

شهرکی

گروه جامعه

«خانه چقدر سوت و کور است! کاش پسرمان زود به زود به ما سر می‌زد.» این‌ها صحبت‌های مردی با همسرش است که ۳۵ سال از ازدواج‌شان می‌گذرد و تنها یک فرزند دارند. پای صحبت‌های این زن و شوهر که نشستم تنهایی آن‌ها را با تمام وجود احساس کردم. احمد و مهری زن و شوهری هستند که در سال ۱۳۶۰ ازدواج کردند و ثمره ازدواج‌شان تنها یک فرزند پسر است. مهری می‌گوید: در روزگار جوانی گمان می‌کردیم بهتر است فرزند کمتری داشته باشیم تا بتوانیم نیازهای او را همانطور که می‌خواهد تامین کنیم. همین باعث شد که پس از ازدواج من و همسرم مشغول به کار شویم و به مدت ۴ سال هیچ‌دم دار نشدیم و پس از آن سرانجام تصمیم گرفتیم صاحب فرزند شویم و پسرمان در سال ۶۵ به دنیا آمد. تمام تلاش من و احمد فراهم کردن شرایط ایده‌آل برای فرزندانم بود و او را از هر جهت حمایت می‌کردیم. فکر فرزند دار شدن دوباره را از خود دور کرده بودیم تا زمانی که فرزندانم به مدرسه برود و به این‌صورت ۷ سال دیگر هم از زندگی‌مان گذشت. هرچند که دلم می‌خواست فرزند دیگری داشته باشم اما در مشورت با همسرم با مخالفت او رو به رو شدم و این باعث شد دیگر بچه دار نشویم. قبولی احسان در دانشگاه مشهد چشمان من و همسرم را به واقعیتی باز کرد که باعث شد حسرت گذشته را بیشتر بخوریم، اما چه فایده که دیگر دیر شده بود و نمی‌توانستیم فرزنداندار شویم.

احمد ادامه می‌دهد: ۴ سال درس خواندن احسان در مشهد باعث شد روز به روز بیشتر تنها شویم. الان حسرت جوانی از دست رفته مان را می‌خورم. می‌توانستیم یک یا دو بچه دیگر داشته باشیم تا دوری احسان ما را بیش از این آذیت نکند. اکنون او به زاهدان برگشته و ازدواج کرده است، اما یک روز در میان یا دو روز در میان او را می‌بینیم و تنهایی را بسیار پیش از گذشته احساس می‌کنیم. حسین هم یکی دیگر از پدران است که دو فرزند دختر و پسر دارد و احساس تنهایی می‌کند. او می‌گوید: دو فرزند از ازدواج کرده‌اند و سال گذشته هم همسرم را از دست دادم و بیشتر از همیشه تنها هستم. به فرزندانم توصیه کرده‌ام هرگز به یکی دو فرزند اکتفا نکنند تا همچون من حسرت گذشته را

»

مدیرکل حمل‌ونقل و پایانه‌ها:

۱۱ مجتمع خدماتی‌رفاهی

در استان راه‌اندازی می‌شود

گروه جامعه- امسال حداقل ۵ مجتمع و در صورت همکاری بیشتر بخش خصوصی حداکثر ۱۱ مجتمع خدماتی‌رفاهی در سیستان و بلوچستان راه اندازی می‌شود.

به گزارش روزنامه سیستان و بلوچستان مدیرکل حمل و نقل و پایانه‌ها در نشست خبری با اصحاب رسانه که روز گذشته در سالن جلسات این اداره کل برگزار شد گفت: مجتمع‌های خدماتی‌رفاهی به صورت دو منظوره می‌تواند به مسافران و رانندگان حمل و نقل عمومی خدمات‌رسانی کند که تا سال ۹۲، ۱۱ مجتمع خدماتی‌رفاهی در استان وجود

»

مشاور تغذیه

راهکارهایی برای رشد قد

نگاهی به زندگی تک فرزندی و دو فرزندی

تنهایی والدین



نمی‌دادیم.

هم فرزند دار شدن را به خاطر مسائل اقتصادی نادیده نگیرند. من و همسرم هر دو در یک خانواده پر جمعیت بزرگ شدیم و من ۷ خواهر و برادر دیگر داشتم و گاهی از کمبودهای خانه پدری و برآورده نشدن خواسته‌هایم ناراحت می‌شدم به طوری که باعث شد مشکلات اقتصادی را بهانه‌ای برای داشتن فرزند کمتر بدانم. علاوه بر این شعار فرزند کمتر زندگی بهتر هم در روزگار جوانی ما آن قدر نه‌پایانه شده بود که گاه خانواده‌های پرجمعیت و دارای ۳ فرزند و بیشتر مورد تمسخر قرار می‌گرفتند. همه این دلایل باعث شد تا تصمیم بگیریم فقط دو فرزند داشته باشیم. اما اکنون احساس تنهایی می‌کنم و روزهایم را با تلویزیون نگاه کردن، پیاده‌روی و... سپری می‌کنم.

