

پذیرایی از عزاداران

شهرکی مجرم که می آید حال و هوای دیگری حاکم می شود. بیرق های سیاه ایزان می شود و منوچه ها و عزارادی ها در کوچه و خیابان به گوش می رسد. مردم می خواهند در حق توان عزاداری می دهند از عزاداران امام حسین(ع) خدمت کنند. عزیزی حسینی شاه رنگ و بوی دیگری به خود می بازی وزن و مرد، پیر و جوان به دور آب کسب و کار روانه می شوند با هر هیبت ها و مساجد گرد هم می آیند و عزاداری می کنند. در این میان برپایی ایستگاه های صلواتی همه را حاکم و هوای دیگری به روزهایی مجرم می دهد. غروب های دهه اول محرم و شوق چربی داغ در نوا میدنای حسینی، بوی اسپند چوبی داغ در کنار ایستگاهی صلواتی جلوه ای دیگر دارد. کسانی که با احترام به شفق حسین (ع) ساعت ها سرپا می ایستند و چای و خرما تعارف می کنند. دشمن می خواهد تا جایی که می تواند به شفق حسین امید داشته باشد. دشمنان پیشداستان به عزادارانش خدمت نمی کند کوچک باشند یا بزرگ، پیر باشند یا جوان، همه به شفق امام حسین(ع) می آیند و تا روزهای عزاداری خدمت رسانی می کنند. هر سال با آغاز ماه محرم ایستگاه های صلواتی در دهه اول ایستگاه ما برپا می شود. در زاهدان هم هر چند قدیمی است اما خلوتی و خرومی به چشم می خورد، برخی آن ها چای و خرما می دهند و برخی شیر کاکائو و شیرینی. همه می خواهند نذر خود را داذاو از عزاداران بفرمایند. گاهی ایستگاه های صلواتی در شهر و قاصدقم به راه اندازی ایستگاهی می کنند و گاهی

افرادى پيشكسوت به همراه تعدادى جوان مسئول راه اندازى چنين ايستگاه هاى مى شوند.

نیت ۱۰ روز

یکی از مسئولان ایستگاه های صولاتی در این باره به خبرنگار ما می گوید: اولین دفعه ای که تصمیم به برپایی ایستگاه صولاتی برای دهه اول محرم گرفتیم به سال ۹۰ بود و سال هفتم است که این تصمیم را عملی می کنیم. من تهرانی هستم و سال ۹۰ برای تحصیل دانشگاه به زاهدان آمدم و این جا ایستگاه صولاتی را اندازی کردم. یکی دو سال اول تهنایتی کارهای مربوط به ایستگاه را انجام می دادم اما کم کم چند نفر از دوستان به کمکم آمدند. وی ادامه می دهد: پس از پایان تحصیلات به تهران برگشتم، اما دلم برای محرم و ایستگاه صولاتی زاهدان می تپید، به همین دلیل تصمیم گرفتم هر سال در دهه اول محرم به زاهدان بیایم و ایستگاه صولاتی را برای چند روز به دهه روزه می کنم و برای محرم به زاهدان آمدم و بعد از شام غریبان به شهر خودم می روم. این خادم حسینی اظهار می کند: ۷ سال است که این ایستگاه به زاهدان حسینی خدمت رسانی می کند و چای و خرما می دهد. هزینه های ایستگاه صولاتی و کثرت استقبال مردم ما اقدام های اولیه برای اخذ مجوز برپایی ایستگاه و کمک به توزیع چای و پذیرایی از زائران را با کمک دوستان انجام می دهد. وی تصریح می کند: در این ایستگاه شجر حسینی موج می زند. من به تهران به زاهدان می

ایم و دوستانم که با من در این روز همراهی و کمک می کنند اهل بسنت هستند. عشق به امام، در مذهب و معنود و جغرافیایی نمی گنجد. یکی دیگر از مسئولان که همراه خانواده خود اینستاگرامی را در سال ۱۳۸۷ می کند می گوید: ۱۰ سال از راه اندازی این ایستگاه می گذرد. در پیروایی راه اندازی ایستگاه صلواتی می بینم که برای عزای حسینی داشته باشیم. من و خانواده خود ۱۲ نفر هستیم که شب شب کربلا را چای و خرما به عزاداران می دهیم. هر سال این کار را انجام می دهیم و استقبال مردم هم بسیار خوب است که همین موضوع موجب می شود شور و شوق بیشتری برای انجام این کار داشته باشیم.

