

## اشک‌های سقف زیر گریه آسمان

**گروه جامعه-** باران همیشه شادی آور و مایه طراوت است اما نه برای همه، ساکنان حاشیه شهر هیچ گاه دعا نمی کنند که باران نیارد اما آرزو دارند باران سقف روی سرشان را اویران نکند. بسیاری از حاشیه نشینان زاهدان از باران هراس دارند و لرز سرمای زمستان را به ویرانی سقف منازل خشت و گلی خود ترجیح می دهند. خصوصاً برای «مریم» که سهم چندانی از دنیا ندارد. زندگی اش را دوست دارد و دختر و پسران قد و نیم قد خود را مایه مباهات می داند. هر چند از دار دنیا هیچ ندارد اما سفره های خالی اش را که حالا سقف خانه اش شده بود تا مانع ورود قطرات باران شود، به دنیا عوض نمی کند. باران روز گذشته زاهدان بهانه ای شد تا سری به یکی از خانه های حاشیه زاهدان بزنم. خانه ای که ساکنانش با شنیدن صدای رعد و برق خود را برای گذراندن شبی سخت آماده می کنند و چشمانشان به سقف دوخته می شود تا بتوانند جلوی قطرات باران به داخل منزل را بگیرند. سقفی که تا قبل از باران سرباه است اما با آمدن باران دردسری می شود برای ساکنان خانه. خانه «مریم» در انتهای کوچه ابر است که رسیدن به آن از میان گل و لای کار آسانی نیست. در منزل او خبری از گرما نیست اما با گرمای وجود فرزندانش زمستان را سر می کند. مردی در آن خانه نیست تا تکیه گاهشان شود چرا که نبودنش برای آن ها بهتر است. به همین دلیل به ناچار برای هابی خود و فرزندانش از کتک و شکنجه، به بهانه مهریه عندالمطالبه، شوهر متعاد و خمار خود را روانه زندان کرده است تا شاید قدری از زخم های بدنش کهنه تر شود و زندان، شوهرش را سریعل آورد و دست از آزار واذیت آن ها بردارد. قدری که زخم زبان و جای ضربات شوهر مرهم پیدا کرده است رضایت می دهد تا به خانه بازگردد به این امید که از حالا اصلاح و دوری از خانواده و همسر و فرزندان درس عبرتی ابرایش شده است. اما محاسبات زن رنج دیده برای چندمین بار باز هم غلط از آب در می آید! ترک



مریم در خانه خود در زاهدان. باران برای او و خانواده اش یک نعمت است و او را از سرمای زمستان نجات می دهد.



مریم در خانه خود در زاهدان. باران برای او و خانواده اش یک نعمت است و او را از سرمای زمستان نجات می دهد.

ما گفت: ماموران پاسگاه آسپنج حین گشت زنی و انجام ماموریت های محوله به یک دستگاه خودروی وانت توپوتا مشکوک شدند که راننده خودرو بعد از صدور دستور ایست از محل متواری شد. «موسی عباس زاده محمودی» ادامه داد: با تعقیب ماموران خودرو متوقف شد، در حالی که راننده آن متواری شده بود که در بازرسی به عمل آمده از این خودرو هزار و ۶۰۰ کیلو لباس مستعمل و ۱۹۰ کیلوگرم پارچه کتف و پرورده برای سیر مراحل قانونی به تعزیرات حکومتی ارسال شد.

پارچه های لباس مستعمل و پرورده های پارچه ای که در خودروی وانت توپوتا کشف شد.

و با رشد کودک، ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد و طبق الگوهای مختلف فرهنگی، به صورت های متفاوتی جلوه گر شود. حسادت در کودک، پاسخی طبیعی به محرک‌هاست و هنگامی ایجاد می‌شود که کودک احساس کند، عاطفه یا محبتی را از دست داده است. در الگوی حسادت، غالباً نوعی ترس نیز وجود دارد. زیرا شخص حسود احساس می‌کند که دیگری عاطفه شخص مورد علاقه اش را نسبت به او به خطر انداخته است یا مقامی را که او انتظار رسیدن به آن را داشته، احراز کرده است.اگر می‌خواهید برادران‌تان حسودنباشند،در مرحله اول سعی کنیدامنیت،اعتماد و مثبت اندیشی را در او تقویت کنید و سپس توجه به منافع دیگران را در او پرورش دهید. سعی کنید از همان دوران کودکی، ارزش های زندگی جمعی را به او بیاموزید و یادآور شوید که هیچ کس نمی‌تواند به

حسادت کودک را با توضیح دلایل آن و بیان اینکه حسادت یک احساس طبیعی است، کاهش دهید.

