روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۵ . ۲۰ ربیع‌الاول ۱۴۳۸ . شماره ۷۲۸
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

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

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

چای خارجی؛ سوغات مسافران استان!

گروه جامعه- بنرهای تبلیغاتی چای در ورودی زاهدان، اولین چشم انداز مسافران به این شهر است. بنرهایی با رنگ و لعاب که سوغات غیر اصیل اما رایج این شهر را معرفی می کند حال آن که استان ما به لحاظ جغرافیایی و آب و هوای گرم و خشک کشت چای ندارد و این سوغات از طریق واردات از کشورهای هند و سریلانکا به واسطه پاکستان تامین می شود و زاهدان فقط محلی برای فروش این محصول خارجی است. برخلاف تاکیدهایی که برای خرید کالاهای ایرانی وجود دارد، هنوز بازار چای خارجی به دلیل قیمت مناسب آن داغ است چرا که چای ایرانی به اعتقاد بسیاری از مردم گران است و خیلی ها توان خرید آن را ندارند. همچنین برخی دیگر معتقدند چای با کیفیت ایران به خارج از کشور صادر و چای نامرغوب در بازار عرضه می شود. در بازار رسولی که قدم می زنی در مغازه های فروش چای انواع و اقسام آن از فله ای گرفته تا بسته بندی های شکیل و حتی جعبه های کادویی به چشم می خورد. یکی از مغازه های فروش چای شلوغ است و اکثر مشتریان آن مسافرانی هستند که به زاهدان سفر کرده اند و چای را به عنوان سوغاتی برای بستگان شان خرید می کنند. وقتی از فروشنده می پرسم که چه چایی مناسب خرید است؟ می گوید: اگر برای سوغات می‌بری دانه درشت بخر و اگر برای مصرف خانگی قصد خرید داری چای دانه ریز بهتر است. در بیان دلیل با توجیه جالبی توضیح می دهد: یک کیلوگرم چای دانه درشت حجم بیشتری در مقابل چای کله مورچه ای دارد به همین دلیل برای سوغاتی چای دانه درشت به صرفه تر است. وی می افزاید: برای سوغات چای جعبه ای نیز مناسب است هم عطر و هم طرفدار بیشتری دارد که می توان از ۳ نوع بسته بندی دانه درشت، چای شکسته و دانه ریز یکی را انتخاب کرد. اما به دلیل هزینه های بسته بندی کمی از چای فله ای گران تر است. جالب که اکثر خریداران چای فله ای را انتخاب می کنند بدون آن که روی کیسه آن هیچ نام و نشانی وجود داشته باشد.

کشف ۳۷ تن چای قاچاق در استان

دبیر کمیسیون مبارزه با قاچاق کالا و ارز استان درباره واردات رسمی و غیررسمی چای می گوید: قاچاق چای نامرغوب هم به اقتصاد کشور و هم به سلامت مردم ضرر می رساند. با این حال همچنان قاچاق چای ادامه دارد و مردم ندانسته از فروشندگان با اعتماد کامل چای قاچاق خریداری می کنند. «محمد شرف خالقی» ادامه می دهد: متاسفانه قوانین محکمی برای مجازات قاچاقچیان چای در نظر گرفته نشده و همچنان قاچاق چای به قوت خود باقی مانده است و استان ما به واسطه مرزهای فراوان بستر مناسبی برای ورود چای قاچاق محسوب می شود. سال گذشته ۲۴۰ تن و ۳۲۰ کیلوگرم چای قانونی از طریق منطقه آزاد چابهار و به صورت غیر منطقه ای از حوزه سرزمینی یعنی مرزهای خاکی وارد استان و نیز ۶۴ تن و ۷۵۰ کیلوگرم چای قاچاق کشف شد. وی به کشفیات چای قاچاق از ابتدای امسال اشاره می کند و می گوید: در ۸ ماه امسال ۳۶ هزار و ۸۷۷ کیلوگرم چای کشف شد. وی درباره قوانین نه چندان سخت مجازات قاچاقچیان چای بیان می کند: مجازات این قاچاقچیان برابر قانون، چند سال حبس قابل خریداری و ضبط کالای قاچاق به نفع دولت است اما از آن جایی که قاچاق چای در استان پر سود است، خیلی ها حاضر هستند هزینه جریمه و خرید حبس را پرداخت کنند. وی به کاهش واردات چای امسال اشاره می کند و می گوید: کمیسیون ارزش افزوده در کشور که برای کالاهای مجاز وارداتی تخفیفاتی قائل می شود امسال در موضوع چای، تخفیفاتی برای منطقه آزاد چابهار قائل نشدند و واردکنندگان اصلی به اجبار چای لازم برای استان را بیشتر از گمرک بندر عباس وارد استان می کنند. وی از کمیسیون ارزش افزوده خواست توجه ویژه ای به استان در موضوع چای داشته باشد چرا که سیستان و بلوچستان در بحث چای و عرضه قانون مند آن، برای قشر زیادی در چابهار به واسطه کارگاه های بسته بندی آن اشتغال زایی کرده است و در صورت کاهش واردات رسمی، این افراد شغل یا در آمد خود را از دست خواهند داد. خالقی ادامه می دهد: وقتی موانع موجود بر سر راه ورود قانونی چای پیش بینی و براساس ظرفیت استان پشتیبانی شود، هم تاجر و هم کارگر کارگاه های بسته بندی چای می توانند به فعالیت قانونی خود ادامه دهند که این اقدام پیشگیری از قاچاق چای در استان را به دنبال خواهد داشت.

