روزنامه سیستان و بلوچستان
یک‌شنبه ۱۲ آذر ۱۳۹۶ . ۱۴ ربیع‌الاول ۱۴۳۹ . شماره ۹۹۷
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهر چاپ خراسان
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

حال ناخوش پارک های محله‌ای زاهدان

شهرکی- دوان دوان به همراه چند کودک هم سن و سال خود در حال بازی در زمین پوشیده از سنگ ریزه پارک محله است و هر گاه به زمین می خوردند سنگ ریزه ای پا و دست آن ها را خراش می داد. اما دوباره از جا برمی خیزند و به بازی خود ادامه می دهند. این جا یک پارک محله ای در خیابان مرادقلی زاهدان است که فقط تابلوی نصب شده در آن و دو سه نیمکت نمای یک پارک را به تصویر می کشد. اما زمین پوشیده از سنگ ریزه که در گوشه و کنار آن زباله رها شده است، یکی دو نهال کاشته شده و یک تاب برای بازی بچه ها که قابل استفاده نیست طرح کلی پارکی رها شده را برای رهگذران تداعی می کنند.

۲۰ سال بدون رسیدگی

یکی از ساکنان این منطقه به خبرنگار ما می گوید: این پارک در کوچه مرادقلی ۳۰ واقع شده و به پارک بنفشه معروف است. ۲۰ سال از زمانی که این پارک احداث شده است می گذرد، اما کسی به فکر آن نیست و وضعیت آن هر روز بدتر می شود. «عیسی. ر» ادامه می دهد: شهرداری منطقه به فکر این پارک نیست و فقط اول سال چند نهال در آن می کارد که آن هم به دلیل رسیدگی نشدن و آب ندادن به نهال ها از بین می رود. چند سطل زباله در این پارک نصب شده که پر و در اطراف آن زباله ها رها شده است. وی ادامه می دهد: این پارک گاهی به محل تجمع اراذل تبدیل می شود و مردم محله برای گذران اوقات فراغت کمتر در آن جا حضور می یابند. وسیله بازی بچه ها در این پارک نصب نشده است و فقط یک تاب دارد که قابل استفاده نیست. فرزندان ما گاهی برای فوتبال به زمین خاکی پارک محله ای می روند، اما هر دفعه که از بازی بر می گردند خاکی و زخمی هستند. وی تصریح می کند: خودروی جمع آوری به این منطقه نمی آید و اوضاع این پارک از سوی شهرداری پیگیری نمی شود. در حالی که مردم منطقه نیاز به پارک دارند اما هیچ کاری برای سامان دهی این پارک انجام نمی شود، تا ساکنان منطقه اندک زمانی را در این پارک سپری کنند.

ویرانه‌ای به نام پارک

یکی دیگر از شهروندان هم که ساکن کوچه معلم ۲۷ است به خبرنگار ما می گوید: پارک این محله ۲۳ سال پیش احداث شد، اما از آن زمان هیچ کاری برای سامان دهی آن انجام نشده است و گویا یک ویرانه خاکی است که فقط جدول کشی شده و هیچ امکاناتی برای گذران اوقات فراغت ساکنان محله ندارد. وی بیان می کند: مردم منطقه حق شادی دارند و در صورتی که به این پارک رسیدگی شود می تواند موجب نشاط مردم منطقه شود، اما متاسفانه در ۲۳ سال گذشته تغییر خاصی برای بهتر شدن چهره این پارک انجام نشده است.

حضور معتادان در پارک

مرد میانسالی که به گفته خود هر روز برای گذران اوقات فراغت دوران بازنشستگی به پارک محله ای خیابان رزمجو مقدم می آید به خبرنگار ما می گوید: خانه ام در نزدیکی این پارک است و به دلیل وجود چند درخت اکالپتوس، سبزی و طراوت به منطقه داده است و من هم برای سپری کردن اوقات فراغت روزی یک ساعت به این پارک می آیم. وی بیان می کند: متاسفانه هیچ گونه رسیدگی به این پارک نمی شود و اهالی منطقه خود برای آبیاری آن اقدام می کنند. برگ های درختان در فصل پاییز می ریزد اما کسی نیست که آن را تمیز کند. این پارک نور کافی ندارد و شب ها به دلیل داشتن درخت، محلی برای معتادان شده است تا بساط خود را آماده کنند و گاهی موجب آتش گرفتن انبوه برگ ها می شوند. وی اظهار می کند: وسایل بازی این پارک هم که سال ها پیش نصب شده، فرسوده است و برخی از آن ها خراب و زنگ زده است. بچه ها با این وسایل بازی نمی کنند، زیرا خطر زیادی دارد. ظاهر پارک هم بسیار کثیف است، درختان مدت ها پیش هرس شد و ظاهری خوبی ندارند، زباله ها و کیسه های کود هم در وسط این پارک رها شده و چهره زشتی را ایجاد کرده است. وی ادامه می دهد: مدت هاست که هر روز به این پارک می آیم، اما هیچ وقت ندیدم کسی به اوضاع پارک آن رسیدگی کند. بارها مردم منطقه مشکل خود را به شهرداری زاهدان ارجاع داده اند و یکی دو بار هم نامه نگاری کردند، اما نتیجه ای به دست نیاوردند. در حالی که رسیدگی به این پارک می تواند طراوات منطقه را به همراه آورد اما رها شدن آن موجب زشت شدن چهره محله و پارک شده است.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۲	اذان صبح	۰۴:۴۳
۰۶:۰۵	طلوع آفتاب	۰۶:۰۶
۱۱:۱۶	اذان ظهر	۱۱:۱۶
۱۶:۲۷	غروب آفتاب	۱۶:۲۷
۱۶:۴۵	اذان مغرب	۱۶:۴۵

