

مردی که نمی خواهد سربار کسی باشد

معلولیت محدودم نکرد!

و ناینمایی اش می گوید: فرزند بزرگ خانواده هستم، ۶ خواهر و دو برادر دیگر جز خودم دارم که همه آن ها سالم هستند، نمی خواهم بیکار باشم. در خانه کلافه می شوم، ترجیح می دهم از ناینمایی ام به عنوان یک ضعف یاد نکنم و بهانه ای نشود برای کار نکردن. اگر روی این معلولیت چشم بیندم مثل همه جوان های هم سن و سالم توانایی انجام کارها را دارم.

از کودکی به دنبال کسب درآمد بوده ام و خانواده ام با درس خواندن و کار من مخالف نبودند و با این که وضعیت مالی خوبی نداشتم پدرم برای پیشرفتم از هیچ تلاشی دریغ نکرد. با توجه به این که در مدرسه معمولی درس می خواندم علاوه بر این که برخی هم کلاسی هایم به دلیل ناینمایی چشم هایم مرا مسخره می کردند(!) احساس می کردم هر روز که می گذرد کار معلم هایم برای آموزش دادن به من سخت تر می شود چون باید برای نوشتن یک مطلب بعد از این که کلاس به پایان می رسید به من کمک می کردند و همین سبب شد از درس خواندن دلسرد شوم و تا پنجم ابتدایی بیشتر درس نخوانم. اما برای این که سربار خانواده نشوم و معلولیت مرا محدود نکند تصمیم گرفتم خرج زندگی ام را تامین کنم.

او می افزاید: پولی که کمیته امداد و بهزیستی به عنوان مستمری به حساب معلولان واریز می کند کفاف زندگی را نمی دهد، به همین دلیل برای یافتن شغل مناسب به خیلی مکان ها مراجعه کردم که

نگاه کاه گل

شهرکی - حوالی پایان تابستان یا اوایل پاییز که می شود در برخی از کوچه های زاهدان مردم برای مقاوم سازی سقف خانه های خود و جلوگیری از نم زدگی در هنگام بارش های پاییزی، زمستانی و بهاری کاه گل آماده می کنند.
عده ای معتقد هستند که کاه گل

سنگ صبور دفاع فرزند از خود

شناسی تربیتی: کودکان حدود دو سالگی در زمان بازی یکدیگر را هل می دهند، گاز می گیرند یا کتک می زنند. آن ها به شدت از رفتار همسالان خود خشمگین می شوند، زیرا هنوز رابطه برابر را نیاموخته اند. کتک زدن در سن سه سالگی با بعد از آن طبیعی نیست و نیاز به بررسی دارد.
آیا والدین باید دخالت کنند: این وظیفه کودکان در این محدوده سنی نیست که از خود مراقبت کنند. آن ها نیاز دارند شخص بزرگسالی کنار آن ها باشد تا اگر کودکی اقدام به زدن یا هل دادن دیگری کرد،

پر کنید و چندین بار تکان دهید. نتیجه فوق العاده خواهد بود. برای سفید کردن لباس های سفید کافی است مقداری پوست تخم مرغ داخل صافی ریخته، همراه لباس ها داخل ماشین لباسشویی قرار دهید تا از خاکستری شدن آن جلوگیری شود.پوست تخم مرغ سرشار از کلسیم و دیگر مواد معدنی است. برای حاصل خیز کردن خاک آن را به کمپوست اضافه کنید. حلزون ها، کرم های برگ خوار و آفات را با پاشیدن مقداری پوست تخم مرغ در اطراف باغ خود دور کنید. قبل از آبیاری گیاهان، مقداری پوست تخم مرغ داخل آب ولرم بریزید، داخل ظرفی دردار در جای تاریک و خنک قرار دهید. بگذارید چند روز باقی بماند. با ریختن مقداری پوست تخم مرغ به کف گلدان گوجه فرنگی، فلفل و بادمجان، کلسیم مورد نیاز آن را تامین کنید. از تخم مرغ های شکسته برای کاشت دانه استفاده کنید.

