روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۳۱ طلوع آفتاب: ۵:۵۲ اذان ظهر: ۱۱:۱۱ غروب آفتاب: ۱۶:۳۰ اذان مغرب: ۱۶:۴۸
فردا: اذان صبح: ۴:۳۲ طلوع آفتاب: ۵:۵۳ اذان ظهر: ۱۱:۱۱ غروب آفتاب: ۱۶:۳۰ اذان مغرب: ۱۶:۴۸

آب و هوای زاهدان
امروز: ۲۷ ۸
فردا: ۲۵ ۵

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴

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
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

شنبه ۲۶ آبان ۱۳۹۷ ۹ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۶۴

برگی از زیبایی های پاییز آن روزها

گروه جامعه

پاییز با همه زیبایی هایش از میان کوچه باغ های قدیمی شهر سرک می کشید و آفتاب نیم سوز آن عادت داشت هر روز به هر خانه ای سر بزند، چند ساعتی بماند و برود و با رفتن اش سوز و سرمای پاییزی را بر جا بگذارد. آن روزها از مهد کودک خبری نبود که بچه ها صبح به صبح راهی آن شوند. آن موقع ها بچه ها صبح زود از خواب بیدار می شدند و خواهرها و برادرها با بچه های همسایه به حیاط های بزرگ خانه های شان می رفتند و با این که سوز پاییزی به جانشان نفوذ می کرد اما به بازی شان ادامه می دادند. مادران همیشه نگران با وزش نخستین باد پاییزی، دست به کار می شدند و میل های بافتنی را از صندوق های قدیمی بیرون می آوردند و با کاموهایی که از سال های گذشته داشتند یا به تازگی تهیه کرده بودند لباس های زیبایی را برای کودکان شان می بافتند. «غروب پاییز که می شد همسایه ها می دانستند باید در منزل یکی از همسایگان که بافنده ماهری بود جمع شوند، آن ها چادرشان را زیر بغل می زدند و کیسه کاموا و میل های بافتنی را بر می داشتند و یکی، دو ساعتی به خانه همسایه می رفتند تا اگر در لباس شان عیب و ایرادی داشتند آن را برطرف کنند. هر کدام سوال های شان را برای بافتن لباسی که در دست داشتند می کردند یا اگر یکی به کمک دیگران نیاز داشت و نمی توانست قسمتی از لباس را به خوبی ببافد بقیه برایش می بافتند.» این ها را شهروندی کهن سال می گوید که آن زمان با شرکت در این دورهمی ها، لباس های زیادی را برای اعضای خانواده اش بافته است و آن ها زمستان های سخت و سوزناک آن روزها را با پوشیدن لباس های گرم سپری می کردند. «محمدزاده» ادامه می دهد: آن موقع ها مغازه های کمی وجود داشت که لباس های زمستانی می فروخت و از آن گذشته لباس ها تنوع نداشت یا برای همه اندازه ها نبود، به همین دلیل آن هایی که بافتنی بلد بودند، از نیمه های مهر که هوا رو به سردی می رفت، دست به کار می شدند. عده ای از بانوان که بافتنی بلد نبودند اما علاقه زیادی به این کار داشتند نزد بافنده ها می رفتند و از آن ها این کار را یاد می گرفتند. بیشتر خانم هایی که بافندگی می کردند، دوست داشتند در کنار هم این کار را انجام دهند تا اگر جایی را اشتباه می بافتند، دوستان شان به آن ها یاد دهند و ناچار نباشند همه آن چه را که بافته اند، بشکافند و دوباره از نو شروع کنند.

آن هایی که بافتنی بلد بودند، از نیمه های مهر که هوا رو به سردی می رفت، دست به کار می شدند.

زیر نور کم سوی فانوس

وی که ۶۵ سال دارد اظهار می کند: آن موقع ها برای مادرها بلوزهای گرم و جوراب های پشمی، شال و کلاه می بافتیم تا بتوانند زمستان های سرد را در بیرون از منزل بگذرانند، برای بچه ها نیز بلوز، شال گردن، کلاه و شلوارهای گرم می بافتیم و از آن جا که جمعیت خانواده ها در آن زمان بیشتر از الان بود، مادر خانواده هر وقت از کار روزانه فارغ می شد بساط کاموا و میل بافتنی اش را می آورد و زیر نور کم سوی فانوس می نشست و تا پاسی از شب لباس می بافت. این بانوی هنرمند می افزاید: دخترهای بزرگ خانه هم در این کار به مادران شان کمک می کردند و برای خود یا بچه های کوچک تر خانه لباس زمستانی می بافتند. گاهی وقت ها از هر لباسی، مقداری کاموا باقی می ماند که آن را نگه می داشتند و برای بافتن لباس دیگری استفاده می کردند. «شهرکی» بانوی دیگری که متولد سال ۴۰ است می گوید: به یاد دارم مادرم لباس های گرم زمستانی می بافت، هنوز هم طرح های زیبایی را که مادرم برای بافت ها استفاده می کرد، در خاطرم مانده است و چقدر با سلیقه بود. وی اظهار می کند: البته مادرم هنرمند بود و در گل سازی، گل دوزی، قلاب بافی، درست کردن تاج عروس و ... مهارت داشت و بسیار آن را با سلیقه انجام می داد. آن موقع یادم است که مادرم برای بافتن لباس کاموا سفارش می داد و برایش می آوردند.