فعالیت های فیزیکی برای رفع بیوست، پیاده روی، دوچرخه سواری و حرکت های تقویت کننده عضلات شکم هستند.

۲-توجه به مصلحات: هر غذایی را به جایش بخورید. تغذیه نامناسب، مصرف غذاهای خشک و خوراکی‌های نامازگار با مزاج از دیگر دلایل بروز بیوست است. علاوه بر این‌ ها باید به مصلحات و تدابیر تعیین شده برای مصرف خوراکی ها در هر منطقه از کشور توجه کرد. مثلا اگر مازندرانی ها برنج مصرف نکنند، دچار بیوست می‌شوند در حالی که ساکنان تهران ممکن است با خوردن برنج بیوست بگیرند یا اگر ماهی در مازندران خورده شود، مشکلی ایجاد نمی‌کند اما اگر در زاهدان مصرف شود، ممکن است بیوست و نفخ را به دنبال داشته باشد.

۳-اصلاح عادت های غذایی: هر لقمه را ۳۰ بار بجوید. تند غذا خوردن باعث ایجاد تشنگی و بیوست می‌شود و آهسته جویدن و صرف غذا با آرامش خاطر به پیشگیری از بیوست، چاقی و کبد چرب کمک می کند. بنابراین بهتر است هر لقمه غذا را ۳۰ تا ۴۰ بار بجوید و بعد قورت دهید. این کار باعث سیری زودرس، کم شدن حجم غذای مصرفی و هضم بهتر مواد غذایی نیز می‌شود. علاوه بر این ها، توصیه می‌شود تا وقتی گرسنه نشده اید غذا نخورید. روی هم خوردن مواد غذایی مختلف نیز باعث سوء‌هاضمه می‌شود.

۴-دفع منظم و نوشیدن آب کافی: اجابت مزاج را به تعویق نیندازید. برای جلوگیری از بروز بیوست باید

وی با بیان این که کالاهای مکشوفه به اداره جمع آوری و فروش اموال تملیکی تحویل داده شد، تصریح کرد: ارزش ریالی کالاهای مکشوفه، ۲۵۹ میلیون و ۹۱۱ هزار ریال تعیین شد. وی خاطر نشان کرد: پرورنده توسط شعبه ویژه رسیدگی به تخلفات قاچاق کالا و ارز این اداره رسیدگی شد که با توجه به این که کالاهای مکشوفه بدون صاحب بود، شبیه طبق قوانین و مقررات حکم به ضبط کالاها و خودرو وانت توپوتا توقیفی به نفع ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) صادر کرد.

کالاهای مکشوفه به اداره جمع آوری و فروش اموال تملیکی تحویل داده شد.

تنهایی زندگی کند. برای کاهش حس خودمحوری و حسادت در کودک باید حس بخشش را در او تقویت کرد.به عنوان مثال برادران را با کودکان بزرگ تر از خودش که رفتارهای ملایم تر و صبورانه تری دارند، همبازی کنید. اگر مشاهده کردید که دو کودک بر سر یک اسباب بازی خاص کشمکش و درگیری دارند، بهتر است برای مدتی آن اسباب بازی را بردارید. اگر کودک در اثر حسادت، پرخاشگری می کند هیچ گاه او را با بچه های دیگر تنها رها نکنید. هر از چند گاهی با موافقت و همکاری خود کودک برخی از اسباب بازی هایش را به دیگران ببخشید. اگر کودک شاهد رفتارهای سخاوتمندانه شما و مادر و پدران باشد بدیهی است که یاد می‌گیرد خود نیز از آنچه دارد، ببخشد. وقتی برادران‌تا با بچه های دیگر ملایم و بخشنده رفتار می‌کند او را تشویق کنید.

کودک در اثر حسادت، پرخاشگری می کند هیچ گاه او را با بچه های دیگر تنها رها نکنید.

عمل تخلیه را در ساعت های معینی انجام دهید. به تعویق انداختن عمل دفع و نگه داشتن فضولات در بدن می‌تواند باعث بیوست و مشکل‌های متعدد شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی نیز می‌تواند به رفع بیوست کمک کند. در فصل های سرد هم که بلغم در بدن رسوب می‌کند، توصیه می‌شود صبح‌ها ناشتا یک استکان آب جوش بنوشید.