امروز	زاهدان	فردا
۱۹ / -۳		۱۵ / -۵

نگاه

کفتربازی !

شهرکی- کبوتربازی واژه ای است که با گسترش شهرنشینی باید دیگر خبری از آن ندید. اما هنوز در برخی از مناطق زاهدان کبوتربازی یا همان کفتربازی دیده می شود. بر روی پشت بام برخی از منازل قفس هایی ساخته شده است که در آن انواع و اقسام کبوتر نگهداری می شود. قفس هایی که کوچک و بزرگ و مملو از کبوترهای رنگارنگ. نگهداری کبوتر در بیشتر قسمت های شهر دیده می شود، اما تعداد آن در مناطق مختلف متفاوت است. در خیابان های نیلوفر، کریمپور، مرادقلی، انتهای مزاری، مولوی و دیگر نقاط شهری در ساعات خاصی از روز صاحبان کبوترها بر پشت بام منازل می روند و با سوت زدن های مکرر و به حرکت درآوردن چوب دستی و ... کبوتران خود را به پرواز در می آورند و برای دیگر همسایگان مزاحمت هایی ایجاد می کنند. بی شک نگهداری پرنده در تعداد زیاد آن هم بر روی پشت بام منازل مزاحمت هایی برای همسایگان به وجود می آورد و رفت و آمد به حیاط خانه هنگامی که همسایه در حال پرواز دادن کبوتر است برای خانم ها مشکل است و محدودیت هایی را ایجاد می کند. به علاوه سوت زدن ها برای پرواز پرندگان سبب ایجاد سر و صدا می شود و هنگامی که همسایگان در حال استراحت هستند سبب بر هم زدن آسایش آن ها می شود. مسائل بهداشتی از جمله پراکنده شدن آلودگی ناشی از فضولات این پرندگان در محیط زندگی انسان ها هم می تواند موجب بروز و گسترش بیماری های مشترک با انسان و پرندگان شود. این کار هنگامی که زندگی

ها به سمت شهرنشینی می رود باید کنار گذاشته شود تا آسایش و سلامتی همسایگان و ساکنان محله تهدید نشود.

کدبانو

مبارزه با حشرات

مورچه: اگر مورچه ها در خانه تان اتراق کرده و امان شما را بریده اند یک سرنگ بردارید، کمی نفت در آن بریزید و در لانه مورچه ها و مسیرهای رفت و آمد آن ها خالی کنید. مورچه ها از سیر فرار می کنند و پودر سیر، زردچوبه، فلفل سفید هم این خاصیت را دارد. چند دانه میخک نیز مورچه ها را فراری می دهد.

شپشک: اگر سر راه مورچه ها نمک بپاشید از خانه شما می روند. برای شپشک برنج، می توان برنج شپشک گرفته را در آفتاب گذاشت یا به آن نمک زد، در پیتی فلزی ریخت و درش را بست. گذاشتن سیر در گونی برنج هم راه حل خوبی است. اگر یک برگ بو (برگ خشک و معطری که در طبخ غذا به کار می رود) درون آرد گندم، ذرت، آرد نخودچی و ... قرار دهید هرگز شپشک نمی زند. اگر برنج شما شپشک دارد آن را به بسته های پنج کیلوگرمی یا کوچک تر تقسیم کنید و به نوبت هر کدام از بسته های یاد شده را دو روز در فریزر بگذارید این کار تمام حشرات موجود در آن را می کشد بعد می توانید از نمک و سیر برای جلوگیری از مبتلا شدن دوباره برنج به شپشک استفاده کنید این کار را مورد بنشن هم می توانید انجام دهید.