تشخیص چای مرغوب

از آن جا که چای مورد استفاده اغلب خانواده های ایرانی است و به طور قطع این محصول نیز چون بسیاری دیگر از کالاها دارای درجه مرغوبیت است به منظور تشخیص چای مرغوب از غیر مرغوب با یک مشاور و کارشناس تغذیه هم صحبت شدیم. «مسعود فیروزکوهی» در این باره می گوید: چای جزئی از ضروری ترین اقلام در سبد کالای مصرفی ایرانی ها است که بخش قابل توجهی از آن از طریق واردات تامین می شود. وی با اشاره به این که چای، دومین نوشیدنی معروف و ارزان در دنیاست می افزاید: چای ایرانی خالص ترین نوع چای است چرا که در آن از مواد معطر استفاده نمی شود اما ایرانیان طبق رسم قدیمی از برگ های تازه گل یاس و بهار نارنج برای معطر کردن چای سنتی استفاده می کنند. وی درباره شرایط نگهداری چای توضیح می دهد: از آن جایی که محیط مرطوب سبب رشد کپک و افت کیفیت چای می شود متقاضیان خرید چای باید به نمناک نبودن چای و عاری بودن آن از هر گونه کپک و قارچ در گونی ها اطمینان حاصل کنند. چای چه فله و چه به صورت بسته بندی باید از فروشگاه های مورد اطمینان خریداری شود و هیچ گونه مواد اضافی جز برگ چای نباید در بسته خریداری شده وجود داشته باشد. طعم، مزه و کیفیت چای بدون عطر به منطقه تولید و نوع فرآوری آن بستگی دارد. اگر در چای معطر از اسانس استفاده شود، به هیچ وجه مطلوب نیست اما اگر از گیاهان معطر مثل دارچین، هل، گاموت و ... برای معطر کردن چای استفاده شده باشد می تواند علاوه بر عطر دهندگی خاصیت درمانی هم داشته باشد. وی بر یکسان و همشکل بودن برگ های چای خشک تأکید می کند و معتقد است: درشتی و ریزی چای در سرعت دم کشیدن آن موثر است. در چای خیلی ریز، امکان تقلب بیشتر است و باید به رنگ های افزودنی مصنوعی یا غیر مصنوعی آن توجه کرد. به عنوان مثال برای بهبود کیفیت چای نامرغوب به آن چای خوش رنگ یا خوش طعم یا رنگ و اسانس مصنوعی و صنعتی اضافه می کنند. وی برای تشخیص چای بی کیفیت از چای مرغوب می گوید: کمی چای را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید، رنگ چای باید به صورت یکنواخت رو به پایین در لیوان منتشر شود. اگر رنگ به صورت نخ، رو به پایین پخش شد کیفیت چای پایین است، همچنین برای آزمایش سریع تر می توانید مقداری چای خشک را در آب سرد بریزد اگر آب سرد رنگ گرفت به چای رنگ مصنوعی اضافه شده است و مرغوب نیست. فیروزکوهی مصرف روزانه ۳ لیوان چای کم رنگ را توصیه می کند و ادامه می دهد: ایرانی‌ها از قدیم مصرف کننده چای بوده اند، مهم‌ترین عنصر موجود در چای کافئین است که به صورت محرک عمل می کند و بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد به همین دلیل به جلوگیری از احساس خستگی کمک می کند پس بهتر است چای تازه دم را استفاده و از مصرف چای مانده و کهنه پرهیز کرد زیرا چای مانده، دیگر کیفیت لازم را ندارد.

