روزنامه سیستان و بلوچستان
یکشنبه اول اسفند ۱۳۹۵ . ۲۱ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ . شماره ۷۷۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

سنجش موفقیت در ازدواج دوم

بسیاری از زنان بی سرپرست مددجو علاقه مند به ازدواج مجدد هستند

«من از ازدواج فراری ام!» اولین جمله ای است که از او می شنوم. دختر خوش صحبت و خنده رویی که دائم می خندد تا مبادا بغضش بترکد! یک سال پیش از همسرش جدا شده است آن هم قبل از این که با هم زیر یک سقف بروند در دوران عقد از هم جدا شدند. دلیل شکست در ازدواجش را عجله در انتخاب عنوان می کند و می گوید: ۲ ماه بعد از عقد متوجه شدم همسرم با تصوری که قبل ازدواج از او داشتم زمین تا آسمان متفاوت است. شک کردن ها و بداخلاقی های او تاحدی پیش رفت که به راحتی در زمان عصبانیت روی من دست بلند می کرد. ۶ ماه از عقدمان نگذشته بود که تصمیم به جدایی گرفتم. برای دختری ۲۱ ساله طلاق تجربه ای تلخ و سنگین است که خودم مقصر آن بودم. دیگر هم قصد ازدواج ندارم چون اعتماد کردن برایم سخت شده است. زن دیگری که به دلیل اعتیاد شدید از همسرش جدا شده است و همراه پسر پنج ساله اش در خانه پدر زندگی می کند، می گوید: ازدواج اولم با وجود مخالفت های شدید خانواده ام صورت گرفت. این ازدواج حاصل اشتباه هایی بود که خودم مرتکب شدم. دیگر نمی خواهم آن را تکرار کنم.بیشتر که با او صحبت می کنم نرم تر می شود و اولین شرط ازدواج مجددش را داشتن شرایط خوب مالی عنوان می کند و می گوید: آن قدر سختی کشیده ام که دیگر هیچ چیز جز پسرم برایم مهم نیست. اگر کسی باشد که بتواند آینده او را تضمین کند، شاید به ازدواج مجدد راضی شوم در غیر این صورت تحمل مشکلات زندگی به تنهایی برایم راحت تر خواهد بود.

هیچ کس خود را مقصر نمی داند!

یک روانشناس خانواده درباره ازدواج مجدد این گونه افراد می گوید: اکثر کسانی که ازدواج اولشان به دلیل طلاق یا فوت همسرشان نتیجه ای مطلوب نداشته است، ماه های اول یا حتی چند سال اول قاطعانه با ازدواج مجدد مخالفت می کنند. مخصوصا افرادی که طلاق می گیرند به واسطه سختی هایی که کشیده اند، نسبت به ازدواج مجدد اظهار بی تمایلی می کنند و این اتفاق در میان زنان بیشتر مشاهده می شود.«معصومه مرعشی» ادامه می دهد: اکثر این افراد مدتی بعد دوباره تصمیم به ازدواج می گیرند، اما به دلیل یک تجربه ناموفق طبیعتا برای ازدواج دوم با محدودیت های ویژه ای روبه رو هستند. از طرفی برخی افراد هم که می خواهند دوباره ازدواج کنند، بیشتر به دلیل فشارهای خانوادگی و اجتماعی، فرار از تنهایی یا حتی بعضا برای رو کم کنی همسر سابق و خانواده اش یا رفع نیازهای عاطفی، جنسی و مالی و بدون در نظر گرفتن معیار مناسب و فقط برای فرار از شرایط موجودتن به ازدواج مجدد می دهند در حالی که کسی در ازدواج مجدد موفق تر است که بتواند به دور از از ازدواج اول با انگیزه های سالم و بهتری دست به انتخاب بزند.این مشاور می گوید: کسانی که دو بار ازدواج می کنند، معمولا دارای خصوصیات مشترکی هستند. از جمله این که خودشان را بی تقصیر می دانند در حالی که در هر طلاقی طرف بی تقصیر وجود ندارد. این در حالی است که بیشتر افراد بعد از ازدواج مجدد به دنبال عیب و ایرادهای طرف مقابل هستند و به نقش و سهم خود و کم و کاستی هایی که در انتخاب همسر و زندگی مشترک داشته اند، توجه چندانی نمی کنند.