دریافت مجوز از فرمانداری ها

یکی دیگر از بانیان ایستگاهای صولاتی می گوید: برای دریافت مجوزهای پرستگاهی ایستگاه صولاتی ابتدا با مسجد محل معرفی امامی می گیریم و به فرمانداری می رویم و با تأییدیه کار به پدشاهت ایستگاه پیرا می شود. به همراه فرزند دیگر از دوستانم ایستگاه صولاتی برآورده ایم. از پنجگی ۱۰ دوست صمیمی بودیم و سرانجام تصمیم گرفتیم ایستگاه صولاتی راه اندازی کنیم. هیچ یک از ما شغل و منصب خاصی نداشتیم. در ابتدا به فکر راه اندازی ایستگاه صولاتی نبودیم، چند کارگر که هستیم چند نفرمان هم لابی آزاد دارند و هنرسل برای پیرایی این ایستگاه حدود ۱۰ میلیون تومان در نظر می گیریم، البته مردم هم کمک می کنند. وی اظهار می کرد: هر شب به عشق امام حسین (ع) به این ایستگاه می آییم و به عزاداری

حسینی خدمت و سانی می کنیم، مردم نیز استقبال خوبی دارند. نذری امام حسین (ع) را دوست دارند و گاهی به کمک ما می آیند و در توزیع چای سهیم می شوند. برای جمع آوری زباله های سطل های زباله قرار دادیم و امسال در مقایسه با سال های قبل مردم مراعات بیشتری می کنند و زباله های خود را در سطل می اندازند اما باز هم زباله هایی به داخل جوی های آب یا حیوانات هدا انداخته می شود که پس از پایان نذری آن را جمع آوری می کنیم.

ایستگاه های صلواتی جزئی از فرهنگ عاشورایی

یکی دیگر از مردم دربار برای ایستگاه‌ها صولاتی می‌گوید: ایستگاه‌ها صولاتی، نای مداحی‌ها حسینی از بلندگوها و روی آمپند در خیابان‌ها حال و هوای محرم را برای ما ماندگار کرده‌است. ایستگاه‌ها صولاتی جزئی از فرهنگ مردمی، محرم‌شده است و هر سال بر تعداد آن‌ها افزوده می‌شود. به گفته یادی از مردم اراک این فردوسی (ع) که عشق و ارادت خود را به امام حسین(ع) و خاندان نبوت و اهل بیت(ع) دادند، استقبال مردم از این ایستگاه‌ها زیاد است و شب هم بر تعداد عزاداران حسینی افزوده می‌شود. وجود این ایستگاه صولاتی موجب شده تا عزاداران حسینی ساعت بیشتری را بتوانند در هیئت‌ها و دسته روی‌های عزاداری بپروند.

است به این صورت که روده ها را متنبیض و مواد دفعی را سفت و دفع آن را با منکمل مواجه می کند. با نوشیدن آب سرد، روند آب را سالی به بدن نمی کشد و چون منجمد است و منجمد است و را به دمای مناسب برسانند. چون بدن باید دمای آب سرد را متعادل کند و به دمای مناسب برساند، به همین دلیل اکثری نوشیدنی های سرد در ابتدا لذت بخش می یابد. نوشیدن آب سرد در ابتدا لذت بخش و انرژی دهنده است اما به مرور زمان کاهنده انرژی است. سبب و عاگ به نوشیدن آب سرد. اکثرش سریع نشان می دهد و در پی آن ضربان قلب کاهش پیدا می کند اما در می آن دو بار به تعادل برسد. با نوشیدن آب سرد بدن به تولید موکوس که یک مرطوب کننده طبیعی است، می پردازد. این واکنش غیر ضروری سبب تولید موکوس اضافی در نای و تحریک گلو و بروز درد می شود. نوشیدن آب سرد سبب ایجاد «درد انجماد مغز» می شود.

آب سرد تغییر ناگهانی دمای بافت دهان و سقف دهان را به همراه دارد. در های خونی سقف دهان دچار انقباض و انبساط شدید و تورم می شود و گیرنده های درد را تحریک می کند که در پی آن پیام درد به مغز ارسال می شود.

اخلاط غلیظ در دستگاه گوارش می شود و تصاعد بخارها به قسمت های بالایی ریه و سینوس ها می شود. شش ها بر حسب نیاز برای بروز علایم سرماخوردگی و در پی آن گرفتاری چند روز به هفتگی فراهم می کنند. مصرف آب و به ویژه عسل های که خاصیت ضد عفونی کننده خاص دارند باید در پاییز شروع شود. استفاده از عسل آب و آبلیمو ترش به ویژه اگر عسل آویشن در اختیارتان باشد به عنوان یک عمل پیشگیرانه طبیعی به شما کمک می کند. **تذکره:** اگر عسل آب یا که حرارت آن از ۴۰ درجه بیشتر است ترکیب شود، آنزیم ها و مواد داخل عسل آسیب می بیند. همچنین به دلیل اختلاف بهتر است آنزیمه شهرور که علایم خشکی در طبیعت بدن شروع می شود، از مصرف خربزه خودداری شود.