معاون اجرایی اداره کل تعزیرات حکومتی

۲۹ هزار لیتر سوخت قاچاق با بارنامه جعلی کشف شد

ارباب افضلی- ۲۹ هزار لیتر سوخت قاچاق از یک دستگاه نفتکش با بارنامه جعلی کشف و ضبط شد. معاون اجرایی در امور شعب اداره کل تعزیرات حکومتی به خبرنگار ما گفت: مأمورین پلیس آگاهی مستقر در ایست و بازرسی نصرت آباد به یک دستگاه خودروی نفتکش مشکوک شدند که در بررسی صورت گرفته و استعلام تلفنی از شرکت پخش فرآورده های نفتی مشخص شد بارنامه جعلی است که در این رابطه ۲۹ هزار لیتر سوخت به همراه خودرو توقیف شد.

«محمدحسین اشرفی» ادامه داد: پس از تنظیم صورت جلسه پرونده متشکله برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال و اقدامات توسط شعبه ویژه گلوگاهی اداره کل آغاز شد.

وی با بیان اینکه سوخت های قاچاق از کرمان وارد استان شده بود، تصریح کرد: شعبه رسیدگی کننده با توجه به اظهارات متهم، نبود مدارک و مستندات و انجام نشدن تشریفات قانونی و همچنین تایید شدن جعل بارنامه، تخلف را از حیث شروع به جرم قاچاق محرز دانست و متخلف را به ۴۸۶ میلیون ریال جزای نقدی در حق دولت محکوم کرد.

معاون مرکز بهداشت استان:

فعالیت کمپین ملی غذای سالم در استان آغاز شد

گروه جامعه- کمپین ملی ۱، ۲، ۳، غذای سالم از روز گذشته فعالیت خود را در استان آغاز کرد.

معاون اجرایی مرکز بهداشت استان به خبرنگار ما گفت: بیماری های غیرواگیر مهم ترین دلیل مرگ و میر در کشور به شمار می رود و از اصلی ترین عوامل این بیماری ها، تغذیه نامناسب، مصرف زیاد قند، نمک و چربی است. دکتر «ملک کیانی» با اشاره به فعالیت این کمپین ملی غذای سالم در استان همزمان با کل کشور تصریح کرد: این کمپین با شعار اصلاح الگوی مصرف قند، نمک و چربی از روز گذشته آغاز به کار کرد و تا ۱۴ دی به فعالیت های خود ادامه می دهد.

وی تصریح کرد: هدف از راه اندازی این کمپین، آموزش الگوی درست تغذیه به اقشار جامعه به خصوص نسل جوان است که با اجرای برنامه های آموزشی متنوع در مدارس، پخش برنامه های رادیویی و تلویزیونی و انجام ارزیابی و مشاوره تغذیه طی ۲ هفته فعالیت های کمپین اجرایی می شود.

وی افزود: افراد فعال در این کمپین با حضور در مراکز بهداشتی آموزش های لازم را در اختیار مراجعه کنندگان قرار می دهند.

سنگ صبور

زندگی با خانواده همسر

تازه ازدواج کرده ام و برای زندگی مجبور شدم با مادر شوهرم که عمه من نیز هست زندگی کنم. بار روانی بیکاری همسرم از یک طرف و تحمل نکردن دخالت های مادر شوهرم از خانه داری گرفته تا ریزترین مسائل شخصی از طرف دیگر باعث شده است قدرت تحملم کم شود و به هر بهانه ای با مادر همسرم مشاجره کنم. راهنمایی کنید چطور با این وضعیت کنار بیایم.