۵-اصلاح تغذیه: در طب سنتی، اعتقاد بر این است که مصرف بعضی خوراکی ها مثل بادمجان، عدس، گوشت های نمک سود شده، ماهی های شور، شیرینی، قهوه، شکلات، چای پرزنگ، سبزی های تند، خوراکی های ترش و قایض مثل آبغوره، فست قودها و غذاهای آماده و همچنین آب یخ می‌تواند باعث بیوست شود. در مقابل، غذاهایی مثل آبگوشت جوجه یا بزغاله و گوشت هایی که راحت هضم می‌شود همراه با سبزی هایی مثل اسفناج و کدو طبیعت گرم و تر دارد و روده‌ها را مرطوب می‌کند. از طرفی، مصرف مرغ همراه دارچین، بادام، زیتون و کرفس، شکم پر کردن آن با سبزی‌ها و همچنین آبگوشت خروس با روغن بادام شیرین به رفع بیوست کمک می‌کند. درواقع دارچین لطیف کننده و مقوی معده است و نفخ را از بین می‌برد. تخم کرفس نیز جاذب از معده و دافع از روده است؛ یعنی مواد زائد را از معده به سمت روده ها جذب و از روده ها به خارج از بدن دفع می‌کند. روغن زیتون هم ملین است و دل درد را برطرف می‌کند البته به شرط این که غذا با شعله زیاد طبخ نشود و خوراک به خوبی جا بیفتد.



می‌پرسم که آیا دوست دارد به خانه برود؟د اما عکس العملی عجیب از خود نشان داد. دست‌هایش را جلوی صورت می‌گیرد و با شرمی عجیب می‌گوید: نه. بابا نباشد بهتر است. تازه زخم‌های بدن مادرم مرهم پیدا کرده و مدتی است همسایه‌ها صدای شکستن لیوان و بشقاب از خانه ما نشنیده‌اند. در سکوت منزل و در سایه وجود مادر امتحان‌اتم را به پایان رسانده‌ام که اگر بابا بود برای درس خواندن مجبور بودم به کوچه و خیابان پناه ببرم. هیچ یک از وسایل خانه مریم همخوان و به قول امروزی‌ها است نیست. اما روی گشاده و قلب مهریانش جای همه کمبودها را پر می‌کند. پرده‌های گل دار و کفش های گلی، همه و همه نشان از محل سکونت او می‌دهد. ابتدای کوچه آن ها اسفالت شده است اما پس از چند قدم وارد شدن به داخل کوچه، گویی به خارج شهر رسیده‌ای. این جا دیگر حاشیه شهر هم نیست و عالمی دیگر دارد. زمین‌های خاکی آنجا حالا از باران نیم‌ساعته زاهدان به دلتاقی شباهت بیشتری دارد، سرمای داخل خانه با بیرون تفاوتی ندارد اما هر چه هست رنگ و بوی









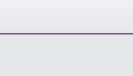
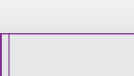


مریم در خانه خود در زاهدان. باران برای او و خانواده اش یک نعمت است و او را از سرمای زمستان نجات می دهد.

<b>سرپرستی زاهدان</b>	خیابان مولوی به افق زاهدان ۲۱	<b>صاحب امتیاز</b>	موسسه فرهنگی هنری خراسان
تلفن آگهی و اشتراک:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶	مدیر مسئول	محمد سعید احدیان
تلفن مسئول تحریریه:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹	سردبیر:	علی ولی زاده
نمابر تحریریه:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴	دفتر مرکزی:	مشهد، بلوار سازمان آب
تلفن های تحریریه:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳	صندوق پستی:	۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن و نمابر سرپرست دفتر:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵	تلفن:	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
چاپخانه:	شهرچاپ خراسان	نمابر شهرستان‌ها:	۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴
		پایکات:	۳۰۰۰۹۹۹

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



امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۵۸	اذان صبح	۰۴:۵۸			
۰۶:۱۹	طلوع آفتاب	۰۶:۱۹			
۱۱:۳۸	اذان ظهر	۱۱:۳۸			
۱۶:۵۷	غروب آفتاب	۱۶:۵۸			
۱۷:۱۵	اذان مغرب	۱۷:۱۶			

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۸	اذان صبح	۰۴:۵۸
۰۶:۱۹	طلوع آفتاب	۰۶:۱۹
۱۱:۳۸	اذان ظهر	۱۱:۳۸
۱۶:۵۷	غروب آفتاب	۱۶:۵۸
۱۷:۱۵	اذان مغرب	۱۷:۱۶

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۸	اذان صبح	۰۴:۵۸
۰۶:۱۹	طلوع آفتاب	۰۶:۱۹
۱۱:۳۸	اذان ظهر	۱۱:۳۸
۱۶:۵۷	غروب آفتاب	۱۶:۵۸
۱۷:۱۵	اذان مغرب	۱۷:۱۶