زهره یکی از زنانی است تنها یک پسر ۱۰ ساله دارد و اکنون به دنبال بچه دار شدن است. خودش می‌گوید: پس از گذشت ۵ سال از ازدواجمان پسرم به دنیا آمد و تصمیم گرفتیم تا ۷ سالگی او فرزند دیگری نداشته باشیم. او که اکنون در مرز ۴۰ سالگی است ادامه می‌دهد: اما اکنون ۳ سال است که تصمیم دارم دوباره فرزند داشته باشم اما گویا دیگر امکان بارداری برایم وجود ندارد و هرچه هم برای درمان مشکلم هزینه کردم فایده‌ای نداشت. پسرم اگرچه هنوز کوچک است و بیشتر در خانه به سر می‌برد، اما بیشتر اوقاتش را در اتاق خود به سر می‌برد و من کمبود یک فرزند دیگر را احساس می‌کنم. همسرم هم تا دیروقت سر کار است و پس از آمدن به خانه اغلب خسته است و حوصله حرف زدن ندارد. تنهایی برای من که یک زن خانه دار هستم به شدت محسوس است. ای کاش برای فرزند دار شدن بیشتر عجله می‌کردیم و فرصت را از دست

وی عنوان می‌کند: این اتفاق می‌تواند منجر به افسردگی والدین شود زیرا به شدت تنها می‌شوند و این تنهایی ابعاد زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علاوه بر این داشتن یک فرزند به معنی فراهم کردن همه نیازهای او است به طوری که والدین همه سرمایه خود را در اختیار او قرار می‌دهند و گمان می‌کنند با تامین نیازهای مالی می‌توانند فرزند

وی تصریح کرد: پایانه مرزی میلک هم یکی از مرزهای مهم استان برای ترانزیت کالا است که طرح توسعه آن در دستور کار است و مراحل نهایی توافق نامه با طرف افغانستانی برای احداث پل دوم در حال انجام است و در مهرماه نشست با طرف افغانستانی در زاهدان برگزار می‌شود.

مدیرکل حمل و نقل و پایانه‌ها گفت: نظارت‌های هوشمند بر جاده‌هایکی از اهداف جدی است و اکنون در ۵۶ نقطه جاده‌ای ۹۳ سامانه کنترل هوشمند سرعت خودرو نصب شده است که ترددها را رصد می‌کند. سیستان و بلوچستان از نظر تخطی از سرعت مجاز رتبه یک کشور را دارد و ۲۶ درصد از تردها بیش از سرعت مجاز است که امید است با نصب این سامانه‌ها در بیش از ۱۰۰۰ کیلومتر از جاده‌های استان تا ۱۰ شهریور ماه تخطی از قوانین راهنمایی و رانندگی کاهش یابد.

وی بیان کرد: فاز دوم نصب دوربین‌ها از آذرماه امسال آغاز می‌شود و مسیر زاهدان میرجاوه، زاهدان تا رستم آباد بم، ایرانشهر چکیگور چاپهار،

باشد مانند خواب.با افزایش ترشح انسولین ترشح هورمون رشد مهار می‌شود. پس مصرف قند، شکلات و شیرینی و آیمیه‌های صنعتی دارای شکر را به حداقل برسانید.بین‌شام و خواب هم برای جلوگیری از پیک انسولین در هنگام خواب شب فاصله باشد. مصرف زیاد چربی‌ها و سرخ‌کردنی‌ها با افزایش تولید پیش‌سازهای هورمون‌های جنسی،سبب جلو



۴۴جامعه

را در کنار خود داشته باشند، در حالی که اینگونه نیست. زیرا فرزند پس از مدتی به خود متکی می‌شود و مجبور می‌شود از والدین خود دور شود که این موضع یک شکست عاطفی را برای پدر و مادر رقم می‌زند.

وی اظهار می‌کند: در سنین میان‌سالی و کهن‌سالی والدین بیشتر به حضور فرزندان نیاز دارند که این موضع در خانواده‌های دارای تک‌یا دو فرزند کمتر اتفاق می‌افتد و در این موارد پدر و مادر دچار ناامیدی می‌شوند و زندگی خود را بر باد رفته می‌دانند چون فرزند آن‌ها قادر به رسیدگی به امورات هم‌پدر و هم‌مادر نیست و خیلی می‌می‌تواند عاطفه خود را به پدر و مادر خود انتقال دهد.