ریختن مقداری پوست خرد شده تخم مرغ روی صافی فلزی سینک، موجب تمیزی و جلوگیری از گرفتگی

لوله ها، مانع از عبور مواد جامد و رهایی از چربی های داخل لوله ها می شود. مقداری از پوست تخم مرغ را

همراه با مایع ظرفشویی روی سطح لک شده بریزید

و با اسفنج آن را تمیز کنید.برای تمیز کردن داخل

ظرف دردار می توانید مقداری پوست تخم مرغ خرد

شده را داخل ظرف بریزید، آن را با آب سرد تقریبا

جامعه

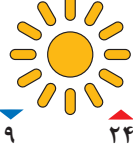

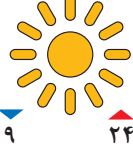


www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب خراسان چاپخانه:

صاحب امتیاز: مد بر مسئول: سردبیر: دفتر مرکزی: صندوق پستی: تلفن: نماier شهرستان ها: چاپخانه:

موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده مشهد، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴ ۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۸	اذان صبح	۰۴:۳۸			
۰۵:۴۸	طلوع آفتاب	۰۵:۴۹	۲۴	۲۵	۹
۱۱:۱۰	اذان ظهر	۱۱:۱۰	۷		
۱۶:۳۲	غروب آفتاب	۱۶:۳۲			
۱۶:۵۰	اذان مغرب	۱۶:۵۰			

مشاور پزشکی

کیست تخمدان

۱۷ ساله با مشکل کیست تخمدانی ۲۵۰هستم که در سونوگرافی اعلام شده است کیست های ریز در تخمدان راستم وجود دارد. آیا این مشکل درمان قطعی دارد ؟

دکتر مرجان قاجار، متخصص زنان و زایمان: برای درمان پلی کیستیک باید هم دارو مصرف کنید و هم سبک زندگی را تغییر دهید، میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید، صبحانه حتما بخورید، هشت ساعت خواب مفید داشته باشید، استرس و اضطراب نداشته باشید، ورزش کنید و غذاهای فست فود نخورید. اگر پرپود شما منظم نیست، باید دارو مصرف و حتما برای درمان دارویی به متخصص مراجعه کنید.

آمبول بی حسی بعد از زایمان

چه طور می توان عوارض آمبول بی حسی بعد از زایمان را از بین برد؟ شش ماه پیش عمل کردم، اما از همان زمان برخی مواقع پایین کتفم بی حس و سرد می شود.

دکتر الماسی، متخصص زنان و زایمان: اثر بی حسی چند ساعت پس از زایمان از بین می رود اگر بی حسی یا ضعف اندام دارید برای بررسی دلیل آن به نورو لوژیست مراجعه کنید.

جیغ کشیدن نوزاد

کودکی دو سال و هشت ماهه دارم که گاهی جیغ می کشد و می خواهد شب و روز لامپ ها روشن باشد. شربت سیبرو هیتادین دوبار به مقدار یک سی سی سی استفاده می کند. آیا امکان دارد به دلیل شربت باشد؟

دکتر نعیمی پور، متخصص اطفال: شربت سیبروهیتادین یک شربت اشتها آور و اصل آن آنتی هیستامین است و بعدی است این شربت توهمر زا باشد که کودک شما به دلیل مصرف آن ترسدد و جیغ بکشد. اصلا این شربت ارتباطی به این موضوع ندارد. اما به طور کلی هر رفتاری که علامت آن به مدت دو روز ادامه داشته باشد و تنها دو روز مشاهده شده باشد بر اساس آن نمی توان تشخیص دقیق داد. شما باید این ترس و جیغ کشیدن های کودک خود را زمان طولانی تری ببینید و بعد از آن به دنبال دلیل پزشکی آن باشید و پیگیری کنید. ممکن است در خانه یا اطراف کودک اتفاقی افتاده باشد که سبب این رفتار در او شده است. در هر صورت این موضوع اگر ادامه پیدا کند، نیاز به بررسی دقیق تری دارد.

طب سنتی

نکاتی درباره سرماخوردگی

راهکارهای طب سنتی برای مقابله با سرماخوردگی چیست؟

یوسف پور کیخا کارشناس طب سنتی: برخی از بیماریارن سرماخورده گمان می کنند که اگر ترشحات سبز رنگ و غلیظ در ریه یا پشت حلق داشته باشند باید آنتی بیوتیک مصرف کنند. مصرف آنتی بیوتیک در اکثر این موارد ضرورتی ندارد و فقط در صورتی که تب ناشی از عفونت میکروبی روی داده باشد، مصرف آن با تجویز پزشک حاذق منطقی خواهد بود. در سرماخوردگی های ویروسی رایج در روزهای سرد، حالتی مانند گرفتگی بینی، سرفه خلط دار غلیظه، ترشحات غلیظ بینی و پشت حلق، سنگینی سر در ناحیه پیشانی و گونه ها و عمق چشم ها، همراه با تب خفیف، بی اشتهایی، بی حالی و درد عضلانی روی می دهد.