عشق و ازدواج دوم

وی تصریح می کند: یکی از مهم ترین نکته ها در ارتباط با ازدواج دوم که می تواند تاثیرگذار باشد، موضوع مشکلات حل نشده با همسر سابق است. البته این امر در همه ازدواج های مجدد اتفاق نمی افتد. به هر حال زندگی هایی که منجر به طلاق شده دارای مجموعه ای از تعارض ها، مشکلات و درگیری هایی بوده که کار را به طلاق کشانده است. مقداری از این مشکلات پس از جدایی و به دلیل نبود همسر به مرور زمان فراموش می شود، اما برخی مسائل همچنان پابرجا می ماند. درصد قابل توجهی از این مشکلات به دلیل فرزندان ازدواج سابق است. بعضی از این مشکلات از طریق فرزندان به دلیل حل نشدن مشکلات بین والدین و فرزندان به زندگی جدید سرایت می کند.وی معتقد است: هر زن و مردی به ارتباطی لطیف و عاشقانه با همسر نیاز دارد. حتی همسرانی که به عشق نیازمندند به طور نسبی مشکلات و اختلافاتی با یکدیگر دارند، اما این اختلافات کمرنگ تر از عشق میان آن هاست. برخورداری از ارتباطی عاشقانه با همسر، احساسی بسیار ارزشمند است. این اتفاق می تواند در ازدواج دوم نیز رخ دهد.وی تصریح می کند: یکی از معیارهای سنجش موفقیت در ازدواج دوم، ارتباط عاشقانه و موفقی است که بین زن و شوهر به وجود می آید. در ازدواج های دوم اگر با بررسی های لازم انجام شده باشد به اندازه ازدواج اول شانس موفقیت

دارند. بسیاری از کسانی که تجربه زندگی مشترک را دارند، قدر زندگی را بهتر می دانند. افراد معمولا پس از طلاق در حد و اندازه هایی نسبت به مشکلات خود در زندگی گذشته شان آگاهی پیدا می کنند که البته کافی نیست.مرعشی، ادامه می دهد: علاوه بر وجود علاقه میان همسران، دیگر شرط موفقیت این دسته از افراد را بسته به این می داند که فرد یک بازه زمانی قابل قبولی را سپری کرده باشد. در حالی که یکی از دلایل شکست در ازدواج دوم همین بازه زمانی است، چرا که هنوز مشکلات روحی و روانی فرد پابرجاست در حالی که زندگی مشترک قبلی بسته شده است.

راهی برای توانمندسازی زنان بی سرپرست

معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد امام خمینی(ره) هم در این باره به خبرنگار ما می گوید: شاخص توانمندسازی زنان سرپرست خانوار بعد از استفاده از بیمه تأمین اجتماعی، ایجاد شرایط اشتغال برای مددجویان مستعد انجام کار، ازدواج آگاهانه و خوداتکایی تعریف شده است که ازدواج از مهم ترین این مولفه ها در توانمندسازی زنان بی سرپرست است.«اسماعیل بذرافشان» با اشاره به این که برنامه توانمندسازی جامعه هدف با رویکرد کاهش ماندگاری مددجو در چرخه حمایت برنامه ریزی شده است، مطرح کرد: کمیته امداد به عنوان یک گذرگاه برای خوداتکایی خانواده هایی که به حمایت نیاز دارند، بسته های تشویقی طراحی کرده است که معمولاً مددجو در یک بازه زمانی کوتاه مدت با توانمندسازی از تحت پوشش خارج شده و این روند به باز شدن فضایی برای ورود خانواده های نیازمند جدید منجر خواهد شد.وی تصریح کرد: در همین راستا با در نظر گرفتن مشکلات اجتماعی و اقتصادی تجرد زنان سرپرست خانوار، بسته تشویقی برای ازدواج مجدد این زنان در نظر گرفته شده است که ساخت مسکن، اشتغال سرپرست خانواده و کمک هدیه ازدواج در صورت ازدواج مجدد در اختیار زنان بی سرپرست مددجوی کمیته امداد قرار می گیرد. وی با بیان این که ۵۸ هزار نفر از مددجویان تحت پوشش این نهاد را زنان بی سرپرست تشکیل می دهند، خاطرنشان کرد: تا قبل از سال ۹۳ بازدارنده های اجتماعی و فرهنگی بسیاری نسبت به ازدواج مجدد زنان بی سرپرست در استان وجود داشت. اما با انجام فعالیت های فرهنگی و همچنین خدمات مشاوره ای در سال های اخیر نتایج خوبی حاصل شد به طوری که از سال ۹۳ هزارو ۱۵۰ ازدواج مجدد توسط زنان سرپرست خانوار مددجوی کمیته امداد در استان انجام شد و این تعداد از خدمات بسته های تشویقی بهره مند شدند. همچنین این زنان از ازدواج مجدد و زندگی دوم راضی هستند.وی با بیان این که هدف اصلی از ترویج ازدواج های مجدد جلوگیری از آسیب های اجتماعی است، تصریح کرد: قبح ازدواج مجدد در جامعه که تحت تأثیر افکار و باورهای غلط در جامعه است باید شکسته شود و با انتخابی آگاهانه و همچنین بهره گرفتن از تجربیات زندگی قبلی مخصوصاًبرای زنان مطلقه شرایط ازدواج مجدد برای این افراد فراهم شود.وی با بیان این که ۴۷ هزار نفر از جمعیت زنان بی سرپرست کمیته امداد استان در گروه سنی فعال ۲۵ تا ۴۵ سال هستند، خاطرنشان کرد: در بسیاری از مشاوره هایی که تاکنون با زنان بی سرپرست مددجو انجام شده است، تمایل قلبی آنان به ازدواج مشاهده شده است اما بسیاری یا به دلیل ترس از دست دادن فرزندان خود یا حرف مردم از ازدواج مجدد خودداری می کنند.