والدین دارای تک فرزند رضایت از خود ندارند
روانشناس و مددکار دفتر حمایت از حقوق زنان و کودکان دادگستری سیستان و بلوچستان ادامه می‌دهد: محدوده سنی به نام سن بازگشت به خود داریم که پدران و مادرانی که تک فرزند دارند وقتی در این سن قرار می‌گیرند از زندگی خود لذت نمی‌برند، زیرا دلایلی برای افتخار و به خود بالیدن ندارند. اما والدینی که تعداد بیشتری فرزند دارند و رابطه‌آن‌ها هم با فرزندان خوب است از زندگی خود لذت می‌برند زیرا خود درون آن‌ها تقویت می‌شود و به حالت روحی رضایت از خود دست می‌یابند. زیرا فرزندانی دارند که می‌توانند به آن‌ها افتخار کنند و دوران پیری پیش‌رو را بسیار راحت‌تر و با آرامش خیال بیشتری سپری می‌کنند.

وی بیان می‌کند: اما اگر والدین حس رضایت از خود و دلایل کمی برای افتخار داشته باشند و احساس کنند زندگی آن‌ها به خوبی به ثمر نرسیده است، آثار و تبعات منفی برای آن‌ها به جامی‌گذارند و کهن‌سالی بسیار بد و ناامید کننده‌ای را برای آن‌ها در پی دارد.

وی بیان می‌کند: تعداد فرزندان اگر بیشتر باشد کارها در مواقع حساس بین آن‌ها و والدین تقسیم می‌شود و خاطر امن‌تری را ایجاد می‌کند و در صورتی که این منطبق امن‌برای والدین وجود نداشته باشد ترزین و آشفتگی آن‌ها را در پی دارد. علاوه بر این در خانواده‌های تک فرزند هنگامی که فرزند رشد می‌کند حالت در خود فرو رفتگی برای اعضای خانواده ایجاد می‌شود و پدر و مادر و فرزند دلبلی برای دور هم بودن ندارند که باعث می‌شود از لحاظ روحی و عاطفی از هم دور شوند.




کنارک به سمت زرآباد هم تحت پوشش دوربین‌ها خواهد رفت و از خرداد ۹۶ به‌تمام می‌رسد. خانقایی اظهار کرد: درسال ۹۴ سیستان و بلوچستان از نظر کاهش تعداد تلفات رتبه یک کشوری را داشته است اما هنوز جزو ۸ استان اول کشور در تلفات جاده‌ای محسوب می‌شود. در ۴ ماه امسال هم روند نزولی کاهش تلفات مشاهده شده است.

وی گفت: تا سال ۹۱ در کلیه محورهای استان ۳۰ دستگاه ترددشمار نصب شده بود که این تعداد به ۶۰ دستگاه رسیده است و محورهای شریانی مجهز به این دستگاه‌ها هستند.

وی گفت: در سال ۹۴ جابه‌جایی مسافر از طریق حمل و نقل عمومی با کاهش مسافر روبه‌رو بوده است که در ۵ ماه امسال هم این روند ادامه داشت. آنچه مدنظر است افزایش کیفیت است. پیش از این هزار و ۲۰۰ دستگاه اتوبوس در استان وجود داشت که الان ۵۰۰ دستگاه با عمر کمتر از ده سال وجود دارد و ۸۴ دستگاه آن‌وی‌آبی‌پی است.

انداختن بلوغ و بنابراین کاهش سرعت برای رشد قدی می‌شود. چرا که پس از بلوغ اپی‌فیزهای قدی بسته می‌شود و رشد قدی نخواهیم داشت. همچنین دین‌قریم‌های عاشقانه و احساسی و فیلم‌ها مبتذل هم باعث بلوغ زودرس می‌شود و بنابراین توقف قد را به همراه خواهد داشت. کودکان باید فیلم‌ها و برنامه‌های مناسب سن و سال خود را داشته باشند.

سرپرستی زاهدان: <p>تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن‌های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۱ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان چاپخانه:</p>	صاحب امتیاز: <p>مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان اب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ صندوق پستی: ۰۵۱-۳۷۶۴۰۰۰ تلفن: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴ نمایر شهرستان‌ها: ۳۰۰۰۹۹۹ پایکات:</p>	موسسه فرهنگی هنری خراسان
---	--	---------------------------------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۹	اذان صبح	۰۴:۳۹			
۰۶:۰۰	طلوع آفتاب	۰۶:۰۱	۱۵	۳۴	۱۵
۱۲:۲۹	اذان ظهر	۱۲:۲۸			
۱۸:۵۶	غروب آفتاب	۱۸:۵۵			
۱۹:۱۴	اذان مغرب	۱۹:۱۳			

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
۰۴:۳۹	اذان صبح	۰۴:۳۹
۰۶:۰۰	طلوع آفتاب	۰۶:۰۱
۱۲:۲۹	اذان ظهر	۱۲:۲۸
۱۸:۵۶	غروب آفتاب	۱۸:۵۵
۱۹:۱۴	اذان مغرب	۱۹:۱۳

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
-------	---------------------------	------