چرا نباید آب سرد نوشید؟
علاقه زیادی به نوشیدن آب سرد دارم حتی مواقعی که هوا سرد است. آیا نوشیدن آب سرد ضرر دارد؟
نوشیدن آب سرد سبب سفت و منجمد شدن چربی ها می شود که تجمع چربی ها را به همراه دارد. از طرفی زمینه ساز بروز یبوست

فردا برای مراقبت از خود در فصل پاییز باید چه کنند؟

شروع عملات خشکی و سردی در پاییز می تواند، به سبب رطوبت و حرارت بدن و عدم این حالت موجب اختلال خواب در بعضی از افراد خواهد بود. برگ کمی ملایم شود است. می به تازان این میوه را خشک و شرب می کنند و می نوشان، منوش از آن استفاده کرد تا سبب آرامش شود. از اضطراب و دلشوره هابی که خوشتر فصل پاییز با شروع بهوداست، متوجهی کرد.

توجه به این که افت و خیز حرارتی از نیمه شهریور به طوری حدی اتفاق می افتد، استفاده از پوشیدنی های که خیلی سرد است، استفاده از این پوشیدنی ها حداقل برسد. سبب این استفاده از این پوشیدنی ها احتمال زودر گلودرد یا علائم سرماخوردگی بسیار زیاد می شود. استفاده از

مناسبتی با فرزندان ندارد بلکه حتی سبب رنجش وی نیز می‌شود. اول از همه مطمئن شدیم که در خانه‌ای که تانیا می‌آید، قابل اقامت ندارد. شماره تماس صاحب حفظ است و در صورت نیاز می‌تواند با شما تماس برقرار کند. در شرایط ضروری می‌تواند از یک همسایه مورد اعتماد کمک بگیرد و شماره‌های دو آتش نشانی و پلیس می‌داند. به کودکان نحوه پاسخ گویی به تلفن و رنگ و بوی آموش را دهید و این که چگونه رفتار کند. بدو این که در غریبه بنهدم او تنهاست. اسامی سبب‌های کار را به تانیا با همکاری من مشخص کنید و بر همداد و بگذارد. برای مثال سبب شستن ظرف ها تمیز کرد خانه. با این کار سبب شستن ظرف ها تقویت مسئولیت پذیری و فرزندان می‌شود و هم برای او دوش شمار داشته و اوقات فراغت کودک کم تر می‌شود. بعد از این که در سر کار باشید، او با صحبت کنید و از او بخواید درباره اتفاق هایی که در طول روز افتاده است با شما صحبت کند.

ملاحظات این سبک زندگی، چیست؟

نمونه‌ی جدید، روانشناسان: برای بسیاری از مادرانی که تصمیم می‌گیرند برای عهده‌دارند، پهنای پیشی می‌آید که مجبور می‌شوند، فردانشان را در خانه تنها بگذارد و نگرانی‌ها و نگرانی‌ها را در کنار می‌گذارد. البته این نکته را در نظر بگیرید که کودک گشادش کردن در خانه را به عنوان آخرین راه حل در نظر بگیرید. جای خوشحالی دارد که کودک شما در سن مدرسه است و می‌تواند تا حدودی از خود مراقبت کند. از خود مراقبت کردن برای کودکان، تجربه‌ای لذت بخش و مفید است و در صورتی که آماسی آن را داشته باشند، ملاقات این سبک زندگی بسیار زیاد است و در این جا به چند نکته اشاره می‌شود. اولین نکته در رابطه شما با کودکان این است که کیفیت رابطه‌تان با فردانشان مهم‌تر از مدت‌زمانی با هم بودن است برای مثال مادری که اسفند و تمام مدت در خانه است تنها رابطه‌

سنگ صبور





تنهایی پسر ام چگونه پر کنم؟

مادر تنهایی هستم که با پسر هفت ساله ام زندگی می‌کنم. با توجه به این که ساعات زیادی از روز را از خانه و دور از فرزندم، در محل کار به سر می‌خورم و خانواده ام هم امکان مراقبت از فرزندم را ندارند، تنهایی‌های پسر ام چگونه پر و چه راه‌هایی برای پر کردن تنهایی او هست؟