کدبانو

ایده های رنگی در دکوراسیون منزل

اگر می خواهید خانه را از یکنواختی درآورید، از ترکیب رنگ ها استفاده کنید. برای این منظور از ایده های رنگی کمک بگیرید. به عنوان مثال روی دیوار مربع یا مستطیل هایی در اندازه های مختلف بکشید و با توجه به رنگ فرش، پرده، تخت و روتختی، آن ها را رنگ کنید. با استفاده از دایره های رنگی داخل هم و حلقه های چوبی رنگ شده که به آسانی قابل برداشتن است آن را متنوع تر و شادتر کنید. اگر از لوستر برنجی خود خسته شده اید، آن را با یک اسپری به رنگ نقره ای درآورید و با قلم مو روی حباب های آن به صورت نقطه نقطه طرح ایجاد کنید. از حاشیه طرح سنگ برای لبه دیوار استفاده نمایید. طرح های متنوع می توان برای دیوارها در نظر گرفت تا ضمن زیبایی نواقص دیوار مانند ترک، سوراخ و لکه را نیز برطرف کند. میزهای چوبی ارزان قیمت را با استفاده از رنگ و طرح، با ارزش تر جلوه دهید. از طرح های چاپی روی پارچه ساده به عنوان پرده استفاده کنید. برای تنوع اتاق خواب، بالای تخت را با رنگ و طرح دلخواه رنگ کنید. استفاده از نوارهای پهن افقی و صورتی کلاسیک برای اتاق دختربچه ها بسیار مناسب است. با ایده از طرح فرش، یک تخته سه‌لا را به صورت مربع ببرید و با باقی مانده رنگ دیوار، رنگ نموده سپس با پیچ به سقف آویزان کنید تا به عنوان یک کار هنری چشم هر بیننده ای را به خود جلب کند. با استفاده از بوم و رنگ، کار هنری جدید و مقرون به صرفه درست کنید.

مشاور تغذیه

تغذیه برای درمان شکستگی استخوان ها

۳۳ ساله هستم و بر اثر تصادف دچار شکستگی لگن شده ام. چه مواد غذایی برای تسریع درمان شکستگی استخوان پیشنهاد می کنید؟

مریم سلیمی، مشاور و کارشناس تغذیه: از عوامل مهم تاثیر گذار در سرعت جوش خوردن استخوان، نوع تغذیه است. غذایی که می خورید تاثیر مهمی در سرعت جوش خوردن شکستگی دارد. بدن برای ترمیم شکستگی نیاز به کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب دارد. روزی ۸ لیوان یا دو لیتر آب برای بدن لازم است چرا که سوخت و ساز بدن افزایش پیدا کرده و کلیه ها برای دفع مواد زائد ناشی از این سوخت و ساز به آب بیشتری نیاز دارد. بنابراین مصرف این میزان آب برای بهبود مورد نیاز است. صبر نکنید تا تشنه شوید و سپس آب بخورید چون وقتی تشنه شده اید بدن واقعا آب زیادی را از دست داده است. یکی از باورهای غلط رایج این موضوع است که فردی که از بیماری استخوانی رنج می برد یا دچار شکستگی استخوان شده باید برای بهبود خود از غذاهایی مانند کله پاچه یا پای مرغ استفاده کند. لازم است بدانیم پروتئین یکی از مواد مغذی است که در روند بهبود فرد تأثیر بسزایی دارد و در زمان‌های گذشته به دلیل در دسترس نبودن مکمل‌ها یا داروها افراد برای جذب پروتئین از این غذاها استفاده می‌کردند. امروزه با وجود مشاوران تغذیه و داروهای جدید استفاده از این غذاها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و این غذاها نه تنها کمکی به بهبود فرد نمی‌کنند بلکه باعث افزایش اوره و اسید اوریک بدن و بروز مشکلات دیگری خواهد شد.