پشه: آب پوست پرتقال فقط طعم دهنده غذا نیست، بلکه به شما کمک می کند از شر گزش پشه ها در امان باشید. پس اگر به پیک نیک رفتید و پرتقال خوردید پوستش را به صورت و دست های تان بمالید. روغن زیتون، وانیل، روغن اوکالیپتوس و نعناع نیز پشه ها را دفع می کنند. برای این که در باغچه پشه پرورش ندهید می توانید شمعدانی و گل همیشه بهار بکارید تا هم از زیبایی آن بهره ببرید و هم از شر پشه ها خلاص شوید گل خرزهره هم همین خاصیت را دارد. اگر با همه این تدابیر باز هم پشه نیشتان زد خمیر جوش شیرین روی محل گزیدگی بگذارید.

بید: برای جلوگیری از بیدزدگی می توانید نفتالین را لای لباس بگذارید یا آن را از داخل به لباس سنجاق و آن را داخل کمد آویزان کنید. با این کار بوی نفتالین کمتر استشمام می شود. برگ توتون را لابه لای لباس های پوست و پشمی و فرش های لوله شده قرار دهید تا بید به سراغ آن ها نیاید.

طب سنتی

انگور و کم خونی

برای سستی های ناشی از کم خونی چه میوه ای استفاده کنیم؟

یوسف پور کیخا، کارشناس طب سنتی: انگور میوه ای است که به غذای مطلق بسیار نزدیک است و بهترین میوه در غذارسانی به بدن شمرده می شود. یعنی اگر فرد سالم آن را با ملاحظه آداب طبی بخورد، موجب تولید خون و اخلاط دیگر به مقدار متناسب با کیفیت و قوام و جوهر نیکو می شود. بنابراین انگور شیرین تغذیه کننده همه اعضای بدن است، موجب خوش رنگی پوست و شادابی آن می شود، در سستی های ناشی از کم خونی سودمند و مقوی عام بدن است. ویژگی دیگر انگور این است که برای پاکسازی عمومی بدن و پاکسازی مجاری و عروق از مواد غلیظ و سنگین رسوبی نیز بسیار مناسب است. کسانی که دچار تنش های فکری و فشارهای روانی هستند یا روزهای دشواری را در زندگی خود سپری می کنند و از این رو میل به غذای پخته ندارند، می توانند از انگور بهره بسیاری ببرند. انگور در این شرایط هم برای بدن غذارسانی مناسبی دارد و هم برای پاکسازی بدن از مواد تباه در فرآیندهای روانی بدنی سودمند است. انگور از غلبه خشکی بر سیستم عصبی پیشگیری می کند. با همه این ویژگی های خوب، باید اشاره کرد انگور برای کسانی که مبتلا به ترشحات زیاد بینی یا پشت حلق باشند، یا نفخ و ریفلاکس و آبریزش از دهان داشته باشند زیان آور است و موجب تشدید این علایم می شود. بهترین انگور، انگوری است که سفید و رسیده و شیرین باشد، دانه های آن شاداب، بزرگ و هم اندازه باشد و پوست نازک و هسته کوچک داشته باشد. لطیف ترین انگور، انگور عسکری است که بی دانه است و پوست نازک دارد و معمولاً خوشه هایش درهم تپیده نیست. انگور صاحبی نیز که از انگورهای درشت پوست نازک قرمزرنگ است، انگور لطیفی شمرده می شود. انگور رسیده در درجه اول گرم و تر است. هر چه انگور شیرین تر باشد گرمی آن بیشتر می شود ولی هرگز از درجه دوم فراتر نمی رود.

مشاور پزشکی

کولیک نوزاد

نوزاد دو ماه و ۱۰ روزه پسری دارم که کولیک دارد و از ۴۵ روزگی بی تاب شده و هیچ قطره و دارویی بر او تاثیر نداشته است. خواب خوبی ندارد و بارها از خواب بیدار می شود و بیشتر روز گریه می کند. چرا بی تابی او تا این حد شدید است؟