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۸	اذان صبح	۰۴:۵۸
۰۶:۱۹	طلوع آفتاب	۰۶:۱۹
۱۱:۳۸	اذان ظهر	۱۱:۳۸
۱۶:۵۷	غروب آفتاب	۱۶:۵۸
۱۷:۱۵	اذان مغرب	۱۷:۱۶

مسعود فیروز کوهی، مشاور و کارشناس تغذیه: با توجه به این که پسر شما هنوز وارد سن بلوغ نشده است قد و وزن فعلی او در این سن تعیین کننده نیست و در صورتی که به طور مثال بعد از ۱۴ سالگی قد و وزن او تغییری نکرد، باید به دنبال راه حل بود. اما مواد خوراکی زیادی وجود دارد که موجب تقویت قوای جسمانی کودکان می‌شود. انجیر یکی از خشکبارهایی است که سبب افزایش قوای جسمانی می‌شود. به علت آهن موجود در انجیر خشک به افرادی که با مشکل خون رسانی در بدن مواجه هستند توصیه می‌شود روزی ۱۰ عدد انجیر خشک بخورند. برای افرادی که از لحاظ جسمی ضعیف هستند خوردن انجیر خشک بسیار مؤثر است. حتی انجیر خشک به علت دارا بودن ویتامین های موجود برای بسیاری از مشکلات شامل بیوست، زخم معده، رفع تشنگی، عفونت ریه، تب، سرفه، اعصاب و سینه‌درد بسیار مفید است. از دیگر خواص انجیر خشک که می‌توان ذکر کرد این که چاق کننده بوده، ملین و کاهنده‌خشم است. انجیر خشک برای بهبود درد، خشونت سینه و تکرر ادرار مفید است. همچنین تقویت کننده کبد است و خوردن آن همراه با بادام و پسته، افزایشده قدرت تعقل و مقوی بدن‌های ضعیف است. از طرفی انجیر خشک حاوی مقادیر زیادی آهن و ویتامین C است. مخلوطی از این دو ماده مغذی، انجیر خشک را به یک میوه فوق العاده برای کم خون‌ها مخصوصا افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن تبدیل کرده است. این میوه به خاطر داشتن قند فراوان باعث فعالیت سلول ها و تولید انرژی زیاد در بدن نیز می‌شود. همچنین منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های A و B است. انجیر خشک باعث سفید شدن دندان ها و جرم گیری آن ها و در ورم لثه موجب تسکین درد و رفع التهاب می‌شود. یکی از فواید و خواص انجیر خشک این است که سرشار از کلسیم است. کلسیم نیز برای تقویت استخوان‌ها يك ضرورت محسوب می‌شود. هر چه مصرف کلسیم افزایش یابد، استخوان‌ها تقویت می‌شود و احتمال آسیب‌دیدگی یا ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا کاهش می‌یابد. فسفر موجود در انجیر خشک در شکل گیری استخوان‌ها یا جوش خوردن آن ها پس از آسیب‌دیدگی یا شکستگی مؤثر است. بنابراین این میوه می‌تواند به عنوان تغذیه مدرسه برای فرزند شما مناسب باشد.

## آگهی مناقصه عمومی

## یک مرحله ای بشماره ۹۵/۶۱/۲۸

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد اقلام تجهیزات رایانه ای و شبکه را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای خریداری نماید. لذا کلیه شرکت هایی که دارای گواهینامه از شورای عالی انفورماتیک می باشند می توانند در این مناقصه شرکت نمایند.

**مبلغ برآورد اولیه: ۰۰۰ / ۸۵۰ / ۰۲۸ / ۳ ریال**

**تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** مبلغ ۱۵۲ میلیون ریال بصورت ضمانت نامه بانکی و با فیش واریزی که می بایست دارای کد سیام می باشد.

**مهلت و محل دریافت اسناد:** تا تاریخ ۱۴/۱۱/۹۵ به آدرس زاهدان- خیابان دانشگاه ابتدای کوی استانداری- اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان – دبیرخانه کمیسیون معاملات

**مهلت و محل تحویل پیشنهادها:** تا ساعت ۱۵:۱۴ روز سه شنبه مورخ ۹۵/۱۱/۲۶ به دبیرخانه کمیسیون معاملات در قبال اخذ رسید.

**تاریخ بازگشایی پیشنهادات:** ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۹۵/۱۱/۲۷ در محل ساختمان اداری این اداره کل جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایت اینترنتی http://iets.mporg.ir مراجعه نمائید.

**اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای سیستان و بلوچستان**  
**م.الف ۳۱۹۰**