از این شرایط، کمترین آسیب را ببیند؟ به طوری که در آینده دچار مشکلات رفتاری نشود؟

روزنامه سیستان و بلوچستان	دوره ششم نشریات استانی
سرپرست: آیدان خان مولوی	تأسیس مولوی ۲۱
نظارت: اکیو استراک	۵۴ ۳۳۳۱۸۶۶
نظارت: مستوفی تحریریه	۵۴ ۳۳۳۱۸۶۹
نظارت: تحریریه	۵۴ ۳۳۳۱۸۶۴
نظارت: تحریریه	۵۴ ۳۳۳۱۸۶۲
نظارت: تحریریه	۵۴ ۳۳۳۱۸۶۴
نظارت: سرپرست دفتر	۵۴ ۳۳۳۱۸۶۴
چاپخانه: چراغ خراسان	

امروز		فردا	
۰۳:۵۹	اذان صبح	۰۴:۰۰	
۰۵:۱۷	طلوع آفتاب	۰۵:۱۷	
۱۱:۱۷	اذان ظهر	۱۱:۱۷	
۱۷:۱۸	غروب آفتاب	۱۷:۱۸	
۱۷:۳۶	اذان مغرب	۱۷:۳۵	

امروز		فردا	
۱۲		۱۳	
۳۲		۳۳	

مشاور تغذیه

جلوگیری از ریزش مو در رژیم لاغری

کدام مواد غذایی برای جلوگیری از ریزش مو در هنگام کاهش وزن مفید هستند؟

کارشناس ارشد تغذیه: شایع ترین دلیل ریزش مو در زنان کمبودهای غذایی است، زیرا معمولاً برای کاهش وزن خود رژیم های غیر اصولی را به کار می برند که نتیجه آن بروز بیش مشکل افرادی که مواد غذایی حیوانی مصرف نمی کنند و گیاه خوار هستند، به دلیل نداشتن اطلاع اذ در زمینه چگونگی مصرف غذاهای گیاهی، دچار کمبود پروتئین، روی، آهن، اسیدهای آمینه ضروری و ویتامین های گروه B... می شوند.

[illegible]

آشپزی

خورشت گوجه فرنگی

گوشت ران گوسفند مکمبی خرد شده ۵۰۰ گرم، پیاز حلالی شده ۲ عدد، گوجه فرنگی ۲ عدد، ماست ۱۵۰ میلی لیتر، زنجبیل رنده شده یک قاشق چای خوری، سیر له شده یک حبه، هل سبز ۲ عدد، زبر سبب یک دوم قاشق چای خوری، چوب دارچین ۵ سانتی متر، نمک و فلفل قرمز به میزان لازم، پودر دارچین یک قاشق چای خوری، آب لیمو ترش یک قاشق چای خوری، روغن مایع به میزان لازم.

[illegible]

کدبانو

تمیز کردن تخته گوشت

تخته گشت یکی از پر مصرف ترین وسایل آشپزخانه است. طبعی است که پس از استفاده و تماس با مواد غذایی اگر طبق اصول بهداشتی تمیز نشود، مرتب تجمع باکتری ها پیدا می کند. این باکتری ها در زخم های تیز و عمیق و می می های باز بهداشتی تخته گشت هنگام تمیز کردن می کشند. در صورت استفاده نکردن از تخته، آن را خشک نگه دارید. بعد از استفاده زخمه را با نمک داغ و آب بشویید و سپس آبکشی کنید. در افراد و شیر که من در آن داخل آب خودداری می کنند، چون تخته را با جذب نمک و بعد از خشک شدن کرم می خورد. می توانید با سر سفید محکم روی تخته بکشید تا ضد عفونی شود. این روش خوبی برای کسانی است که به آلودگی و شیمیایی حساسیت دارند. پراکسید هیدروژن سه درصد را روی دستمال های پنبه ای و تخته را با پاک کنید. این کار بعد از تمیز کردن با سر که انجام داد باکتری های بیشتری از بین ببرد. همچنین می توانید سفید کننده مایعی را انتخاب کنید و روی تخته بزنید. قبل از بکشی، چند دقیقه صبر کنید. به جای آن می توانید با سر که استفاده کنید. بعد از شستن و شوینده دستمال کاغذی بر روی خشک کردن آن استفاده کنید به گزایدید بر روی آزاد خشک کنید. قبل از بکشی، چند دقیقه صبر کنید. می توانید روی تخته نمک جوش شیرین بمالید، چند دقیقه صبر کنید. سپس آن را بشویید و این کار روی تخته نمک پاشید و نمک را یکی از سر که مانند لیمو ترش را روی تخته بزنید. تخته را با نمک داغ و صابون بشویید. همچنین می توانید روی تخته سر که رقیق شده بریزید آبکشی کنید.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۶-۵۵

تلفن: ۳۳۲۱۷۸۶۵-۶