به عشق آن سال ها

یک شهروند دیگر که بافنده ای ماهر بوده است و هنوز هم به عشق آن سال ها وقتی به مهمانی یا مراسم تولد دعوت می شود یک تکه بافتنی کار دست خودش را به عنوان هدیه می برد و همه را خوشحال می کند، می گوید: آن زمان علاقه زیادی به بافتنی داشتم و از آن جا که از وسایل ارتباط جمعی مانند رادیو و تلویزیون خبری نبود اوقات مان را این گونه پر می کردیم و دوست داشتم وقتم را با بافتنی کردن بگذرانم. «سرگزی» ادامه می دهد: آن موقع ها هر کاموا را حدود «۲۵ زار» می خریدم در حالی که اکنون هر کلاف کاموای معمولی را ۱۰ تا ۱۵ هزار تومان می خرم. این بانو اظهار می کند: زمانی که هنوز دختر مجردی بودم برای یکی از برادرانم شال و کلاه بافتم و وقتی شب از مغازه اش برگشت، دیدم یک کیسه کاموا با خودش آورده است. وقتی از او پرسیدم این ها را برای چه آورده؟ گفت از صبح که این شال و کلاه در هوای سرد روی گردن و سرم بود هر مشتری که به مغازه می آمد، از من می پرسید چه کسی این ها را بافته است؟ برای ما هم سفارش بده، این گوی و این میدان، این کاموا ها را بگیر و بباف. وی می افزاید: از آن پس بعد از بیدار شدن مشغول بافتن شال و کلاه می شدم و زمانی که تمام می شد آن ها را می شستم، وقتی که خشک می شد به برادرم می دادم تا به مغازه ببرد و به دست مشتریان برساند. وی خاطرنشان می کند: آن زمان آن هایی که به بافتنی علاقه نداشتند، لباس های مورد نیاز خانواده شان را به بافنده های مختلف سفارش می دادند تا با دست یا ماشین برای شان ببافند. آن موقع ها بیشتر بانوان با هنر دست روزگار را سپری می کردند و خاطره های کودکی فرزندان شان را با دست بافت های شان گره می زدند.

آن زمان علاقه زیادی به بافتنی داشتم و از آن جا که از وسایل ارتباط جمعی مانند رادیو و تلویزیون خبری نبود اوقات مان را این گونه پر می کردیم و دوست داشتم وقتم را با بافتنی کردن بگذرانم