در این شرایط باید به موارد زیر توجه کرد: بر مبنای طب ایرانی، کم اشتهایی در هنگام سرماخوردگی فرایندی سودمند برای پاک سازی دستگاه تنفس و بهبودی زودتر به شمار می رود. بنابراین اصرار به خوردن غذا (به ویژه غذاهای سنگین) درباره کودکان توصیه نمی شود. غذا در این شرایط باید سبک و خوشگوار باشد و علاوه بر ارزش تغذیه ای، بتواند عملکردهای دارویی نیز داشته باشد. سوپ رقیق کم گوشت با هویج، جعفری و مرزه، شلغم و کمی سیر، به علاوه پودر آویشن شیرازی و دارچین نمونه خوبی از آن است. مصرف ماست، پنیر، خامه، نان، غذاهای خمیری مانند ماکارونی، سرخ کردنی ها و موز ترشحات سینوس و سینه را غلیظ تر می کند و در دوره بیماری باید از آن پرهیز کرد.

برای رقیق شدن و دفع ترشحات غلیظ پشت حلق یا ریه، مصرف برگ آویشن شیرازی همراه با قدری پودر ریشه شیرین بیان سودمند است. این دو گیاه که طبیعت گرم و خشک دارد در بازار گیاهان دارویی ایران به آسانی پیدا می شود. زوفا هم گیاه خوبی است ولی در بازار عمومی گیاهان دارویی، زوفای اصلی وجود ندارد و به جای آن گیاه دیگری به فروش می رسد.

مرزنجوش هم برای کاهش ترشحات غلیظ دستگاه تنفس سودمند است، ولی شناسایی جنس مرغوب آن در بازار گیاهان دارویی نیاز به تجربه و مهارت دارد. بسته های آماده سرماخوردگی که در عطاری ها به فروش می رسد عمدتا شامل دانه های موسیلاژی مثل بهدانه، عناب، سیستان و ناخنک است که در ز کام و نزله سرد مفید نیست. همچنین مصرف گیاهان موسیلاژی دیگر مانند ختمی و بنفشه برای کاهش و دفع ترشحات غلیظ ریه و سینوس ها، بی فایده است.

استنشاق بخار جوشانده برگ درخت اکالیپتوس یا عصاره آن، برگ آویشن و گل بابونه نیز برای باز شدن مجاری تنفسی و رقیق شدن ترشحات غلیظ سینوس ها مناسب است. چکاندن یک تا دو قطره روغن سیاهدانه در بینی برای بازشدن مجاری سینوس ها و کاهش احتقان آن ها در این شرایط توصیه می شود.

بر بو موجب جمع شدن مگس، پشه و دیگر حشرات می شود. گاهی هم برخی از افراد بدون توجه به تردد خوردها در کوچه برای خانه خود کاه گل درست می کنند و چند روزی تردد را برای عبور و مرور خوردها با مشکل مواجه می کنند. بوی کاه گل هم معمولایک هفته ای همسایگان را آزار می دهد. پس از کاه گل کردن سقف بنابنیز کتینی کوچه و آثار باقیمانده ممکن است تا مدت ها چهره آن منطقه را نازیبا کند. بدون شک دیدن این مناظر در کلان شهر زاهدان جای تامل دارد و باید برای آن چاره اندیشی شود تا حداقل آلودگی و سد معبر را به همراه داشته باشد.

فرد بدون داد زدن یا دعوا کردن او را متوقف کند. این جمله که اگر زد توهم بز، آسیب فراوانی به کودک ما می زند. همه آموخته های فرزند زیر سوال خواهد رفت و این سوال پیش می آید که اگر کسی کار بدی کردم من هم می توانم آن را تکرار کنم؟ به علاوه با گفتن این جمله او در خطر آسیب فیزیکی بعضا جبران ناپذیر قرار می گیرد و به کودکان خشم، مجازات و کینه ورزی را آموزش خواهد داد. **رفتار مناسب:** کودک باید بداند زمانی که کار به برخورد فیزیکی رسید، بهتر است دست خود را بالا بیاورد و بگوید زنن. با آموزش این

مشاور حقوقی

حکم غیابی مهریه

خصوصی: نظر به این که رای صادره غیابی است شما می توانید در اسرع وقت اعتراض خود را تقدیم دادگاه مربوطه کنید. متأسفانه برخی افراد از این تر فند استفاده کرده و موجبات تضییع حقوق طرف مقابل را فراهم می کنند که اثبات آن در پاره ای موارد بسیار دشوار و گاهی غیر ممکن است و باید برای آن چاره ای اندشیده شود.

اما چنان چه در جریان دادرسی از دعوا و دادگاه آن مطلع هستید، می توانید بلافاصله به دفتر دادگاه مراجعه و آدرس خود را اعلام کنید. قوه قضاییه به تازگی در گراه خدمات الکترونیک را راه اندازی کرده است که می توانید با مراجعه به سایت مذکور و ثبت نام در سامانه ثنا اطلاعات شامل ایمیل و تلفن همراه خود را ثبت کنید، تا ابلاغ ها و پرونده ها از این طریق به شما اطلاع رسانی شود.

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

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