دکتر کوشانفر، متخصص اطفال: به نظر می رسد این مشکل ناشی از کولیک و نفخ شکمی است. البته جای نگرانی نیست زیرا یک تا دو ماه دیگر این حالت ها از بین خواهد رفت. اگر می بینید که بی تابی نوزادتان بیش از اندازه است توصیه می شود زیر نظر پزشک متخصص و با تایید او به فرزندتان دارو بدهید. تعداد دفعات و حجم شیر خوردن نوزاد تا زمانی که وزن گیری مناسب باشد، جای نگرانی ندارد. همچنین توصیه می شود بعد از شیر خوردن آروغ نوزاد را بگیرید و بلافاصله او را نخوابانید. به طور کلی وزن فرزند شما موقع تولد و الان خیلی مهم است تا بتوان نتیجه گرفت آیا مطابق منحنی رشد کم یا نرمال است. اگر شیر زیاد می خورد که موجب برگشت شیر می شود، توصیه می شود دفعات بیشتر اما در حجم کم تر به او شیر دهید. کولیک نوزادی تا سه یا چهار ماهگی طول می کشد و بعد از آن کم کم برطرف می شود. شما هم از خوردن غذاهای نفاخ مثل آش و دیگر غذاهایی که حبوبات دارد، پرهیز کنید اما باید این نکته را در نظر داشته باشید که شیرخوار سه ماهه فقط از شیر مادر تغذیه می کند، برای همین شیر مادر باید مقوی باشد.

مشاور حقوقی

شاغل شدن زن

آیا شاغل شدن زن در گروی رضایت شوهر است؟

حوریه معلم بندانی، کارشناس ارشد حقوق خصوصی: اگر در قباله ازدواج در قسمت مشخصات دو طرف درباره زن نوشته شود کارمند، کارگر یا هر عنوان دیگر اصل بر این است که شوهر با علم و اطلاع از شغل خانم با او ازدواج کرده است پس دیگر نمی‌تواند او را از ادامه اشتغال منع کند. نباید فراموش کرد که حتی اگر اشتغال زن در قباله ازدواج به صورت یک حق شرط شود باز شوهر این امکان را دارد که اگر مدتی بعد شغل او را مخالف مصالح خانوادگی و حیثیت یا شان خود یا زن تشخیص داد از دادگاه ممانعت زن از ادامه کار را بخواهد.

شرایط ازدواج دختر بدون اذن پدر

آیا دختر باکره می تواند بدون اذن پدر ازدواج کند؟

پاسخ: قانون، نکاح دختر باکره (دختری که هنوز ازدواج نکرده است) را منوط به اخذ اذن از جانب پدر یا جد پدری (ولی قهری) دانسته است و در شرایطی که ولی قهری (پدر یا جد پدری) نسبت به این امر مخالفت ورزد، دختر می‌تواند مردی را که تصمیم به ازدواج با او دارد به طور کامل (سن، شغل، سلامت جسمی، شرایط نکاح و مهری که بین آن‌ها قرار داده شده است و ...) به دادگاه معرفی و از دادگاه تقاضا کند اجازه ازدواج او را با مردی که معرفی کرده است، صادر کند. دادگاه نیز با توجه به مصلحت دختر و بررسی دلایل مخالفت پدر یا جد پدری، چنان چه ممانعت موجه نباشد و مرد نیز دارای شرایط کافی برای ازدواج با دختر باشد، به دختر اجازه ازدواج می‌دهد و دختر می‌تواند با مراجعه به دفاتر ثبت ازدواج عقد نکاح را جاری و آن را ثبت کند.

آشپزی

مرغ شکم پُر با بلغور

مواد لازم: مرغ کامل متوسط با پوست یک عدد، آرد سفید چهار قاشق سوپ خوری، سیب زمینی و هویج هر کدام یک عدد، قارچ ۱۰۰ گرم.

مواد لازم چاشنی مرغ: کره ذوب شده ۵۰ گرم، سیر له شده سه حبه، آب لیمو نصف پیمانه

مواد لازم درون مرغ: پیاز خلالی خرد شده یک عدد، بلغور گندم خرد شده یک پیمانه، خلال بادام یک چهارم پیمانه، زرشک نصف پیمانه.

طرز تهیه: بعد از تمیز کردن و شستن مرغ، چند شکاف در آن ایجاد کنید، سپس مواد چاشنی را با هم مخلوط کنید و روی مرغ بمالید (شکاف ها پر شود) و مرغ را به مدت سه تا پنج ساعت در یخچال قرار دهید.

برای تهیه مواد میانی، پیاز را با روغن تفت دهید و بعد از طلایی شدن آن بلغور را اضافه کنید. سپس خلال بادام، زرشک، ادویه و نمک را بیفزایید و با هم مخلوط کنید و هم بزنید و کنار بگذارید تا خنک شود. فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. مواد را درون مرغ پر کنید و با خلال دندان شکم مرغ را ببندید و بر روی مرغ آرد سفید بپاشید.

در کیسه مخصوص فر، سیب زمینی، هویج و قارچ را با مرغ قرار دهید و یک دوم پیمانه آب به آن اضافه کنید و با گیره مخصوص ببندید. با چنگال نایلون را سوراخ کنید و به مدت دو تا سه ساعت در ظرف مخصوص در فر بپزید.