فرشته مباشری، روانشناس و مشاور خانواده: زندگی عروس و مادرشوهر وضعیتی است که نیاز به صبوری، تدبیر و پختگی زیادی دارد. معمولا بزرگ ترین چالش، زمانی است که افراد در این وضعیت مرزهای یکدیگر را نادیده می گیرند، به همین دلیل کم کم احترام ها از میان می رود و کار به مشاجره می کشد. بنابراین باید رویه ای را در پیش بگیرید که احترام در آن حفظ شود. بهتر است به استقلال و مرزهای شخصی یکدیگر وارد نشوید و در صورت بروز اختلافات آن ها را مدیریت کنید. زندگی با خانواده همسر مستلزم این است که شما با هر عضو خانواده مطابق با سن و سال و خلقیاتشان رفتار کنید تا کم ترین تنش به وجود بیاید. آدم ها هم جنبه های مثبت دارند و هم جنبه های منفی. به جای بزرگنمایی نکات منفی، به ویژگی های مثبت مادرشوهر و همسرتان فکر کنید. با گارد بسته و ذهنیت منفی جلو نروید تا رابطه ای خوب و محترمانه بسازید. توجه داشته باشید با توجه به وضعیت کاری همسرتان در حال حاضر چاره ای جز تحمل این شرایط ندارید پس به جای سخت تر کردن این شرایط با کمی سیاست می توانید به زندگی با آرامش در کنار خانواده همسر ادامه دهید.

اگر خانواده همسر شما سنتی هستند برای آن که حریمتان شکسته نشود، اول باید خودتان حریم نگه دارید. اگر اختلافی در خانواده همسرتان پیش آمد چیزی نپرسید و قضاوتی نکنید تا این رفتار درباره خود شما هم تکرار نشود.

این طور فکر کنید که دلیل دخالت های مادرشوهرتان و نظر دادن در خانه داری شما این است که او فکر می کند شما کم تجربه هستید و می خواهد به شما درس زندگی بدهد. کمی صبور باشید، بشنوید و تشکر کنید اما نیازی نیست الزاماً مطابق خواست و گفته او رفتار کنید. این یعنی احترام در عین استقلال. همچنین در استفاده از امکانات مادی خانه آن ها احتیاط کنید و تا حد ممکن کمک مالی آن ها را نپذیرید و با قناعت زندگی تان را بگذرانید. به این ترتیب می توانید استقلال خود را به آن ها نشان دهید. نزدیکی به لحاظ جغرافیایی باعث می شود خانواده همسرتان در جریان حرف های شما، رفت و آمدها، دخل و خرج یا مشکلات رابطه و حتی اختلاف های طبیعی زندگی تان قرار بگیرند. پس رازدار باشید و زندگی تان را کف دست این و آن نگذارید. اطلاعات دادن درباره مسایل شخصی و دو نفره شما راه نفوذ و دخالت را باز می کند. اطلاعات زندگی خصوصی تان را حفظ کنید و درباره مسایل زندگی مشترک یا تصمیم گیری هایی که فقط به شما و همسرتان مربوط می شود، خیلی با دیگران حرف نزنید.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۳	اذان صبح	۰۴:۵۳
۰۶:۱۶	طلوع آفتاب	۰۶:۱۷
۱۱:۲۴	اذان ظهر	۱۱:۲۴
۱۶:۳۱	غروب آفتاب	۱۶:۳۲
۱۶:۵۰	اذان مغرب	۱۶:۵۱

امروز	زاهدان	فردا
۶ / ۲۰		۲ / ۲۱

پزشک خانواده

کودکی سه ساله دارم که همیشه دچار یبوست است و درد ناشی از آن منجر به هراس او از رفتن به دستشویی می شود. لطفا راهنمایی کنید.

دکتر شکوه حیدری- متخصص کودکان: یبوست در کودکان در نتیجه کمبود نوشیدن آب، شیر و سایر مایعات ایجاد می شود. در مواردی هم ممکن است چون کودک رژیم غذایی سالمی حاوی مقدار کافی فیبر غذایی ندارد، دچار یبوست شود. روزانه هر کودک باید متناسب سنش فیبر مصرف کند. به عنوان مثال یک کودک ۵ ساله باید روزی ۱۰ گرم فیبر بخورد. غذاهایی مانند غلات سبوس‌دار، غلات آماده صبحانه سبوس‌دار، میوه‌ها و سبزیجات منابع فیبر است. اگر کودک شما رژیم غذایی پرچرب و شیرینی دارد، فیبر کافی دریافت نمی کند و احتمالا به یبوست دچار می‌شود. از طرفی در کودکان کم‌سن یبوست مزمن ممکن است ناشی از نادیده گرفتن میل برای اجابت مزاج باشد. به هر حال برای کودکان مبتلا به یبوست توصیه به اصلاح رژیم غذایی می شود. مصرف مایعات فراوان، فیبر و سبزیجات کمک کننده است. مصرف ملین ها مانند آلو در غذا، لواشک، روغن زیتون نیز بسیار مفید است. خوردن ماست با شکر در شب نیز می تواند برای درمان یبوست کودکان مؤثر باشد ضمن اینکه مصرف موز را باید قطع کنید. می توانید تعدادی انجیر خشک را از شب تا صبح در یک لیوان آب خیسانده و صبح ناشتا به فرزندان بدهید. همچنین می توانید از داروخانه شربت انجیر را نیز تهیه کنید. خاکشیر خیس شده در آب جوش هم برای درمان این مشکل کارساز است. علاوه بر این موارد، گلقند یا همان ترکیب گل محمدی و عسل بهترین دارو برای یبوست کودکان است که می توانید آن را از داروخانه ها تهیه کنید. به یاد داشته باشید چرب کردن شکم کودک به سمت حرکت عقربه های ساعت با روغن بادام شیرین یا بنفشه یکی دیگر از روش های مؤثر در رفع یبوست است.