پزشک خانواده

درمان کم خونی در طب سنتی

دختری ۲۵ ساله هستم که از سنین کودکی بنا به تشخیص پزشک دچار کم خونی شده ام و از همان زمان نیز داروهای شیمیایی را استفاده می کنم اما هنوز کم‌خونی من درمان نشده است.آیا در طب سنتی دارویی طبیعی برای درمان این مشکل وجود دارد؟

حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: برای درمان کم خونی دمنوش گزنه و لیمو ترش بنوشید چرا که اگر خواص فوق العاده این دو ماده غذایی در کنار هم قرار گیرد، یک درمان طبیعی برای مقابله با کم خونی به دست می آید. برای تهیه این دمنوش به ۵ قاشق غذاخوری گزنه سبز خشک شده، یک عدد لیموترش و یک لیتر آب نیاز دارید. ابتدا یک لیتر آب را بجوشانید. به محض این که آب جوش آمد زیر شعله را خاموش کنید و گزنه را به آن اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد. سپس دمنوش تان را صاف کرده و آب یک عدد لیموترش را گرفته و به آن اضافه کنید. می توانید این دمنوش را با اندکی عسل شیرین کنید.توصیه می شود که این نوشیدنی را در طول روز و خارج از وعده های غذایی میل کنید. به عنوان مثال می توانید یک تا ۲ استکان به صورت ناشتا، یک استکان وسط روز و یک استکان دیگر عصر مصرف کنید. این نوشیدنی را به مدت ۱۵ روز مصرف کنید تا میزان آهن بدنتان بالا برود. این کار باعث پیشگیری و همچنین درمان کم خونی می شود. بعد از ۲ هفته مصرف، میزان مصرف را کاهش داده و به روزانه یک استکان بسنده کنید. توصیه می شود خانم‌ها به محض شروع قاعدگی از این دمنوش استفاده کنند تا کمبود آهن جبران شود. برای افزایش تأثیرگذاری این درمان توصیه می شود که به غذاهایتان نیز لیموترش بزنید. چون این کار باعث افزایش جذب آهن موجود در مواد غذایی مصرفی می شود. دمنوش گزنه ممکن است باعث ایجاد مشکل دفع و همچنین سردرد و ضایعات پوستی موقت شود. اما این مشکلات خیلی زود برطرف می شوند و نشانه این است که درمان گیاهی شما در حال تأثیرگذاری است. جعفری خام نیز یک ماده غذایی فوق العاده برای جذب ویتامین C و آهن به طور همزمان است. می‌توانید در کنار این درمان از جعفری نیز استفاده کنید.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۳	اذان صبح	۰۴:۴۲
۰۶:۰۱	طلوع آفتاب	۰۶:۰۱
۱۱:۴۰	اذان ظهر	۱۱:۴۰
۱۷:۱۸	غروب آفتاب	۱۷:۱۹
۱۷:۳۶	اذان مغرب	۱۷:۳۶

امروز	زاهدان	فردا
۱۸ / ۳	۱۴ / ۱۲	

مشارکت مردم رکن مهم پیشگیری از جرایم و آسیبهای اجتماعی

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان سیستان و بلوچستان

بی گمان در مدیریت پیشگیری از جرایم وآسیبهای اجتماعی تحقق عدالت ترمیمی ورویکرد پیشگیری مدار از اهمیت بسزایی برخوردار است وتحقق پیشگیری های جامعه محور بر پایه مشارکت فعالانه مردم ،نهادهای رسمی وسازمان های اجتماع مدار می باشد بدین ترتیب پیشگیری در واقع بخشی از وظایف همه نهادهای محلی و دولتی است وبویژه شوراهای متشکل از شهروندان در سطح محله ها میتواند نقش بزرگی در نظم بخشی بر موضوع پیشگیری از جرم در سطوح فردی و جمعی داشته باشند .

از مزایای بلافصل مشارکت مردم در امر پیشگیری از آسیبهای اجتماعی میتوان به موارد ذیل اشاره داشت:

۱-مشارکت باعث افزایش و ارتقاء سطوح آگاهی اجتماعی در حوزه پیشگیری از جرم وآسیبهای اجتماعی میشود.

۲-مشارکت منجر به اجتماعی شدن و فرهنگ پذیری جوانان در خصوص راهکارهای پیشگیری از آسیبهای اجتماعی شده و در واقع تمرینی برای تعمیم هنجارهای مقبول اجتماعی می باشد.