سلامت

دیابتی ها بخوانند

فرد مبتلا به دیابت با رعایت پنج نکته از جمله تغذیه متناسب با بیماری، ورزش روزانه، مصرف به موقع داروها، چکاپ های منظم سلامتی و شناخت بیماری و واحدهای غذایی کربوهیدراتی، می تواند زندگی سالم و مشابه افراد دیگر داشته باشد. بیمار دیابتی لازم است توصیه های غذایی را که در این مطلب به آن اشاره می شود اجرا کند تا از سلامتی لازم برخوردار باشد .اگر افزایش وزن دارد برای کاهش وزن با برنامه غذایی و ورزش کافی اقدام کند، وعده های غذایی را هیچ گاه حذف نکند، شش وعده غذایی کم حجم داشته باشد، فرد دیابتی باید غذا را با آرامش میل و همیشه وعده های غذایی را در ساعت معین مصرف کند. غذاها بهتر است بخار پز و آب پز باشد از روش کبابی کمتر استفاده کند، آب و مایعات غیر شیرین به اندازه کافی بنوشد، فرد دیابتی نباید تشنگی طولانی داشته باشد، از مصرف قندهای ساده خود داری شود، از جمله قند و شکر و مواد غذایی که حاوی این قندهاست و به جای آن از خرما، توت و کشمش استفاده شود تا هم از مواد مغذی این مواد غذایی برخوردار شود و هم شیرینی زیاد دریافت کند، میوه و سبزی تازه به اندازه کافی در وعده‌ها استفاده شود، چای را با زنجبیل یا دارچین مصرف کند. جوشانده برگ زیتون به عنوان یک دمنوش مفید است .آب گوجه فرنگی روزانه بعد از ورزش استفاده شود. در غذا از روغن مایع استفاده شود، روغن زیتون و کنجد مطلوب است. حبوبات حداقل دو بار در هفته لازم است، برای تامین پروتئین از ماهی، گوشت گوساله و گوسفند و مرغ استفاده شود، خوب است گوشت مصرفی در هر ماه یک سوم ماهی، یک سوم مرغ و ماکیان و یک سوم گوشت گوساله و گوسفند باشد. شیر کم چرب، ماست کم چرب و ماست پروبیوتیک و ماست چکیده مفید است، غلات کامل و نان سبوس دار، مغز و آجیل، سالاد همراه غذا با آب لیمو، نارنج آب غوره یا سرکه به دلخواه استفاده شود، مصرف رب انار هم توصیه می شود، شب ها به اندازه کافی خواب و استراحت داشته باشد، چربی خون، فشار خون، عملکرد قلب، کلیه و کبد مرتب کنترل شود، پاها روزانه وارسی شود که زخم نشده باشد. بیمار دیابتی باید محدودیت هایی را هم در مصرف اعمال کند، مواد غذایی با سدیم بالا یا پرنمک نباید مصرف شود، قندهای ساده به شکل شکلات، نوشابه، دسر شیرین، مربا و آب نبات را به حداقل برساند یا حذف کند، نان سفید مطلوب نیست، از نان های سبوس‌دار استفاده شود، غذاهای چرب، سرخ کرده، چربی گوشت ها، پوست مرغ و ماهی و فست فودها مطلوب نیست، کله پاچه، سوسیس و کالباس، ژامبون و کوکتل را تا می تواند استفاده نکند، لبنیات پر چرب مفید نیست، کره، مارگارین، پنیر خامه‌ای، خامه، سس های سفید، سس مایونز، پیتزا کمتر استفاده کند، نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی یا هر نوشیدنی بدون گاز با طعم میوه که حاوی قندهای ساده است، مصرف نشود .

مسعود فیروزکوهی - کارشناس تغذیه مرکز استان

گیاهان دارویی

گروه جامعه

کاسنی؛ حاوی ویتامین C

کاسنی، گیاهی با گل های آبی است که بیشتر در فصل بهار رشد می کند و در هوای مرطوب نیز رشد آن دوچندان می‌شود. همه قسمت های کاسنی اعم از ریشه و برگ آن مصرف دارویی دارند و مصرف دَم کرده برگ یا ریشه کاسنی به مقدار یک فنجان قبل از هر وعده غذایی اثر تقویتی بر معده دارد و اشتها را زیاد می کند. برگ تازه کاسنی حاوی ویتامین C فراوان است و از این رو مصرف آن التهابات لثه را که ناشی از کمبود این ویتامین است، بهبود می بخشد. برای بهبودی لثه تحلیل رفته، مالیدن عصاره گیاه با استعمال خارجی بر روی لثه توصیه شده است. شربت تهیه شده از جوشانده ریشه کاسنی برای سرفه های خشک و مقاوم با خلط غلیظ توصیه می شود. عرق کاسنی در تصفیه خون موثر است. به یاد داشته باشید مصرف بلند مدت فراورده های کاسنی، موجب تخریب عروق شبکیه و افت فشار خون و افزایش ترشحات صفرا می‌شود. با توجه به این که فراورده های کاسنی موجب انقباض عضلات رحمی می‌شود، مصرف آن در دوران بارداری احتمال زایمان زودرس را تقویت می‌کند. افزایش اشتها از جمله خواص این گیاه دارویی است و موجب کاهش کلسترول و LDL می‌شود.

مشاوره

عوارض وابستگی افراطی به دیگران

زندگی افرادی که بیش از اندازه به دیگران وابسته هستند، به این روش ها به خطر می افتد:

انگیزشی: افراد وابسته به سختی می توانند خود را بر انگیزند، زیرا آن ها نمی توانند بدون راهنمایی، حمایت و تایید دیگران کاری انجام دهند.

شناختی: افراد وابسته خود را ناتوان می دانند، چون قبول دارند که دیگران زندگی آن ها را کنترل می کنند.

عاطفی: وقتی لازم است افراد وابسته از خود مراقبت کنند، مضطرب و آشفته می شوند.

رفتاری: اشخاص وابسته مانند افراد محتاج و درمانده با دیگران ارتباط برقرار می کنند.