مشاور تغذیه

تأثیر دارچین بر یادگیری

مسعود فیروزکوهی، مشاور تغذیه- دارچین یکی از گیاهانی است که تأثیر بسیار زیادی در افزایش توانایی یادگیری و میزان حافظه دارد. چرا که با مطالعات انجام شده مشخص شده است جویدن دارچین و ترکیب آن با بزاق دهان منجر به تبدیل بنزوات سدیم شده، که این ترکیب شیمیایی سبب بهبود آسیب های مغزی می شود، همچنین میزان حافظه و توانایی یادگیری را افزایش می دهد. مصرف دارچین در درمان پارکینسون موثر است علاوه برآن از بروز زوال عقل و بیماری آلزایمر جلوگیری می کند و یکی از بهترین داروهای درمان بیماری دیابت است. کاهش کلسترول، محافظت در برابر بیماری های قلبی، درمان بیماری های لنفاوی، جلوگیری از بوی بد دهان، درمان سنتی دندان درد، درمان سرفه مزمن، درمان سنتی زخم معده، درمان گرگرفتگی در زنان یائسه، کاهش درد مفاصل، جلوگیری از تجمع ناخواسته پلاکت خون، افزایش سیستم ایمنی بدن، درمان سوءهاضمه، کاهش خستگی، کاهش عفونت های ادراری از دیگر فواید استفاده از دارچین در رژیم غذایی روزانه است. همچنین این داروی گیاهی آرامبخش سیستم عصبی بوده دارای خواص ضدقارچ، ضدویروس، ضدباکتری، ضدالتهاب، سرشار از فیبر، آهن و منگنز است.

کدبانو

تازه نگه داشتن میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات پرخاصیت ترین خوراکی هایی است که نگهداری از آنها روش های خاصی دارد. برای نگهداری میوه و سبزیجات باید به این نکات توجه کرد. بهترین جای نگهداری از این مواد غذایی، یخچال یا جای خنک و تاریک مثل انباری و زیرزمین است. به عنوان مثال، اسفناج پس از ۲ روز نگهداری در یخچال، یک‌سوم و در دمای محیط، ۸۰ درصد ویتامین خود را از دست می‌دهد. نگهداری مواد غذایی در یخچال، بهترین راه حفظ مواد مغذی آن هاست. دمای پایین، مواد غذایی را تازه نگه می‌دارد، سرعت رشد میکروب‌های خطرناک را به تأخیر می‌اندازد و اجازه نمی‌دهد خواص آن ها از بین برود. دمای مناسب یخچال برای میوه و سبزیجات ۵ درجه سانتیگراد و بهترین مکان برای آن ها طبقه میانی یخچال است. توجه داشته باشید، دما در همه قسمت های یخچال یکسان نیست. از این رو با قرار دادن مواد غذایی در طبقات مختلف می‌توانید به مطلوب ترین شکل ممکن از آن ها نگهداری کنید. نکته دیگر که تأثیر بسیار زیادی در تازه ماندن میوه و سبزیجات دارد، این است که میوه و سبزیجات را هنگام مصرف بشوییم. برخی خانم های خانه دار برای این که فضای یخچالشان آلوده نشود، میوه ها و سبزیجات را می شویند و سپس در یخچال نگهداری می کنند. برخورد آب با سبزیجات و پوست میوه ها در صورتی که بلافاصله استفاده نشود، روند خراب شدن آن ها تسریع می کند.