل شده و گرم کردن غذای از شب مانده برای ناهار امری کاملا عادی است اما باید دانست هر ماده غذایی را نمی توان در مایکروفر گرم یا طبخ کنید.

سبزیجات

کلم، قرفس یا اسفناج یا هر نوع سبزی سبز برگ به دلیل تجمع بالای نیتрат در سبزی های برگ دار وقتی گرم می شود ممکن است سمی شود.

قارچ

قارچ از جمله مواد غذایی است که باید به محض پخت تمام آن مصرف شود. زیرا قارچ شامل پروتئین است و پروتئین ها به محض برش خوردن فاسد می شود و برای معده ضرر دارد.

تخم مرغ

گرم کردن تخم مرغ سبب تولید نوعی ماده سمی می شود که آسیب جدی به دستگاه گوارش وارد می کند. همچنین وقتی یک تخم مرغ آب پز داخل مایکروفر گذاشته می شود، رطوبت درون آن سبب ایجاد بخار آب بیش از حد می شود، درست مانند یک زودپز، تا نقطه ای که ممکن است تخم مرغ منفجر شود.

سبب زمینی

سبب زمینی از آن دسته مواد غذایی است که با این که ارزش غذایی زیادی دارد، اما با گرم کردن مجدد خواص غذایی خود را از دست می دهد حتی سمی می شود.

برنج

برنج نیمه آماده را در مایکروفر گرم نکنید. در مایکروفر قرار دادن برنج به سادگی می تواند موجب مسمومیت غذایی شود. برنج نیمخته حاوی هاگ هایی با کتری است که می تواند در فرایند گرم شدن زنده بماند.

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز

دستر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵

بازار

املاک
استخدام
خودرو
مستعمل
موبایل
تعمیرات