با توجه به این که افراد وابسته بیش از اندازه به دیگران متکی هستند، فشار روانی زیادی متحمل می شوند. افراد وابسته به توانایی خود برای مقابله با مشکلات زندگی، اعتماد زیادی ندارند، زیرا همیشه روی کمک دیگران حساب کرده‌اند. افراد وابسته، بیشتر در معرض آسیب‌های روانی و جسمی ناشی از استرس قرار دارند.

حسینعلی شیرازی- مشاور وروان شناس

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی:
به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده کان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
قالی شوی صدف درچابهار ۰۹۱۵۲۸۶۲۸۸۶
جوشکاری سیار در هر زمینه ۰۹۰۵۰۴۶۱۰۸۸
نمایشگاه نیسان در زاهدان خرید و فروش انواع مدل های نیسان ۰۹۱۱۱۲۴۱۶۱۶

ساخت انواع کابینت فلزی با درب ام دی اف درسرلوان ۰۹۳۹۲۴۰۴۸۶۲
دکوراسیون داخلی و بازسازی منازل ۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰
اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱
وانت بارتلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶
رنگ آمیزی ساختمان در زابل۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲

انواع کاشیکاری پذیرفته میشود ۰۹۰۲۷۰۷۶۶۶۲
تولیدانواع سرویس خواب درابعاد مختلف،دررنگ دلخواه در زاهدان ۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶
نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰
تعمیرگاه جلوبندی سازی سرعت در زاهدان ۰۹۳۹۵۹۱۶۲۷۷

جویای کار ۰۹۳۶۸۵۶۰۳۴۶
واردات صادرات ماهی تازه جدگال ۰۹۳۸۴۸۵۲۴۲۵
ساخت کابینت اشپزخانه درخاش - نقدوااقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸
تهیه غذا خانسرا کلیه سفارشات پذیرفته میشود خیابان بزرگمهر، نبش بزرگمهر ۱۲ ۰۹۱۵۱۴۲۱۰۸۴

حمل نخاله ساختمانی با خاور کمپرسی درزاهدان ۰۹۱۵۳۴۹۲۹۸۳
نوع خدمات برقی سه فاز تک فاز تابلو برق ۰۹۳۶۶۲۱۹۹۷۰
آموزش تخصصی حسابداری ۰۹۱۲۰۷۴۷۳۵۷
اسباب کشی منزل با نیروهای ماهروخاور بزرگ ۰۹۳۹۸۸۳۰۵۰۹

لوله کشی آب وفاضلاب ولوله بازکنی ۰۹۳۸۸۶۰۲۴۲۱
لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵
سمساری ۰۹۲۱۶۹۵۰۶۹۰
قالیشوی گل شو درزاهدان سرویس دهی به تمام نقاط شهر تحویل۲۴ساعته درب منزل ۰۹۱۵۵۴۱۵۱۵۸ ۰۹۰۱۹۰۷۴۰۰۹ ۰۵۴-۳۳۵۰۱۹۰۱

ترجمه جزوات انگلیسی ۰۹۰۳۱۹۹۰۰۵۱
نصب فوری .داربست فلزی ۰۹۱۵۲۸۷۱۳۸۸
جویای کار حقوقی ۰۹۳۹۶۸۵۱۲۴۶
نصب ،تعمیرات تضمینی اسپیلت تعمیرات تخصصی ۰۹۹۱۵۲۶۰۳۶۸
وانت بار تلفنی در زاهدان ۰۹۱۵۶۷۹۳۲۶۳
انواع جوشکاری پذیرفته میشود با قیمتی مناسب ومنصفانه ۰۹۱۵۸۲۵۰۸۵۷

کترینگ ورستوران کلبه چوبی آدرس:زاهدان خیابان بزرگمهرنرسیده به بزرگمهر۲۶ ۰۹۰۲۶۹۴۴۸۱۸
صنایع ام دی اف سامان درچابهار ۰۹۳۳۵۴۱۴۹۸۹
اجرای کلیه برق کشی ساختمان گل این نور مغلی ۰۹۰۳۳۶۸۳۴۲۴
انجام کلیه کارهای رنگ آمیزی وترمیم رنگ ساختمان ۰۹۹۱۴۳۶۸۸۶۴
خدمات فنی سرماگستر تعمیر کلیه یخچالهای خارجی وایرانی ۰۹۱۵۹۴۱۰۷۶۶
تعمیر و نگهداری آسانسور ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹

۰/۹۷۱۳۰۲۲

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
بازار
دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱ تلفن :۶-۳۳۲۱۷۸۶۵