متخصصان امر پیشگیری در شهرداریها و شوراهای منطقه ای در شهرها باید اقدامات فردی وجمعی مردم را در امر پیشگیری از آسیبهای اجتماعی هدایت کرده و راهکارهای مناسب را در این خصوص ارایه نمایند.به طور مثال این افراد و گروهای تاثیر گذار می توانند بسته های راهنما و تابلو هایی را به منظور پیشگیری از جرم تهیه ودر اختیار عموم قرار دهند، یا در اماکن عمومی نصب کنند ویا در بازدید از منازل یا مراکز تجاری رهنمودهای لازم برای امر پیشگیری از جمله در مورد اقدامات ایمنی لازم ارایه کنند ویا با تشکیل آنچه (نظارت همسایگان) شناخته شده،اقدامات جمعی مردم را در کمک به نهادهای مربوطه در کشف جرم یا رسیدگی به موارد مشکوک هماهنگ نمایند.

در شهرهای بزرگی همچون زاهدان هم شهرداری ها وهم شوراهای منطقه ای شهری میتوانند وباید مسولیت بسیج محلات ونقاط شهری را برای ایفای نقش در امر پیشگیری از وقوع جرم بر عهده گیرند .در واقع صرفا با مشارکت فعالانه وموثر مردم در امر پیشگیری از وقوع جرم میتوان با کاهش تعداد جرایم به یکی از ابعاد مهم توسعه شهری دست یافت .

۹۵۳۴۴۰۴۱/ز

سنگ صبور

نسبت به نامزدم احساسی ندارم!

۲۳ سال دارم و دو سال از نامزدی ما می گذرد اما احساس می کنم که علاقه خاصی نسبت به نامزدم ندارم. دختر خوبی است و اگر او را از دست بدهم فکر می کنم فرد دیگری ویژگی های مثبت او را ندارد. از طرفی این احساس خنثی و بی علاقگی عذابم می دهد. لطفا راهنمایی کنید.

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: توصیه می کنم قبل از هر اقدامی مراجعه حضوری نزد یک روان شناس داشته باشید. سن کم شما، بی تجربگی تان و همچنین آرمانگرایی که به علت همین شرایط سنی دارید، باعث می شود که نسبت به همسرتان دچار سردی و بی علاقگی شوید. با توجه به این که از ویژگی های رفتاری و اخلاقی نامزد خود ناراضی نیستید، توصیه می شود هر چه سریعتر ازدواج کنید چرا که ازدواج فرصت های بسیاری برای دوست داشتن و عشق برای شما فراهم می کند و این دوست داشتن هیچ محدودیت و حد و مرزی ندارد. ازدواج نوعی دوست داشتن است که مفهومش آن است که صبح هنگام، زمانی که از خواب بر می خیزید کسی که بیشترین علاقه را به وی دارید، اولین فردی باشد که می بینید و هنوز هم مانند روزهای اول ازدواج برایتان دلفریب و دوست داشتنی باشد. به همین دلیل یکی از دلایلی که ازدواج کردن را ارزشمند می سازد این است که وقتی به درستی انجام شود مانند یک تقویت کننده بی نظیر اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد و باعث می شود از مزایای گوناگون حس دوست داشتن و عشق بهره مند شوید. توصیه می کنم این راهکارها را دنبال کنید اما در مقابل حتما از مراجعات حضوری نزد روان شناس هم بهره ببرید و سپس تصمیم نهایی را بگیرید. برای ایجاد علاقه تفریحات و سرگرمی های زیادی را با همسرتان برنامه ریزی کنید. هر روز با همسرتان تماس داشته باشید. برای با هم بودن، تفریح کردن یا حتی قدم زدن کوتاه مدت با هم به دنبال عذر و بهانه نباشید. در گفتگو با هم از واژه های خوب استفاده کنید. به کار بردن واژه های مثبت یکی از رازهای موفقیت زوج های جوان و خوشبخت است. شاید به نظر برخی از زوجین بیان این جملات ساده لزومی نداشته باشد اما پایه های زندگی شما را محکم و همسرتان را خوشحال تر می کند. اگر هر یک از این پیشنهادها را چندین بار پشت سر هم تکرار کنید خواهید دید که این رفتارها تبدیل به عادت زندگی تان می شود و احساس رضایتمندی تان افزایش می یابد و روزهای زندگی مشترکتان شبیه به حیاتی عاشقانه می شود و این موضوع که به ویژگی های مثبت نامزد خود واقف هستید نکته ای مثبت است که می توانید با تکیه بر همین ویژگی های مثبت ماندن و زندگی کردن با او را بهترین اتفاق زندگی خود بدانید.